



Uupumuksesta työniloon – voimavarakeskeinen näkökulma työhyvinvointiin

Maiju Ahola
kouluttajapsykoterapeutti

lti Lyhytterapiainstituutti
Helsinki Brief Therapy Institute



THIS WAY

THAT WAY

ANOTHER WAY

***Mistä pienistä asioista
et arjessasi luopuisi?***

Stressistä

- Stressi on hyvä renki
 - Voimavarat ja energia käyttöön
- Stressi on huono isäntä
 - Kun stressin kesto venyy, energia loppuu ja seuraa uupumus



Stressikuppi

- Kerma
 - Työn kuormitus
- Kahvi
 - Arkielämän stressitekijät, riidat, sairaudet jne.
- Porot
 - Sisäiset tekijät, tarpeet ja tavoitteet – voimavarat

Yleisimmät stressin hallintakeinot

Tilanteen sietokyvyn kehittäminen

Stressin lähteen muuttaminen

Tilanteen psykologisen merkityksen uudelleen arviointi
ja resilienssin kasvattaminen

(Työ)uupumus

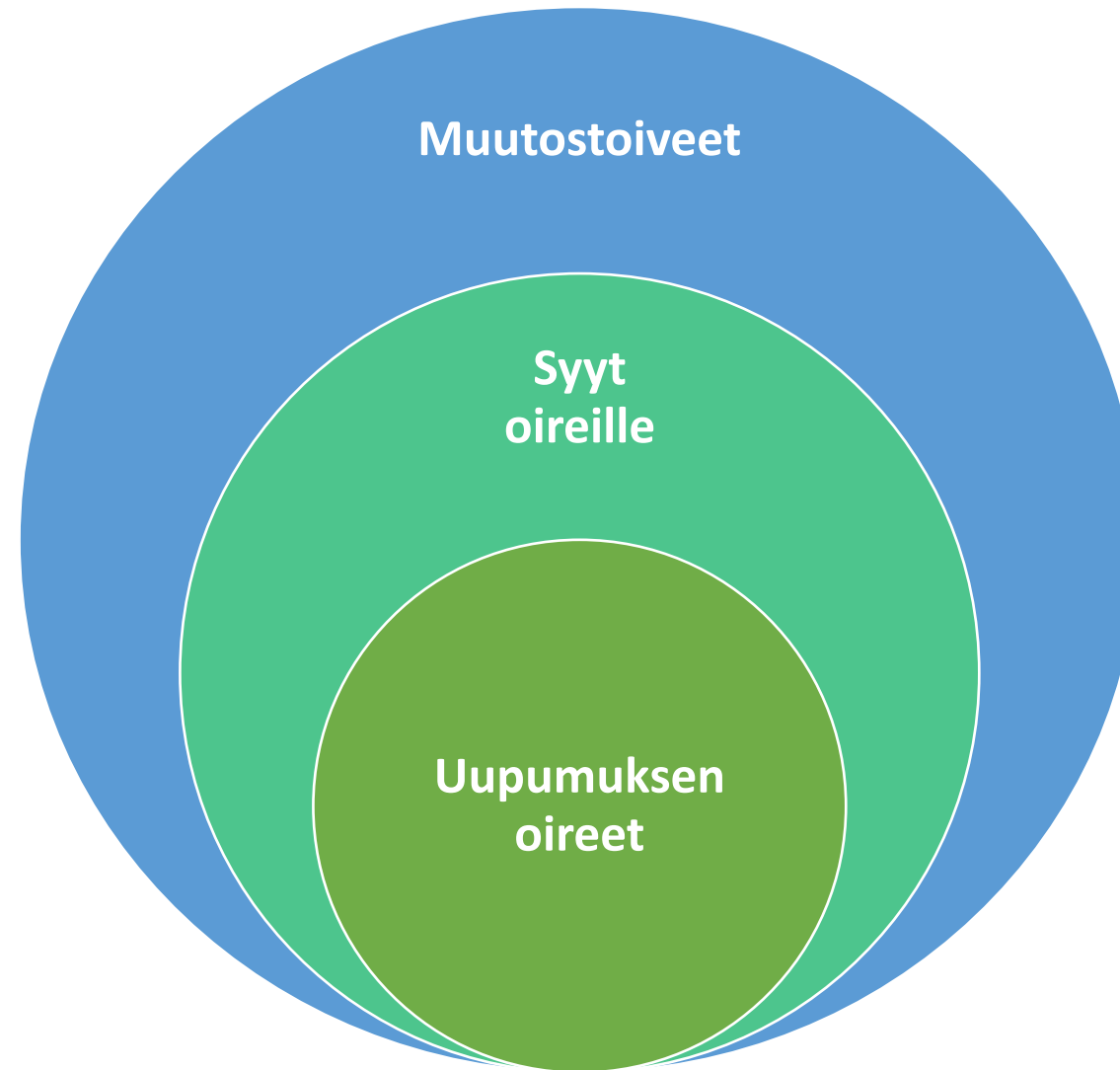
Epäsuhta



Käytössä olevat
voimavarat

Subjektiviset elämän
päämäärät

Työuupumuksen ongelmista muutostoiveiksi



Työuupumus pähkinäkuoressa

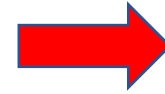
- Kolme erityispiirrettä: uupumusasteinen väsymys, kyynistyneisyys ja alentunut ammatillinen itsetunto. Lisäksi myös runsaasti yleisiä stressioireita.
- Kokonaisvaltainen ja yleistynyt väsymys kertyy pitkään jatkuneesta pinnistelystä tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä toimintaedellytyksiä. Väsymys ei enää hellitä normaalilla levolla eikä liity työn yksittäisiin kuormitushuippuihin.
- Kyynistyminen tarkoittaa, että epäilee työnsä merkitystä ja kokemus mielekkyydestä katoaa.
- Ammatillinen itsetunto koostuu siitä, että kokee pystyvänsä työhönsä. Pystyvyyden ja aikaansaamisen kokemukset vähenevät työuupumuksen kehittyessä.
- Lähde: Duodecim, terveyskirjasto, www.terveyskirjasto.fi

Muutoksen kehät

(The Circle Technique by Arnoud Huibers)



Akkua lataavat asiat

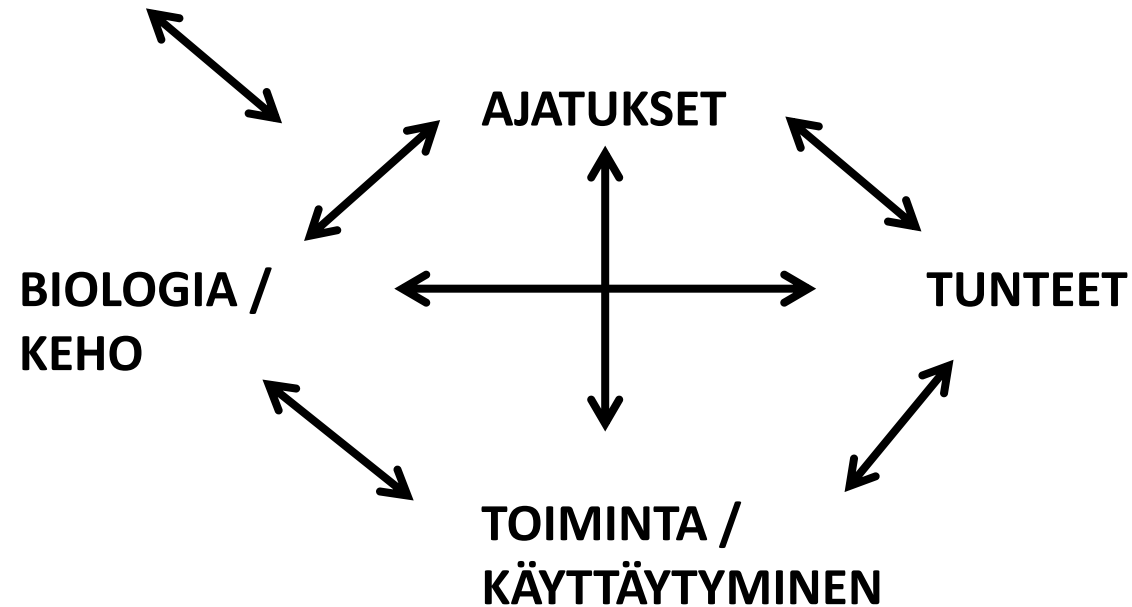


**Akkua
purkavat
asiat**



Uupumuksen nelikenttä

VUOROVAIKUTUS
YMPÄRISTÖN
KANSSA



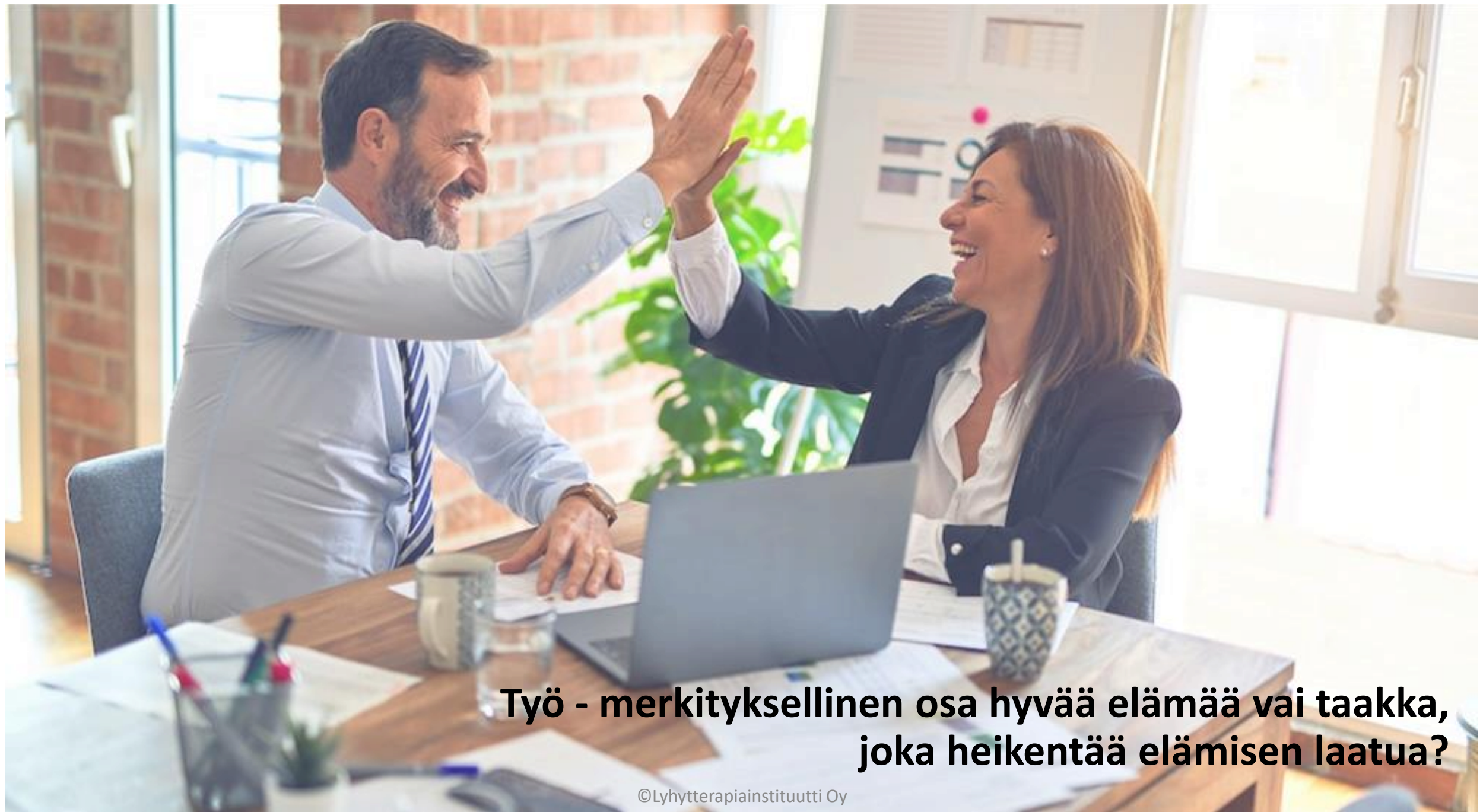
Tulevaisuuden muistelu

Tavoitteistaminen

Hyvinvointia purkavat ja lataavat asiat

Uudelleenmäärittely

Ratkaisuyritysten tarkastelu



**Työ - merkityksellinen osa hyvää elämää vai taakka,
joka heikentää elämisen laatua?**

Maiju Ahola

KM, kouluttajapsykoterapeutti
maiju.ahola@liti.fi



Kirjallisuutta

Ahola, T. & Furman, B. 2012. Tuplatähti – työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään.(Ahola & Furman 2012).

Voimat takaisin - Tietoa ja dialogia työuupumuksesta. (Aulankoski & Lundahl 2018).

INSPIS 2: Palauta elämänilosi – Toipumisen opaskirja (Ahola & Furman 2022).

Brief Coaching – Ratkaisukeskeinen lähestymistapa. (Iveson, George & Ratney 2018).

Seitsemän elämäntaitoa - Miten tulla paremmin toimeen itsensä ja muiden kanssa (Furman 2020).

