

Osa 3. Onnistumiset ja vahvuudet

Anna Lohman

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



Marjukka Laurola

Organisaatiopsykologi PsM
organisaatiokonsultti (FINOD)
palvelumuotoilija

Hyvän näkyväksi tekeminen

”Positiiviset tunteet ovat hienovaraisia ja hetkellisiä, tärkeitä ja voimaannuttavia.
Ne laajentavat ajatteluamme ja rakentavat voimavarojamme.”
-Barbara Fredrickson

Mieli kiinnittyy automaattisesti negatiiviseen ja kriittiseen. Sanotaan, että ihmisen ajatuksista jopa 60-80 % on negatiivisia, tunnesanoistakin kulttuurista riippumatta noin 4/5. Negatiivisuus on siis tietyllä tavalla mielen automaatio, jonka tehtävä on ollut evoluution myötä suojata meitä vaaroilta. Tämän vuoksi useimmat meistä joutuvat näkemään enemmän vaivaa havaitaksemme hyvän kuin huonon.

Negatiivisia ajatuksia ei voi määrätä mielestä pois. Aivoille ei toimi kieltäminen tai tukahduttaminen, mutta lisääminen taas toimii – sillä, mitä mielessämme ruokimme, on tapana kasvaa ja vahvistua. Pohjimmiltaan ajatuskaavioissa kyse onkin aivojen synaptisista yhteyksistä, joita voimme harjaannuttaa. Kysymys on, millaisia ajatus- ja tunnekaavioita haluamme vaalia.

Oman mielen ja hyvinvoinnin vahvistamisen kannalta keskeistä on suunnata tietoisesti huomiota hyvään. Käytännössä tämä on huomion kiinnittämistä arkisiin ilon- ja kiitollisuuden aiheisiin. Arjen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää pysähtyä onnistumisiin ja tehdä niitä näkyväksi, yksin ja yhdessä.

Keskustelu kollegoiden kanssa

Hae mieleesi joku konkreettinen onnistuminen viime ajoilta; joku tilanne, jonka tunsit menneen hyvin.

Keskustelkaa tästä onnistumisesta ryhmässä.

Kuvaile muille onnistumista elävästi, konkreettisesti.



Oman osaamisen tunnistaminen

Jokaisella opettajalla on paljon vahvuuksia. Näitä ei kuitenkaan välttämättä tule arjessa juurikaan ajateltua. Usein kiinnitämme huomiota omiin kehityskohteisiimme ja vertaamme itseämme taitavien kollegojen parhaisiin puoliin, muistamatta omia erityisiä, persoonallisia vahvuuksiamme. Tässä tehtävässä suuntaamme tietoisesti huomiota omiin vahvuuksiin ja erityisiin ominaisuuksiin.

Harjoitus: ota iso paperi ja kyniä. Hahmottele paperille tunnistamiasi vahvuuksia ja katsele kokonaisuutta.

- Mitä kaikkea osaamista oma opettajuutesi pitää sisällään?
- Mitä kaikkea kokemusta, taitoja, persoonan vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita hyödynnät työssäsi?
- Hae vahvuuksia myös historiasta: minkälaisia työtehtäviä, opintoja, harrastuksia sinulla on ollut ja mitä niistä on tarttunut matkaan?
- Mitä työyhteisösi nostaisi vahvuuksiksesi, jos siltä tätä kysyttäisiin?

Kun mietit omia vahvuuksiasi, pohdi, mikä sinua energisoi, innostaa, mikä sujuu helposti ja mistä saat positiivista palautetta. Tyypillisesti ne asiat, jotka ovat meille helppoja ja virtaa-antavia, ovat myös vahvuuksiamme.

Kun katselet hahmotelmaasi, mitä huomaat nousevan esiin? Käykää halutessanne parikeskustelua aiheesta (esim. 10 + 10 min)

Miniharjoitus parin kanssa – omien vahvuuksien sanoittaminen

- Mieti omia vahvuuksiasi opettajana. Valitse niistä yksi.
- Kerro valitsemastasi vahvuudesta ääneen parille.
- Pari vastaa: ”Joo, ja...”

- Vaihtakaa osia.



Minä opettajana – haastattelu (harjoitus parin kanssa, tehkää vaihtarit)

- Mitkä ovat mielestäsi keskeiset vahvuuteni?
- Milloin olen mielestäsi parhaimmillani?
- Mitä arvostat minussa eniten?
- Mikä eläin kuvaisi minua opettajana? Miksi?
- Jos voisit kehittää minussa yhtä asiaa, mikä se olisi?
- Mikä on supervoimani?

