

SIRKKU RUUTU



TUNTEIDEN SÄÄTELY ja STRESSI  
TYÖKIRJA

NIMI: \_\_\_\_\_



**SIRIA**

Koulutus- ja kehittämiskeskus Oy



# SIRIA

Koulutus- ja kehittämiskeskus Oy

## SISÄLTÖ

Sivut

**1. Omat muistiinpanot ja itselle annetut lupaukset**

**4**

- a) Tapaamispäivä*
- b) Käsitellyt teemat*
- c) Lupaus itselle*

**2. Tunteiden säätely**

**3**

**3. Oma stressinhallinta**

**18**

- a) Mitä stressi on?*
- b) Stressin varoitusmerkit*
- c) Stressin sietokyvyn parantaminen*
- d) Stressiltä suojaavat tekijät*
- e) Stressin taltuttaminen*

**4. Vaikutusmahdollisuuksien kartoitus**

**31**

**5. Mindfulnessharjoitus oman mielen rauhoittamiseksi**

**32**

## **OMIA MUISTIINPANOJA JA YHTEENVETO ITSELLE TÄRKEISTÄ ASIOISTA**

Tapaamispäivämäärä:

Käsitellyt teemat:

Lupaus itselleni (mitä lupaan tehdä pienesti toisin/ mihin aion kiinnittää huomiota jatkossa/ mitä haluan muistaa tästä kerrasta):

# TUNTEIDEN SÄÄTELY

1

- TEORIAKATSAUS
- Tunteiden tunnistaminen

## KYSYMYS

- Miten sinä säätelit omia tunteitasi? Miten käsittelet negatiivisia tunteitasi ja miten herättelet myönteisiä tunteitasi?



© Siria Koulutus- ja kehittämiskeskus Oy

## TUNTEIDEN MERKITYS TYÖHYVINVOINNISSA

- Omia tunteita kannattaa tutkia, sillä ne vaikuttavat vahvasti tapaan, jolla olemme vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. Tunteet aiheuttavat merkittävän osan työhyvinvoinnista ja työpahoinvoinnista.
- Kaikki tunteet ovat arvokkaita viestejä omasta tilanteestamme, ajattelustamme, asenteistamme, tulkinnoistamme ja uskomuksistamme.
- Tunteet ovat toiminnan työntövoimaa.

Tunteet vaikuttavat vahvasti tapaan, jolla olemme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Jotkut tunteet koetaan kielteisinä, jotkut myönteisinä. Kaikki tunteet ovat kuitenkin arvokkaita viestejä omasta tilanteestamme, asenteistamme, tulkinnoistamme ja uskomuksistamme.

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen eivät ole yksiselitteistä. Tässä on yksi tapa luokitella tunteita:

<b>Perustunteita</b> (koetaan tässä ja	<b>Mielialoja</b> (pitkäkestoinen	<b>Affektiivisia luonteenpiirteitä</b>	<b>Sosiaalisia tunteita</b> (liittyvät
-------------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------

nyt ja niillä on nimettävissä oleva kohde)	tunnetila)	(taipumus tuntea tietyllä tavalla)	vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa)
Ilo Suru Pelko Viha Inho Hämmästyminen	Alakuloisuus Huolestuneisuus Tyytyväisyys Epätoivo Onni Rauhallisuus Uupumus Luottamus Toivottomuus Toiveikkaus	Kateus Innostus Arkuus Epävarmuus Hermostuneisuus Katkeruus Positiivisuus Kostonhalu Turvattomuus Mustasukkaisuus Uteliaisuus Ahdistuneisuus	Rakkaus Hoivaamisen halu Velvollisuuden tunteet Häpeä Syllisyys Epäoikeudenmukaisuuden tunne Katumus Kiintymys Loukkaantuminen Yksinäisyyden tunne

Perustunteet koetaan tässä ja nyt ja niillä on nimettävissä oleva kohde. Samat perustunteet ovat olemassa lähes jokaisessa kulttuurissa ja ne ovat tunnistettavissa ihmisen kasvoilta. Mielialat ovat pitkäkestoisempia tunnetiloja, joilla ei välttämättä ole selkeää kohdetta. Affektiiviset luonteenpiirteet ovat laajempia kuin perustunteet. Niihin sisältyy erilaisia tunteenomaisia asenteita, mielialoja ja luonteenpiirteitä. Sosiaaliset tunteet liittyvät vahvasti vuorovaikutukseen muiden kanssa.

Mikään tunne ei sinällään ole paha tai hyvä, vaikka usein niin ajatellaankin. Olennaista on se, mitä ihminen tekee tunteensa kanssa. Esimerkiksi viha voi olla liikkeellepaneva voima, joka energisoi työskentelemään oman elämän järjestämisessä. Tuhoavaksi se tulee silloin, jos siihen jäädään jumiin, sitä ilmaistaan kontrolloimattomasti tai se torjutaan kokonaan. Esimerkiksi torjuttu viha vaikuttaa lamaannuttavasti ja voi laajeta uusiin kohteisiin. Se voi syventyä vahingoniloksi tai katkeruudeksi, joka vie turhaan omaa psyykkistä energiaa tai kääntyy sisäänpäin ja ilmetä masennuksena. Pysyvä vihantunne voi myös johtaa kontrolloimattomaan koston, jossa vihan kohteelle kostaminen koetaan suorastaan moraaliseksi velvollisuudeksi. Tällöin näkemys muista ihmisistä vääristyy ja ihmissuhteet kärsivät.

2

- ITSEANALYYSI
- Energiaa tuovat ja energiaa vievät tunteesi?

VAIKEUSASTE HELPPO

Kirjaa seuraavaan taulukkoon ne tunteet, jotka tunnistat itsessäsi energiaa tuovina tai energiaa kuluttavina. Onko jokin energiaasi vievistä tunteista sellainen, johon jäät pitkiksi ajoiksi jumiin? Jos näin on, tee myös oranssi suunnanmäärittävä.

Energiaa tuovat	Energiaa vievät

3

- SUUNNAN MÄÄRITYS
- Tunteiden työstämisen jatkumo

VAIKEUSASTE KOHTALAINEN

On tärkeää oppia tunnistamaan omat tunteensa, antamaan niille arvoa ja työskentelemään rakentavasti niiden kanssa silloin, kun huomaa jääneensä tunneloukkuun.

# TUNTEIDEN MUODOSTUMINEN

1

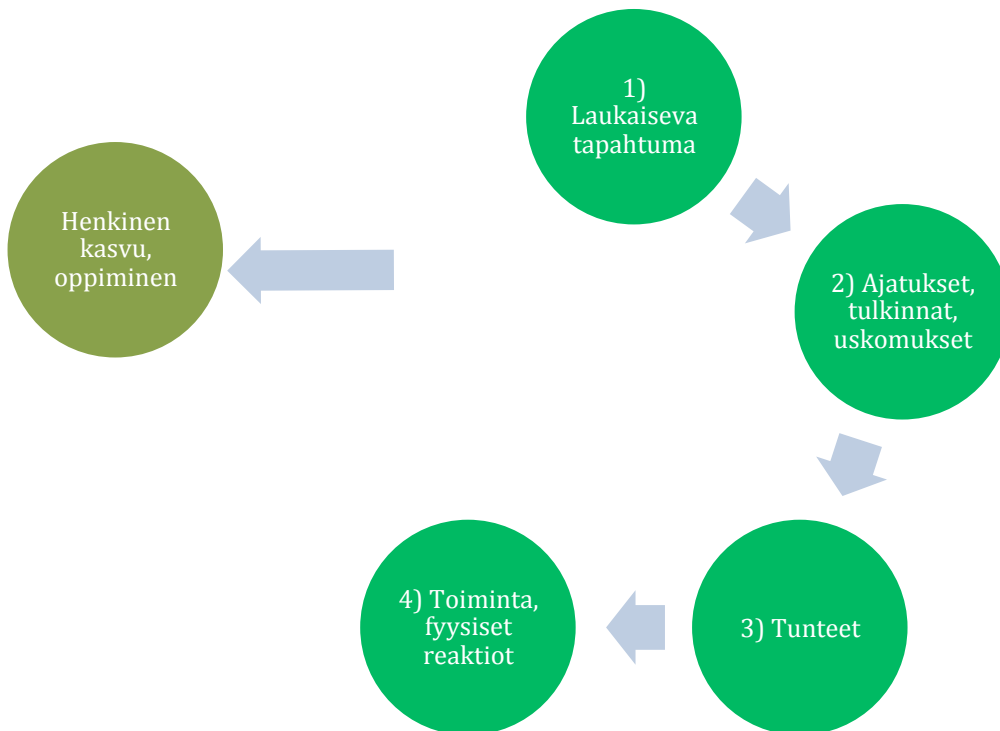
- TEORIAKATSAUS
- Tunteet

Sosiaalisesti kyvykkäillä ihmisillä on kyky vaikuttaa tehokkaasti omien tunteidensa keston ja voimakkuuteen. Lisäksi he kykenevät säätelemään rakentavasti tunteidensa pohjalta tapahtuvaa käyttäytymistään ja toimintaansa.

Tunteiden säätely on olennainen osa henkistä hyvinvointia. Se tarkoittaa aktiivista mielen prosessointia, jossa tunteeseen liittyviä ajatuksia ja tulkintoja kyseenalaistetaan tietoisesti. Jotkut erehtyvät luulemaan tunteen tukahduttamista tunteen säätelyksi. Se on tunteen lokeroimista ja johtaa useimmiten siihen, että tunne ryöpsähtää esiin yllättäen ja epätarkoituksenmukaisesti myöhemmin.

Jotkut ajattelevat, että tunteita on mahdotonta säädellä tai hallita. Joskus ihminen joutuu tunteidensa valtaan niin voimakkaasti, että ajattelee niiden iskevän kuin salama kirkaalta taivaalta. Tunteet ovat kuitenkin osa tiedonkäsittelyn ketjua, jota ihminen voi oppia muokkaamaan ja sitä kautta vapautua ei-toivotuista tunneloukuista.

## Tunteiden muodostuminen



Kuva. Tunteiden muodostumisen prosessi

Uskomuksilla, tulkinnoilla ja ajatuksilla on merkittävä vaikutus siihen, millaisia tunteita ihminen kokee. Tunne on totta, mutta ajatus, joka edelsi tunnetta, voi olla harhaluulo tai ajatusvääristymä, jota on itse ruokkinut.

Joskus ihmisillä on suuri tarve todistaa omien uskomustensa paikkansapitävyys ja täten toimia itseään toteuttavan ennusteen mukaisesti, vaikka lopputulos ei kenenkään kannalta olisi suotuista. Vääristävät uskomukset saattavat pilata mahdollisuuksia elämässä tai vähintäänkin kapeuttaa ihmisen tekemiä valintoja. Vaihtoehtoja on usein enemmän kuin aluksi huomaakaan. Siksi on tärkeää oppia tunnistamaan omia ajatusvääristymiä tai lukkiutuneita uskomuksia, jotka pienentävät kykyä toimia koko potentiaalia hyödyntäen.

Tietyt tilanteet tai tapahtumat laukaisevat ajatuksia, tulkintoja tai uskomuksia, jotka ohjaavat salamannopeasti johonkin tunteeseen. Usein ihminen ei ole edes tietoinen näistä ajatuksista, joten hän luulee, että tilanne tai tapahtunut aiheutti kyseisen tunteen. Tunteet taas yllyttävät tekoihin tai



aiheuttavat erilaisia fyysisiä reaktioita. Ihminen luo siis itse omat tunteensa ajatustensa ja tulkintojensa avulla ja tunne toimii yllykkeenä toimintaan.

Ei-toivotussa tilanteessa voidaan joko uudelleenmääritellä (eli tarkastella erilaisesta näkökulmasta) uskomuksia/tulkintoja itsestä ja ympäristöstä tai tietoisesti valita erilainen tapa toimia tilanteessa.

## OMIEN TUNTEIDEN MUOKKAAMINEN

1

- TEORIAKATSAUS
- Tunteiden muokkaaminen

- Ydinkysymys on, millaisia tunteita kukin haluaa kokea enemmän ja miten asioista tulee ajatella eri tavalla, jotta tämä on mahdollista?

Monien ei-toivottujen tunteiden taustalta paljastuu syvempiä identiteettipäätelmiin pohjautuvia negatiivisia perusolettamuksia itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Näihin liittyy usein pessimistisiä ajatuskulkuja, kuten "en kuitenkaan osaa", "en pysty..." tai epärealistisia pakkoja: "minun täytyy...". Nämä perususkomukset ovat omiaan ylläpitämään ongelmia.

Esimerkkejä tyypillisistä toimintaa supistavista perusolettamuksista:

<b>Uskomus, ajatus, tulkinta</b>	<b>Tunne</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Tulos</b>
1) "En osaa riittävästi kyetäkseni onnistumaan".	Huonommuuden tunne	Ei edes yritä	Uskomus kyvyttömyydestä vahvistuu
2) "Olen vastenmielisen näköinen".	Itseinho	Ihmisten välttely	Kontaktien vähyys
3) "Ihmisiin ei voi luottaa".	Kyynisyys, katkeruus	Yletön valittaminen tai riidan-/väittelynhaluisuus	Muut välttelevät
4) "Olen ansainnut kaltoinkohteluni". "En ansaitse parempaa".	Voimattomuus, syyllisyys	Sietää kaiken/katkerat ajatuskulut ja passiivisuus	Masennus
5) "Olen uhri enkä voi sille mitään".	Avuttomuus	Vetäytyminen, ei pidä puoliaan	Sallii hiljaisesti hyväksikäytön jatkumisen
6) "Ollakseni hyväksytty ihminen, minun täytyy koko ajan olla hyödyksi".	Ärsyyntyminen	Pakonomainen tarve tehdä ja suorittaa askareita	Marttyyriasenne: "Aina minä joudun..." Luulo, että muut odottavat jatkuvaa huolenpitoa
7) "Muut ovat minua vastaan".	Viha	Huutaminen, fyysinen aggressio	Nyrkkitappelu
8) "Minun on pakko tehdä ylitöitä jatkuvasti".	Ahdistus	Kvartaalitalouden tai organisaatiokulttuurin syyttäminen	Ei ota omaa vastuuta valinnoistaan ja esim. laiminlyö perhevelvoitteita
9) "Olen niin vanha, etten saa enää muita töitä".	Pelko	Passiivisuus, ei laita työhakemuksia eikä etsi uusia työpaikkoja	Jää työttömäksi tai pysyy epätyytyttävässä työpaikassa huonolla motivaatiolla
10) "Olosuhteet ovat minua vastaan".	Epätoivo	Kokemus, ettei voi vaikuttaa => ei tee mitään	Olosuhteet eivät muutu

Itseä voimittavia ja liikkeelle saavia uskomuksia vastaavissa tilanteissa:

Uskomus, ajatus, tulkinta	Tunne	Toiminta	Tulos
1) "Olen ennenkin onnistunut, vaikken osaakaan kaikkea".	Toiveikkuus	Parhaansa yrittäminen	Kokemus rohkeasta yrittämisestä, mahdollinen onnistuminen
2) "On ne rumemmatkin kumppanin löytäneet".	Armollisuus itseä kohtaan	Hakeutuminen ihmisten ilmoille	Sosiaalinen verkostoituminen
3) "Haluan pitää omat rajani, sillä en voi luottaa kaikkiin ihmisiin".	Itsearvostus	Pitää huolta, ettei tee naiiveja virheitä uudelleen (esim. rahan lainaaminen puolitutuille)	Oman vastuullisen harkinnan korostaminen
4) "Olen yhtä arvokas kuin kuka tahansa ihminen".	Itsensä hyväksyminen ja rakastaminen	Puolensa pitäminen	Omanarvontunteen lisääntyminen
5) "Teen selväksi, missä rajani kulkevat".	Sisäisen voiman tunne	Omien ajatusten ja tarpeiden jämässä esille tuominen ja niiden mukaan toimiminen	Jos hyväksikäyttö jatkuu, lähtee pois suhteesta
6) "Ihmisarvoni ei ole suoraan verrannollinen suoritusteni määrään".	Rentouden tunne	Antaa itselleen luvan levätä ja olla aloillaan.	Kyky nauttia elämästä suorittamisen sijasta.
7) "Muilla voi olla huonoja päiviä jostakin minusta riippumattomasta syystä".	Välinpitämättömyys	Antaa "piikkien" mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos	Ei anna muille valtaa myrkyttää omaa mielialaa
8) "Kukaan ei raahaa minua väkisin ylitöihin".	Vaikuttamisen mahdollisuuden tunne	Harkitsee ja priorisoi, milloin ylityöt ovat välttämättömiä ja milloin jokin muu asia ajaa niiden edelle	Kokonaisvaltainen vastuu omasta elämästä (työstä, vapaasta, perheestä)
9) "Ikäni on tuonut mukanaan mittavaa kokemusta, jota fikset ihmiset osaavat arvostaa".	Omanarvontunne ja itsensä kunnioittaminen	Työtilaisuuksien etsintä ja haku	Työhaastatteluisissa terveen itsevarma ja rento ote
10) "Huono onni ei jatku ikuisesti".	Toiveikkuus	Yritteliäisyys ja mahdollisuuksien näkeminen	Tilaisuuksiin tarttuminen aktiivisesti

Uuden kertomuksen ja tulkinnan rakentaminen vanhan "totuuden" tilalle on olennaista myönteisempien tunteiden kokemisessa. Huonojen asioiden märehtiminen altistaa masennukselle. Siksi on tärkeää kiinnittää tietoinen huomio selviytymiseen: "Vaikka minulle on tapahtunut ikäviä asioita, olen siitä huolimatta selvinnyt."

- SUUNNAN MÄÄRITYS: Voimittavien tilanteiden tunnistaminen
- Toiveikkuuden herättäminen

Olella omien tunteiden säätelyssä on tarkastella tietoisesti omia lukkiutuneita käsityksiään ja identiteettipäätelmiään. Jos vallalla tuntuvat olevan energiaa vieviä ja mielialaa laskevat uskomukset, on hyvä kysyä itseltään mm. seuraavia kysymyksiä ja laajentaa tietoisesti omaa ajattelua.

#### NYKYTILANTEEN HYVÄT PUOLET

- Mitkä asiat sujuvat tällä hetkellä hyvin (mitkä ovat tällä hetkellä ne elämän osa-alueet, joihin negatiivisilla tunteillasi ei ole vaikutusta)?

---



---

- Minkä asioiden toivot säilyvän entisellään tulevaisuudessakin?

---



---

#### AIKAISEMMAST ONNISTUMISET

- Missä asioissa olet historiasi aikana onnistunut?

---



---

- Mikä puoltaa sitä, että pystyt selviämään vastaasi tulevista ongelmista?

---



---

#### POIKKEUKSET

- Milloin viimeksi huomasit onnistuviasi, vaikket ensin uskonut kykyihisi?

---



---

- Millaisissa tilanteissa pystyt ongelmista huolimatta toimimaan toivomallasi tavalla?

---



---

#### NÄKÖKULMAN LAAJENTAMINEN

- Mitä myönteistä sinuun uskovat läheisesi sanoisivat kyvyistäsi/voimavaroistasi?

---



---

3

- SUUNNAN MÄÄRITYS: oman tunnetilan muokkaaminen
- Mihin haluat mennä?

## Oman tunnetilan uudelleen muokkaaminen

### A) Kirjaa ylös seuraava itseanalyysi

Jokin ei-toivottuja tunteita herättänyt tapahtuma

• Mitä tapahtui?

• \_\_\_\_\_

Ajatuksesi, uskomuksesi, tulkintasi itsestäsi ja tilanteesta

• Mitä ajattelit itsestäsi/ muista toimijoista? Tulkintasi?

• \_\_\_\_\_

Tunteesi

• Mitä tunteita tunsit tilanteessa?

• \_\_\_\_\_

Toimintasi, fyysiset reaktiosi

• Miten toimit tilanteessa? Mitä reaktioita huomasit kehossasi?

• \_\_\_\_\_

Seuraavan uudelleenmäärittelytehtävän tarkoituksena on muuttaa tulkintaasi tai uskomustasi myönteisemmäksi, jotta huomaat tunteissasi tapahtuvan muutoksen. Uusi tunne avaa uusia mahdollisuuksia. Harjoittelun myötä opit, että tunteet ovat hallinnassasi.

## B) Kirjaa ylös laaja-alaisempi *uudelleenmäärittely* tilanteesta

Valitse sama tilanne (jokin ei-toivottuja tunteita herättänyt tapahtuma)

Mieti, mitä vaihtoehtoisia tapoja tilanteen tulkinnassa voisi olla; sinua voimittavampi muunlainen uskomus? Miten voisit muuttaa ajatuksiasi tapahtuneesta?

Mitä tunteita vaihtoehtoinen voimittavampi tulkintasi tuottaa sinussa?

Minkä muun vaihtoehtoisen toiminnan uusi tunne mahdollistaa?

Jos olet onnistunut tekemään tilanteesta vaihtoehtoisen voimittavamman tulkinnan, huomaat tunnetilasi muuttuvan automaattisesti tulkintasi kautta. Mikäli olet vieläkin jumissa alkuperäisessä tunteessa, tee B-osan analyysi uudelleen ja kiinnitä erityistä huomiota myönteisiin vaihtoehtoihin uskomuksiin. Mikäli tämä tuntuu vaikealta, pyydä apua luottamiltasi ihmisiltä ja pohdi asiaa yhdessä heidän kanssaan.

Muista, että lukkiutuneet käsityksesi ja uskomuksesi ovat ainakin osittain vääristyneitä ja parhaimmillaankin vain osatotuuksia. Alkuperäinen tulkintasi on voinut tuntua ainoalta oikealta ja sen muokkaaminen saattaa tuntua manipuloinnilta. Mielesi saattaa ensin protestoida muita vaihtoehtoja vastaan. Se on hyvin tavallista, mutta älä anna vanhalle uskomuksellesi ylivaltaa.

## Tietoisien itsehavainnoinnin harjoitus: uskomusten, ajatusten ja tulkintojen muuttaminen



• TOIMINTA

VAIKEUSASTE VAIKEA

• Mitä käytännön toimenpiteitä tarvitaan?

Kuvaile tapahtuma, jonka koit stressaavaksi. Kirjaa, mitä tapahtui, ketkä olivat paikalla ja missä olitte.

Määritä tunnetila, joka parhaiten kuvaa suhtautumistasi tapahtumaan:  
\_\_ahdistus, \_\_syyllisyys, \_\_viha, \_\_suru, \_\_pelko, \_\_inho, \_\_muu, mikä

Miten reagoit tapahtumaan toiminnan tai käyttäytymisen tasolla?

Arvioi, kuinka pahalta tapahtuma sinusta tuntuu asteikolla 0-100: \_\_\_\_\_

Mitä uskomuksia tai ajatuksia tilanne sinussa herättää? Miten tulkitset tilanteen mielessäsi?



Kuinka todenmukaisia uskomuksesi, ajatuksesi ja tulkintasi ovat? Onko mitään muita mahdollisia tulkintatapoja, jotka voisivat olla itsesi kannalta parempia?

---

---

---

Valitse uusista tulkinnoista/uskomuksista sinua parhaiten voimittava ajatus. Sano se mielessäsi itsellesi (tai ääneen toiselle henkilölle) useaan kertaan.

Kuinka pahalta sinusta nyt tuntuu asteikolla 0-100: \_\_\_\_\_

Lomake mukailtu Cypress Institutun englanninkielisestä alkuperäislomakkeesta. Sirku Ruutu

Normaalisti numeerinen arvo asteikolla 1-100 pienenee tämän tehtävän myötä. Ellei näin käynyt, valitsit todennäköisesti itsellesi ajatuksen, joka ei sittenkään ole sinua parhaiten voimittava. Mieti, mikä ajatus/tulkinta voimittaisi sinua vielä enemmän ja tee harjoituksen loppuosa uudelleen.

## STRESSINHALLINTA

1

- TEORIAKATSAUS
- Mistä stressissä on kysymys?

### Mitä stressi on?

Stressi voidaan määritellä mentaaliseksi, fyysiseksi, emotionaaliseksi tai käyttäytymisen reaktioksi ylikuormittuneessa tai uhkaavaksi koetussa tilanteessa.

Joitakin esimerkkejä erilaisista stressireaktioista:

<b>Mentaalisia stressireaktioita</b>	<b>Fyysisiä stressireaktioita</b>	<b>Emotionaalisia stressireaktioita</b>	<b>Käyttäytymisen stressireaktioita</b>
Vaikeus tehdä päätöksiä Vaikeus ajatella selkeästi Keskittymiskyvyttömyys Kielteiset ajatuskehät	Päänsärky Hartiakivut Lihaskäntäytyminen Vatsakipu Jatkuva väsymys Ruokahalun muutokset	Ärtynäisyys Irtkuherkkyys Ahdistuneisuus Ailahtelevaisuus Ilontunteen katoaminen	Raivon puuskat Liiallinen nautinto-aineiden käyttö Eristäytyminen Vastuun välttely Riitoihin ajautuminen

Tietty määrä stressiä on hyväksi: se stimuloi saavuttamaan enemmän ja energisoi toimintaa. Stressireaktiot valmistavat kohtaamaan haasteelliset tilanteet ja kriisit asianmukaisesti. Hetkellisesti koettu stressi parantaa ihmisen suorituskykyä.

Pitkittyessään purkautumaton stressitilanne vaikuttaa hyvinvointiin epäsuotuisalla tavalla. Se vaikuttaa alentavasti immuunijärjestelmään ja heikentää luovuutta ja suorituskykyä. Se saattaa myös näkyä heikentyneenä itsetuntona, väsymyksenä sosiaalisissa suhteissa, yleisenä tehottomuutena ja terveydellisinä haittoina. Kroonisesta stressistä on havaittu yhteys mm. sydänsairauksiin, syöpään, keuhkosairauksiin ja onnettomuuksiin.

### Miksi me stressaannumme?

Tulkintamme tilanteesta määrittelee, kuinka stressaantuneeksi tunnemme itsemme. Meillä on taipumus sanoa, että tietyt tilanteet, ihmiset tai tapahtumat tekevät meistä stressaantuneita. Todellisuudessa meidän itse antamamme merkitykset, uskomukset ja

tulkintamme tilanteista aiheuttavat stressireaktiomme.

Tulkitsemme tilanteen  
vaaralliseksi, vaikeaksi  
tai tuskalliseksi



Emme usko  
kykyihimme selvittää  
tilanteesta

Myös myönteisenä koetut muutokset voivat aiheuttaa stressiä. Kun elämässä tapahtuu paljon uusia asioita yhtä aikaa, stressitaso nousee.

Seuraavassa taulukossa on esitelty joitakin stressinaiheuttajia hätäkeskustyössä.

Stressinaiheuttaja	Missä määrin koet kyseisen asian henkilökohtaiseksi stressitekijäksesi? 0 = en ollenkaan paljon 10 =
Tietojärjestelmien hitaus	
Melu ja kohina	
Valaistus	
Ilmanvaihto	
Vaikuttamis- mahdollisuuksien puute	
Yksitoikkoiset rutiinit	
Vuorotyö	
Pakkotahtisuus	
Jatkuva valppaus	
Epäonnistumiset	
Virheiden pelko	
Työn ja vapaa- ajan tasapaino	
Ylityöt	

Rooliristiidat	
Arvostuksen puute	
Eri tahojen yhteistyö	
Henkilökohtaisen osaamisen puute	
Ilmapiiriongelmat	
Epävarmuus työssä	
Henkilösuhteet	
Sosiaalisen tuen puute	
Ristiidat ja klikit	
Työn vastuullisuus	
Aikapaine ja kiire	
Muu, mikä?	

Poimi listasta ne, joihin koet itse pystyväsi vaikuttamaan (voit lisätä omia henkilökohtaisia stressinaiheuttajia, joita ei löydy valmiista listasta).

Osaamme usein mainita ulkoisia stressinaiheuttajia.

- Osaammeko myös ajoissa havaita stressin sisäiset varoitusmerkit?
- Pystymmekö tarvittaessa vaihtamaan suuntaa?

Voimme oppia tunnistamaan omat varoitussignaalinne ennen kuin stressi aiheuttaa terveysongelmia. Kun tunnistamme omat varoitusmerkkimme ajoissa, voimme toimia ennaltaehkäisevästi stressin torjumiseksi.

Seuraavassa on lueteltu joitakin stressin varoitusmerkkejä.

## Stressin varoitusmerkkejä

2

- ITSEANALYYSI
- Mitkä ovat omat stressin varoitusmerkkisi?

Tässä listassa on lueteltu joitakin mahdollisia stressin ilmenemismuotoja. Rastita ne, jotka tunnistat itsessäsi, kun olet paineen alla. Stressi voi vaikuttaa meihin fyysisellä tasolla, käyttäytymisen tasolla, tunnetasolla ja ajatusten tasolla.

### Fyysisiä stressioireita

- |                                                          |                                               |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Päänsärky                       | <input type="checkbox"/> Selkäkivut           |
| <input type="checkbox"/> Ruuansulatusvaivat              | <input type="checkbox"/> Kipeytyneet hartiat  |
| <input type="checkbox"/> Vatsakivut                      | <input type="checkbox"/> Rytmihäiriöt         |
| <input type="checkbox"/> Hikoilu (kämmenet, kainalot...) | <input type="checkbox"/> Pinnallinen hengitys |
| <input type="checkbox"/> Kylmät kädet/jalat              | <input type="checkbox"/> Levottomuus          |
| <input type="checkbox"/> Huimaus                         | <input type="checkbox"/> Korvien soiminen     |
| <input type="checkbox"/> Väsymysherkkyyys                | <input type="checkbox"/> Ummetus              |
| <input type="checkbox"/> Lihasjännitys                   | <input type="checkbox"/> Ripuli               |

### Käyttäytymisen stressioireita

- |                                                                   |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Liiallinen/lisääntynyt tupakointi        | <input type="checkbox"/> Ylinopeuden ajaminen                      |
| <input type="checkbox"/> Määräilevyys                             | <input type="checkbox"/> Hampaiden narskuttelu                     |
| <input type="checkbox"/> Liiallinen tai vähäinen syöminen         | <input type="checkbox"/> Alkoholin jatkuva käyttö rentoutuskeinona |
| <input type="checkbox"/> Virallinen asenne työkavereihin          | <input type="checkbox"/> Kyvyttömyys loppuunsaattaa tehtäviä       |
| <input type="checkbox"/> Kärsimättömyys                           | <input type="checkbox"/> Kynsien pureskelu                         |
| <input type="checkbox"/> Vitkastelu                               | <input type="checkbox"/> Hermostuneisuus, levottomuus              |
| <input type="checkbox"/> Liiallinen tai liian vähäinen nukkuminen | Sovituista aikatauluista lipsuminen                                |
|                                                                   | Tiuskiminen                                                        |
|                                                                   | Välinpitämättömyys                                                 |

## Tunnetason stressioireita

- |                                                               |                                                     |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Epäolennaisten asioiden murehtiminen | <input type="checkbox"/> Itkuherkkyys               |
| <input type="checkbox"/> Ahdistuneisuus                       | <input type="checkbox"/> Ylitsepursuva paineentunne |
| <input type="checkbox"/> Tylistyminen                         | <input type="checkbox"/> Vihaisuus                  |
| <input type="checkbox"/> Ärtynisyys                           | <input type="checkbox"/> Yksinäisyyden tunne        |
| <input type="checkbox"/> Pinna kireällä                       | <input type="checkbox"/> Masentuneisuus             |
| <input type="checkbox"/> "Burn out" -tunne                    | <input type="checkbox"/> Ailahtelevaisuus           |
| <input type="checkbox"/> Voimattomuuden tunne                 | <input type="checkbox"/> Avuttomuuden tunne         |
| <input type="checkbox"/> Huonommuudentunne                    | <input type="checkbox"/> Toivottomuuden tunne       |

## Ajattelun stressioireita

- |                                                                            |                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vaikeus ajatella selkeästi                        | <input type="checkbox"/> Päätöksentekokyvyttömyys                |
| <input type="checkbox"/> Keskittymisvaikeudet                              | <input type="checkbox"/> Jatkuva huolestuneisuus                 |
| <input type="checkbox"/> Unohtelvaisuus ja muistihäiriöt                   | <input type="checkbox"/> Huumorintajun katoaminen                |
| <input type="checkbox"/> Luovuuden puute                                   | <input type="checkbox"/> Yletön itsekritiikki                    |
| <input type="checkbox"/> Liialliset toisiin ihmisiin kohdistuvat odotukset | <input type="checkbox"/> Pessimistiset ajatukset                 |
| <input type="checkbox"/> Ammatillisen itsetunnon laskeminen                | <input type="checkbox"/> Musta-valkoinen ajattelu                |
| <input type="checkbox"/> Muiden ihmisten kykyjen aliarviointi              | <input type="checkbox"/> Mitätöiminen (arvon kieltäminen muilta) |
| <input type="checkbox"/> Epäluuloiset ajatukset toisten tarkoitusperistä   | <input type="checkbox"/> Syyttävät ajatukset                     |

Lähde: Mukailten Gerorgia Southern University 2009

4

- TOIMINTA
- Mitä käytännön toimenpiteitä tarvitaan stressinsietokyvyn parantamiseksi?

Laske yhteen kustakin kategoriasta saamasi rastit ja mieti itsellesi täsmäkeinoja, mitä sinun kannattaa tehdä lievittääksesi omaa stressiäsi.

	Omat pisteeni	Mitä teen stressioireideni lievittämiseksi?	Esimerkkejä mahdollisista keinoista
Fyysiset oireet	____ / 16		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskittyminen säännöllisen ja</li> </ul>

			<p>terveellisen ruokavalion noudattamiseen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentoutumiskeinot, esim. jooga, hieronta, elpymisliikunta</li> <li>• Hengitystekniikkojen harjoittelu</li> <li>• Riittävästä levosta huolehtiminen</li> <li>• Kahvinjuonnin vähentäminen</li> <li>• Ergonomiset työasennot</li> <li>• Työn tauotus</li> <li>• Liikuntaharrastukset</li> </ul>
Käyttäytymisen oireet	____/ 16		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itsensä rauhoittamisen keinot</li> <li>• Aikalisän ottaminen</li> <li>• Aggressioenergian suuntaaminen hyödylliseen tekemiseen/toimintaan</li> <li>• Suhteuttaminen (onko tilanne oikeasti niin vakava kuin miltä se näyttää?)</li> <li>• Syvähengittämisen harjoitukset</li> <li>• Rentoutuminen</li> <li>• Säännölliset ruokailut</li> <li>• Ajan varaaminen oleskelulle</li> <li>• Toimeen tarttuminen aktiivisesti</li> <li>• Oman ajankäytön tehokas etukäteissuunnittelu</li> </ul>
Tunnetason oireet	____/ 16		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunteiden säätelyn harjoitukset</li> <li>• Omien käsitysten kyseenalaistaminen</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvopohdinnat</li> <li>• Suhteuttaminen</li> <li>• Omien odotusten ja tarpeiden ilmaiseminen asianosaisille</li> </ul>
Ajattelun oireet			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfektionismista luopuminen</li> <li>• Itsensä rauhoittaminen</li> <li>• Kielteisen sisäisen puheen muuttaminen myönteisemmäksi</li> <li>• Nautittavien asioiden tekeminen</li> <li>• Onnistumisissa vellominen</li> <li>• Vaihtoehtojen punnitseminen</li> <li>• Muistilistojen hyödyntäminen</li> <li>• Kauhuskenaarioiden realisointi (mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua; onko se todennäköistä?)</li> </ul>

Mitä muita itsellesi hyödyllisiä keinoja olet valmis kokeilemaan?



Tiettyjen tekijöiden on havaittu suojaavan vakavalta stressiltä. Mitä enemmän henkilöllä on näitä tekijöitä elämässään, sitä paremmin hän kykenee irrottautumaan oravanpyörästä ja elämään tasapainoista elämää. Seuraavassa taulukossa on lueteltu stressiltä suojaavia tekijöitä.

### Stressiltä suojaavat tekijät

2

- ITSEANALYYSI
- Omien stressipuskureiden kartoittaminen

Tietyt tottumuksemme, käyttäytymistapamme, elämäntapamme ja ympäristötekijämme vaikuttavat siihen, kuinka haavoittuvaisia olemme stressaavissa tilanteissa.

Arvioi, kuinka paljon seuraavat väittämät kuvaavat sinua:

	Lähes aina	Useimmiten	Joskus	En juuri koskaan	En koskaan
1. Syön vähintään yhden lämpimän ja terveellisen aterian päivässä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Nukun keskimäärin 7-8 tuntia yössä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Annan ja saan hellyydenosoituksia säännöllisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Minulla on vähintään 1 luotettava sukulainen lähietäisyydellä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Urheilen/liikun hikoillen vähintään 3 kertaa viikossa tai harrastan hyötyliikuntaa joka päivä vähintään 30 minuuttia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kykenen olemaan tupakoimatta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Lähes aina	Useimmiten	Joskus	En juuri koskaan	En koskaan
7. Juon vähemmän kuin 5 alkoholiannosta viikossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Olen normaalipainoinen (BMI 18,5-25)*.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Tulotasoni riittää perustarpeideni hankkimiseen/tydyttämiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Saan voimaa elämäkatsomuksestani/hengellisestä vakaumuksestani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Osallistun säännöllisesti sosiaaliseen toimintaan (harrastukset, kerhot, yhteisöt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Minulla on riittävä ystävä- ja tuttavaverkosto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Minulla on vähintään 1 ystävä, jolle voin uskoutua henkilökohtaisissa asioissani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Minulla on riittävän hyvä terveydentila (mukaanlukien näkö, kuulo, hampaat jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Lähes aina	Useimmiten	Joskus	En juuri koskaan	En koskaan
15. Pystyn puhumaan avoimesti tunteistani (pettymys, kiukku, huolet).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Keskustelen säännöllisesti kotiin/yhteiseloön/lastenhoitoon liittyvistä pulmista puolisoni/asuinkumppanini kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Teen jotakin hauskaa vähintään kerran viikossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Pystyn organisoimaan ajankäyttöni tehokkaasti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Juon vähemmän kuin 3 annosta kofeiinipitoista juomaa päivittäin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Otan itselleni rauhoittumisaikaa/ pienen rentoutushetken päivittäin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\*BMI = paino jaettuna pituuden neliöllä (<http://kalorilaskuri.fi/painoindeksi>)

### Omien haavoittuvuusasteidesi laskeminen

Jokaisesta vastauksesta saa seuraavat pisteet:

Lähes aina	= 0
Useimmiten	= 1
Joskus	= 2
En juuri koskaan	= 3
En koskaan	= 4

Mitä saamasi yhteispistemäärä tarkoittaa:

0 - 10	sinulla on erinomainen stressisuoja
11 - 29	olet hieman haavoittuvainen stressille
30 - 49	olet jonkun verran haavoittuvainen stressille
50 - 74	olet vakavasti haavoittuvainen stressille
75 - 80	olet erittäin haavoittuvainen stressille

*Mikäli saamasi pistemäärä on yli 30, sinun kannattaa tehdä itsellesi suunnitelma, miten jatkossa voit lisätä vastustuskykyäsi stressille. Valmiita vinkkejä voit poimia suoraan taulukosta. Mitä suuremman pistemäärän saat kustakin väittämästä, sitä enemmän kyseiseen asiaan tulisi tehdä muutoksia.*

Mukaillen: Lyle Miller, Ph.D. and Alma Dell Smith, Ph.D. of Boston University Medical Center.

- TOIMINTA
- Mitä voin tehdä stressin taltuttamiseksi?

Valitse itsellesi sopivat keinot, joita alat kokeilla itseesi ja luo itsellesi onnistumisen kriteerit.

- 1) Etsi itsellesi tukiverkosto
  - puhu tuntemuksistasi ja kokemuksistasi ystäville, perheelle, esimiehelle, työkavereille, terapeutille
  - tunteiden ilmaiseminen vapauttaa ja saat tukea vaikeille asioille ja uutta näkökulmaa.
- 2) Muuta asennettasi
  - mieti vaihtoehtoisia tapoja nähdä stressaava tilanne: vaativat tehtävät voivat olla myös myönteinen haaste
  - "Elämässä 10 % oikeasti tapahtuu meille ja 90 % on meidän omaa reagointiamme tilanteisiin."
  - puhu itsellesi myönteiseen sävyyn: "Olen ennenkin onnistunut", "Vuoden kuluttua en edes muista tätä tapahtumaa."
  - harjoittele hyväksymistä
  - huomaa asiat, jotka voit muuttaa ja tee muutokset
  - huomaa myös asiat, joita et voi muuttaa ja hyväksy ne.
- 3) Ole realistinen
  - aseta saavutettavissa olevia tavoitteita stressitilanteiden ratkaisemiseksi
  - aseta realistiset odotukset itselle ja muille, jottet vie itseäsi epäonnistumisansa
  - ole rohkea tunnustamaan ja tunnustamaan rajallisuutesi.
- 4) Ole järjestelmällinen ja ota vastuu
  - huono suunnittelu ja epäjärjestelmällisyys johtavat usein turhautumiseen ja kriisitilanteisiin, joista seuraa stressiä
  - suunnittele ajankäyttösi, tee lukujärjestys, määrittele tärkeysjärjestys
  - ota vastuu omasta elämästäsi olemalla proaktiivinen
  - etsi mieluummin ratkaisuja kuin ongelmia.
- 5) Pidä taukoja ja huolehdi oman ajan ottamisesta

- pidä lyhyitä taukoja kiireen keskellä ja rauhoita hetki itsellesi
  - laita "minä-aikaa" valmiiksi kalenteriin jokaiselle päivälle jo etukäteen
  - huomaa stressin varoitusmerkit ja ole valmis tekemään muutoksia tarvittaessa.
- 6) Pidä huolta itsestäsi ja läheisistäsi
    - syö terveellisesti ja säännöllisesti
    - lepää riittävästi
    - tee jotakin mukavaa joka päivä
    - nauti ulkoilusta
    - ota huomioon elämän kaikki osa-alueet: perhe, vapaa-aika, lepo, työ, sosiaaliset suhteet.
- 7) Opettele sanomaan "Ei."
    - opettele erottamaan asiat, joille haluat sanoa "kyllä" ja joille "ei"
    - kaikkia ei tarvitse miellyttää
    - jokaista tehtävää ei tarvitse ottaa vastaan
    - kehitä omaa jämäkkyyttäsi, jotta osaat tarvittaessa sanoa "ei" uskottavasti
    - jos tilanne on kestävä, mieti vaihtoehtoja.
- 8) Liiku säännöllisesti
    - liikunta auttaa masennukseen ja stressireaktioihin
    - liikunta ylläpitää kuntoa ja terveyttä
    - liikunta vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon ja minäkuvaan
    - loistava tapa ottaa aikaa itselleen.
- 9) Hanki itsellesi harrastus
    - tee jotakin erilaista
    - tasapainota työtä ja vapaa-aikaa
    - vie ajatukset pois stressaavasta asiasta
- 10) Hidasta tahtia
    - vähennä päivittäisen tekemisen määrää
    - realisoi käsitystäsi, miten paljon voit saada aikaan yhden päivän aikana
    - delegoi
    - hutiloiden tehty työ ja virheet lisäävät stressiä.
- 11) Naura ja muista käyttää huumorintajuasi
    - tee jotakin hauskaa: katso vaikka hyvä elokuva, lue vitsikirjaa, naura ystävien kanssa

- naurulla on tieteellisesti todistettu yhteys immuunijärjestelmän tehokkuuteen.
- 12) Varaudu tulevaisuuden haasteisiin
  - pidä huolta jatkuvasta oppimisesta ja kehitä itseäsi aktiivisesti niissä asioissa, joissa haluat olla hyvä
  - ennakoi tulevaisuuden haasteita ja valmistaudu muutoksiin proaktiivisesti.
- 13) Tartu toimeen
  - lykkääminen ja tekemättä jättäminen vievät psyykkistä energiaasi.
- 14) Opettele rentoutumaan
  - käy hieronnassa, joogaa tai kuuntele valmista rentoutusohjelmaa
  - tee rentoutumisesta rutiini.

Oma stressin kamppailun suunnitelmani:

Mitä teen toisin pitkällä tähtäimellä?

Mitä aloitan heti huomenna?

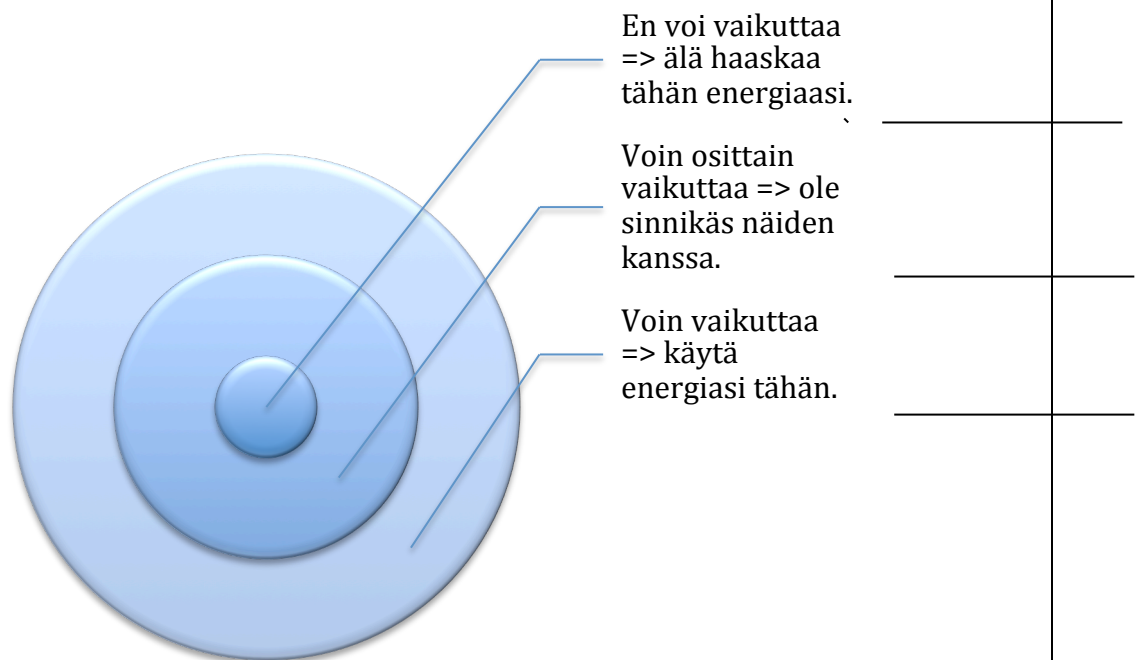
Keitä pyydän tukijoukoikseni? Kuka voi auttaa?

Mitkä ovat välitavoitteeni?

Mistä tiedän onnistuneeni?

- TOIMINTA
- Vaikutusmahdollisuuksieni kartoitus

Tarkastele jotakin elämänhallinnantunnettasi uhkaavaa tilannetta. Tutki kyseisessä tilanteessa, mitkä ovat niitä asioita, joihin on mahdollista vaikuttaa ja mitkä niitä, joihin on turha tuhlaata energiaasi.



Kun ihminen pyrkii sinnikkäästi vaikuttamaan asioihin, jotka ovat mahdollisia, hän kokee hallinnantunnetta, jolloin alla kuvattu myönteinen prosessi käynnistyy:

- onnistuminen koetaan omaksi ansioksi (vrt. "minulla oli tuuria")
  - huomataan, että toivottomiltakin tuntuviin tilanteisiin voidaan vaikuttaa
  - edellä mainittu kokemus puolestaan kasvattaa omakohtaista suoritusmotivaatiota
  - onnistumisen elämykset saavat aikaan sen, että huomio kiinnittyy yhä enemmän itsensä johtamiseen
  - havaitaan, että omissa asioissa voidaan tehdä itsenäisiä päätöksiä
- ⇒ Edellä mainitusta prosessista seuraa hallinnantunne.

## **Mindfulnessharjoitus mielen rauhoittamiseksi**

Tunteita kuohuttaneen (asiakas)tilanteen jälkeen on hyvä oppia maadoittamaan itsensä uudelleen ja rauhoittamaan mielensä ja kehonsa. Tämä harjoitus auttaa saavuttamaan uudelleen tasapainoisen tunnelman. Voit nauhoittaa sen puhelimeesi tarvittaessa ja käyttää siinä valitsemaasi taustamusiikkia.

- Aseta puhelimesi herättämään sinut 5 minuutin kuluttua miellyttävällä musiikilla.
- Asetu hyvään istuma-asentoon. Sulje silmäsi.
- Tunne jalkapohjat lattiaa vasten, reidet ja takapuoli tuolia vasten. Tunne kehosi ja hengityksesi. Kuule ympäristön äänet.
- Sano mielessäsi seuraavia lauseita:
  - Voin hengittää vapaasti juuri minulle sopivalla tavalla.
  - Voin rentoutua ja päästää irti kaikesta.
  - Minun ei tarvitse suorittaa mitään juuri nyt.
  - Pysähdyn olemaan. Annan kaiken olla.
  - Voin olla juuri nyt – juuri tässä.



**Siria Koulutus- ja kehittämiskeskus Oy** on erikoistunut johtamisen kehittämiseen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Koulutustarjontansa ohella Siria tuottaa coachingpalveluita, työhyvinvointivalmennuksia ja ammattikirjallisuutta.



**Sirkku Ruutu**

Master Certified Coach, ICF, MCC  
Johdon ja esimiesten työnohjaaja  
Psykologi (PsM)  
Opettaja (KM)  
Vaativan erityistason psykoterapeutti  
Tietokirjailija  
Toimitusjohtaja

Jatkuva opiskelu on intohimoni. Tällä hetkellä opiskelen Mindfulnessohjaajaksi ja kognitiiviseksi lyhytterapeutiksi.

## **SERTIFIOITU TYÖELÄMÄN AMMATTICOACH-KOULUTUS**

Tule kouluttautumaan coachingin ammattilaiseksi!

Koulutus antaa uuden ammattipätevyyden coachina. Coachingissa yhdistyy mielekkäällä tavalla yksilön kehittymisen näkökulma ja yrityksen liiketoiminnan tavoitteiden saavuttaminen. Kouluttajina Suomen ensimmäinen ja ainoa MCC-tason coach, Sirkku Ruutu, ja työyhteisöjen huippuvalmentaja, Raija Salmimies, PCC.

- TASO 1
- Sertifioitu personal **Coach**® (ICF), 11 op
- Sertifioitu team **Coach**® (ICF), 11 op
- TASO 2
- Sertifioitu executive **Coach**® (ICF), 11 op
- Sertifioitu mentor **Coach**® (ICF), 11 op

Koko ohjelma: 7950 euroa + alv tai osissa ostettuina 4500 euroa + alv /taso

Koulutus vastaa niihin haasteisiin, joita tämänhetkisen työelämän monimuotoiset vuorovaikutustilanteet ja ihmisten motivointi vaativat. Käytännönläheinen ja osallistava valmennus antaa eväitä yksilöiden, työryhmien ja johdon coachaamiseen ammattimaisella otteella.

Koulutuksella on kansainvälisen coachingyhdistyksen (ICF) akkreditointi ja ACTP-status.

Lue lisää koulutuksistamme: [www.siria.fi](http://www.siria.fi)

[Ammattikirjallisuutta:](#)

Salmimies & Ruutu: Myönteisen muutoksen työkirja, SanomaPro 2013 (2. Painos).

Salmimies & Ruutu: Ratkaisuja esimiestyön haasteisiin, SanomaPro 2013.

Ruutu & Salmimies: Fokus itsensä johtamisessa, verkkokirja, Talentum 2014.

Ruutu & Salmimies: Työnohjaajan opas valmentava ja ratkaisukeskeinen ote, Talentum, lokakuu 2015.