

Koulutuspalvelu Aurinkoiset Asenteet Oy, Olli Linjala

# Ammattiylpeydestä hyvinvointia ja jaksamista

Henkisen ja taloudellisen hyvinvointimme perustana on kyky tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Me tarvitsemme muita ihmisiä, kukaan ei pärjää yksin. Tarvitsemme asiakkaittemme ja työkaverittemme myönteistä suhtautumista itseämme kohtaan. Vasta silloin meillä on mahdollisuus onnistua niissä asioissa, jotka sillä hetkellä ovat tärkeitä. Jokainen meistä virittelee kanssaihmiesten tunteet itseemme myönteiseksi tai kielteiseksi ja se tapahtuu silmänräpäyksessä tietämättämme tai tahtomattamme. Jos lataamme kielteisen tunteen, niin mikään ei oikein tahdo onnistua ja koko touhu tuntuu vastenmieliseltä, raskaalta sekä polttaa ihmisen pohjaan. Myönteiset, eteenpäinvievät tunteet avaavat onnistumisten portit. On vain yksinkertaisesti mukava toimia päivän askareissa.

**Mikäli ei ole hyvissä väleissä** itsensä kanssa on mahdotonta tulla toimeen muidenkaan ihmisten seurassa. Urautuminen arjen rutiineihin tappaa meistä halun onnistua, halun elää leppoisilla fiiliksillä sekä aiheuttaa pohjaanpalamista. Se murentaa ammattiylpeyttä ja itsetuntoa. Rutiinit ovat mahtavia työkaluja ja antavat turvallisuuden tunnetta, mutta tuhoaa elämän laadun päästessään hallitsemaan elämän kulkua. Muutumme hyvin haavoittuvaisiksi, epävarmoiksi ja peittelemme heikkoa itsetuntoamme usein hyökkävällä sekä epämiellyttävällä käyttäytymisellä. Oma henkinen likakaivo tulee useimmiten tyhjättyä läheisimpien ihmisten silmille työpaikalla ja kotona.

**Riko rutiineja** ennenkuin ne rikovat sinut. Koita kurkkia omasta luutuneesta rutiiniputkestasi hieman ulos niin huomaat kuinka nopeasti elämään tulee pitkät valot päälle. Huomaat hienoja arjen asioita. Elämä, työ ja työkaverit esittäytyvät aivan uudessa valossa, asiakkaista puhumattakaan. Itsetunto koheenee ja sitä kautta myös ammattiylpeys. Vasta oman itsensä arvostamisen kautta syntyy halu etsiä oman elämänsä hyvinvoinnin pelimerkkejä. Oivaltaa oman todellisen vastuunsa itsensä ja koko työyhteisönsä hyvinvoinnin rakentajana. Hyvinvointia ja jaksamista ei voi tuoda kukaan muu, vaan sen me rakennamme jokainen itse henkilökohtaisesti. Sinä olet elämäsi ja työyhteisösi kaikista tärkein ihminen. Huolla

itseäsi, tuulettele ajatuksia ja pistä vähän kahlehtivia arjen rutiinejasi eri järjestykseen.



Annamaria Vapaavuori ja Olli Linjala kiertävät Suomea tuulettelemassa ihmisten ”mössöjä” ja herättelemässä oivalluksia mukavammasta elämänlaadusta. He tekevät sen huumorilla maustettuna eikä kenenkään aika ei tule pitkäksi. Koulutus voi todellakin olla naurettavan hauskaa.