

# Osa 2. Työn rajaaminen

## Anna Lohman

Organisaatiopsykologi PsM, KTM,  
työnohjaaja (STOry),  
organisaatiokonsultti (FINOD)



## Marjukka Laurola

Organisaatiopsykologi PsM  
organisaatiokonsultti (FINOD)  
palvelumuotoilija

# Työroolin suhde minuuteen

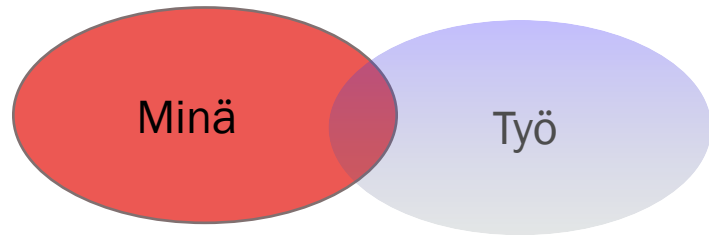
Kaikkeen työhön tarvitaan rooleja. Rooli on toiminnan ja suhteen kuvaus, eikä se tarkoita mitään näyteltyä, päälle liimattua rakennetta.

Rooli perustuu yhteisiin odotuksiin ja käsityksiin. Läpi elämämme olemme erilaisissa rooleissa, esimerkiksi vanhempänä, lapsena, puolisona, työntekijänä, naapurina, asiakkaana ja potilaana.

Monelle työroolin haltuun ottaminen vie jonkin aikaa. Lopulta kun oma ammatillinen identiteettimme on vahvistunut, on työrooli yksi elämämme merkityksellisimmistä rooleista. Toisaalta vaikka työrooli on usein tärkeä osa minuuttamme, se ei koskaan kata koko minuuttamme (*"olen muutakin, kuin pelkästään ope"*).

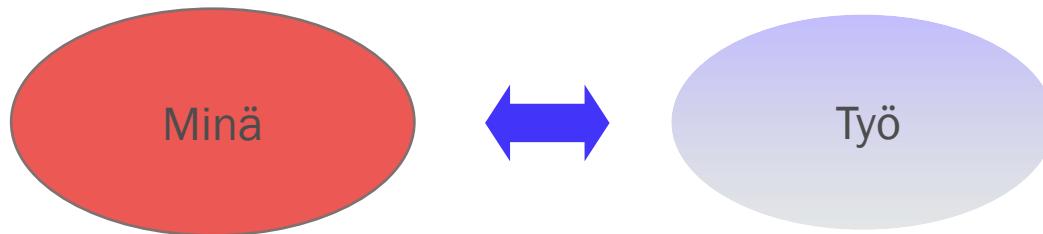
Ihmissuhteet asettavat meitä elämässä jatkuviin ristiriitatilanteisiin ja joudumme tasapainottelemaan eri rooliemme välillä. Erilaiset roolit toimivat useimmiten myös palauttavina tekijöinä: kun vapaa-ajalla saamme olla toisenlaisessa roolissa, pystymme irtautumaan työstä paremmin. Oleellista on roolien välinen tasapaino – ethän toteuta yhtä elämäsi roolia kaikkien muiden roolien kustannuksella?

# Minun ja työni välinen suhde



Terve suhde:

Olen sijoittanut työhöni taitojani, intressejäni, arvojeni, jne. Työni motivoi minua, koska on riittävän lähellä minua.



Motivaation puute:

Työni ei puhuttele minua. Se tuntuu etäiseltä.



Ylisitoutunut:

Mitä minusta on jäljellä ilman työtäni?

**Millaiseksi koet oman suhteesi työhön juuri nyt?**

# Elämän eri osa-alueet ja arjen energia

Elämässämme on useita tärkeitä osa-alueita, joille annamme aikaamme ja energiaamme. Tämä tehtävä auttaa tekemään näitä osa-alueita näkyväksi.

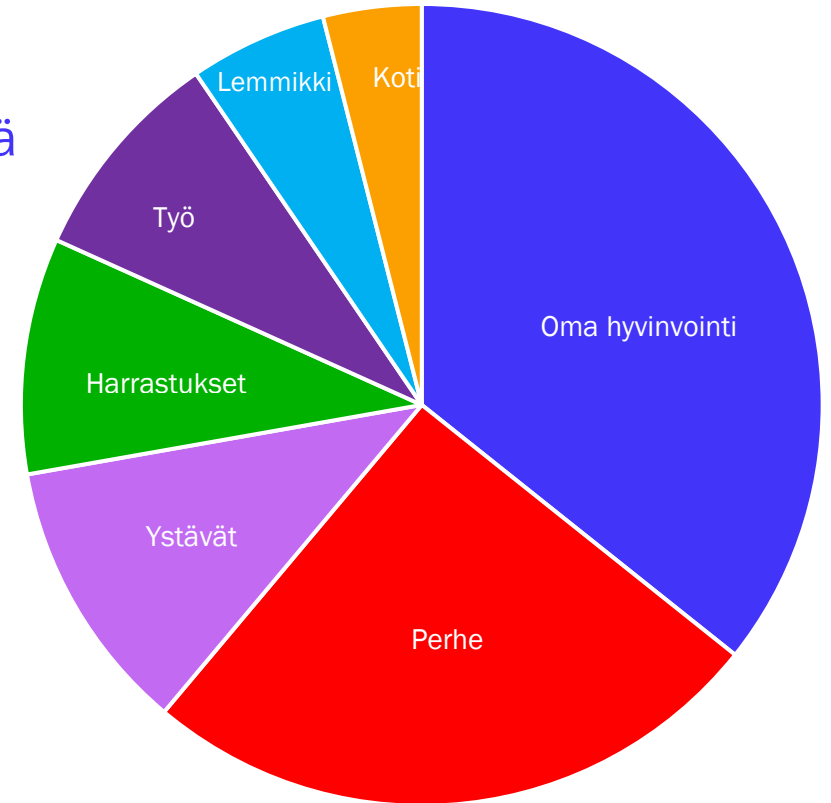
Tarvitset tehtävää varten kolme paperia ja kynän.

Piirrä eri papereille:

- Piirakkakuvio I: Mitkä ovat arvoni, tärkeimmät asiat elämässäni?
- Piirakkakuvio II: Miten aikani arjessa jakautuu?
- Piirakkakuvio III: Mihin henkinen energiani kuluu, mikä vie voimavarojani?

Vertaa kuvioita.

Onko tasapaino riittävä? Jos ei, mitä voisin lisätä, mitä vähentää?



Esimerkkikuvio



# Mihin haluat elämäsi kuljettaa?

Kuvitellaan, että arkesi jatkuu juuri tällaisena kuin se nyt on.

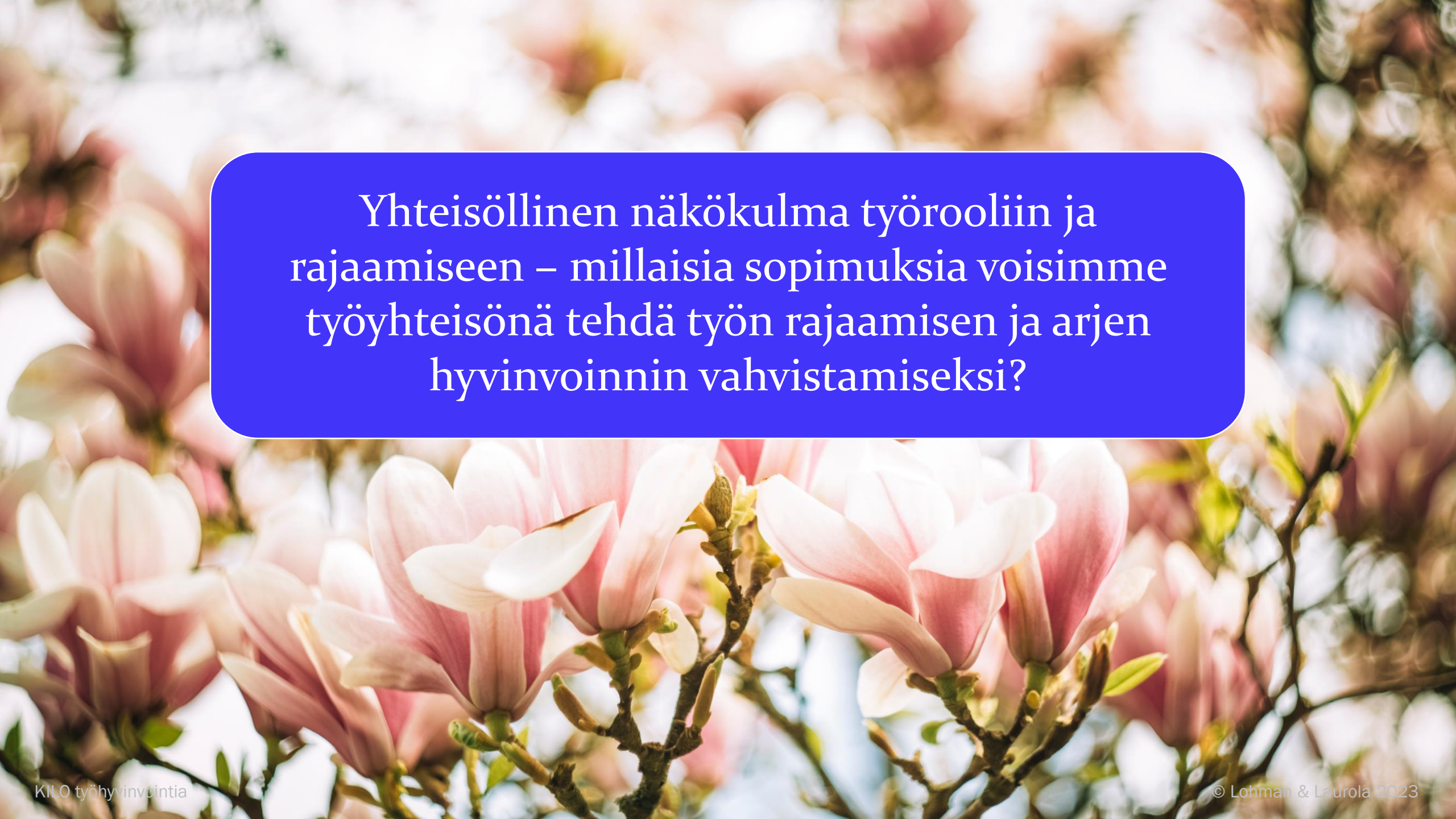
Millaisena näet elämäsi vuoden tai kahden vuoden kuluttua? Entä viiden?

Mikä voisi olla hyvä tavoitetaso hyvinvoinnillesi tästä vuosi eteenpäin?

- Mistä pitäisi pitää kiinni tai mitä pitäisi hieman muuttaa, jotta saavuttaisit tavoitteesi?

Mitä hyvinvointisi peruspilareita voisit edelleen vahvistaa?





Yhteisöllinen näkökulma työrooliin ja rajaamiseen – millaisia sopimuksia voisimme työyhteisönä tehdä työn rajaamisen ja arjen hyvinvoinnin vahvistamiseksi?