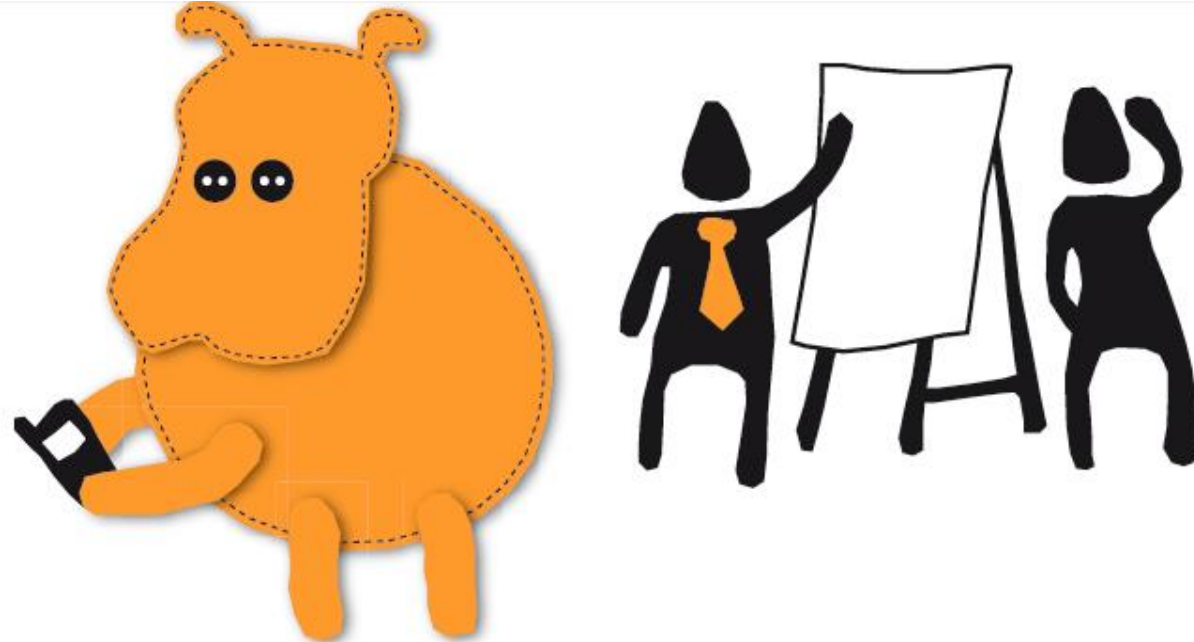


# Minun roolini uudessa työyhteisössä – miten selviän muutoksessa

TEHY edunvalvontakiertue 2017

OTK, HM, Minea Pyykönen

---



# Minea Pyykönen (os. Ahlroth)



## Kokemus:

- 20 vuotta esimies- ja johtamistyössä (nyk. Ammattiliitto Pro, palvelusektorin johtaja)
- 10 vuotta lakimiehenä ja työsuojelupäällikkönä muun työn ohella
- 20 vuotta kouluttajana, luennoitsijana, tietokirjailijana

## Koulutus:

- Oikeustieteen ja hallintotieteen maisteri

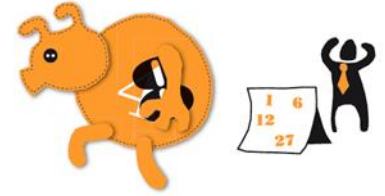
## Julkaisut:

- Kähönen–Kess: Häirintä työpaikalla – työpaikkakiusaamisen selvittäminen ja siihen puuttuminen (Edita 2010)
- Kähönen–Kess: Epäasiallinen kohtelu – häirintä ja syrjintä työyhteisössä (Edita 2012)
- Ahlroth: Häirintä ja syrjintä työpaikalla – ennaltaehkäisy, tunnistaminen ja selvittäminen (Edita 2015)
- Ahlroth–Havunen: Pomo puun ja kuoren välissä (Talentum 2015)
- **Pyykönen: Häirintä ja syrjintä työpaikalla ( Edita, ilmestyy 11/2017)**

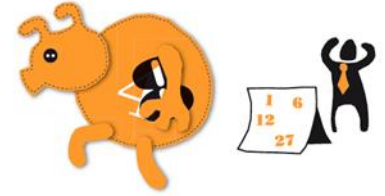


”Elämä on jatkuvaa muutosta,  
eikä vähiten työelämä”

# Mitä työelämän muutos tarkoittaa?

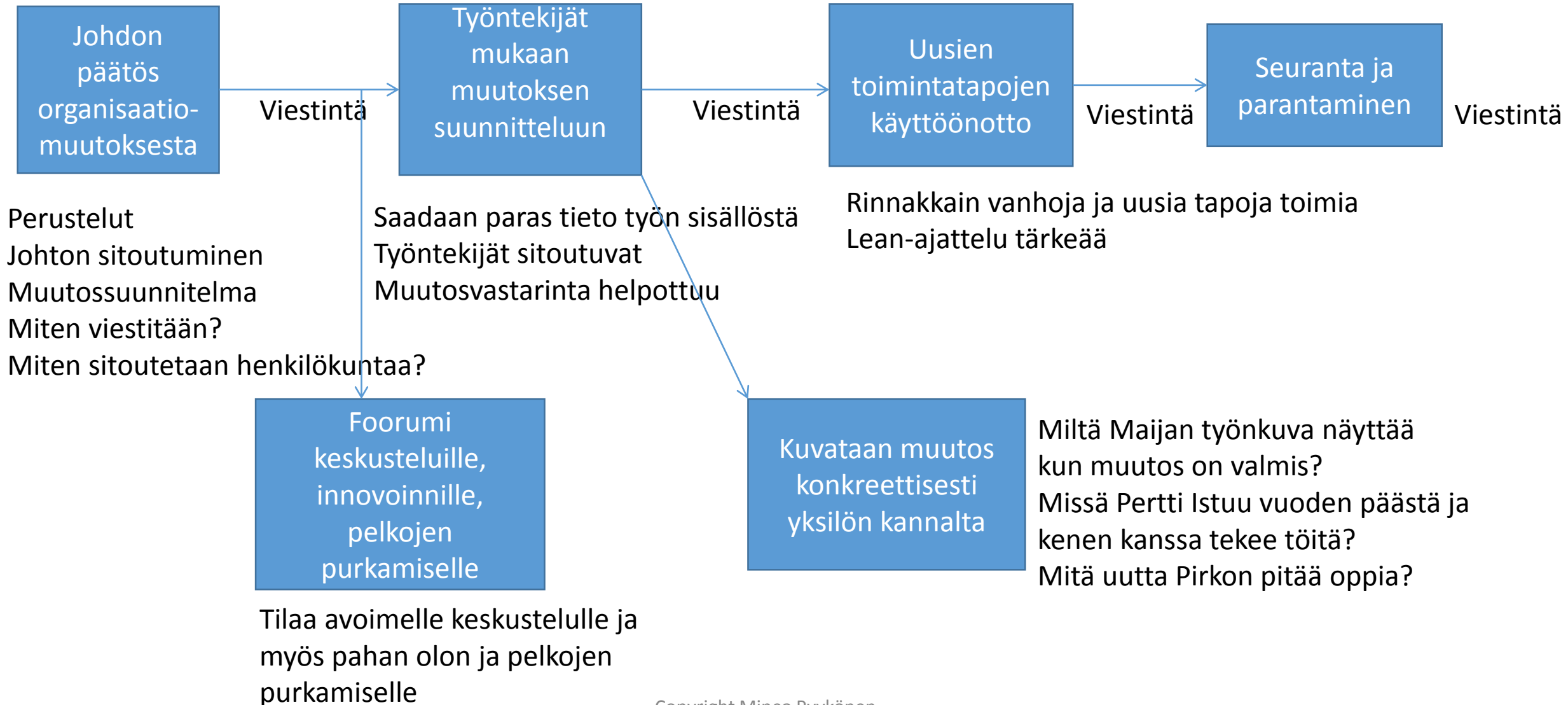


- Sote- ja maakuntauudistus
- Työpaikkojen muutokset
- Digitalisaatio
- Toiminnan tehostaminen
- Yritysjärjestelyt
- Kriisitilanteet => muutu tai kuole!
- YT-neuvotteluista aiheutuvat muutokset
- Organisaatiomuutokset
- Työtehtävien muutokset



Kuka vastaa siitä, miten minä  
suhtaudun muutokseen?

# Miten onnistunut muutos tehdään ?



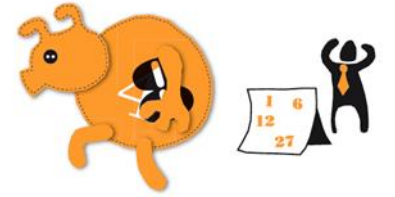
# Miksi muutos pelottaa?



”Olen aloittanut uudessa työssä. ...Meillä on nyt ollut kaksi tapaamista, ja ryhmä on ottanut minut erittäin hyvin vastaan - yhtä lukuunottamatta. Tämä naishenkilö ei selvästikään hyväksy minua, vaan vastustaa kaikkia ehdotuksiani, pyörittelee silmiään ja huokailee. Hän tuntuu ottavan jokaisen korjausehdotukseni henkilökohtaisena loukkauksena tai kiusaamisena. Aivan kuin yrittäisin tarkoituksella tehdä hänelle lisähommia...”

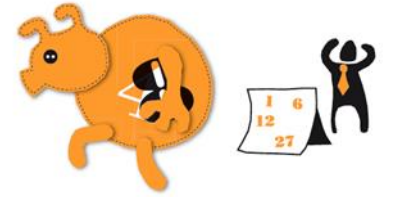
(Lähde: Vauva-lehden keskustelupalsta 15.1.2011)

# Miksi muutos pelottaa?



- Muutos luo usein aluksi turvattomuuden tunnetta
- Ihmisellä on luontainen tapa torjua uhkaavaksi kokemiaan asioita
- Vastustus ja epäröinti ovat luonnollinen osa muutosta
- Jokainen ihminen reagoi muutokseen ja turvattomuuden tunteeseen eri tavalla
- Reagointiin vaikuttavat muun muassa persoonallisuus, aikaisemmat kokemukset, itsetunto ja koulutus





# Miksi muutos pelottaa?

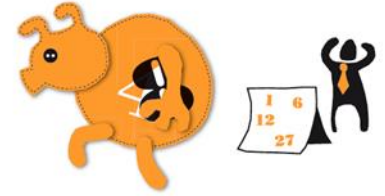
- Miten muutos vaikuttaa minuun?
- Missä olen vuoden päästä?
- Jääkö työttömäksi?
- Mitä jos minua ei hyväksytä uudessa työyhteisössä?
- Osaanko tarpeeksi?
- Selviätkö tästä hässäkästä?
- Epämukavuutta
- Uusi ympäristö/työtoverit/esimies/työtavat/työvälineet
- Pakkoa oppia pois vanhasta

# Muutoksen vaiheet tunnetasolla



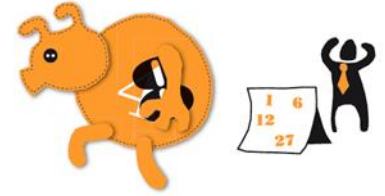
(Lähde: <https://sites.google.com/a/verkkoaps.fi/www2011/palvelut/muutoksenhallinta/menestykseks-muutoksenhallinta>)

# Selviytymisvinkkejä



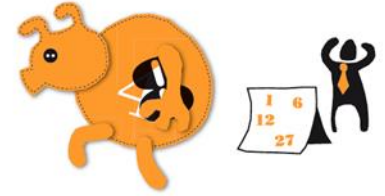
- Johda itseäsi, omaa mieltäsi ja asennettasi!
- Hyväksy muutos!
- Huolehdi toimintakykysi säilymisestä!
- Innostu uudesta!

# Johda itseäsi!



- Vain sinä voit päättää, miten suhtaudut muutokseen
  - Positiivinen ajattelu saa aikaan positiivisia asioita
- ⇒ Tutkimuksissa on todettu, että myönteinen tunnetila ja asenne lisäävät oppimista, nostavat suoritustasoa ja pidentävät elämää
- Tervehtiminen, hymy ja silmiin katsominen eivät maksa mitään
  - Myös työnantajat vaativat työntekijöiltä entistä enemmän itseohjautuvuutta ja itsensä johtamista

# Hyväksy muutos !



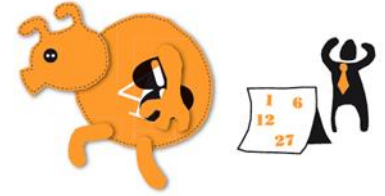
- Ne ihmiset pärjäävät, jotka pystyvät sopeutumaan muutokseen nopeasti ja suuntaavat uuden oppimiseen
- Vanhaan ei hyödytä jäädä kiinni, sillä entiseen ei ole paluuta
- On turhaa kuluttaa energiaa menneen haikailuun

# Huolehdi toimintakykysi säilymisestä!



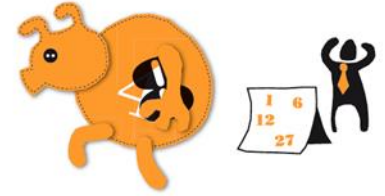
- Älä lamaannu
- On vaarallisempaa olla tekemättä päätöksiä kuin tehdä niitä
- Huolehdi riittävästä liikunnasta ja terveellisestä ravinnosta
- Taltuta turha stressi

# Innostu uudesta!



- Mieti, miksi kannattaa kehittää itseään ja sitoutua oppimaan uutta
- Luota siihen, että osaat ja selviydyt
- Näytä työnantajallesi, että sinä et ole muutoksen tiellä vaan etulinjassa kehittämässä uutta

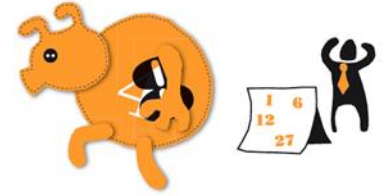
# Stressinhallintatehtävä



- Listaa tämänhetkiset stressinaiheesi
- Merkitse jokaisen stressinaiheen viereen, onko aihe sellainen, johon pysyt itse vaikuttamaan (+) tai sellainen, johon et pysty vaikuttamaan (-)
- Suunnittele ensimmäinen askel tai jopa polku niihin asioihin, joihin pystyt vaikuttamaan
- Tartu toimeen!



# Minä muutoksessa?



vai



# KIITOS!



Minea Pyykönen  
minea.pyykonen@gmail.com  
0400 823 008

Julkaisut 2015, seuraava ilmestyä 11/2017

