

Osa 4. Yhteisöllisyyden vahvistaminen

Anna Lohman

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



Marjukka Laurola

Organisaatiopsykologi PsM
organisaatiokonsultti (FINOD)
palvelumuotoilija

Yhdessä ihmetteleminen ja jakaminen



- Yhteisöllisyys toimii vastavoimana ja suojana kuormitustekijöitä vastaan. Yhteisöllisyyden merkitys korostuu etenkin haasteellisina aikoina tai jos työssä on jotain erityisen raskasta meneillään.
- Tutkimuksissa on myös havaittu, että erityisesti opettajan työssä yhteenkuuluvuuden tunne auttaa opettajia palautumaan työstä. Tämänkin vuoksi on hyödyllistä pysähtyä jakamaan kokemuksia työkavereiden kanssa – on tärkeää tuntee, että on samassa veneessä koko porukan kanssa.
- Myötäilo ja myötälpeys toimivat kuormituksen vastavoimina. Näitä voimme tietoisesti vahvistaa.

Oma systeemini

Piirrä mind map tai muu hahmotelma omista luottohenkilöistäsi.

1. Kun tarvitset apua käytännön asioissa – keiden puoleen käännyt?
2. Kun jokin asia mietityttää tai harmittaa – kehen luostat?

Keskimäärin meillä on 3-5 luottotyyppiä. Tunnistitko omasi? Heitä tälle porukalle kiitokset!



Arvostava arviointi – keskustelkaa porukalla

- Mikä meidän työpaikallamme on parasta? Mikä hyvin?
- Mitkä asiat lisäävät hyvinvointia ja työssäjaksamista?
- Missä olemme yhteisönä hyviä?
- Missä olemme onnistuneet?
- Mikä meitä innostaa?
- Mitä voisimme tehdä toisin?
- Missä tarvitsisimme tukea?





Ilmapiiri ei rakennu itsestään. Oli ilmapiiri millainen tahansa, se lopulta redusoituu hyvin arkisiin tekoihin ja ohimeneviin vuorovaikutustilanteisiin. Näissä pienissä hetkissä voimme osaltamme olla rakentamassa turvallisuuden, jakamisen ja arvostamisen ilmapiiriä.

Jos suhteessa on pohjalla paljon hyvää, se kestää paremmin kuprut, rutut, väärinymmärtämiset ja kömpelyydet – **työelämän vuorovaikutussuhteissa tärkeintä on arkinen hyväntahtoisuus!**

**Mieti, kuinka voisit omalta osaltasi luoda työyhteisöön hyvää.
Mikä olisi oma pieni panoksesi tähän?**

Hyvä keino jäsentää omaa viikkoa sekä luoda itselle ja muille hyvää fiilistä ennen viikonloppua on esimerkiksi seuraava

- Pohdi mikä oli viikon paras hetki.
- Ketkä olivat siinä mukana?
- Laita kiitosviesti heille, jotka jakoivat hetken kanssasi.

Harjoitus: Kehu kaveri selän takana

- Harjoitus tehdään 4-6 hengen ryhmissä.
- Yksi asettautuu sivummalle kuuntelemaan. Muut asettuvat rinkiin puhumaan yhdestä selän takana hyvää. Kehuttava kuuntelee ulkopuolella, selin muihin.
 - Tarkoituksena on käydä läpi asioita, joista erityisesti pidät tai mitä arvostat toisessa.
 - Kehupuhe suuntautuu muulle ryhmälle, ei kuuntelijalle (eli esimerkiksi: ”Minnassa on minusta erityisen mukavaa se, että...” tai ”Olen aina ihaillut Minnassa...”).
 - Jos mukana on uusia työntekijöitä, voit puhua siitä, millaisen vaikutelman olet hänestä tähän mennessä saanut, mitä olet aistinut. Ei haittaa, vaikkette vielä tuntisi hyvin toisianne.
- Kehuttavana:
 - Keskity vastaanottamaan.
 - Kirjoita sanottua ylös.
- Aikaa 3 min/kierros → vaihto myötäpäivään.
- Lopuksi purku ryhmässä:
 - Millainen fiilis harjoituksesta tuli?
 - Miten koit eri rooleissa olemisen?
 - Mitä tästä voisi ottaa matkaan?

