

Wulffin iltapäivä – Energiataukoja-tapahtuma 30.3.2023



1890



WULFF

Oivaltamaan Oy – jo 12 vuotta

Jaana Hautala

Intohimona kokonaisvaltainen hyvinvointi, kasvu ja menestys, palautuminen, vuorovaikutus sekä henkinen suorituskyky

Henkilöstö- ja mentaalivalmentaja, työyhteisökehittäjä, Coaching- ja NLP-kouluttaja sekä tietokirjailija

Tavataan somessa:

Instagram: Jaana Hautala

Facebook: Oivaltamaan

Linkedin: Jaana Hautala

Twitter: Jaana Hautala



A photograph of a calm lake in a forest during autumn. The water is still, reflecting the surrounding trees and the overcast sky. In the foreground, there are reeds and a small wooden plank on the right. The text is centered in the lower half of the image.

**Pysähdy, tiedosta, hengitä ja
luo keskittymisen hetki!**

Hyvinvointi ja keskittyminen tässä ajassa

Volatile

Uncertain

Complicated

Ambiguous

Epävakaa

Epävarma

Monimutkainen

Moniselitteinen

Kuormittavia hälytyksiä tulee meille kaikille



Kiire

Yllätys

Kriisi

Paine

Tiedon puute

Uhka

Keskeytys

Vaara

Epätietoisuus

Aikataulupaine

Pelko

Haastavat kohtaamiset

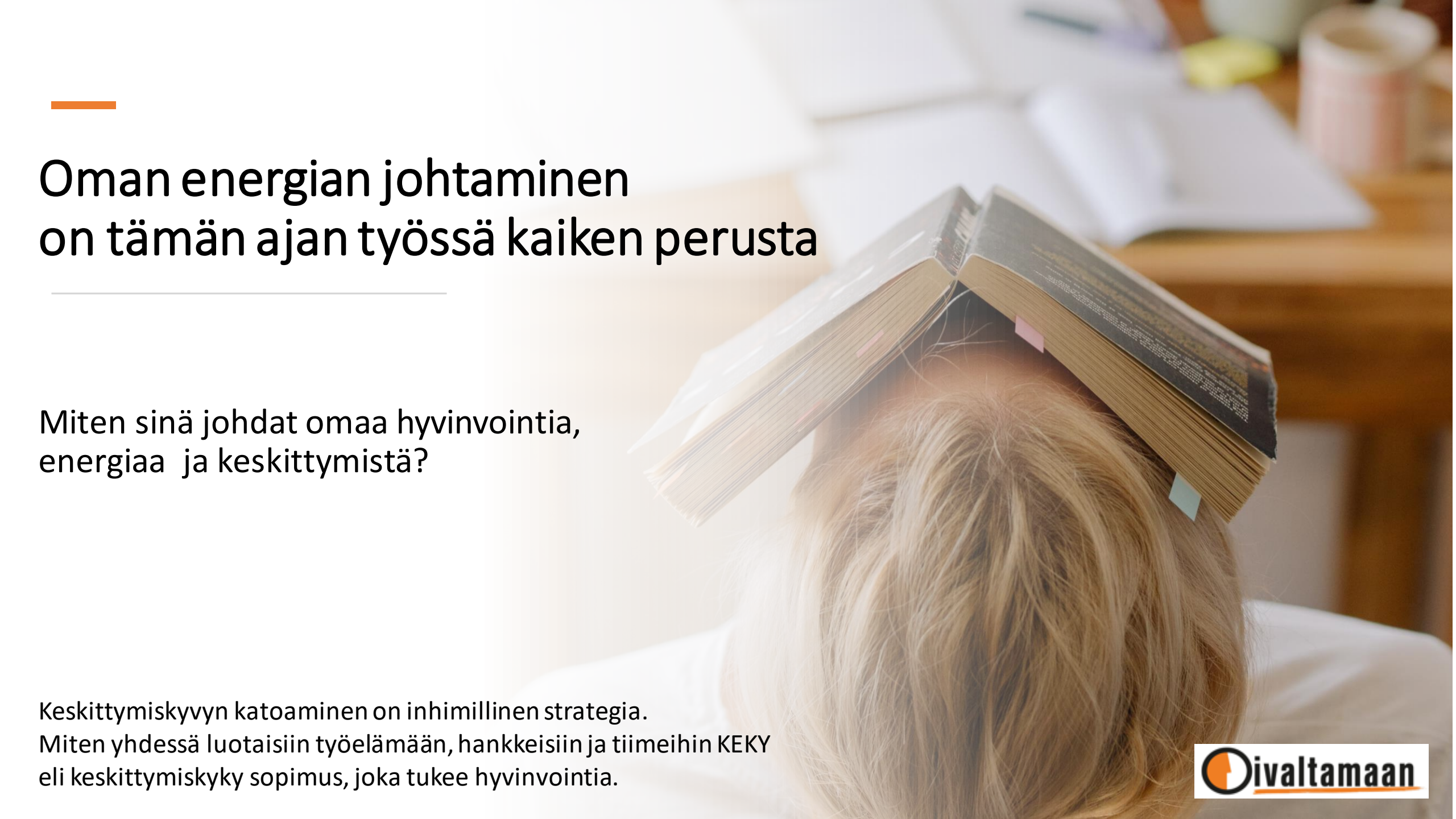
Erimielisyydet

Monta rautaa tullessa

Huomautukset/ muistutukset

Riittämättömyyden tunne

Taustahäly



Oman energian johtaminen on tämän ajan työssä kaiken perusta

Miten sinä johdat omaa hyvinvointia,
energiaa ja keskittymistä?

Keskittymiskyvyn katoaminen on inhimillinen strategia.
Miten yhdessä luotaisiin työelämään, hankkeisiin ja tiimeihin KEKY
eli keskittymiskyky sopimus, joka tukee hyvinvointia.

Aivoergonomia – suorittamisesta keskittymiseen

Kun elimistö alkaa käyttää kaikkia
resursseja selviytyäkseen

=> Aivot kääntyvät meitä vastaan

Ylivireys

Kova vauhti, vaikeutta pysähtyä, tauot unohtuvat, ei kuule kehon tarpeita, hengitys pinnallistuu, vaikeuksia keskittyä, levottomuutta, uni haasteita, ärtyneisyyttä.

Optimivireys

Pitää taukoja, hyvä keskittyminen ja aikaansaaminen, oman rytmin kuuntelua, hyvää tunteiden säätelyä, rajat työn ja vapaan välillä.

Alivireys

Selviytyy autopilotilla, aloitekyky heikko, poissaolevutta, alivireisyyttä, päätöksenteot vaikeutuvat.



Optimivireys haltuun päivittäisillä valinnoilla



Fyysiset
kuormitustekijät

Kognitiiviset
kuormitustekijät

Psyykkiset
kuormitustekijät

Sosiaaliset
kuormitustekijät

”Stressi on kehon
yleisreaktio,
mihin tahansa
muutosvaatimukseen.”
- Hans Selye -

Miten säilytän keskittymiskyvyn kun ulkopuolella myrskyä ja muuttuu jatkuvasti?

Stressi on kolmen tekijän summa

- Ympäristö ja ärsykkeet
- Mielen tulkintakyky
- Kehon ja mielen kyky ja resurssit käsitellä kuormaa

Kognitiivinen kapasiteetti hyvinvoinnin ja yhteistyön takana

Sympaattinen hermosto

Pakene – taistele – lamaannu



Parasympaattinen hermosto

Palaudu – keskity – luo uutta

Palautumishetket, työn oikearytmisyys ja energian johtaminen huoltavat aivoja.

Hälytykset, jatkuvat keskeytykset ja liiallinen vaativuus kuormittavat aivoja.

Miten sinä johdat hyvinvoinnin energiaa?

Hybridi aika vaatii meitä johtamaan omaa työkuntoa ja hyvinvointia tietoisemmin. Osaammeko irtautua työstämme, tauottaa sekä löytää selkeyttä tekemisellemme?

Stressivarkaat kuriin

- Suunnittelemallisuuden puute tai epäselkeys
- Aivojen mikrotaukojen puute
- Työergonomian puute
- Perfektionismi – huomio liikaa yksityiskohdissa ja täydellisyydessä.
- Muistiin luottaminen organisoinnin sijaan
- Haastavien tehtävien lykkääminen
- Päättämättömyys tai vaikeus sanoa ei – omat rajat vuotaa
- Ajantuhlaus murehtimiseen tai liialliseen
- Turhat keskeytykset ja pelisääntöjen puute



Arvostatko untasi?

- ❖ Unen laatu käynnistyy heräämisestä ja rakentuu koko valveilla olon ajan.
- ❖ Miksi unen arvostus unohtuu?
- ❖ Miten mikrotauoilla voimme vaikuttaa palautumiseen ja tulevaan uneen?

Aina voi tuunata unen perusasioita ja vahvistaa suorituskykyä.



Yksi mittari oman hyvinvoinnin johtamisesta on se, kuinka energinen olet kun siirryt läheisten pariin.

Valmistaudu hengityksellä

Hengitysharjoitukset normalisoivat kortisolin eli "stressihormonin" määrää elimistössä.

Kehosi palautuu rauhalliseen tilaan ja vähentää kehosi turhaa reagointia sekä valmistautuu keskittymään.

Pysähtyminen/liike ja hengitys/muu mikrotauko avaa ajattelua.

- ❖ Boxbreathing eli taktinen hengitys.
- ❖ Rauhallinen ja pitenevä uloshengitys.



Valmennatko ajattelusi?

Jokainen teko alkaa ajattelusta ja
hyvinvoinnin sekä menestymisen
takana on aina ajatuksemme.

Ajattelu vaikuttaa aina meidän
fysiologiaan, hermostoon,
aivoihin sekä hyvinvointiin.



**Mikä mielen
malli sinua
kuormittaa?**

Jatkuva kiire
Miten voit kehittää
rutiinejani ja
aikatauluani?

Riittämättömyys
Mikä minulle riittää
tänään?

Armottomuus
Mitä omaa
hyvinvointia johtava
ihminen tekisi?

Ylisuorittaminen
Miten ajattelua muuttamalla
johtaisit omaa tekemistä paremmin?



Miten sinä johdat itseäsi?

"Rakentava sisu ei ole itsensä armotonta
piiskaamista vaan lempeyttä" -Emilia Lahti

Kuva-
Nina Ranimaa

Hyvinvointi ja tulos kättelevät aina toista

Ti

Tarvitsemme uudenlaisia näkökulmia

Hyvinvointia paremmalla arjella

- **Kirkasta ja selkeytä** päivän tavoitteet niin, että ne ovat linjassa omien arvojen ja tiimin tavoitteiden kanssa.
- **Optimoi.** Pyri rytmittämään työ mahdollisimman tehokkaasti tauoilla ja hae oma luontainen keskittymisrytmi.
- **Suunnittele ja rajaa** ylimääräiset ärsykkeet ja keskeytykset keskittyneen työskentelyn ajaksi.
- **Tiedosta milloin voit fokusoida** yhteen asiaan kerrallaan.
- **Palaudu tietoisesti ja johda energiaa suunnitelmallisesti** päiväsi aikana. Hyödynnä valo, liike, hengitys, sosiaalisuus, tauot jne.
- **Luo parempia hyvinvointirutiineja keskittymiseen.**
- Mikä on riittävä työn määrä? **Mitä sinä odotat?**
- Lopeta työpäivä selkeästi → **työstä irtaantumISRutiini!**



Itsemyötätunto on salainen ystävämme

Auttaa astumaan askeleen taaksepäin ja tunnistamaan omia energioita vieviä toimintamalleja ja näkemään omia vahvuuksia.

Auttaa resilienssin löytämisessä → Mitä paremmin olemme sinut oman sisäisen puheemme sekä tunteidemme kanssa, sitä helpompi meidän on olla myötätuntoinen niin itselle kuin toisille.



Oman ja tiimin energian johtaminen on vielä tärkeämpää hybridityössä

- Miten saadamme väljyyttä päiviin?
- Miten varmistetaan yhteinen ymmärrys päämäärästä?
- Mitkä käytännöt toimet auttavat työn sujuvuuteen?
- Miten vahvistetaan me henkeä sekä onnistumisiin keskittymistä hybrininä?



Kaiken takana on inhimillinen kohtaaminen

- Hidastetaan hiukan -> Kohtaaminen tapahtuu jo muutamassa sekunnissa.
- Vuorovaikutukseen ei mene yhtään enempään aikaa, vaikka toinen kohdataan pysähtyen.
- Miten sinun päiväsi on sujunut tähän asti eli mitä sulle todellisuudessa kuuluu?

Jokainen ihmisen tarvitsee yhteyttä muihin ja kohdatuksi tulemisen tunnetta.



Energian ja hyvinvoinnin tietoinen vahvistaminen

Tiedosta
Kuormitustekijät ja
kehon fysiologia

Rakenna pieniä palautumisen
rutiineja päiviisi ja arvota ne

Tiedosta ja
optimoi oma
energiatasosi
ja vireystila

Vaikuta
mielen ja
kehon
stressi
kuormaan

Suuntaa
huomiota
tietoisesti

Selkiytä ja
kehitä
ajattelua

Tiedosta ja
sääda
tunteita sekä
lisää
tunneälykkyy
ttä

Askel kerrallaan

- ❖ Pysähdy ja tiedosta.
- ❖ Tee päätös hyvinvoinnin rutiinista.
- ❖ Huomaa, kun ajattelu vie vanhaan.
- ❖ Hyväksy elämän ristiriitaisuus.
- ❖ Uusiudu askel kerrallaan.
- ❖ Luo selkeä tavoite ja varmista aktiivinen palautuminen.

Ensimmäinen askel johonkin suuntaan on myös aina päätös ettet aio jäädä siihen missä olet.
— John Pierpont Morgan

Johda omaa energiaasi tietoisesti

Jätä kokemuksen tunnetila
mieleen ja kehoon.

Vahvista kokemusta.

Eläydy muistoon
mielessä kaikilla aisteilla.

Hae mieleen kokemus/muisto
ja ajattele sitä.

Rauhoita hermostoa ja luo kehon ja
mielen välinen yhteys.

Valitse muistoista hetki, jossa oli sitä tunnetilaa,
jota viet asiakaskohtaamiseen.



Kiitos – Oivaltamaan jo 12 vuotta

Inhimillisemmän työelämän ja hyvinvoinnin puolesta:

Kutsun sinut mukaan paremman arjen johtamisen
miniverkkovalmennukseen maksutta

Voimakkuus.fi:

Johda energiaa ja itsetuottamusta

Jaana Hautala
Oivaltamaan Oy

Tavataan somessa:

Instagram: jaanahautala

Facebook: Oivaltamaan

Linkedin: Jaana Hautala

Twitter: Jaana Hautala

