

Palautumisella voimavaroja

Tiina-Maija Paloranta, MIELI Tukitalo



Mielen tasapainoa työpaikoille -hanke

- Hankkeen toteuttaja: Mieli Tukitalo
- Rahoittaja: Leader Joutsenten Reitti
- Hankeaika: 6/2021 - 09/2023

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa, myös työn äärellä!

LEADER

Joutsenten Reitti



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Hyvän mielen työpaikka®

Maali, jota kohti kuljetaan yksi teko ja kohtaaminen kerrallaan.

MITEN TYÖPAIKKA VOI EDISTÄÄ MIELEN HYVINVOINTIA?

Hyvän mielen työpaikka® -konseptilla:



hyvanmielentyopaikka.fi

JOHTAMISELLA

Mielen hyvinvointia
johdetaan suunnitelmallisesti

ARJEN TEOIN

Arkikäytännöt tukevat
mielen hyvinvointia

VARAUTUMALLA JATKUVAAAN MUUTOKSEEN

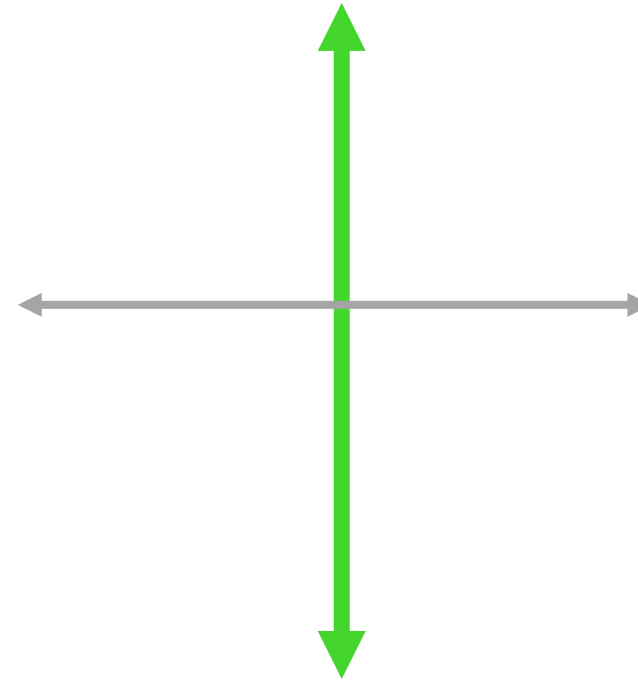
Mielenterveyttä tuetaan erilaisissa elämäntilanteissa

MIELEN HYVINVOINTI = STRATEGINEN KILPAILUKEINO www.tukitalo.com

**Mieli on meillä
kaikilla ja sitä voi
aina vahvistaa**

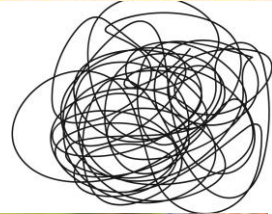
Mielenterveyden
häiriö

**PALJON
psykkistä
hyvinvointia**



Ei
Mielenterveyden
häiriötä

**VÄHÄN psykkistä
hyvinvointia**



Mikä fiilis juuri nyt?





Hyvinvointi luodaan yhdessä

”Olemme vastuussa sekä itsestämme että toinen toisistamme. Hyvinvointi ei ole nollasummapeleä, vaan asia, jossa kaikki voivat samanaikaisesti edistyä ja tukea toinen toisiaan.”

Psykologian emeritusprofessori Markku Ojanen

Työpajan oivalluttaja: Tiina-Maija Paloranta

Inhimillisyyden puolestapuhuja, esimerkillä rohkaisija



- Työni tavoitteet
 - Tehdään työstä ihmiselle sopivaa yhdessä
 - Huomataan ihminen → hyöty näkyy ”viivan alla”
- Koulutus
 - Mielenterveyden ensiapu 1[®] Mielenterveys elämäntaitona -ohjaaja
 - Mielenterveyden ensiapu 2[®] Haavoittuva mieli, tunnista ja tue -ohjaaja
 - Psykologia & aikuiskasvatustiede (30+30 op)
 - Kauppatieteiden maisteri, Turun yliopisto
 - Bachelor of Science, Northern Arizona University

Työpajan raamit



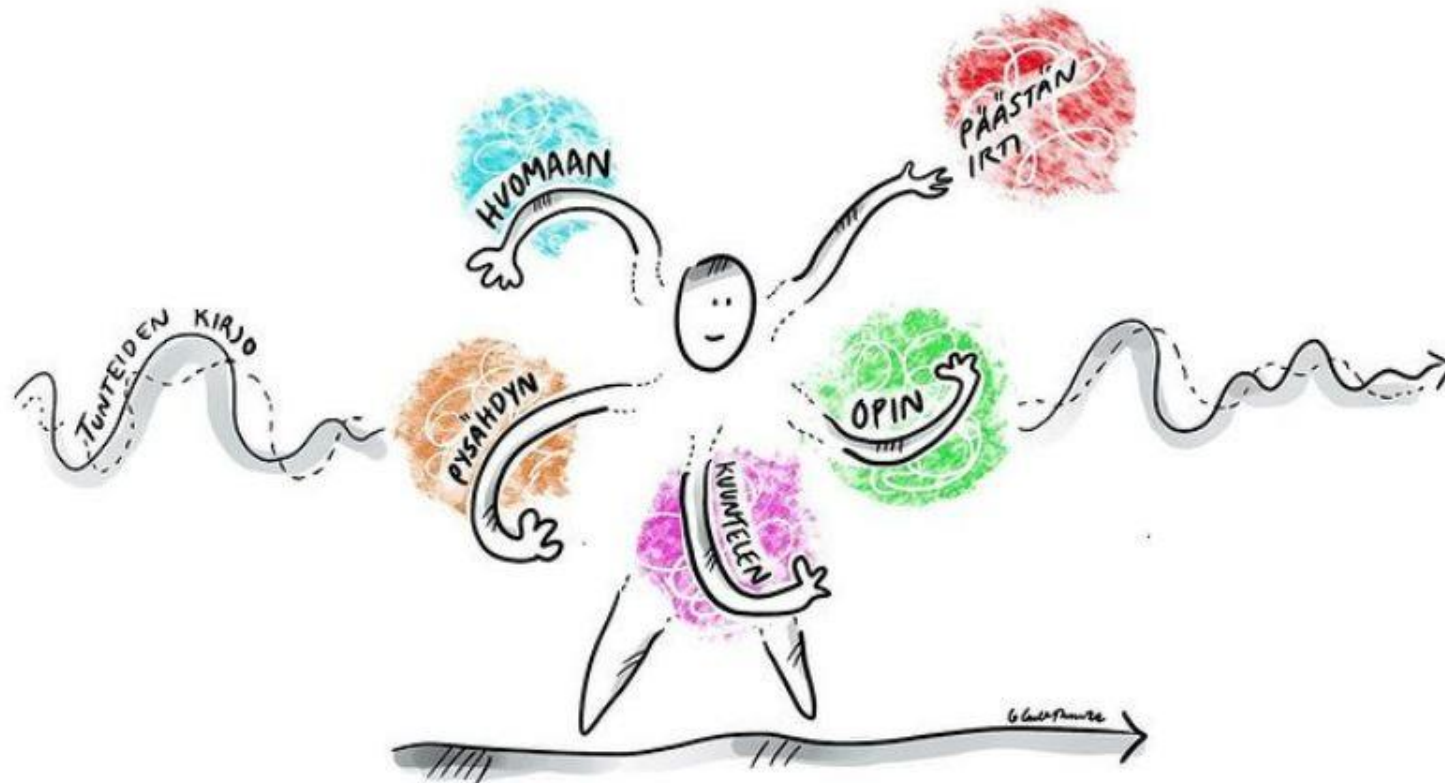
Tavoitteet

- Löytää itselle sopivia työpaikan arjen hyviä käytäntöjä, jotka tukevat mielen hyvinvointia.
- Pohtia, mistä tekijöistä syntyy mielen hyvinvointi juuri sinulle ja miten sitä voi lisätä.

Työtavat

- Myönteisyys ja toiveisuus
- Jokainen on oman työnsä ja tilanteensa asiantuntija → omalla ja yhteisellä pohdinnalla uusia näkökulmia ja oivalluksia.

Pysähdy, kuuntele, huomaa – mitä juuri nyt tarvitset?



ELÄMÄ

www.camillatuominen.com



Missä
tuolissa
sinä voit
hyvin?

Luo tuolista
mielikuvaa ja
istahda siihen
juuri nyt.

mieli
Tukitalo Mielenterveys

Voimavarojen säätelyä: mieti, mihin voit vaikuttaa



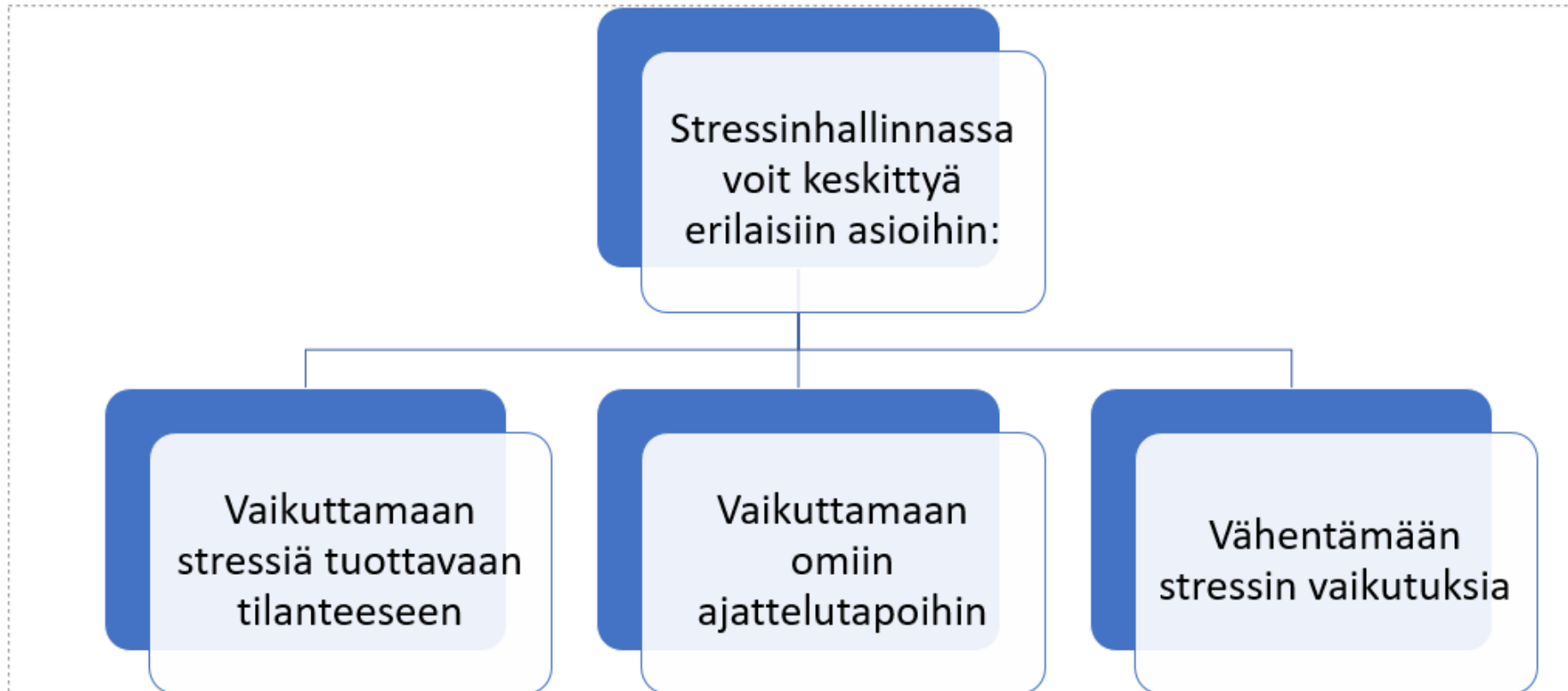
Asiat, joihin voin vaikuttaa, ja joista voin päättää

Asiat, joihin voin vaikuttaa, mutta joista en voi päättää

Asiat, joihin en voi vaikuttaa, ja joista en voi päättää

Vaikuttamisen kehät (Alhanen ym. 2011: 171)

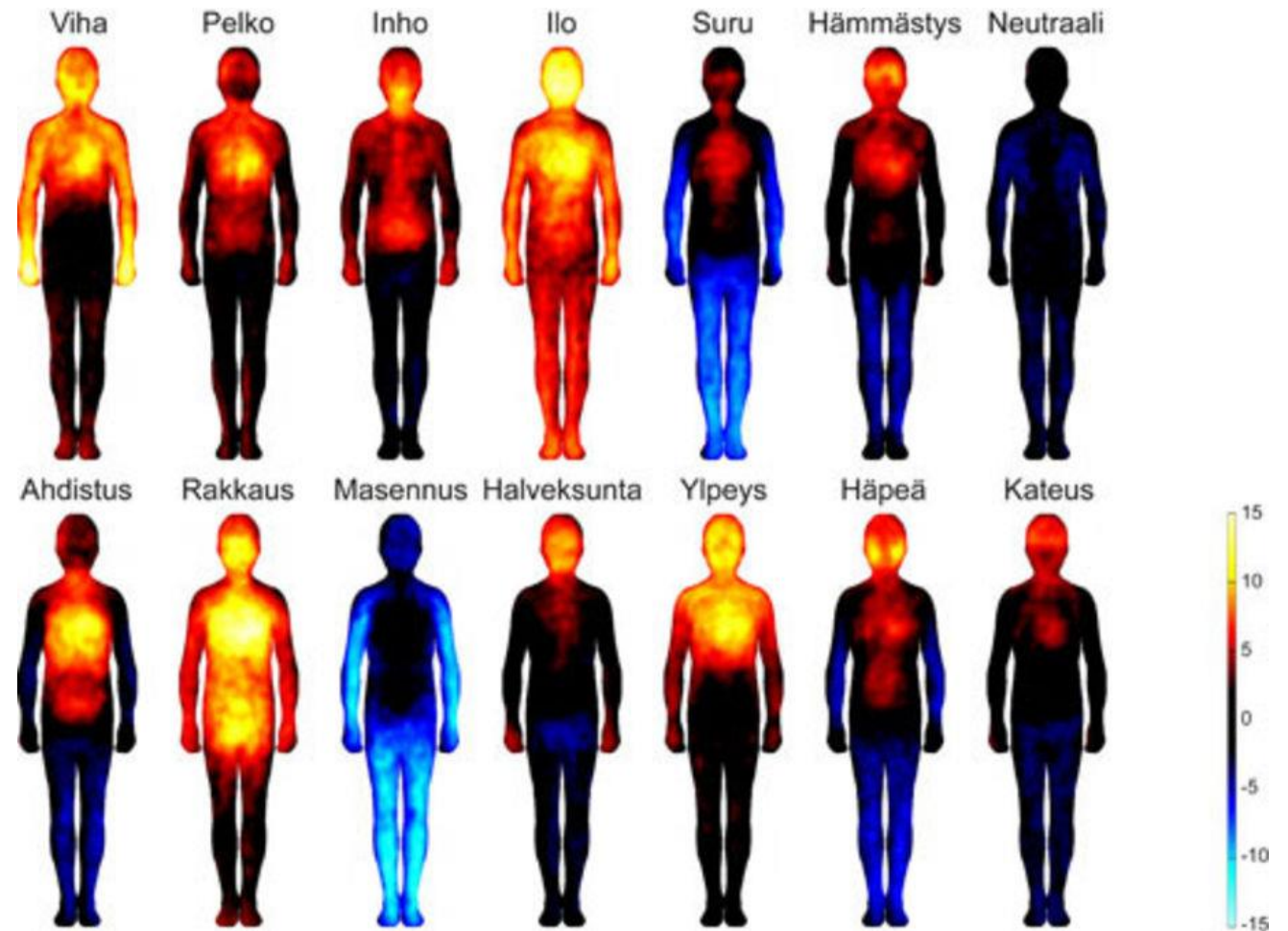
Miten hallita stressiä?



Tunteita ei pysty pakenemaan

- Siksi hyvän ilmapiirin työpaikalla voi puhua tunteista
- Tunteet ovat osa ihmistä. Siksi ne ovat läsnä myös työpaikalla.
- Tunnetaitoja voi kehittää

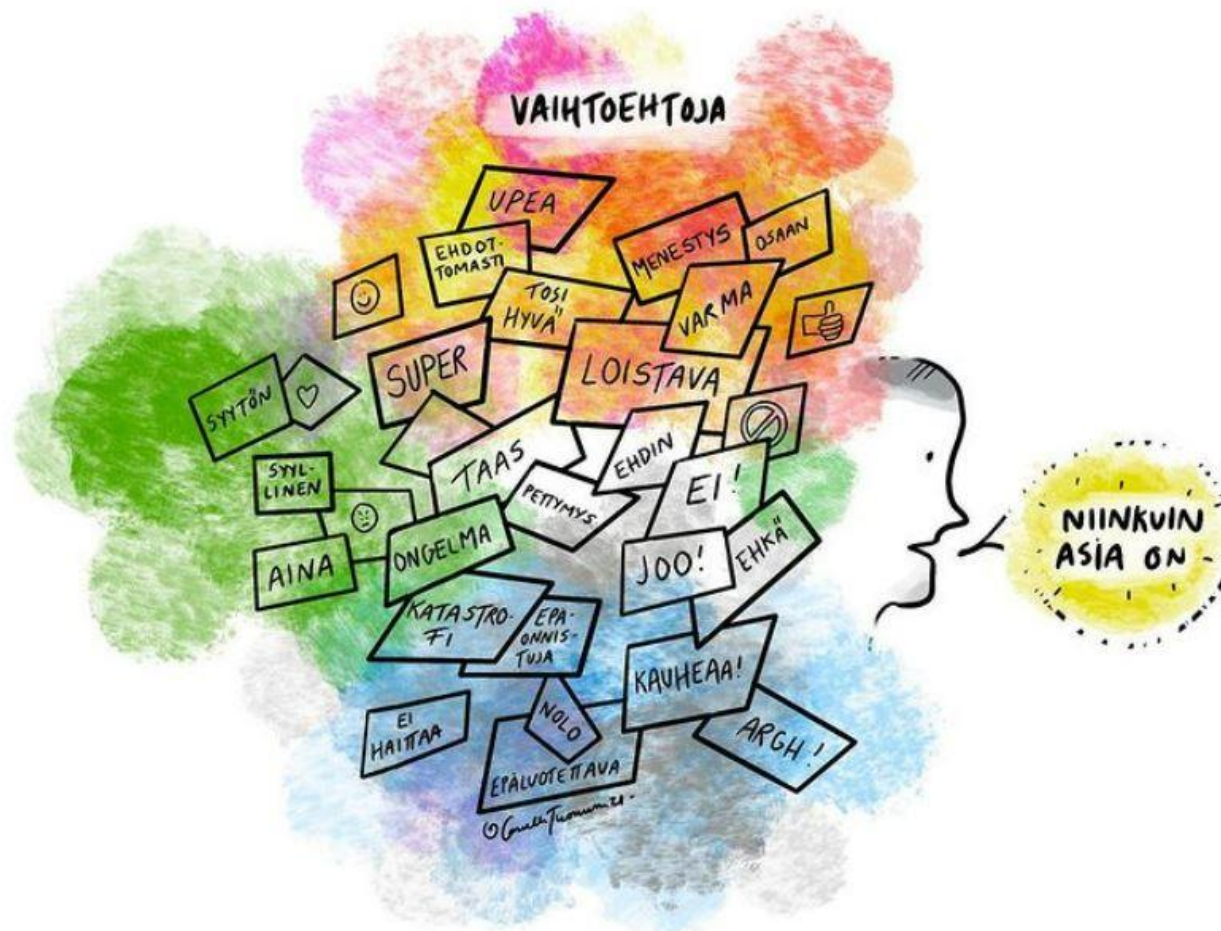
[Tunteet ja tunnetaidot - MIELI ry](#)



Nummenmaa ym. 2014

Tunne vaikuttaa tilanteen tulkintaan

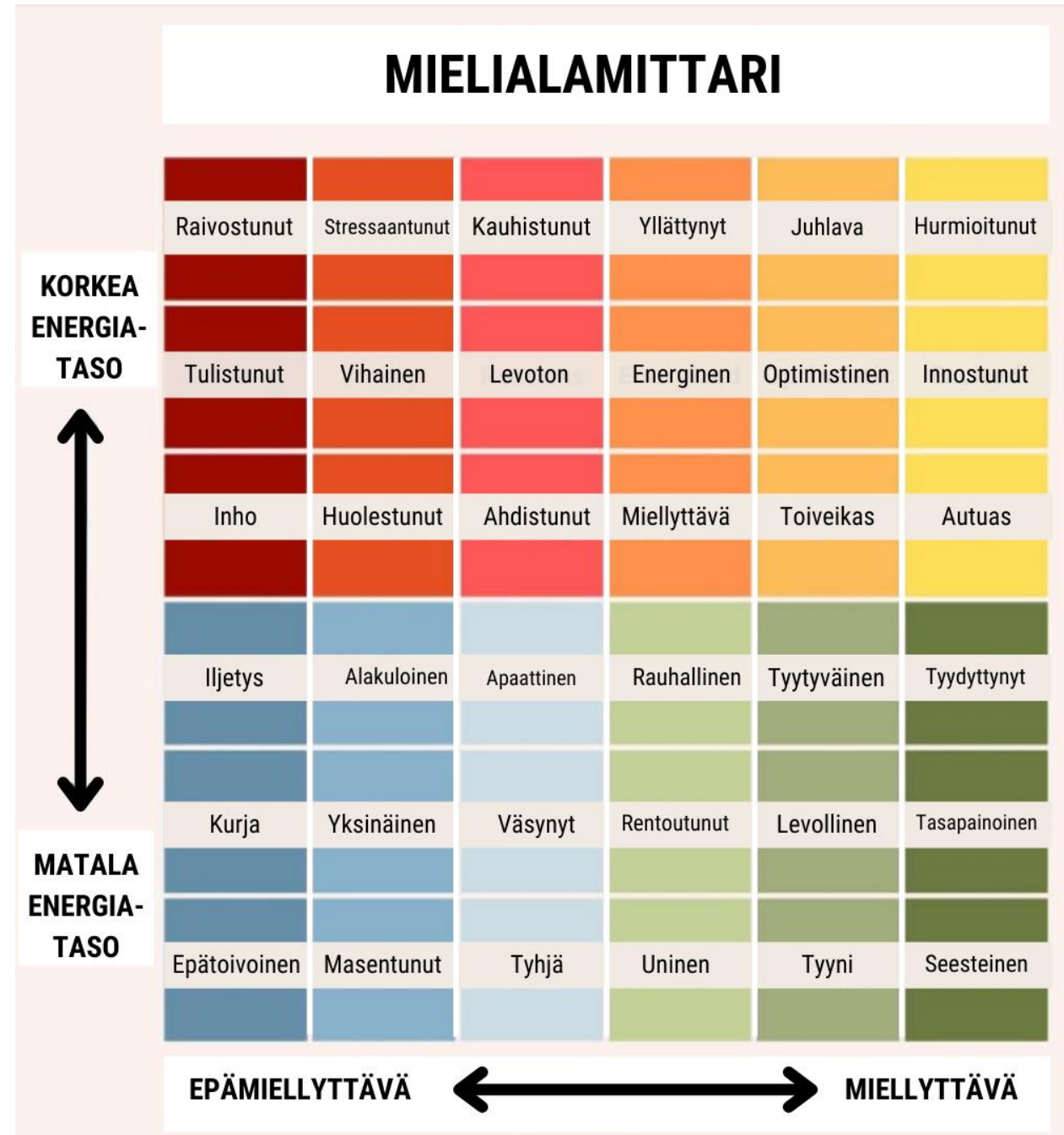
- Tunteiden havaitseminen antaa tärkeää informaatiota.
- Tunteiden säätely vaikuttaa tilanteen tulkintaan ja siten myös toimintaan.



www.camillatuominen.com

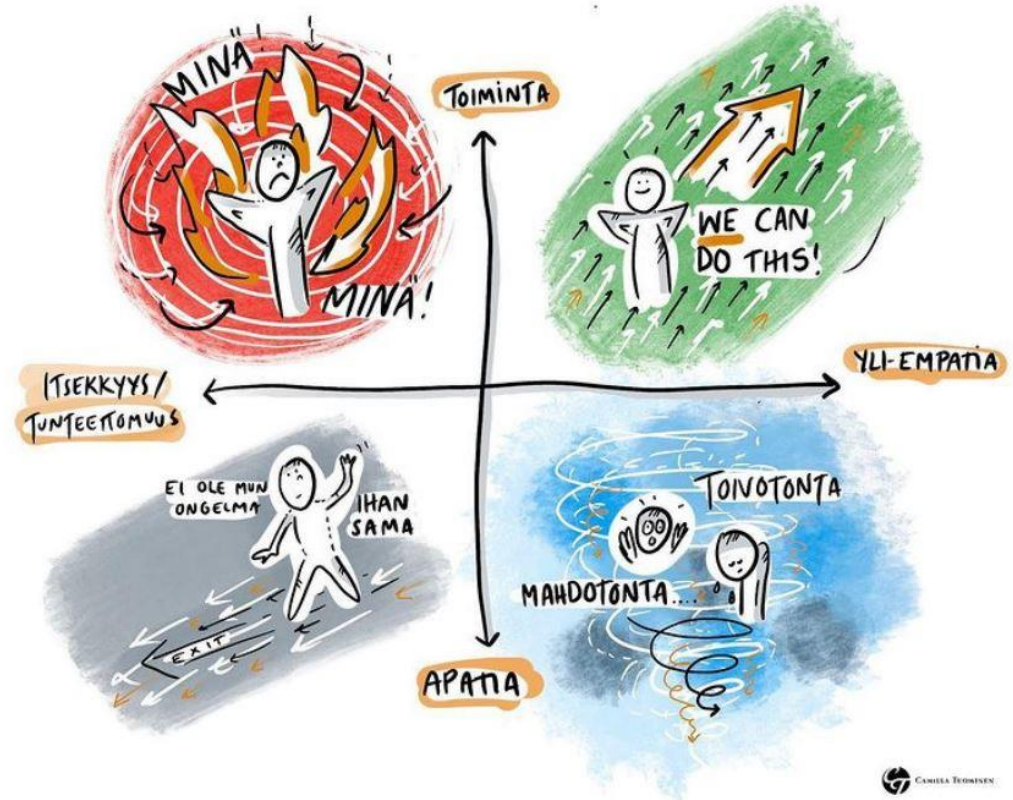
Säatele tunteita huomaamalla

- Tunnesäätely = taito, jota voi oppia
- Tunnista ja nimeä → tunteen suurin kärki tasaantuu.
- Tunteiden tukahduttaminen ja pitkittyneet, haastavat tunteet lisäävät stressihormonien eritystä ja nostavat verenpainetta
- Hyötynä mm. parempi toimintakyky ja myönteiset terveysvaikutukset



Kuormitus ajaa tunteen ja toiminnan ääripäihin

- Kuormittuneena tunteita on vaikeampi säädellä ja toiminnassa tapahtuu ylilyöntejä
- Kuormittuneena ja suurten haasteiden edessä valonpilkahduksia on vaikea nähdä tai niitä ei edes löydy – silloin on ok pyytää apua



www.camillatuominen.com



Tilaa tunteille:

Työyhteisön ”ruusukierros”

Juho Mertanen: ” Esihenkilöiden ei toki tarvitse ryhtyä terapeuteiksi, mutta hyvään johtamiseen kuuluu tilan luominen myös tunteiden käsittelylle.” www.lanttumaakari.com



Työyhteisön “ruusukierros”

Näin se toimii. Mieti ja kerro lyhyesti:

1



Kukka: mikä ilahduttaa?

2



Piikki: mikä harmittaa?

3



Nuppu: mikä luo toivoa?

Jakautukaa pareihin. Mieti, mitä mielessä liikkuu juuri nyt ja kerro parillesi tämän hetken ”kukka, piikki ja nuppu”. Tunteen synnyttävän asian kuvailu voi olla lyhimmillään 1-2 sanaa. Asian ei tarvitse liittyä työhön.



Ruusukierroksen purku

Keskustellaan ryhmässä tai isossa joukossa muutaman parin kesken:

1. Millaisia asioita nousi esiin? Mikä ilahduttaa juuri nyt?
2. Millaiset piikit juuri nyt harmittavat?
3. Mikä luo toivoa ruusunpupun lailla?
4. Oliko näitä helppo keksiä? Mikä oli haastavaa / helppoa?

Huom. Jokainen jakaa juuri sen verran kuin itsestä tuntuu hyvältä eli ei välttämättä ollenkaan.

Ruusukierroksen jatko

Halutessanne jatkakaa keskustelua:

1. Miten voit entistä paremmin huomioida ilahduttavat asiat (kukat)?
2. Voitko poistaa jotkin piikit tai miten voit suojautua niiltä? Entä miten vahvistat itseäsi kestävään jäljelle jäävät piikit?
3. Miten voit vahvistaa toivoa eli huomata nuput entistä paremmin?





Miltä tuntui?

Kokeilletteko
jatkossakin
palaverissa?

Mikä ruusukierros ja miksi?

- **Ruusukierros** = jokainen kertoo vuorollaan, mikä ilahduttaa, mikä harmittaa, mikä luo toivoa
- Toteutus esim. palaverin alussa tai tehdyn päätöksen jälkeen.
- Tapa huomioida tunteet. Kierros on nopea, mutta yllättävän tehokas.
- Ruusukierros sallii sekä harmittavan että ilahduttavan huomioimisen.
- Tunteet ovat läsnä myös työpaikalla. Jos niillä ei ole tilaa tulla nimetyksi, ne alkavat helpommin ohjata myös ihmisten käyttäytymistä.
- Kun kierrosten pitämiseen totutellaan, madaltuu kynnyks kertoa fiiliksistä myös muissa tilanteissa. Näin saatetaan välttyä suuriltakin kyräilyiltä ja konflikteilta myöhemmin.
- Esihenkilö voi bongata kierroksilta myös teemoja, joihin on hyödyllistä palata osallistujien kanssa myöhemmin kahden kesken.
- Ruusukierrosta voi hyödyntää myös ”siviilissä”.

www.lanttumaakari.com

Tunnemyrskyt kuormittavat. Osaatko tasata tunteet.

Hengitä. Laske 10:een.

1. "Oho, nyt tuntuu."
2. "Kerro lisää"
3. "Sopiiko, että palataan?"



Miten
tasaat
tunteen?

Kokeillaan.



mieli

Tukitalo
mielenterveys ry

Harjoitus

Voit tehdä harjoituksen muiden seurassa muiden puuhien äärellä tai yksin, rauhallisessa tilassa.

👂👄 Keskity hengittämään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Rauhallisesti.

👂 Kuuntele, mitä ääniä kuulet?

👁️ Mitä esineitä näet ympärilläsi?

🌀 Keskity yhteen lähelläsi olevaan esineeseen. Tarkkaile sen muotoa. Onko se pyöreä, kulmikas, suora, vino?

🔹 Minkä värinen se on? Kiiltävä, matta?

Mitä materiaalia esine on?

💖 Jatka tätä harjoitusta niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Tämä itseäsi ja hermostoasi rauhoittava keino on käytettävissä aina.



mieli

Tukitalo
mielenterveys ry

Palautumisella voimavaroja



Työstä palautuminen

- Työ kuluttaa psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja.
- Palautuminen on kehon ja mielen elpymistä työn aikaansaamista rasituksista.
- **Palautuminen on ”vastaliikettä” sille, mikä kuormittaa.** Kehon ja hermoston palautumisessa keskeistä on vireystilan rauhoittaminen ja rentoutuminen.
- **Psykologinen palautuminen täydentää kehon palautumista.** Se voi olla rentoutumisen ohella myös kehoa ja mieltä aktivoivaa: esimerkiksi rankkakin liikunta voi auttaa irrottautumaan työstä ja siten edistää mielen palautumista.
- Psykologisessa palautumisessa **keskeistä on se, että vapaa-ajan tekeminen kuluttaa erilaisia voimavaroja kuin työ.**

Palautuminen on työasia

- Työ kuluttaa energiaa ja voimavaroja. Jokainen työ siis kuormittaa.
- Kohtuullinen, ajoittainen stressi on terveellistä – se ikään kuin pitää koneiston kunnossa.
- Voimakkaita kuormituspiikkejä eli ”kovaa stressiä” terve ihminen kestää lyhytaikaisesti.
- Pitkäaikainen stressi altistaa sairastumiselle.



Mukavakin tekeminen kuormittaa

Myönteinen stressi

- Lyhytaikaista
- Antaa potkua suoritusilanteissa
- Välttämätöntä arjessa
- Usein tehtävä- tai tilannekohtaista ja katoaa, kun asia on hoidettu

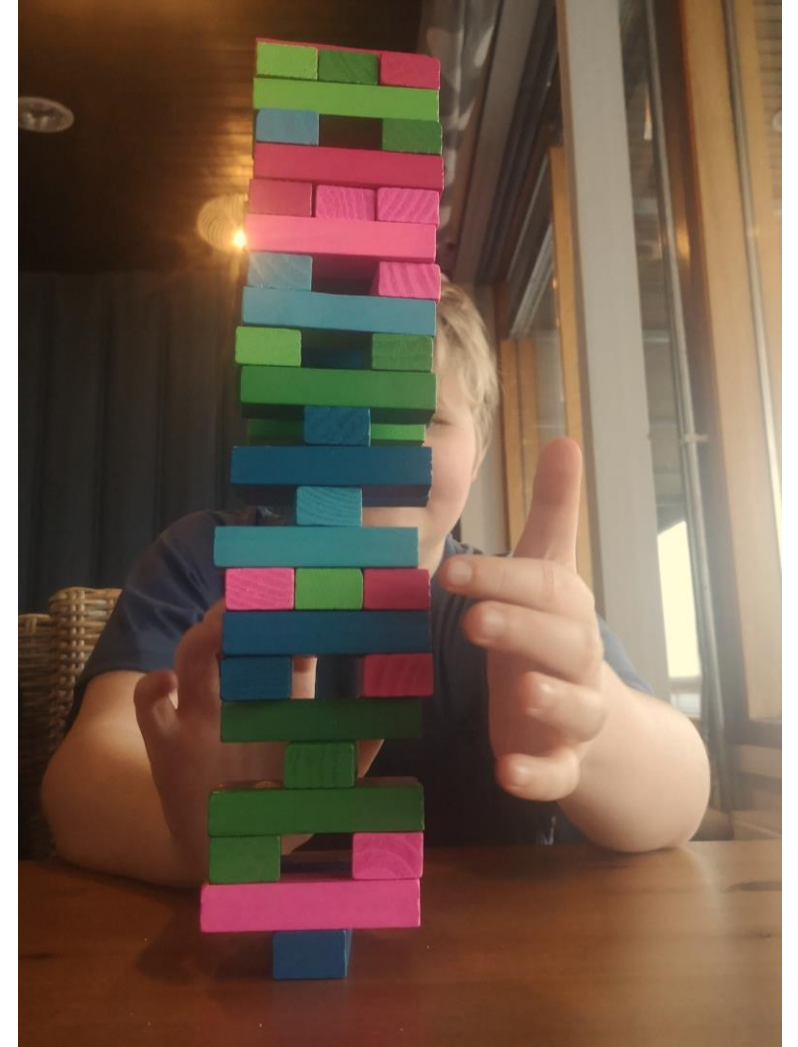
Kielteinen stressi

- Jatkuu pitkään
- Kuluttaa voimavaroja
- Ylläpitää tunnetta riittämättömyydestä, kiireestä ja epäonnistumisen mahdollisuudesta
- Saattaa johtaa uupumukseen

- Molemmissa kuluu voimavaroja. Kielteinen stressi kuluttaa enemmän.
- Molemmista tarvitaan palautumista, jotta voimavaroja riittää.

Palautumisen paradoksi

- Palautuminen on tärkeintä silloin, kun on se on kaikkein haastavinta.
- Korkeat työn vaatimukset saavat aikaan palautumisen tarvetta sekä vaikeuttavat palautumista.
- Uusien palautumisrutiinien luominen voi olla erityisen vaikeaa, kun stressi on kasaantunut eikä voimavarat riitä uuden oppimiseen.
- Palautumiseen kannattaa siis panostaa jo silloin, kun asiat ovat kohtalaisen hyvin.



Palautumisen tarve voi tehdä ärtyisäksi ja saada vetäytymään vuorovaikutuksesta



Palautumisen tarpeen voi tunnistaa esimerkiksi seuraavista kokemuksista:

- Työpäivän jälkeen on vaikea rentoutua.
- Olosi on todella uupunut työpäivän päätteeksi.
- Tunnet olosi rentoutuneeksi yleensä vasta toisena vapaapäivänä.
- Työpäivän jälkeen haluat jatkuvasti vetäytyä omiin oloihisi.
- Kaikki vapaa-aikasi työpäivän jälkeen kuluu lepäämiseen.
- Työpäivän loppupuolella väsymys haittaa merkittävästi työsi sujumista.

Huolten rajattu huomiointi rauhoittaa



KOKEILE HUOLIHETKEÄ

- Kuormittavissa tilanteissa on OK purkaa huolta ja ahdistusta kollegoiden kanssa. Jokaiselle on silti haitallista purkaa ahdistusta koko ajan.
- Siksi voitte yhdessä sopia, että otatte käyttöön huolihetken. Esim. 5-10 min. kerrallaan, jolloin voi purkaa huoltaan ääneen tai kirjoittamalla.
- Muutoin keskitytään voimauttaviin asioihin. Ajatuksiin ja mielikuviin, joista itse saa voimaa.
- Näin vuorovaikutuskin voi helpottua.

Suojaudu valitsemalla voimauttava media

- Uutiset herättävät ajatuksia ja tunteita ja vievät energiaa.
- Mieti, mihin energiasi käytät
- Valikoi, mitä uutisia seuraat, mistä mediasta, kuinka usein
- Vältä uutisia väsyneenä ja nälkäisenä.
- Vältä somekanavia, jossa vastakkainasettelu on yleistä ja haastavat tunteet tarttuvat.



Tunnista kuormitus

Miten voit -työhyvinvointitesti (TTL)
<https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/tyokalu>
[t/miten-voit-tyohyvinvointitesti](https://hyvatyo.ttl.fi/miten-voit-tyohyvinvointitesti)

Miten työ sujuu tänään?

Mitä sinulle kuuluu?

Liikaa kaikkea.
En ikinä selviä tästä.
Työnilo ja motivaatio
on kadonnut.
Ei kiinnostal!

Taas nukuin huonosti.
Ärsyttää kaikki.
Keskittymiskyky
on tipotießään.
En jaksaisi kuunnella.

Työ on kivaa ja
nautin siitä.
Tunnen hallitsevani itse
työtäni ja elämäni.
Energiaa riittää.

STOP!

**Jarruta
ja
ennakoi!**

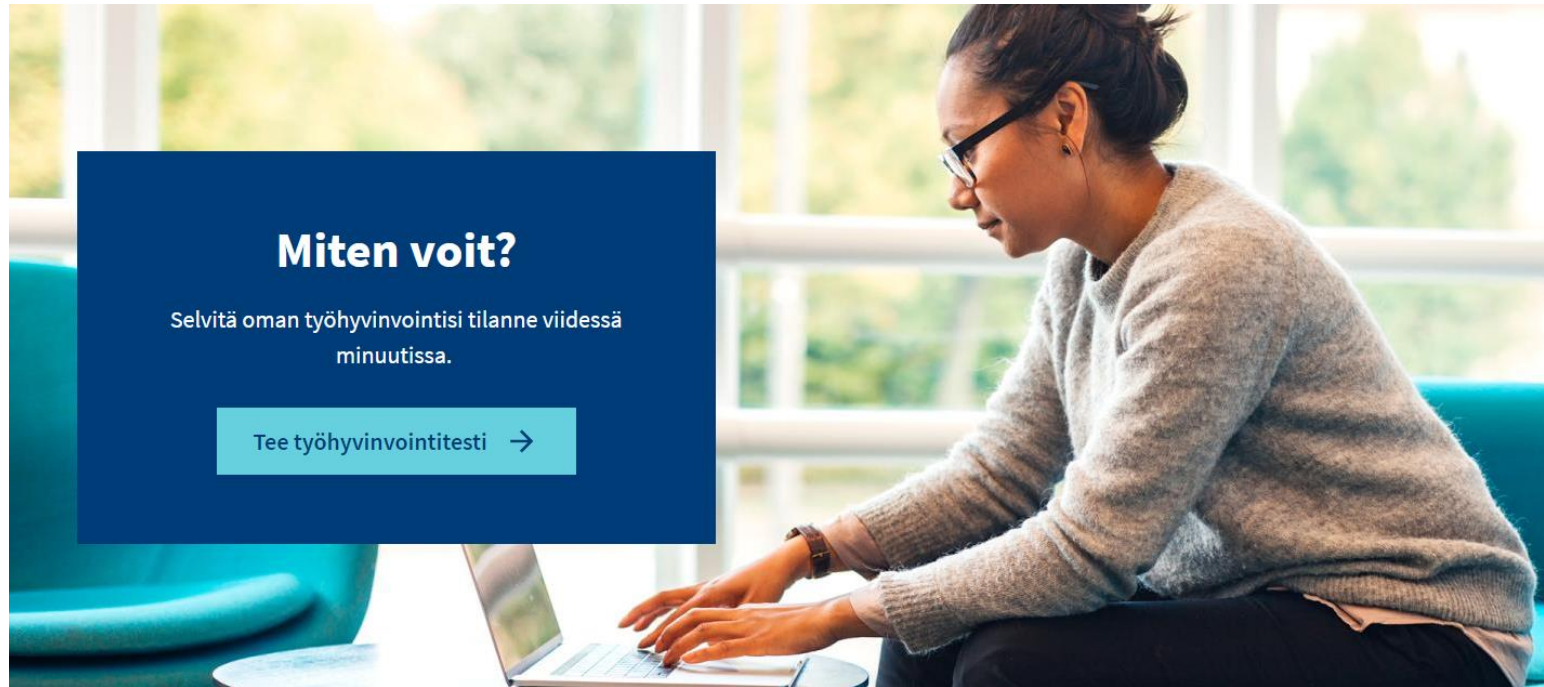
Aja!

Pidä itsestäsi huolta!

Järjestän aikaa
lepoon ja
palautumiseen.
Puhun tilanteestani
ja haen
tarvittaessa apua.

Pidän taukoja.
Palaudun ja rauhoitun.
Yksi asia kerrallaan.
Vaihdan ajatuksia
toisten kanssa.

Taotan työtäni.
Keskityn.
Huomaan onnistumiseni.
Arvostan hyvinvointiani.
Varaan aikaa muuhunkin
tärkeään kuin työhön.



[Testit - Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](https://www.ttl.fi)

Palauttavat hetket työpäivän aikana?



- Palautuminen ehkäisee kuormituksen kasaantumista.
- Tauoilla palautuminen pitää yllä virkeyttä ja keskittymiskykyä.
- Palautumista tapahtuu pidemmällä ja lyhyillä mikrotauoilla. **Jo parin minuutin tauko voi auttaa.**
- **Pohdinta:** Onko sinulla mahdollisuus pitää edes yksi tauko, joka auttaa irrottautumaan työasioista hetkeksi ja lataamaan näin akkujasi?

Anniina Virtanen, Työterveyslaitos. Bosch ym., 2018; Kinnunen ym., 2019; Van Hooff & Geurts, 2014; Virtanen ym., 2020, 2021

Ajatuksia tauolle



- Mikä auttaisi irrottautumaan työstä hetkeksi?
- Miten voisit rentoutua kesken työpäivän?
- Miten voisit vahvistaa omaehtoisuuden tunnetta ja vaikutusmahdollisuuksiasi taukoihin liittyen?
- Mitä itsellesi mielekästä ja merkityksellistä voit tehdä tauolla?
- Miten vahvistat yhteenkuuluvuuden kokemusta taukojen aikana?

Newman ym., 2014; Kinnunen ym., 2019; Virtanen ym., 2021

Edistä psykologista palautumista:

DRAMMA-malli

- ✓ Työstä irrottautuminen = **D** etachment
- ✓ Rentoutuminen = **R** elaxation
- ✓ Autonomia eli omaehtoisuus = **A** utonomy
- ✓ Taidon hallinta = **M** astery
- ✓ Merkityksellisyys = **M** eaning
- ✓ Yhteenkuuluvuus = **A** ffiliation

Työssä palautuminen heijastuu vapaa-aikaan



- Merkityksellisiksi ja mielekkäiksi koetut tauot voivat heijastua myönteisiin tunteisiin vielä vapaa-ajallakin.
- Suuri palautumisen tarve ja väsymys työstä voi heijastua siihen, että nautit vapaa-ajasta vähemmän ja psykologiset tarpeet täyttyvät heikommin.
- Kun palaudut jo työpäivän aikana, sinulle jää enemmän energiaa mielekkääseen tekemiseen vapaa-ajalla.


Anniina Virtanen, Työterveyslaitos. Van Hooff & Geurts, 2014; Van Hooff & De Pater, 2017; Virtanen ym. 2021

DRAMMA-mallin vinkit vapaa-ajalle

- ✓ **Työstä irrottautuminen:** Tee työstäsi poikkeavia asioita.
- ✓ **Rentoutuminen:** Ota rauhallisesti ilman fyysisiä ja älyllisiä ponnisteluja.
- ✓ **Autonomia eli omaehtoisuus:** Järjestä aikaa, jolloin voit tehdä mitä haluat.
- ✓ **Taidon hallinta:** Haasta itsesi. Saat onnistumisen kokemuksia. Tee käsitöitä, opiskele uusi kieli, aloita uusi harrastus?
- ✓ **Merkityksellisyys:** Tee sinulle tärkeitä asioita. Auta muita – se tukee hyvinvointiasi.
- ✓ **Yhteenkuuluvuus:** Panosta hyviin ihmissuhteisiin. Onko ympärilläsi ihmisiä, joiden kanssa saat olla oma itsesi?

Lepoa on monenlaista

1. **Psyykkinen lepo keskittymistä parantamaan.** Tee jotakin mukavaa, joka saa ajatukset pois kuormittavista asioista.
2. **Luova lepo ideoita synnyttämään.** Lue inspiroivaa kirjaa, kuuntele musiikkia, kävele lähipuistossa ja nauti maisemista.
3. **Aistien lepo levottomuutta lieventämään.** Käytä vastamelukuulokkeita, himmennä valoja, pidä somevapaata.
4. **Sosiaalinen lepo uupumusta vastaan.** Vietä omaa aikaa ilman, että olet kenenkään saatavilla.
5. **Fyysinen lepo kehon palautumiseen.** Nuku ja huolla kehoa, esim. joogaa tai sauno.
6. **Emotionaalinen lepo patoutuneiden asioiden purkamiseen.** Puhu luotetulle ystävälle tai ammattilaiselle. Pura tuntejasi esim. taiteeseen tai liikuntaan. Aseta rajoja estääksesi lisäkuormaa.
7. **Henkinen lepo elämän mielekkyyden lisäämiseen.** Tee sitä, mikä tuottaa mielihyvää.

 Tämän kuvapaikan täyttäminen on peruttu
värsykekuormasi keventämiseksi

Hengähdähän hetki, ystävä

@lanttumaakar1 



hyvanmielentyopaikka.fi

TAUKOTARJOTIN

- rauhoittumista -

ENERGIATASO

+ piristymistä +

+ uutta,
mielenkiintoista +

SISÄLTÖ

- mielen
tyhjentämistä -

äänikirja,
podcast,
kirjan tai sarjakuvan
lukeminen, piirtäminen

metsäkävely,
rumpukurssi,
lauluntunti,
karaoke

lounasdisco,
tanssipeli,
benjihyppy,
koskenlasku

käsityö,
juttelu taukokuoneessa,
työkaveri esittelee
harrastustaan

kävely yhdessä ulkona,
kissavideoiden
katselu, kokkailu

polkujuoksu,
ulkokuntosali,
maastopyöräily,
metsälenkki

selän ristivenytys,
värityskirja,
mindfulness,
hengitystekniikan toteutus

hartioiden venyttely,
tangossa roikkuminen,
jooga, pilates,
kävely yksin ulkona

kyykyt, punnerrukset,
leuanvedot, HIIT,
nopea jumppa,
kuntopyörä,
vatsaliikehaaste

mieli

www.tukitalo.com

Mukaan Minna Huotilainen: Aivosi tarvitsevat tauon (2021). Hanna Markuksela: Suorituskyvyn salaisuus (2021).



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

TAUKO- BINGO

Rentoudun hetken tietoisesti	Teen tauolla jotain ihan muuta kuin työtä	Ajattelen tauolla ihan muuta kuin työtä	Keskityn seuraamaan hengitystäni minuutiksi
Puhun muusta kuin työasioista	Puhun itselleni lempeästi	Huomaan työni tulokset	Teen taukojumpan
Teen tauolla itse valitsemiani asioita	Vaihdan työasentoja	Syön seurassa	Muistan juoda vettä
Syön lounaan ilman kännykkää	Kuuntelen lempimusiikkiani	Autan toista	Teen jotain itselleni tärkeää

**Kokeillaan
harjoitusta:**

**Hoidettavat
asiat**

Video-ohjeistus:

[Harjoitus stressinhallintaan:
hoidettavat asiat \(YouTube\)](#)



mieli

Tukitalo
mielenterveys ry

Harjoitus: To Do -lista

- Piirrä soikio.
- Kirjoita soikion ympärille kaikki seuraavien päivien aikana hoidettavat asiat. Älä sensuroi ajatuksiasi.

Raportti



*Varaa lapsen
hammaslääkäri*

Lähetä sähköposteja

Kirjaa työtunnit

Pohdinta

- Merkitse, paljonko asia herättää jännitystä kehossasi?
0 = ei lainkaan 1 = jonkin verran 2 = kohtalaista 3 = voimakasta
- Kirjoita tai mieti mielessäsi, millaisia ajatusketjuja liittyy niiden tehtävien hoitoon, jotka aiheuttavat kehossasi eniten jännitystä.
- Kun olet valmis, käännä paperi ylösalaisin.

Raportti: 3

Hoidettavat asiat

*Varaa
lapsen hammaslääkäri: 2*

Lähetä sähköposteja: 2

Kirjaa työtunnit: 0

Harjoitus

Voit tehdä harjoituksen muiden seurassa muiden puuhien äärellä tai yksin, rauhallisessa tilassa.

👂👄 Keskity hengittämään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Rauhallisesti.

👂 Kuuntele, mitä ääniä kuulet?

👁️ Mitä esineitä näet ympärilläsi?

🌀 Keskity yhteen lähelläsi olevaan esineeseen. Tarkkaile sen muotoa. Onko se pyöreä, kulmikas, suora, vino?

🔹 Minkä värinen se on? Kiiltävä, matta?

Mitä materiaalia esine on?

💖 Jatka tätä harjoitusta niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Tämä itseäsi ja hermostoasi rauhoittava keino on käytettävissä aina.

Hengitä. Hengitys katkaisee huolen.



mieli
Tukitalo
mielenterveys ry

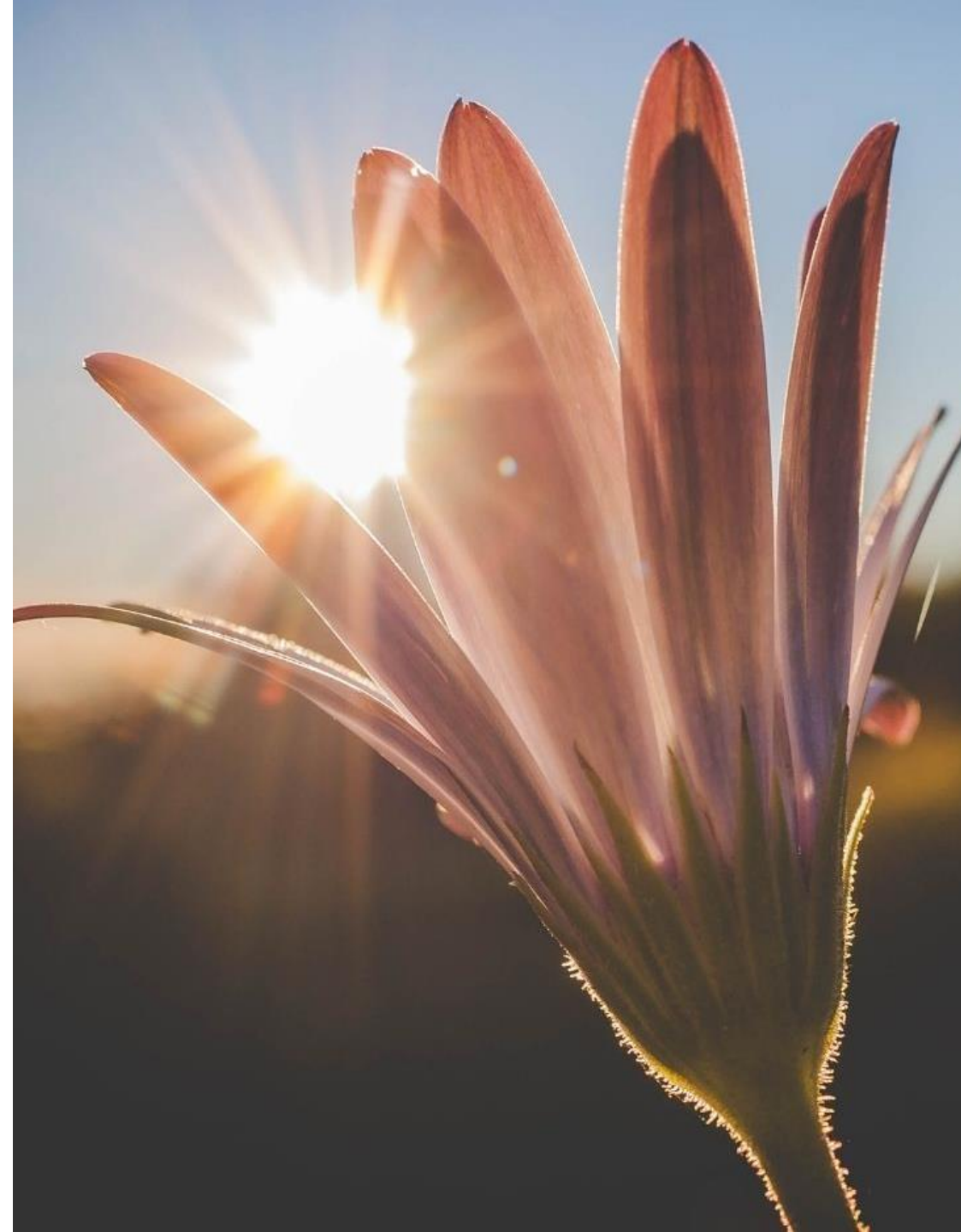
Jatketaan harjoitusta

- Piirrä soikio uudelleen.
- Kirjoita taas soikion ympärille seuraavien päivien aikana hoidettavia asioita. Ne saattavat olla eri asioita kuin äsken.

Hoidettavat asiat

Pohdintaa

- Vertaa kahta piirtämääsi karttaa toisiinsa. Mitä huomaat?
- Miltä hoidettavien asioiden luettelo tuntuu nyt kehossa ja mielessä?
- Ehkäpä huomasit, etteivät varsinaiset velvollisuudet uuvuta sinua, vaan asioihin liittyvät tunteet ja ajatukset tarinaketjuineen.
- Kun opit rauhoittamaan itsesi ja ajatuksesi, vapautuu sinulta energiaa asioiden hoitamiseen ilman ajatusten ja tunteiden painolastia.



Lisää harjoituksia kokeiltavaksi

https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/



[Harjoitukset - MIELI ry](#)



Haku

Valikko

[Etusivu](#) › [Vahvista mielenterveyttä](#) › [Harjoitukset](#)

Mitä ovat mindfulness - tietoisuustaidot?

Mindfulness- eli tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

Mindfulness- Harjoitukset

Mindfulness-harjoitusten avulla voit päästää irti esimerkiksi laukkaavista ajatuksista, päästä kiinni tähän hetkeen ja vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä.

Rentoutumisharjoitukset

Harjoituksia, jotka auttavat rentouttamaan jännittyneen kehon ja stressaantuneen mielen.

Mind Body Bridging - harjoitukset

Mind Body Bridging -menetelmän harjoituksia voidaan käyttää oman hyvinvoinnin vahvistamiseen itsehoito- ja stressinpurkumenetelmänä.

Hyvän mielen metsäkävelyt

Neljän vuodenajan metsäkävelyvideot vievät sinut metsäretkelle rentoutumaan myös silloin, kun et oikeasti pääse luontoon.

Lasten ja nuorten harjoitukset

Lapsille ja nuorille sopivia harjoituksia rentoutumiseen, tietoiseen läsnäoloon sekä mielenterveystaitojen harjoittamiseen.

ONKO SINULLA HUOLTA OMASTA TAI LÄHEISEN JAKSAMISESTA?



TUKEA JA APUA
Helposti ja
nimettömästi

mieli

Tukitalo
mielenterveys ry

KRIISIKESKUS TUKITALO

Ajanvaraus: 03 5120 500
www.tukitalo.com

YMPÄRI SUOMEN AJANVARAUKSELLA

Voit varata ajan mistä tahansa Suomen 22:sta Kriisikeskuksesta. Tukea kasvotusten, puhelimesta tai etäyhteyksillä. Katso yhteystiedot: mieli.fi/kriisikeskusverkosto.

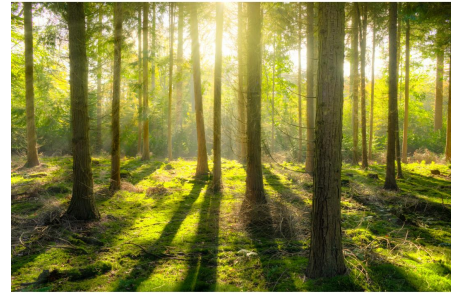
YMPÄRI SUOMEN ILMAN AJANVARAUSTA

MIELI RY:N KRIISIPUHELIN
09 2525 0111

CHATTAA TAI KIRJOITA
mieli.fi/verkossa



Mitä hyvinvoinnin työkalupakistasi löytyy?





Uskalletaan ja luotetaan toisiimme – vahvistava runo:

Jospa tänään oletkin niin rohkea,
että uskallat olla keskeneräinen.
Sanoa reilusti ääneen, että jännittää niin kauhiasti.

Ja samalla onni ja innostus korjaa uuden
ja ihmeellisen jännityksen sadon.
Se sato tuoksuu hymyltä.
Siitä lentelee kiitollisuuden kipinät.
Sen kauneus saa aikaan ihmetyksen:
"voiko näin kaunis olla totta?"

Ja sisäänhengityksellä toteat, että totta on
jokainen ilon pisara, joka suonissasi virtaa.
Sellaista satoa syntyy, kun uskallat.

Tiina-Maija Paloranta 2021

Kiitokset. Toiveikkaana hetki kerrallaan.

Hyödynnä materiaalit:

<https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/mielen-tasapainoa-tyopaikoille/>



Lähteet

Lokkertsen, A. (2022). Haettu https://www.instagram.com/p/CYzDhhUMPUt/?utm_source=ig_web_copy_link luettu 12.5.2022. Kuvion vapaa suomennos Tiina-Maija Paloranta. Mielialamittari alunperin kirjassa Permission to Feel book, Marc Brackett: The Colors of Our Emotions | Marc Brackett, Ph.D. Sovellus (englanniksi): MOOD METER APP

Mielenterveystalo.fi. Harjoitus: Listaa huolesi ja käsittele ne huolihetkessä. Haettu https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Documents/Huolihetki.pdf luettu 15.4.2022.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Näin opit paremmaksi kuuntelijaksi. Haettu <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/nain-opit-paremmaksi-kuuntelijaksi/> luettu 15.4.2022.

Mertanen, Juho (2022). Haettu https://www.instagram.com/p/CbZBqLqI02F/?utm_source=ig_web_copy_link luettu 15.4.2022.

Mertanen, Juho (2022). Haettu https://www.instagram.com/p/CZ9DFlOtf4z/?utm_source=ig_web_copy_link luettu 2.7.2022.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. PNAS, 111(January 14), 6-651.

Tuominen, Camilla (2022). Haettu https://www.instagram.com/p/CY6R4Czt87r/?utm_source=ig_web_copy_link luettu 26.9.2022.

Tuominen, Camilla (2022). Haettu https://www.instagram.com/p/CakD0UKtbhc/?utm_source=ig_web_copy_link luettu 26.9.2022.

Tuominen, Camilla (2022). Haettu https://www.instagram.com/p/CbsAmUANg5l/?utm_source=ig_web_copy_link luettu 26.9.2022.

Lähteet

AIKUISKASVATUS 4/2005 ARTIKKELIT. Tuulikki Venninen. Kollegiaalinen palaute tukee ammatillista kasvua.

Super-lehti. Frisk, Mari. Palautteen antaminen on paljon enemmän kuin kehuja ja sapiskaa – Näin onnistuu rakentava palaute. <https://www.superlehti.fi/tyoelama/palautteen-antaminen-on-paljon-enemman-kuin-kehuja-ja-sapiskaa-nain-onnistuu-rakentava-palaute/> haettu 21.2.2023.

Kotihoidon uusien työntekijöiden työhyvinvointi - (samk.fi) Sastamalassa ja Parkanossa

MTEA1 Mielenterveys elämäntaitona -kirja. Toim. Ritva Karila-Hietala.

Brown Brene. Dare to Lead -kirja ja sivusto. Dare to Lead Hub - Brené Brown (brenebrown.com).

Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta> haettu 3.5.2023

Osallisuuden johtaminen työelämässä https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/415357/Salonen_Osallisuuden-johtaminen_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y haettu 26.4.2023

Työhyvinvointi ja palautuminen opetustyössä. Webinaari 21.4.2022. Luento 2.5.2023 Anniina Virtanen, PsT, tutkija. Työterveyslaitos.

Wennström Sanna, Positiivinen johtaminen. PS-Kustannus 2020.