

Koulutus avasi minulle laajemman näkemyksen ja tärkeän muistutuksen siitä, että ihminen on viisas kokonaisuus. Mieli ja fyysinen kehomme toimivat saumattomassa yhteydessä, jonka monimuotoisuuden unohtamme turhankin usein. Suhtautuminen ympäröivään maailmaan ja reaktiotapamme ovat usien urautuneita. Pystymme kuitenkin ymmärtämään paremmin itseämme ja muita, kun oivallamme ihmismielen mutkikkuuden, mutta myös lainalaisuudet toiminnassamme. Ihmismielen syvällisempi ymmärtäminen antaa työkaluja ongelmien ratkaisemiseen mutta toimii myös mahtavana voimavarana.

Arjen toiminnassamme voimme hyödyntää mielen ohjaamista ja fokustamista tavalla, joka helpottaa kokonaisuusien hahmottamista ja esimerkiksi stressin sietämistä. Työelämän nopeat ja alati vaihtelevat muutokset aiheuttavat ennalta arvaamattomia paineita mm. hajottaen keskittymistä opiskeluun ja työtehtäviin. Tietoteknologian ympäröimässä yhteiskunnassa mielen rauhoittaminen information keskellä nousee tulevaisuuden suureksi haasteeksi. Koulumaailmassa näemme jo nyt nuorten kamppailevan täysin uusien haasteiden äärellä, joita luovat mm. sosiaalinen media sekä saatavilla oleva valtava tietomäärä. Tekoäly tuo mahdollisuuksia, mutta pystyykö koulutusjärjestelmä vastaamaan näihin haasteisiin oikea-aikaisesti, oppijoita oikeaa suuntaan luotsaten?

Koulutuksen keskeisin anti itselleni oli oivallus turvallisuuden tärkeydestä ihmisen hyvinvoinnille. Uuden oppiminen tapahtuu turvallisessa ympäristössä, jossa saa kokeilla, epäonnistua ja yrittää uudelleen ilman hylätyksi tulemisen uhkaa. Sama turvallisuuden tarve seuraa meitä läpi elämän. Myös työelämässä aikuinen tarvitsee psykologista turvallisuutta onnistuakseen ja jaksakseen. Positiivinen ja turvallinen työilmapiiri lisää työhyvinvointia.

Tämän oppimismatkan aikana heräsi kiinnostus ihmismielen mahdollisuuksiin ja ymmärrys uhkatekijöistä. Voimavarana ohitamme usein intuitioon, jota on tutkittu viime vuosina paljon. Intuitio voi olla parhaimmillaan kehittyvä kyky, jonka hyödyntäminen työelämässä auttaa ymmärtämään ja oivaltamaan uusia mahdollisuuksia. Erilaiset pelot seuraavat meitä läpi elämän, mutta voimme oppia kohtaamaan haasteet ohjaamalla ajatteluumme rakentavaan suuntaan. Ihmismieli on viisas ja sitä tulee kehittää ja vaalia.

Uhkatekijänä pidän turvattomuutta. Psykologinen turvallisuus on välttämätön hyvinvoivalle yhteisölle, oli tämä perhe, luokkayhteisö tai työpaikka. Jos turvallisuutta heikentävä tekijä löytyy omasta yhteisöstä, tästä syntyvä tilanne on suuri uhka hyvinvoinnille. Tämän oivaltaminen asettaa esihenkilöt ja johtajat keskittymään paremmin turvallisen ilmapiirin rakentamiseen. Aivoystävällinen työympäristö, jossa inhimillisen osaamisen arvo on korkea, kehittyy tuottoisaksi ja innovoivaksi. Koska huonot työvälineet heikentävät työtehoa ja motivaatiota, tulisi esihenkilöiden taata henkilöstölle mahdollisuus tehdä työtään laadukkailla työvälineillä turhautumatta.

Työelämässä tarvitaan sisua ja stressinsietokykyä. Jos stressin määrä muuttuu kuormittavaksi, turvallinen työyhteisö huomaa tämän ja tukee. Oma mieltä voi oppia tyyntymään stressin keskellä. Työyhteisössä jaksamista voidaan tukea kiinnittämällä

huomiota aivoterveysteen: tuetaan tauottamista, terveellistä elämäntapaa ja tyhytoimintaa, huomioidaan ystävällinen ja kunnioittava kohtaaminen jne.

Työyhteisö, jossa työskentelen, on uusi ja vasta muotoutumassa. Viime vuosien isojen muutoksien sekä kurssin herättämien ajatusten pohjalta otan seuraavaksi tavoitteeksi lisätä psykologista turvallisuutta työyhteisössäni.

Jatkan edelleen työskentelyä sen eteen, että kaikki sitoutuvat yhteisiin pelisääntöihin ja käytänteisiin, esihenkilöiden roolit ovat selvillä sekä vahvistamme me-henkeä. Tulen tarkastelemaan myös omaa työskentelyäni esihenkilönä ja kiinnitän erityistä huomiota kohtamiseen sekä avoimuuteen varaten säännöllisesti työaika keskusteluhetkille.

Työyhteisön psykologisen turvallisuuden vahvistamiseksi on karsittava kiireen tuntua lisääviä elementtejä. Tämä toive on tullut myös henkilöstöltä. Oppilaat tarvitsevat enemmän inhimillistä kohtamista ja huolenpitoa, joten tulemme priorisoimme aikaamme enemmän ydintehtäviimme. Lapsissa on tulevaisuus.