

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 tietyistä 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.

Tiedätkö tämän miten asenne ratkaisee?

- *Mikä on menestyksen kaava asennoitumisessa ?*
- *Miten sinä voit muuttaa asennettasi ?*
- *Miksi arvokas päämäärä on tavoite ?*

Asenne on sosiaalipsykologinen käsite ja tarkoittaa käyttäytymiseen vaikuttavia positiivisia tai negatiivisia tunteita, uskomuksia ja aikomuksia. Asenteet esiintyvät aina jotakin kohdetta kohtaan sekä suhteessa kohteeseen ja ympäristöön. Asenteet ovat muuttuvia, vaikka niiden helposti ajatellaan olevan pysyviä. Asenne vie huomion yksilön tai ryhmän ja kohteen sekä ympäristön väliseen suhteeseen, johon voidaan vaikuttaa myönteistä asennetta vahvistavasti sen oppimista edistämällä.

Asenteesi voi ratkaista, kuinka hyvin pärjät työelämässä, ne ovat tärkeitä niin sosiaalisten suhteiden kuin kaupanteonkin kannalta. Ei ole samantekevää, miten asennoidut asioihin ja miten käytäydtyt ihmisten parissa. ”Jokainen on oman onnensa seppä”.

Kun haluat jotakin, mikä vaikuttaa tavoittelemisen arvoiselta, ajattele, että se on olemassa enemmän syitä onnistua kuin epäonnistua. Päätä, että olet ansainnut onnistumisen. Tavoittele sitä, työskentele sen eteen, pyytäkää, että niin käy. Yhdeksän kertaa kymmenestä sinä saat sen!

Haluatko kehittyä, jutella Henkilöstöhallinnon asiantietoa aiheista tai vaihtaa kokemuksia 2 eri aiheesta digitaalisesti [CHAT](#)) tai kuunnella Vlogi (facebook) **tiistaina 22.12. klo 8.30-10.00** Ilmoittautuminen viimeistään ma 21.12. [paivi.kononen\(at\)hr-consulting.fi](mailto:paivi.kononen(at)hr-consulting.fi) tai www.hr-consulting.fi