

# PINNISTELEVÄ IHMINEN EI VOI HYVIN – MISTÄ ILOA JA KOHTUULLISUUTTA TYÖHÖN?

”Voidakseni hahmottaa kokonaisuuden,  
tarvitsen haukan siivet  
– ja etäisyyttä!”

Veikko Huovinen

# Työmme muuttuu, toden totta

3

posti

Etusivu

Paketit, kirjeet ja kortit

Palvelut verkossa

Hinnat ja ohjeet

Asiakas

## Ruohonleikkaus ja kodin lomapalvelut



Lähde huoletta matkalle  
Me pidämme kotisi asutun näköisenä

Nauti kesästä kotona tai matkalla. Me teemme kesästäsi sujuvamman.

Asiakkaiden pyynnöstä leikkaamme nurmikoita vielä syyskuun ajan.

Voit tilata Postin verkkokaupasta viikoittaisen ruohonleikkauksen. Palvelut toteutetaan tiistaisin, ja niitä voi ostaa kuukauden erissä. Ruohonleikkauspalvelu päättyy syyskuun lopussa, ja uusia tilauksia otetaan vastaan 28.8. asti. Kiitos asiakkaillemme kuluneesta kesäkaudesta!

Tilaa palvelu

Posti laajentaa taas palveluitaan –  
ulkoilukaveri auttaa ja pitää seuraa

Tervetuloa Postin asiakaspalveluun. Kuinka voin auttaa?

12:46

Lähetin ykköspostissa 21.10. kirjan, jonka piti mennä kirjejakeluna Rovaniemiin, mutta vastaanottaja ole sitä saanut? Miten alas Posti voi vielä vajota, kun juuri pari päivää on jäljellä? Mitään si tapattuun ennen kuin laitoin sähköpostia Postin johdolle?

12:48

Keskustelu tallennetaan asiakaspalvelun laadun kehittämiseksi

12:48

Keskustelu yhdistetään asiakaspalvelijalle, odota hetki.

12:48

YT Juha Hakala

12:48

Odota vielä hetki ole hyvä.

12:48

Odota vielä hetki ole hyvä.

12:48

Odota vielä hetki ole hyvä.

12:49

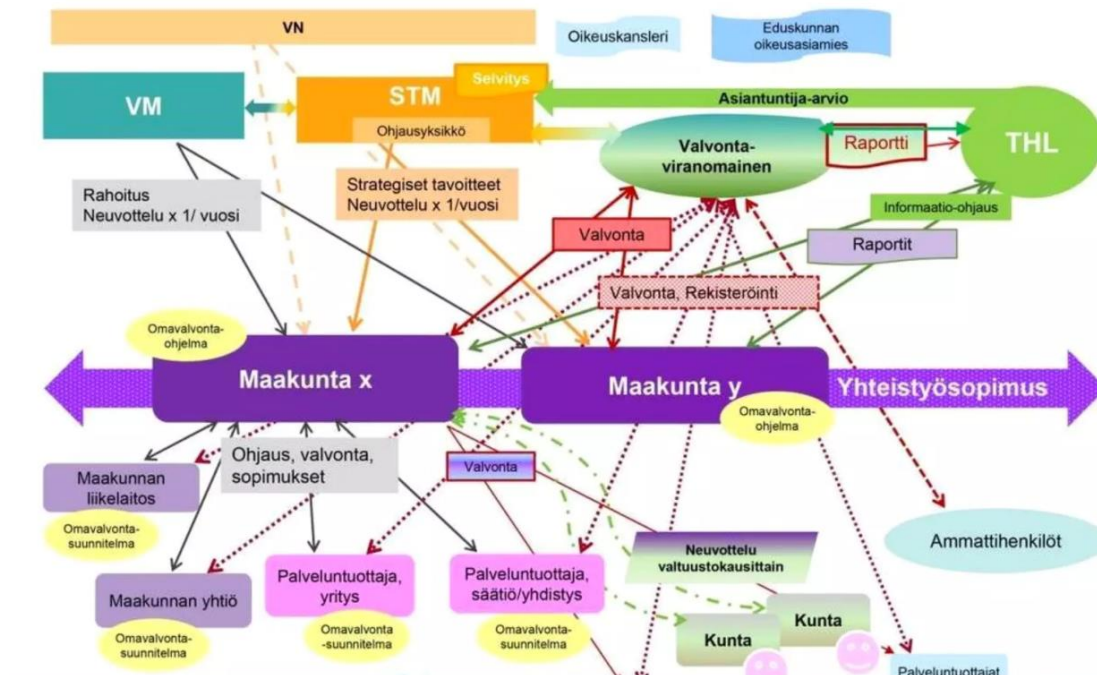
”Niin, mutta ennen työn tekikin ihminen!”

# Postmoderni muutos

4

Näkyvät monissa työelämämuutoksissa: mm. kiky, **sote**...

Ennustamattomuus ja yllätyksellisyys näyttävät leimaavan tätäkin.



# Ja yksilötasolla sen aistii...

5

... tulos- ja säästöaineina, kiireen tuntuna, henkilöstö- ja sijaisongelmina, pettävänä tietotekniikkana, pilvinä salasanoineen ja tunnuksineen, sähköisinä aineistoina, järjestelminä, jotka eivät keskustele keskenään, täydennyskoulutustarpeina, opiskeltavina uusina palvelukonsepteina, yhteydenpitona ja informointina sinne ja tänne, arjen tapahtumien kirjaamisena, päällekkäistyönä ja jatkuvina keskeytyksinä, sisäilmaongelmina, homealtistuksina, vaativina yhteistyökumppaneina, haastavina asiakkaina ja työyhteisöongelmina.

# Luettelin tietenkin vain osan

6

Ei kai se ihme ole, jos tulee joskus mieleen  
sekin, kuinka minun itseni käy  
– siis minun, jonka pitäisi huolehtia ennen  
kaikkea **toisten** pärjäämisestä?

# Mitä voisin itse tehdä?

7

Ehkä voisin pysähtyä.

Voisin kysyä: olisiko omassa  
asenteessani työhön (ja elämään)  
kenties tarkistettavaa?

# Onko **työ** edes aina syyllinen?

8



**Työelämää syytetään liian usein kiireestä –  
Ylisuorittaminen vapaa-ajalla uuvuttaa  
meidät, sanoo kasvatustieteen professori**

Moni syyttää työelämää stressistä, mutta todellinen syy katsoo usein peilistä, sanoo Juha T. Hakala. Tavoittelemme täydellisyyttä vapaa-ajallakin, vaikka tyytyminen kohtuuteen tekisi onnellisemmaksi.



# Armottomuus itseä kohtaan

9

Sitä **on** sote-aloilla paljon.

Tosiasia on, että lähes jokaisen työn  
voi tehdä paremmin.

Väitteeni: jos tavoitetasoa uskaltaa pudottaa perustellusti,  
on uskaltanut, mutta myös oivaltanut paljon.

Kysymys: voiko niin tehdä?

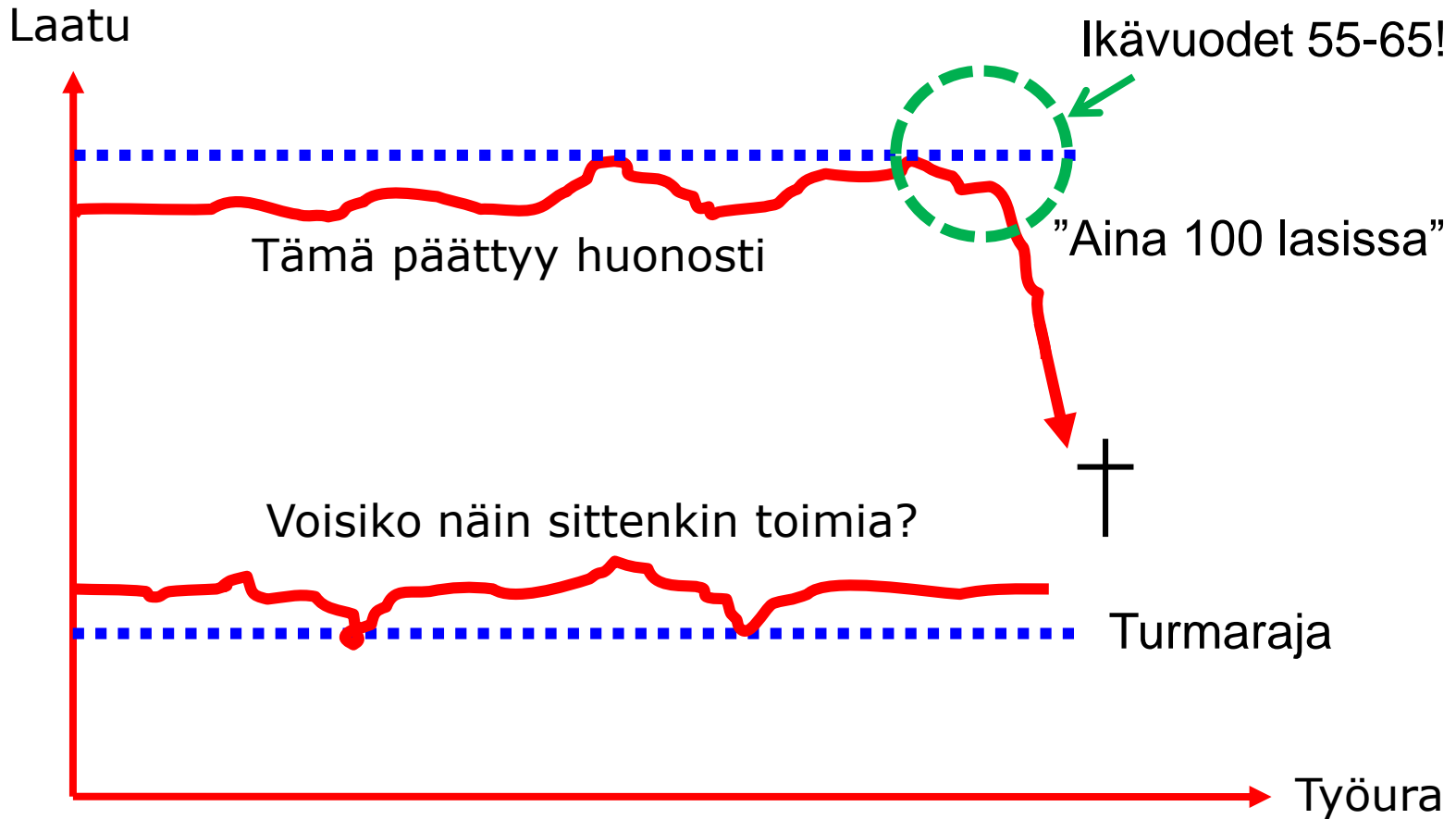
# Hanna, nuori perfektionisti

10

Anteeksi, että vaivaan ongelmini. Minulla on  
”nipo-menneisyys”, kiltti suorittajatyttö, 6  
Laudaturin ylioppilas, pääaineesta erinomaiset  
tiedot jne. Mutta minulla taitaa olla  
**KIRJOITTAMISEN KAMMO?!**

# Turmaraja: muuan ratkaisu?

11



# Ok, ehkä se ei toimi

12

Kaikkialla:

Palolaitoksella, leikkaussalissa, optikolla,...

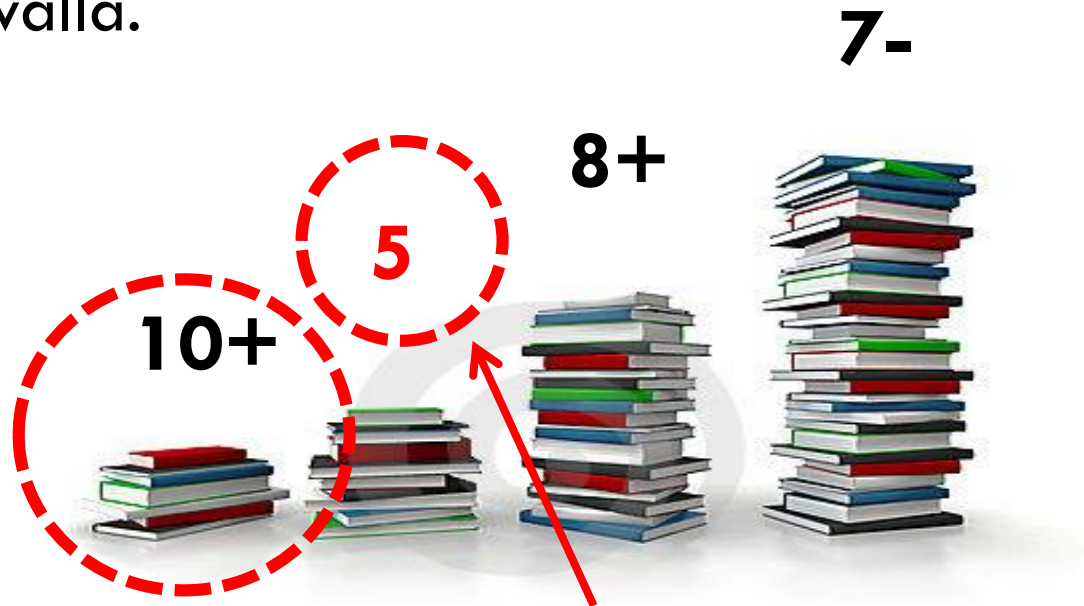
Eikä toki aina edes sosiaalialalla.

Mutta jotakin kokemus opetti, ainakin minulle.

# Siis, mitä se opetti?

13

Kun töitään tuijottaa, huomaa, että kaikkiin niihin ei tarvitse keskittyä hetikään samalla tavalla.



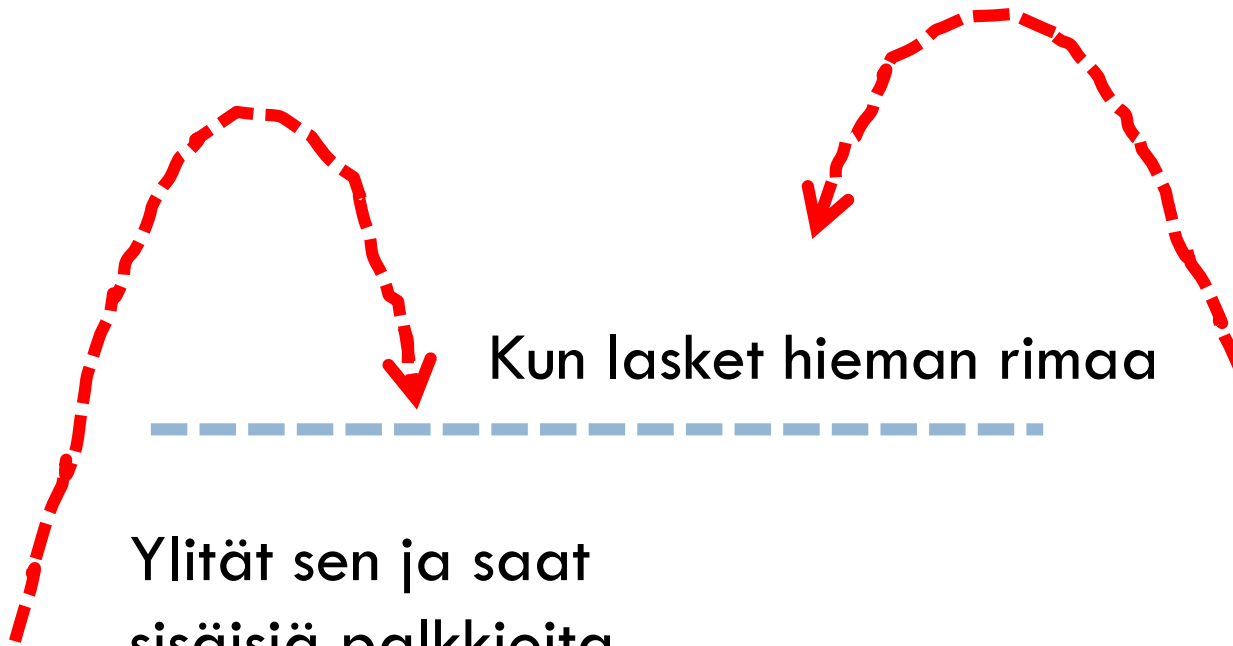
Keskustelu työpaikalle:  
Mitä nämä ovat?

Jopa näitä on!

# On tässä vielä tämäkin...

14

Kun asetat riman korkealle



Kun lasket hieman rimaa



Ylität sen ja saat  
sisäisiä palkkioita.

*"Jes, meni näin hyvin!"*

Alitat sen. Seuraa  
Pettymyksiä ja  
tyytymättömyyttä.

# Päädymme

15

Armollisuuteen ja kohtuullisuuteen.

Voisimmeko ottaa uudeksi arjen jäsentäjäksi  
rentouden ja leppoisuuden, joskus jopa  
aikatauluttomuuden?

**Mikä olikaan perustehtävämme?**

# Hyvää sosiaalityötä syntyy

16

Kun

Työyhteisö voi hyvin,

Nauretaan paljon, hassutellaan,

Ei tehdä aina, kuten ”ennen”.

Unelmoidaan ääneen,

Halutaan nähdä vaivaa yhteisen hyvän ja viihtyisyyden eteen, tehdään jopa uhrauksia.

**Jaetaan positiivista palautetta,**

Nuorekkuutta, leikkisyyttä, väljiä (?) toimenkuvia...



# Positiivisuudesta ihan erikseen



Yksi perustarpeista on **arvostuksen tarve**.

Ongelma: me suomalaiset emmi hevillä kiittele.

Ehdotukseni: kiinnitetään tähän asiaan jatkossa erityishuomiota.

# Miten näen maailman?

18

Onko minulla taipumusta vatkata työasioita mielessäni vielä kotonakin? Öisin?

Olenko niitä ihmisiä, jotka näkevät edessään olevan puolikkaan mehulasin ”puoleksi juotuna”?

Vai, kuulunko niihin, jotka ovat iloisia ”puoleksi täydestä” lasillisesta?

# Tosiasia tämäkin

19

Vaikeuksiamme emme voi valita. Mutta sen voimme valita tavan, *jolla niihin suhtaudumme.*

Kuuluuko pääsi sisällä juuri nyt kalvava jämpä avaintehtäviisi?

Ellei, niin päästä irti, älä haudo vihaa sisälläsi.

# Konsteja jaksamiseen

20

On-off –ajattelu.

Tunne työtapasi.

Kuuntele ja kunnioita kehosi tuntemuksia.

Kannata muutoksia.

Liiku, harrasta.

Lue.

Avaudu.

Miten olisi itsensä palkitseminen, loma, lyhytkin?

# Martilla oli tavoite

21

8 h kunnollista lepoa,  
8 h työtä,  
8 h vapaa-aikaa.

# Lisää aiheesta

22

