

Työhön voimavaroja ja laajempaa näkökykyä

Työelämä muuntuu vauhdikkaasti ja päivittäin on edessä uusia haasteita, joita ratkotaan joko itsenäisesti tai yhteisesti työyhteisössä. Jatkuvat haasteet voivat kuormittaa liiaksi ja selkeitä toimivia ratkaisuja haasteisiin ei aina löydy. Onko toistuvaan liiallisesti stressaavaan tilanteeseen keinoja tukemaan jaksamista ja haasteiden ratkaisemista?

Osallistuin Helsingin yliopiston HY+:n ja OPH:n koulutukseen JoLive, jossa intuitiota tutkiva Asta Raami johdatteli kuulijoita asiantuntijavieraiden myötä eri näkökulmista ihmisielen moniulotteisuuteen, mukautuvuuteen ja kehittymiseen, ja antoi eväitä pohtia, miten omaan ajatteluun voi saada lisää näkökykyä ja voimavaroja. Koen saaneeni asiantuntijoilta uusia ajatuksia esihenkilötyössä tiimien toiminnan tukemiseen sekä myös oman ajattelun laajentamiseen haastavien tilanteiden käsittelyssä.

Asta Raami avasi ajatusta ihmisielen briljanssista ja kyvystä nähdä pidemmälle koettujen esteiden yli, jolloin mahdollisimman tilanteeseen yllättäen löytyykin ratkaisu. Tilanne vaatii pysähtymistä, omien ahdistuneidenkin tuntemusten tunnistamista ja hyväksymistä siitä, että kaikkea asiaan liittyvää ei nyt kykene huomaamaan. Oma näkökyky asian käsittelyyn on usein rajoittunutta. Ratkaisu kuitenkin löytyy, kun vapauttaa ajatuksiaan normaaleista loogisista ratkaisumalleista ja antaa tilaa uusille näkemyksille ja ideoille. Auttavia kysymyksiä tilanteessa voivat olla esimerkiksi seuraavat. Mikä muuttuu? Miksi on tarve muutokselle? Mihin suuntaan on tavoite mennä? Mitä mahdollisesti en tilanteessa ymmärrä tai näe? Mikä on näkökykyni edessä esteenä ratkaisun löytymiseen?

Viisautta tutkiva Jenni Spännäri kehottaa keskittymään hyvään ja antamaan riittävästi aikaa pohdinnalle ja jopa tyhjälle ajalle, jossa ei ole tavoitteellista pohdintaa, vaan ajatusten virtaa. Uusia ajatuksia pulpahtelee esiin. Kun tavoitteen kohdistaa tuottamaan yhteistä hyvää pidemmällä aikavälillä, huomioiden kaikkien osapuolien näkökulmat, ja aihe vielä konkretisoituu toiminnaksi, on tämä kannatettavaa ja viisasta.

Sisu-tutkija Elisabet Lahti ohjaa ravistamaan itseään irti vanhasta, joka ei toimi. Annetaan lisää tilaa positiivisille tuntemuksille, saadaan tilaa ja kapasiteettia aivoissa, mikä vahvistaa voimavaroja. Hän kertoo lempeästä sisusta, joka ei ole pakonomaista puskemista läpi harmaan kiven, vaan rakentavasti epämukavuusalueelle menemistä. Hermostomme ja aivomme kykenevät oppimaan ja tottumaankin aiemmin epämukavilta tuntuneisiin tilanteisiin ja toimimaan niissä ilman epämukavia tuntemuksia. Itsensä haastaminen lempeästi mutta säännöllisesti epämukavuusalueilla kasvattaa voimavaroja ja näkökyvyn laajentamista.

Tarvitaan luottamista omiin ja työyhteisön kykyyn ratkaista haasteita yhteisesti. Haasteita on aina olemassa ja voisikin ajatella työelämätaidoista yhden tärkeimmistä olevan oman sekä työyhteisössä kollektiivisen ajattelun kehittämistä toimimaan näissä tilanteissa positiivisesti, eri näkökulmia hyödyntäen ja uusia ajatuksia ideoiden ja rohkeasti uusia näkökulmia käyttöön ottaen. Kokeilemalla selviää, onko idea hyvä vai vieläkö uutta näkökulmaa tulisi pohtia.

Valmentavalla johtamisella mahdollistetaan turvallista toimintakulttuuria uuden kokeiluun. Jokaisella työntekijällä on erilainen epämukavuusalueensa, joka on hyvä huomioida ja varmistaa lempeän sisun mukaisesti, että uuden kokeilu ei tuota liiallista painetta ja stressiä. Kuitenkin on hyvä käsitellä jokaisen tiimin jäsenen kanssa, miten uuden oppimista tuetaan hänen kohdallaan. Yksilölliset sekä yhteisölliset uusien toimintamallien kokeilut tuottavat onnistumisia sekä myös virheitä, joista opitaan ja viisastutaan. Tämä kehittää tiimissä kollektiivista myötätuntoa, mikä tukee jaksamista ja ajatusten vapautumista totutuista raameista. Tiimeissä käytävä yhteisöllinen ratkaisujen pohdinta haastaviin tilanteisiin tukee työssä jaksamista ja samalla harjoittaa näkökyvyn laajentamista yksilöinä sekä yhteisönä.

Kiitos HY+ ja OPH ajatuksia avartaneesta koulutuksesta!

#Jolive #HY+ #OPH