



Mindful Managers -koulutusohjelma

Oppijan opas

2019



CARDET

obelisk



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 2017-1-UK01-KA202-036546]

1. Mindful Managers –hankkeen esittely

Työstressi on yksi työperäisten sairauksien yleisimmistä syistä, ja se vaikuttaa miljooniin ihmisiin kaikkialla Euroopan unionissa. On havaittu, että 53% työntekijöistä uskoo, että stressi on tärkein terveys- ja turvallisuusriski, jota he kohtaavat työpaikoilla, ja 27% työntekijöistä ilmoitti kokeneensa ”stressiä, masennusta, ahdistusta”, jonka työ on aiheuttanut tai pahentanut viimeisen 12 kuukauden aikana (EU: n OSHA, 2016). Vaikka työllisyydellä on monia etuja fyysiselle ja mielenterveydellemme, työn tahti ja luonne ovat muuttumassa, mikä voi aiheuttaa mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä paineita.

Mindful Managers on kolmen vuoden mittainen (2017–2020) Erasmus + -hanke, jota rahoittaa Euroopan unioni. Sen tavoitteena on hävittää työyhteisöissä mielenterveyteen liittyvää stigmaa ja antaa johtajille työkaluja ja resursseja aktiivisen positiivisen työhyvinvoinnin tukemiseen itselleen ja tiimilleen. Hankkeen tavoitteena on myös kouluttaa johtajia tunnistamaan mielenterveysongelmat ja puhumaan avoimesti näistä aiheista työssä vakavien terveysongelmien välttämiseksi. Ottamalla käyttöön huomioivampia lähestymistapoja ja rohkaisemalla siihen myös työntekijäryhmiä, esimiehet voivat tukea joustavamman työvoiman kehittämistä. He pystyvät tunnistamaan, milloin ryhmän jäsen tarvitsee lisätukea ja näin varmistamaan, että pitkäaikaisempia stressiin liittyviä sairauksia voidaan välttää. Lisäksi johtajat lisäävät tietoisuuttaan oman stressitasonsa suhteen ja varmistavat siten tarpeidensa mukaiset ja toimivat strategiat henkisen, fyysisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin varmistamiseksi.

Neljä hankekumppania Euroopasta; Inova Consultancy (Iso-Britannia), VAMK (Suomi), Obelisk (Belgia) ja CARDET (Kypros) ovat yhdessä kehittäneet uuden koulutusohjelman, joka tukee julkisen sektorin johtajia olemaan *huomioivampia* työpaikallaan. Kaikki tässä hankkeessa mukana olevat kumppanit tunnistavat henkilöstön ja esimiesten kokeman stressin työpaikoilla.

Osana hanketta (työpaketti 2) ylikansallinen hankeryhmä kehitti Mindful Managers -koulutusohjelman tukemaan julkisen sektorin johtajia ja heidän työntekijöitään mielenterveyden ja työhyvinvoinnin alueella.

2. Mindful Managers -koulutusohjelma

Mindful Managers –koulutusohjelma on innovatiivinen monitieteisellä lähestymistavallaan. Ohjelma koostuu viidestä moduulista:

1. Pidä yhteyttä
2. Ole aktiivinen
3. Ota huomioon
4. Opiskele
5. Anna

Nämä viisi moduulia on kehitetty ja muokattu Yhdistyneen kuningaskunnan hallituksen hankkeen 'Mental Capital and Wellbeing' (2008) teemoista. Moduulit seuraavat '5 a Day' -hyvinvointitapoja.

Jokaisessa moduulissa tutustutaan kahteen aiheeseen, jotka esitetään alla olevassa taulukossa. Näiden moduulien aikana sinulla on mahdollisuus tutkia erilaisia tietoisuuteen liittyviä aiheita ja tutustua erilaisiin stressin hallinnan tekniikoihin.

Moduulit	Aiheet
1. Pidä yhteyttä	Itsetietoisuus: ymmärrä itseäsi
	Roolit
2. Ole aktiivinen	Tiimin rakentaminen fyysisen harjoituksen avulla
	Rentoutumistekniikat
3. Ota huomioon	Itsetuntemus ja ihmisten välinen tietoisuus
	Oikeiden kysymysten esittäminen
4. Opiskele	Työhallinta
	Elinikäinen oppiminen
5. Anna	Antaminen positiivisen valmennuksen kautta
	Väkivallaton viestintä

2.1. Moduulien tavoitteet

Moduuli 1

Tämä moduuli esittelee Mindful Managers -koulutusohjelman ja ensimmäisen aiheen, Yhdistä. Sinua kannustetaan luomaan yhteyksiä ympärilläsi oleviin ihmisiin, jotka voivat rikastuttaa arkea. Kuulet myös erilaisista sosiaalisista rooleista ja tiimityöskentelyn tärkeydestä.

Moduuli 1: Pidä yhteyttä	<ol style="list-style-type: none"> 1. Luo syvempi yhteys itseesi 2. Ota yhteyttä erilaisiin persoonallisuuksiin ammatillisella tasolla parantaaksesi tiimin tuloksia 3. Luo yhteys koko tiimiin, jolla on erilaisia persoonallisuustyyppisiä. Tunnet tarpeesi, elämäntapasi sekä standardisi ja arvosi. 4. Näytä ymmärrys muille kollegoille, joilla on erilainen rooli
Aihe 1: Itsetietoisuus: Ole yhteydessä itseesi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tee henkilökohtainen arviointi henkilökohtaisista heikkouksista ja vahvuuksista.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Tunne/koe sosiaalisen roolisi vaikutus ryhmässä tai tiimissä. 3. Ymmärrä oma viitekehyses nähdäksesi muita näkökulmia 4. Näe nämä erilaisuudet tyyleissä täydentävinä eikä vastakkaisina.
Aihe 2: Ota rooleja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ymmärrä mitä stressitekijät ovat yksilöille tiimeissä henkilökohtaisesti ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa 2. Tunne/koe sosiaalisen roolisi vaikutus, kommunikointityylisi ja johtajuustyyliisi ryhmässä tai tiimissä 3. Ymmärrä, mitä sinä voit tehdä johtajana parantaaksesi omaa tietoisuuttasi (mindfulness) sekä tiimin tietoisuutta tutkimalla elementtejä, jotka osoittautuvat lisäämään tietoisuutta. 4. Ymmärrä oma viitekehyses nähdäksesi muita näkökulmia.

Moduuli 2

Moduuli 2 kertaa ensimmäisen moduulin aiheita ja rohkaisee sinua olemaan aktiivinen. Fyysinen aktiivisuus on hyvä tapa rakentaa tiimiä ja myös ehkäistä stressiä. Tässä modulissa esitellään myös erilaisia stressitekniikoita.

Moduuli 2: Ole aktiivinen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vähennä stressiä fyysisten harjoitusten avulla 2. Edistä yhteistyötä, tuottavuutta, tiimihenkeä ja tietoisuutta 3. Tehosta luottamusta ja lisää itsekunnonitusta
Aihe 1: Ryhmytyminen fyysisten harjoitusten avulla	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ole yhteydessä positiivisella ja tuottavalla tavalla toisiin ryhmän jäseniin 2. Nosta tiimin energiatasoa ja koe yhteyttä tiimiin 3. Koe yhteyttä positiivisten kokemusten kautta
Aihe 2: Rentoutustekniikat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tunnista ero stressin ja ahdistuksen välillä 2. Opi ymmärtämään paremmin, kuin voit käsitellä stressiä ja ahdistusta 3. Opi uusia ja helppoja tekniikoita stressin ja ahdistuksen käsittelyyn

Moduuli 3

Moduuli 3 liittyy kahteen edelliseen moduuliin ja auttaa hyväksymään työn tuottamat ongelmat ja negatiiviset näkökulmat, jotta voit paremmin löytää ulos stressaavista tilanteista. Kiinnittämällä huomio positiivisiin näkökulmiin, voit myös auttaa muita tiimiläisiä.

Moduuli 3: Ota huomioon	<ol style="list-style-type: none">1. Huomioi omat vahvuutesi johtajana ja kehitä niitä2. Huomioi yhteistyökumppaniasi voimavarat ja kehitä niitä3. Käytä moduulin työkaluja tiimisi kanssa luodaksesi mahdollisuuksia
Aihe 1: Itsetietoisuus ja ihmistenvälinen tietoisuus	<ol style="list-style-type: none">1. Tiedosta ihmissuhde taitosi2. Tule tietoisemmaksi kyvyistäsi kehittää ihmissuhdekykyjäsi ja tietoisempaa työskentelytapaa3. Huomioi yhteistyökumppaniasi vahvuudet ja tarpeet
Aihe 2: Oikeiden kysymysten esittäminen	<ol style="list-style-type: none">1. Mieti tietoisesta kommunikoinnin tärkeyttä2. Tiedosta oma tapasi kommunikoida ryhmässä3. Ole tietoinen erilaisista kommunikointityyleistä ja siitä kuinka niitä käytetään tehokkaasti ammatillisessa ja henkilökohtaisessa elämässä

Moduuli 4

Kun yrittää jotain uutta, sillä voi olla positiivisia vaikutuksia elämään. Moduuli 4 tutkii elinikäisen oppimisen voimaa ja tärkeyttä sekä tiimin johtamista tietoisesta johtamisen avulla.

Moduuli 4: Opiskele	<ol style="list-style-type: none">1. Tutki työpaikalla taitoja ja tarpeita tietoisesta näkökulmasta2. Tunnista oppimistarpeet ja poimi parhaat ideat omaan työyhteisösi3. Ota käyttöön uusi tieto työyhteisössäsi
Aihe 1: Työn johtaminen	<ol style="list-style-type: none">1. Ymmärrä sekä työn että työyhteisön tavoitteet2. Tunnista sekä omat että työyhteisösi taidot ja voimavarat

	3. Etsi ja jaa uutta tietoa
Aihe 2: Elinikäinen oppiminen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huomioi työntekijöiden erilaisuus työyhteisössä 2. Ymmärrä roolisi työyhteisön kehittäjänä 3. Ymmärrä johtamisen tärkeys otettaessa käyttöön uutta teknologiaa

Moduuli 5

Moduuli 5 on koulutusohjelman viimeinen moduuli, siten se kertaa koko harjoituksen sisällön. Moduulissa myös esitellään antamisen ja yhteistyön tärkeyttä työyhteisössä.

Moduuli 5: Anna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koe yhteistyön voima 2. Luo yhteyksiä ihmisiin ja salli myötätuntoinen antaminen ja vastaanottaminen 3. Ole tietoinen omasta vaikutuksestasi itseesi ja muihin 4. Lisää positiivista vaikutusta käyttämällä tietoisia tekniikoita
Aihe 1: Anna johtamalla positiivisesti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auta itseäsi ja muita Johtamalla ratkaisukeskeistä ajattelua 2. Tarjoa vaikuttavampia ratkaisuja aktiivisesti kannustamalla tutkimaan tavoitteita, nykyistä käytäntöä, vaihtoehtoja/ratkaisuja ja halua muuttua 3. Haasta ja tue muita kehitysprosesseissa auttamalla heitä luomaan tietoisuutta, tekemään valintoja ja ottamaan vastuuta toimistaan
Aihe 2: Väkivallaton vuorovaikutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esitä oma näkökulmasi positiivisella tavalla, tosiasioihin perustuen 2. Yhdistä viesti yleismaailmallisiin inhimillisiin tunteisiin ja tarpeisiin 3. Muotoile ehdottomat vaatimukset muille myönteisesti, yhdistävällä tavalla 4. Puhu ja kuuntele empaattisesti 5. Rohkaise keskinäiseen ymmärrykseen