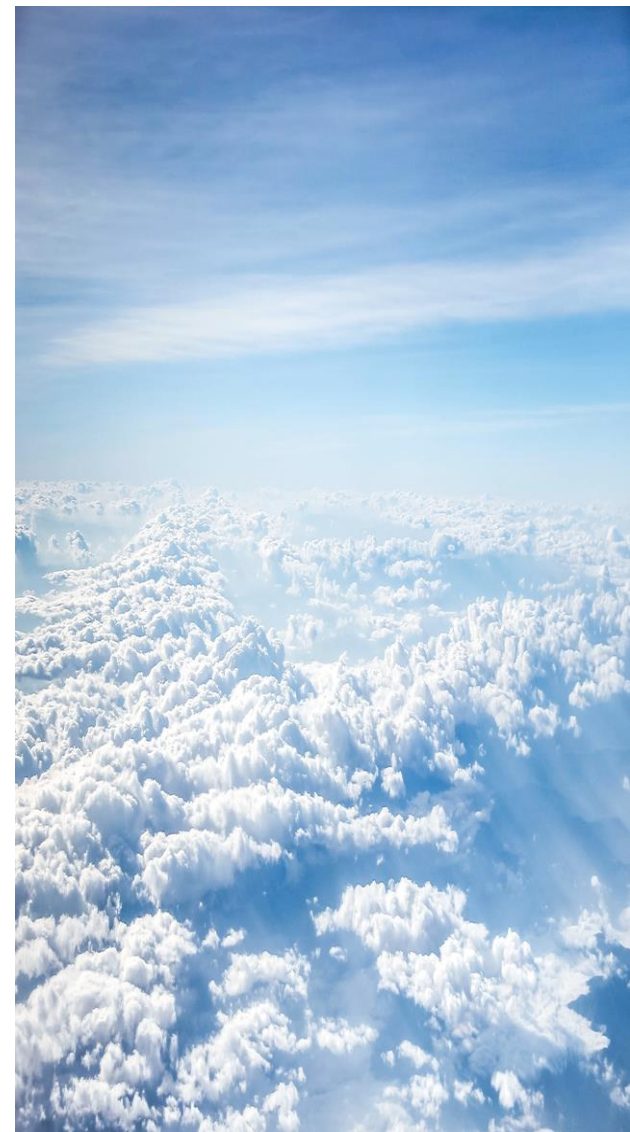


Itsemyötätunto ja työssäjäksäminen

Tampere 23.3.2019

Heidi Jokiniemi & Kirsi Laakkonen

www.oivalluspolku.fi



Myötätunto

“Myötätuntoa on ihmisen kohtaaminen arvottamatta ja arvioimatta”

“Myötätunto on tekoja, empatia tunteita ja ajatuksia”

“Myötätuntoisessa työyhteisössä tiedän saavani tukea, uskallan tuoda parhaat puoleni esiin, minua tuetaan vahvuuksissani ja onnistumisistani iloitaan. Uskallan myös epäonnistua ja kertoa mielipiteeni avoimesti!”

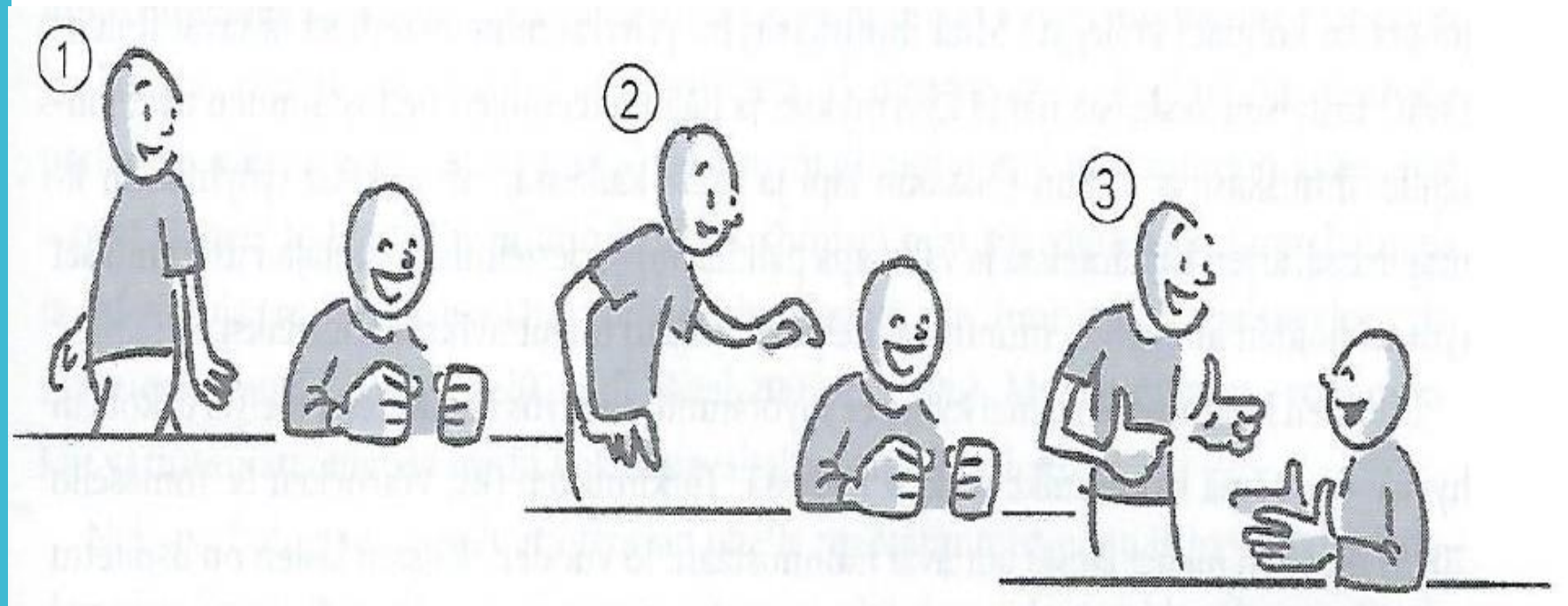
“Olemme kaikki ihmisiä, ainutlaatuisia ja samanlaisia”

Tietoisuus Tunne Toiminta



Pessi & Martela 2017.

Myötäinto



Pessi & Martela 2017.

Myötätunto- uupumus

- Kriisityö
- Liiallinen toisen tunteissa mukana eläminen
- Liiallinen samaistuminen toisen tilanteeseen ja tunteisiin
- Liiallinen muiden auttaminen
- Sosiaalinen media
- Uutisointi

Resilienssi
Tietoisuustaidot
Itsemyötätunto

Inhale the future, exhale the past



www.oivalluspolku.fi

Itsemyötä- tunto

- Kykyä kohdella itseään rakentavasti
- Ystävällisyyttä ja oikeanlaista vaativuutta itseä kohtaan
- Kykyä huomata tunteensa ja lievittää omaa kärsimystään

“Yksi myötätuntoinen hetki voi muuttaa
päiväsi kulun, monta myötätuntoista hetkeä
voi muuttaa elämäsi”

CHRIS GERMER

Itsemyötätunnon siemen on
myötätunnossa toista kohtaan

www.oivalluspolku.fi

Miten autat itseäsi vaikeina hetkinä?

- ✓ Puhuminen läheisen tai ystävän kanssa
- ✓ Rentoutuminen
- ✓ Syvähengitys
- ✓ Tietoisuustaitoharjoittelu
- ✓ Listojen laatiminen
- ✓ Näkökulman vaihtaminen
- ✓ Priorisoiminen
- ✓ Tilanteesta poistuminen
- ✓ Kirjoittaminen
- ✓ Luonnossa liikkuminen

- ✓ Liikunta
- ✓ Harrastus
- ✓ Luonto
- ✓ Piirtäminen
- ✓ Yksinolo
- ✓ Lukeminen
- ✓ Musiikki
- ✓ Valokuvat
- ✓ Elokuva tai ohjelma
- ✓ Sauna
- ✓ Jokin muu

Mitä haluaisit
muuttaa ja
miksi?

UUSI PÄIVÄ JA ITSEMYÖTÄTUNTO

- ❖ Mikä muuttuisi arjessasi?
- ❖ Minkä asian kanssa et enää kamppailisi?
- ❖ Mihin itsellesi tärkeisiin asioihin haluaisit käyttää energian?
 - ❖ Mitä uutta saisit elämääsi, jos tämä asia muuttuisi?
- ❖ Mitä hyvää oma myötätuntosi itseäsi kohtaan voisi tuoda läheisillesi?

www.oivalluspolku.fi



www.oivalluspolku.fi

Kiitos!

- Lähteitä:
- Grandell, R. Itseyötätunto. 2015. Tammi
- Harker, R.; Pidgeon, A.M.; Klaassen, F. & King, S. 2016. Exploring resilience and mindfulness as preventative factors for psychological distress burnout and secondary traumatic stress among human service professionals. *Work*. Vol. 54, No 3, 631-637. Viitattu 5.3.2018.
- Jokiniemi, H. 2018. Voimakysymykset ja Vahvuusajatukset. www.oivalluspolku.fi
- Pessi, A. B., Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) 2017. Myötätunnon mullistava voima. PS-Kustannus
- Puolimatka, J. 2018. Resilienssin kehittäminen tietoisuustaitojen avulla työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta.
- Tirch, D., Schoendorff, B & Silberstein, L. R. 2016. Myötätunnon tiede. Psykologisen joustavuuden kehittäminen. Viisas elämä.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä!