



## Luento-esimerkkejä Nuuksion Rannassa

- Yksilön vastuu työpaikalla
  - Tavoitteena saada ihmiset tiedostamaan, että heidän henkilökohtainen panoksensa työpaikan viihtyvyydessä, toimivuudessa ja tuottavuudessa on ainoa asia, jolla on käytännön merkitystä. Jos jokin asia on pielessä, on jokaisen velvollisuutena pyrkiä saattamaan asia kuntoon. Riippumatta muiden suorituksesta, virheistä tai käytöksestä, vain omaan toimintaan voidaan käytännön tasolla ensisijaisesti vaikuttaa.
- Viestinnän karikat
  - Työyhteisössä kohdataan usein tilanteita, joissa sisäinen viestintä on syystä tai toisesta aiheuttanut ristiriitoja. Häätäisesti kirjoitettu sähköposti on jaettu usealle henkilölle ja tilanne on johtanut tunnelman kiristymiseen. Käsittelemme luennolla, miten ihmiset kokevat syyttävät tai kritisoivat viestit, minkälainen viestintä saa ihmiset toimimaan yhtiön tavoitteiden mukaisesti ja miten välttää pahimmat karikat viestinnässä. Tärkeintä on tiedostaa, että ihmiset tunnistavat vain viestin herättämän tunteen viestin ollessa sävyiltään negatiivinen. Sisältö jää täysin huomiotta ja aiheuttaa yksinomaan puolustusreaktion nousemisen. Ainoa tapa saada viestin sisältö perille ja säilyttää hyvä yhteistoiminta on kirjoittaa viestit positiivisessa hengessä. Mikään muu ei yksinkertaisesti toimi.
- Miten parantaa omaa asemaa työyhteisössä
  - Meille jokaiselle on tärkeä saavuttaa arvostettu ja hyväksytty asema työyhteisössä. On tärkeää tiedostaa, että arvostusta saadaan suorittamalla työtehtävät hyvin. Pyri omaan parhaimpaan suoritukseen. Tehdä ne asiat, jotka edistävät toimintaa parhaiten ja priorisoida tärkeät tehtävät. Saada muiden työt luistamaan hyvin, koska omat työt hoituvat sujuvasti. Jos epäkohtia esiintyy, niin pisteitä kerätään niiden korjaamisella ja vastuun ottamisella, ei epäkohtien tuomisesta esille. Hienotunteisuus kriiseissä. Se, joka kriisitilanteessa nostaa käden ylös ja sanoo ” minä hoidan tämän” kerää ryhmän luottamuksen. Se, joka syyllistää muita, ei saa arvostusta.
- Esimiehen toiminta
  - Alaiset odottavat esimiehiltä selvää näkemystä siitä, mitä heiltä odotetaan. Esimerkkiä toteuttaa johtajuutta ennen kaikkea ottamalla vastuuta. Osallistamalla alaisen työhön siinä määrin, että tietää mistä työtehtävistä hänen vastuualueensa koostuu ja miten alaisen töitä voidaan tehostaa ja muuttaa sujuvammaksi. Tarjota tukea ja opastusta tilanteissa, joissa asiat kehittyvät syystä tai toisesta huonoon suuntaan. Isoveli / isosisko vertaus toimii hyvin. Parhaimmillaan vanhempi sisar



kannustaa, opastaa nuorempaa kasvamaan tehtävässään. Pahimmillaan sisar toimii epäeettisesti ja murentaa nuoremman itsetuntoa osoittamalla jatkuvasti tämän virheitä ja puutteita.

- Työn tehokkuuden parantaminen

- Työpaikalla on jatkuvasti asioita, jotka edellyttävät huomiotamme. Osa näistä on merkitykseltään vähäisiä, eivätkä edistä yrityksen tavoitteita. Miten rauhoittaa mieli siinä määrin, että voi keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja minimoida häiriötekijät? Tavoitteena tiedostaa aivojen toimintamekanismit siinä määrin, että ihmiset oppivat kohdentamaan huomiotaan yhtiön kannalta olennaisimpiin tehtäviin. Toimintamallin muutoksen lopputuloksena parempi tuottavuus ja vähemmän stressiä.

- Älä kasvata lohikäärmettä

- Suuri osa ongelmista on sellaisia, joiden ratkaiseminen ei edellytä kovin suurta ponnistelua. Mitä tehokkaammiksi opimme ratkomaan ongelmia, sen paremmin ja nopeammin asiat kehittyvät toivomaamme suuntaan. Jos jätämme asioita hoitamatta, pienetkin ongelmat tapaavat kasvaa suuriksi ja sen jälkeen meillä onkin käsillämme useita kohtuuttoman suuria haasteita. Aivojen mekanismeihin kuuluu energian käytön minimointi. Aina, kun meillä olisi jokin isompi tai raskaaksi kokemamme työtehtävä, aivot antavat tilalle hieman keveämpiä tehtäviä, joita voisimme sen sijaan tehdä. Jos annamme tunteelle periksi, teemme koko ajan jotain toisarvoista, mikä ei vie meitä kohti omia tavoitteitamme ja ajaudumme hakoteille. Kun tiedostamme tämän prosessin aivojen toiminnassa, meidän on helpompi keskittyä tekemään niitä asioita, joita on tärkeä tehdä. Mitä ikävämmäksi ja vaikeammaksi koemme jonkin tietyn tärkeän tehtävän tekemisen, sen tärkeämpää meidän on pitää päätöksestä kiinni. Kaikki sadut maailmassa kertovat siitä, miten sankari kohtaa hirviön ja tavalla tai toisella kohtaa pelkonsa. Ne, jotka uskaltavat tämän tehdä päivästä toiseen kasvavat vahvoiksi. Ne, jotka yrittävät väistellä vastuuta, heikentyvät.

Tavoitteena tunnistaa mekanismit ongelmien ratkomiseksi, jotta pienestä, melko harmittomasta lohikäärmeestä ei kasvaisi hirviötä, joka valvottaa meitä öisin.

- 12 elämänohjetta

- Jordan B. Peterson on tunnettu kliinisen psykologian professori, joka on inspiroivilla luennoillaan ja kirjoillaan kerännyt suuren suosion. Luennolla käsitellään Petersonin ajatuksia siitä, miten omaa elämänlaatua voidaan parantaa vastuun lisäämisen ja tavoitteiden kautta.

Nuuksion Ranta – Hyvinvointikeskus – Siikajärventie 88-90, 02860 Espoo.

Novakera Oy Y-tunnus 3017711-4

[www.nuuksionranta.fi](http://www.nuuksionranta.fi)



- Harjoittelu tekee mestarin
  - Luonnollista lahjakkuutta ei ole olemassa. Sen sijaan on keskittyneen harjoittelun kautta tapahtuvaa oppimista, joka johtaa toistojen kautta suorituksen parantumiseen automaatiotasolle. Harjoittelua voidaan toteuttaa niin liikunnan, musiikin taiteen kuin työelämänkin osaamisen puitteissa. Luennolla käsittelemme harjoittelun ja rutiinien kautta muodostuvia tapoja toiminnan kehittämiseksi tavoitteita tukevaksi.
  
- Rutiinit
  - Jos haluamme saavuttaa jotakin, paras tapa on luoda rutiini, joka palvelee tavoitteen saavuttamista. Jos pyrimme toimimaan vain tahdonvoiman kautta saavuttaaksemme asioita, emme useinkaan jaksa pitää päätöksistämme kiinni. Luennolla käsittelemme rutiinien muodostumisen ja merkitystä ja käymme läpi käytännön tapoja, joilla positiivisia rutiineja voidaan edelleen kehittää ja negatiivisia rutiineja heikentää.