

Pelisilmää työelämään

Työelämätaitojen kehittäminen nujertaa leipiintymisen. Työn sisällöt ja luonne muuttuvat nyt nopeammin kuin aiemmin. Jatkuva muutos asettaa työelämätaidot ja osaamisen uuteen ulottuvuuteen. Onneksi asialle on tehtävissä paljon itsetuntemusta kehittämällä.

Ilona Rauhala on psykologi, joka valmentaa yritysten avainhenkilöitä saavuttamaan tavoitteensa. Häneltä ilmestyi maaliskuun alussa kirja, *Uskalla! Nainen työelämässä. Kirja sopii kaikille työelämäosaamisen laajentamisesta kiinnostuneille.*

Huippusuoritusta työssä ei saavuteta hetkessä eikä harjoittelematta. Se rakentuu fokusoinnin, osaamisen rakentamisen ja jatkuvan itsetuntemuksen kehittämisen lopputuloksena. Työssä huippusuoritukseen yltääkseen ei tarvitse koko ajan paahtaa sata lassissa ja myydä jopa mummoaan, vaan tärkeätä on oppia oivaltamaan mikä toimii missäkin tilanteessa ja mikä ei. Itseään ei kannata uuvuttaa loppuun työelämän alkumetreillä, vaan hankkia työkestävyyttä jatkuvan treenaamisen kautta. Keskity siihen, että rakennat omalta osaltasi kaikkialla ja aina luottamuksen siltaa myös vaikeiden ihmisten suuntaan.

Haasteet vai hankaluudet?

Paineet työelämässä ovat kaikille samat, mutta tapamme käsitellä niitä eroavat. Siinä missä toiselle asiat ovat haasteita ja hankaluuksia, saattaa toinen nähdä niissä lukuisia mahdollisuuksia. Huomio vain saattaa välillä suuntautua asioiden kaikenlaiseen arvailuun, jossitteluun ja pohtimisiin siitä, mitä missäkin tilanteessa on tapahtumassa tai mihin suuntaan asioita niissä tulisi viedä. Mieleemme vie herkästi meitä mukanaan, ellemmme opi tunnistamaan sen tuottamia ajatuksia sekä tunnetiloja, ja löytämään keinoja käsitellä niitä.

Työkestävyyttä itsetuntemuksella

Myyntityössä itsensä ja omien kykyjen ylittäminen sekä uusista asioista innostuminen toistuvasti toisaalta tuovat energiaa, mutta eivät aina ole hyvästä. Jatkuva innostuksen tilassa oleminen voi salakavalasti viedä myös voimavaroja ja pian olo tuntuu ihan uupuneelle. Kun tekee sitä, mikä itsestä tuntuu oikealle ja hyvälle sekä luottaa vahvasti omaan osaamiseen, onnistuu kehittämään keinoja nollata asioita mielestä työajan jälkeen. Ammattitaitoa, itsetuntemusta ja osaamista täydentävät kurssit ovat työelämää 2010-luvulla. Työnantaja ei välttämättä avaa auliisti kirstuaan ja kustanna niitä puolestasi, vaan työntekijän on osattava useimmin jo itsenäisesti huolehtia asiasta.

Tunteet ja työelämä

Työ tuottaa eri ihmisille päivän aikana erilaisia tunteita ja tunnetiloja. Työntekijän työssä kokemat tunteet ovat aina kehollisia kokemuksia. Niissä on valtavasti energiaa ja ne ovat mallinnettavissa fysiologisiksi tuntemuksiksi.

Luo energiaa ympärillesi

Niin työssä kuin vapaa-ajalla meitä kaikkia loukkaa ja satuttaa, kun joku mitätöi itsellemme tärkeitä asioita tai mielipiteitä. Tämä vie myös energiaa kehostamme ja aikaa myöten innostuksemme alkaa hiipua. Jos haluat olla se, joka luo energiaa työyhteisössä ja asiakkaille ympärilleen, innostu

Valmentajan vinkit –

Valmenna itsellesi hyvä työpäivä

- Kävele töihin tai käy aamulla kävelyllä. Ulkoilma ja happi avaavat aivoja, raikastavat oloa ja auttavat jäsentämään asioita.
- Pohdi mistä kaikista asioista olet kiitollinen työssä? Entä elämässä? Asiat voivat olla pieniä asioita, kuten kahvitauko, maisemanäkymä työhuoneesta, avuliaat työkaverit ym.
- Oivalla onnistumisten kautta. Missä onnistuit? Mitä siitä seurasi?
- Tauota. Huolehdi taukojen pitämisestä. Pidä lounastauot ja syö terveellisesti.
- Suorista ryhti. Ajattelu laajenee, aistit ovat avoimempina ja aivot saavat uusia virikkeitä paremman ryhdin kautta.
- Pukeudu joka päivä niin, että tunnet olosi hyväksi.



Työolot kohentuneet

Vuoden 2010 aikana työelämän laatu on kohentunut yllättävän joutuisasti taantumaa aiheuttaman pudotuksen jälkeen. Työssä vaivaa edelleen epävarmuus, mutta tilanne on edellistä vuotta huomattavasti parempi. Hyvästä kehityksestä huolimatta työolot eivät ole palautuneet vielä taantumaa edeltävälle tasolle. Työn mielekkyyden kokemukset ovat heikentyneet, etenkin julkisella sektorilla.

Tiedot käyvät ilmi tuoreesta työolobarometrista.

siitä, mikä on erilaista tai poikkeavaa. Saman toistaminen ei tuo uudenlaisia loppuratkaisuja myyntineuvotteluissa tai asiakastyöskentelyssä. Hyvä energia sen sijaan vetää puoleensa ja saa aikaan onnistuneita lopputuloksia. Etukäteen valmiiksi mietitty toimintatapa ja tiukka agenda eivät aina tuo haluttua lopputulosta. Aidoimman kontaktin toiseen saa, kun on vuorovaikutustilanteessa läsnä, kuuntelee ja kyselee. Luo ikään kuin ihmettelyn tilan ympärilleen, jossa kaikki on mahdollista.

Energiarosvot

Jos työpaikalla on paljon vaiettuja salaisuuksia, nieltäjä pettymyksiä tai epäonnistumisen tarinoita siellä on paljon kielteistä energiaa, joka ei vie eteenpäin, vaan pikemmin kahlitsee työntekijöitä. Erilaiset työntekijöiden väliset klikkiytymät ja ajatusjumit voivat olla malleja, joilla työpaikalla toimitaan tai keinoja selvittää työyhteisön keskusteluissa. Työ voi olla sujuvaa, kasvattavaa, kehittävää ja mukavaakin, jos niin sallii. Se voi saada sinut tuntemaan syyllistäviä, arvottomia ja hallinnan tunteen puuttumisen tunteita tai onnistumisen, arvostuksen ja itsensä hyväksymisen tunteita.

Työn ja perheen yhteensovittaminen

Työssä jaksaminen, elämänilo ja jatkuva uusiutuminen onnistuvat vain, jos fyysikka ja pohjarakenteet ovat kunnossa. Kukaan ei väsyneenä tai nälkäisenä jaksa istua koulutuspäivillä, kuunnella huippuvalmentajaa tai tuijottaa päänsärkyssä suosittua luennoitsijan DVD:tä oppiakseen jotain uutta. Omien vahvuuksien löytäminen ja niiden jatkuva kehittäminen sekä ammatillisen osaamisen kasvattaminen tuovat parhaiten tuloksia pitkällä aikavälillä.

Työniloa työpaikoille

Jokainen työntekijä voi omalta osaltaan olla huomaavaisempi, kohteliaampi, kannustavampi ja huomioonottavampi työkaveri toisille työyhteisössä. Työnilon saavuttamisen keinojen lisääminen on tärkeää, koska useat työolobarometrit kertovat kielteistä viestiä työelämän tilanteesta. Toki tosiasiat tulee tunnistaa ja tunnustaa, mutta jokaisen ottaessa tavoitteekseen työssä jaksamisen ja työnilon edistämisen kaikki alkavat työyhteisössä voida paremmin.

Työelämä ei päästä helpolla

Elämänkaaren vaiheesta huolimatta kaikilla ikäryhmillä on työelämässä omat haasteensa. Useat korkeasti koulutetut kolme- ja nelikymppiset joutuvat tekemään työuraansa pätkissä ja taiteilemaan työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteissa.

Vakituinen työsuhde ja kuukausittainen palkka ei ole tae työn jatkumisesta. Yhä useampi vakituudessa työsuhteessa oleva on joutunut mukaan yt-neuvotteluihin ja niiden päätteeksi lomautetuksi. Ei mene hyvin kaikilla niilläkään, jotka työskentelevät toimialoilla, joita taantuma ei ole ravistellut. Tutkimusten mukaan työelämä on laadultaan huonontunut ja työpaikoilla on ikävä olla. Yhä useampi vuosittain myös päättyy kesken työuraansa sairaslomille, jopa varhaiseläkkeelle. Todennäköisin syy jälkimmäiseen on masennus. Työelämässä tuntuu olevan valloilla monenlaista ajattelua: Moni nuori toteaa tosiasioiden edessä, ettei työelämäänsä ole mikään kiire, sillä kärsiä ehtii myöhemminkin. Toisaalta taas, moni kuusikymppinen ajattelee, että johan tässä aikansa oltu työelämässä ja on ihan oikeudenmukaista, että vihdoinkin pääsee eläkkeelle toteuttamaan unelmiaan. |



Rauni Aineslahti, Imatra: SMKJ on selkeästi ja tarkasti tähän työhön sopiva liitto

● ”Työskentelen Imatran Kylpylän myyntipäällikkönä. Kuulun myynnin ja markkinoinnin ammattilaisiin, koska liitto tarjoaa niin selkeästi ja konkreettisesti apua myynti- ja markkinointityöhön. Olen ollut muissakin liitoissa jäsenenä, mutta tunnen tämän henkiseksi kodikseni.

SMKJ:ssa kuunnellaan kentän viestiä ja pyritään tarjoamaan niitä palveluja, joita pyydetään. SMKJ:n jäsenenä saan valtavasti etuja, ja olen käyttänyt erityisesti koulutuspalveluja. Koulutustarjontaa on todella paljon, mutta oma aikataulu ei aina mahdollista osallistumista. Olen hyötynyt myös myynnin ja markkinoinnin työttömyyskassasta. Työpaikallani oli lyhyt YT-neuvottelujakso ja olin sen jälkeen irtisanottuna vähän aikaa. Tarvitsin työttömyysturvaa, ja se hoitui hurjan sujuvasti.

Liiton jäsenenä olen saanut myös konkreettista apua työhöni. SMKJ:n verkostojen kautta olen löytänyt uusia asiakasryhmiä ja kontakteja, joten jäsenyydestä on ollut apua myös bisnekseen. Hyvin antoisaa on myös toimiminen Etelä-Karjalan mma:n hallituksessa.” |