

MUUTOS ON MAHDOLLISUUS

Miten autan itseäni onnistumaan
muutosten keskellä

Varkaus, syksy 2016

Ilona Rauhala

 psykologiaa johtajille

 @IlonaRauhala

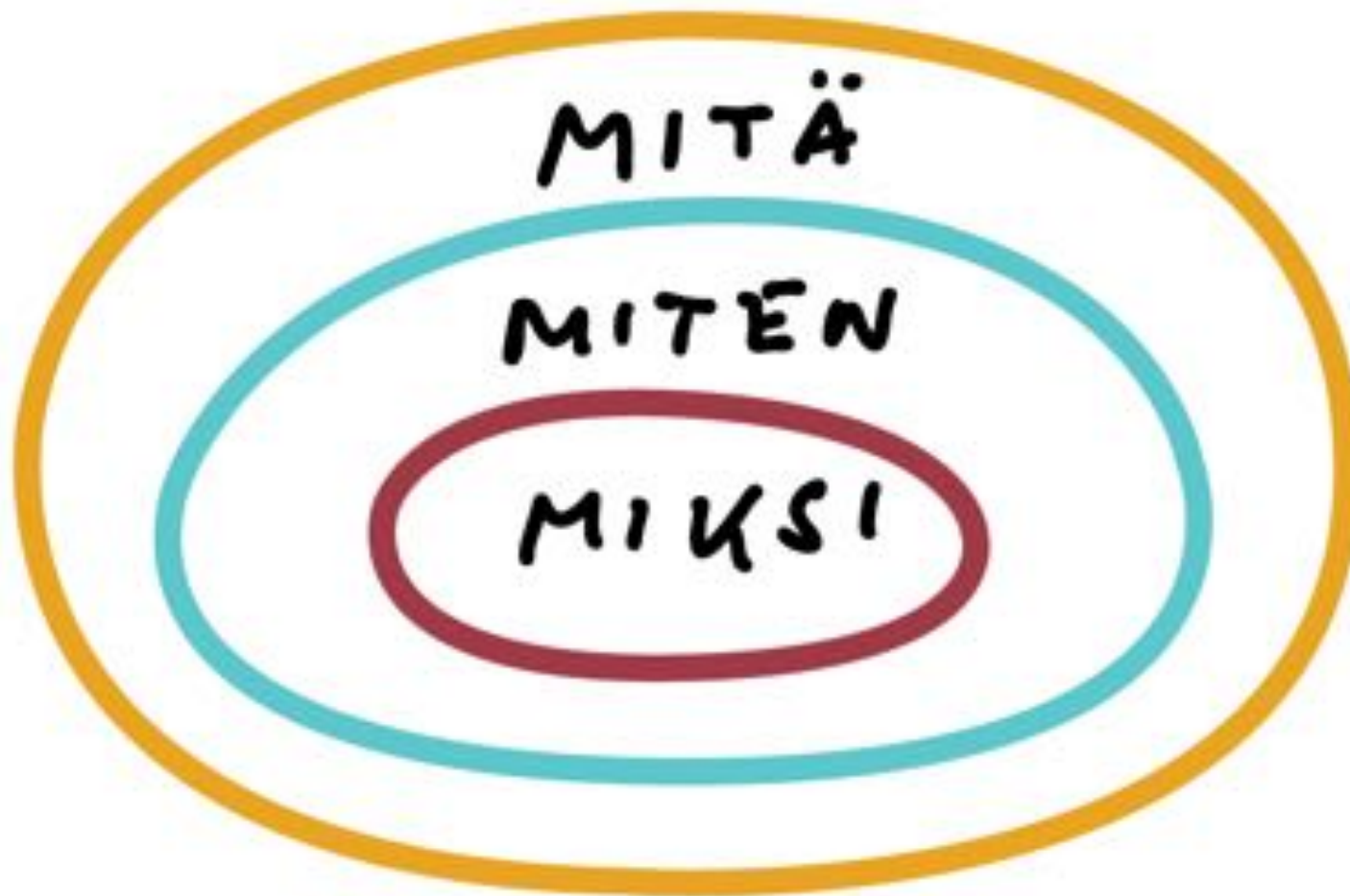
ilonarauhala.fi



Materiaalin Copyright © 2016 Palomacorento Oy. Kaikki oikeuden pidätetään.
Materiaalissa esitetyjä ajatuksia saa levittää eteenpäin ja se on toivottavaa ☺









KEHITÄ
ONNISTUMISEN
ASENNETTA





VARMA ISTA
TOIMINTAKYKY
MUUTOKSESSA

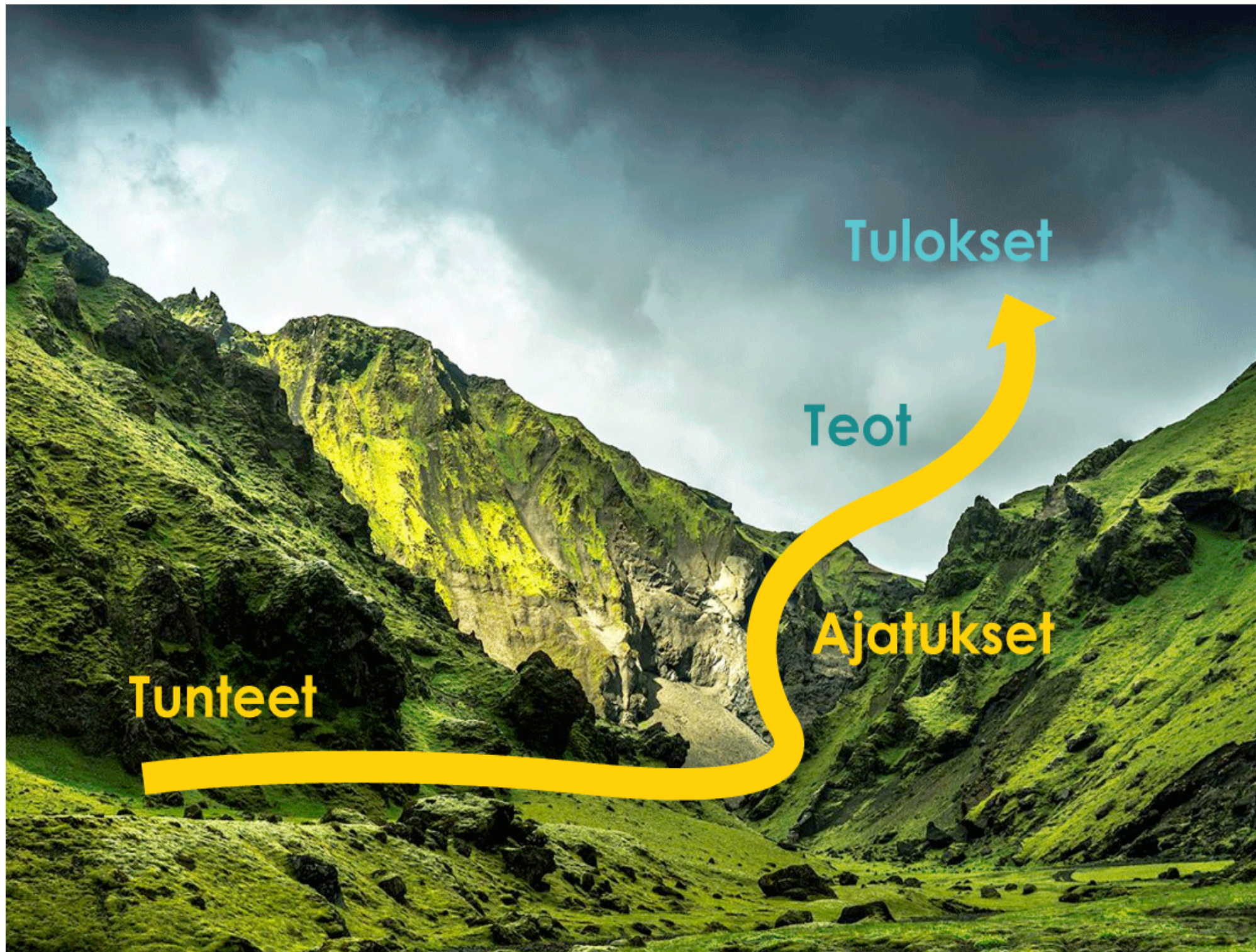


JOHDA
OIKEIN
VAIKEASSA
TILANTEESSA





VARMISTA
TILAA JA AIKAA
OMALLE
AJATTELULLE



Tunteet

Teot

Ajatukset

Tulokset

organisaation pääoman lajit



Psykologinen pääoma on yksilön ja yhteisön
asennetta ja voimaa, jota kuvaa
oma-aloitteisuus, yritteliäisyys, toimeliaisuus ja vastuunottaminen.

Psykologisen pääoman johtamisessa on kyse
asenteen
johtamisesta ja kehittämisestä.



Tavoitteellisuus
Määrätietoisuus
Suunnitelmallisuus

TOIVEIKKUUS

Onnistumiskeskeisyys
Mahdollisuuksien
näkeminen

OPTIMISMI

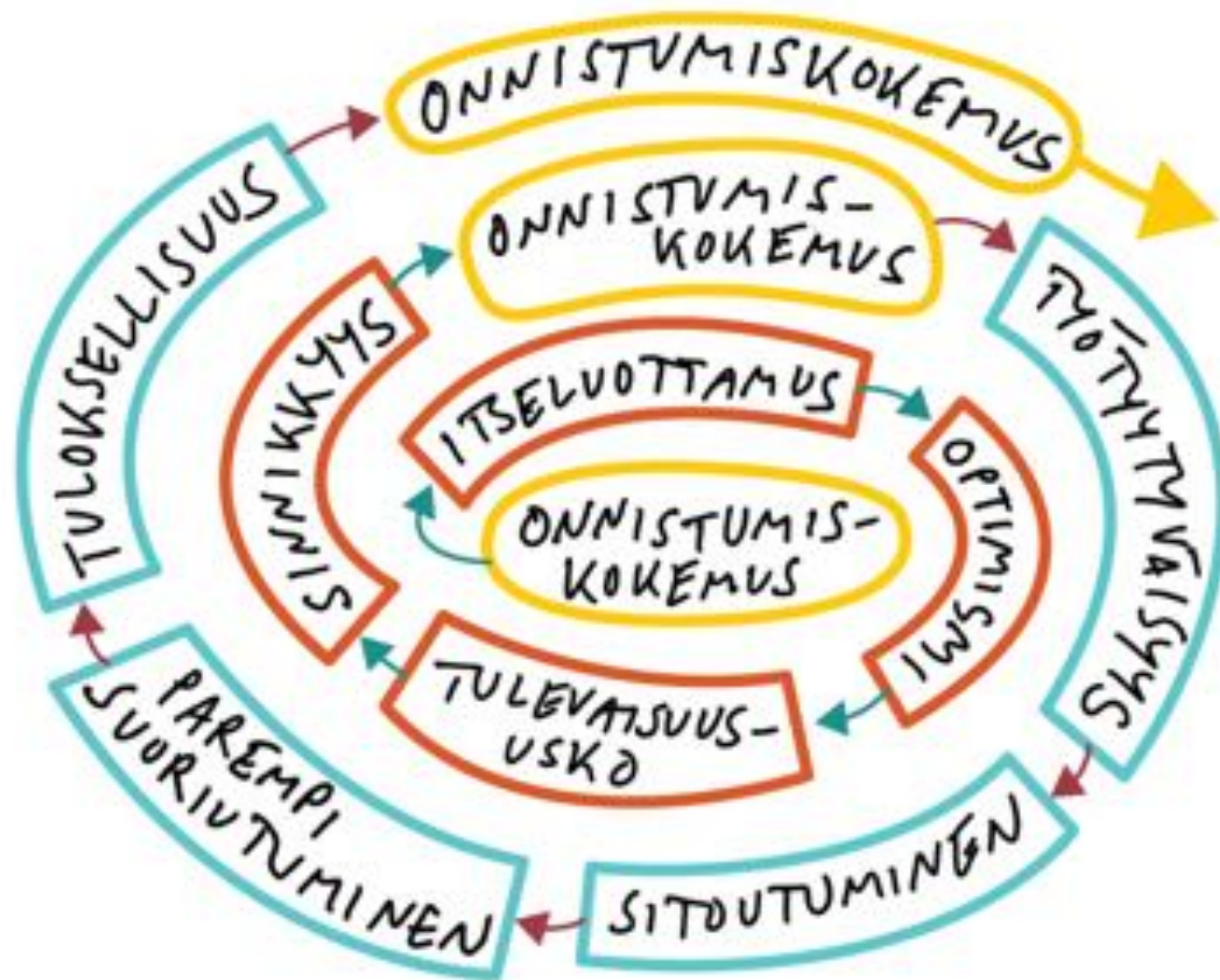
ITSELUOTTAMUS
Itsetunto
Proaktiivisuus
Tehokkuus

Kyky palautua
vastoinkäymisistä

SINNIKKYYS

Itseensä likoon
laittaminen
Itsekuri





Sinnikkyys on strategia

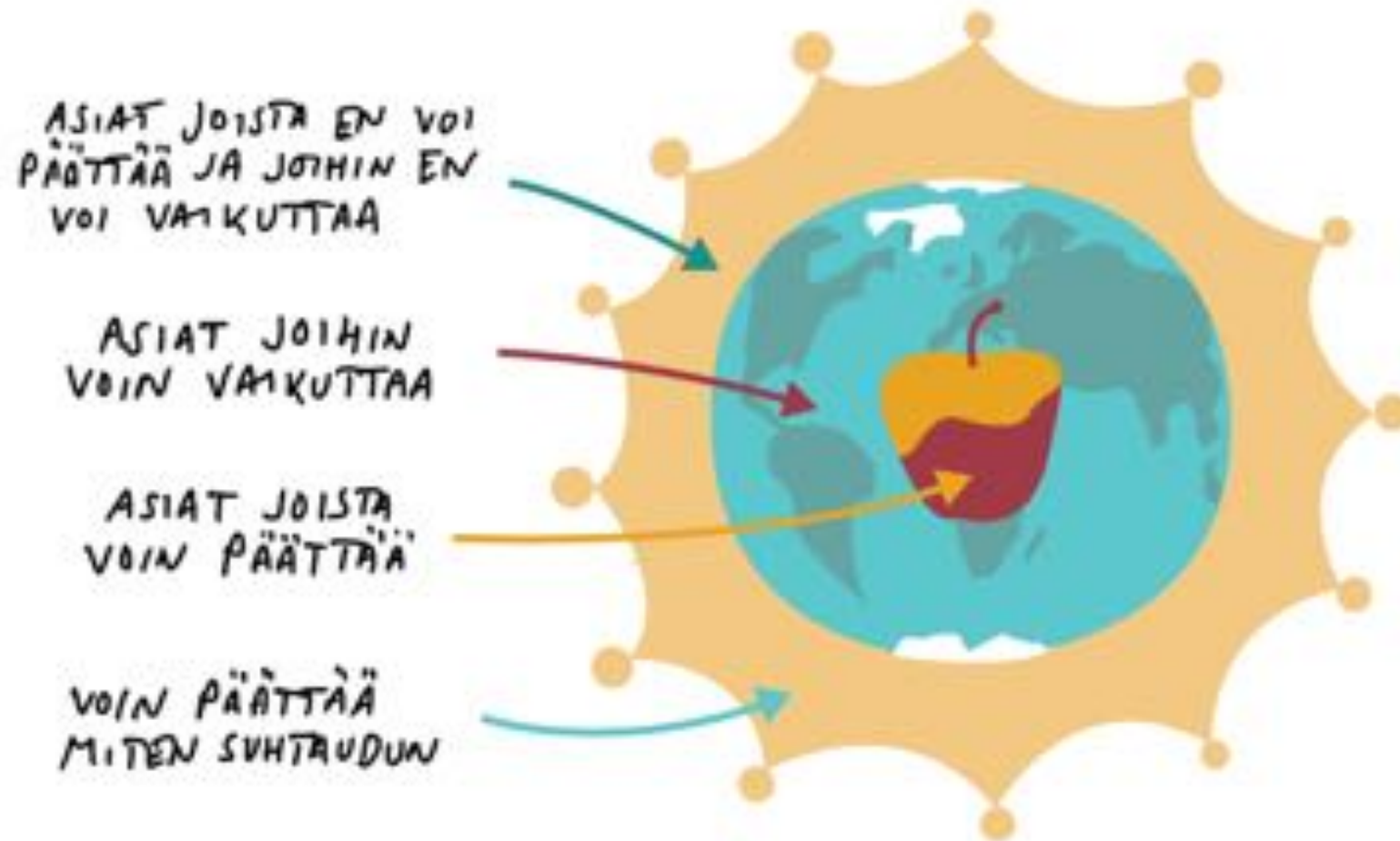
- Voimavarakeskeiset strategiat kyvykkyyden parantamiseksi
 - Systemaattinen oppiminen
 - Palautteelle altistuminen
 - Sosiaalistuminen ja verkottuminen muiden kanssa
 - Palautumisesta huolehtiminen
 - Tasapaino muun elämän kanssa
 - Työkalujen sopivuudesta huolehtiminen
- Riskikeskeiset strategiat joilla minimoidaan etukäteen turhat vastoinkäymiset ja sellaiset vaikeudet, jotka ovat vältettävissä
 - Reflektointi: mikä toimii ja mikä ei toimi
 - Kokeneimmilta oppiminen
 - Uhkien kääntäminen mahdollisuuksiksi
 - Out-of-the-box -ajattelu
- Prosessikeskeiset strategiat, joilla vaikutetaan tapaan, miten epäsuotuisat tapahtumat ja tilanteen tulkitaan. Nämä ovat strategioita, jotka auttavat pääsemään ja kasvamaan vaikeuksien yli. Näitä ovat muun muassa itsetietoisuus ja itsesäätely.

Lähde: Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002) *Resilience in development*.
In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.74-88)
Oxford, UK: Oxford University Press.





vaikuttamisen kehä



Itseluottamus



Tasapainoinen mieli



Jumi

Tasapaino
Harmonia
Joustavuus

Kaaos



Myönteisen ilmapiirin tunnusmerkit

Tervehtiminen
Arvostaminen
Kuunteleminen
Innostus
Palaute
Kiittäminen
Oppiminen
Kehittyminen
Tavoitteellisuus
Tuloksellisuus



Kun minä tulen paikalle,
mitä tulee paikalle?



Latistanko?
Kohotanko?



Ole itseluottamuksen lähettäjä!



Tosiasioita itsetuottamuksesta

1. ITSETUOTTAMUS VAIKUTTAA SUORIUTUMISEEN JA KYKYYN OPPIA
2. ITSETUOTTAMUS VAIHTELEE
3. ITSETUOTTAMUS ON DOMAIN –SPESIFI
4. ITSETUOTTAMUSTA VOI KEHITTÄÄ
5. ITSETUOTTAMUS RAKENTUU ONNISTUMISEN KOKEMUKSISTA
6. TILANNE VAIKUTTAA ITSETUOTTAMUKSEEN
7. PALAUTE VAIKUTTAA ITSETUOTTAMUKSEEN



Mahdollisuuksien näkeminen



Kehuminen on velvollisuus.



Arvostava Haastattelu

.

Yhteistoiminnalliset menetelmät

.

Tulevaisuuden etsiminen



Arvostava Haastattelu

- Jokaisessa yksilössä, yhteisössä ja organisaatiossa on jotain toimivaa. Arvostavan silmän ja korvan periaate:
"Jokaisessa on oma kauneutensa, se on vain löydettävä"
- Huomiomme kohde on todellisuuttamme. Jos huomiomme on vioissa, näemme maailman virheellisenä. Jos huomiomme on kyvyissä, voimavaroissa ja onnistumisessa, näemme maailman esteettisempänä.
- Käyttämämme kieli määrittää todellisuutemme. Tarinat, joita kerromme itsestämme ja toisistamme muodostavat totuutemme.
- Todellisuutta on vain nykyhetkessä ja mahdollisia todellisuuksia on rajaton määrä.



Arvostava Haastattelu

- Tapamme tutkia asioita on aina vuorovaikutuksessa tutkimuskohteensa kanssa ja se vaikuttaa tutkittaviin.
- Unelmat tuovat elämään energian, ilon ja suunnan.
- Ihmisten on helpompi suunnata tulevaisuuteen, kun pohjalla on menneisyyden parhaat hetket. Menneisyyden opetuksista rakentuu selviytymistarinoita. Näistä tarinoista tulee yhteisöjen hiljaista tietoa.
- Ihmisen menneisyys on hänen voimavarapankkinsa.
- Erilaisuuden arvostaminen on tärkeää.



Harjoitus

- Keskustelkaa siitä, minkälaisia tarinoita kerrotaan omasta organisaatiostanne.
- Mitkä näistä tarinoista innostavat ja motivoivat teitä?
- Mitä tarinoita haluaisitte tulevaisuudessa kertoa omasta organisaatiostanne?
- Mitä tarinoita haluaisitte muiden kertovan omasta organisaatiostanne?
- Miten ja missä määrin olisit valmis sitoutumaan, jotta nämä uudet tarinat toteutuisivat?



Tunteet tarttuu



Myönteinen tunnetila
parantaa ilmapiiriä

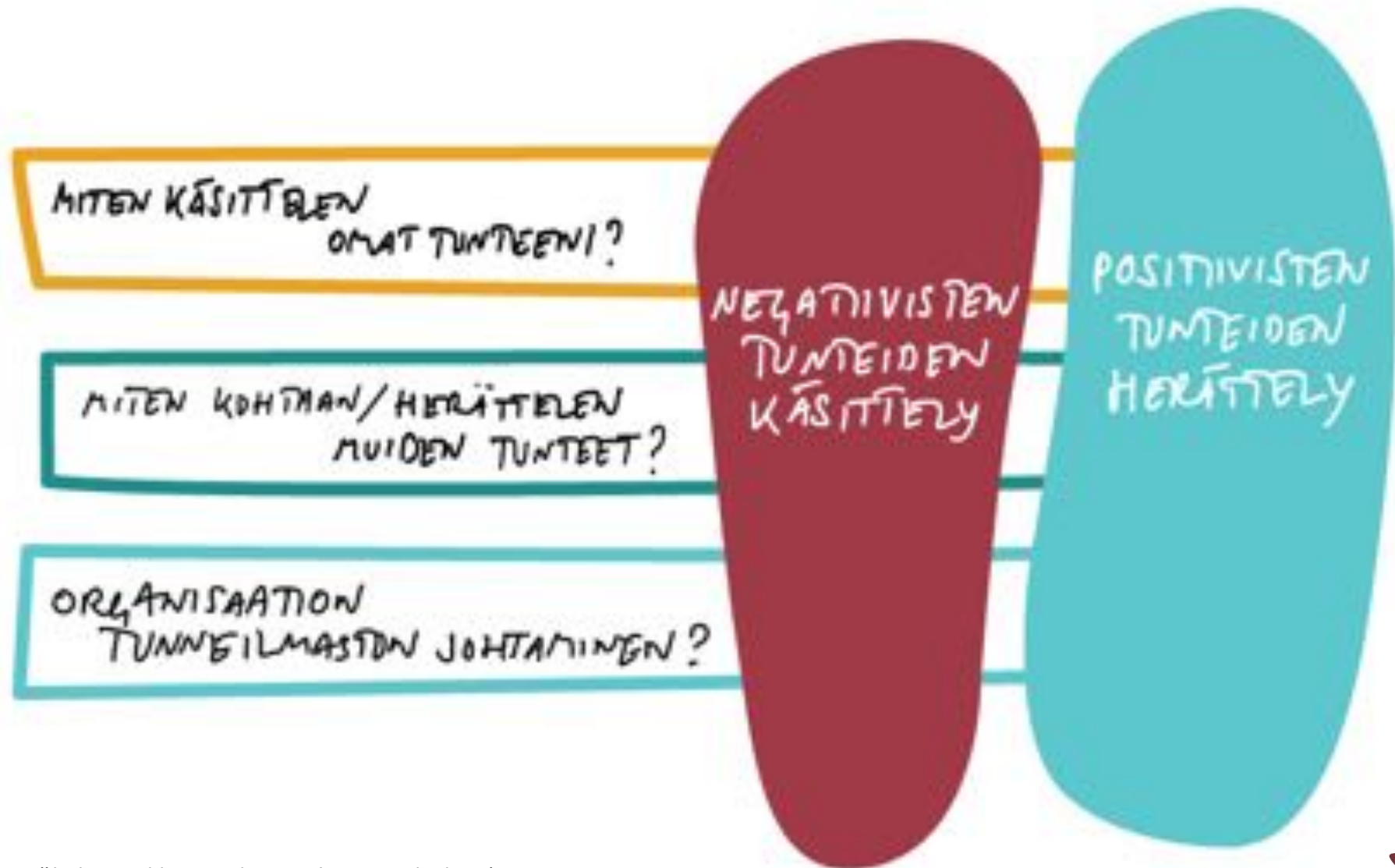


Valmentajan työkalut

Kysyminen
Kuunteleminen
Palautteen antaminen
Haastaminen
Kannustaminen
Tavoitteiden asettaminen
Tavoitteiden seuraaminen
Juhlistaminen



Tunteisiin vaikuttaminen



Ilona Rauhala

Laillistettu psykologi. Erikoistunut organisaatioiden psykologisen pääoman valmentamiseen ja kehittämiseen.

Yhteystiedot:

ilona.rauhala@ilonarauhala.fi

Mob. +358 40 586 8596

Twitter: @ilonarauhala

CV: <http://www.ilonarauhala.fi/fi/curriculum-vitae>

www.ilonarauhala.fi

www.facebook.com/psykologiaajohtajille