

**Etelä-Pohjanmaan sosiaali-  
ja terveysturvayhdistys ry**

**Mikä motivoi työssä  
- ja ylläpitää jaksamista?**

# "Tieteellinen" julkaisu Wikipedia motivaatiosta

- **On toiminnan voima.**
- suuntaa ja virittää suoritukseen, joka onnistuu ihmisen valmiuksista riippuen.
- Motivaatiotaso vaihtelee eri tilanteissa ja eri aikoina hyvin paljon.
- Motivaatio on käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmä.
- Motivaatio on se psyykinen tila, millä vireydellä, aktiivisuudella ja ahkeruudella yksilö tiettyssä tilanteessa toimii saavuttaakseen tavoitteensa.
- **Motivaatiosta riippuu, millä halulla ihminen käyttää omia resurssejaan työn suorittamiseksi.**
- **ihmisiä yhdistää kulttuurista riippumatta yli 400 erilaista motiivia**

# Työn imu

➤ tarkoitetaan myönteistä, tunne- ja motivaatiotäyttymyksen tilaa, jota luonnehtivat:

1. **Tarmokkuus**

kokemus energisyydestä, halua panostaa työhön, sinnikkyyttä ja ponnistelun halua myös vastoinkäymisiä kohdatessa.

2. **Omistautuminen**

kokemus merkityksellisyydestä, innokkuudesta, inspiraatiosta, ylpeydestä ja haasteellisuudesta työssä.

3. **Uppoutuminen**

keskittyneisyyden tila, paneutuneisuus työhön ja näistä koettu nautinto. Aika kuluu kuin huomaamatta ja irrottautuminen voi tuntua vaikealta.

# Työorganisaatiossa työmotivaatioon vaikuttavat:

## ➤ työntekijän persoonallisuus

- mielenkiinnon kohteet, asenteet työtä ja itseään kohtaan ja erilaiset tarpeet

## ➤ työn ominaisuudet,

- työn vaatimien taitojen moninaisuus, työtehtävän sisällön mielekkyys, työn merkityksellisyys, mahdollisuus itsenäiseen toimintaan (esim. aikataulu, työmenetelmät, tavoitteet), palaute ja vuorovaikutus

## ➤ työympäristö

- johto, palkka, työkaverit, työolosuhteet, työpaikan turvallisuus, yrityspolitiikka, tilat, laitteet ja kaikki ilmastoinnista työtuolin mukavuuteen

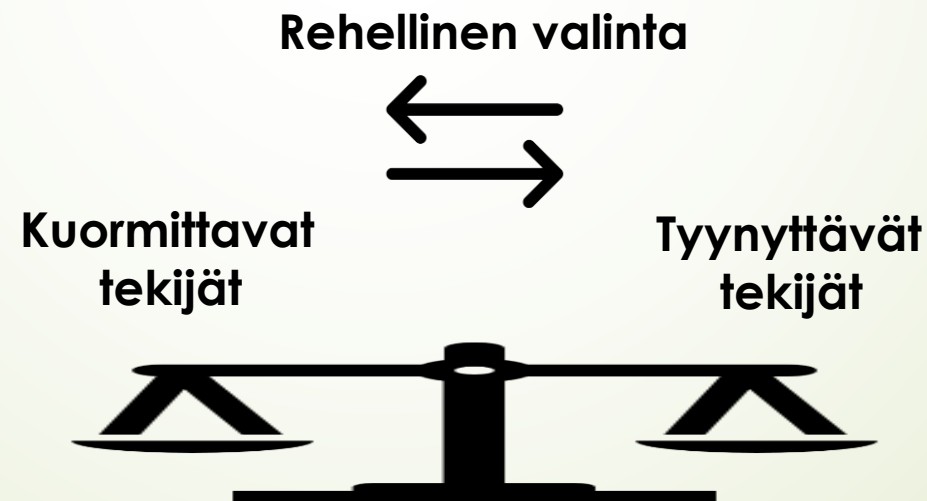
## ➤ elämänvaihe

# Älä käytä aivojasi turhuuksiin!

Neuropsykologi Nina Uusitalo, HS 20.10.201

- V. 2017 Aivojen taidot kirja - keinulautamallia
- Uusitalo uskoo, että suurin osa ihmisen psyykkisestä hyvinvoinnista on omassa käsissä

*Kuormittajien ja tyyntäjäiden välinen suhde*



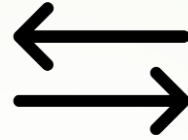
# Pöyrööt

Mitäs  
te täällä  
makaatta?

Molimma  
raskahan työn  
raatajia

Ja ny moomma  
raskahan työn  
raatoja

Rehellinen valinta?



**Kuormittavat tekijät**

- Monet työtehtävät
- Tiukka aikataulu
- Liian vähäinen uni



**Tyynyttävät tekijät**

- Ihmissuhteet
- Tunne, että on oikeassa työssä
- Koripallon pelaaminen



➤ Aivotaitoihin kuuluu kolme aluetta:

1. Omien ja toisten mielen sisältöjen tunnistaminen eri tilanteissa
2. Järjen yhdistäminen tunteeseen, esim. päätöksenteossa
3. Itsen säätely tilanteeseen sopivalla tavalla

➤ Pysähdy säännöllisesti ja kirjoita ylös kaikki omat sen hetkiset ajatukset, jotka pystyy tavoittamaan - pois itsekritiikki ja sensuuri -> voi syntyä yllätyksiä

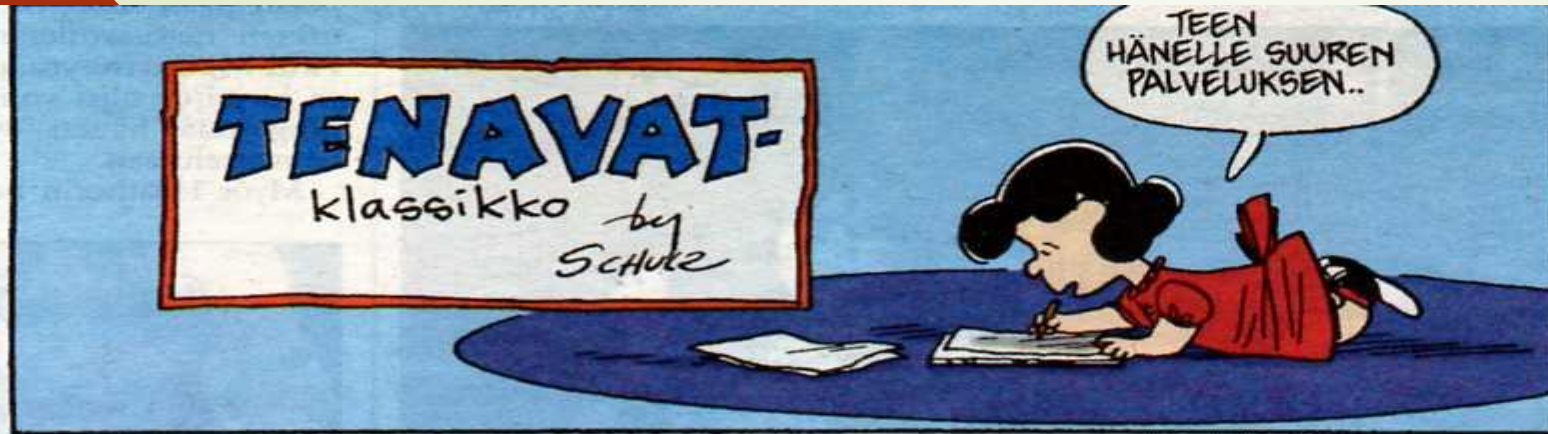
Syntyisikö viiden minuutin pysähtymisen ja rehellisen prosessoinnin seurauksena uusi toimintatapa -> Seuraavat 10 vuotta helpommin?

**Voinko jollain tavalla koettaa muuttaa omaa ajatteluaani?**





"Listaa asioita, töitäsi.. Hmmm! "





## Uusitalon vinkit aivojen tueksi

### 1. Opettele rauhoittamaan mielesi

Esim. keskity hengittämiseen kolmen tunnin välein.

### 2. Tunnista omia ajatuksiasi

Kirjoita tai piirrä ajatus paperille ja hyväksy ristiriitaisuus – pelkkä ajattelu ei riitä, että ajatuksista saisi kiinni.

### 3. Tutustu tyynnyttäjiin ja kuormittajiin

Miten koet eri tilanteet? – Tasapaino

Onko mökkireissu kaverien kanssa kiva vai väsyttävä ja palautumista haittaava?



# Harri Gustafsberg, 52v, FT, HTM

Entinen poliisin Karhu valmiusryhmän jäsen ( 20v )

## 1. Nuku, liiku valmistaudu

- Valmistautuminen kasvattaa merkittävästi kykyä toimia vaativissa tilanteissa
- Pohjaksi riittävä uni, säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio
- Mitä korkeampi stressitaso, sitä surkeammin looginen ja rationaalinen päätöksentekokyky toimii
- Rauhoittava syvähengittäminen -> vaikutus autonomiseen hermoston, estää kehon ylivierittymisen



# Harri Gustafsberg, 52v, FT, HTM

Entinen poliisin Karhu valmiusryhmän jäsen ( 20v )

## 2. Jännitys on sallittua, kunhan palautuu

- Suurimmat pelot liittyvät mahdolliseen epäonnistumiseen
- Pitää valmistautua, että kaikki ei mene kuin on suunnitellut
- Jos lähtee aamulla vihaisena töihin, se näkyy työn lopputuloksessa
- Päivittäiset rauhalliset hengitysharjoitukset
- Jännitys kuuluu hyvään suorittamiseen: kun työ on merkityksellistä, vireystason pitää nousta
- Hyvä oppia tunnistamaan tilanteet, jotka ovat ainoastaan epämiellyttäviä
- Liian vaativat haasteet eivät ole hyvästä



# Harri Gustafsberg, 52v, FT, HTM

Entinen poliisin Karhu valmiusryhmän jäsen ( 20v )

## 3. Käsittele muistijälki hyväksi

- Haasteiden jälkeen analysoi työtilanne mahdollisimman nopeasti
  - Mikä kävi ja miksi
  - Tarkoitus hyväksyä tilanne, varsinkin jos on epäonnistunut
- Rauhoita keho jännittävän tilanteen jälkeen
- Käy tilanne uudestaan läpi



## B. Virtanen

HIUKAN HELPOTAN YLITÖITÄNI. NÄMÄ  
MURIKAN ANTAMAT TYÖT VOIN HUOLETTA  
LAITTAA SILPPURIIN.



JA SITTEEN NÄMÄ  
TOIMISTOPÄÄLLIKÖN  
TYÖT...



NE MINÄ LAITAN ERITYISEN  
HUOLELLA SILPPURIIN.



© BUILES

1. HEILCA 7290.

# Muista hengittää?

Lähde: Me naiset

- Oikea hengitystekniikka lisää elinvoimaa ja terveyttä.
- **Syke rauhoittuu**, verenpaine laskee. **Immunitteetti paranee**, sillä syvähengitys parantaa verenkiertoa ja torjuu elimistön toksiinit tehokkaasti.
- **Stressi vähenee jopa 40 prosentilla**. Rentouttava palleahengitys hieroo vatsaa sisältä. Se stimuloi rinnan keskellä kulkevaa kiertäjähermoa ja ehkäisee stressihormonin eritystä.
- **Keskittyminen paranee**. Aivot tuottavat enemmän endorfiinia.
- **Ruoansulatus tehostuu**. Kehon happamuus vähentyy. Pinnallisessa hengityksessä krooppaan jää hiilidioksidia happamoittamaan sitä. Happamoituminen aiheuttaa esimerkiksi liikalihavuutta, väsymystä, ruoan-sulatusoireita ja masennusta.
- **Treeniteho kohoaa**. Ennen treeniä syvähengitys lisää hapen määrää lihaksissa ja parantaa harjoituksen tehoa. Hengitys aktivoi keskivartalon korsetin. **Vyötärö kapenee**. Oikea hengitys korjaa yläkropan asentoa. Niska ja hartiat rentoutuvat, kivut lievenevät.
- **Unen laatu paranee**. Illalla on helpompi rentoutua nukkumista varten.





# Kokeile palleahengitysharjoitusta

- Asetu istumaan (tai selinmakuulle) siten, että niska ja selkä ovat suorassa linjassa.
- Rentouta hartiat.
- Laita toinen käsi vatsan päälle.
- Sulje silmät ja tunnustele vatsan liikettä, kun hengität sisään ja ulos.
- Pidä vatsa rentona ja kohdista hengitys vatsaan asti.
- Tunne sisäänhengityksellä, miten vatsa nousee käden alla. Rintakehän yläosa on rento.
- Hengitä ulos ja tarkkaile, miten vatsa laskee käden alla.



# David H Pink, Milloin – oikealla hetkellä toimimisen taito

Laske kronotyypiksi:

1. Mihin aikaan menet yleensä nukkumaan?
2. Mihin aikaan yleensä heräät (kun kello ei herätä)?
3. Montako tuntia nukuit? Jaa kahdella



# David H Pink, Milloin – oikealla hetkellä toimimisen taito

## ➤ Aamuvirkku 14 %

- Unesi keskikohta on klo 24.00-03.00
- Päätökset kannattaa tehdä aikaisin aamulla

## ➤ Kolmannet linnut 65 %

- Unesi keskikohta on klo 3.00-6.00
- Päätökset kannattaa tehdä aikaisin aamulla tai aamulla

## ➤ Yökukkujat 21 %

- Unesi keskikohta on klo 6.00-9.00
- Päätökset kannattaa tehdä myöhään iltapäivällä tai illalla



## David H Pink, Aamuvirkku Miten teki omassa elämässään?

- Aamun luovat ja keskittymiselle otolliset tunnit yksinomaan kirjoittamiselle,
  - puhelin pois, ei sähköpostia
- Siirsi kuntoilun iltapäivälle: juoksu ennen töitä ei tuntunut hyvälle
- Alkoi tietoisesti tauottaa työntekoaan – esim. pieni kävelylenkki ulkona
- Asiat pitää lopettaa niin, että jää hyvä ja innostunut mieli
- Hyvät uutiset kerrotaan ehdottomasti viimeisenä



## SUHTAUTUMINEN ASIOIHIN

R. Carlson. 1998

Vastoinkäymiset -> liioittelemme, paisuttelemme asioita, takerrumme ja keskitymme kielteiseen. Suhtautumistapamme vaikuttaa siihen miten nopeasti ja tehokkaasti ratkaisemme ongelmia.

### 1. Älä hikeenny pikkuasioista

- asia voi lähemmin tarkasteltuna olla vähäpätöinen

### 2. Suvaitse epätäydellisyyttä

- täydellisyyden tarve ja sisäisen rauhan kaipuu ovat ristiriidassa keskenään

### 3. Tiedosta lumivyöryilmiö

- kielteiset ja epävarmat asiat karkaavat helposti hallinnasta
- pysäytä ajatusten juna ennen kuin se ehtii päästä vauhtiin

### 4. Kehitä myötätuntoa

- myötätunto on halua asettua toisen ihmisen asemaan, kääntää huomio pois itsestä
- myötätunto on halua havaita toisten ongelmat, kärsimys ja pettymykset yhtä todellisina kuin omamme ovat
- hyväksyvä suhtautuminen toisiinsa

## 5. Älä keskeytä muiden puheita äläkä täydennä heidän lauseitaan

- se on toisen kiirehtämistä, omien ajatusten vauhdittamista

## 6. Opettele elämään nykyhetkessä

- vanhat ongelmat ja tulevat huolet hallitsevat -> ärtymys, viha, masentuneisuus, toivottomuus -> mielihyvän, tärkeiden asioiden ja onnen hetkien lykkääminen

## 7. Kehitä kärsivällisyyttäsi

- hyväksytään paremmin olemassa oleva tilanne eikä vaadita että asiat menevät oman mielen mukaan
- pysähtyminen liikenneruuhkaan -> hetki hengähtää

## 8. Alenna stressinsietokykyäsi

- stressi pitäisi havaita ennen kuin se karkaa käsistä

## 9. Ajattele päivittäin hetken verran jotakuta jota voit kiittää

- kiitollinen mieli ja sisäinen rauha kulkevat käsikädessä

## 10. Anna itsellesi päivittäin rauhallinen hetki

- 10 minuutin mietiskely, tuokio luonnon helmassa, kylpy, pysähtyminen työmatkalla,

11. EP: Kuuntele merisää klo 12.50!



ja perjantaisin Puhelinlangat laulaa klo 18.05-21.00 ,Radio Suomi