

Kokemuksia JOLIVE-matkasta keväällä 2024

JOLIVE- koulutukseen lähdin ihan vahingossa, osittain suurella mielenkiinnolla teemoja kohtaan ja osittain hyvin ennakkoluuloisesti, mitä uutta tästä saan käsiini. Olen toiminut opetuslalla yli 34 vuotta, josta esihenkilönä 17 vuotta sekä kokenut monet organisaation muutokset. Voin kuitenkin todeta, että JOLIVE-matka oli todella aivan uudenvuodenlainen ja mielenkiintoinen kokemus johtamisosaamisen kehittämisestä. Koulutuksen toteuttamistapa on myös mielenkiintoinen kokemus ja Elisabet Lahden tilaisuuksien aloitukset mm. erilaiset hiljentymisen, pysähtymisen ja rentoutumisen harjoitukset. Koulutuksen sisältö ja kahdeksan tilaisuuden teemat käsittelivät johtajuutta erilaisesta ja uudenvuodenlaisesta näkökulmasta, mitä olin aikaisemmin tottunut johtamiskoulutuksissa. Kun hyppäsin tähän JOLIVE-matkan junaan en pystynyt enää hyppäämään pois vaunuista, vaan mielenkiinnolla olin mukana jokaisessa tilaisuudessa ja muutaman tallenteen katsoin myös uudestaan, kun en pystynyt aivan kokonaan keskittymään teemaan sen ollessa. Myös tiedon nälkä kasvoi matkan aikana ja perehdyin useampaan aiheeseen ennakoita. Näin jälkikäteen ihmetellen mistä löytyi aika, kun työni on niin hetkistä välillä.

Matkani ensimmäisellä pysäkillä Elisabet Lahti avasi omaa tutkimustaan sisusta sekä lämpimän sisun ja rakentavan sisäisen vahvuuden johtamisesta. Opin, että sisulla on monta eri laatua kuten lempeä sisu, rakentava sisu ja hajottava sisu. Aikaisemmin ajattelin sisun olevan sitkeää, hellittämätöntä tahdonvoimaa, sinnikkyyttä, lannistumattomuutta, kuten vanha perinteinen sanonta vaikka läpi harmaan kiven, tarkoittaa sinnikkyyttä. On todella tärkeää löytää lempeä, lämmin sisu. Sisu on lempeä vahvuutta, inhimillistä ja lämmintä voimaa. Se on elämäntapa, jolla ihminen kantaa itsensä arvokkaasti väentäytymättä väkisin mikinkään muottiin, jollaisia nykymaailma tuputtaa kaikkialta. Sisu näkyy vahvuutena, joka luo ympäristöön turvallisuutta ja selkeyttä sekä sen avulla ylläpidetään toiveikkautta ja tulevaisuususkkoa. Rakentava sisukkuus on sisäistä voimaa elämänvoimavara, toisaalta sisukkuus voi kuluttaa meitä.

On tärkeää ja merkityksellistä löytää oma sisu, koska se liittyy vahvasti myös itsensä johtamiseen, oman toiminnan ja tunteiden reflektointiin. Esihenkilötyössä tarvitaan uskallusta johtaa tarvittaessa jämyä ja puuttua haitallisiin ja työyhteisöä vaurioittaviin asioihin ja toimintatapoihin. Lisäksi esihenkilötyössä tarvitaan periksiantamatonta sisua, uskallusta olla haavoittuva ja myöntää omat virheensä sekä tarvittaessa vaihtaa suuntaa ja kohdistaa se arvokkaaseen ja hyvään. Kuuntele omaa energiataasoa ja opettele lataamaan omia akkujasi riittävän ajoissa. "Sisäisen voiman muistaminen" on myös tärkeää.

Toisella pysäkillä Jenni Spännäri johdatteli viisaus johtajuudessa teeman äärelle kertoessaan mm. 3 D viisausmallista ja viisausjumbasta. Viisaus tulee monipuolisen elämäkokemuksen myötä. Viisaus voi kasvaa myös kovien kokemusten kautta, ei niistä huolimatta! Pohdinnallinen viisaus on pysähtymistä miettimään asioita ja niiden seurauksia. Myötätuntoinen viisaus on empaattista ja myötätuntoista suhtautumista toisiin ihmisiin ja sen osoittamista omalla käytöksellään. Tiedollinen viisaus on jatkuvaa halua oppia uutta omasta työstään ja toiminnastaan sekä halua kokea uutta ja outoa. Viisaudessa on siis kyse tasapainosta, kyvyssä ymmärtää syvällisiä asioita ja olla ymmärtäväinen muita kohtaan. Tarvitaan viisausjumbaa päivittäin, mikä kehittää viisauden taitoja; toimijuuden tunnetta, avoimuutta, reflektiokykyä ja empaattisuutta ja myötätuntoa. Olipa mukava kuulla myös, että täydellinen viisaus on todella harvinaista. Viisauden ja sisukkuuden ei tarvitse olla täydellistä. Toivo on rikkainta, missä on epätoivon hetkiä.

Ihana nosto oli myös se, että viisaimmillaan ovat vanhemmat, keski-ikäiset yli 55-vuotiaat henkilöt. Heillä on paljon tietoa ja elämän kokemusta ja näitä kannattaa hyödyntää ja arvostaa. Minä siis olen nyt viisaimmillaan! Viisautta on myös se, että esihenkilö tai johtaja osaa tehdä oikeita kysymyksiä, jotka haastavat omia ajatuksia ja uskomuksia. Kun kysyy oikeita kysymyksiä, voidaan ratkaista oikeita asioita tai ongelmia. Viisas antaa tilaa ja aikaa ajattelulle sekä arvio ovatko kaikki tehdyt päätökset riittävän hyviä. Viisas ihminen saa muut ympärillään toimimaan viisaasti, olemaan parhaita versioita omasta itsestään.

Kolmas pysäkki johdatti Johanna Matikan Traumainformoituun ymmärrykseen ihmisten välisissä kohtaamisissa. Tästä opin sen, että kaikilla ihmisillä on kärsimystä ja myötätuntoa. Trauma ei ole sairaus, vaan se tekee ihmiset herkäksi. Trauma pyytää kohtaamaan myötätunnolla ja lempeydellä. Tunnetaitoja täytyy itse myös harjoitella, jotta selviytyy yllättävistä ja uusista tilanteista.

Matka jatkui neljännelle pysäkillä, jossa pohdittiin intuition älykkyyttä voimana johtajuutta Asta Raamin johdolla. Opin, että intuitio jakaantuu kolmeen ulottuvuuteen eli vaistointuitioon, asiantuntijaintuitioon ja oman mielen ylittävään superintuitioon. Nämä kolme ulottuvuutta pohjautuvat kaikki erilaiseen tietopohjaan ja tuottavat erilaisia ratkaisuja. Yhdessä ne voivat tuottaa nerokkaita ratkaisuja. Lisäksi, että intuitio ei ole tunne, vaan ajattelua. Intuutiosta eli sisäisestä tietämisestä on apua niin ongelmanratkaisussa, päätöksenteossa kuin uuden luomisessakin. Intuitioon liittyy kyky ylittää oma näkökulma ja astua tietyllä tapaa itsensä ulkopuolelle. Vastaavasti älykäs intuitio tarkoittaa sitä, että ei usko kiveen hakattuna ei-tietoisien mielen antamia vihjeitä, vaan havainnoi ja tarkastelee niitä. Älykäs intuitio on eri asia kuin äkillinen mielihalu, taikausko tai pelko. Erottelukyky on välttämätön taito, sillä intuition signaaleihin ei voi aina suoraan luottaa. Lisäksi intuitiota voi kehittää herättelemällä havaintokykyäsi, terävöittämällä erottelukykyäsi ja avartamalla mieltä. Intuitiivista älykkyyttä on, että mitä minun pitää huomata, intuitiot tuovat ratkaisuja ja ratkaisut tuotetaan järjen ja älyn avulla.

Matkan puolivälissä viidennellä pysäkillä keskityttiin tärkeään aiheeseen palautuminen itsensä johtamisessa. Korostettiin oman kehon huolehtimisesta ja yksinkertaisilla ja arkisilla työkaluilla voi huolehtia itsestään ja hyvinvoinnista. Tämä teema oli itselle hyvin tuttu, mutta sieltä jäi oivalluksena muistiin Nosta jalat seinälle kohti kattoa ja kuuntele muutama hyvä biisi. Pötköttäen jalat kattoa kohden niin mieli kuin keho saa aikaa levätä! Helpottaa palautumista - myös treenin jälkeen. Parempi pureskelu-pureskele ruoka juomaksi!

Pysäkillä seitsemän Viivi Pentikäinen johdatteli, mitä on myötätuntoisen ja läsnäolevan johtamisen taito. Myötätunto on tietoisuutta toisen tunteista, tunteiden ymmärtämistä ja ennen kaikkea toimintaa, jolla toisen hyvää pyritään edistämään. Myötätunto on myös sitä, että toisen huoli, kärsimys tai hätä herättää myötälämisen tunteen eli kohtaamme toisen henkilön huolen, kärsimyksen tai hädän huolestuneena ja huolehtivalla asenteella. Käytännössä myötätunto tarkoittaa ajan, huolenpidon ja materiaalistien seikkojen tarjoamista. Näiden avulla toinen ihminen voi ratkaista tai selvittää ongelmiaan ja kokea jälleen kyvykkyyttä huoliensa keskellä. Myötätunto ja läsnäolo ovat tärkeimpiä johtamisen taitoja työyhteisössä. Parhaimmillaan myötätunto työyhteisössä lisää positiivisten tunteiden määrää, vähentää ahdistusta ja lisää sitoutumista organisaatioon. Tunteet kuuluvat myös työelämään. Myötätuntoisen johtajan tulee olla läsnä, arvostaa työntekijöitään, pysähtyä, kohdata ja kuunnella jokaista.

Oivalluksena nousi esiin se, että vahvuus on vahvuus, jos siitä on hyötyä itselle, toisille ja maailmalle. Tärkeänä oivalluksena tuli myös se, kuinka tärkeää on osoittaa itseään kohtaan itsemyötätuntoa, miten puhut itsellesi ja mitä ajattelet omasta itsestäsi. Itsemyötätuntoinen ihminen tunnistaa omat tarpeensa, pysähtyy oman hyvinvoinnin äärelle kohdatessaan epämiellyttäviä asioita, ei soimaa itseään ja ymmärtää, että jokainen tekee virheitä ja kokee epämiellyttäviä tunteita. Epäonnistuminen ja erehtyminen ymmärretään osaksi ihmisenä toimimista. Myötätuntoisuutta voi oppia ja siinä voi kehittyä sekä se, että hyväksytään ja ymmärretään myötätunnon yksi teema; kärsimys. Kannattaa pysähtyä kärsimyksen äärelle. Tietoisien ihmisen kanssa on hyvä ja helppo olla. Saa olla oma itsensä. Tietoinen ihminen ei pyri muuttamaan ketään, vaan pysyy omassa muutoksessaan. Ole totta, näkyvä ja todellinen.

Viivi kiteytti hyvin teeman: ” Mindfulness kysyy, mitä on läsnä tässä hetkessä. Myötätunto kysyy, mitä tässä hetkessä tarvitaan”. Itsemyötätunto kysyy, mitä itse tarvitsen tässä hetkessä. Ihmiset unohtavat, mitä sanomme, mutta muistavat mitä tuntevat seurassamme.

Viimeisellä pysäkillä Tommy Hellsten avasi hyväntahtoisuuden johtamista. Hänen ajatukset ja pohdinnat olivat todella mielenkiintoisia. Hän myös korosti johtajuudessa aidon läsnäolon merkitystä. Kun uskallamme olla läsnä, alkaa todellinen tekeminen ja tätä kautta on myös muutos mahdollinen. Hänen mukaansa johtajan tärkeimmät tehtävät ovat voida itse hyvin, rakastaa itseään sekä kuunnella, nähdä ja kohdata. Lisäksi täytyy osata sanoa ei, jota itsekin olen joutunut opettelemaan. Olen liian kiltti ja teen aina mitä pyydetään. Onneksi ikä ja kokemus on tuonut rohkeutta olla itsekäs ja helpommin voi sanoa Ei. Myös ”uskalla elää vaarallisesti” ilman pelkoa jäi mieleeni ja ajatuksiini. Tämä on myös yksi johtajalle tärkeä ohje. Ei saa tuudittautua aina itsestään selviin ratkaisuihin, vaan ota valinnoissa myös rohkeus mukaan! Tätä neuvoa olen rohkeasti käyttänyt viime vuosina. Rohkeus syntyy, kun ihminen on kosketuksissa aidosti omaan haavoittuvuuteensa ja itseensä. Sen jälkeen ei ole pelkoa on vain rakkautta, lempeyttä ja lujuuutta!

Matka oli antoisa ja mielenkiintoinen sekä herätti paljon omia ajatuksia ja pohdintoja. Paljon sain reppuuni eväitä pysäkeiltä. Kiitos tästä junamatkasta!