



Accommodating a travelling life

VIIKON KOONTI NRO 12

ATL-valmentajan koulutusohjelma
Hyvinvointi ja työssä jaksaminen

**Tässä luvussa käsitellään
omaa hyvinvointia**

Tasapainoinen elämä

Elämässämme on monia osa-alueita -
perhe, työ, terveys, sosiaalinen elämä,
vain muutamia mainitakseni. Niillä on
erilainen arvo eri ihmisille, ja jokainen
saa niistä erilaista tyydytystä, ja ne
muodostavat yhdessä jokaisen
yksilöllisen elämän. Pyrkimys oman
elämän arvioimiseen tästä
näkökulmasta pohtien kunkin osan
merkitystä ja sen tuottamaa (tai
tuottamatta jättämää) tyydytystä sekä
näiden elämäalueiden välisen
epätasapainon tiedostaminen on tärkeä
johdatus itsetuntemukseen ja itsestä
huolehtimiseen.

Itsetuntemus

Itsestä huolehtiminen perustuu itsetuntemukseen. Emme
voi huolehtia itsestämme ymmärtämättä - ainakin jossain
määrin - itseämme. Itse asiassa tietoisuus asemastamme
työhön ja muuhun elämään liittyvien suhteiden
verkostossa, ominaisuuksistamme - tarpeistamme,
taipumuksistamme, ajattelu- ja reagoititavoistamme,
tavoitteistamme ja toiveistamme - on ratkaiseva
ensimmäinen askel kohti hyvinvointia. Jos emme välitä
itsestämme, emme voi todella välittää muista. Meidän on
tultava tietoisiksi ja kohdattava piilossa olevat negatiiviset
uskomuksemme. Ne voivat koskea meitä itseämme
("Ihmiset eivät pidä siitä, millainen olen", "En ole tarpeeksi
hyvä siihen") tai muita ihmisiä ("Tämä työ ei johda
mihinkään", "Heitä ei voi auttaa"). Niin kauan kuin niitä ei
paljasteta ja riisuta aseista, ne vaikuttavat kielteisesti
työhömmme.

Itsestä huolehtiminen

Ei toimintaa - ei tuloksia. Tämä pätee myös itsestä
huolehtimiseen, mutta voi olla harhaanjohtavaa, sillä itsestä
huolehtiminen edellyttää usein ulkoisessa mielessä
toimimisesta irti päästämistä ja sisäistä toimintaa - mikä
ulkopuolelta voi näyttää toimimattomuudelta. Läsnäolo,
keskittyminen nykyhetkeen, ajanhallinnan parantaminen,
ihmissuhteiden hoitaminen, kiinnostuksen kohteiden
kehittäminen - kaikki nämä itsehoitostrategian osatekijät
ovat ainakin alkuvaiheessa tietoista sisäistä työskentelyä.
Useimmissa tapauksissa ulkoinen toiminta voi seurata tai
sen pitäisi seurata sisäistä muutosta.



Yhteisrahoitettu
Euroopan unionin
Erasmus+ -ohjelmasta

