



HYVINVOINTI ON "SIVUTUOTE" KAIKESTA HYVÄSTÄ TEKEMISESTÄ

Tessi-hanke 16.9.2025

- **Matti Vainiokangas / Yrittäjä**
- **Työskennellyt aiemmin mm. nuorisopsykiatrialla, koulukoti- ja lastensuojelun sijaishuollon yksiköissä, terveydenhuollon laillisuusvalvonnassa, hanketoiminnassa.**
- **Ratkaisukeskeinen työnohjaaja, työyhteisövalmentaja, restoratiivinen työyhteisösovittelija.**
- **Mielen Mahdollisuudet Oy**
- **<https://mielenmahdollisuudet.fi>**



MIELEN
MAHDOLLISUUDET OY

MATTI TYÖNOHJAUS & VALMENNUS & DEBRIEFING TYÖYHTEISÖSOVITTELU WORKSHOPIIT & ASiantuntijapalvelut BLOGIT OTA'



TYÖNOHJAUSTA, VALMENNUSTA TAI TYÖYHTEISÖSOVITTELUA RATKAISUKESKEISELLÄ TAVALLA OULUN SEUDULLA JA VALTAKUNNALLISESTI

Ratkaisukeskeistä työnohjausta ja
työyhteisösovittelu Oulussa





Onko "TYÖHYVINVOINNIN TAVOITTELU" ymmärretty samalla tavoin kuin onnellisuuden tavoittelu?

+
•
MISTÄ
TÄNÄÄN
ON
TARKOITUS
PUHUA?



Puhutaan alkuun vähän kuormituksesta ja stressistä

Mikä kuormittaa työssä?

Miten pärjään vaatimusten kanssa?



A low-angle shot of a lighthouse at night. The lighthouse has a red base and a white upper section. The lantern room is illuminated from within, casting a warm glow. The sky is dark with some clouds. The text "Kuormittumisen / Stressin vaikutus ihmiseen?" is overlaid in white at the bottom.

Kuormittumisen / Stressin vaikutus ihmiseen?

Kuormituksen sietoikkuna



- ✓ Impulsiivisuus
- ✓ Ärtymys, viha
- ✓ Turvattomuus
- ✓ Pakottava ajatuksenkulku / kehää kiertävät ajatukset

**Sympaattinen
hermosto
aktivoituneena**

Voimme vaikuttaa



**OPTIMAALINEN
OLOTLA**

- ✓ Rento keho
- ✓ Läsnä tässä hetkessä
- ✓ Kokemus turvallisuudesta
- ✓ Luova olotila

ALIVIREYSTILA
(Lamaantuminen)



- ✓ Tunteiden kokemisen heikentyminen
- ✓ Passiivisuus, hitaus
- ✓ Keskittymiskyvyttömyys ja ”poissao
- ✓ Lihaksiston jännite heikkenee
- ✓ Uupumus

**Parasympaattinen
hermosto
aktivoituneena**

Miten stressi vaikuttaa meihin? (2.) (Lyytinen 2022)

Vähäinen/ sopiva
kuormitus



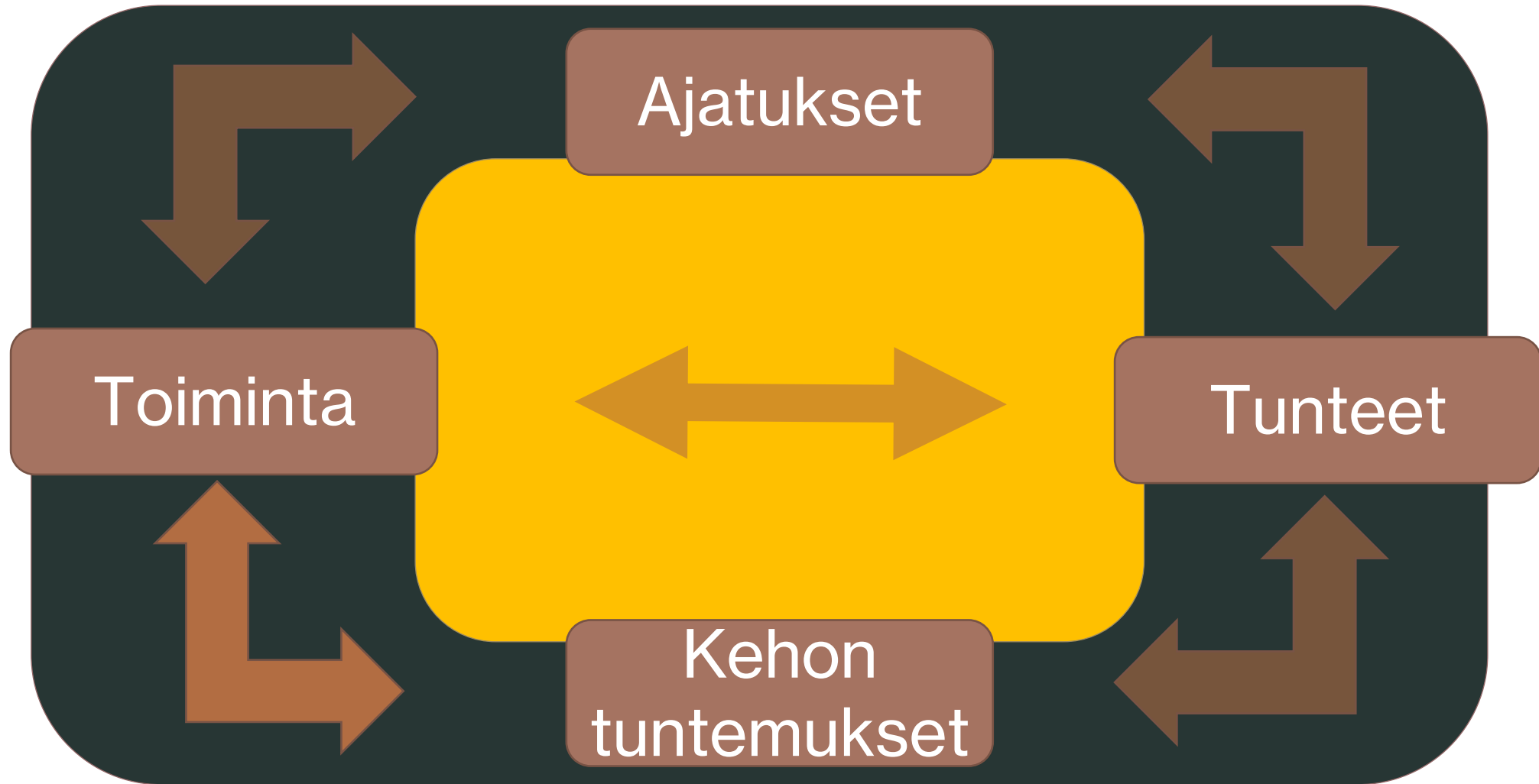
Kuormittavan
stressin vaikutus

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ◆ Tunne,
innostus
latistuu...

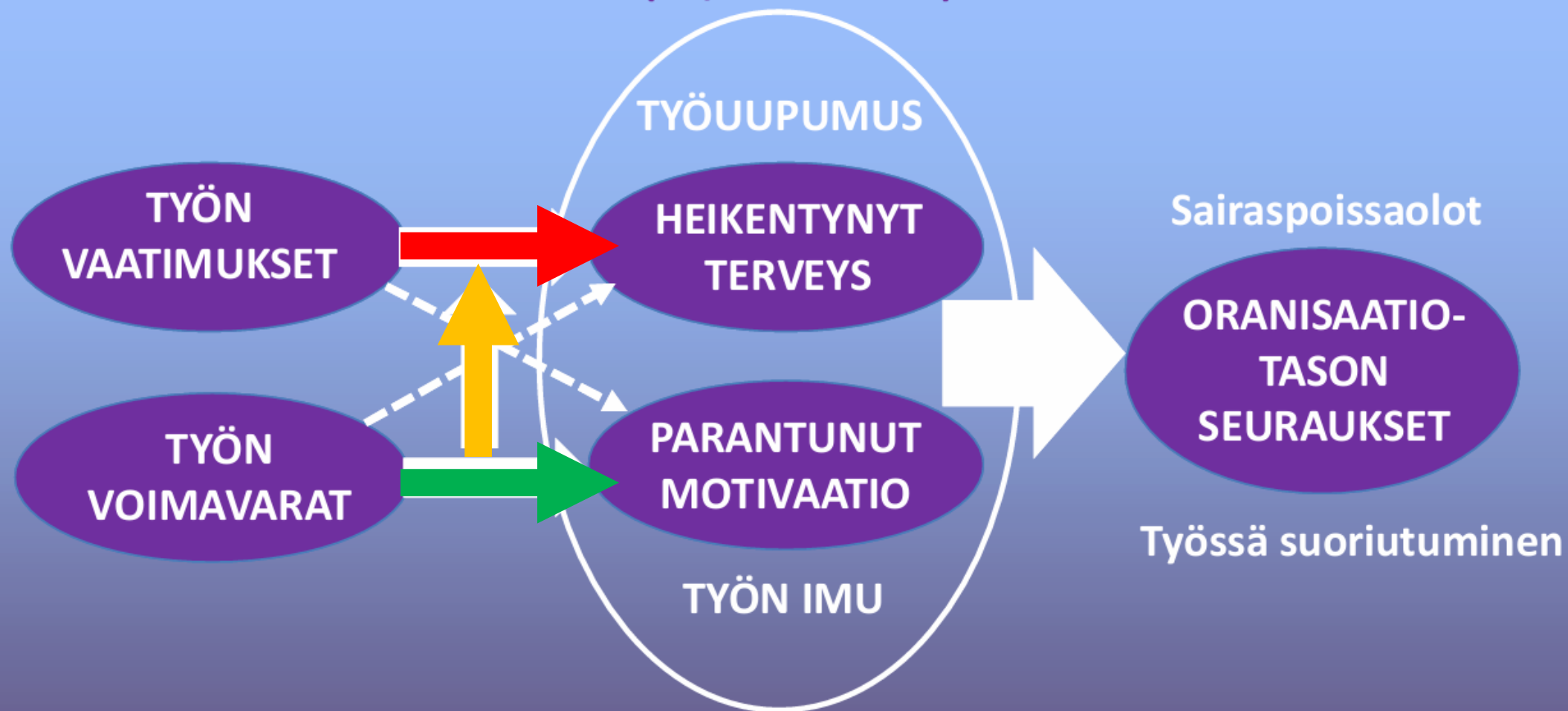
Negatiivisuus alkaa saada
päähuomiota, uhkakuvat...

Katastrofiajattelu
käynnistyy, siirrymme
selviytymismoodiin...





TYÖN VAATIMUSTEN JA VOIMAVAROJEN (TV/TV-MALLIN) KUORMITUS- & MOTIVAATIOPOLKU



Bakker & Demerouti, 2017; Bakker ym. 2023; Demerouti ym. 2001; de Jonge & Dormann, 2017

Bakker ym. 2023: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>

Stressin hallinta

- Stressin hallinta (*coping*) tarkoittaa kaikkia ihmisen yrityksiä, niin toiminnan kuin ajatusten tasolla, selviytyä voimavarat ylittävistä sisäisistä tai ulkoisista vaatimuksista ja kestää vaatimusten aiheuttamaa painetta
 1. Yritykset **muuttaa stressitilannetta**, pienentää ristiriitaa vaatimusten ja voimavarojen välillä tai poistaa stressitilanne kokonaan
 2. Yritykset **muokata omaa näkemystä** tilanteesta, sen merkityksestä tai omista selviytymiskeinoista ja
 3. Yritykset **lievittää stressitilanteessa koettuja oireita ja kohentaa omia yleisiä voimavaroja**

Ongelmaan keskittyneet keinot

- Pyritään tekemään jotain stressin lähteelle: **työpaikan rooli !**
- Pyytää/saa apua
- Ratkaistaan ihmissuhdeongelmat puhumalla

Tunnekeskeisillä keinoilla pyritään lieventämään stressin vaikutuksia tunteiden ja tunteiden säätelyn avulla

- Itsen rauhoittelu
- Rentoutumiseen pyrkiminen
- Itku, raivo
- Ongelman kieltäminen
- Ongelman välttely
- Toiveajattelu

SUCCESS



PSYKOLOGINEN TURVALLISUUDEN MERKITYS

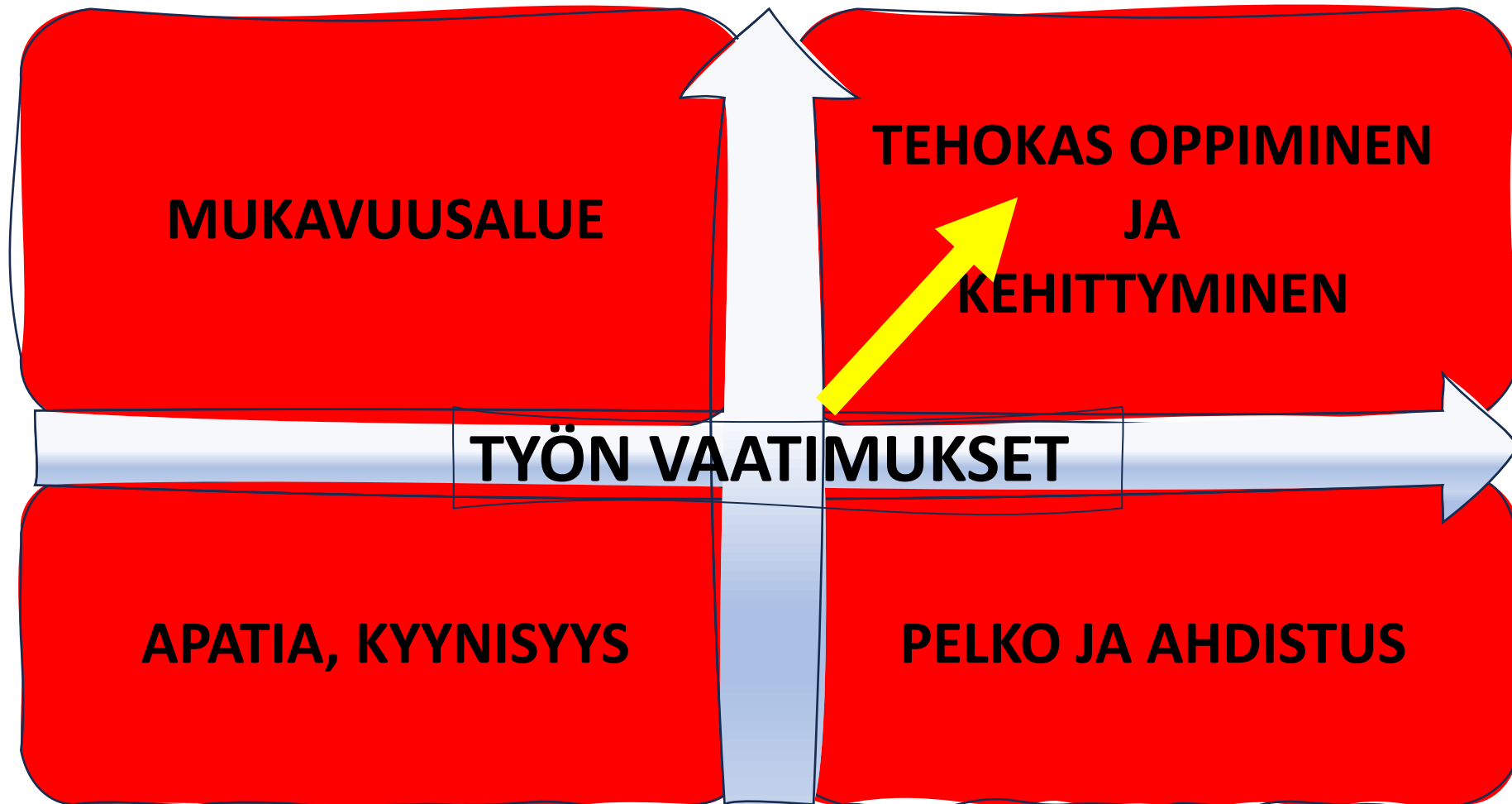
Arviolta 75 % ihmisistä ovat
kykeneväisiä ottamaan
vahvuutensa käyttöönsä vasta
silloin -

- kun heille on syntynyt riittävä
kokemus turvallisuudesta.

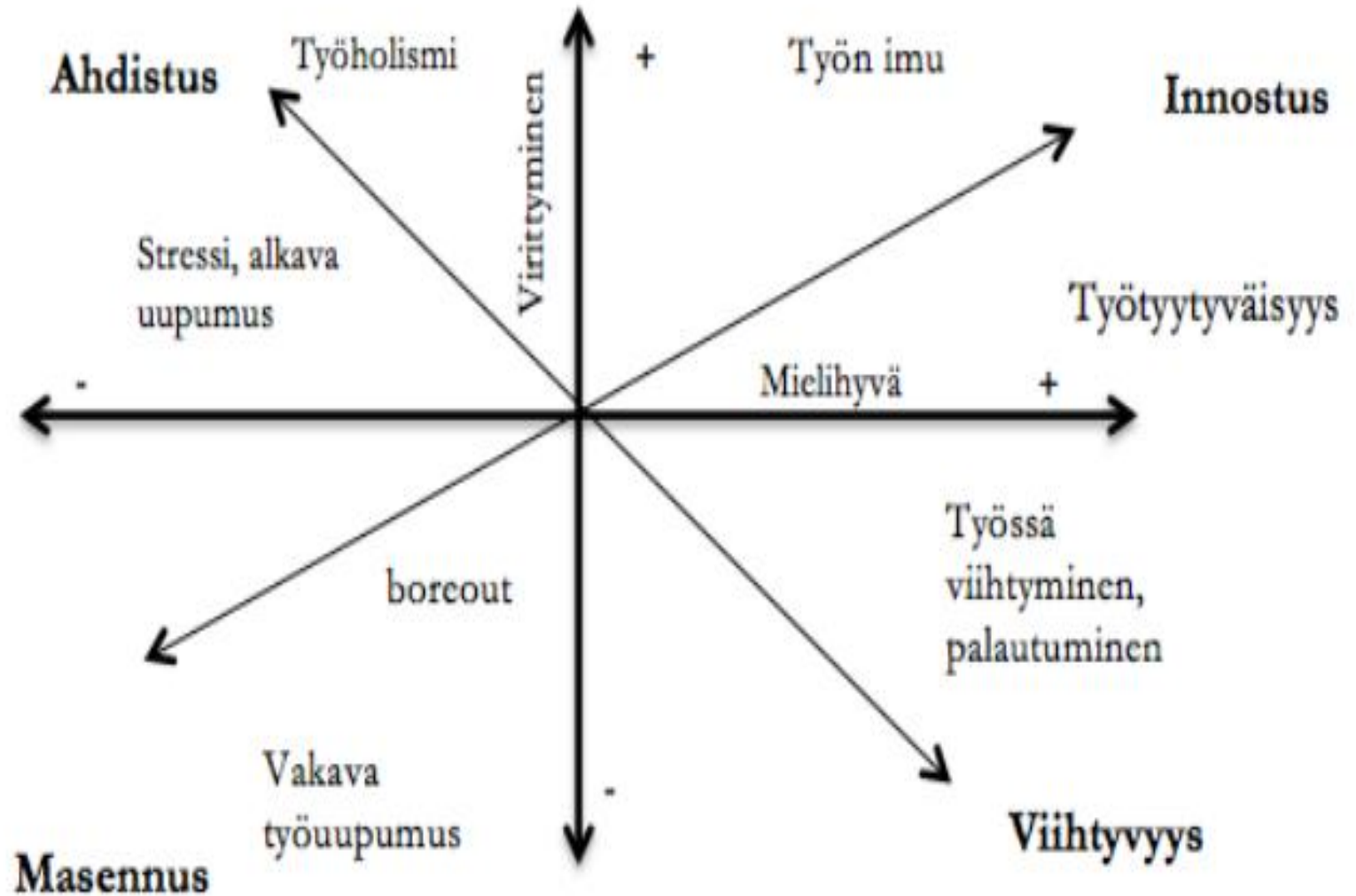
(Rinne 2021)



PSYKOLOGISEN TURVALLISUUDEN TUNNE



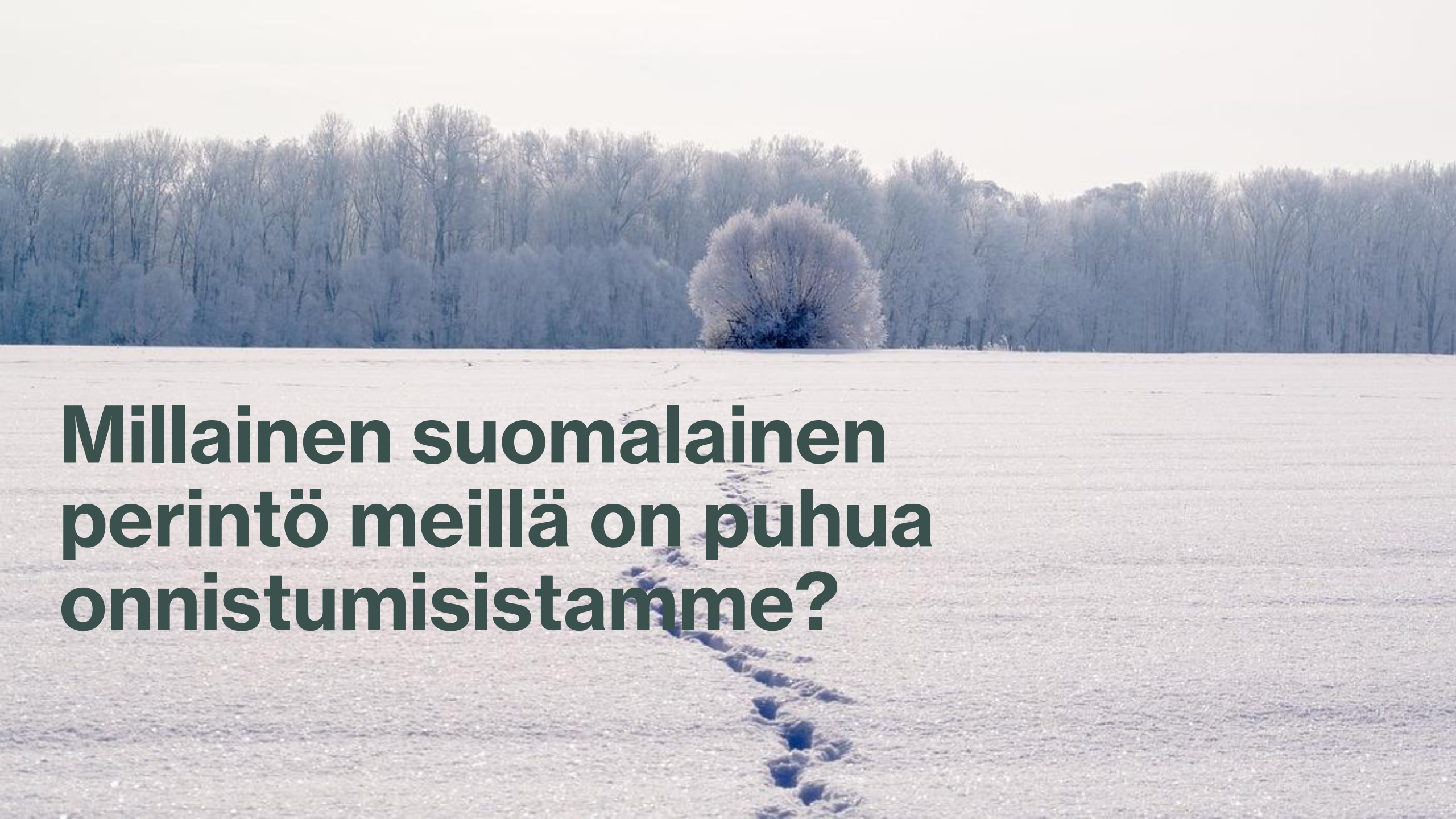
MILTÄ TYÖ TUNTUU?



(Hakanen 2009)

**MITÄ NÄMÄ TARKOITTAVAT ONNISTUMISEN
NÄKÖKULMASTA...?**



A wide, flat, snow-covered field under a pale sky. A line of bare trees is in the background. A single, rounded bush stands out in the middle ground. A path of footprints leads from the bottom center towards the bush.

**Millainen suomalainen
perintö meillä on puhua
onnistumisistamme?**

Uskallanko antaa parastani?



A hand holding a black compass with a white face and green markings. The compass is open, showing the needle pointing towards the top. The background is a blurred landscape featuring a calm lake and dark, rocky mountains under a cloudy sky. The hand holding the compass is wearing a dark jacket and a colorful beaded bracelet.

ONNISTUMISEN KULTTUURIN KEHITTÄMINEN

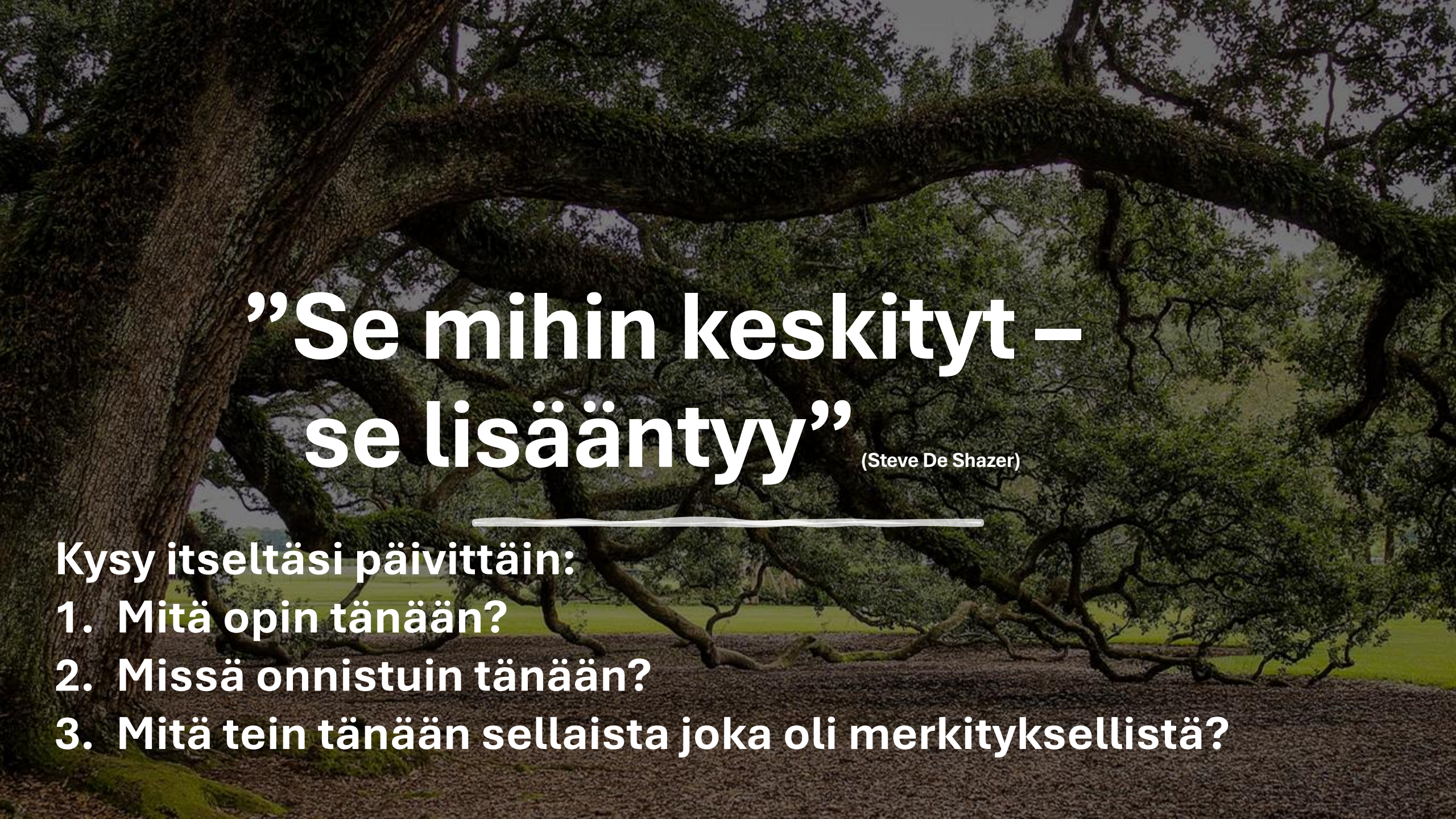


- Muuta alipuhe uusiksi
- Sido onnistumispuhe konkretiaan
- Onnistumispuheesta onnistumisen maisemaan
- Muista psykologinen turvallisuus
- Kun puhetta viedään työyhteisössä tähän suuntaan, alkaa tulla imua!

Kiinnitä huomiota – tarkastelenko toimintaa:

- HEIKKOUKSIEN vs. VAHVUUKSIEN kautta?
- HAASTEIDEN vs. MAHDOLLISUUKSIEN kautta?
- UHKAKUVIEN vs. ONNISTUMISTEN kautta?
- Ylipäättään ONGELMIEN vs. RATKAISUJEN kautta?





**”Se mihin keskityt –
se lisääntyy”**

(Steve De Shazer)

Kysy itseltäsi päivittäin:

- 1. Mitä opin tänään?**
- 2. Missä onnistuin tänään?**
- 3. Mitä tein tänään sellaista joka oli merkityksellistä?**

A
ÄN

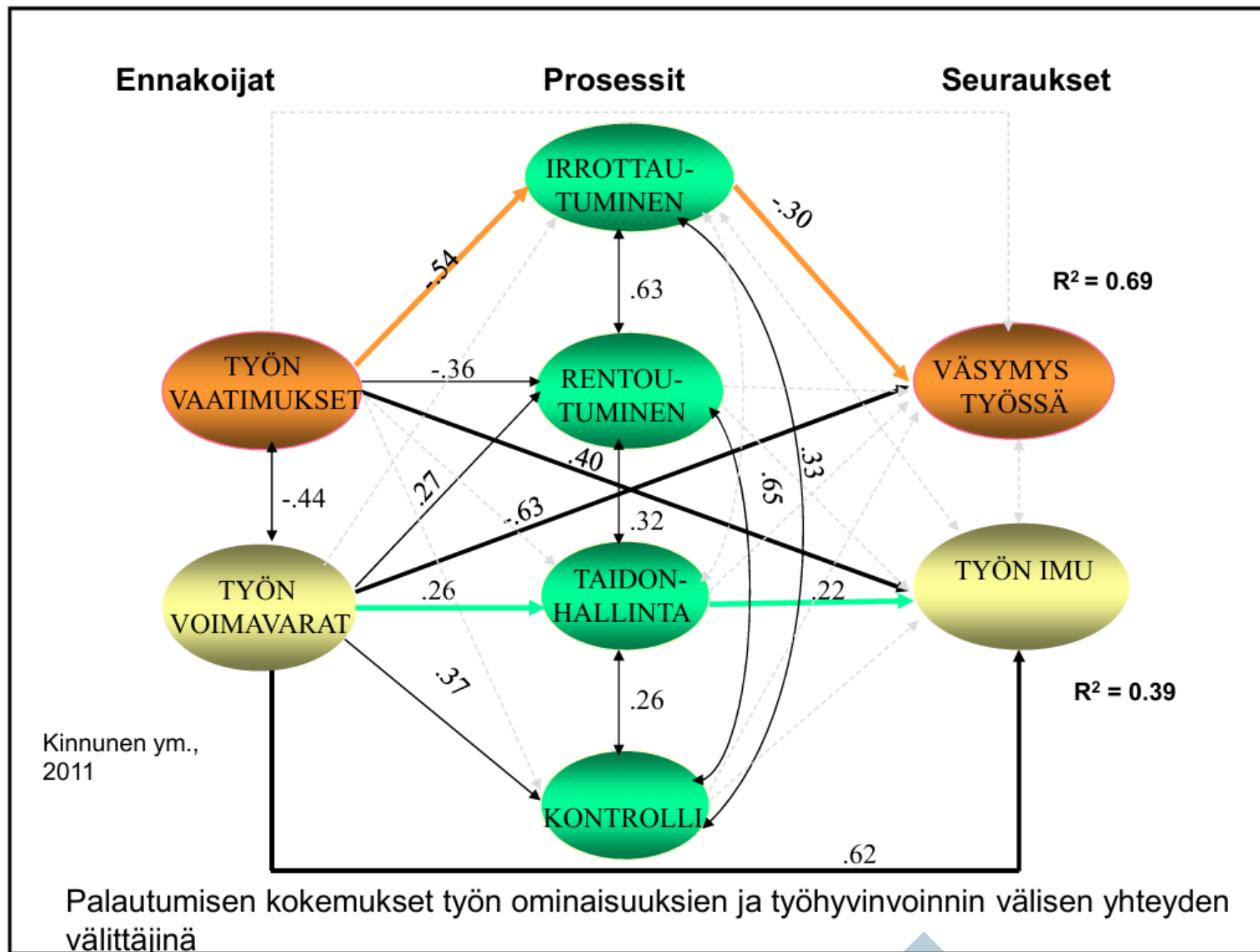
DITUS

JA?



MISTÄ TÄNÄÄN PUHUIMME?

- Puhuimme
- Työstä,
- Hyvinvoinnista
- Stressistä
- → Onnistumiskulttuurin kehittämisestä
- ja mihin työssä ja elämässä kannattaa keskittyä.





**MIELEN
MAHDOLLISUUDET OY**

TYÖNOHJAUS - KEHITTÄMINEN - TYÖYHTEISÖSOVITTELU



Lämmin kiitos kaikille!

Mukavaa päivää ja onnistumisen iloa!

**Matti Vainiokangas / yrittäjä
Mielen Mahdollisuudet Oy**