



Tilaa tunteille:

# Työyhteisön ”ruusukierros”

*” Esihenkilöiden ei toki tarvitse ryhtyä terapeuteiksi, mutta hyvään johtamiseen kuuluu tilan luominen myös tunteiden käsittelylle.” [www.lanttumaakari.com](http://www.lanttumaakari.com)*

[https://www.instagram.com/p/CbZBqLqI02F/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CbZBqLqI02F/?utm_source=ig_web_copy_link)



## 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 ruusunpönnän 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?

Kokeiletteko  
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 kertonaa 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”.

## Mielen tasapainoa työpaikoille -hanke

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

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa,  
myös työn äärellä!



**Hyvän mielen  
työpaikka®**

Maali, jota kohti kuljetaan yksi  
teko ja kohtaaminen kerrallaan.

LEADER

**Joutsenten Reitti**



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



MAASEUTU.FI



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



# Yhdessä toiveikkaana hetki kerrallaan

Hyödynnä myös muut materiaalit:

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

