



Vaasan yliopisto  
UNIVERSITY OF VAASA

# **Itsensä johtaminen jaksamisen tukena**

## **Varhaiskasvatuksen johtajuusfoorumi 2019**

Tutkijatohtori Susanna Kultalahti  
Vaasan yliopisto, johtamisen akateeminen yksikkö



Vaasan yliopisto  
UNIVERSITY OF VAASA





# Esimiestyö

- ▶ VAATII PALJON
  - ▶ Pedagoginen johtajuus, esimies-alaissuhde, vastuu henkilöstöstä ja toiminnasta, itsensä johtaminen...
- ▶ VAIKUTTAA PALJON
  - ▶ Työhyvinvointi, osaaminen, suoriutuminen, työn mielekkyys, luovuus, motivaatio, kommunikaatio...
- ▶ ANTAA PALJON!





Vaasan yliopisto  
UNIVERSITY OF VAASA

# Esimiehenä oleminen

Esimiestyötä kantaa  
itselle laadittu missio,  
joka vastaa kysymykseen  
”miksi olen olemassa  
alaisilleni ja yksikölleni”.

Missio voisi olla  
esimerkiksi muotoa:

*”Olen yksikön  
esimies  
auttaakseni  
alaisiani  
määrittelemään ja  
saavuttamaan  
yhteiset  
tavoitteet.”*

tai

*”Olen esimies  
auttaakseni  
alaiseni  
pääsemään  
parhaimpaansa.”*



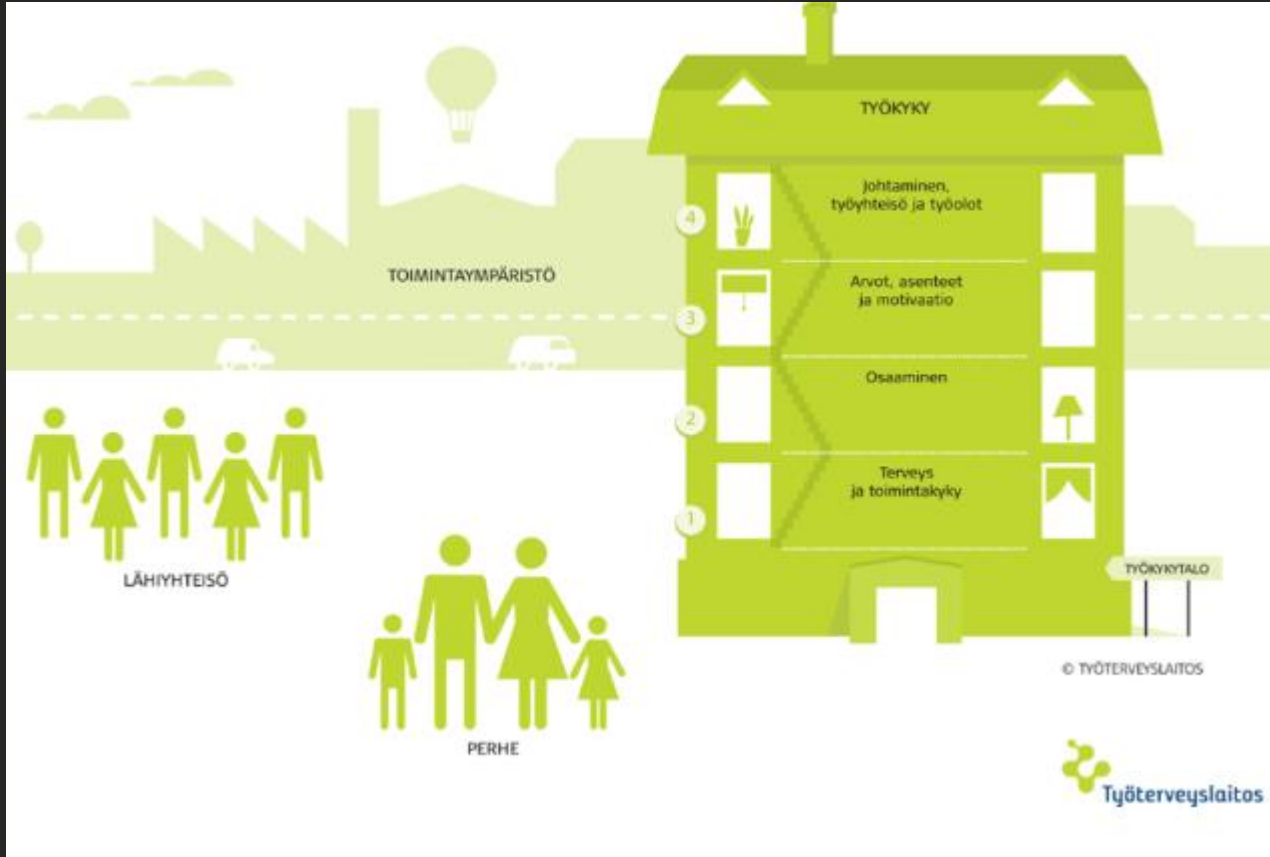
# Mikä meitä motivoi?

- ▶ Itseohjautuvuusteorian opit (Self-determination theory, Ryan & Deci 2000)
- ▶ Ulkoinen motivaatio
  - ▶ Palkka
  - ▶ Status
- ▶ Sisäinen motivaatio
  - ▶ Omaehtoisuus, autonomia
  - ▶ Yhteisöllisyys, läheisyys
  - ▶ Kyvykkyys, kehittymismahdollisuudet





# Työkykytalo (Ilmarinen)





# Itsensä johtaminen

- Positiivinen ajattelu
  - Pyri näkemään asiat rakentavassa valossa!
- Tunteiden hallinta
  - Miksi minusta tuntuu tältä? Miten näkisit tilanteen ulkopuolisena?
- Roolin hallinta
  - Oma mieliala vaikuttaa koko työyhteisöön, erityisesti esimiehillä
- Aktiivinen tiedostaminen
  - Henkilökohtaisten kehityskohteiden tunnistamiseen
- Tauottaminen
  - Ajatus muokkautuu vasta pysähdyttyessä
- Sisäinen puhe
  - “Tämän minä kyllä tein hyvin!”



Vaasan yliopisto  
UNIVERSITY OF VAASA

# Työpaja

- Jakaantukaa seitsemään ryhmään.
- Kerätkää ajatuksianne fläpille kunkin kohdan kysymykseen liittyen *keskustellen*. Tämä ei ole kisa siitä, ketkä saavat eniten asiaa paperille, vaan tavoitteena on lähestyä teemoja yhdessä keskustellen. Fläpille voi nostaa pääasiat.
- Kun vaihdatte uuteen pöytään, käykää lyhyesti läpi, mitä edelliset ryhmät ovat kirjanneet. Voitte jatkaa niistä tai tuoda uusia asioita esille.





# Työpaja

1. Missä olen esimiehenä parhaimmillani?
2. Missä olen esimiestyössä haavoittuvimmillani?
3. Miten saan aikani riittämään esimiestyön toteuttamiseen?
4. Miten esimiehenä jaan vastuuta sekä osallistan muita?
5. Miten huolehdin omasta työhyvinvoinnistani?
6. Miten kehitän itseäni esimiehenä?
7. Minkälaista tukea tarvitsen ja odotan esimiestyön tekemiseen?



# Myönteinen vahvistaminen

- ▶ Valitse ryhmästäsi pari.
- ▶ Kertokaa vuorollanne yksi myönteinen ominaisuus tai piirre, jota hänessä arvostatte.
- ▶ Jos kyseinen henkilö ei ole teille ennestään tuttu, kertokaa, minkä positiivisen piirteen tai ominaisuuden kuvittelette henkilön ensivaikutelman perusteella omaavan.





# Kotiläksyjä omaan työyhteisöön

- ▶ Tarkastele omaa ajankäyttöäsi viikon ajalta:
  - ▶ Mihin aikasi kuluu ja miten sen käytät?
  - ▶ Huomaatko ”aikasyöppöjä”?
  - ▶ Yritä karsia toisella viikolla ”rönsyjä” pois ja mieti miten voisit organisoida työtäsi ja ajankäyttöäsi tehokkaammin?
  - ▶ Pyri suunnittelemaan aikataulusi huolellisesti ja pidä siitä kiinni. Onko se helppoa/vaikeaa? Mitä huomioita tulee mieleesi?
- ▶ Tarkkaile kahden viikon ajan tilanteita, jotka tulevat eteen alaistesi kanssa
  - ▶ Millaisia asioita ne ovat?
  - ▶ Miten toimit näissä tilanteissa?
  - ▶ Mitä itse näet tilanteesta ja miten sitä voisi kehittää?
  - ▶ Tuntuuko sinusta, että asia tulee käsitellyksi?





# Kotiläksyjä omaan työyhteisöön

- ▶ Piirrä oma työhyvinvoinnin puu
  - ▶ Mitä oksia siinä on?
  - ▶ Mitä oksia haluaisit vahvistaa?
  - ▶ Mitä oksia haluaisit karsia?



**Kiitos kaikille ja aurinkoista kevättä!**

**Tutkijatohtori, KTT  
Susanna Kultalahti  
[susanna.kultalahti@univaasa.fi](mailto:susanna.kultalahti@univaasa.fi)  
040 750 7679**