

# Opi toimimaan kaaoksen keskellä -itsensä johtamisen taidot merkityksellistä arkea & valintoja vahvistamassa

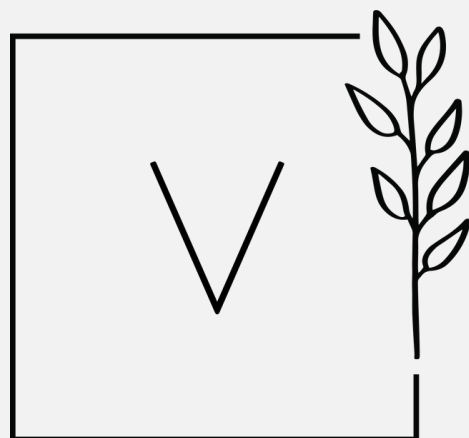
- Emmi Arponen -

Psykologi (PsM), Fysioterapeutti (ft),  
Terveystieteiden maisteri (TtM),  
aikuisopettaja



# Sisältö

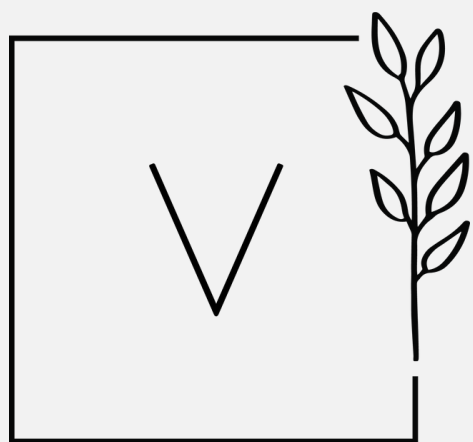
- Mitä itsensä johtamisella tarkoitetaan?
- Valintojen tekemisen psykologiaa - miten arjen valinnat syntyvät ja miten ne vaikuttavat ajankäyttöömme
  - Tunteiden vaikutus valintoihin & ajankäyttöön
- Mitä tehdä eli kuinka johtaa itseään viisaasti ja inhimillisesti (kaaoksenkin keskellä)?
- Yksilötehtävä: Minun ajankäyttöni - kuinka tehdä parempia valintoja



VASTUULLINEN  
VALMENNUS

# Itsensä johtaminen?

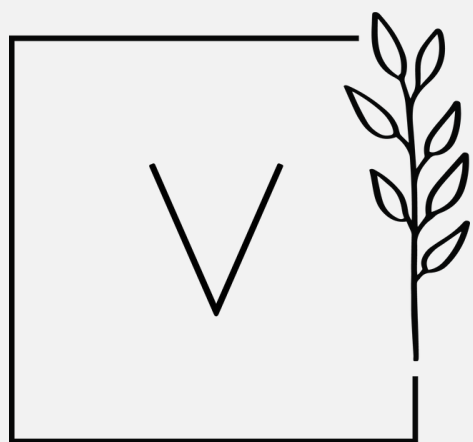
- Sellaisten valintojen tekemistä, jotka tekevät elämästä mielekästä, merkityksellistä ja omannäköistä
- Oman ajankäytön ja arjen suunnittelua niin, että aikaa jää riittävästi itselle tärkeille asioille ja palauttavalle tekemiselle
- Oman ajattelun ja tunteiden ymmärtämistä (niiden vaikutus käyttäytymiseen on usein valtava!) ja erilaisten syy-seuraussuhteiden havainnointia



VASTUULLINEN  
VALMENNUS

# Valintojen tekemisen psykologiaa

- Ihmisen valinnat ja päätöksenteko perustuvat **kognitiiviseen toimintoihin eli tiedonkäsittelyn toimintoihin**
  - Tiedon vastaanottamiseen (havaitsemiseen)
  - Tiedon käsittelyyn ja muokkaamiseen (ajattelun ja kieleen)
  - Tiedon varastointiin (muistiin)
- Tämän lisäksi **tunteilla** on voimakas rooli valintojen tekemisessä ja päätöksenteossa (tunteet ovat toimintaimpulsseja)
- Valinnat ja päätökset ovat **osin automaattisia eli tiedostamattomia ja osin tiedostettuja**
- Ympäristön olosuhteet ja tilannetekijät vaikuttavat



VASTUULLINEN  
VALMENNUS

# Tunteet vaikuttavat päätöksentekoon, emme ole niin rationaalisia kuin luulemme

Oletamme usein, että teemme päätöksemme rationaalisesti ja harkiten (aikomuksesta seuraa käyttäytymistä), tai hyötyajatteluun pohjautuen (mistä saa eniten hyötyä)

Keskeisiä päätöksenteossa ja valinnoissa ovat kuitenkin **edeltävät tunteet** (mitä koemme ennen päätöksentekoa) ja **ennakoidut tunteet** (mitä ennakoimme kokevamme tulevassa tilanteessa esim. epämiellyttävyys)

- **KOHTI VS. POISPÄIN:**

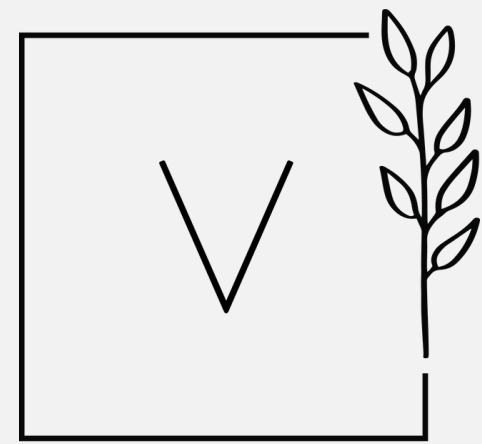
- Jos tiedämme ja ennakoimme jo aiemmista kokemuksista jonkun asian herättävän meissä **ahdistusta ja epämiellyttävyttä**, jätämme usein asian tekemättä tai lykkäämme sitä. Tätä kutsutaan **välttämiskäyttämiseksi**.
- Toisaalta tunteet ohjaavat myös toimintaa kohti (esim. varmistelu, jotta tavoittaisimme hallinnan tai kontrollin tunteen)
- Tunteet tilanteista viriävät usein automaattisesti ja nopeammin kuin rationaalinen päätöksenteko!

TILANNE --> AJATUKSET ---> TUNTEET--> KEHOTUNTEMUKSET -->TOIMINTA /  
KÄYTTÄYTYMINEN/ SEURAU

# Tyypillisiä ajanhallintaan ja itsensä johtamiseen vaikuttavia tunteita ja ajatuksia

- Tunteet eivät aina ohjaa meitä haluttuun suuntaan, vaan voivat jopa ohjata meitä huomaamattamme poispäin niistä asioista, jotka ovat meille tärkeitä ja merkityksellisiä (tai palauttavia)
- Epävarmuus & epävarmuusallergia
  - Varmistelu
  - Välttäminen
  - Ratkaisu ajattelulla
- Perfektionistinen huoli omasta suoriutumisesta
- "Pitäisi" -ajatukset
- Syyllisyys
- Epäonnistumisen pelko, häpeä

Kaikki inhimillisiä ja normaaleja tunteita! Saavat olla, ei tarvitse pyrkiä eroon, mutta suhdetta tunteisiin voi jumpata



VASTUULLINEN  
VALMENNUS



# Mitä tehdä eli kuinka johtaa itseään viisaasti ja inhimillisesti (kaaoksenkin keskellä)?



- Viisas tunnesäätely - uskaltaa pysähtyä tuntemaan, mutta toisaalta ei anna tunteiden viedä täysin mukanaan
  - a. Mihin tunteet ohjaavat? Tunteista ja ajatuksista tietoiseksi tuleminen (näin tunteiden ja ajatusten vaikutusvalta meihin vähenee) ja havainnoivan sekä hyväksyvän suhtautumisatavan suhtautumistavan harjoittelu
  - b. Lyhyen vs. pitkän aikavälin vaikutukset, jos kuljen tunteen ohjaamaan suuntaan (erityisesti omalle hyvinvoinnille ja palautumiselle)
  - c. Ajatuksia ja tunteita päinvastoin toimiminen (epämukavan valitseminen)



# Mitä tehdä eli kuinka johtaa itseään viisaasti ja inhimillisesti (kaaoksenkin keskellä)?



- Itselle tärkeiden asioiden kirkastaminen (mikä on itselle aidosti tärkeää)
  - a. Oman ajankäytön tarkastelu suhteessa arvoihin
  - b. Mistä voi & kannattaa karsia, keventää tai rajata, jotta aikaa jää itselle tärkeille asioille?
  - c. Huom! Opiskeluun & töihin liittyen: kuormittunut ja ylivireä mieli sanoo, että kaikki on tärkeää ja kiireellistä, tätä kannattaa kyseenalaistaa -kaikki itselle tärkeä ei ole aina kiireellistä, vaikka olisikin tärkeää!





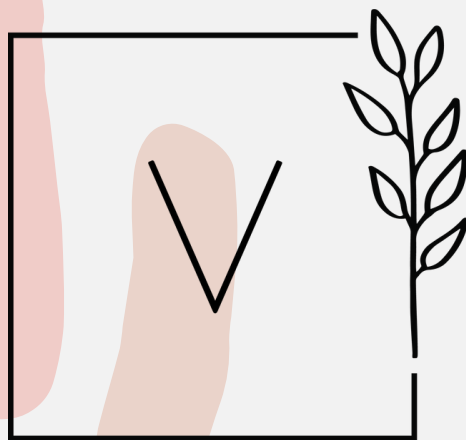
# Mitä tehdä eli kuinka johtaa itseään viisaasti ja inhimillisesti (kaaoksenkin keskellä)?

VALINNAN  
MAHDOLLISUUS

- Mihin voin aidosti vaikuttaa?
  - a. Huolestunut ja stressaantunut mieli liikkuu aina menneessä ja tulevassa, ei nykyhetkessä
  - a. Palauta mieli aktiivisesti tähän hetkeen ja niihin asioihin, joihin voit aidosti vaikuttaa, ei mielen tuottamiin uhkakuviin ja tarinoihin (tai epävarmuuden herättämiin huoliin)

# Yhteenveto

- Itsensä johtaminen & viisas ajankäyttö ei tarkoita sitä, että pitäisi saada jatkuvasti enemmän valmiiksi tai olla tehokkaampi
- Hyvä ajankäyttö ja ajanhallinta, sekä itsensä johtaminen tarkoittaa, **että oma ajankäyttö järjestetään niin, että se palvelee itselle merkityksellisiä asioita. Itselle merkitykselliset asiat saattavat sisältää myös epämukavia tunteita.**
- Ajanhallinta on ennen kaikkea *TAITO*, jota voi opetella -taitojen opettelu vaatii aikaa, eikä tapahdu heti
- **Tunteiden vaikutuksen tiedostaminen omaan käyttäytymiseen auttaa usein ymmärtämään omaa toimintaa, ja ohjaamaan sitä paremmin itselle tärkeitä asioita kohti**



3. Mitä teet päästäksesi pois päin siitä, mitä et halua tuntea tai kokea? (REAKTIOT)

4. Mitä tekoja voisit toteuttaa, jotta menisit kohti sinulle tärkeitä asioita? (TEOT)

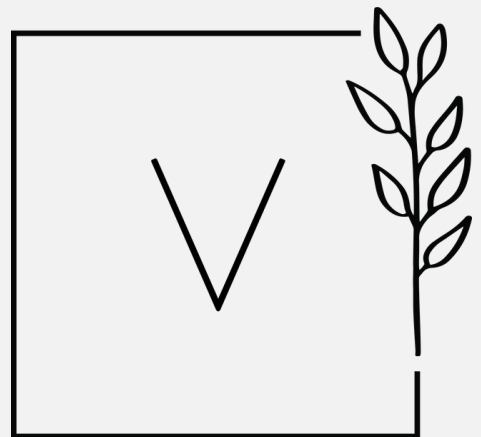
POISPÄIN  
(SELVIITYMISTILA)

KOHTI  
ELINVOIMAA

2. Mitä psykologisia esteitä kohtaat, kun liikut kohti jotain tärkeää? (KIVIREKI)

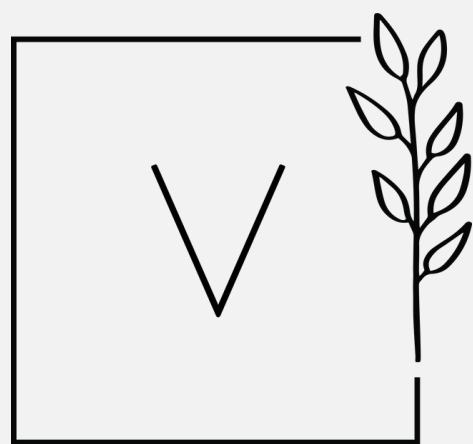
tunteet  
ajatukset  
keho  
muistot

1. Mikä on sinulle tärkeää? & luo merkityksellisyyden tunnetta (ARVOT)



VASTUULLINEN  
VALMENNUS

# Keskustelu ja kysymykset



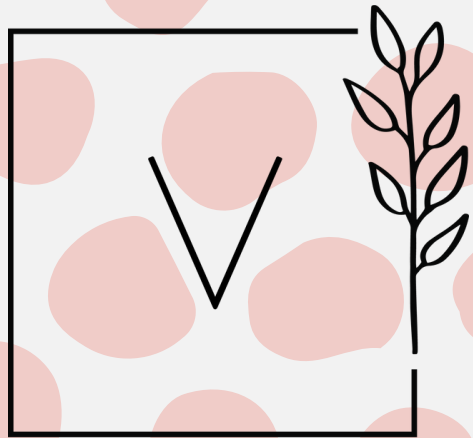
VASTUULLINEN  
VALMENNUS

Lämmön kiitos

Löydät minut täältä:

Instagram: @emmi.arponen

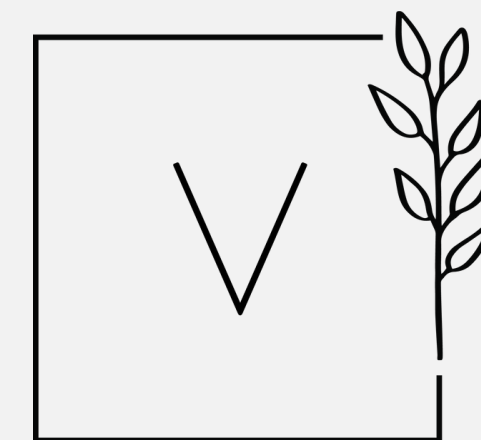
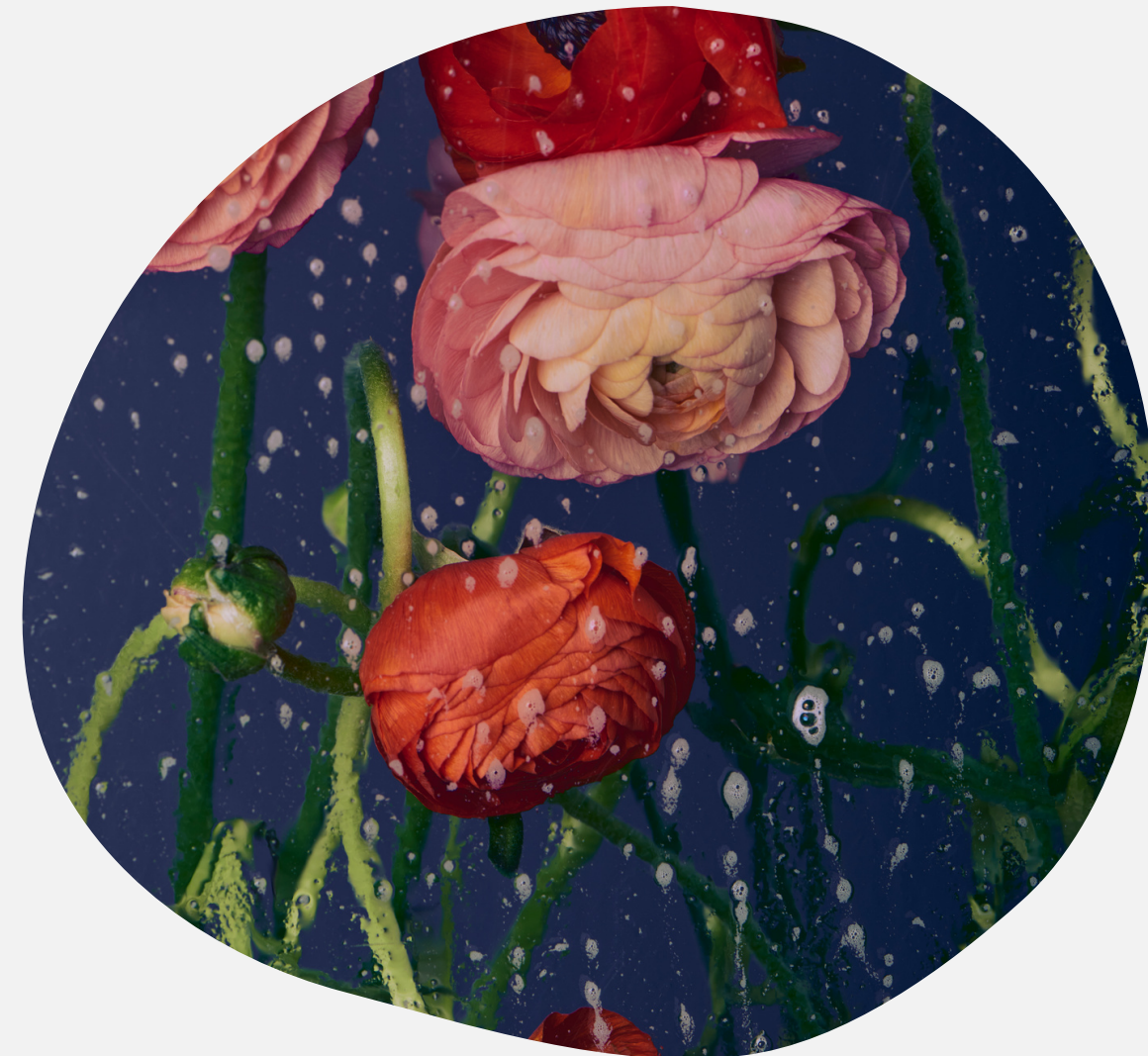
Vastuullinen valmennus / Psykologi- ja  
koulutuspalvelut Emmi Arponen



VASTUULLINEN  
VALMENNUS

# Päälähteet

- Ben R. Newell, David A. Lagnado, David R . 2015- Straight Choices: The Psychology of Decision Making
- Crozier, R., Ranyard, R & Svenson O,. 1997. Decision Making Cognitive Models and Explanations
- Toivanen, J. 2011. Päätöksenteko ja affektiiviset arviot.
- Kangasniemi Anu & Kauravaara Kati. 2016. Kohti muutosta.Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä.
- Inkinen, M., Mikkonen, J., Heikkilä, A-M., Tukiainen, M & Lindblom-Ylänne. S. 2012. Aikaansaamattomuuden psykologiaa.



VASTUULLINEN  
VALMENNUS