

Tunnetaidot ja tunteet muutoksessa



Uuden edessä

Valtakunnalliset lastensuojelupäivät® 5.-6.10.2021

Millä tunnelmalla tulet tähän tilaisuuteen tänään?

En nyt jaksaisi
tällaista
puheenvuoroa, näitä
on nähty...

Olen odottanut
tällaista
puheenvuoroa jo
pitkään!

0

100

Juuri nyt ei innosta, olisi
tärkeämpäkin tekemistä.

Olen todella innoissani!! En
juuri nyt haluaisi olla
missään muualla!

Hyvä tunneilmasto vauhdittaa muutoksia

Moduuli 1

Tiedosta tunteiden vaikutus työelämässä

Mistä tekijöistä nykyinen tunneilmasto rakentuu?

Moduuli 2

Ymmärrä voimat tunteiden taustalla

Mitkä asiat selittävät yksilön käyttäytymistä?

Moduuli 3

Tunnista ja herättele positiivisia tunteita

Keinot vahvistaa positiivisia tunnekokemuksia arjessa

Moduuli 4

Kohtaa ja käsittele negatiivisia tunteita

Keinot puuttua ei-toivottuun käytökseen

Moduuli 5

Sovella tunnetaitoja arjen haastavissa tilanteissa

Keinot ratkoa haastavia tilanteita arjessa

Moduuli 6

Johda työpaikan tunneilmasto

Tunnetaitojen soveltaminen työyhteisön arjessa

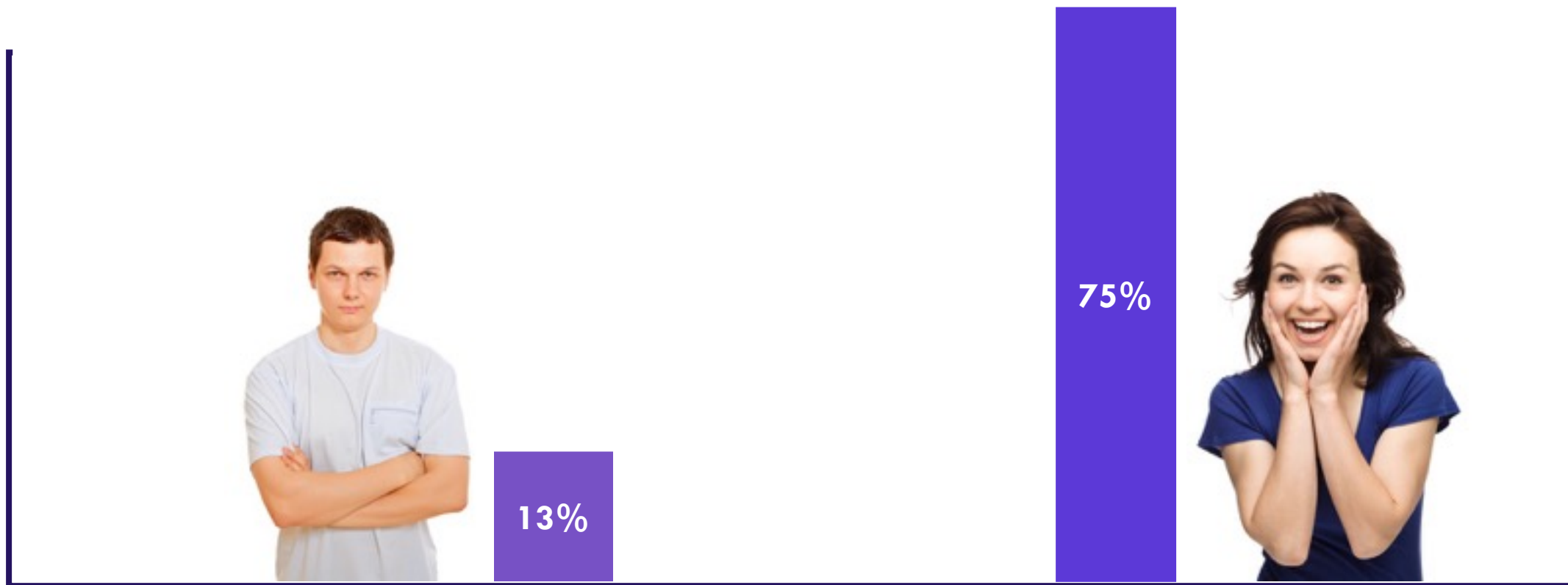


Mitä ovat tunnetaidot?

**Miksi ne kannattaa huomioida
muutoksissa?**



Oma tunnetilasi vaikuttaa kykyysi ratkaista ongelmia



Neutraali

Hyväntuulinen

Tunteet vaikuttavat ratkaisevasti
suoriutumiseemme muutostilanteissa.

Se ei ole mielipidekysymys.

Tunteet ja järki

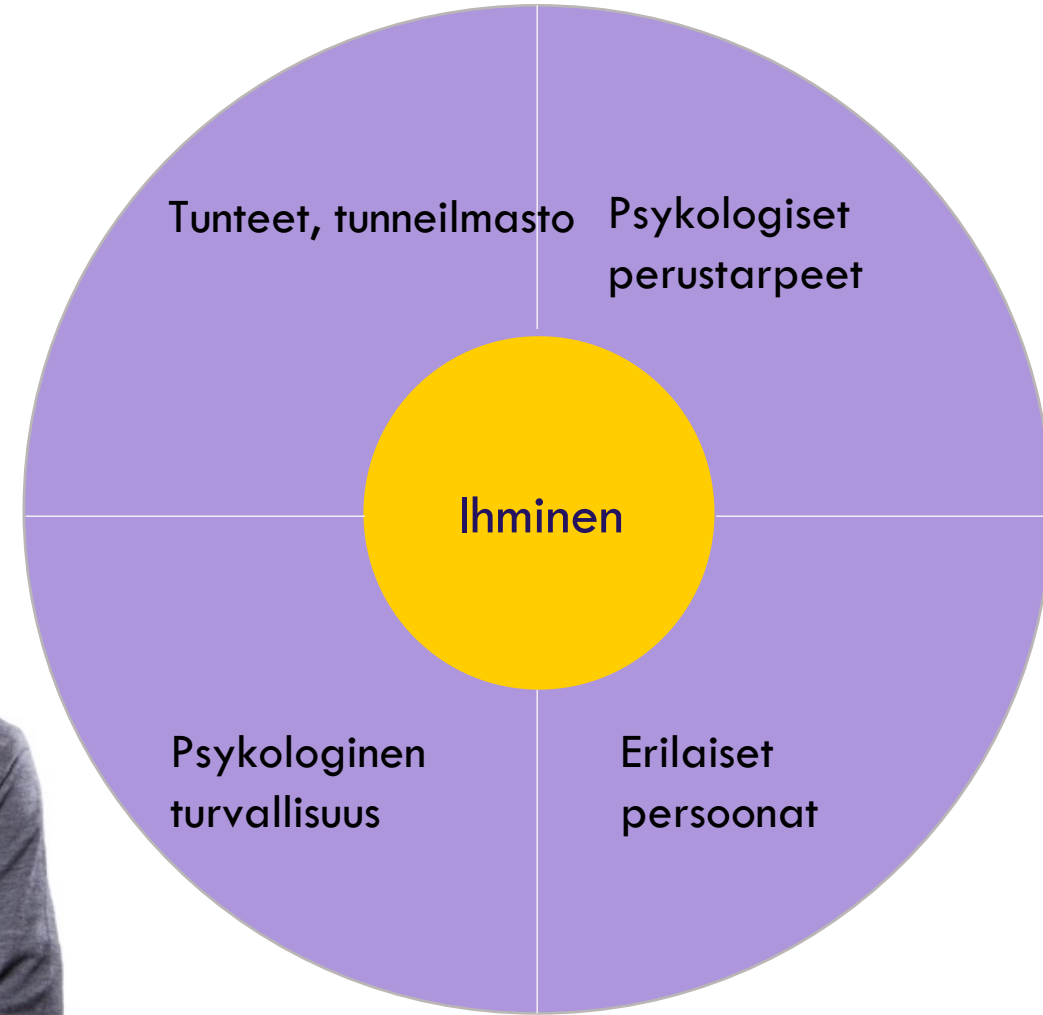
Järki – perusteet tekemiselle

Tunteet – voima tekemiseen

Muutosjohtamisen voima syntyy ihmisten kohtaamisesta



Asioiden johtaminen



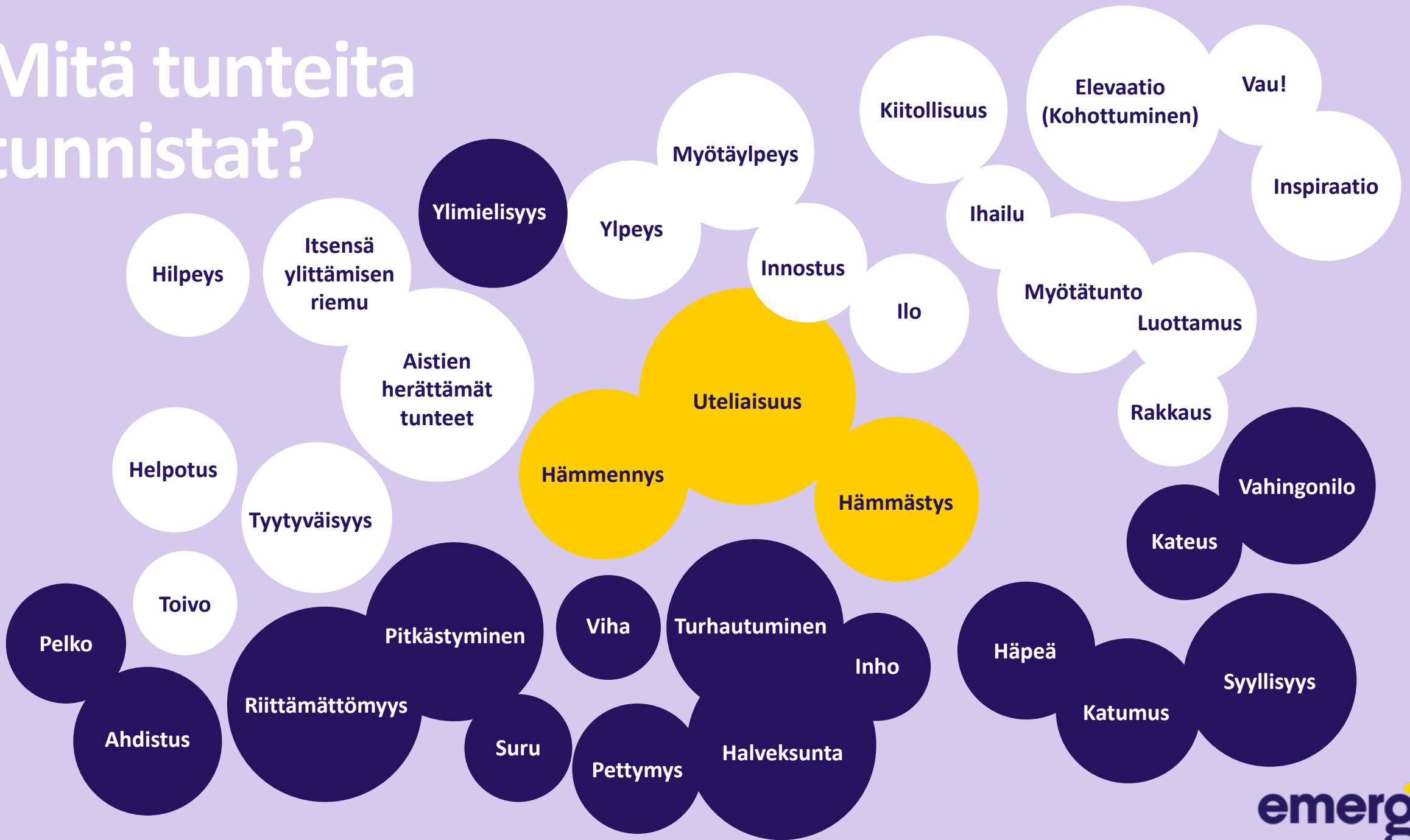
Ihmisten johtaminen

Periaate 1: Virity tunnetaajuudelle

Unohda järkiperustelut hetkeksi!
Kun tunnetason kontakti syntyy, järkevä
keskustelu mahdollistuu

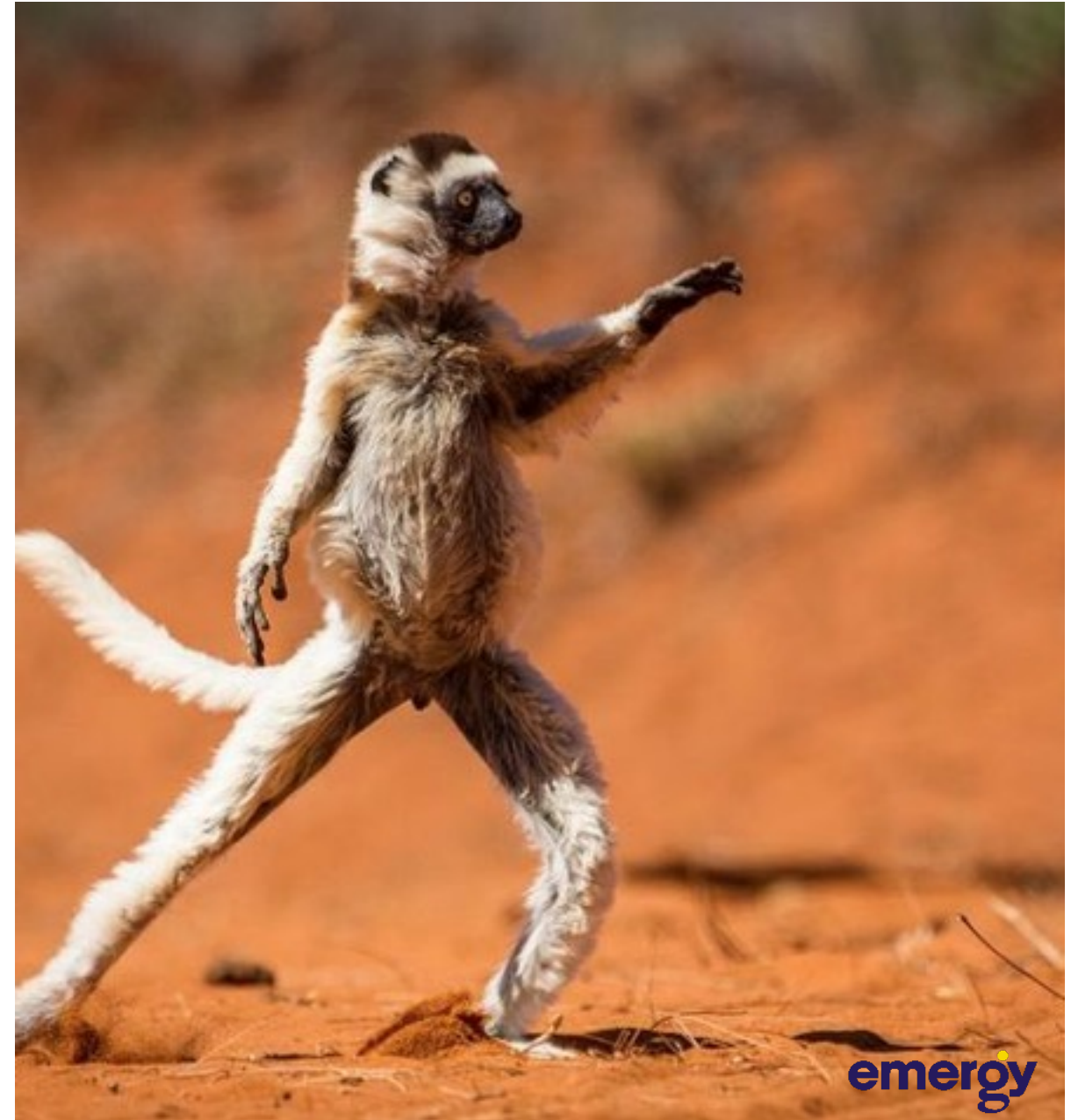


Mitä tunteita tunnistat?



Tunnepaljastus

- Tunteiden tukahduttaminen ja peittely ei yleensä toimi. Ihmiset vaistoavat sen herkästi ja lähetät ristiriitaisia viestejä.
- Kytkeydy omiin tunteisiisi ja kerro avoimesti miltä sinusta tuntuu ja mitä ajatuksia mielessäsi liikkuu. Katso mitä tapahtuu!
- **Milloin käyttää tunnepaljastusta?**
 1. Onko totta?
 2. Pyrinkö hyvään?
 3. Edistääkö asian / tilanteen ratkaisemista
 4. Muista aitous



Tunnepaljastus

”Minusta olisi hienoa jos me voisimme kaikki viihtyä täällä, mutta koen, että voit täällä huonosti. Voinkohan auttaa sinua jotenkin?”

”Olen hämmentynyt. En tiedä miten kanssasi toimisin. Kerro, mitä toivot minulta?”

”Olen huolissani sinusta. Onko sinulla kaikki hyvin?”

”Huomaan olevani aika turhautunut kun olet usein niin kriittinen. Mietin, että se voi kuormittaa myös muita tiimiä. Haluaisitko kertoa – mitä sinä tarvitset juuri nyt?”

”Olen yllättynyt. Luulin, että olemme tärkeiden asioiden äärellä ja odotin aktiivista keskustelua mutta en saa mitään vastakaikua. Kertoisitteko lisää, mitä tästä ajattelette?”

Muistatko tilanteen, kun joku on ollut 100 % läsnä sinua varten?

- Miltä sellainen tuntuu?
- Mistä tiedät, että toinen on 100 % läsnä?



100% läsnäolo

”Vähemmän, mutta enemmän”

-

Joskus jopa *vähemmän* aikaa riittää,
kun keskittynyttä läsnäoloa on *enemmän*

Ilahtuminen

Kuinka usein kohtaat
ihmisiä ilahtuneesti?

Entä kuinka usein kohtaat
itsesi ystävällisesti?

Kiitos!

Ira Leppänen

Human Advisor, Partner

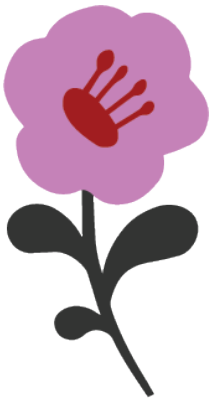
+358 40 720 0365

ira@emergywork.com

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

www.emergywork.com



6.10.2021

Ira Leppänen / Emergy Oy

Kiitos!

