

### Tiedätkö tämän itsensä johtamisesta?

- Mitkä ovat itsensä johtamisen kulmakivet?
- Mistä saat voimavaroja itsesi johtamiseen?
- Millainen olet elämänkaaren eri vaiheissa?

Nykyisessä työelämässä meiltä odotetaan itseohjautuvuutta. Itseohjautuvuus on itsenäisyyttä, yhteisvastuuta ja kriittistä oman toiminnan arviointia. Itseohjautuva ihminen ja ryhmä johtaa itse itsensä. Itsensä johtamisessa joutuu vastaamaan ainakin seuraaviin kysymyksiin; mikä on suhtautumiseni perustehtävään, suhteeni vastuullisuuteen sekä suhteeni omaan itseeni ja erilaisiin yhteistyötahoihin.

Itsensä johtaminen on itsen kohdistuva vaikuttamisprosessi, jossa pyritään ohjaamaan kehoa, ajatuksia, tunteita ja arvoja itsereflektion avulla kohti laajempaa, syvällisempää ja konkreettisempaa tietoisuutta.

Kiire on paradoksi. Samaan aikaan kun kiireen avulla yritämme saada asioita valmiiksi, kiireen myötä teemme virheitä, puutteellista laatua ja puolivalmista. Työajan pituuden ja ajoituksen lisäksi tärkeitä työajan ulottuvuuksia ovat työn kiireisyys, työaika-autonomia ja työajan ennakoitavuus. Kiireen on sanottu olevan yksi uusista sosiaalisista ongelmista. Työkiire kulkeutuu työntekijän mukana kotiin ja heijastuu arjen kokemuksiin.

### Tiedätkö tämän miten työstressi hallintaan?

- Miten ennaltaehkäiset työstressiä?
- Miten toimit havaitessasi työperäistä stressiä?
- Kenellä on vastuu määrittää toimet ennaltaehkäisyyn, poistamiseen ja vähentämiseen?

Työelämässä esiintyy aina jonkin verran stressiä eli työssä kuormittumista. Stressiä ei ole mahdollista eikä tarvettakaan poistaa, koska tietystä määrästä stressiä on myös hyötyä. Sopiva määrä stressiä vie eteenpäin ja vaikuttaa aikaansaannoksiin.

Työssä kuormittumista aiheuttavat työn kuormitustekijät – sekä fyysisiä että henkistä. Henkistä kuormitusta, stressiä, aiheuttavat työn ominaisuudet voivat liittyä työmäärään, työyhteisöön, töiden organisointiin, työympäristöön tai työn sisältöön sekä organisaation toimintatapoihin ja johtamiseen. Usein haitallisesta stressistä puhuttaessa tarkoitetaan työn hektisyyttä, kiirettä ja aikapaineisiin ja liian suuriin haasteisiin liittyviä asioista. Myös alikuormittava työ, työ jossa on liian vähän haasteita suhteessa työntekijän kompetenssiin, voi olla haitallisesti kuormittavaa.

Työ ei ole kuitenkaan pelkästään haitallisesti kuormittavaa, vaan työssä on myös myönteisiä piirteitä eli voimavaroja. Työn voimavarojen tunnistaminen auttaa stressin hallinnassa ja antaa puhtia työpäiviin. Työhyvinvointi, työn imu ja flow nostattaa esiin onnistumisen tunteita työssä ja lieventää työn kuormittavuuden vaikutuksia.

**Haluatko kehittyä, jutella Henkilöstöhallinnon asiantietoa aiheista tai vaihtaa kokemuksia** digitaalisesti CHAT (www) tai Skype, tai kuunnella Vlogi (facebook) **ti 9.2. klo 8.30-10.00** Ilmoittautuminen viimeistään ma 8.2. **paivi.kononen(at)hr-consulting.fi tai www.hr-consulting.fi**