



Aalto-yliopisto

TU-A1140 - Itsensä tunteminen ja johtaminen

Tervetuloa kurssille!

Kurssin avaus 10.1. 2019

Tuukka Kostamo & Jari Ylitalo

Tänään

- ✓ Kurssin henkilökunta ja osallistujat
- ✓ Itsensä tuntemisesta ja itsensä johtamisesta
- ✓ Kurssin tavoitteet
- ✓ Kurssin työskentelytavat

Pienryhmäkeskustelu

- Keskustelua 3-4 hengen ryhmissä:
 - Millaisia odotuksia ja toiveita sinulla on kurssia kohtaan?
 - Miksi tulit kurssille?
 - Mitä haluat oppia?
 - Millaisia ajatuksia herätti artikkeli Drucker (1999) Managing oneself?
- N. 15 min.



Kurssin henkilökunta ja osallistujat

- Kurssin vastuuopettaja: Jari Ylitalo
- Kurssin opettaja Tuukka Kostamo (tuukka.kostamo@aalto.fi) vastaa kurssin käytännönjärjestelyistä
- Muut luennoitsijat tavattavissa ensisijaisesti luentojen yhteydessä
- Kurssin opiskelijat

Opiskelijapalautetta aiemmilta kursseilta

*Alkuun odotukseni kurssille putosivat kun huomasin että kurssi onkin enemmän itseäni tutustumista ja ensiajatukseni oli että tämä kurssihan on ihan täyttä hömppää. Kuitenkin aloitusluento ja ensimmäinen artikkeli muuttivat käsitystäni kurssista ja kiinnostukseni heräsi. Nopeasti tajusin että vaikka **itsensä tunteminenhan on oikeastaan yksi tärkeimpiä asioita elämässä** sille tulee harvoin uhrattua ajatuksia.*

*Kurssi oli kiinnostava ja tärkeä sillä pääsi miettimään **omaa tekemistään, oppimista ja ajattelutapaa**. Harjoitustyö, jossa oli valmiit ohjeet ja luvut, tuki tätä hyvin.*

*Vähän tuli mietittyä uusia asioita, jonkinlainen suunnitelma **parempaan elämänsuuntaan psyykkisesti**.*

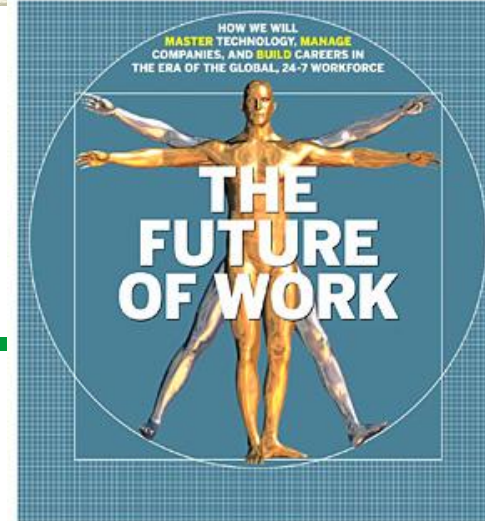
***"Luvan kanssa" itsepohdiskelu.** Muiden koulukiireiden lomassa ei tule otettua aikaa kurssin asioiden pohdiskeluun. Nyt siihen pystyi, kun kerran opintopisteitäkin oli porkkanana.*

Oman olemisen ja tietoisien valintojen pohtimista ohjatusti.

Oli hyvä saada muistutus siitä, että omaa elämäähän tässä eletään ja omat valinnat tehdään; ja ne valinnat voi tehdä monella tavalla ja se on ihan ok, kunhan sen vain tekee tietoisesti.

Miksi ”Itsensä tunteminen ja johtaminen”?

- Itsensä tuntemisella ja itsensä johtamisella on monia hyötyjä työssä ja elämässä yleensä
- Työelämän sirpaloituminen
 - <https://www.hs.fi/teknologia/art-2000005838301.html>
- Tulevaisuuden työelämätaidot
 - <https://studio.kauppalehti.fi/isku/mitka-ovat-tarkeimmat-taidot-tulevaisuuden-tyoelamassa>
- Työelämän muutoksen trendejä
 - <https://ellunkanat.fi/artikkeli/itseohjautuvuus-tuli-tyopaikoille-kukaan-kertonut-sellainen-ollaan/>
- Will Durant: ”itsensä tunteminen on arvokasta parhaasta päästä siksi, että sen avulla opimme tuntemaan toisia”



Ihmisen ominaisuuksista

Persoonallisuuden piirteet (Big 5):

- Neuroottisuus
- Ulospäin suuntautuneisuus
- Avoimuus uusille kokemuksille
- Sovinnollisuus
- Tunnollisuus

Psykologiset ominaisuudet

- Itseluottamus
- Sisäinen motivaatio
- Sinnikkyys
- Päätäväisyys
- Sitoutuminen

→ **Itsetuntemus!**

Toiminnasta

Psykologisia taitoja

- Keskittymiskyky
- Stressinhallinta
- Rentoutumiskyky
- Tunteiden hallinta
- Tavoitteiden asettaminen

Psyykkinen säätely

- Itseluottamus
- Motivaatio
- Vireystila
- Rentous
- Keskittyneisyys

→ Itsensä johtaminen!

Johtaminen?



Tämä kurssi
auttaa
ymmärtämään
itseäsi kun olet
tekemisissä **itsesi
kanssa**, ja kun
olet tekemisissä
muiden kanssa

Ihminen on aina suhteessa toisiin

- Sosiaalinen rooli

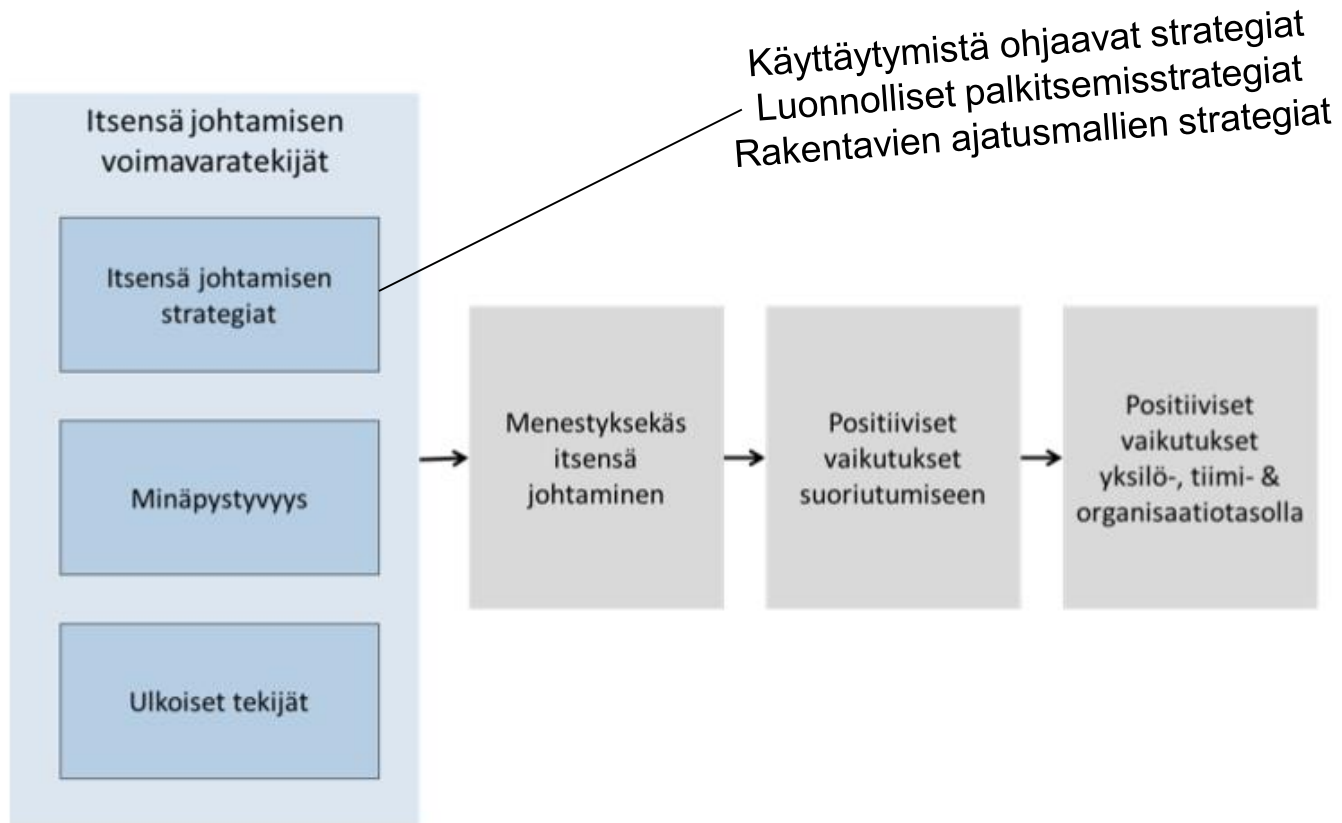
- ”Sosiaaliset roolit kuvaavat asemaa, työtehtävää tai suhdetta ihmisten välisissä verkostoissa. Ne ovat stereotyyppioita, joihin liittyy mielikuvia ja odotuksia tietyn tyyppisestä käyttäytymisestä”
- Esim. isä, opettaja, poliisi, pappi, alainen, esimies



- Psyykkinen rooli

- ”Kuvaavat henkilön omaksumaa/valitsemaa yksilöllistä tapaa toimia ja käyttäytyä sosiaalisissa rooleissaan vuorovaikutuksessa”
- Psyykkiset roolit ovat jokaiselle omanlaisia ja ne ilmenevät erilaisina eri vuorovaikutussuhteissa ja -tilanteissa

Itsensä johtamisen voimavaratekijät*



Pienryhmäkeskustelu

- Keskustelua 3-4 hengen ryhmissä:
 - Mitä ajatuksia itsensä tuntemisesta ja johtamisesta heräsi?
 - Jäikö jotain kysyttävää?
- N. 5 min.



Kurssin käytännön asiat

Kurssin tavoitteet

- Kurssin tavoitteena on auttaa **sinua tunnistamaan käytössäsi olevia voimavaroja** ja kehittää omaehtoista, määrätietoista ja proaktiivista toimintaa niiden hyödyntämiseksi
- Saat **perustiedot itsensä tuntemisen, kehittämisen ja johtamisen välineistä** sekä kehität niihin liittyviä taitojasi
- Kurssi antaa sinulle valmiudet **ymmärtää ja toteuttaa itseäsi paremmin**
- **Tunnistat ajalliset ja taloudelliset sekä henkiset voimavarasi** ja niihin liittyvät kehittämiskohteesi



Itsensä tuntemisesta



Oppiminen kurssilla

- Luennot (9/8 luentoa, läsnäolopakko vähintään 6 luennolla)
- Luentojen teemoihin liittyvä oheismateriaali (löytyy kurssin sivulta kohdasta "Aaltolaisille").
- Luentojen aikana käytävät pienryhmäkeskustelut
- Omalla ajalla tehtävät harjoitustyöt. Pääsääntöisesti
 - Osa 1 tehdään ennen kyseisen teeman luentoa
 - Osa 2 tehdään kyseisen teeman luennon jälkeen
- → Kirjallinen harjoitustyö (sisältäen kaikki harjoitukset, vaikka olisi ollut poissa luennolta)
- Yhteenvetokeskustelu ryhmissä kirjallisen harjoitustyön palauttamisen jälkeen (50 min, n. 6-8 opiskelijan ryhmissä)

Kommunikaatiokanavat

- WebOodi – kurssille ilmoittautuminen
- MyCourses
<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=22461>
 - Kurssin kalvot, oheismateriaali, uutiset
 - Harjoitustyön palautus
- Doodle – palautetilaisuuteen ilmoittautuminen (maaliskuussa)
- tuukka.kostamo@aalto.fi – kaikki kurssin asiat



Kurssin työskentelyaikataulu

<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=22461>

Kurssin suorittaminen

- Kurssin suorittaminen edellyttää:
 - Vähintään 6 luentoläsnäoloa
 - Kaikkien kirjallisten harjoitusten tekemistä
 - Osallistumista yhteenvetotilaisuuteen
- Arvostellaan hyväksytty/hylätty



Kurssin esitehtävät, kirjalliset harjoitustyöt ja palautekeskustelu

- Kurssin **kirjallisuuden** ja **esitehtävien** tarkoituksena on virittää seuraavan luennon teemoihin. Nämä tehdään ennen teemaan liittyvää luentoa.
- Kurssin **kirjalliset harjoitustyöt** toimivat apuna itsereflektiossa ja itsensä kehittämisessä. **Harjoitustyö kokonaisuudessaan palautetaan viimeistään 24.3.2019!**
- **Yhteenvetokeskustelu** kurssin luentojen päätyttyä (n. 25.3.-5.4.) tarjoaa mahdollisuuden palata kurssin teemoihin.
- Varaa viikoittain aikaa kurssin esitehtävien ja harjoitustöiden tekemiseen. Käytä kirjoitus pohjana kurssin sivulta löytyvää harjoitustyöpohjaa.

Reflektio oppimisessa

- Kurssin keskeinen oppimistapa on kirjallinen reflektio
 - Oman toiminnan tarkastelu ja arviointi
 - Mitä tapahtui?
 - Mitä siitä ajattelen?
 - Mitä voin siitä oppia?
 - Kurssin esseet on tarkoitus kirjoittaa henkilökohtaisesta, omakohtaisesta näkökulmasta
 - Kirjoittaminen on tapa organisoida ajatuksia ja nähdä eri asioiden välisiä yhteyksiä
 - Kirjoittamalla asiat selkiytyvät ja tulevat näkyväksi
 - Itse-reflektio on tärkeä kyky sekä opintojen aikana että niiden jälkeen

TU-A1140 Itsensä tunteminen ja johtaminen (3 op) / 2018
Harjoitustyö

1	Itsensä tunteminen ja johtaminen: tavoitteeni ja odotukseni	1
1.1	Odotukseni ja tavoitteeni kurssin suhteen	1
2	Omien vahvuuksien tunnistaminen	1
2.1	Omien vahvuuksien tunnistaminen	2
2.2	Omat vahvuuteni ja niiden hyödyntäminen	2
3	Tavoitteiden asettaminen	2
3.1	Tärkeitä tavoitteitani	3
3.2	Minulle tärkeä tavoite ja kuinka sen saavutan	3
4	Ajan ja taloudellisten voimavarojen hallinta	3
4.1	Minulle tärkeät asiat	3
4.2	Ajankäyttöni nykytila ja suunnitelma tavoitetilan saavuttamiseksi	4
5	Minä ja muut	4
6	Kuinka johdan itseäni oppimaan	4
6.1	Oman oppimiseni esteet	5
6.2	Oman oppimistyylini ja -vahvuuksieni hyödyntäminen	5
7	Stressi ja kuormitustekijät	5
7.1	Stressi- ja kuormitustekijöitä elämässäni	6
7.2	Keinoni hallita stressiä	6
8	Hyvä arki	6
8.1	Oma liikunta-aktiivisuuteni	7
8.2	Hyvä arkeni	7
9	Tunteet	7
9.1	Tunteiden	7
9.2	Tunteiden	7
10	Toiveita yhteenvetotilaisuuteen	7

Harjoitustyön sisällysluettelo

Arvio kurssin työmäärästä (tunteina)

- Ennen luentoja tehtävät harjoitukset (osa 1) n. 16 h
- Kirjallisuus ja siihen tutustuminen n. 15 h
- Luennot n. 18 h
- Luentojen jälkeen tehtävät harjoitukset (osa 2) n. 30 h
- Yhteenvetokeskustelu n. 1 h
- Yhteensä n. 80 h



Yhteenvetokeskustelu

- Yhteenvetokeskustelun tarkoituksena on jakaa kurssin aikana syntyneitä oivalluksia ja palata teemoihin, jotka vielä askarruttavat
- Yhteenvetokeskustelut järjestetään n. 25.3.-4.4.2019
 - Ajanvaraus doodlessa kurssin loppupuolella
 - Yhteenvetokeskustelut toteutetaan ryhmäkeskusteluina TUAS-talolla
 - Yhteenvetokeskusteluun osallistuu kerrallaan n. 6-8 opiskelijaa. Aikaa tulee varata n. 60 min.
 - Yhteenvetokeskusteluihin **ei voi saapua myöhässä.**
- Yhteenvetokeskusteluissa ei nosteta esiin opiskelijoiden henkilökohtaisia asioita, ellei kyseinen opiskelija sitä itse toivo. Keskustelut ovat luottamuksellisia.



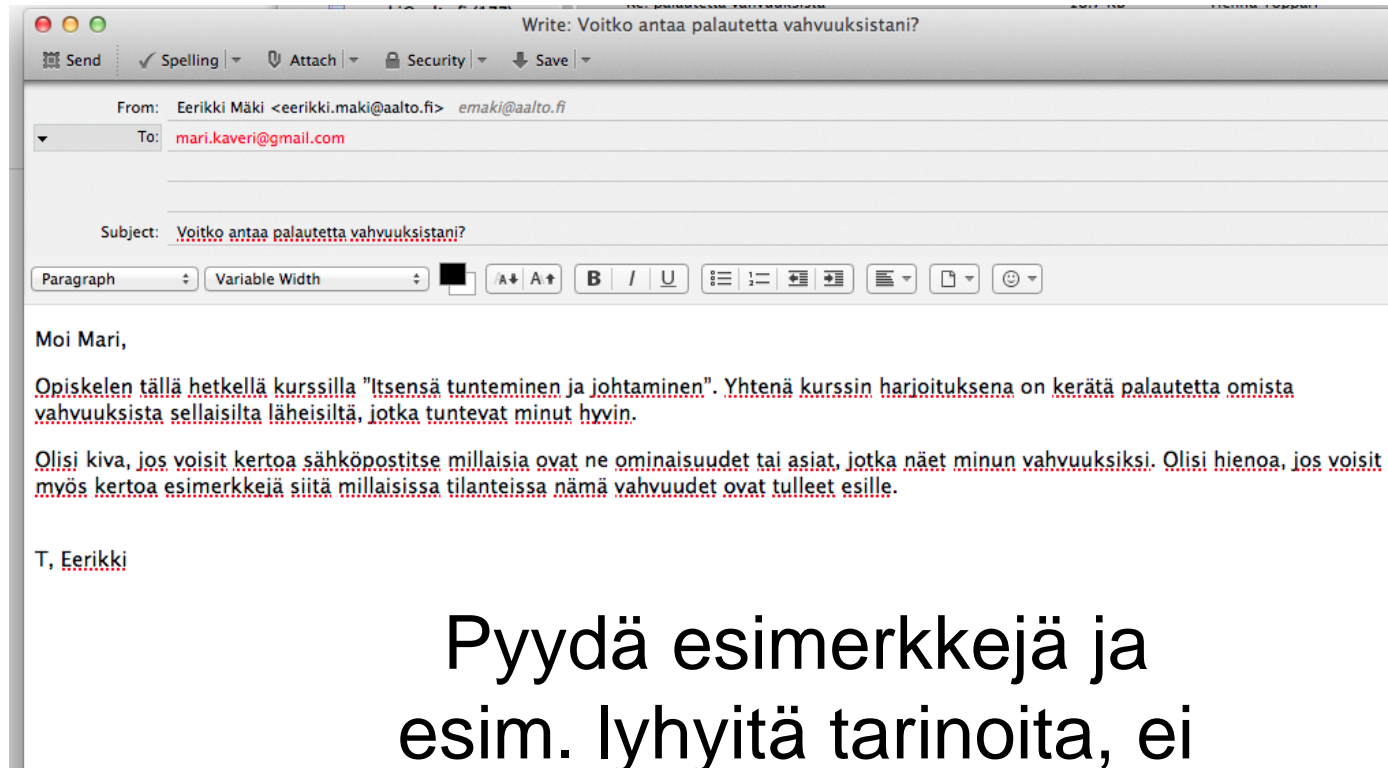
Aalto-yliopisto

Kysymyksiä kurssijärjestelyistä?

Mitä seuraavaksi

1. Pohdi omia odotuksiasi ja tavoitteitasi tällä kurssilla itsensä tuntemisen ja johtamisen näkökulmasta. Voit hyödyntää ensimmäisellä luentokerralla esiin nousseita teemoja tai Druckerin artikkelin herättämiä ajatuksia. Kirjaa pohdintasi harjoitustyöpohjan lukuun 1.1. Suositeltava pituus n. 1 sivu.
2. Aloita luennon ”Henkilökohtaiset vahvuudet ja niiden hyödyntäminen” esitehtävän tekeminen
 - Lue artikkeli Roberts L., Speitzer G., Dutton J., Quinn R., Heaphy E. & Barker B. (2005) How to play to your strengths. Harvard Business Review, January 2005. Artikkelin löytyy kurssin sivulta.
 - Pyydä palautetta artikkelin ohjeen mukaisesti omista vahvuuksistasi perheeltä, kavereilta ja opiskelukavereilta.

Kysy palautetta esimerkiksi näin:



Pyydä esimerkkejä ja
esim. lyhyitä tarinoita, ei
pelkkiä listauksia!

Pienryhmäkeskustelu

- Keskustelua 3-4 hengen ryhmissä:
 - Mitä tarttui mukaan?
 - Jäikö jotain kysyttävää?
- N. 5 min.





Aalto-yliopisto

Kysymyksiä?

Toivomme teille hyviä elämyksiä
itsensä tuntemisen ja johtamisen
parissa!