

Matkani lämpimän sisun ja inhimillisen kehittämisen pariin

Oppia ja oivalluksia

Matkat ovat enemmän kuin siirtymistä paikasta toiseen, ne ovat mahdollisuuksia kasvaa ja kehittyä. Tämä matka tarjosi oivalluksia kehittämisestä, ihmisten kohtaamisesta ja siitä, miten läsnäolo ja uteliaisuus voivat muokata ajattelua ja toimintaa.

Kaisa Jaakkolan näkemykset palautumisen merkityksestä korostivat sitä, että hyvinvointi ja johtajuus lähtevät itsensä johtamisesta. Kuten hän opettaa, pienillä arjen teoilla, kuten säännöllisellä palautumisella, on kauaskantoisia vaikutuksia kykyyn säilyttää selkeys paineen alla. Tasapainoinen mieli ja keho luovat perustan, jonka varaan kestävä kehittämissuoritus voi rakentaa. Tässä opin, että hyvä päätöksenteko ei aina vaadi ylivoimaisia ponnistuksia, vaan se rakentuu pienienkin, viisaiden ja säännöllisten rutiinien varaan. Hampaat on Kaisan session jälkeen pesty syväkykyssä!

Traumainformoidun työotteen teemat syvensivät ymmärrystäni inhimillisyydestä työelämässä. Kuten Minna Huotilainen toi esiin, aivojen toiminta on tiukasti yhteydessä stressinhallintaan ja empatiaan. Traumainformoitu lähestymistapa korostaa kysymysten esittämistä oletusten sijaan. Tämä auttoi minua ymmärtämään, että esimerkiksi korona-ajan etäopetuksen äkillinen siirtymä jätti jälkensä osaan opetushenkilöstöä. Heitä, jotka kokevat edelleen digitaalisen opetuksen haastavaksi, tulee johdatella kohti uusia käytäntöjä lempeästi, ei pakottaen. Tämä on ollut minulle tärkeä oppimisen paikka.

Olen oman elämäni aallonpohjissa aina pyrkinyt ajattelemaan, että täältä noustaan taas, tämä ei ole pysyvä olotila. Asta Raami puhui siitä, miten positiiviset tunteet, kuten ilo ja kiinnostus, eivät vain auta hetkellisesti, vaan rakentavat resursseja, kuten resilienssiä, joka veneenä taas nostaa kohti aallon korkeampaa kohtaa. Positiivisten tunteiden vaaliminen laajentaa ajattelua ja mahdollistaa luovempia ratkaisuja. Pyrin tietoisesti luomaan olosuhteita, joissa nämä tunteet pääsevät esiin, ja täyttämään myös muiden lasit omasta täysinäisestä lasistani.

Inkeri Kärkkäisen lämmin läsnäolo inspiroi minua hyödyntämään luovuutta osana kehittämistyötäni. Hänen tapansa ammentaa vaikeista kokemuksista elämänvoimaa ja tuoda niitä taiteeseen herätti ajattelemaan, miten ristiriitojen ja muutosten hyväksyminen voi toimia kasvun lähteenä. Hänen kykynsä välittää lämpöä ja läsnäoloa myös etäyhteyden kautta teki vaikutuksen.

Miten ajatteluni ja toimintani on muuttunut?

Ennen matkaa ajattelin kehittäjätyötä usein tehtäväkeskeisesti. Nyt näen sen enemmän prosessina, jossa ihmisten kohtaaminen aidosti ja lämmöllä on olennaista. Pekka Töllin arvostuksen psykologia avasi silmäni sille, että jokainen kohtaaminen työyhteisössä on mahdollisuus vahvistaa luottamusta ja osallisuuden tunnetta.

Toinen suuri muutos liittyy päätöksentekoon. Ilkka Halavan puhelusta opin, että omassa työssäni keittäjänä kannattaa huomioida, että jos jokin uusi asia tuottaa enemmän hälinää kuin arvoa, sitä ei välttämättä kannata ottaa työhönsä mukaan tai tuputtaa sitä opettajille. Opin kyseenalaistamaan kiireen kulttuurin ja antamaan tilaa luovuudelle ja syvemmälle pohdinnalle. Tämä auttaa varmasti minua tekemään parempia päätöksiä työssäni.

Itselleni päällimmäiseksi jäi kuitenkin mieleen lämmin sisu. Lämmin sisu eroaa ankarasta siten, että se keskittyy rakentavaan ja inhimilliseen toimintaan. Olen aina ollut toimeen tarttuva ja tehokas ja sisukas. Mitä väsyneempi tai heikommilla olen ollut, sitä päättäväisemmin olen etukenossa puskenut eteenpäin. Sessiomme lämpimästä sisusta avasi silmäni lempeydestä itseäni kohtaan, ja vielä suuremmin ymmärsin, että jatkossa suhtaudun muihinkin lämpimän sisun kautta. Joskus kiittelin sisarustani siitä, että koin meidän hoitavan vanhempiemme asioita tasavertaisesti. Hän kiitti kiitoksista, mutta totesi, että voisin välillä laskea standardejani. Nauroin tälle silloin, mutta nyt ymmärsin, että toisinaan odotuksiani muille voisi keventää, ja että rakentava, kuunteleva ja lämmin ote voi tuoda paremmin tuloksia kuin pelkkä periksiantamattomuus.

Miten oppimisen vaikutukset näkyvät työssäni?

Vaikka teen tällä hetkellä etätöitä yksin ja olen ihmisiin kontaktissa vain verkon välityksellä, olen pystynyt soveltamaani oppimaani käytännön tehtävissä ja palvelumuotoilun opinnoissani. Lämpimän sisun periaatteet ovat ohjanneet lähestymistapaani erityisesti vuorovaikutuksen kehittämisessä. Rakentavan palautteen merkitys on korostunut, ja olen löytänyt keinoja tuoda sitä esiin yhteistyötilanteissa. Inkeri Kärkkäisen esimerkki luovuudesta elämänvoiman lähteenä on inspiroinut minua hyödyntämään luovia ja epävirallisia menetelmiä niin ongelmanratkaisussa kuin ideoinnissakin.

Traumainformoidun työotteen sessiossa kuultu miksi-kysymysten käyttö on osoittautunut arvokkaaksi välineeksi, kun olen harjoitellut palvelumuotoilun

menetelmiä. Tämä lähestymistapa on parantanut vuorovaikutuksen laatua ja auttanut löytämään ratkaisuja, jotka muuten olisivat jääneet piiloon. Positiivisten tunteiden vaaliminen on tuonut uudenlaista energiaa ja avoimuutta projekteihini. Olen tietoisesti pyrkinyt luomaan tilanteita, joissa ilo, kiinnostus ja onnistumisen tunteet pääsevät vahvistamaan sekä omaa että yhteistyökumppanien ajattelua ja luovuutta. Tämä on lisännyt innovatiivisuutta ja auttanut luomaan rakentavaa ilmapiiriä myös virtuaalisissa yhteistyötilanteissa.

Lopuksi

Tämä oppimismatka antoi minulle työkaluja, joilla voin vahvistaa resilienssiä, syventää inhimillistä kohtaamista ja löytää uusia tapoja ratkaista ongelmia. Matkan jälkeen koen, että jos asiantuntijana ja kehittäjänä toimimisen ytimessä ovat lämpimän sisun, intuitiivisen viisauden ja traumainformoidun työotteen periaatteet, voin itse paremmin ja voin myös auttaa muita voimaan paremmin. Tämä matka muistutti siitä, että kehittäminen ei ole vain tavoiteltavan päämäärän asettamista, vaan jatkuvaa, uteliasta ja joustavaa oppimista matkalla.