

Voimavarojen vaihtelua – resilienssi arjessa

28.4.2022

Satu Lähteenkorva
Työterveyspsykologi
Psykologipalvelu Core



Psykologisuus

Mekanistisuus

Hedonistisuus

Individualismi

Jokainen ihminen on erilainen.

Ja jokainen ihminen on samanlainen.

Jokainen ihminen tahtoo olla erilainen.

Ja jokainen ihminen tahtoo olla samanlainen.



Ihmiselle tärkeää:

- 1) Kuuluminen
- 2) Osaaminen
- 3) Vaikuttaminen/Auttaminen
- 4) Itsenäisyys

Miksi tasapainolla on väliä?



Epätasapainosta on tullut
uusi normi.

Hyvinvoinnin Kulmakivet ©



Satu Lähteenkorva ©

Ihmisessä on elämä.

Hyvinvoinnin Kulmakivet



Tasapaino

- Persoonasidonnainen asia
- Elämänhistoriasidonnainen asia
- Elämätilannesidonnainen asia

- Liikettä (metaforana: purjehdus)
- Taito

Balanssin Tasot ja Hälytyskellot:

- **Fyysinen:** univaikeudet, syömisen muutokset, kivut, allergiat, kuumeilu, jumit..
- **Psyykkinen:** ärtyisyys, itkuisuus, kireys, muistinvaikeudet, keskittymisvaikeudet, oppimisen ja päätöksenteon vaikeus
- **Sosiaalinen:** eristäytyminen, väsyminen ihmisiin

- Joku muutoshavainto voi toimia hälytyskellona itselle. Hyödynnätkö?
- TTT = Tunnista, *Tunnusta*, Toimi

Hyvinvoinnin Kulmakivet



Vaihtelu virkistää, resilienssiä arjessa

- Löydä 3 sanaa, jotka kuvaavat tyypillistä työpäivääsi?
- Löydätkö näiden vastakohtia ...vapaalle?
- Miten erotat työn ja vapaan?

Hyvinvoinnin Kulmakivet



Minätyytyväisyys

Minäpystyvyys

- 3 asiaa, joista itsessäsi ammatillisesti tykkäät ?

Miten kohtaat itsesi, kun epäonnistut?

Itsemyötätuntotaito

Myötäinto ja myötäilo työyhteisössä?

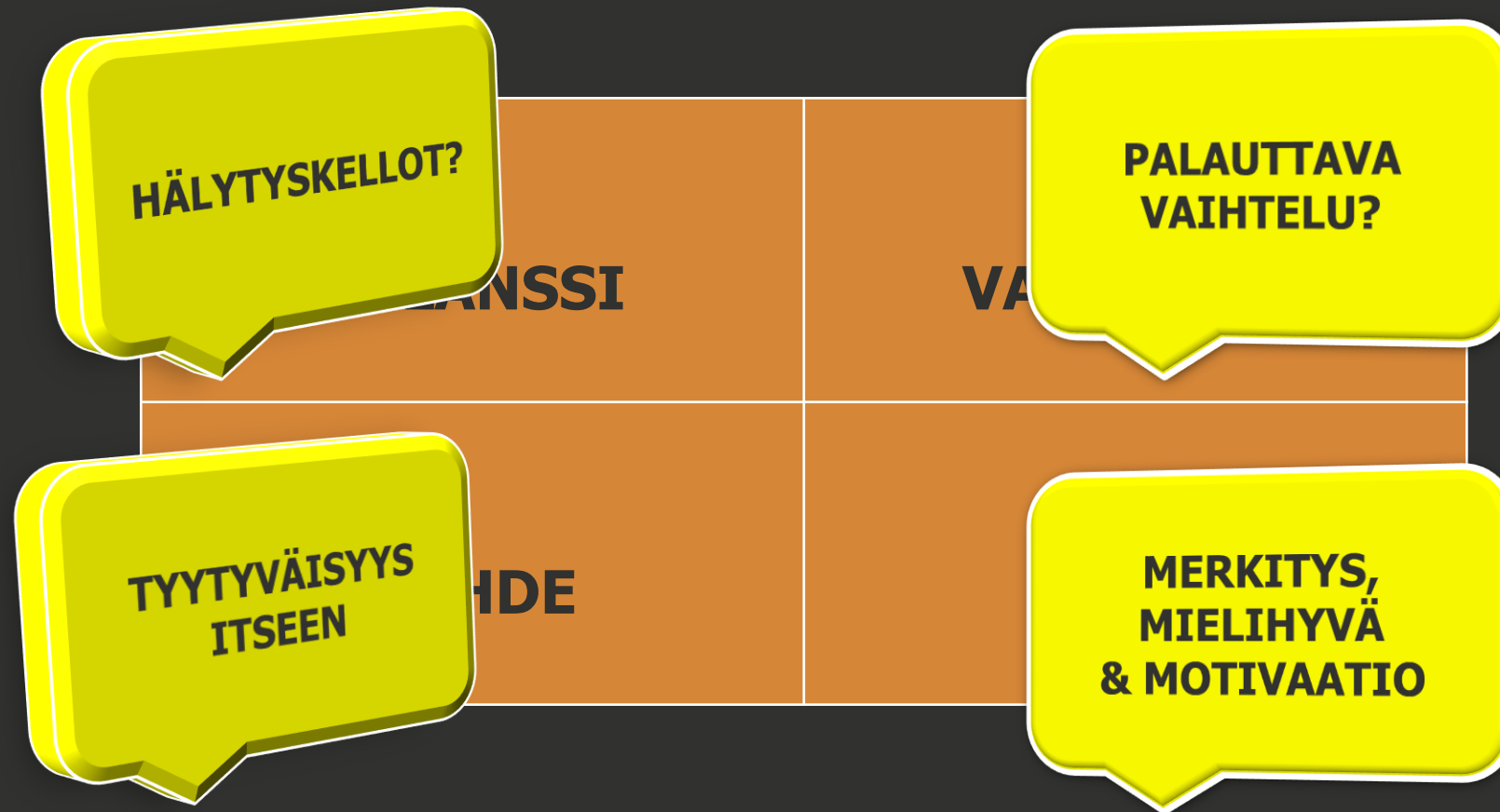
Hyvinvoinnin Kulmakivet



Mikä sinua lataa? Mikä vahvistaa?

- Minkälaiset asiat tuottavat juuri *sinulle* syvää mielihyvää?
- Mikä paikka tai minkälaiset asiat lisäävät voimavarojasi?
- Mitä kaipaat? Mistä haaveilet?

Hyvinvoinnin Kulmakivet ©



Satu Lähteenkorva © 2016

Resilienssi

- **Selviämisosaaamisen tuntemista:** Mitä tarkoittaa teillä?
- **Ajattelun ja toiminnan joustavuutta:** Miten näkyy?
- **Tulevaisuussuuntautuneisuutta:** Minkälaisia aikajänteitä teillä on? Miten johdat toivoa?

- K Lipponen: Resilienssi arjessa

**Tulevaisuus-
suuntautuneisuus**
(latva)

**Ajattelun ja toiminnan
joustavuus**
(runko)

**Selviämisen Osaamisen
tunteminen**
(juuret)



Yhteisöllisissä kulttuureissa avun
pyytäminen vahvistaa yhteisön
yhteenkuuluvuutta.

- K Lipponen: Resilienssi arjessa

Army Navy SEAL:

- 1) Tarkoitus ja suunta
- 2) Anna apua, pyydä apua
- 3) Juhli pieniä voittoja
- 4) Löydä asioista huumoria aina, kun mahdollista

kanssalainen

Kollegiaallinen kanssalaisuus

Työelämä tarvitsee terveesti
tasapainoisia kanssalaisia.

Kiitos ☺

**** Huom.**

**Terveesti tasapainossa –kirja
ilmestynyt!!**

<https://www.suomalainen.com/products/terveesti-tasapainossa>

Satu Lähteenkorva

+358 40 149 8414

Psykologi, työterveyspsykologi, psyykkinen valmentaja,
urheilupsykologi

Psykologipalvelu Core www.corepsykologi.fi

