

# Esimies muutoksen johtajana - miten huolehdin myös itsestäni esimiehenä

Tehyn ja TJS Opintokeskuksen koulutustilaisuus 10.11.2017

Sosiaalipsykologi, työnohjaaja Kati Kärkkäinen

[www.katikarkkainen.fi](http://www.katikarkkainen.fi)

# Kompleksinen ympäristö

**Kompleksisuus** viittaa sellaiseen kokonaisuuteen, joka

- koostuu monesta, toisiinsa vaikuttavasta osasta/tekijästä ja
- näiden osien/tekijöiden (yhteis)vaikutukset ovat vaikeasti selitettäviä.

Muokattu lähde: Wikipedia

Voiko perhosen siipien heilahdus  
Brasiliassa aiheuttaa tornadon  
Texasissa?

Edward Lorenz

# Pirulliset ongelmat

- luonteeltaan **monitulkintaisia** ja niiden tyhjentävä haltuunotto on mahdotonta
- näyttäytyvät **erilaisena eri osallisille** riippuen asenteista, tiedoista ja ideologioista
- ongelmaa **määritetään ja ratkotaan vuorovaikutteisessa keskustelelevassa prosessissa**
- **absoluuttista ratkaisua ei ole** ja tilanteet muuttuvat jatkuvasti → ainutkertaiset etenemismallit

Lindell, Juha (2017) Muutosjohtajuuden pirullinen puoli. Acta Wasaensia 375. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Vartiainen, Pirkko, Ollila, Seija, Raisio, Harri ja Lindell, Juha (2013) Johtajana kaaoksen reunalla. Kuinka selviytyä pirullisista ongelmista? Helsinki: Gaudeamus.

# Muutosjohtajuus & kompleksisuus + pirullisuus?

- monimutkaisuuden hyväksyminen ja sen keskellä eläminen mahdollisimman levollisesti → ”poikki ja pinoon” -ratkaisuista irrottautuminen
- omien toimintamahdollisuuksien tunnistaminen ja asioiden edistäminen
- moniäänisyyden vaaliminen, vuorovaikutuksen tilat



inhimillisyy  
haavoittuvaisuus

kokonaisena oleminen

keskeneräisyys

hyväksyntä

myötätunto

Haavoittuvaisuus ei ole voittamista tai häviämistä; se on uskallusta saapua paikalle ja tulla nähdyksi silloin, kun ei ole mitään takeita lopputuloksesta.

Brené Brown

# Kehon tarkistuslista

## Miten olen tänään

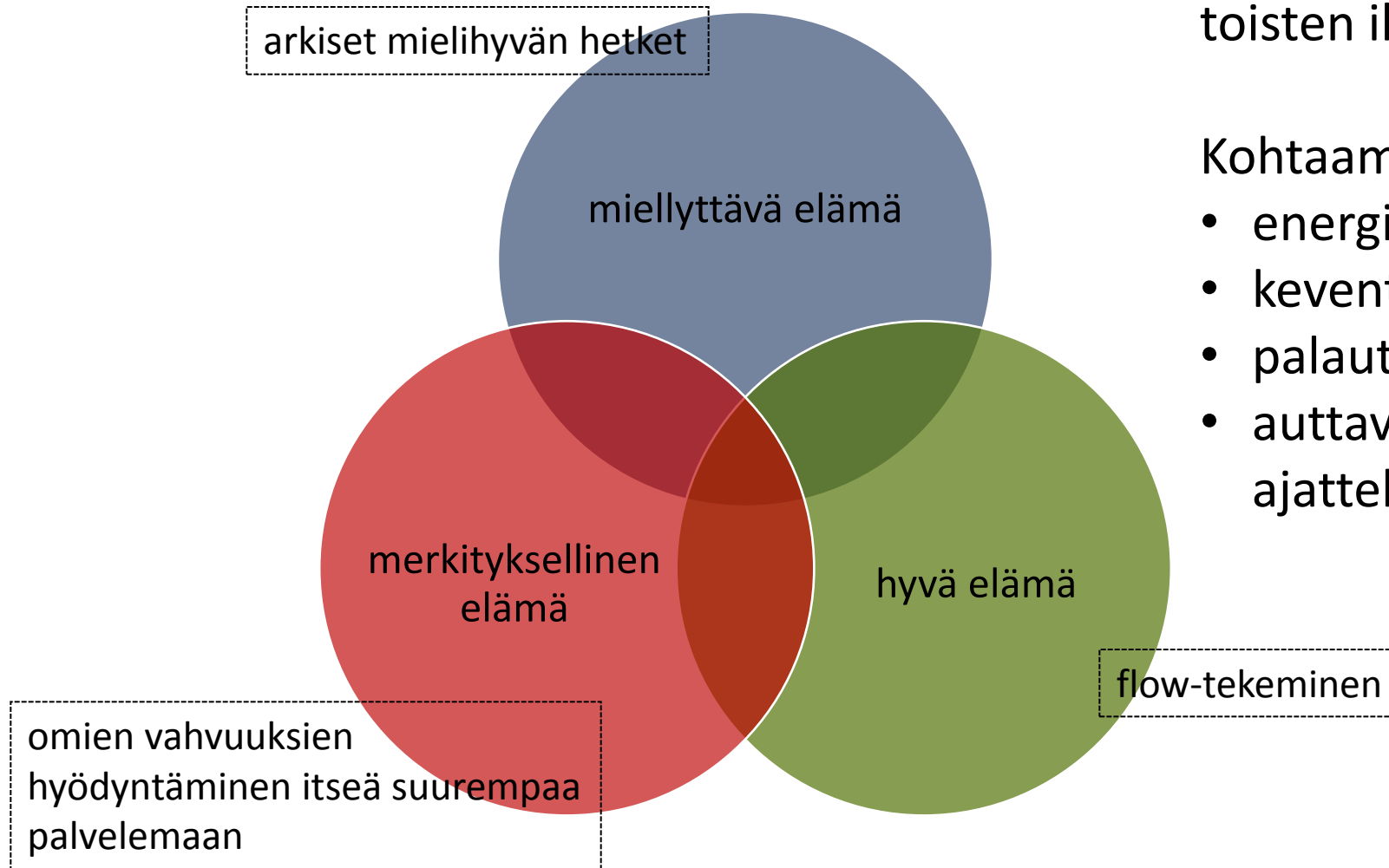
- syönyt?
- liikkunut?
- nukkunut?
- aktivoinut itseäni; tehnyt asioita, joista on hyötyä/joista nautin?
- tavannut ihmisiä, joiden kanssa on hyvä olla?
- saanut läheisyyttä?
- pitänyt huolta tasapainoisuudesta (sopivasti erilaista olemista/tekemistä, ei minkään liika- tai väärinkäyttöä)?

## Entä juuri nyt:

- miten hengitän?
- miltä eri puolilla kehoani tuntuu?

Martin Seligman:

# Täysi elämä



Miten nämä kytkeytyvät  
kohtaamisen hetkiin  
toisten ihmisten kanssa?

Kohtaamisiin, jotka

- energisoivat
- keventävät
- palauttavat
- auttavat  
ajattelemaan?





Nukkumaan käydessä ajattelen:  
Huomenna minä lämmitän saunan,  
pidän itseäni hyvänä,  
kävelytän, uitan, pesen,  
kutsun itseni iltateelle,  
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen,  
kehun:  
Sinä pieni urhea nainen,  
minä luotan sinuun.

Eeva Kilpi

# Lukuvinkkejä

Vahvuustesti netissä:

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

- Brown, Brené: useita suomennettuja kirjoja keskeneräisyydestä, haavoittuvuudesta, rohkeasta tekemisestä
- Conner, Daryl R. (2006, alkup. 1992) Managing at the speed of change. How resilient managers succeed and prosper where others fail. New York: Random House.
- Grandell, Ronnie (2015) Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.
- Holmer, Titti (2011) Onnellinen nyt. Käytännön opas tietoiseen läsnäoloon. Helsinki: Basam Books.
- Holmer, Titti (2015) Muutoskoodi. Neljä avainta parempaan elämään. Helsinki: Viisas Elämä.
- Pihl, Susan ja Aronen, Anna-Mari (2015, 3. uudistettu painos) Unentaidot. Löydä uni ilman lääkkeitä. Helsinki: Duodecim.
- Wihuri, Antti-Juhani (2014) Mindfulness työssä. Helsinki: Talentum.