

Työssäjaksamista ja elämänkykyä

Kirjastoautopäivät 2025
Anne Hämäläinen | Metsolanne



Metsolanne®

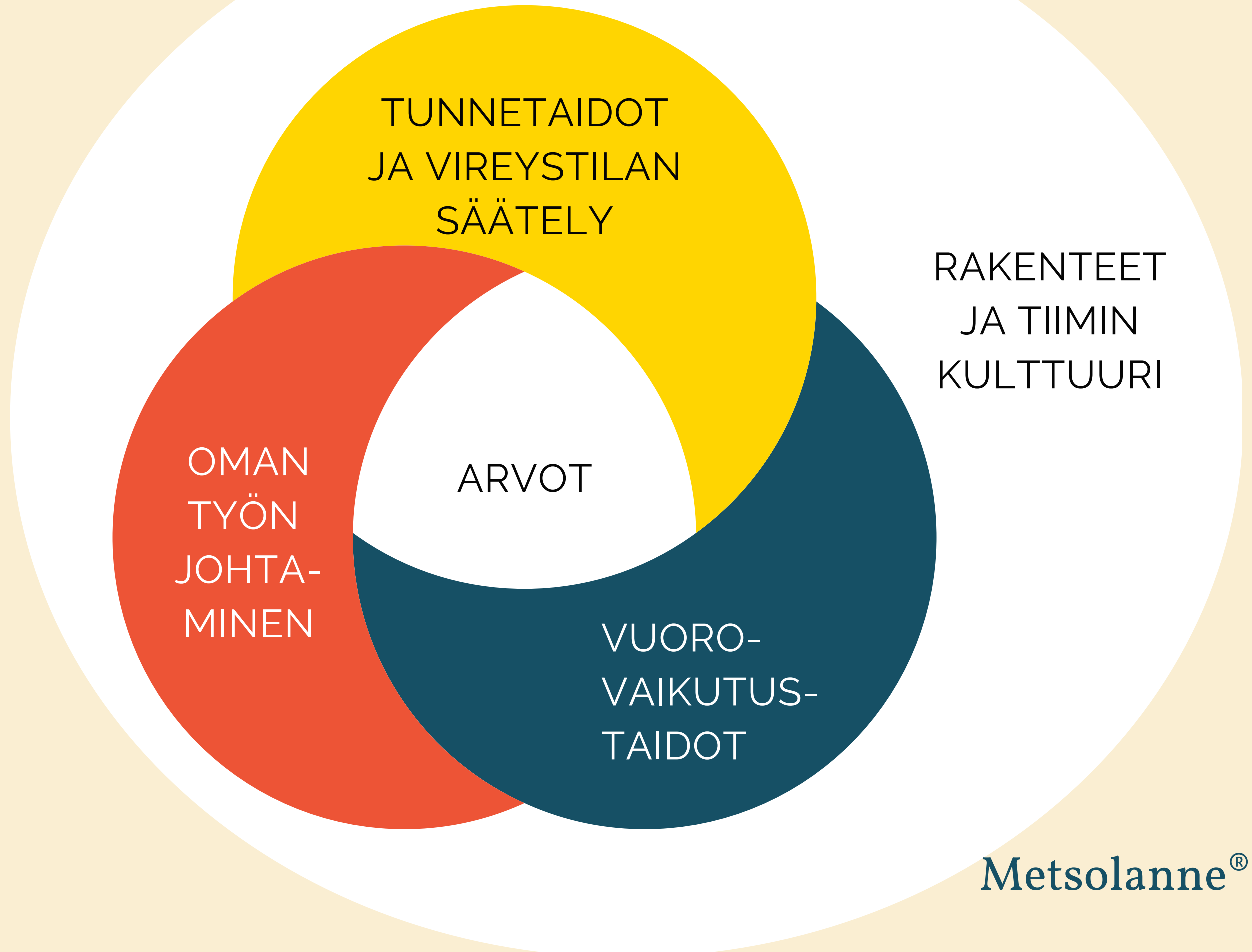


Metsolanne® Anne Hämäläinen

- Työnohjaus, koulutus, kehittäminen, yrittäjien retriitit, Yrittäjän työnohjaaja YRTO -koulutus
- Tradenomi YAMK, sosionomi YAMK, Työohjaaja STOry, ammatillinen opettaja AmO, tuotekehittäjäimestari, yrittäjä, Vireysvalmentaja NPTI
- Master Teacher Supervisor and Coach -opiskelija
- Autan ihmisiä oppimaan tuntemaan itsensä ja toisensa paremmin sekä työskentelemään viisaammin yksin ja yhdessä.

Tukena työsi arjessa.

Toimiva
työarki
rakentuu
yksin ja
yhdessä



Kokonaiskuormitus

= Kuormittavat tekijät työssä/opinnoissa + vapaalla
(työn ja vapaa-ajan sisältö, toiminta ja tapahtumat, ihmissuhteet jne.)
+ kehon ja mielen tila + liikunta + yöunen määrä ja laatu

Mitkä asiat sinua kuormittavat työssä ja sen ulkopuolella?

Entä palauttavat?

Millaisessa suhteessa nämä ovat toisiinsa?

Millainen on kokonaiskuormituksesi tällä hetkellä?

Pohdi, kirjoita ylös, juttele vieruskaverin kanssa.

Vaikuttamisen kehät

Orig.
Stephen Covey:
Circle of concern

Suuntaa
fokus
niihin asioihin,
joihin voit
vaikuttaa!

1. Voin vaikuttaa, voin päättää

2. Voin vaikuttaa, en voi päättää

3. En voi vaikuttaa, en voi päättää

Tutki myös:

- A) Mitä voin hoitaa itse?
- B) Mitä voin tehdä jonkun muun kanssa?
- C) Keneltä voin pyytää apua?
- D) Onko tärkeää viestiä asiasta jollekulle?



Metsolanne®

Onko oman työn rajaaminen vaikeaa?

- Rajojen vetäminen on vaikeaa, koska olemme laumaeläimiä ja haluamme miellyttää → voi viedä jopa uhrautuvuuteen
- Sekä geenit että ympäristön vahvistavat ja traumatisoivat tekijät vaikuttavat omien rajojen hahmottamiseen ja vetämiseen
- Painostavassa tilanteessa reagoimme primitiivisesti, mutta voimme harjoitella aktivoimaan viisasta mieltämme ohjaksiin
- Miten rajojen asettaminen toimii elämäsi eri osa-alueilla?

Millaista elämäsi on, kun rajasi toimivat?

- Rajojen asettaminen auttaa sinua pysymään työ- ja elämänkykyisenä
- Omien tarpeiden ilmaiseminen helpottaa kaikkien elämää
- Rajaaminen on osa arkipäiväistä vuorovaikutusta
- Rajaamisen voi tehdä kunnioittavasti, ystävällisesti ja tyylikkäästi
- Tärkeää tunnistaa omat arvot sekä rajaamista vaikeuttavat uskomukset
- Vahvista rajaamista helpottavia ajatusmalleja ja toimintatapoja
- Rajojen asettaminen ei palkitse heti, mutta tekee sen moninkertaisesti myöhemmin.

Jokainen 'JOO' on aina 'EI' jollekin muulle!

Mikä on pienin mahdollinen
teko, joka veisi sinua kohti
parempaa työ- ja
elämänhyvinvointia?

Milloin teet sen?

Kirjoita itsellesi ylös.



Metsolanne®



KIITOS!

Ota yhteyttä, mikäli sinulle
jäi mitään kysyttävää!

Anne Hämäläinen

040 753 7520 | anne@metsolanne.fi

www.metsolanne.fi

Nähdään somessa!

Instagram ja Facebook: Metsolanne



Metsolanne®

Lukuvinkit

Hanna Markuksela: Suorituskyvyn
salaisuus

Anniina Virtanen: Tunne työminäsi