

Sihteeriyhdistyksen syysseminaari  
Kokkolassa 12.11.2011

*Osaamisen pääoma ja henkinen hyvinvointi*

Camilla Djupsund  
Suomen Mielenterveysseura, SOS-kriisikeskus

# Osaamisen vaatimukset nykypäivän työelämässä

- osaamisvaatimukset ovat kasvaneet nykypäivän työelämässä, joka alalla edellytetään yhä parempaa osaamista ja siitä saatavaa yhä suurempaa hyötyä
- todelliset kilpailutekijät muodostuvat yhä vahvemmin osaamisesta ja sen hallinnasta, oppimisen ja kehittymisen nopeudesta, tiedon hyödyntämisestä työssä, innovatiivisuudesta ja yhteistyösuhteista
- osaamispääoma pitää sisällään mm. kykyä suoriutua työstään, kehittää substanssiosaamistaan ja kykyä ratkaista ongelmia
- työhyvinvointi ja jaksaminen ovat sidoksissa kokemukseen työn hallinnasta eli osaamisesta
- osaamisen johtaminen tulisi nähdä yhtä tärkeänä kuin taloudellisen pääoman johtaminen
- osaaminen ja henkinen hyvinvointi ovat työyhteisön arvokkain pääoma
- siksi täytyy pitää huoli omasta kilpailukyvyistä, itsensä markkinoinnista, sosiaalisista taidoista, jatkuvasta oppimisesta ja kantaa vastuu omasta jaksamisesta työelämässä

# Jaksamisen haasteet nykypäivän työelämässä

- jokainen on vaarassa uupua jatkuvien muutosten, taloudellisten resurssien tiukentumisen, työmäärän lisääntymisen, työroolien muuttumisen, kovenevien tehokkuus - ja osaamisvaatimusten, kiristyneen työtahdin, epävarmuuden ja kilpailun aallokossa

Viitteitä jaksamisen haasteiden tuomista seurauksista:

- sairauseläkkeelle siirtyminen on kymmenessä vuodessa puolitoistakertaistunut
- mielenterveyssyistä johtuvat sairauslomat ovat kaksinkertaistuneet
- masennuslääkkeiden kulutus on kuusinkertaistunut
- tilastojen mukaan noin puolet ihmisistä kokevat voivansa työssä aiempaa huonommin
  
- yhä ratkaisevammaksi nousee työkyvystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen niin työelämässä kuin yksityiselämässä
  
- organisaatioiden haasteena on löytää sekä työyhteisöjä että yksilöitä tukevia keinoja, joilla lisätä niin yhteisön kuin yksilöidenkin hyvinvointia

# Organisaation osaamispääoma

Osaamispääoma muodostuu:

-Henkilöpääoma: ihmiset, heidän osaaminen, halu ja kyky tehdä yhteistyötä, asenteet, tieto, taito, kokemus ja verkostot

-Rakennepääoma: organisaation rakenteet, järjestelmät, toimintatavat ja kulttuuri

-Suhdepääoma: osaamiskumppanit joiden kanssa voidaan kehittää osaamista tehokkaammin ja paremmin kuin yksin

- Osaamispääoman johtaminen merkitsee siis kaikkien kolmen osa-alueiden johtamista
- Olennaista on että työssä on määritelty: 1) minkälaista osaamista työ vaatii, 2) minkälainen osaaminen on välttämätöntä tavoitteiden saavuttamiseksi sekä 3) minkälaisia osaamisen kehittämistarpeita tällä hetkellä on henkilöstön osaamisen pääomaan liittyen
- organisaation yhteinen osaamispääoma perustuu yhteistyöhön ja yhteisöllisyyteen. Se on inhimillisten, organisaatioon liittyvien ja ulkoisiin vuorovaikutussuhteisiin liittyvien voimavarojen yhdistelmä
- osaamispääoma on dynaamista, siinä tulisi olla jatkuva virtaus joka turvaa kehittymistä, kasvua ja oppimista
- osaamispääoman kannalta tärkeintä on henkilöstön työkyky, määrä ja riittävyys, koulutus, osaamistaso, motivaatio, sitoutuminen ja oppimishalu.

# Osaamisen merkitys

- osaamisella saavutetaan laatua, hyvää palvelua, rakentavaa yhteistyötä, enemmän tuloksia, uusia innovatiivisia aloitteita, kustannussäästöjä, parempia prosesseja, kilpailukykyä, hyvinvointia, laatua ja laadukkuutta, kasvua ja kannattavuutta, tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta
- pystytäänkö tällä hetkellä omassa organisaatiossa, työryhmässä optimaalisesti hyödyntämään pääoma, tieto, osaaminen ja asiantuntemus jotta työn tuloksellisuus, henkilöstön työssä jaksaminen, ilmapiiri ja menestyminen olisivat mahdollisimman hyvällä tasolla?
- osaamisen jakaminen on vähintään yhtä tärkeää kuin itse osaaminen, vuorostaan pahinta mitä voi tehdä on väheksyä omaa asiantuntemustaan
- osaamisen pääoman kartuttamisen kannalta merkityksellisiä ominaisuuksia ovat:
  - ammattitaidon ja substanssiosaamisen jatkuva arviointi ja ylläpitäminen
  - asenne omaan työhön ja työyhteisöön
  - asenne työn suorittamiseen ja työssä kehittymiseen
  - uuden oppiminen , poisoppimiseen ja kyseenalaistamiseen
  - vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot
- minkälainen työnteko on itselleni sopivaa, palkitsevaa, kohtuullista?
- on merkityksellistä pohtia aika ajoin suhdettaan työhön, työn sisältöön organisaatioon, omaan ammattiosaamiseensa

# Työhyvinvointi

- parhaimmillaan työ on merkityksellinen osa elämää joka ylläpitää ja edistää henkistä hyvinvointia ja terveyttä
- työhön runsaasti panostaminen voi olla jaksamista tukevaa mikäli antamisen ja saamisen suhteessa vallitsee tasapaino
- työhyvinvointi merkitsee sitä että saa tehdä työtä turvallisessa, terveyttä edistävässä ja työuraa tukevassa työympäristössä
- työhyvinvointiin panostamisesta saatu hyöty on keskimäärin kuusinkertainen panostuksiin nähden (Lähde: Työterveyslaitos)
- jokainen on vastuussa ja joka päivä rakentamassa oman työyhteisön ilmapiiriä ja yhteistyötä
- oma panos sekä yksilölliseen että työyhteisön työhyvinvointiin on olennainen, mitä itse voi tehdä oman hyvinvoinnin ja työyhteisön ilmapiirin eteen?
- mitkä ovat oman työyhteisön hyvinvoinnin rakennusaineet?
- miten itse huolehdin työhyvinvoinnistani?

# Työkyvyn ja osaamisen tärkein tekijä – älyllinen kunto

- Älyllisten resurssiemme perusta ovat aivot, mieli ja vuorovaikutus työyhteisössä
- Älyllinen kunto – kykyä ymmärtää, muistaa, oppia, suunnitella ja sopeutua
- Nykypäivän työ ja työelämä kuormittavat ja haastavat psyykkistä työkykyämme monin tavoin – siksi työkyvystä huolehtiminen nousee yhä tärkeämmäksi
- Älyllisen kunnan edellytys työelämässä on työn hallinta, ongelmien ratkaisutaidot, itsensä kehittäminen, muutokseen sopeutumiskyky, osaaminen ja tehokas uuden omaksuminen, tieto ja yhteistyö
- Mitä paremmassa älyllisessä kunnossa ihminen on sitä paremmin hän kykenee ratkaisemaan ongelmia, tekemään päätöksiä, kestämaan stressiä, selviämään pettymyksistä ja sitä vähemmän sairastuminen ja vanheneminen vaikuttavat toimintaan

# Keskeistä työhyvinvointia tukevassa työssä ja työyhteisössä

- yksilön kyvyt ja työn vaatimukset
- osaamisen arvostus
- tuloksellisuus
- tulevaisuuteen suuntaaminen
- hyvä johtaminen
- eteen tulevien vaikeiden tilanteiden kohtaaminen ja hoitaminen
- auttamisen kulttuuri
- oikeudenmukaisuus
- reilut pelisäännöt
- omien arvojen ja työpaikan arvojen yhteensovittaminen
- sopiva työn kuormittavuus
- palautekäytännöt ja palkitseminen – 5 k:n johtaminen: kiinnostus, kannustus, kunnioitus, kuuntelu ja kiitos (Euroopan vaikutusvaltaisin liike-elämän naisjohtaja Baldauf)

# Keskeistä työhyvinvointia tukevassa työssä ja työyhteisössä

- työyhteisön ihmissuhteet
- kohtaaminen
- osallisuus
- vuorovaikutus ja kommunikointitaidot
- vastavuoroisuus
- hyväksyntä ja arvostus
- yhteistyö
- avoin ilmapiiri
- mahdollisuus vaikuttaa työhön ja omaan elämään
- motivaatio
- päämäärät
- tavoitteet
- kykyä hallita ja kehittää osaamistaan
- hyvän työn elementtien toteutuminen -> H. Gardner: osaaminen ja erinomaisuuden tavoittelu, sitoutuminen, työn merkityksellisyys, eettisyys ja vastuullisuus, innostus

# Työtyytyväisyyden arviointia - pohdintaa

- Miksi teen työtäni?
- Mitä annan työlleni, työyhteisölleni?
- Mitä työ antaa minulle?
- Mikä minulle on tärkeää työssäni?
- Voinko rajata työn kuormitusta jollakin tavalla?
- Kuinka tyytyväinen olen työhöni?
- Miten voisin työssäni vaalia, huomioida jaksamiseni paremmin?
- Voinko organisoida työni järkevämmin tai tehokkaammin?
- Minkälaista osaamisen kehittämistä työni vaatii?
- Onko itseni johtaminen työn tuloksen ja tekemisen kannalta riittävää, työtä palvelevaa?

# Stressi ja sen vaikutukset

- pitkittynyt stressi kuluttaa; stressin hallintakeinot eivät toimi riittävästi
- epätasapaino vaatimusten ja mahdollisuuksien välillä
- stressikokemus riippuu ihmisen sen hetkisen elämäntilanteen kokonaisuudesta
- riski sairastua – tärkeää huomioida merkit ja toimia

Stressin psyykkisiä ja fysiologisia vaikutuksia:

- Hermostuneisuus
- Ahdistuneisuus
- Uni- ja keskittymisvaikeudet
- Sydämen rytmihäiriöt
- Huimaus
- Kyvyttömyys irrottautua huolista
- Päänsärky
- Niskasärky
- Krooninen kipu
- Vatsavaivat
- Eristäytyneisyys
- Ärtynyisyys
- Joustamattomuus

# Inhimillinen pääoma ja kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta

- inhimillinen pääoma viittaa osaamisen lisäksi oleviin muihin tekijöihin, muista resursseista huolehtimiseen: elämäkokemus, verkosto ja ihmissuhteet, persoonallisuus, asenteet, tunneäly, elämäntaidot, henkinen vointi, mieli
- edellyttää tietoisuutta itsestä, omista resursseista, omien tarpeiden tunnistamista ja niihin reagoimista
- vaatii kokonaisvaltaista itsehoitoa; henkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehtimista
- jaksamista kuluttavien ja tukevien tekijöiden tunnistaminen ja tiedostaminen
- itsetuntemus ja itsensä kuunteleminen - mikä juuri tänään tukee mielenterveyttäni, henkistä jaksamistani?
- positiivisten voimavarojen etsiminen ja tukeminen
- omat voimavarat ja voimaantumisen edellytykset
- oman identiteetin rakentuminen ja vahvistuminen

# Kysymyksiä itselle

- lähtökohtaisesti on oletettavaa että jokainen yksilö itse tiedostaa ja sisäistää mikä itselle on hyväksi, pelkkä tiedostaminen ei kuitenkaan vielä riitä
- eri elämänvaiheissa on hyvä pysähtyä tarkastelemaan miltä elämä näyttää ja tuntuu ja mitä oman elämän ja hyvinvoinnin hyväksi voisi tehdä
- miten voit ja jaksat elämässäsi, työssäsi?
- onko kuormitustekijöitä joihin sinulla on mahdollisuus vaikuttaa, voitko rajata kuormitustasi?
- mitä kaipaat, tarvitset, toivot?
- onko jotakin (kykyä, tunnetta, ominaisuutta) jota haluaisit kasvattaa itsessäsi, elämässäsi?
- kaipaatko pysähtymistä ja hiljentymistä vai ravistelua ja muutoksia?
- minkälaisia tavoitteita voisit asettaa oman hyvinvointisi tukemiseen liittyen?
- 3 tekijää joille hyvinvointisi perustuu?

# Henkisen hyvinvoinnin suojatekijöitä

- vahvistavat mielenterveyttä ja auttavat selviytymään
- vahvistavat elämänhallintaa ja toimintakykyä
- vähentävät altistumista sairastumisriskille, voivat vähentää riskien vaikutusta
- pohdi omia sekä työyhteisösi suojatekijöitä

## **Sisäisiä suojaavia tekijöitä:**

Hyvä fyysinen terveys ja perimä  
Myönteiset ja tyydyttävät ihmissuhteet  
Riittävän hyvä itsetunto  
Hyväksytyksi tulemisen tunne  
Ongelmanratkaisutaidot  
Ristiriitojen käsittelytaidot  
Vuorovaikutustaidot  
Mahdollisuus toteuttaa itseään

## **Ulkoisia suojaavia tekijöitä:**

Sosiaalinen tuki, ystävät  
Koulutusmahdollisuudet  
Työ tai muu toimeentulo  
Työyhteisön ja esimiehen tuki  
Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet  
Turvallinen ja hyvä elinympäristö  
Tuen saamisen mahdollisuus

# Elämäntaitojen voimavaranäkökulma

- Suuntaudu tulevaisuuteen
- Muista että muutos ihmisen sisällä ja arjen toiminnassa vaatii aikaa ja tilaa
- Ongelmiin on monia vaihtoehtoisia ratkaisumalleja
- Opettele tunnistamaan ja reagoimaan sisäisiin viesteihin ajoissa
- Vaali myönteistä elämänasennetta
- Huolehdi ihmissuhteistasi, jaa ajatuksiasi
- Etsi ja käytä myönteisiä selviytymiskeinoja
- Ota vastuu omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista niin työssä kuin privaatisa
- Muista jaksamisen rajallisuus ja oman hyvinvoinnin tukemisen merkitys

# Älyllisestä kunnosta huolehtiminen edellyttää hyviä itsensä johtamisen taitoja

## **Ajanhallinta ja tavoite-asettelu oman työn johtamisen välineenä**

1. Aikaa ei voi hallinta. Parasta ajanhallintaa on itsensä johtaminen.
2. Kannattaa tehdä merkityksellisiä asioita.
3. Mieti kolme tärkeintä tehtävää jokaiselle päivälle.
4. Tärkeät asiat kannattaa tehdä silloin, kun niillä ei ole vielä kiire.
5. Kiirehtiminen kiireiseksi tekee.

# Tavoite-asettelu oman työn johtamisen välineenä

## Kuusi syytä asettaa itselleen tavoitteita

1. Tavoitteet luovat tunteen elämän tarkoituksellisuudesta ja hallinnasta.
2. Merkitykselliset tavoitteet kohottavat itsetuntoa, lisäävät itsevarmuutta ja saavat tuntemaan vaikutuskykyiseksi.
3. Ponnistelu tavoitteiden eteen jäsentää päivittäistä elämää ja tekee siitä mielekkäämpää.
4. Tavoitteisiin sitoutuminen opettaa ajankäytön hallintaa. On helpompaa hahmottaa laajoja kokonaisuuksia ja pilkkomaan ne pienemmiksi osatavoitteiksi.
5. Tavoitteisiin sitoutuminen voi helpottaa ongelmatilanteista, haasteista ja kriiseistä selviämistä.
6. Tavoitteisiin liittyy usein yhteistyö muiden kanssa. Sosiaalinen vuorovaikutus itsessään lisää onnellisuutta.

# Keinoja tuloksellisen työnteon organisointiin

Töitä ja velvoitteita kertyy helposti enemmän kuin aika ja resurssit sallivat jolloin oman työn johtaminen on ratkaisevaa

- töiden järkevä suunnittelu ja ennakointi
- jokaisen työpäivän suunnittelu
- tekemättömien töiden lista
- hoidettavien tehtävien kiireellisyysjärjestys
- priorisointi
- vaativat tehtävät aina aamupäivään
- rutiinityöt iltapäivään
- ei useita vaativia tehtäviä samanaikaisesti – suoritustaso laskee
- häiriötekijät minimiin
- taucojen pitäminen
- arvostettujen asiantuntijoiden blogit – ajan tasalla pysyminen+tiedon hankkiminen
- verkostojen ylläpitäminen
- strategiat umpikujatilanteista eteenpäin pääsemiseksi
- osaamisen kehittäminen
- jaksamisesta huolehtiminen

# Voimavaroja vapauttavia näkökulmia, on hyvä muistuttaa itseään siitä että:

- Me emme aina voi päättää sitä mitä meille tapahtuu, mutta me voimme aina päättää miten me tulkitsemme ja mitä me teemme
- Meillä ei koskaan ole aikaa tehdä kaikkia asioita, mutta meillä on aikaa tehdä kaikkein tärkeimmät asiat
- Työskentele koko ajan ja tehokkaasti kun olet työssä, tee tosissasi kun teet. Kun lopetat – lopeta. Erotta selkeästi työ- ja vapaa-aika.
- Aikaa ei voi hallita, elämää vielä vähemmän, mutta itseään voi johtaa
- Työtä ja ajattelua ohjaamalla kehitämme itsellemme tapoja jotka tekevät lähes jokaisesta valinnastamme oikean
- Kehitä kykyäsi ajatella keskittyneesti ja ole läsnä
- Se mihin kulloinkin valitset aikasi käyttää on merkityksentöntä ilman johdettuja päätöksiä
- Jos muistaisimme miten lyhyt ja helposti sammuva elämämme on, olisi meillä erilainen suhde aikaamme ja tekemisiimme
- Tavoitteena on tehdä valintoja jotka koko ajan lisäävät vaihtoehtojemme määrää tulevaisuudessa
- Ajatukset ovat syy, elämäsi on seuraus
- Vapaus ei ole mielihalujen perässä juoksemista vaan kykyä sitoutua tärkeisiin asioihin ja niiden edistämiseen haluttuun lopputulokseen asti

(Lähde: J. Sarasvuo, Vapaus, 2003)

# Keinoja itsestä huolehtimiseen, psyykkisten voimavarojen lisäämiseen:

- Ihmiset, jotka tavoittelevat jotain itselle merkityksellistä ovat tutkimusten mukaan onnellisempia
- Kehitä älyllisiä kykyjäsi ja osaamistasi
- Huomioi onnistumisesi ja palkitse itsesi
- Ole armollinen itsellesi - suhtaudu yhtä myötätuntoisesti itseäsi kuin muita kohtaan
- Vaali terveyttäsi – terveelliset elämäntavat, kehon huoltaminen
- Pysy dialogissa itsesi kanssa, mitä tarvitset jaksaksesi ja mitä toivot elämältä nyt?
- Muista että mikään ei estä tavoittelemasta suuria
- Rajaa henkistä kuormitustasi ja pyri vaikuttamaan tekijöihin jotka vievät voimiasi
- Ota aikaa ja tilaa itseäsi varten
- Lepää
- Aika ajoin menneisyyden tarkasteleminen on paras tapa valmistautua tulevaisuuteen

# Keinoja itsestä huolehtimiseen, psyykkisten voimavarojen lisäämiseen:

- Pyri myönteiseen sisäiseen puheeseen
- Työskentele tunteidesi kanssa - tunnista, käsittele, säätele
- Arvosta itseäsi ja saavutuksiasi
- Tiedosta että ajatukset määrittävät tekomme, tavoitteemme, toimintamme
- Pyri vapautumaan haitallisista ajatuskuvioista, esim. murehtiminen
- Keskity asioihin ja ihmisiin jotka sinulle tuovat merkitystä elämään
- Aktiivinen vapaa-aika
- Kulttuurin kulutuksella lisää elinvuosia
- Liikunta – tehokas älyllisen kunnon ja mielialan hoitokeino (keskittyminen, muisti, mieliala, kognitiiviset toiminnot)
- Johda itseäsi ja pyri viemään elämäsi toivomaasi suuntaan

# Arvosta itseäsi

- Huolehdi itsestäsi. Tiedä omat voimavarasi ja rajoituksesi. Hyväksy sekin, ettet aina yllä yhtä hyvin saavutuksiin, ja salli itsellesi myös epäonnistuminen. Mutta muista myös, missä olet onnistunut.
- Nopeasti muuttuvassa maailmassa meiltä kysytään joustavuutta ja sopeutumiskykyä. Älä kuitenkaan sopeudu liikaa.
- Opettele jämäkäksi. Opi sanomaan myös ei.
- Ole terveesti itsekäs. Raivaa itsellesi elintilaa. Passiivisuus, alistuminen ja jatkuva toisten myötäileminen murentavat minäkuvaasi ja altistavat uupumiselle.
- Kuuntele herkästi itseäsi. Tunnetko voivasi hyvin? Yritä torjua väsymystä ja apatiaa.
- Pidä huolta kehostasi ja mielestäsi. Jos huomaat muutoksia jaksamisessasi, tunteissasi tai ihmissuhteissasi, löysää ajoissa ja salli itsellesi lepoa.
- Aina et voi olla energinen, salli itsellesi myös alavire. Väsymys, alakulo ja epämääräinen ahdistus viittaavat kuitenkin siihen, että jokin elämässäsi ei ehkä ole kohdallaan vaan vaatii uutta tilannearviota. Etenkin krooniseen väsymiseen ja elämän kapeutumiseen pitäisi kiinnittää ajoissa huomiota. Jos et jaksa kuin tehdä työtä ja nukkua, on syytä miettiä, missä on vika.
- Anna anteeksi itsellesi. Virheiden tekeminen on elämään eikä kenenkään tarvitse olla täydellinen.

# Kirje itselle

Kirjeen kirjoittaminen itselle:

”Mitä toivon itselleni nyt ja tästä edes?”

Minkälaisia toiveita tunnistan? Mitä hyvä elämä ja hyvä olo merkitsisivät minun näkökulmastani 1 vuoden, 5 vuoden päästä?

Miten voin tukea hyvinvointiani jotta persoonallinen kehitys, voimaantuminen toteutuisi minun kohdallani, tilanteessani?

# Lähdeluettelo ja kirjallisuusvinkkejä:

- Mahlakaarto, S. 2010. Väitöskirja "Subjektiksi työssä - identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa" Salme, Jyväskylän yliopisto.
- Germer, C. 2010. Myötätunnon tie, Basam Books.
- Hänninen, V. 2009. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Helsinki: Kirjapaja.
- Katajainen, Lipponen, Litovaara. 2004. Voimavarat käyttöön. Duodecim.
- Lyubomirsky, S. 2009. Kuinka onnelliseksi? Basam Books.
- Ojala, L. 2008. Osaamispääoman johtamisesta kilpailuetu. WSOY.
- Ojala, L. 2011. Älyllinen kunto, tuottavuutta työhön. WSOYpro Oy.
- Ojala, L., Ahonen, G. 2005. Työhyvinvointi tuloksen tekijänä. Suomen Ekonomiliitto.
- Palosaari, Eija. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Edita Publishing Oy.
- Puusa, A., Reijonen, H. (toim.) 2011. Aineeton pääoma organisaation voimavarana. Unipress.
- Ruth, J.-E., Niemelä, P. (toim.) 1992. Ihmisen elämänkaari. Otava.
- Sarasvuo, J. 2003. Vapaus. Trainers' House Oy.