



### Henkilökohtaisen kestävyden rakentuminen

Seuraavassa listassa on luonteenpiirteitä, joiden yhdistelmistä kasvaa kestävyys. Tarkastele kaikkia kohtia ja pohdi, mitkä niistä kuvaavat sinua.

- ✓ Minulla on selkeä kuva itsestäni.
- ✓ Kunnioitan itseäni.
- ✓ Olen herkkä toisten tarpeille.
- ✓ Olen yleensä yhteistyökykyinen.
- ✓ Olen sosiaalisesti vastaanottavainen.
- ✓ Minulla on hyvä huumorintaju.
- ✓ Voin lykätä tarpeitteni ilmaisemista (voin siirtää mielihyvän saamista myöhemmäksi).
- ✓ Olen yleensä joustava.
- ✓ Uskon tulevaisuuteen ja suunnittelen sitä.
- ✓ Minulla on hyvä tukiverkosto.
- ✓ Tunnistan, että minulla on paljon tilaisuuksia käytettävänä.
- ✓ Kunnioitan yksilöllistä ihmistä.
- ✓ Kunnioitan asianmukaisia auktoriteetteja.

- ✓ Pystyn tarkastelemaan useampaa kuin yhtä ongelman ratkaisua.
- ✓ Pystyn tekemään suunnitelmia.
- ✓ Minulla on harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita, jotka yltyvät traumojeni yläpuolelle.
- ✓ Minulla on positiivinen elämänasenne ja näen elämän iloja (ja myös suruja).
- ✓ Pystyn ongelmaratkaisuun ja minulla on siihen tiettyjä keinoja.
- ✓ Olen hengellinen/henkinen ihminen.
- ✓ Juhlin itseäni ja toisia säännöllisesti.
- ✓ Uskon että minulla on tietystä määrin kontrollia itseni ja toisten suhteen.
- ✓ Mieluummin toimin kuin odotan, että minulle tapahtuu jotakin.
- ✓ Pystyn löytämään tarkoituksen ikävistäkin asioista.
- ✓ Minusta pidetään ja minua rakastetaan.
- ✓ Löydän jonkun joka auttaa, kun tarvitsen sitä.
- ✓ Osaan tehdä kysymyksiä luovalla tavalla.
- ✓ Pystyn tiedostamaan oman hyvyyteni.

- ✓ Olen tietoinen siitä, mitä ympärilläni ja minulle tapahtuu.
- ✓ Voin vapautua ja pysyä erossa ihmisistä, jotka eivät ole minulle hyväksi.
- ✓ Pystyn kiinnittymään ihmisiin ja olemaan heidän kanssaan kontaktissa.

### Kestävyys, joustavuus

Kestävyys, sinnikkyys, joustavuus (resilience) määritellään kyvyksi palautua vaikeista ja haastavista kokemuksista. Joustavuus työssä on prosessi, jossa työntekijä sopeutuu kohtaamaan vastoinkäymisiä, traumoja, tragedioita tai muita erityisen haastavia asioita ja tilanteita sekä kykenee palautumaan niistä. Stressaavista tilanteista palautumista ja joustavuutta voi oppia. Seuraavassa on joitakin vinkkejä siihen, miten sitä voi opetella ja lisätä sekä kestävyttä että työhyvinvointia.

#### 1. Yhteys toisiin ihmisiin

Säilytä ja hoida yhteyksiä läheisiin ja ystäviin. Hakeudu ihmisten pariin, jotka ovat tukevia ja kunnioittavat sinua. Vältä kriittisiä ja kontrolloivia ihmisiä. Tuen, avun, ystävyden, kumppanuuden vastaanottaminen lisää voimia ja on edellytys sille, että pystyt vastavuoroisesti olemaan myös muille antavana osapuolena.

## 2. Kriisit ratkaistavia ongelmia

Haastavat ja stressiä lisäävät asiat ja tilanteet ovat väistämättömiä työssä ja elämässä yleensä. Voit muuttaa niitä koskevia tulkintojasi ja reagoititapojasi. Itsekuri ja –hallinta työssä lisäävät asioiden ja ilmiöiden käsittelyn ennustettavuutta, johdonmukaisuutta, avoimuutta, joustavuutta ja spontaanisuutta. Lähi- ja pitkän aikavälin tavoitteet auttavat lieventämään negatiivisia ajatuksia ja tulkintoja sekä vahvistavat kontrollin tunnetta ja luovat työhön rakennetta. On tärkeää opetella tulemaan toimeen meitä kaikkia koskevien negatiivisten tunteiden kanssa. Sietämällä ja havainnoimalla niitä ilman tuomitsevuutta lisäämme psyykkistä vahvuutta.

## 3. Hyväksy itsesi ja toiset

Hyväksyntä viittaa siihen, että sinulla on realistisia odotuksia itseäsi kohtaan; että tunnistat osaamisesi ja vahvuutesi sekä haavoittuvuutesi. Realismi suhteessa itseen johtaa avoimuuteen ja tasapainoon. Tuolloin toimintaasi työssä ja yksityiselämässä ohjaavat arvosi ja merkittävät tavoitteesi, jolloin pystyt haasteista huolimatta kokemaan myös työn tyydyttävyyttä ja iloa sekä yksityisettä työelämässä.

Kun pystyt kohtuullisesti hyväksymään itsesi, pystyt hyväksymään myös monia vaikeita asioita toisessa ihmisessä. Tämä on eri asia kuin tekojen hyväksyminen.

Ainutkertaisen ihmisyyden voi hyväksyä, vaikka teot olisivat tuomittavia.

## 4. Vuorovaikuta tehokkaasti

Kommunikaatio linkittyy empatiaan (hetkelliseen samastumiseen toisen ihmisen ajatuksiin, tunteisiin, toimintatapoihin ikään kuin itse olisit kokijana). Jotta pystyisit hyvään kommunikaatioon, sinun on havainnoitava ja pyrittävä ymmärtämään verbaalista ja sanatonta viestintää sekä kyettävä kuuntelemaan. Aktiivisesti kuunnellessasi pystyt ymmärtämään toisen ajatuksia ja motiiveja, vaikka et olisikaan hänen kanssaan samaa mieltä. Työssä tarvitaan empatiaan perustuvaa ymmärrystä ja sen viestimistä asiakkaalle. Jos kommunikaatio heikkenee, siitä seuraa ärtyneisyyttä, vihaa, konflikteja ja stressi vahvistuu.

## 5. Pidä huoli myönteisestä minäkuvasta, hoida itseäsi fyysisesti, psyykkisesti ja henkisesti/hengellisesti

Selvitäksesi vakavista haasteista ja vastoinkäymisistä, pitääksesi yllä ammatillista itsetuntoa tarvitset luottamusta itseesi ja kykyysi selvittää silloinkin, kun kaikki tuntuu menevän väärin. Mieti vahvuksiasi. Saatat olla hyvä puhuja, mutta huono kirjoittaja. Saatat kestää isoja haasteita, mutta pikku yksityiskohdat meinaavat kaataa sinut. Kuvaa vahvuutesi, tunnista heikkoutesi ja se, milloin tarvitset apua. Ajattele tätä kaikkea tiedostaen koko ajan vahvuutesi.

Pidä itsestäsi huolta. Nuku, syö ja liiku kohtuullisesti ja terveellisesti. Rajoita tai lopeta kokonaan kahvinjuonti ja tupakointi. Vietä aikaa ystävien kanssa, joille voit kertoa ajatuksistasi, toiveistasi ja unelmistasi. Naura paljon. Hoida sieluasi itsellesi luontevalla tavalla – maalaamalla, kulttuuririennoilla, urheilulla, lukemisella, hengellisillä aktiviteeteilla... Hanki lemmikki – silloin sinua on vastaanottamassa aina joku, joka on iloinen sinut nähdessään!

## 6. Käsittele erehdykset ja virheet

Kestävä ja joustava henkilö näkee erehdykset kokemuksina ja mahdollisuuksina oppia uutta ja kasvaa. Hän ei pidä virheistä, mutta ei anna niiden kaataa itseä. Monet henkilöt, joilla ei ole kestävyyttä virheiden sattuessa, tulkitsevat ne merkeiksi osaamattomuudesta ja älykkyyden puutteesta. He selittelevät, torjuvat asian, kieltävät tapahtuneen tai osallisuutensa ja syyttävät muita, kun virhe ilmenee.

Jos uskot, ettet voi oppia virheestä, koska tehtyä ei saa tekemättömäksi, vältät vastoinkäymisen tuoman haasteen ja jätät sisäisesti kiinni sen aiheuttamaan stressiin. Mitä voimallisemmin pyrit pakenemaan virheitä sitä pienemmällä todennäköisyydellä saavutat onnistumisia. Työtäsi alkaa värittää epävarmuus, ärtyneisyys ja surullisuus.