



Aalto-yliopisto

# TU-A1140 - Itsensä tunteminen ja johtaminen

## HENKILÖKOHTAISET VAHVUUDET

24.1. 2019 – Tuukka Kostamo

# Agenda 18.1.2018

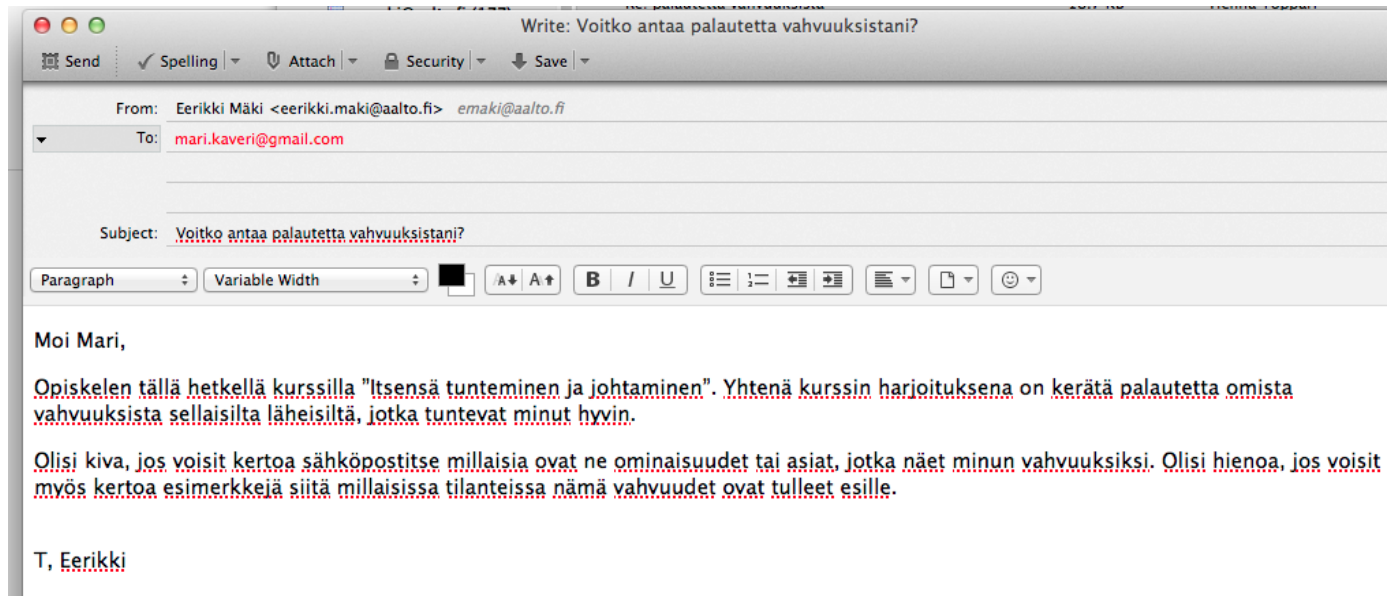
- ✓ Kurssin käytännön asiat ja tehtävät
- ✓ **Vahvuudet** itsensä tuntemisessa ja johtamisessa
- ✓ **Motivaatiosta ja innostuksesta**
- ✓ Mitä seuraavaksi



# Ensimmäisen luennon jälkeen

1. Kirjaa harjoitustyöpohjaan tehtävä 1.1.
2. Valmistaudu seuraavaan luentoön lukemalla artikkeli Roberts et al. (2005) “How to play to your strengths” ja tekemällä harjoituksen 2 osatehtävä 1

# Palautetta vahvuuksista – kokemuksia?



- Keskustelua 2-4 hengen ryhmissä n. 10 min.

# Esimerkki saadusta palautteesta

| 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)  | <b>Avulias</b>     |
| aloitteekas, kekseliäs ja aktiivinen järjestelijä monenlaisessa, esim erilaisten tapahtumien suhteen | (hanhibileet, matkat, tutkimushankkeet ym)  | <b>Aikaansaava</b> |
| 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 itsekseksi riittävästi, kun et mennyt valmennuskurssille. |                    |

# Vahvuudet

- “Characteristics that allow a person to perform well or at their personal best”
- Vahvuuksien hyödyntäminen johtaa hyviin lopputuloksiin, myönteisiin kokemuksiin sekä positiiviseen virittymiseen
- Omien vahvuuksien tunnistaminen: hyötyä kaikessa tekemisessä (esim. työhaastattelussa)

# Vahvuudet

- ”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

# 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

## Psyykkinen säätely

- Itseluottamus
- Motivaatio
- Vireystila
- Rentous
- Keskittyneisyys

**→ Itsensä johtaminen!**

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

# 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.

# Pienryhmäkeskustelu

- Keskustelua 2-4 hengen ryhmissä:
  - Missä olen todella hyvä?
  - Pystytkö hyödyntämään vahvuuksiasi tällä hetkellä?
- N. 5 min.



# Motivaatio ja innostus

# Itsemääräytymisteoria (Self-Determination Theory)

- Itsemääräytymisteorian mukaan kolme psykologista perustarvetta ovat välttämättömiä **sisäisen motivaation kasvuille, 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*

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





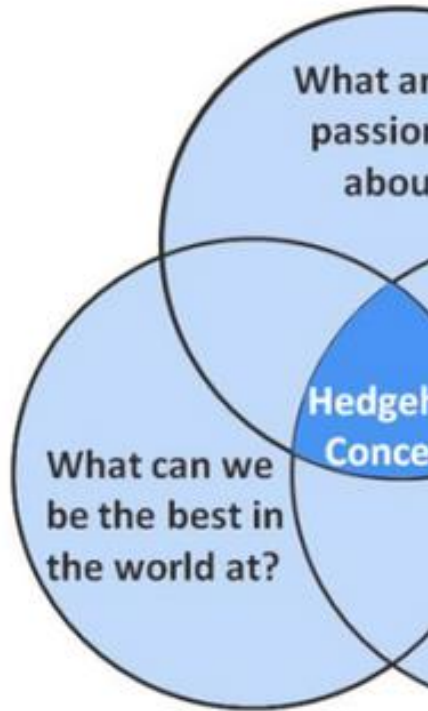
# Pienryhmäkeskustelu

- Keskustelua 2-4 hengen ryhmissä:
  - Mikä on minun intohimoni?
  - Näkyykö se elämässäni?
  - Entä (tulevaisuudessa) työssäni?
- N. 5 min.



# Siilikonsepti

## JIM COLLINS HEDGEHOG MODEL

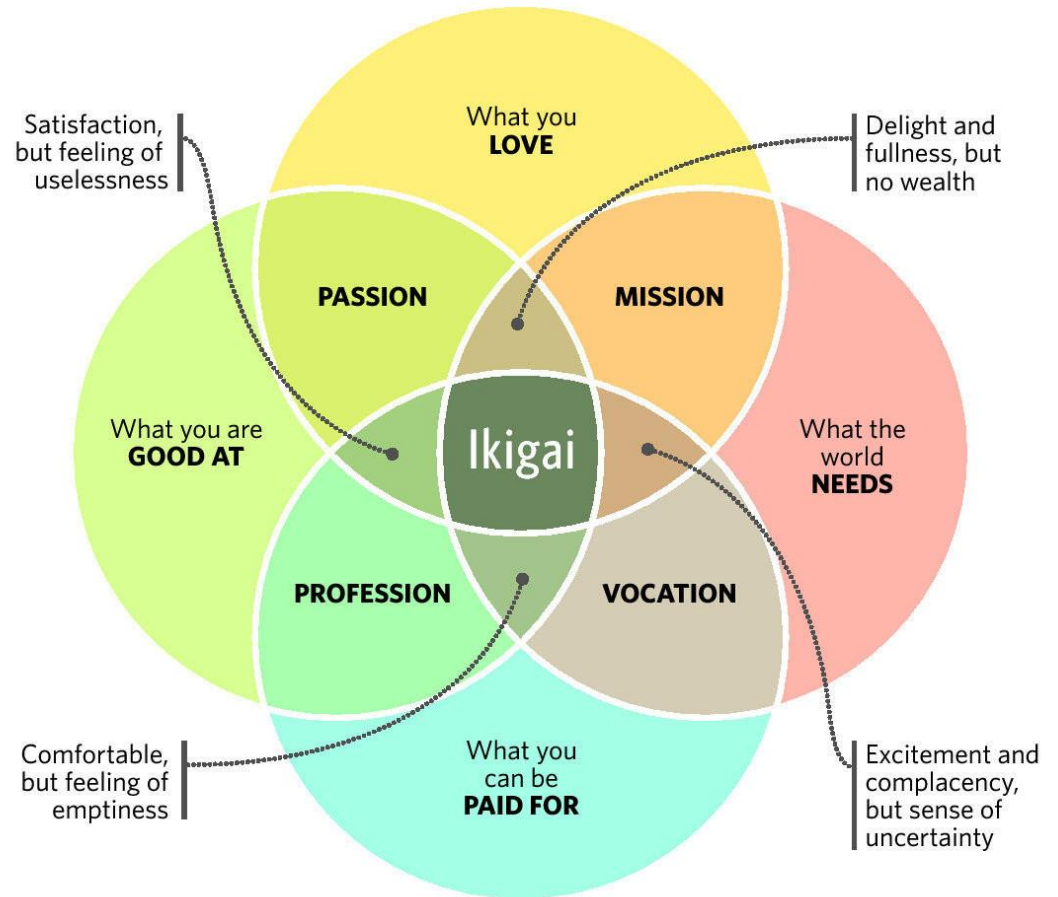


Collins, J. (2009). Good to Great - Why Some Companies Make the Leap and others Don't.

SOURCE: dreamstime

## Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"



TORONTO STAR GRAPHIC

# Vahvuuksien kehittyminen



# Mitä seuraavaksi

- Kirjaa harjoitustyöpohjaan tehtävä 2.2.
- Pohdi ja kirjaa muutamia (3-5 kpl) itsellesi tärkeitä opiskeluun ja elämään liittyviä tavoitteita. Mieti mitä oikeasti haluaisit tehdä, olla tai saavuttaa! Kirjaa nämä harjoitustyöpohjaan kohtaan 3.1
- Luento 31.1. Tavoitteiden asettaminen

# ”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?**

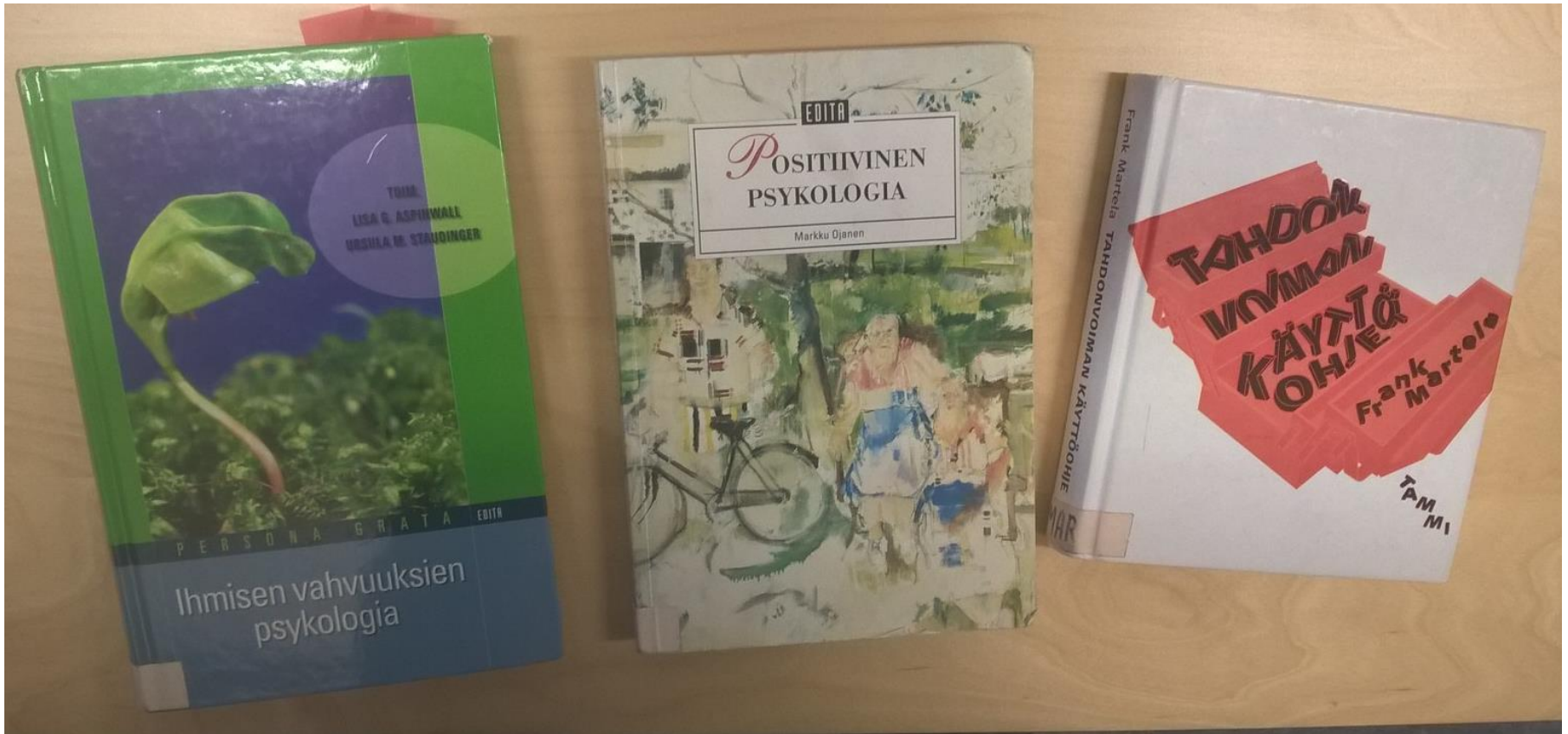


# Periksiantamattomuudesta yms.

- [http://www.ted.com/playlists/123/angela\\_duckworth\\_4\\_talks\\_on\\_h](http://www.ted.com/playlists/123/angela_duckworth_4_talks_on_h)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UTlizGyf5kU>



# Lähteitä ja lisälukemistoa



**Kysymyksiä?**

**Kiitos!**