

# VOI HYVIN (henkisesti) työssä!

Elämässä ja työssä tulee vastaan aika ajoin tilanteita sekä ajanjaksoja, jolloin asiat eivät tunnu etenevän. Myös tavoitteet ja se, mihin suuntaan kulkea saattavat kadota kaikenlaisten epämääraisten alle. Päivi Steffen kertoo, miten henkinen valmennus voi edistää työhyvinvointia.

TEKSTI: Terhi Mäkinen



Päivi Steffen, hyvinvointi- ja henkinen valmentaja, työnohjaaja (www.arvostava.fi). Kuva: Matti Alpolo.

**H**uippu-urheilussa harvoin lahjakkuus tuottaa toistuvasti uusia ennätyksiä tai jatkuvaa menestystä. Siksi urheilijoiden keskuudessa erilaiset mieltä parempiin onnistumisiin valmentavat tekniikat, menetelmät ja viitekehukset ovat olleet jo vuosikymmeniä käytössä. Myös työnteko on sarja onnistumisia, jossa jokaisen panos on merkityksellinen. Siksi oman mielen valmentamisella on väliä.

Henkinen valmennus, tutummin ehkä psyykinen valmennus, tutkii ihmisen erilaisia taitoja, ominaisuuksia, ajatuksia sekä tunteita matkalla kohti itselle sopivampaa elämää. Kun tulee toimeen itsensä kanssa, tulee toimeen toistenkin kanssa.

## Ajatuksista hyvinvointia

**Päivi Steffen**, henkinen valmentaja ja työnohjaaja, kertoo ihmisen olevan psyykkis-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jossa keho, ajatukset, tunteet ja toiminta ovat kytköksissä toisiinsa kaiken aikaa ja kaikkialla. Ajatukset tuovat mukanaan tunteita, siksi sillä, mitä ajattelen, on väliä. Henkinen työhyvinvointi on kaikkea sitä toimintaa, mikä pitää yllä ihmisen mielen ja kehon työkykyä.

Jokainen meistä ihmisistä on itse ensisijainen mielen liikuttaja ja käyttäjä. Toisinaan oma mieli muodostaa herkemmin umpisolmuja, ongelmia ja tunkkaisia tunteita kuin hempeitä tulevaisuuden kuvia tai ajatuksia omasta pystyvyydestä. Yhtä kaikki mielen omistajalle on täyttävä totta se, mitä oma mieli luo. Siksi oman ajattelun tutkiminen, kirkastaminen ja selkiyttäminen auttavat avaamaan solmuja ja pitämään langat käsissä. Elämä kokonaisuutena sujuu paremmin.

”Ajatukset työstä vaikuttavat päivittäiseen vireeseen. Mitä enemmän työntekijällä on arvostavia ajatuksia työtä kohtaan, sen parempi asenne työtä kohtaan”, Päivi Steffen sanoo.

”Kun arvostaa itse ensin työtä, jota tekee, toisetkin alkavat sitä arvostaa. Asiakasnäkökulmasta ajatellen siivoustyön jäljen huomaa heti. Esimerkiksi uimahalleissa näkee heti erot siisteydessä ja puhtaudessa, olen huomannut valmentaussani uimahallien työyhteisöjä työhyvinvointiin ja työympäristön kehittämiseen. Asiakkaiden samoin kuin työntekijöiden viihtyvyyteen työssä vaikuttaa ympäristön puhtaus. Kukaan ei mielellään tule likaiseen tilaan, joka on epäsiisti tai tahroja täynnä. Vastaavasti siisteissä tiloissa viihtyvät kaikki”, Steffen kannustaa.

## Työpaikankin ihmissuhteilla on väliä

Työssä jaksamisen osalta Steffen muistuttaa esimies-alaissuhteen sekä työntekijöiden keskinäisen vuorovaikutuksen vaikuttavan jaksamiseen. Töissä merkitsee se, miten työntekijät tulevat keskenään toimeen sekä työntekijöiden henkilökohtaiset kokemukset siitä, minkälaista työssä on olla. Merkitystä on myös sillä, toimitaanko työpaikalla työntekijöiden mielestä tasavertaisesti ja arvostetaanko riittävästi työyhteisön jäseniä.

Työ muuttuu tänä päivänä sellaista vauhtia, että sitä voi ja kannattaa selkeyttää. Työ helpottuu, kun työntekijä tietää tarkalleen, mitä häneltä odotetaan ja tuntee työvälineet ja laitteet, joilla työtä tekee.

Kun työntekijä saa osallistua keskusteluun työvälineiden laatusosista sekä olla vaikuttamassa välinehankintoihin, hän voi kokea tekemänsä työn olevan merkityksellistä. Jokaiselle työntekijälle on myös tärkeää tulla kuulluksi työyhteisössään ja saada kokemus siitä, että hänen mielipidettään arvostetaan.

”Fyysinen työ kysyy henkistä hyvinvointia osittain eri tavalla kuin kevyempi toimistotyö”, taustoittaa Steffen.

Kun työn tekeminen on mielekääntä, se tuntuu kehossa asti erilaiselta.

*Puhtausalalla henkistä työhyvinvointia haastavat usein hankalat työasennot, epäsovivat työvälineet, työnjaolliset haasteet, kohteen siivoamiseen nähden väärin mitoitettu aika sekä asiakkaalta saatu kielteinen asiakaspalaute.*

Työntekijän vireystila vaikuttaa myös mielen kireys- ja jännitystiloihin. Työhyvinvointia edistävät muun muassa vaihtuvat työasennot, liikkuminen, tauot, säännölliset ruokailut ja riittävä nesteytys.

### **Työntekijä vaikuttaa eniten itse omaan hyvinvointiin.**

Työssä viihtymiseen voi vaikuttaa asennetta muokkaamalla. Minkälaisin ajatuksin työtä teen? Voi opetella nauttimaan työn tuotoksista, mielessä voi sanoa vaikka: ”Tämänkin sain tänään aikaiseksi”. Se auttaa kestäämään ja ymmärtämään keskeneräisyyttä, sillä kaikki työt eivät tule kerralla valmiiksi, tai juuri siivotut paikat pysy pitkään siistinä.

Usein jo muutama tapaaminen henkisen valmentajan tai coachin kanssa selventää omaa tilannetta, auttaa eteenpäin synnyttäen oivalluksia. Valmennuksissa on ratkaisukeskeinen ja myönteinen ote, jossa tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään paras mahdollinen, hänelle itselleen sopiva, ratkaisu. ■

## Tee valmennustehtävä

Ota kynä ja paperia.

Tämä valmennustehtävä avaa työhön liittyviä ajatuksia.

Kun tutkii suhdetta työhön, voi havaita esimerkiksi, miten eri tavoin työstä pitää.

1. Mistä kolmesta asiasta työssä pidät?
2. Miten nämä asiat näkyvät muussa elämässä?
3. Miksi juuri nämä asiat ovat sinulle merkittäviä?

*Henkinen valmennus lyhyesti: ajatusten ja onnistumisen tutkimista, kielen, mielen ja kehon yhteistyötä, taitojen oppimista ja parantamista oman ajattelun kautta.*

Terhi  
Mäkinieni



KAIKKI YHDESTÄ OSOITTEESTA

# pamark.fi

Meiltä yli 8500 kulutustarviketta yrityksesi erilaisiin tarpeisiin.



## KESKITTÄMINEN KANNATTAA

HELPPO TILAAMINEN · USEA MAKSUTAPA  
TEHOKAS LOGISTIIKKA · KORKEA TOIMITUSVARMUUS  
LAATU- JA YMPÄRISTÖSERTIFIOITU



# Pamark



PUH. 0201 555 660 SÄHKÖPOSTI: ASIAKASPALVELU@PAMARK.FI

## ETSIMME KEHITTYVÄÄN ORGANISAATIOOMME AVAINASIAKASPÄÄLLIKKÖÄ PÄÄKAUPUNKISEUDULLE

**Toimit puhtausalan asiakkaiden parissa, hoidat nimettyjä asiakkuuksia ja osallistut aktiivisesti uusasiakashankintaan.**

Tunnet puhtausalan ja olet asiakkuuksien hoidon ammattilainen vähintään 3 vuoden kokemuksella ja näytöillä. Sinulla on tehtävän tasoon soveltuvaa kaupallista koulutusta.

Olet energinen ja positiivinen B2B myynnin ammattilainen, jolla on hyvät vuorovaikutus-, neuvottelu- ja tiimitaidot. Hallitset nykyajan tietotekniikan ja MS-Office -ohjelmat erinomaisesti ja englanninkielentaitosi on hyvä.

Tarjoamme sinulle vakituisen työn ja hyvät työsuhte-edut kehittyvässä perheyrietyksessä, jossa on hyvä työilmapiiri. Saat myös osaavan tiimin tuen sekä tarvittavan tuote-koulutuksen.

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



# Pamark

