

# Rakentavan sisun voima henkisen vahvuuden kehittämisessä

Minua Joliven tutkimusmatkalla resonoi eniten puhe sisusta. Sisun ympärille kuoriutui moni Jovelin aikana käsitelty teema ja kokonaisuus. Sisu vaikuttaa suoraan siihen, miten selviydyn työtehtävistäni ja kuinka menestyksekkäästi käsittelen erilaisia työelämän haasteita. Rakentava sisu on olennainen voimavara työelämän vaatimuksissa. Sisukkuus vaikuttaa suoraan siihen, miten kohtaan haasteita, ratkaisen ongelmia ja työskentelen tiimityössä muiden kanssa. Sisu ei ole vain ominaisuus, vaan taito, joka on kehittynyt ajan myötä ja jota harjoittelen erilaisten kokemusten kautta läpi elämäni.

Olen kokenut, että rakentavan sisun vahvistamisessa ja kehittämisessä voin hyödyntää erilaisia lähestymistapoja tai keinoja, kuten esimerkiksi:

- ✚ Pysyvyys vaikeuksien keskellä: Työssäni kohtaan monenlaisia vastoinkäymisiä ja haasteita, kuten tiukkoja määräaikoja ja aikatauluja, työtehtävissä epäonnistumisia ja haastavasti käyttäytyviä ihmisiä. Rakentava sisu auttaa vakautumaan haastavassa tilanteessa, ja toisinaan pysymään järkähtämättömänä. Vaikeassa tilanteessa voi nähdä kauemmaksi eikä tarvitse itse vaipua vaikeuksien ahdinkoon.
- ✚ Kyky sopeutua muutoksiin: Työelämässä mikään ei ole pysyvämpää kuin muutos. Rakentavan sisun avulla pystyn sopeutumaan muutoksiin aiempaa joustavammin ja rakentavammin. Muutokset ovat mahdollisuuksia kehittyä ja oppia lisää. Tähän kiinteästi liittyy resilienssi ja palautumiskyky.
- ✚ Päämäärätietoisuus: Itselleni on tärkeää, että tiedän omat pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteet ja päämäärät. Se motivoi tekemään tarvittavia ponnistuksia, vaikka matka tavoitteiden saavuttamiseen voi olla pitkä ja mutkikas.
- ✚ Kyky ratkaista ongelmia: Kuinka tärkeää onkaan oivaltaa luovia ja tehokkaita ratkaisuja eteen tuleviin ongelmiin! Katse horisontissa voi nähdä ympärillään tulevaisuuden mahdollisuuksia, kehittää uusia tapoja työskennellä ja saavuttaa tavoitteita.

Jotta omaa henkistä kasvua ja rakentavaa sisua osaan hyödyntää jatkossakin, olen tiivistänyt itselleni seuraavia askelmerkkejä:

- ❖ Tietoinen asenne: Selvitän itselleni pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteet. Selvitän omia vahvuuksiani ja hyödynnän niitä toimissani ja päätöksenteossani. Keskityn mahdollisuuksiin ja ratkaisuihin negatiivisten ajatuskehien sijaan.
- ❖ Päätäväisyys ja sinnikkyys: Hahmottelen oman etenemisen askelmerkit isoihin ja pieniin askeliin. Pienten askelten kautta voi edetä kohti suurempia askeleita. Takapakkeja syntyy, mutta ne on vat oppimismahdollisuuksia. Pitkäjänteinen ponnistelu edellyttää sinnikkyyttä.
- ❖ Joustavuus: Olen avoin uusille mahdollisuuksille ja olen valmis sopeutumaan ympäristön jatkuviin muutoksiin. Epäonnistumiset ovat arvokkaita oppimiskokemuksia.
- ❖ Positiivisuus: Uskon omiin kykyihini ja puhuttelen itseäni myötätuntoisesti. Keskityn jo saavuttamiini tavoitteisiini sen sijaan, että toimintani keskittyisi vain asioihin, joita en ole vielä saavuttanut.
- ❖ Empatia ja yhteistyö: Kannan vastuuta omasta yhteisöstäni. Olen valmis auttamaan muita ja pyytämään apua, kun en itse osaa. Yhteistyöllä ja empatialla luon tukiverkostoja, jotka auttavat haasteiden yli. Yhdessä jaettu ilo tuo moninkertaisen ilon.
- ❖ Jatkuva oppiminen: Kiinnostun uusista asioista ja olen valmis oppimaan koko elämäni ajan.