



Aalto-yliopisto

**TU-A1140 - Itsensä
tunteminen ja johtaminen**

**HENKILÖKOHTAISET
VAHVUUDET**

17.3. 2022 – Tuukka Kostamo

“Find what you're good at. whatever it is, and become excellent at it. Excellence isn't magic - it's habit, the byproduct of doing something over and over and striving to be the best at it. Simply figure out what your passion is, and resolve to make excellence your habit.”

- Lauren Rowe

Agenda 17.3.2022

- ✓ Kurssin käytännön asiat ja tehtävät
- ✓ **Vahvuudet** itsensä tuntemisessa ja johtamisessa
- ✓ **Motivaatiosta ja innostuksesta**
- ✓ Mitä seuraavaksi



Pienryhmäkeskustelu

- Keskustelu ryhmissä:
 - Ehditkö tehdä vahvuusharjoituksen alun?
 - Miltä se tuntui?
 - Mitä havaintoja teit vahvuuksistasi?
- Jakamista yhdessä



10 min

Kurssin alustava luentoaikataulu

3.3. Kurssin aloitustilaisuus

10.3. **Ei luento**

17.3. Henkilökohtaiset vahvuudet ja niiden hyödyntäminen

24.3. Vuorovaikutussuhteet – Jari Ylitalo

31.3. Merkityksellisyys – Frank Martela

7.4. ”Aikaansaaminen”

14.4. **Ei luento**

21.4. ”Kuormitustekijät, stressi ja hyvä arki”

28.4. ”Oppiminen ja kehittyminen”

5.5. Yhteenveto

Kurssin käytännön asioista

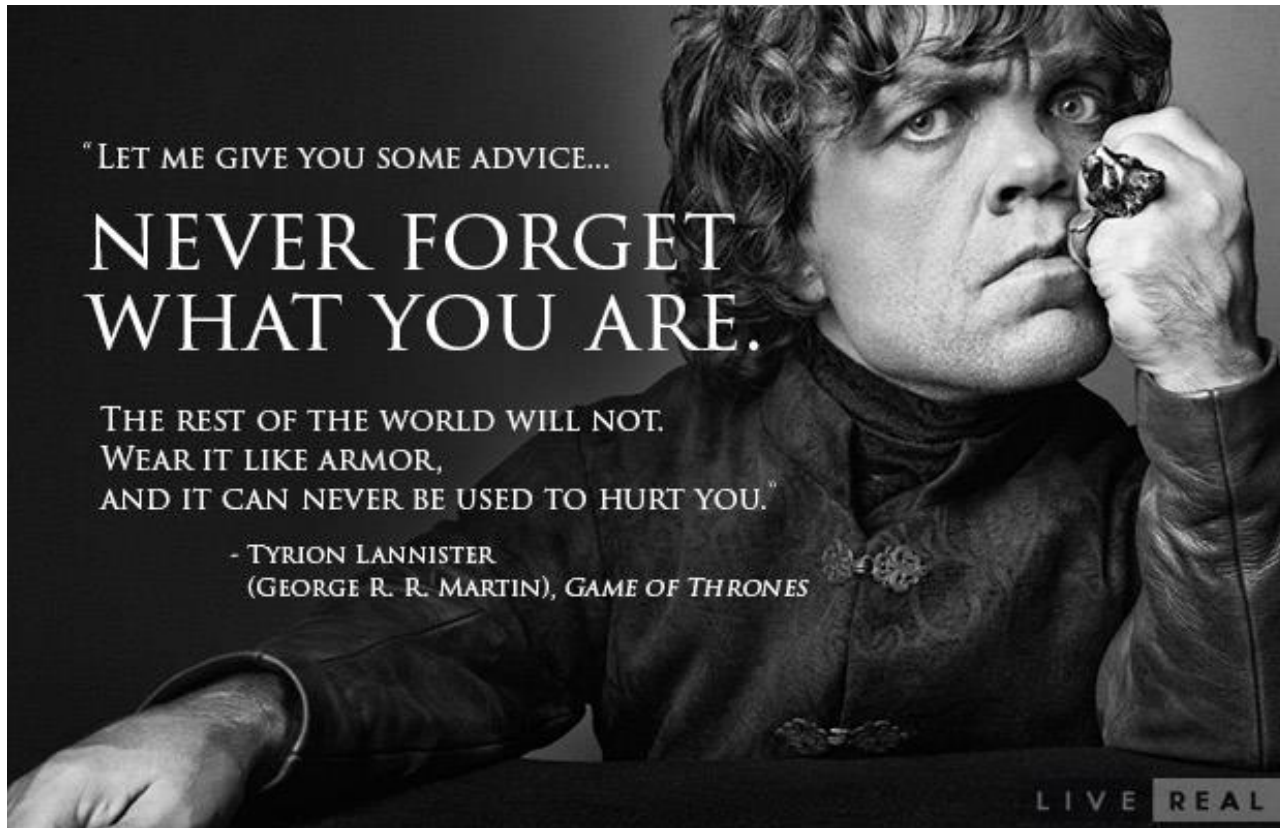
- Harjoitustyö palautetaan kurssin lopuksi, DL 13.5.
 - Suomi tai ruotsi
 - Harjoitustyöpohjaa päivitetään kurssin edetessä
- Luennoista ei tehdä tallenteita, mutta esitykset tulevat Mycoursesiin
- Vertaiskeskustelut Tutalla
 - Alkaen viikolta 19 (9.5.)
 - Vetäjä Tuukka tai Jari
 - N. 6 hengen ryhmissä
 - Henkilökohtainen reflektointi, jakaminen

Kurssin esitehtävät, kirjalliset harjoitustyöt ja vertaiskeskustelu

- 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. **Harjoitustyön DL 13.5., kuitenkin ennen vertaiskeskustelua.**
- **Vertaiskeskustelu** kurssin luentojen päätyttyä (9.-20.5.) tarjoaa mahdollisuuden palata kurssin teemoihin.
- Varaa viikoittain aikaa kurssin esitehtävien ja harjoitustöiden tekemiseen. Käytä kirjoitus pohjana kurssin sivulta löytyvää harjoitustyöpohjaa.

Vahvuuskeskeisyydestä

Itsensä tunteminen ja johtaminen on ajattelemista ja soveltamista



Vahvuudet

- “Characteristics that allow a person to perform well or at their personal best.”
- Vahvuuksien hyödyntäminen johtaa tutkimusten mukaan moniin hyviin lopputuloksiin
 - Onnellisuus, hyvä itsetunto, tavoitteiden saavuttaminen
 - Myönteiset kokemukset, positiivinen virittyminen
- Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen: hyötyä kaikessa tekemisessä

Vahvuudet 2

- ”Negatiivinen psykologia” vs. positiivinen psykologia?
 - ”what is wrong with people” vs. ”what is right with people”
- Luonteenpiirteitä vai ”prosessin” lopputuloksia?
- Absoluuttisia vai normatiivisia?
 - Esim. kilpailuhenkisyys, toisten auttaminen, oppimiskyky, yms.
- Relationaalisia (joustavuus eri tilanteiden välillä) ja kollektiivisia
- Vahvuuksiin liittyvät yleiset ominaisuudet:
 1. Sitkeys
 2. Luopuminen
 3. Kasvu

Ylittämättömän suuriksi
arvioidut esteet

A

B

Luovu yrityksestä
mutta pitäydy
tavoitteessa

Luovu
tavoitteeseen
sitoutumisesta

1

2

3

4

Ahdistus,
turhautuminen,
avuttomuus

Valitse
vaihtoehtoinen
tie korkeamman
tason
tavoitteeseen

Muodosta uusi
tavoite, uusi tie
korkeamman
tason
tavoitteeseen

Palaa
rajoitetumpaan
saman alueen
tavoitteeseen

Uutta
tavoitetta
ei
omaksuta

Myönteisen
lopputuloksen
mahdollisuus

Myönteisen
lopputuloksen
mahdollisuus

Myönteisen
lopputuloksen
mahdollisuus

Päämäärättömyys,
tyhjiys,
yksinäisyys

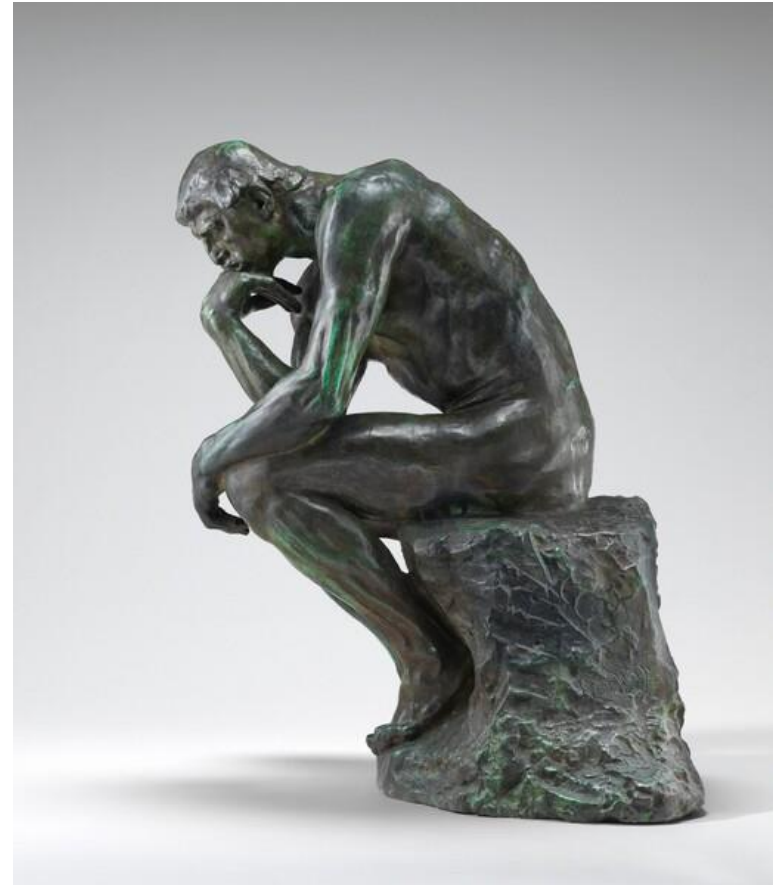
Luopuminen...

...ja kasvu

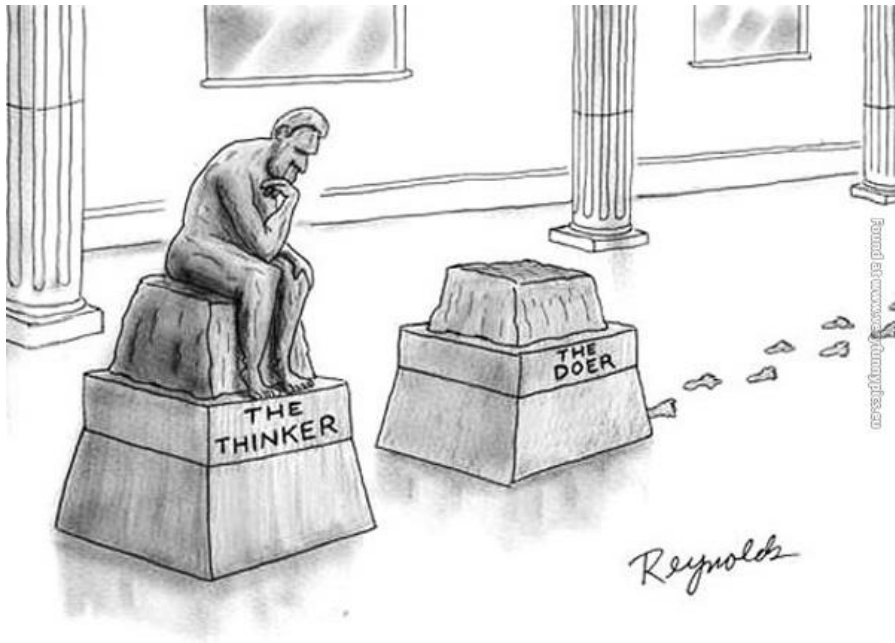
Kuva kirjasta Ihmisen
vahvuuksien psykologia (2006).
Aspinwall & Staudinger (toim), s. 102

Drucker: Managing oneself

- Suurin osa ei tiedä vahvuuksiaan
 - Tulokset, palaute
- Löytäminen voi kestää kauan, ”jopa vain 2 tai 3 vuotta”
- Kysymykset:
 1. Mitkä ovat vahvuuteni?
 2. Miten suoriudun?
 - Miten opin?
 3. Mitkä ovat arvoni?
 4. Minne kuulun?
 5. Miten minun pitäisi kontribuoida?
 6. Vastuu suhteista
 7. Elämäsi toinen puoli



Roberts et al. How to Play to your strengths



- Kritiikki muistetaan, ylistykseen vastataan
- Reflected Best Self -harjoitus ei ole tarkoitettu egon buustaukseen, vaan kehittymisen välineeksi!
- Esimerkkien pyytäminen, toimintatapojen (pattern) tunnistaminen, omakuvan rakentaminen, muutosten tekeminen
- Positive organizational scholarship

Luonteenpiirteitä...

Persoonallisuuden piirteet (Big 5):

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

Psykologiset ominaisuudet

- Itseluottamus
- Sisäinen motivaatio
- Sinnikkyys
- Päätäväisyys
- Sitoutuminen

→ **Itsetuntemus!**

...vai ”prosessin” lopputuloksia?

Psykologisia taitoja

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

Psyykinen säätely

- Itseluottamus
- Motivaatio
- Vireystila
- Rentous
- Keskittyneisyys

→ Itsensä johtaminen!

Vahvuudet (ja heikkoudet)

1. Kehitä vahvuuksistasi keihäänkärkiä, jotka auttavat sinua menestymään ja kehittymään.
2. Työstä heikkouksia sen verran, että ne eivät estä toimintaasi.
3. Vahvuuksien tuoma menestys ja hyvä olo auttavat pärjäämään heikkouksien kanssa.

Itsensä tunteminen ja kehittäminen





Aalto-yliopisto

Tauko 10 min
Jatketaan klo 15:08

Motivaatio ja innostus

Psykologiset perustarpeet

- Itsemääräämisteorian (Self-determination theory) mukaan on olemassa kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat välttämättömiä **sisäisen motivaation kasvulle, henkiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille**:
- **Omaehtoisuus (Autonomy)**
 - Kokemus siitä, että on vapaa päättämään omista tekemisistään ja tekemisen motivaatio kumpuaa sisältä.
- **Kyvykkyys (Competency)**
 - Kokemus siitä, että osaa hommansa, selviää haasteista ja saa asioita aikaan **ja** pystyy kehittymään ja kasvamaan.
- **Yhteisöllisyys (Relatedness)**
 - Kokemus yhteydestä toisiin ihmisiin. Me välitämme toisista ihmisistä ja haluamme kokea, että meistä välitetään.

Motivaatiojatkumo

Non self-determined

Self-determined

	Amotivation	Extrinsic Motivation			Intrinsic Motivation	
Regulatory style:	Non-Regulation	External Regulation	Introjected Regulation	Identified Regulation	Integrated Regulation	Intrinsic Regulation
Source of motivation:	Impersonal	External	Somewhat external	Somewhat internal	Internal	Internal
Motivation regulators:	No intention Incompetence Lack of control	Compliance External rewards or punishments	Ego-involvement Approval from others	Valuing an activity Endorsement of goals	Congruence Synthesis with self	Interest Enjoyment Inherent satisfaction

The Self-Determination Continuum

Innostuksesta

- Innostus, intohimo, flow, työn imu (engagement)...
- Ihmisen sisältä nouseva positiivinen (tunne)tila
- Vaikuttaa positiivisesti niin työssä suoriutumiseen kuin elämään laajemminkin
- Ympäristön vaikutus keskeistä



Pienryhmäkeskustelu

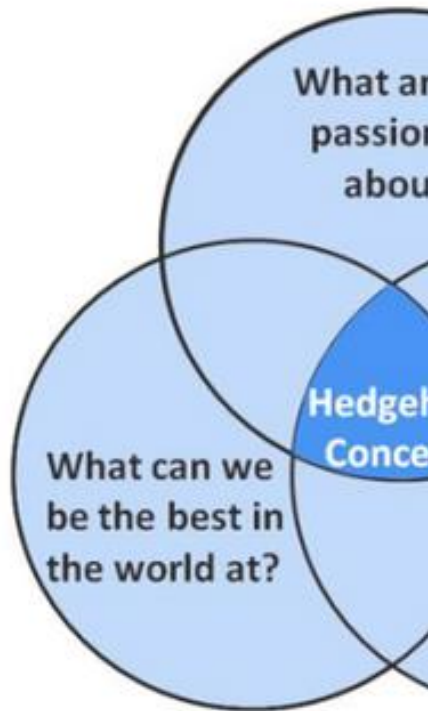
- Keskustelu ryhmissä:
 - Missä olen todella hyvä?
 - Pystynkö hyödyntämään vahvuuksiani tällä hetkellä? Missä?
- Jakamista yhdessä



10 min

Siilikonsepti

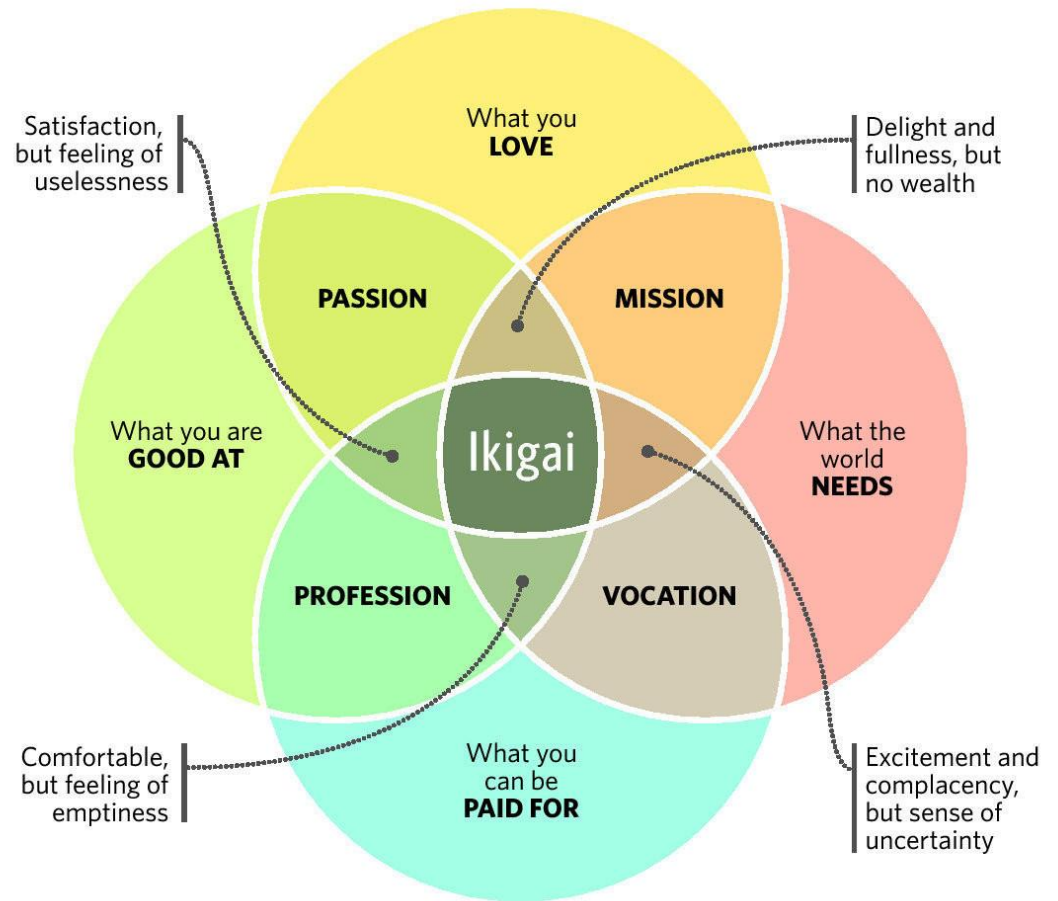
JIM COLLINS HEDGEHOG MODEL



Collins, J. (2009). Good to Great - Why Some Companies Make the Leap and others Don't.

Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"



SOURCE: dreamstime

TORONTO STAR GRAPHIC

(Vahvuuksien) kehittämisestä



Carol Dweck

https://www.ted.com/speakers/carol_dweck



Jane Dutton

<https://positiveorgs.bus.umich.edu/>

Seuraavat askeleet

Mitä seuraavaksi

- Kirjaa harjoitustyöhön tehtävä 2.2. “Reflected best self”
- Harjoitustyön kohta 3.1, jossa pohditaan vuorovaikutusta ja omia ihmissuhteita, tulee saataville tänään.
- Luento 24.3. Vuorovaikutus – Jari Ylitalo

Saadun palautteen käsittely

Teema	Esimerkki	Oma tulkinta
Avuliaisuus, toisten auttamien	Käyt auttamassa äitisi tietokoneen huollossa, Jerellä lapsenvahtina ja mun luona irrottamassa kaappeja jne.	
Asioiden organisoiminen ja eteenpäin puskeminen innostuneena	Jos olet innostunut jostain (esim. biitsi, ruuanlaitto) niin perehdyt asiaan, järjestät siihen liittyviä juttuja, otat muuta porukkaa mukaan	
avulias, aina valmis jeesaamaan	(esim muutot, artikkelien etsiminen, tietojen jakaminen jne)	Avulias
aloitteekas, kekseliäs ja aktiivinen järjestelijä monenlaisessa, esim erilaisten tapahtumien suhteen	(hanhibileet, matkat, tutkimushankkeet ym)	Aikaansaava
Hyvyys ihmisiä kohtaan	Se tulee esille monenlaisissa ihmisten kohtaamisissa sekä ihan vieraitten ihmisten kanssa että läheisempien kanssa. Se ilmenee tavassa jolla puhut ihmisille ja ihmisistä sekä kohtelet heitä. Se tulee ilmi myös avuliaisuutena.	
Nöyryys.	Sinä olet valmis myöntämään jos et jotain asiaa tiedä tai osaa. Et yritä olla kaikkietävä etkä myöskään tarpeettomasti korosta omaa osaamistasi.	
Minusta sinä olet sisukas, vähän sama asia kuin päättäväinen.	Se ilmeni, kun pyrit yliopistoon ja luit pääsykokeisiin. Olit päättänyt, että yhtään virhettä ei saa olla ja luit sitä silmälläpitäen. Luotit itseesi, että pystyt lukemaan itseksesi riittävästi, kun et mennyt valmennuskurssille.	

”Reflected Best Self”

- Voit pohtia kirjallisessa harjoituksessa 2:
 - Milloin sinä olet kukoistanut muiden silmissä?
 - Mitä asioita olet silloin tehnyt?
 - Mitä ominaisuuksia sinussa nämä parhaat hetket paljastavat?
 - Missä ympäristöissä / tehtävissä pääsisit kokemaan näitä hetkiä?
 - **Miten hyödyntää näitä vahvuuksia?**

Kysymyksiä?

Kiitos!