

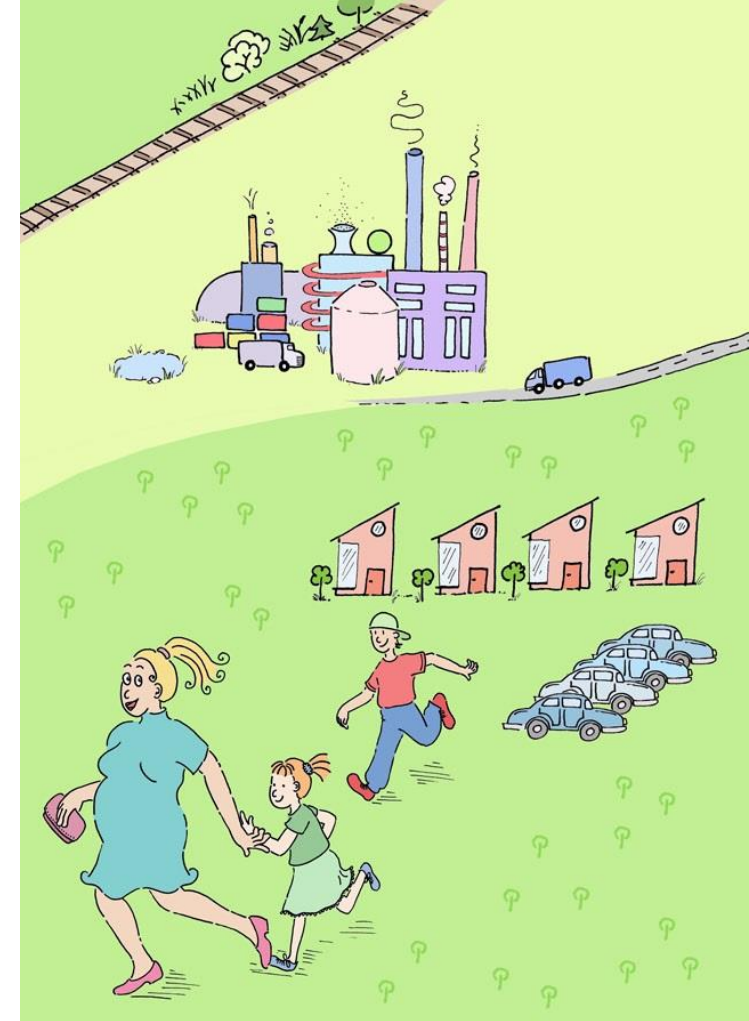


Käsikirjoitus Kati Parkkinen
Piirroukset Elina Roininen

Naturally Human Capital

Työ ja onni

OSA 4



Itseohjautuvuus

(Brockett & Hiemstra, 1991)



Autonomia filosofisena ilmiönä sisältää ajatuksen ihmisen itsenäisyydestä suhteessa sekä ulkoisiin että sisäisiin pakotteisiin ja määräyksiin

Kun näin määriteltyyn autonomiaan liitetään elämänhallinnan käsite, ollaan tekemisissä ”itsekasvatuksen” ja ihmisen toiminnan todellisen vapauden kanssa

Vastuullisuus liittyy toiminnan ulkoisen ohjaamisen ohella myös henkiseen prosessointiin, jolloin otetaan vastuu ja oikeus omaan ajatteluun ja tunteisiin

Itseohjautuvuus

(Koro, 1993)



Tulevaisuuteen suuntautuneisuus, myönteinen käsitys itsestä, itsensä hyväksyminen, oma-aloitteisuus, itsenäisyys, **luovuus**, joustavuus, sopeutuminen uusiin tilanteisiin, sisäinen arviointi, vastuu omasta oppimisesta, kriittisyys omaa toimintaa kohtaan, kyky tehdä yhteistyötä toisten kanssa

Vrt. positiivisten piirteiden ns. pimeät puolet!

Mikä on sinun henkilökohtaisesti tärkein tavoitteesi työssäsi?



Mikä on yhteisösi tärkein tavoite?

Mitä voit tehdä, että molemmat hyötyvät?

Entä mitä voit jättää tekemättä?

Voimaantuminen (Empowerment)

Kyse on **sellaisen ympäristön luomisesta**, jossa ihminen saa koko potentiaalinsa mahdollisimman kattavasti käyttöön ja uskaltaa toteuttaa itseään

Oletus voimaantumisesta henkilökohtaisena ja sosiaalisena prosessina, jossa voimaa ei voi antaa toiselle

(Siitonen, 1999; Fetterman, 1996; Prawat, 1991; Prilleltensky, 1994)

Voimaantuminen

(Siitonen, 1999)

Ihminen on aktiivinen, luova ja vapaa toimija, joka asettaa jatkuvasti itselleen päämääriä, pyrkimyksiä, toiveita, intentioita ja haluja omassa elämänprosessissaan

Itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat keskeisiltä osin sosiaalisessa kanssakäymisessä

Vaikka voimaantumisen on henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet

Vahva sitoutuminen on seurausta ”onnistuneesta voimaantumisprosessista”

Elämänenergian 7 aluetta (mukaeltu chakra-ajattelu)

Harjoitus.

Miten tyytyväinen olet seuraaviin osa-alueisiin elämässäsi asteikoilla 1 – 10?

1 = erittäin tyytymätön

10 = erittäin tyytyväinen

Rengasta sinulle sopiva vaihtoehto.

Juuret, raha, perusturva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sukupuoliroolit, seksuaalisuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Luovuus, ilo, oppiminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rakkaus, välittäminen, huolenpito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Itsensä ilmaisu, oma ääni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Luottamus, arjen sujuvuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Henkisyys, hengellisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entä kuinka tärkeä kukin alue sinulle on tällä hetkellä? Merkitse rastittamalla!

Konkreettiset tekosi

1. Poimi se alue tai ne alueet, jotka ovat sinulle tärkeitä, mutta joille annoit matalat nykytilapistteet.
2. Mihin asioihin haluat muutosta; haluatko joidenkin asioiden olevan toisin tai joitakin asioita enemmän/vähemmän elämääsi?
3. Kun halusi ja toiveesi ovat selvillä, erottele niistä asiat, joihin voit vaikuttaa ja tee lista asioista, joihin voit vaikuttaa sekä konkreettiset teot, miten voit vaikuttaa.
4. Tämän jälkeen ympyröi teko, jonka teet ensin, ja aseta sille määräpäivä.



Kompleksinen elämä

Flows:ssa

Tietoisuus

(Csikszentmihalyi, 1990)



Tietoisuus riippuu biologisen ohjelmoinnin lisäksi ihmisen omasta ohjailusta

Tietoisuuden tehtävänä on käsitellä aistimukset, tuntemukset, tunteet ja ajatukset ja asettaa moninainen informaatio tärkeysjärjestykseen

Ihminen voi tietoisuutensa sisältöä muuttamalla tehdä itsensä onnelliseksi tai onnettomaksi riippumatta siitä, mitä varsinaisesti tapahtuu

Menestystä eli onnea, iloa, turvaa, hyvinolon tunnetta tai tavoitteiden ja unelmien toteutumista saadaksesen ihmisen täytyy oppia säätelemään tietoisuuttaan eli mm. hallita tunteensa ja ajatuksensa

Tarkkaavaisuus

(Csikszentmihayi, 1990)



Informaatio pääsee tietoisuuteemme joko siksi, että aiomme kiinnittää tarkkaavaisuutemme siihen, tai biologisiin tai sosiaalisiin ohjeisiin perustuvien tarkkaavaisuustottumusten seurauksena

Tarkkaavaisuutta tarvitaan, jotta voidaan palauttaa mieleen asiaankuuluvat yksityiskohdat, arvioida tapahtuma ja sitten valita oikea toimintatapa

Juuri tarkkaavaisuus valitsee miljoonien mahdollisten informaation palasten joukosta ne, joilla on merkitystä

Tarkkaavaisuus on psyykkistä energiaa

Luomme itsemme sen mukaan, mihin sijoitamme tämän energian

Muistot, ajatukset ja tunteet muotoutuvat kaikki sen perusteella, miten käytämme tätä energiaa, ja se on energiaa, joka on ihmisen itsensä määräysvallassa

Flow

(Csikszentmihalyi, 1990)

Kun tietoisuuteen saapuva informaatio on omien tavoitteiden mukaista, psyykinen energia virtaa ilman ponnistuksia

Myönteinen palaute vahvistaa itseä, ja yhä enemmän tarkkaavaisuutta vapautuu käsittelemään ulkoista ja sisäistä ympäristöä

Flow:ssa ollessamme kontrolloimme itse psyykkistä energiaamme, ja kaikki, mitä teemme, synnyttää lisää järjestystä tietoisuuteemme

Yhteenvetoa



SINUN KOKEMUKSESI

Millainen kokemus Naturally Human Capital valmennus sinulle oli?

Mihin asioihin olit tyytyväinen?

Onko jotain, johon olisit kaivannut muutosta?

Minkä arvosanan antaisit Naturally Human Capital valmennukselle kokonaisuutena asteikolla 1-10?

Olisitko halukas saamaan lisää valmennusta tai kenties suosittelemaan sitä jollekin ulkopuoliselle?

Terveisesi valmentajalle:

Lähetä halutessasi palaute sähköpostitse valmentajalle!



Kiitos!

Kati.parkkinen@naturallyyours.fi

p. 044 280 8478

