

ÄLÄ TULE PAHA STRESSI

tule hyvä stressi

Keinoja stressin paremman puolen löytämiseksi

PÄIVI HEIKKILÄ KATI TIKKAMÄKI SANNA RYTÖVUORI MARI AINASOJA VIRPI OKSMAN

ÄLÄ TULE PAHA STRESSI
tule hyvä stressi

Keinoja stressin paremman puolen löytämiseksi

KIITOKSET

Eustress-tiimi kiittää lämpimästi Tekesiä, jonka rahoituksen turvin saimme mahdollisuuden paneutua stressin hyvään puoleen ja tuoda tätä myönteistä näkökulmaa vallalla olevan kielteisen stressitulkinnan rinnalle. Lämpimät kiitoksemme kuuluvat myös kaikille 41 yrittäjälle tai yrittäjämäisesti työtä tekeväille, jotka antoivat merkittävän panoksensa hankkeen toteutukselle osallistumalla haastatteluihin, ryhmätapaamisiin, fysiologisiin mittauksiin, Eustress-päiväkirjan pitämiseen sekä pilottiverkko-ohjelman testaamiseen, kyselyihin vastaamiseen ja palautteen antamiseen. Ilman vahvaa sitoutumistanne olisi hankkeen arvokas tutkimusaineisto jäänyt vain haaveeksi.

*Haluamme myös kiittää erikseen jokaista hankkeen ohjausryhmän jäsentä aktiivisesta ja innostuneesta kokoustyöskentelystä. Siispä suurkiitos **Mapu Narvinen** (Ideaamo / Osuuskunta Iloksi ja Voimaksi) ja **Jussi Parviainen** (Hub Tampere Oy) ohjausryhmän puheenjohtajuudesta. Kiitos **Merja Laasonen** (Dextra Työterveys), **Mari Silvennoinen** (Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy), **Topi Valtakoski** (Servicio Ltd. Oy / Prevenia Health Oy), **Mikko Ruuhonen** (Tampereen yliopisto), **Anne Aula** (Google), **Miikka Ermes** (VTT) ja **Veikko Ikonen** (VTT) ajatuksistanne ja kokemuksistanne, jotka ohjasivat hankkeen toteutusta.*

*Lopuksi haluamme antaa erityiskiitokset kahdelle supernaiselle: VTT:n **Elina Mattilalle** ja Headsted Oy:n **Kirsikka Kaipaiselle**. Panoksenne Hyvän Stressin Työkalupakki -pilottiverkko-ohjelman toteutuksessa oli korvaamaton.*

ISBN 978-951-38-8428-4 (painettu)
ISBN 978-951-38-8429-1 (sähköinen)

© Eustress-tiimi
Tampere, 2016

Taitto ja graafit
Painopaikka

Alasin Media Oy
Kirjapaino Hermes Oy, Tampere

SISÄLLYSLUETTELO

Sysäys stressin paremmalle puolelle	7
Stressaava työelämä	8
Stressillä muka positiivinenkin puoli?	10
Yrittäjien kokemuksia myönteisestä stressistä	12
Keinoja positiivisen stressin stimuloimiseen ja ruokkimiseen	14

PYSÄHDY, POHDI JA TIEDOSTA!

Pohtiminen ja analysoiminen: "Koko ajan opiskelen itseäni"	19
Näkökulman vaihtaminen: "Keskityn hyvään ja siihen hetkeen"	19
Tilanteen suhteuttaminen: "Ei se maailmaa kaada"	20
Luottamuksen vaaliminen: "Kyllä sä osaat tän"	20
Voimavarojen säätely: "Asioihin voi vaikuttaa"	21
Jakaminen ja sparraus: "Mä en ollut koskaan yksin"	21
Pohdi	22
Kokeile arjessa	24

TYÖ TOIMIVAKSI!

Töiden suunnittelu ja aikataulutus: "Minä määrään kalenteria eikä kalenteri minua"	28
Tehtävät ja tavoitteet näkyviksi: "Listaan, laputan, piirrän, ylliviivaan, protoilen"	29
Yhdessä tekeminen: "Yhdessä on helpompi etsiä innostumisen tila"	29
Kaavan murtaminen: "Nyt teen eri tavalla"	30
Pohdi	32
Kokeile arjessa	34

PAINE BOOSTIKSI!

Haasteiden luominen: "Stressin ja paineiden kautta nostat suorituskykyäsi"	39
Aikapaineen synnyttäminen: "Viime tipassa perfektionistikin väistyy"	39
Haastaviin tilanteisiin hakeutuminen: "Hyppy tuntemattomaan, siitä saa niitä kiksejä"	40
Pohdi	40
Kokeile arjessa	41

ARJESTA JUHLAA!

Mielekkäiden töiden pariin hakeutuminen: "Me tehdään pääasiassa vain kivoja ja tärkeitä juttuja"	44
Myönteisten olosuhteiden rakentaminen: "Me iloitaan, pidetään hauskaa ja annetaan toisillemme tukea"	45
Onnistumisista nauttiminen ja niiden jakaminen: "Nyt pysähdytään ja juhlitaan"	45
Pohdi	46
Kokeile arjessa	47

VIRITÄ ITSESI!

Valmistautumisrutiinit: "Sanon ääneen tietyt lauseet, joilla mä vahvistan sitä omaa onnistumista"	51
Keskittyminen: "Tilanteeseen mieli selkeänä ja tehtävä kirkkaana mielessä"	51
Pohdi	52
Kokeile arjessa	53

RELAA VÄLILLÄ!

Tauottaminen: "Hei jätkät, päiväkotit menee kiinni kello 17, mun on lähdettävä"	57
Työstä irrottautuminen: "Irrottaudun töistä toisenlaisen tekemisen maailmaan"	57
Rauhoittuminen: "Mökkielämää ja makoilua"	58
Paineiden purkaminen yksin ja yhdessä: "Sehän auttaa kun päästää perkeleet ulos"	58
Fyysisestä ja henkisestä kunnosta huolehtiminen: "Treeniä ja mindfulnessia"	59
Riittävän yön turvaaminen: "Yöunesta ei tingitä"	59
Pohdi	60
Kokeile arjessa	61

Lisätukea sovelluksilla	63
Koettua, oivallettua, opittua	65
Myönteistä stressiä työyhteisöihin	68
Tule hyvä stressi	69
Liite 1: Eustress-hanke pähkinänkuoressa	70
Liite 2: Lähdeluettelo	73



SYSÄYS STRESSIN PAREMMALLE PUOLELLE

Stressillä on kaksi puolta – voimavaroja kuluttava ja pahimmillaan uupumuksen johtava huono stressi (distressi) sekä voimavaroja lisäävä ja potkua antava hyvä stressi (eustressi). Parhaimmillaan stressi antaa boostia ja iloa tekemiseen paineen tunteesta huolimatta – tai ehkäpä juuri sen vuoksi. Stressistä on kirjoitettu paljon, ja pääpaino on ollut stressin kielteisissä vaikutuksissa. Nykyään stressiä on alettu tarkastella myös voimavaralähtöisestä näkökulmasta käsin, ja tätä näkökulmaa myös me haluamme oppaallamme vahvistaa. Tämä opas on suunniteltu auttamaan sinua stressin myönteisen puolen tunnistamisessa ja ruokkimisessa, juuri sinulle sopivassa määrin.

Opas on koostettu pääosin yrittäjien työhön liittyvien kokemusten pohjalta, ja se perustuu stressin myönteistä puolta kartoittaneen Eustress-tutkimushankkeen tuloksiin. Uskomme oppaan hyödyttävän kaikkia niitä, jotka haluavat löytää itsestään uusia voimavaroja, erityisesti työelämän haasteiden kohtaamisessa. Löydät oppaasta ensin tietoa stressistä ja työelämästä, ja sen jälkeen osuuden, joka haastaa sinut tehtävien ja yrittäjien kokemusten avulla pohtimaan hyvän stressin edellytyksiä omassa elämässäsi. Pääset myös kokeilemaan uusia ajattelu- ja työtapoja arjessasi.

Toivomme, että tämä opas antaa sinulle uusia ajatuksia sekä sysäyksen kohti parempaa stressiä ja innostavaa arkea.

Terveisin,

Eustress-tutkimustiimi

STRESSAAVA TYÖELÄMÄ

Millainen pari sinä ja stressi olette – vihamiehiä, hyvän päivän tuttuja vai peräti ystäviä? Stressistä puhutaan työelämässä paljon. Eikä puhe ole aiheetonta. Nykytutkimuksen valossa tiedetään, että kielteiseksi koettu stressi on merkittävä ongelma, joka aiheuttaa vakavia terveyshaittoja ja estää hyvinvointia työssä ja arjessa. Etenkin pitkään jatkuneella stressillä tiedetään olevan merkittäviä haitallisia terveysvaikutuksia. Kielteisen stressin tiedetään esimerkiksi myötävaikuttavan monien somaattisten sairauksien kehittymiseen sekä pahentavan useiden sairauksien oireita.

Kielteiseksi koettu stressi koskee niin työntekijöitä kuin yrittäjiäkin:

- EU:n alueella työskentelevistä neljännes kokee työperäistä, kielteistä stressiä ja neljännes raportoi työllä olevan negatiivisia terveysvaikutuksia.^{1,2}
- Euroopan laajuisesti työperäinen stressi on toiseksi suurin työterveysongelma tuki- ja liikuntaelinsairauksien jälkeen.^{1,2}
- Jopa kaksi kolmasosaa suomalaisista yrittäjistä on joko vaarassa altistua stressiin tai kokee jo toimintakykyä heikentävää stressiä.³
- Erityisesti nuoremmat yrittäjät Suomessa kuormittuvat. Joka neljännellä nuorella yrittäjällä oli tunnistettavissa kohonnutta uupumisriskiä.³

Työelämä haastaa nykyisin lähes kaikkia yrittäjämäiseen työotteeseen sekä itsensä johtamiseen.

Kielteistä stressiä työelämässä voivat lisätä nopeat ja ennakoimattomat muutokset työmarkkinoilla. Taustatekijöiksi tällaisten muutosten lisääntymiseen nähdään usein hidastunut talouskasvu ja lisääntynyt kansainvälinen kilpailu. Työelämän muutokset voidaan kuitenkin kokea hyvin yksilöllisesti. Kokemuksiin vaikuttanee ainakin henkilön persoonallisuus ja tavat reagoida muutoksiin ja painetekijöihin elämässä, työ- ja koulutushistoria sekä se, mihin työelämäskupolveen⁴ hän henkisesti tuntee kuuluvansa. Vaikka esimerkiksi yrittäjän työ altistaa helposti negatiivisille stressikokemuksille, voi vaikkapa suuri työmäärä tuoda tullessaan myös positiivisia tunteita, koska se mahdollistaa vakaamman toimeentulon. Tutkimustiedon valossa stressinsietokyky näyttäisi olevan erityisen vahva yksinyrittäjillä⁵.

Työelämä haastaa nykyisin lähes kaikkia yrittäjämäiseen työotteeseen sekä itsensä johtamiseen, ammattialasta ja työtehtävästä riippumatta. Asiaosaamisen lisäksi ammattitaidon osa-alueina korostuvat hyvät itseohjautuvuus-, reflektio- ja työyhteisötaidot sekä resilienssi eli myönteinen sopeutuminen vastoinkäymisissä.

Kun tutkimukseen osallistuneita yrittäjiä ja yrittäjämäistä työtä tekeviä henkilöitä pyydettiin luonnehtimaan itseään kolmella adjektiivilla, luonnehdinnat heijastelivat hyvin näitä nykytyöelämän vaatimuksia (kuva 1).

Kuva 1. Yrittäjien
luonnehdintoja itsestään
ammattilaisina.



Stressinhallintataidot ovat yksilöllisiä ja stressikokemuksiin vaikuttavat monet työssä koetut voimavareteijät. Tutkimushankkeeseemme osallistuneet yrittäjät kokivat työssään voimavaroina esimerkiksi myönteisen elämänasenteen, ammattiosaamisen ja kokemuksen sekä kyvyn rajata työtehtäviä ja muuntautua tilanteiden mukaan. Myös omat onnistumiset ja vuorovaikutus toisten kanssa nähtiin tärkeinä voimavaroina. Omaan työhön koettiin kuitenkin myös liittyvän negatiivisia painetekijöitä, joihin ei itse juurikaan pystytä vaikuttamaan, kuten yleinen taloustilanne ja omien tulojen epävarmuus. Osa työhön liittyvistä painetekijöistä koettiin silti pääosin positiivisina, esimerkiksi ajoittainen suurempi työmäärä, lopputuloksen tärkeys, sopivankokoiset haasteet ja tehtävien aikarajat.

Stressi on laaja käsite, jolla voidaan viitata stressitekijöihin, stressireaktioihin sekä yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa ilmenevään epätasapainoon. Tässä oppaassa stressiä lähestytään kokemuksellisuuden ja tulkinnallisuuden näkökulmista. Stressin hyvän puolen tunnistamisessa ja stimuloimisessa itsetuntemus ja oman toiminnan kehittäminen ovat keskeisiä. On tärkeää tiedostaa, millainen tulkinta kullekin stressikokemukselle annetaan ja millaisia keinoja sen käsittelyyn koetaan olevan. Olisiko siis mahdollista keikauttaa osa stressikokemuksista lisäenergiaa antaviksi voimavaroiksi?

STRESSILLÄ MUKA POSITIIVINENKIN PUOLI?

Stressin nähdään syntyvän kun ulkoiset vaatimukset ja yksilön sisäiset voimavarat ovat epätasapainossa^{6,7}. Työperäistä stressiä on lähestytty useista teorioista käsin^{8,9,10} ja useimmissa, etenkin vanhemmissa teorioissa, stressi on mielletty negatiivisena, distressinä.

Viimeaikaisemmassa stressitutkimuksessa painopistettä on suunnattu työn paine- ja voimavaratekijöihin sekä kartoitettu laajasti stressikokemuksiin vaikuttavia tekijöitä sekä olosuhteita^{11,12}. Stressireaktioilla tunnistetaan olevan myös hyödyllinen tehtävänsä – ne auttavat meitä selviytymään haastavista tilanteista ja ovat siten välttämättömiä selviytymisen ja hyvinvoinnin kannalta. Tätä hyödyllistä ja myönteisenä koettua stressin hyvää puolta kutsutaan eustressiksi.

Vaikka eustress-ilmio tunnistettiin jo 1960-70-luvuilla^{6,13}, on sitä tutkittu toistaiseksi vähän. Jonkin verran eustressiä on kuitenkin tutkittu nimenomaan työelämään liittyen^{14,15,16}. Enemmän tutkimustietoa on olemassa hyvään stressiin läheisesti liittyvistä ilmiöistä kuten flowsta¹⁷, työn imusta^{18,19} ja työn tuunaamisesta^{20,21}. Tutkimushankkeemme aikana julkinen keskustelu stressin paremmasta puolesta on lisääntynyt. Muutkin suomalaistutkijat ovat nostaneet asiaa esiin tarkastellessaan stressiä nimenomaan voimavaralähtöisestä näkökulmasta^{22,23}. Maailmalla esimerkiksi Stanfordin yliopiston tutkija **Kelly McGonigal** on tunnettu myönteisen stressin puolestapuhujana²⁴.

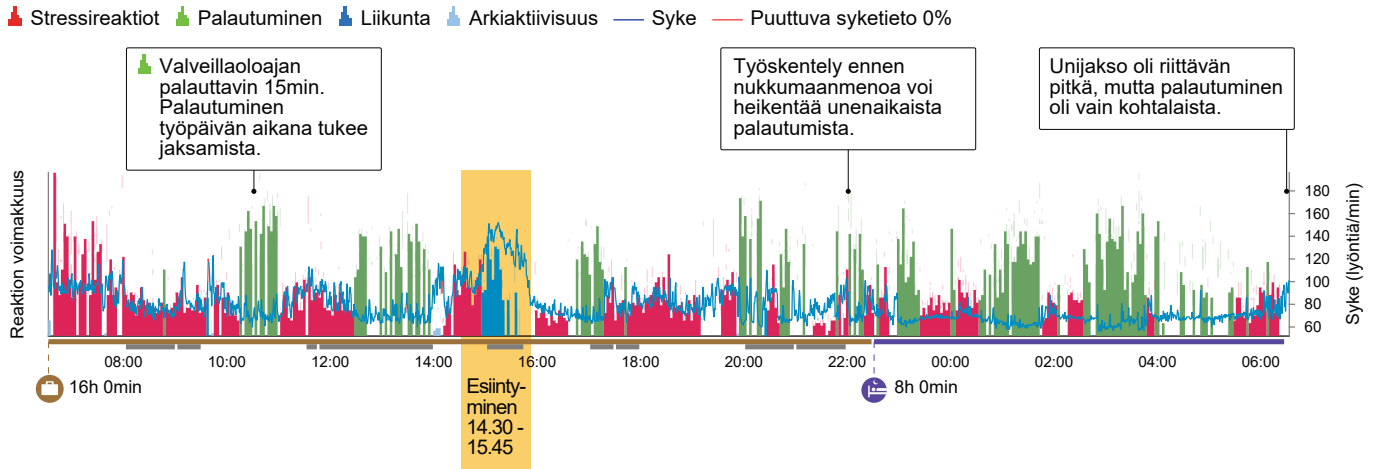
Tässä tutkimuksessa yrittäjien kokemuksia haluttiin tutkia positiivisen stressin näkökulmasta siihen liittyvän luontaisen vastakkainasettelun vuoksi. Tutkimushankkeessa eustress-kokemus määriteltiin työkontekstissa siten, että kokemuksessa ovat yhtä ai-

kaa läsnä nautinnon sekä paineen tunne: myönteinen stressi ilmenee työstä nauttimisena koetun paineen tunteen vuoksi tai siitä huolimatta. Nykyisin myönteinen stressi nähdään kielteisestä stressistä irrallisena ilmiönä, ei saman jatkumon toisena ääripäänä¹⁴. Onkin tyypillistä, että stressikokemuksessa vaihtelevat positiiviset ja negatiiviset tunteet tai näitä saattaa esiintyä samaan aikaan. Esimerkiksi jännityksen kokemus saattaa vaihdella ahdistavasta innostavaan ja aiheuttaa sekä nautintoa että painetta.

Keho reagoi akuuttiin stressiin käynnistäen monimutkaisen sarjan fysiologisia muutoksia. Stressireaktioon liittyy muutoksia tarkkaavaisuudessa, yleisessä vireystilassa ja emotionaalisessa tilassa. Tarkasteltaessa stressireaktion suuntaa tai suuruutta, nousevat yksilölliset tekijät ja kokemuksellisuus keskiöön. Tilanne, joka toiselle on selkeästi haasteellinen ja kuormittava, saattaa toiselta jäädä lähes täysin huomiotta. Tärkeässä roolissa stressin kokemisessa joko myönteisenä tai kielteisenä ovat tulkinnat ja kokemuksellisuus, se millaisina painetekijät koetaan^{6,14,15}.

Osa tutkimukseen osallistuneista yrittäjistä pääsi näkemään omat stressikokemuksensa myös fysiologisella tasolla sykevälivaihtelua mittaavan Firstbeat-hyvinvointimittarin avulla (Kuva 2). Yrittäjät käyttivät mittaria kolmen päivän ajan samalla kun kirjasivat ylös kielteisiä ja myönteisiä stressikokemuksiaan. Hyvinvointimittarin avulla kerätty tieto paljasti, että myönteiset stressikokemukset ilmenivät fysiologisella tasolla pääosin negatiivisten stressikokemusten kaltaisina (näkyvät kuvaajassa korkeina punaisina piikkeinä). Jännittävä ja innostava esiintymistilanne saattoi tosin näkyä fysiologisella tasolla jopa liikuntasuoritusta vastaavana tilana.

*Myönteinen
stressi ilmenee
työstä nauttimisena koetun
paineen tunteen
vuoksi tai siitä
huolimatta.*



Pidän esiintymisistä ja testaan osaamistani niiden avulla. Ihmiset, jotka osallistuvat keskusteluun, innostavat entisestään. Tilanteessa painetta aiheutti lyhyt aika, uusi aihe ja koko päivän tiukka aikataulu. Myös onnistuminen jännitti.

Jännitti, nauratti, hermostutti. Pieni vapina. Kainalot märkinä. Adrenaliinia.

Tunnen jännittämiseni. Ajattelin, että jos jäädyn, ostan vettä. En ole yksin, tila on täynnä ihmisiä.

Kuva 2. Esimerkki voimakkaasta positiivisen stressin tilasta, reaktio syketasolla (kuva Firstbeatin hyvinvointianalyysistä) sekä henkilön kuvaamana (ote Eustress-päiväkirjasta).

Hetkellisestä stressistä ei ole haittaa, mutta pitkityessään stressi – myönteinen tai kielteinen – on haitallista hyvinvoinnille. Stressikokemus on psykologinen ilmiö, jolla on fyysiset seuraukset. Keskeistä stressin seurausten ja vaikutusten kannalta on stressireaktioiden toistuvuus, voimakkuus ja kesto sekä stressikokemuksiin liittyvät tulkinnat. Palautumisen tärkeä merkitys on ollut tiedossa jo pitkään^{25,26}, ja

etenkin viime aikoina sen merkitystä on tuotu esiin tutkimuskirjallisuuden lisäksi myös mediassa²⁷. Myös hyvästä stressistä pitää muistaa palautua, sillä pitkään jatkuessaan sen fyysiset vaikutukset ovat samankaltaiset kuin kielteisesti koetussa stressissä¹⁵.

YRITTÄJIEN KOKEMUKSIA MYÖNTEISESTÄ STRESSISTÄ

Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin yrittäjät useasta syystä. Toisaalta uskoimme, että he voivat valottaa meille positiivisen stressin olemusta, koska he voivat itse vaikuttaa työn tekemisen tapoihinsa, työaikoihinsa ja työympäristöönsä. Samasta syystä yrittäjät ovat otollinen kohdejoukko hyvän stressin taitojen harjoittelijoiksi. Lisäksi yrittäjien työhyvinvointiin ei usein kiinnitetä riittävästi huomiota, vaikka taloudellinen epävarmuus, mahdollinen vertaistuen vähäisyys ja usein pitkiksi venyvät työpäivät vaativat rinnalleen panostusta omaan hyvinvointiin. Yrittäjät olivat hankkeessa mukana useassa tutkimusvaiheessa (ks. tarkemmin liitteestä 1, sivulta 70).

Kaikki tutkimukseen osallistuneet yrittäjät tunnistivat myönteisen stressin ilmiön omassa työssään: koettiin että tuloksia syntyy vaivattomimmin juuri sopivan paineen alla työskennellessä. Tyypillisiä tilanteita, joissa yrittäjät kokivat myönteistä stressiä, olivat esiintymistilanteet, tarjouksen työstäminen määräajassa sekä tärkeiksi koetut kokoukset, kuten asiakasneuvottelut. Tilanteisiin liittyi usein sosiaalisuus, yhdessä tekeminen toisten kanssa. Tilanteisiin liittyvinä painetekijöinä kuvattiin tilanteen merkityksellisyyttä oman työn kannalta ja epävarmuutta omasta osaamisesta. Tekijät joiden vuoksi kokemus määriteltiin nimenomaan positiiviseksi stressiksi, olivat hallinnan tunteen saavuttaminen, omaan asiantuntijuuteen ja osaamiseen luottaminen sekä onnistumisen tunteen kokeminen saadun positiivisen palautteen myötä. Tärkeää kokemuksissa oli toiminnan kokeminen merkityksellisenä ja mielekkäänä sekä usein myös selkeä ja yhteinen tavoite. Samankaltaisten tekijöiden on todettu olevan tärkeitä myös muun muassa työhyvinvoinnin, tuottavuuden ja uudistumisen kannalta²⁸.

draivi, pöhinä, tekemisen meininki ja toiminta- tarmo

Positiivinen stressi sanana tuntui monen yrittäjän mielestä ristiriitaiselta. Käsitteen vastakkainasettelu nähtiin mielenkiintoisena, mutta toisaalta nautintoa oli äkkiseltään hankala yhdistää stressituntemukseen. Yrittäjät sanoittivatkin ilmiötä itselleen luontevimmilla termeillä, kuten draivi, pöhinä, tekemisen meininki ja toimintatarmo. Myös energia-sanaa käytettiin paljon, samoin flow:ta, jota voidaan pitää positiivisen stressin huipentumana. Stressikäsite nähtiin lähtökohtaisesti negatiivisena asiana, vaikka positiiviset painetekijät tunnistettiin. Moni näki kuitenkin, että myönteinen stressi on ilmiö, josta kannattaa puhua, koska se monipuolistaa käsitystä stressistä. Parhaimmillaan se voi antaa mahdollisuuden orastavan työstressin selättämiseen ja joidenkin stressitekijöiden kääntämiseen lomaannuttavista eteenpäin puskeviksi.

Yrittäjät kuvasivat myönteistä stressiä mielihyvän, tehokkuuden, oivallusten ja läsnäolon tilaksi. Olo tuntuu energiseltä ja keskittyneeltä, asiat selkiintyvät ja tekeminen innostaa, työt etenevät omalla painollaan ja tuloksia syntyy. Tutkimukseen osallistuneiden yrittäjien eustress-kokemuksissa toistuivat seuraavat elementit:

Toimintatarmo, paineen ja varmuuden yhdistyminen

"Mitä vaikeempi se tilanne on, mitä paremmin sä selviydyt siitä tilanteesta mikä on vaikeusasteeltaan korkea, niin sitä enemmän sä saat sitä nautintoa."

"Mä olin hirveen epävarma... Mulla oli semmonen tunne, ja sit saman tien kun, mä taisin vielä

sanoo itelleni et lopeta tää piipittäminen, et nyt niin ku. Sit tuli semmonen tunne et ikään ku nousee ylös ja ottaa sen tilan. Sit kun mä otin sen roolin, niin se piipittäjä siirtyi syrjään."

Toisaalta innostus ja energia, toisaalta läsnäolo ja keskittyminen

"Läsnäolo ja virta yhtä aikaa"

"Surraa päässä, näkee paljon mahdollisuuksia"

"Ihan kuin olisi auennut joku aivolohko päässä"

Tehokkuus ja tuloksellisuus, eteenpäin puskeva stressi

"On sellanen fiilis, et nyt tapahtuu ja syntyy selvästi"

"Tulee näkyvää tulosta. Tuli tekstiä jonka vielä tulostin."

Yhteinen tavoite ja yhdessä tekeminen

"Jokainen sparrasi toista ja syntyi ahaa-elämys, yksikertainen tilanne joka sytytti kaikki."

"Kun asiakas onnistuu, tulee huikea olo ja siitä saa lisää energiaa."

"Koko talo kuplii."

imulla tarkoitetaan kuitenkin yksittäistä hyvän stressin kokemusta pidempikestoisempaa työhön suhtautumista.

Tunnenäkökulmasta myönteisen stressin voi nähdä tilana, jossa henkilö kokee itsensä virittäytyneeksi ja tuntee mielihyvää. Myönteisen stressin kokemus voi olla häilyvä ja stressituntemukset saattavat vaihdella negatiivisen ja positiivisen välillä kokemuksen aikana. Kokemuksen aikana ja kokemuksista riippuen tuntemukset voivat vaihdella fyysisistä stressituntemuksista (pieni vapina, kainalot märkinä, tuntuu rinnassa) flow-tilaan, jossa olo tuntuu kevyeltä ja pakottomalta.

*” Välillä on olo että, vähän niin ku leijuis maanpinnan yläpuolella, välillä on ihan hepulissa, et on sellainen sisäinen tärinä ... Parhaimmillaan olo on niin kevyt ja irtonainen ja pakoton, ja että se asia imee ja vie mukanaan, ja tuottaa suurta mielihyvää se tekeminen. Ja siihen ei liity sellaista väkisin tekemistä ollenkaan.
- naisyrittäjä, 46*

Myönteisen stressin kokemus voikin syntyä sekä virittäytymistä että mielihyvää lisäämällä. Virittäytyneisyyttään voi lisätä esimerkiksi keskittymällä käsillä olevaan tehtävään täysipainoisemmin tai luomalla sopivan haastavia välitavoitteita. Samoin mielihyvää voi lisätä esimerkiksi luomalla myönteiset olosuhteet työnteolle tai pyrkimällä suitsimaan työn tekoon liittyviä kielteisiä ajatuksia. Seuraavaksi pääset tutustumaan hyvää stressiä edistäviin keinoihin tarkemmin ja kokeilemaan niitä omassa arjessasi.

Nämä yrittäjien kuvaukset ovat lähellä työstä innostumista kuvaavaa työn imun kokemusta^{18,19}. Työn

KEINOJA POSITIIVISEN STRESSIN STIMULOIMISEEN JA RUOKKIMISEEN

Nyt on aika tutustua keinoihin, joilla voit tunnistaa ja ruokkia myönteistä stressiä. Lyhyet esittelytekstit ja yrittäjien esimerkit tarjoavat peilin omille käsityksillesi ja uskomuksillesi - ajatteletko asioista samalla vai eri tavalla?

Pohdintatehtävien tarkoituksena on auttaa sinua tunnistamaan ja tiedostamaan omia toiminta- ja ajattelutapojasi. Niitä kannattaa käydä läpi joko kirjoittamalla ajatuksiasi niille varattuun tilaan tai keskustelemalla niistä jonkun kanssa. Tekemällä pohdintasi näkyväksi ja käsittelemällä niitä suun-

nitelmallisesti muodostat uusia kokonaiskäsityksiä ajatuksistasi, teet johtopäätöksiä sekä kehittelet pohdintojasi eteenpäin. Kirjatessasi vastauksiasi tehtäviin, sinun on mahdollisuus palata ajatuksiisi myöhemmin uudelleen.

Kokeile arjessa -tehtävien avulla voit puolestaan harjoitella hyvän stressin taitoja ja liittää ne osaksi arkeasi. Kuten tiedämme – tieto ei vielä riitä, toiminta ratkaisee. Harjoittelun avulla sinulle tarjoutuu mahdollisuus haastaa itsesi ja oppia uutta!

MYÖNTEISEN STRESSIN KEINOT ON JAOTELTU KUUTEEN OSA-ALUEESEEN

Omien ajattelutapojen tunnistaminen ja hallinnan kokemus ovat lähtökohtia ja edellytyksiä myönteisen stressin kokemiseen.

1. Pysähdy, pohdi ja tiedosta -osio antaa vinkkejä omien ajattelu- ja toimintatapojen tunnistamiseen ja työstämiseen.
2. Työ toimivaksi -osiossa esitellään keinoja työn hallinnan ja mielekkyyden lisäämiseen käytännönläheisellä tasolla.

Myönteinen stressi vaatii sopivaa painetta työtä vauhdittamaan sekä ilon ja onnistumisen tunnetta.

3. Paine boostiksi -osio tarjoaa keinoja lisätä potkua työntekoon.
4. Arjesta juhlaa -osio taas muistuttaa tavoista huomioida, rakentaa ja vaalia työn myönteisiä puolia.

Myönteisen stressin kokemuksessa keskeistä on oikea vireystila, ja toisaalta virittäytyneestä tilasta pitää päästä palautumaan.

5. Viritä itsesi -osio haastaa sinut miettimään itsellesi sopivia tapoja valmistautua ja keskittyä haastaviin tilanteisiin.
6. Relaa välillä -osio auttaa sinua etsimään itsellesi sopivia keinoja irtautua työstä hetkellisesti työpäivän aikana ja kokea

elle.




umaan, jotta keho ja mieli pääsevät rentoutumaan stressitilojen välillä.



onnisvaltaisemmin vapaa-ajalla.





**PYSÄHDY,
POHDI JA
TIEDOSTA!**

Positiivisen stressin edistämisessä itsetuntemus ja itsesääteily ovat keskeisessä asemassa, mistä syystä tämä kokonaisuus käydään ensimmäisenä läpi ja se on myös muita osioita laajempi. Käytännössä kaiken muutoksen, kehityksen ja tietoisuuden oppimisen perustana on omien ajattelu- ja toimintamallien tunnistaminen, tarkasteleminen, testaaminen sekä perusteleva, jota kutsutaan myös reflektioksi. Tällöin kokemuksia tutkitaan ja tulkitaan uudelleen, etsitään vaihtoehtoisia ajattelu- ja toimintatapoja. Reflektion avulla voidaan vapautua rutiinien ohjaamasta "automaattisesta" toiminnasta, jolloin mahdollistuu toiminnassa rakentuvista kokemuksista oppiminen ja toiminnan suuntaaminen uudelleen. Reflektio on kykyä löytää ja tehdä näkyväksi itselleen ja muille, mitä on suunnitellut, havainnoinut tai saavuttanut käytännössä. Oppimisen tutkijoiden keskuudessa vallitsee laaja yhdenmukainen näkemys siitä, että reflektio on aikuisen oppimisen, ammatillisen uudistumisen ja voimautumisen ydin^{29,30,31,32}.

Itseanalyysin eli sisäisen inventaarion avulla on mahdollista tunnistaa, mitkä asiat tuottavat huonoa stressiä ja mitkä puolestaan hyvää stressiä. Tällöin on mahdollista tulla tietoiseksi oman elämän paine- ja voimavaratekijöistä. Tiedon perusteella voi suunnata ajatuksia ja toimintaa toivomaansa suuntaan. Lisääntynyt ja syventynyt tietoisuus vaikuttaa valintoihin - mitä ja miten asioita tekee jatkossa. Yksin ja yhdessä tapahtuvan reflektoinnin lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota ajattelua- ja toimintaa kehystäviin rakenteisiin, käytänteisiin ja kulttuuriin. Edistävätkö vai estävätkö ne reflektiivistä toimintaa? Olennaista on hyödyntää reflektointia tavoitteiden määrittämisessä ja toimivien käytäntöjen rakentamisessa sekä nivoa reflektiivinen toiminta osaksi arkea³³.

Osa hankkeeseen osallistuneista yrittäjistä kertoi reflektioivansa omaa toimintaansa usein, osa puolestaan kertoi toimivansa lähinnä intuitionsa varassa tai asioita sen kummemmin pohtimatta. Hankkeeseen osallistuminen osoittautui monelle reflektiiviseen toimintaan tottumattomallekin tärkeäksi pysähtymisen, pohtimisen ja tiedostamisen "tilaksi". Reflektion sosiaalinen puoli eli yhdessä ajatteleminen tuli esille monelle yrittäjälle merkittävänä eustressiä edistävä tekijänä. Käytännössä se merkitsi asioista ja kokemuksista keskustelemista sekä niiden analysoimista yhdessä kollegoiden, ammattilaisten, ystävien ja perheenjäsenten kanssa. Yhdessä muiden kanssa reflektointi liitettiin myös innovointiin.

Pysähdy, pohdi ja tiedosta! -osiosta löydät kuusi näkökulmaa, joiden avulla voit pysähtyä analysoimaan ja muokkaamaan omia ajattelu- ja toimintatapoja yksin ja yhdessä toisten kanssa. Tavoitteena on luoda edellytyksiä myönteisen stressin synnylle:

- Pohtiminen ja analysoiminen
- Näkökulman vaihtaminen
- Tilanteen suhteuttaminen
- Luottamuksen vaaliminen
- Voimavarojen säätely
- Jakaminen ja sparraus

Pohtiminen ja analysoiminen: "Koko ajan opiskelen itseäni"

Pysähtymisen, pohtimisen ja analysoimisen avulla voit lisätä itsetuntemusta omista käsityksistäsi, tuntemuksistasi ja toimintatavoistasi. Tunnistat mahdollisesti myös ne tekijät, joiden osalta koet tarvetta muutokseen. Itsensä ja toisten kuunteleminen on tärkeä taito, ja kehityksen ensimmäinen askel. Tunnistamalla omat reagoititapasi ja vahvuutesi, voit stressaavissakin tilanteissa säilyttää toimintakykysi ja saada voimavarasi käyttöön.

” Se meidän reflektio on hyvin automaattista. Välillä me istutaan ihan alas, se saattaa olla just lounaspalaverissa, että käydään läpi niitä, että miksen ikinä opi sanomaan ei [naurahtaa]. Ja mitä enemmän niistä puhuu, niin sitä nopeemmin huomaa taas niitä omia toimintatapojaan ja tunnistaa, että no ni, taas mennään tässä.”
- naisyrittäjä, 38

” En mä tiää onko se sitten itsensä analysoimista, mutta sun on pakko koko ajan vähän olla tietonen siitä, että missä kohtaa ollaan menossa. Koska se imasee niin helposti mukaansa, siis varsinkin se negatiivinen stressi.”
- naisyrittäjä, 42

Näkökulman vaihtaminen: "Keskityn hyvään ja siihen hetkeen"

Myönteisyys ja avoimuus sekä nykyhetkeen keskittyminen edistävät positiivista stressiä. Parhaimmillaan eri näkökulmien pohtiminen laajentaa omaa ajattelua avoimemmaksi ja myönteisemmäksi sekä auttaa sinua tunnistamaan vaihtoehtoja. Se myös haastaa sinua siirtymään eteenpäin päästämällä irti menneistä tapahtumista ja kokemuksista.

” Mää nään enemmän mahdollisuuksia kuin vaikeuksia. Onks se tiettyä jotain optimismia tai positiivisuutta tai sentyyppistä. Et mä koko ajan nään bisnesmahdollisuuksia tai verkostoitumismahdollisuuksia tai semmoisia signaaleja, että hei, tota vois kehittää tai tolle olis tarvetta.”
- naisyrittäjä, 49

” Jos ne ei siitä huolimatta sitä [tuotetta] meille anna, niin se ei ollut enää mun käsissäni se asia. En mä voi sitä kauheesti murehtia enää. Et se vaan oli sitten niin.”
- miesyrittäjä, 52

” Aina on perjantai” [naurua]. Se oli hauska ajatus, kun meille tuli viikonlopun Hesari, perjantaista sunnuntaihin. Musta tuntuu, et se Hesari tuli aina. Mulle tuli semmonen tunne, et aina on perjantai, siit tuli kauheen kevyt olo. Mä rupesin suhtautuu, et jokainen päivä on kauheen merkityksellinen, kun jossaki vaiheessa aatteli, et voi ens viikko ja kuukausi. Se varmaan liittyy myös näihin sairastumis- ja kuolemajuttuihin. Mulle tuli semmonen tunne, et hitto, mä aattelin, et elämä voi olla aina yhtä perjantaita.”
- naisyrittäjä, 52

Tilanteen suhteuttaminen: "Ei se maailmaa kaada"

Osaatko suhteuttaa tilanteita ja laittaa asioita mit-takaavaan? Keinoja tähän ovat esimerkiksi työn näkeminen osana elämän kokonaisuutta, ongelmien näkeminen väliaikaisina sekä tärkeiden asioiden tunnistaminen ja itsensä muistuttelu tuosta tärkeysjär-jestyksestä. Tilanteen suhteuttaminen auttaa vält-tämään huonoa stressiä ja muistamaan hyvät asiat haastavissakin hetkissä.

”*Mä opin silloin kun mä olin töissä vielä ja sit olin työmatkoilla, niin yritin aina jär-jestää silleen lennot, että mulle jäi vähän tyhjää aikaa. Tutustumista kaupunkiin ja olemista sillä lailla, et se elämä on tässä koko ajan nyt eikä silleen, että huomenna tai viikonloppuna mä teen sit jotain tai sil-loin kun mä oon eläkkeellä. Yrittäis raken-taa se elämän niin, et se olis tässä ja nyt tasapainossa.*”
- miesyrittäjä, 46

”*Jos on jotain vastoinkäymisiä firmassa, niin ei se sit niin haittaa. Ku se on kumminki vaan liiketoimintaa. Tarviin vastapainoo myös sille kotielämälle. [perheenjäsenen vakava sairastuminen]”*
- naisyrittäjä, 39

Luottamuksen vaaliminen: "Kyllä sä osaat tän"

Luottamus omiin kykyihin ja tulevaisuuteen sekä liial-lisen itsekritiittisyyden välttäminen ovat keinoja edis-tää hallinnan tunnetta ja positiivista stressiä. Luot-tamuksen tunteen rakentaminen ja vaaliminen on tärkeää. Tässä auttaa esimerkiksi aikaisempien onnis-tumisten mieleen palauttaminen, niiden muistelemi-nen ja työstäminen.

”*Ihan sillä, että palauttaa niitä aikasem-pia onnistumisia. Et muistaa kuinka kau-huissamme me oltiin, kun tuli se keikka ja ajateltiin, että ei ikinä tästä saada mitään hyvää aikaseks. Niin jos me siitä selvittiin, me selvittää tästäkin.*”
- naisyrittäjä, 46

”*Kun mäkin olen työskentellyt tässä star-tup-skenessä sen neljä vuotta, niin mä oon nähnyt paljon start up -yrityksiä, mä tiedän ne tyypilliset, säännönmukaiset, ehkä jopa vähän kliseiset virheet mitä tehdään. Ja kun tietää ne, niin osaa välttää niitä. Siihen on olemassa tiettyjä työkaluja, esimerkiksi vaikka neuvottelut. Kun ei heti lupaa, niin saa vähän miettimisaikaa. Tiedän arvoni.*”
- miesyrittäjä, 41

”*...sehän meni juuri niin kuin piti. Ja nyt oon sitten ite pystynyt parempaan siinä suh-teessa, että jätän sitä itsekritiittisyyttä pois.*”
- miesyrittäjä, 30

Voimavarojen säätely: "Asioihin voi vaikuttaa"

On tärkeää muistuttaa itseään aina välillä omien voimavarojen säätelystä. Joissakin tilanteissa tekemisen boostaaminen on tarpeen, jotta saa välttämättömän työtehtävän tehdyksi. Toisissa tilanteissa on taas syytä hillitä omaa tekemistään, jotta stressi, myönteinenkään, ei pääsisi ottamaan yliotetta.

”*Mä ajattelen vaan, että kyllä tää tästä, et tää on nyt pakko tehdä, et ei tää tästä mihinkään muutu. Et tekemällä tää loppuu sitten. Että nyt täytyy vaan tehdä, eikä valittaa. Jos rupee valittaa tai ajattelee negatiivisia asioita, niin sit ei tuu mitään. Tekee sen mitä pystyy mutta koko ajan tekee, eikä lomaannu.*
- naisyrittäjä, 37

”*Mä oon uskonut tähän [eustressiin] jo pitkään ja itessäni ruvennut tarkkailee sitä, milloin se stressitaso on sitä, et nyt täytyy vähän himmata.”
- miesyrittäjä, 52*

Jakaminen ja sparraus: "Mä en ollut koskaan yksin"

Kokemusten jakaminen on tärkeää, sillä ajatellessamme yhdessä ääneen tulemme itsekini tietoisemmiksi käsityksistämme ja tuntemuksistamme. Tilanteiden ja kokemusten läpikäyminen yhdessä lähipiiriisi kuuluvan henkilön tai ulkopuolisen asiantuntijan kanssa voi auttaa kokemustesi tunnistamisessa ja käsittelemisessä, ja samalla myös ideoiden sparraamisessa sekä sopivan positiivisen vireen ylläpitämisessä. Yhdessä ajattelemine ja ideoimine ovat mahdollisuuksia uuden oppimiseen ja oivaltamiseen.

”*Ja ne mitkä mua auttaa tai mitkä luo tosi hyvää fiilistä on kaikenlaiset tapaamiset. Et mä pyrin tapaamaan muita yrittäjiä, jotka on semmoisia myönteisiä ja kannustavia. Et mä haen semmoisia myönteisiä, sparraavia ihmisiä ympärilleni.”
- naisyrittäjä, 38*

”*Mulla on ollu coacheja tai sparripareja aina elämässä jonka mä itse asiassa nään muuten tosi tärkeenä. Niin heidän kanssaan mä oon aika keskustelevasti käyny lävitte noita vaikeita hetkiä. Et kyl mä sillai oon joutunu pohtiin.”
- miesyrittäjä, 41*



1. Miten pohdit omia työskentelytapojasi?

Rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto alla oleviin kysymyksiin.

Kuinka usein pysähdyt tunnistamaan ja pohtimaan työskentelytapojasi?

- Päivittäin
- Viikoittain
- Muutamana kerran kuussa
- Harvemmin
- En koskaan

Miten parhaiten teet "sisäistä inventaariota"?

- Hiljaa mietiskellen
 - Kirjoittaen / piirtäen
 - Keskustellen
 - Muulla tavoin, miten?
-

Kenen kanssa teet "sisäistä inventaariota"?

- Yksin
 - Puolison/oman perheen
 - Työkaverin/esimiehen
 - Ulkopuolisen kollegan
 - Valmentajan/mentorin
 - Muun henkilön kanssa, kenen?
-

Miltä näyttää, onko nykyisissä käytänteissäsi parannettavaa? Jos on, mitä tulet tekemään?

2. Kolme vahvuuttasi: Muistele sellaista työtilannetta jonka koit menneen erityisen hyvin, ja jossa koit onnistumisen tunnetta. Mitä tilanteessa onnistuminen kertoo kyvyistäsi ja osaamisestasi? Kirjaa ylös kolme vahvuuttasi.

1.

2.

3.

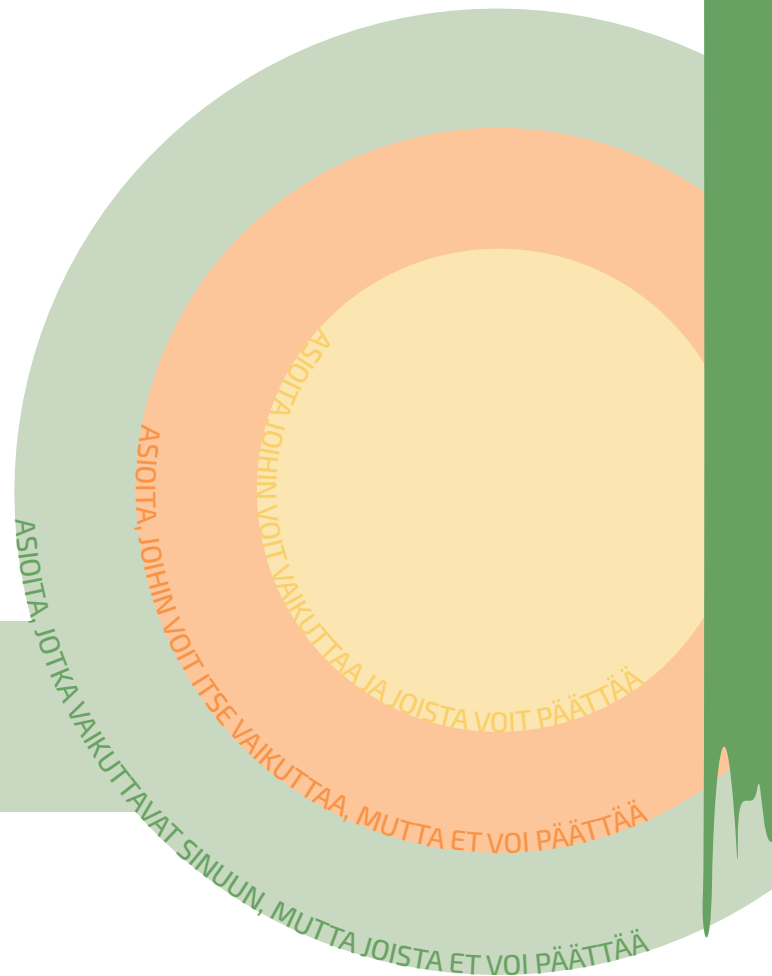
3. **Suhtautuminen ja toiminta stressitilanteissa:** Ajattele seuraavaksi yleisimpiä tilanteita, joissa koet kielteistä stressiä. Näetkö yleensä enemmän mahdollisuuksia vai uhkia? Löydätkö tilanteisiin yleensä "oikeat" mittasuhteet? Osaatko päästää tapahtumista ja tunteista irti, vai jäätkö helposti kiinni tapahtuneeseen? Voit kirjata ajatuksiasi alla olevaan tilaan.

4. **Vaikuttamisympyrä:** Valitse mieltäsi askarruttava asia tai työelämän haaste, jota haluaisit muuttaa. Kirjaa kolmikehäisen ympyrän sisimmälle kehälle niitä asioita, joihin 1) voit itse vaikuttaa ja joista voit päättää. Kirjaa toiselle kehälle asioita, joihin 2) voit itse vaikuttaa, mutta joista ei voi itse päättää, ja kolmannelle kehälle asiat, jotka 3) vaikuttavat sinuun, mutta joista et voi päättää.

Mille kehälle haluat kohdentaa voimavarasi? Toteutuuko tämä tavoite arjessa? Laadi lopuksi toimintasuunnitelma – miten käytännössä ja tekojen tasolla turvaat tuon kehän asioiden toteutumisen ja kehittymisen?

Toimintasuunnitelmasi: Kolme keskeisintä tapaa, joilla turvaat valitsemasi kehän asioiden toteutumisen.

Voit käydä ympyrästä keskustelua kollegasi/läheisesi kanssa, ja miettiä yhdessä tekoja, joiden avulla varmistat voimavarojesi kohdentumisen tavoitteidesi mukaisesti.





Pidä palaveri itsesi kanssa

Varaa aika itsellesi kalenteristasi ja pidä itsesi kanssa palaveri mieluisassa paikassa (esim. kahvilassa, ravintolassa, taidenäyttelyssä, puistossa tai metsässä). Käy keskustelua itsesi kanssa pohtien: Mikä sinulle on arvokasta ja tärkeää? Mihin haluat suunnata energiaasi ja panostaa elämässäsi?

Laadi pohdinnoistasi palaverimuistio: Kirjaa

- Itsellesi merkitykselliset asiat, joiden toteutumisen haluat varmistaa
- Teot, joilla varmistat tavoitteidesi toteutumisen
- Henkilöt ja asiat, jotka auttavat sinua tavoitteidesi saavuttamisessa
- Toteutusaikataulu

Miten voisit muistuttaa itseäsi näistä merkityksellisistä asioista jatkossa? Teetkö niistä muistutuksen puhelimeesi, vai muistiinpanon paperikalenteriisi? Vai laaditko huoneentaulun työhuoneesi tai kotisi seinälle?

Merkitse pohdinta-aikoja (toteutettuna yksin tai yhdessä) kalenteriisi – olisiko sen tarve kerran päivässä, kerran tai muutaman kerran viikossa vai kuukausittain? Arvioi vaikutuksia – huomaatko ajattelussasi ja/ tai toiminnassasi mitään eroa?

Lined writing area for notes, with a spiral binding on the right side.

Aika:

Paikka:

Läsnä:

Palaverissa sovittua:





TYÖ TOIMIVAKSI!

Tämä osio keskittyy työtapojen mielekkääseen suunnitteluun ja toteutukseen. "Tuunaamalla" työtään voi itsekkin muokata työn puitteita ja sisältöä vastaamaan paremmin omia toiveitaan ja tarpeitaan^{20,21}. Siten voi taltuttaa liian kaaoksen, lisätä hallinnan tunnetta ja poistaa esteitä positiivisen stressin tuntemusten tieltä. Hyvää työn hallinnan tunnetta pidetään tärkeänä työhyvinvointia ja palautumista edistävänä tekijänä^{34,35,36}.

Tutkimukseen osallistuneet yrittäjät kokivat haasteeksi töiden rajaamisen ja organisoinnin. Tutkimus kuitenkin osoitti, että yrittäjillä on myös monia arkisia keinoja hallita monipuolista ja vaihtelevaa työtään: he tekevät vaihtoehdot näkyviksi ja laittavat asiat tärkeysjärjestykseen, he hoitavat homman ns. alta pois-mentaliteetilla yksin tai yhteistyössä muiden kanssa sekä aikatauluttavat tekemisensä sopivan vaihtelevaksi.

Työ toimivaksi! -osiosta löydät neljä keinoa parantaa työsi organisointia:

- Töiden suunnittelu ja aikataulutus
- Tehtävät ja tavoitteet näkyviksi
- Yhdessä tekeminen
- Kaavan murtaminen

Töiden suunnittelu ja aikataulutus: "Minä määrään kalenteria eikä kalenteri minua"

Nämä keinot moni tuntee, mutta harva hallitsee. Muistatko sinä listata vaihtoehtosi, valita tärkeimmät, palastella tehtäviä, aikatauluttaa itsellesi sopivalla tavalla, jakaa töitä muiden kanssa ja murtaa rutiineja sopivissa väleissä? Liika arjen kaaos keikauttaa stressin helposti kielteiselle puolelle.

”Sulla on näytöllä vaan tämän päivän tehtävät. Et voi tarkistaa, et mitä teen tänään, mitä tein eilen, mitä teen huomenna, mutta ei näytetä sitä kaikkea, mitä pitäis saada tehtyä. Että palastellaan pienempiin osiin. Mä noudatan omassa elämässäni nykyisin sitä et pyrin palastelemaan tekemistä.”
-naisyrittäjä, 39

”Mä oon rakentanut ittelleni semmoisen aaltoliikkeen. Mä teen vuodesta työn kanssa semmoisen jonkinmoisen kiirejaksoituksen. Mä rakennan matkustamisen ja työkiireeni tämmösiin pätkiin, tämmösiin huippuihin. Mä tiedän, että mä pystyn tekee näitä huippuja kolme, neljä kuukauden pätkää vuodessa.”
- miesyrittäjä, 52

Tehtävät ja tavoitteet näkyviksi: "Listaan, laputan, piirrän, yliviivaan, protoilen"

Konkreettisuus helpottaa niin töiden ja tehtävien suunnittelua kuin niiden etenemisen seuraamistakin. Silmin nähtävä ja käsin kosketeltava auttavat hahmottamaan tehtäviä, suuntaamaan toimintaa tavoitteiden suuntaan sekä arvioimaan tehtyä. Kaiken lisäksi tehtävien yliviivaus palkitsee.

” Se aiheuttaa sitä stressiä se hallinnan tunteen puute. Mä oon itselleni monta kertaa sanonu, että ala kirjaamaan niitä ylös, niin sä näät ensinnäkin ne mitä sun pitäisi tehdä, jollonka se ei oo vaan sinä valtavana massana päässä, joka aiheuttaa sitä stressiä, että mistä mä alotan ja mitä mä teen ensimmäisenä ja muistanko mä nää kaikki ja niin eteenpäin.”
- miesyrittäjä, 41

” Kun mä tuun aamulla duuniin tohon niin mä otan keltasen lapun ja kirjotan siihen ne jutut, mitkä tänään on pakko tehdä. ... et mitäs kaikkee täs ny oikeesti on semmosta, must do. Se on mulle ollu ihan toimiva tapa.”
- miesyrittäjä, 44

Yhdessä tekeminen: "Yhdessä on helpompi etsiä innostumisen tila"

Positiivista stressiä ei tarvitse kokea yksin. Usein myönteinen vire löytyy helpoiten tekemällä asioita yhdessä toisten kanssa. Muiden reaktiot innostavat: joskus ne potkivat yrittämään enemmän, joskus ne saavat liiallisen paineen tunteen siirtymään taka-alalle.

” Me tehdään yhdessä tällä hetkellä. Kuitenki alussa me myös tehtiin omia projekteja ja muuta, mut nyt enemmän ja enemmän yhdessä. Siihen vaikuttaa tosi paljon niitten muitten reaktio, et hei mahtavaa, tämmönen pystytään tekee!”
- miesyrittäjä, 32

” Löytyy paljon työkaluja, joilla sä pystyt selkeyttämään asioita ja nostamaan oleellisia asioita esille. Että ei aleta puhua päärynöistä. Et fläppitaulu tai mikä tahansa, niin se on se keino, jolla sä pystyt kirkastamaan sitä yhteistä ymmärrystä. ... Se innostuneisuuden tila ja positiivinen näkökulma syntyy sit siitä tilanteesta.”
- miesyrittäjä, 41

Kaavan murtaminen: "Nyt teen eri tavalla"

Joskus positiivista stressiä on vaikea löytää, koska jää jumiin johonkin tiettyyn ajatukseen tai tekemiseen. Silloin voi kokeilla jotakin muuta: tehdä asioita eri tavalla kuin yleensä, tehdä välillä jotakin ihan muuta tai vaikka poistua hetkeksi takavasemmalle. Joskus pieni muutos rutiiniin auttaa. Toisinaan pitää tehdä muutoksia isommassa mittakaavassa, kuten esimerkiksi harjoitella tietoisesti uusi elämäntapa tai muuttaa vaikka ulkomaille.

”*Ei oo sinänsä väliä kuinka monta tuntia tekee vaan enemmän se, et mitä saa aikaseks. Jos tuntuu, et mä en saa mitään aikaseks, et on vaikka niin väsynyt ettei saa mitään aikaseks, niin sit mä en tee, vaan sit mä teen jotain ihan muuta.*”
- naisryrittäjä, 38

”*Mä vaan päätän tehdä jonkun asian vähän eri tavalla, joskus kävelen koiran kanssa lenkin eripäin, siis jotain ihan semmoisia hassuja pieniä juttuja.*”
- naisryrittäjä, 39

**"Joskus pieni
muutos rutiiniin
auttaa."**



1. Ison kiven vertaus ja töiden priorisoiminen:

Jos täytät astian ensin hiekalla ja pikkukivillä, ei sinne enää isoa kiveä mahdu.

Mutta jos täytät astian ensin isolla kivellä, mahtuu koloihin vielä runsaasti pikkukiviä ja hiekkaa.

Mikä on sellainen tehtävä, iso kivi, jonka haluaisit tänään saada aikaan?

Mielessäsi pyörii varmasti muitakin päivän tehtäviä. Priorisoi niitä jakamalla ne alla olevaan Eisenhowerin mallia soveltavaan nelikenttään. Malli auttaa erottamaan työtehtäviä niiden kiireellisyyden ja tärkeyden mukaan.

Tärkeitä ja kiireellisiä ovat projektit, hankkeet ja ongelmat, jotka eivät voi odottaa hetkeäkään. Tärkeää mutta ei-kiireellistä ovat esimerkiksi ongelmien ehkäisy ja oman työtaidon kehittäminen.

Jaottele tämän hetkiset työtehtäväsi alla olevaan nelikenttään.





2. Näkymätön näkyväksi:

Mieti, mitä keinoja käytät ja sinun olisi mahdollista käyttää työn näkyväksi tekemisessä, hallinnan tunteen lisäämiseksi? Voisiko joitakin asioida listata, visualisoida, sopia niistä tarkemmin tai nostaa ne tavalla tai toisella esille – sinua hyödyttävällä ja mielekkäällä tavalla? Täytä alla oleva taulukko.

	Käytössäsi olevat keinot...	Muut mahdolliset keinot...
tavoitteiden näkyväksi tekemisessä		
työtehtävien näkyväksi tekemisessä		
etenemisen näkyväksi tekemisessä		
saavutusten näkyväksi tekemisessä		

Kaipaako taulukko täydennystä? Ideoi lisäkeinoja vaikka yhdessä työkaverisi kanssa.



Mitä haluat saada aikaan tällä viikolla?

Listaa kolme keskeisintä tavoitettasi työviikolle. Tavoitteet voivat olla kiireellisimmät, tärkeimmät, työn edistymisen kannalta keskeisimmät tai sellaiset tehtävät, jotka syystä tai toisesta eniten haluat saada aikaan.

Listaa sitten joka aamu 1-3 tärkeintä työtehtävääsi kyseiselle päivälle.

Voit lähteä liikkeelle joko vaativimmista, helpoimmista tai mielekkäimmistä tehtävistä.

Työviikon tavoitteet

1)

2)

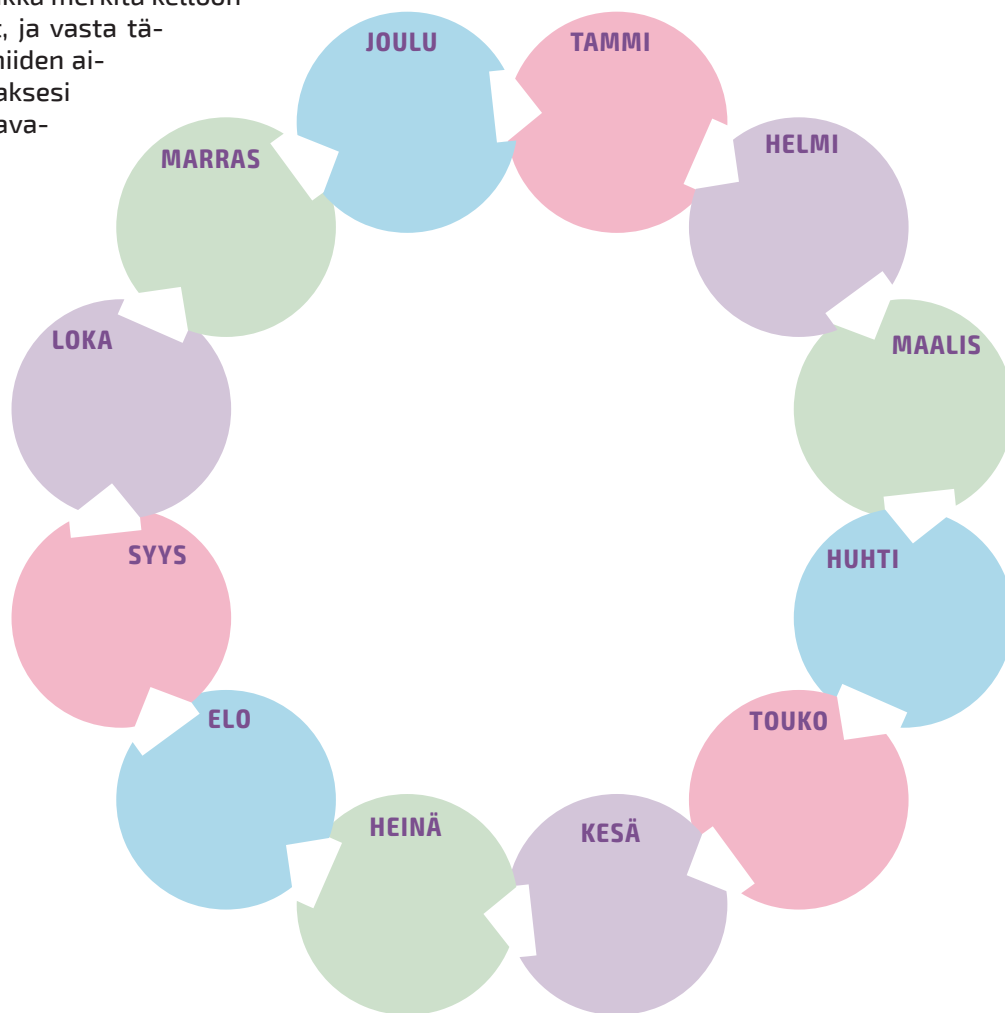
3)

Päivä	Ma	Ti	Ke	To	Pe	Viikonloppu
Tärkeimmät työtehtävät	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.



Työn ja elämän suunnitleminen pidemmälle

Suunnittele asioita pidemmällä ajanjaksolla, kuukausien tai kokonaisen työvuoden osalta. Koeta luoda sinulle sopiva työ- ja elämänrytmi, jossa on varattu aikaa myös palautumiselle, etenkin työn kiirejaksojen jälkeen. Voit vaikka merkitä kelloon ensin lomat ja harrastukset, ja vasta tämän jälkeen työtehtävät ja niiden aikataulut, ihan vain varmistaaksesi myös palautumisen ja voimavarojen kertymisen.



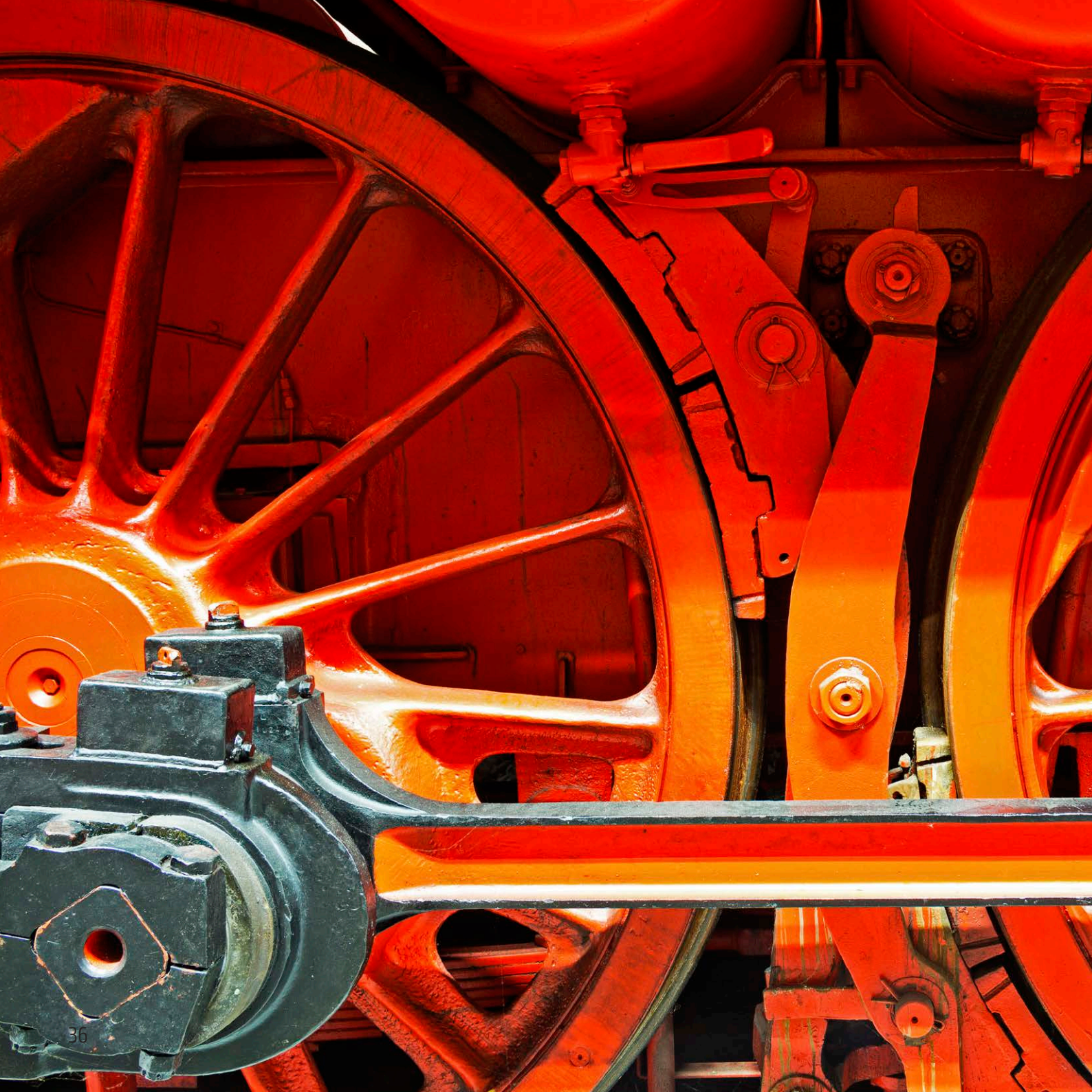


Listaa vielä kuukausi- tai vuositasolla tärkeimmät tavoitteesi (3-5 tavoitetta).
Pilko nämä pienempiin välitavoitteisiin (a-c) ja mahdollisuuksien mukaan aikatauluta ne.

Tärkeimmät tavoitteet	Tavoite 1	Tavoite 2	Tavoite 3	Tavoite 4	Tavoite 5
Välitavoitteet	a.	a.	a.	a.	a.
	b.	b.	b.	b.	b.
	c.	c.	c.	c.	c.

Näytä kelloasi ja tavoitelistaasi läheiselle kollegallesi, yhteistyökumppanillesi ja/tai perheenjäsenellesi – miltä se heidän silmissään näyttää?

Entä jos joku heistä tekisi oman kuukausi/vuosikellonsa, tikittäisivätkö kellonne samaan vai eri tahtiin?



36



PAINE BOOSTIKSI!

Joskus stressiä ei välttämättä olekaan liikaa, vaan päinvastoin, tarvitaan pientä positiivista potkua tekemiseen. Työ voi alkaa toistaa itseään ja tuntua rutiinilta. Tietyt työn piirteet ja olosuhteet voivat perinteisten stressiteorioiden mukaan aiheuttaa työssä kuormittumista tai edistää työssä jaksamista. Työn vaativuustekijät koostuvat mm. työmäärästä, vaativista työtehtävistä sekä rooliristiriidoista^{12,37,38,19}. Nämä tekijät voidaan kuitenkin kokea joko kielteisinä tai myönteisinä muun muassa ihmisestä, tilanteesta ja palautumisesta riippuen – keskeisessä roolissa ovat siis yksilölliset kokemukset ja reagoitavat. Työn voimavaratekijöitä ovat puolestaan itsenäisyys työssä ja mahdollisuus itsesäätelyyn, kehittymismahdollisuudet sekä toimintaa edesauttava palaute^{12,37,38,19}. Voimavaroilla on myönteinen ja kannatteleva vaikutus, sillä ne lisäävät positiivisia kokemuksia sekä edistävät päämäärien saavuttamista, työhön sitoutumista ja työmotivaatiota¹¹.

Työn tuunaamisella (job crafting) ja uudelleensuunnittelulla voidaan optimoida työn vaativuus- ja voimavaratekijöitä yksilöllisesti mielekkäällä tavalla³⁸. Samasta asiasta on kyse myös tässä myönteisen stressin ruokkimisen keinossa: joskus vaativuustekijöiden lisääminen omaan työhön on perusteltua, jos vain voimavaratekijät ja palautumien ovat kunnossa.

Tutkimuksessa yrittäjät kokivat, ettei pieni paineen kokeminen aina ole pahasta. Eniten hyötyä koettiin aikapaineesta, joka varmisti toimeen tarttumisen ja tulosten syntymisen. Viime tippaan jättäminen nähtiin jopa hyödyllisenä ja omien voimavarojen suuntaamista helpottavana toimintatapana. Lisäämällä sopivasti kaasua voi omista tavoitteista tehdä sisällöllisesti tai aikataulullisesti haastavampia. Välillä voi olla hyödyllistä haastaa itsensä tekemään jotakin lähtökohtaisesti vaikealta tuntuvaa tai jotain uutta.

Myönteistä painetta saat aikaan esimerkiksi:

- Luomalla haasteita
- Synnyttämällä aikapainetta
- Hakeutumalla haastaviin tilanteisiin

*"Viime tipassa
perfektionistikin
väistyy"*

Haasteiden luominen: "Stressin ja paineiden kautta nostat suorituskykyäsi"

Painetta voi synnyttää asettamalla tavoitteita. Tavoitteet voivat kummuta omasta kunnianhimesta, toisilta saadusta palautteesta tai esimerkiksi kannustavasta kilpailullisuudesta, jolloin toisten myönteinen esimerkki saa yrittämään itsekin enemmän.

”*Mä saan ihan itse itselleni luotua paineen. Mä tarviin sitä. Ei kukaan tuu tarkistaa mun työtä, vaan mä itse oon se tarkastaja – ja herranjumala, mä osaan olla pirullinen tarkastaja.*”
- miesyrittäjä, 31

”*Semmoinen kannustava kilpailullisuus, sellanen että kun toinen tekee, erinomaisesti tai jotenkin myönteisessä mielessä eri tavalla kun itse, ni sit haluaa siinä pysyä mukana. Ja sit tekee oman duuninsakin samalla tavalla.*”
- naisyrittäjä, 39

Aikapaineen synnyttäminen: "Viime tipassa perfektionistikin väistyy"

Aikapaineen synnyttäminen on joskus toimiva tapa ruokkia positiivista stressiä. Se, että kalenteri on sopivan täynnä tekemistä ja deadlineet lähestyvät, antaa "boostia" työntekoon. Aikapaine asettaa myös rajat liialliselle lopputuotoksen viilailulle.

”*Jos mä lähen hyvissä ajoin tekee, niin sit mä teen ehkä tarpeettomanki hyvin ne asiat. Et jos mä jätän ne viime tippaan, niin mä teen ne riittäväällä tasolla ja sit mä voin antaa anteeks sille piilevälle perfektionistille, että tää on riittävä taso ja perustelen sen sillä, että aika oli rajallinen.*”
- miesyrittäjä, 40

”*Jo jostain opiskelua ajoilta oon jo ollu vähän viime tippaan -ihminen. Sillon tulee ne parhaat jutut, kun on se semmonen, että nyt tää täytyy saada tehtyä.*”
- naisyrittäjä, 30

Haastaviin tilanteisiin hakeutuminen: "Hyppy tuntemattomaan, siitä saa niitä kiksejä"

Tavoitteiden asettamisen ja aikapaineen lisäksi myönteistä painetta voi synnyttää myös hakeutumalla tarkoituksella haastaviin tilanteisiin. Usein lopputulos palkitsee eniten silloin, kun tilanne on koettu niin haastavaksi, että siitä selviytyttyään tuntee ylittäneensä itsensä.

”*Mä niin jännitän hirveesti tota esiintymistä että mä peitän sen sillä, et mä esiinnyn aina ku on mahdollista. Et jonain päivänä mä huomaan sit, et mä en enää jännitä sitä. Sama juttu yrittämisessä On koko ajan haastamista, et meet juttelee ihmisille ja ehdotat niille jotain uutta yhteistyötä, et hei kokeiltaisko? Mä haluan haastaa ja mennä semmosiin tilanteisiin. Et ehkä se on sit sitä positiivista stressiä.”
- miesyrittäjä, 46*

POHDI



1. Millaisen paineen koet ahdistavana? Entä millaisesta paineesta jopa nautit?

2. Roikkuuko to do -listallasi työtehtäviä, joita et syystä tai toisesta ole saanut tehtyä? Olisiko itse luodusta aikapaineesta hyötyä? Mitkä ovat parhaat keinosi aikapaineen luomiseen (esim. kirjaaminen, ääneen toisille lupaaminen)?

3. Mikä työtehtäväsi tuntuu rutiininomaiselta ja siksi tylsältä? Etsi erilaisia keinoja, joilla voisit luoda tuon tehtävän ympärille myönteistä painetta.



Haasta itsesi

Haasta itsesi kokeilemaan jotakin kiehtovaa ja uutta, sinulle epätyypillistä tai sellaista, missä et välttämättä koe olevasi vahvimmillasi. Haaste voi liittyä työhösi tai vapaa-aikaasi. Hyödynnä ideoinnissa ja toteutuksessa kollegojasi tai ystäviäsi. Tehkää kokeilu vaikka yhdessä!

Käy kokemus jälkikäteen läpi – mitä se sinulle erityisesti antoi? Käytä apuna seuraavaa kysymyslistaa.

Mitä teit?

Missä olit?

Kenen kanssa olit?

Mikä aiheutti painetta?

Mistä nautit?

Miltä tuntui jälkikäteen?

Mitä uutta opit?





ARJESTA JUHLAA!

Myönteisen stressin edellytyksenä on tekemisestä nauttiminen. Tätä voi tukea muokkaamalla työn sisältöä ja työympäristöä myönteisemmäksi sekä myös huomioimalla omia ja toisten onnistumisia, pieniäkin saavutuksia sekä iloa tuottavia asioita arkisen pakeruksen keskellä.

Myönteisyyden vaaliminen pohjautuu positiivisen psykologian ajattelutapaan, jossa ongelmalähtöisen ajattelun sijaan kiinnitetään huomiota ihmisen vahvuuksiin ja voimavaroihin. Positiivinen psykologia korostaa ihmisen henkilökohtaista kokemusta, jossa olennaista on tyytyväisyys menneeseen, toivo ja optimismi tulevaa kohtaan sekä onnellisuus nykyhetkessä³⁹. Positiivisten tunteiden on esitetty parantavan ajattelun laatua ja innovatiivisuutta sekä luomaan lyhytkestoisten ilon hetkien lisäksi myös pidempiaikais- ta hyvinvointia. Kun negatiivisten tunteiden keskellä ihminen keskittyy selviämään tilanteesta ja kaventaa ajatteluaan, positiivisilla tunteilla on päinvastainen vaikutus: ne auttavat näkemään enemmän vaihtoehtoja, luomaan uusia voimavaroja ja voivat tällä tavoin synnyttää positiivista kierrettä⁴⁰.

Tutkimukseen osallistuneilla yrittäjillä oli erilaisia keinoja vaalia iloa omassa arjessaan ja synnyttää positiivista virettä, jotta myös vähemmän hohdokkaat työt sujuivat hyvällä moodilla. Monilla huumori oli paras keino nostaa hyvää virettä. Joku saattoi tanssia työhuoneessaan ennen kuin muut tulevat töihin tai hakea herkkuja työntekoa siivittämään. Toinen tärkeä tapa vaalia iloa oli pysähtyä nauttimaan päivän ponnisteluista tai pienistäkin saavutuksista. Samalla ne on mahdollista tallentaa voimavaroiksi tuleviin ponnistuksiin.

Seuraavat keinot voivat auttaa vaalimaan myönteisiä asioita työssä:

- Mielekkäiden töiden pariin hakeutuminen
- Myönteisten olosuhteiden rakentaminen
- Onnistumisista nauttiminen ja niiden jakaminen

Mielekkäiden töiden pariin hakeutuminen: "Me tehdään pääasiassa vain kivoja ja tärkeitä juttuja"

Tämä vinkki auttaa sinua hakeutumaan sellaisten työtehtävien pariin, jotka ovat merkityksellisiä, joista nautit ja joiden varaan on helppo luoda positiivista stressiä.

”*Mä veikkaan, että mun lähtökohta on hyvä draivi. Mun ei tartte pakottaa itteeni mihinkään. Mä ajan itseni mielenkiintosiin juttuihin. Mä oon profiloinu itseni siihen, mitä mä oikeesti haluan tehdä [kestävä rakentaminen], niin ei sitä innostusta oo vaikea löytää.*”
- miesyrittäjä, 32

”*Innostaa se vapaus ja vastuu. Meillä on myös semmoinen ajatus, että meillä on unelmien työpaikka. Meillä on projekteja, jotka innostaa meitä. Meillä on esimerkiksi tämän vuoden sanat ilo ja intohimo, millä me peilataan sitten näitä meidän projekteja. Onko tässä riittävästi tätä ja tätä, innostaako se meitä, että jaksetaan sitten pitempikestoisessakin projektissa mennä ne notkot?*”
- naisyrittäjä, 38

**Myönteisten olosuhteiden rakentaminen:
"Me iloitaan, pidetään hauskaa ja annetaan
toisillemme tukea"**

Tämä ajatus suuntaa sinut myönteisyyden uralle jo ennen puserrusta. Voisivatko ilo, huumori ja toisten tukeminen olla vahvemmin läsnä omassa työpäiväsäsi?

”*Meidät on opetettu, et 'nyt mä tuun töihin ja nyt mun pitää alottaa tää työtehtävä' ja jos se on joku karu työtehtävä, niin sit sen alottaa siinä fiiliksessä, että se on karu työtehtävä. Kun voisi itse asiassa tehdä jotain myönteistä, mistä tulis itselle tosi hyvä fiilis. Silloin sillä fiiliksellä jaksaa ehkä sit edes 20 prosenttia siitä vaikeesta asiasta ennen kun se kielteinen stressi lyö päin kasvoja.*
- naisyrittäjä, 39

”*Ympäröi itsesi ihmisillä jotka uskoo samoihin unelmiin kuin sinä uskot. Me ei tarvita niitä, jotka lyö alas, että 'ei tule onnistumaan'. Me tarvitaan niitä silloin tällöin realisoimaan, mutta enemmän niitä, jotka näkee mahdollisuuksia ja jakaa sen saman ajatuksen.*
- naisyrittäjä, 38

”*Ehkä joskus vähän ihmetyttää tai suoras-taan huolestuttaa jotkut yrittäjät ja muut, että kuinka vakavia ne voi olla aina joka tilanteessa. Vaikka puhutaan jostakin isos-takin työasiasta, niin eihän se tarkoita sitä, että täytyy olla haudanvakava. Huumorilla pääsee pitkälle.*
- miesyrittäjä, 51

**Onnistumisista nauttiminen ja niiden jakaminen:
"Nyt pysähdytään ja juhliitaan"**

Arkisen ja kiireisen työnteon lomassa on hyvä pysähtyä siihen hetkeen, jolloin saavutat tavoitteesi tai onnistut tiukassa tilanteessa. Nämä hetket ovat tärkeitä, jotta työstä ei tule vain totista suorittamista. Välillä on syytä olla valokeilassa ja iloita yhdessä.

”*Kyllä mä toivoisin sitä, että voisin pidempään iloita niistä hyvistä saavutuksista. Esimerkiks kun hallituksella on ollu ti-linpäätöskokous ja 39 prosenttia nousi liikevaihto ja kaikki meni hienosti ja muu-ta... Kyllähän nyt pitäis sen takia korkata samppanjapullo ja kilistellä ja miettii, että vau, hieno homma, me tehtiin tää. Mutta se on mulle vaan, että okei juu, mitenköhän tää vuosi. Mun pitäis osata enemmän iloita siitä, että oon saavuttanu jotakin eikä aina vaan olla se seuraava haaste näköpiirissä. Mun pitäis pystyä iloitsemaan siitä, mitä mulla on, eikä koko ajan vaan haluta jotain lisää.*
- naisyrittäjä, 42

”*Onnistuminen on ruokkinut lisää onnistu-mista. Eli kun on ollut niitä hyviä merkkejä ja saanut asioita sujumaan, niin sithän sitä tekee vielä enemmän ja vielä helpommin pystyy tekemään sellaisiakin asioita, mitkä ei ole omalla mukavuusalueella. Se ruokkii sitä itseluottamusta ja itseään toteuttavaa positiivista kehää.*
- naisyrittäjä, 38



1. Miten tuotat työhösi iloa ja innostusta?

Entäpä jos jokin tehtävä ei tunnu sujuvan, miten luot tekemiseesi positiivista energiaa?

2. Milloin olet itse viimeksi kokenut onnistumista tiukassa työtilanteessa?

Miten voisit juhlistaa saavutustasi jollakin pienellä, itsellesi sopivalla tavalla, vaikkapa voitontanssilla, toimistotuolikisalla tai herkutteluhetkellä? Voisitko sisällyttää ainakin yhteen viikon työpäivään hetken, jolloin pysähdyt ja nautit työsi tuloksista? Suunnittele itsellesi mieleinen hetki.

3. Millä keinolla voisit palauttaa tämän onnistumisen mieleesi seuraavan kerran kun tiukka tilanne tulee eteesi?



Kehuviikko

Kehu onnistuneesta työstä, innostavasta asenteesta tai hyvästä yrityksestä itseäsi tai jotakuta muuta viikon jokaisena päivänä. Voit huomioida pieniäkin tekoja ja onnistumisia – juuri sellaisten kautta voi yllättää toisen ja luoda myönteistä virettä ympärilleen. Muista valita itsesi kehu kohteeksi ainakin yhtenä päivänä! Voit kirjoittaa oman kehusi alle.

Pidä Kehupäiväkirjaa kirjaamalla ylös viikon ajan seuraavia asioita:

1. Milloin kehuit?
2. Missä kehuit?
3. Ketä kehuit?
4. Mistä syystä kehuit?
5. Keitä muita oli paikalla?
6. Millaisen reaktion kehusi sai aikaan?

Pohdi vielä Kehuviikon päätteeksi, opitko jotakin uutta tai saiko Kehuviikko sinut näkemään jotakin uudessa valossa?





**VIRITÄ
ITSESI!**

Jokaisella on käytössään omat tekniikkansa, rutiininsa ja tapansa valmistautua työtehtäviinsä. Keskittyminen ja valmistautuminen auttavat suuntaamaan stressiä käyttövoimaksi ja saamaan siitä hyödyn irti. Virittäytyminen tapahtuu erikseen jokaista haastavaksi koettua tilannetta varten – se on siis hyvin tilannesidonnainen ja juuri stressikokemuksen äärellä hyödynnettävä myönteisen stressin ruokkimisen keino. Oletko tsempannut itsesi voittoon urheilukisoissa, valmistautunut onnistuneesti esiintymistilanteeseen tai sulkenut täydellisesti häiriötekijät pois keskustellessasi sinua kiinnostavasta aiheesta? Voit hakea vastaavista arjen tilanteista vinkkejä siihen, millaisia valmistautumisen ja keskittymisen tekniikoita voit soveltaa myös ennen haastavaa työtilannetta.

Valmistautumista ja keskittymistä ennen suoritusta on tutkittu esimerkiksi urheilupsykologiassa. Urheilijat harjoittelevat erilaisia virittäytymisen tekniikoita. He voivat hakea ennen suoritusta oikeaa vireystilaa tarpeen mukaan joko rauhoittumalla hengitys- tai rentoutusharjoituksilla tai hakemalla energiaa vaikkapa musiikista. Samankaltaisina toistuvat valmistautumisrutiinit tuovat hallinnan tunnetta ja niissä voidaan hyödyntää vahvistavaa sisäistä puhetta ja mielikuvaharjoittelua.^{41,42}

Valmistautumisen ja keskittymisen tekniikat olivat tuttuja monille tutkimukseen osallistuneille yrittäjille, jotka hyödynsivät niitä tyypillisesti joko ennen esiintymistilannetta tai jonkin keskittymistä vaativan, mutta hieman epämieluisan tehtävän aikaansaamisessa, kuten tarjouksen laskemisessa. He kertoivat luovansa oikeanlaisia olosuhteita työtehtävälle esimerkiksi valitsemalla siihen sopivan työskentelypaikan, siivoamalla ympäristön tai pitämällä pienen nautiskelu-, lepo tai ulkoiluhetken ennen aloittamista. Sisältöä suunniteltiin ja listattiin alitajunnan työskentäväksi. Tilannetta käytiin mielessä etukäteen läpi ja joku hyödynsi myönteisen paineen luomisessa jopa negatiivisten skenaarioiden miettimistä. Itse työskentely- tai esiintymistilanteessa yrittäjät keskittyivät

esimerkiksi musiikin, hengityksen, voimallauseiden ja työyhteisössä yhteisesti sovittujen hiljaisen työskentelyn hetkien avulla.

Seuraavaksi löydät lisää ajatuksia ja harjoitteita näistä kahdesta keinosta, jotka auttoivat tutkimukseen osallistuneita yrittäjiä virittämään itsensä ja luomaan edellytyksiä myönteisen stressin kokemuksille:

- Valmistautumisrutiinit ennen haastavaa tehtävää
- Keskittyminen haastavassa tilanteessa

Valmistautumisrutiinit:

"Sanon ääneen tietyt lauseet, joilla mä vahvistan sitä omaa onnistumista"

Haastavaan tilanteeseen voi valmistautua monella tavoin: pyrkimällä lepäämään ja latautumaan ennen tilannetta, laatimalla muistilistoja, visualisoimalla tilannetta etukäteen tai luomalla otolliset olosuhteet työn tekemiselle. Valmistautuminen tapahtuu ennen keskittymistä itse tilanteeseen, sillä rakennetaan it-seluottamusta ja suunnataan stressiä.

” Ajomatkalla mä en tee mitään muuta. Et mä annan itseni vaan olla. Et mä en tee puheluita tai mieti mitään ratkaisuja tai muuta. Et mä saan vaan levätä ja latautua. Ja sitten mä kerään semmoista positiivista fiilistä samalla. Ja sitten mä vielä ennen tapaamista sanon ääneen tietyt lauseet, joilla mä vahvistan omaa onnistumista ja hengitän muutaman kerran. Valmistaudun siihen, et mä pystyn olemaan täysin läsnä ja antamaan kaikkeni. Ja sit mä vaan meen.”
- naisyrittäjä, 38

” Sä teet alitajunnassa asioita, sä opettelet ne ja sä kertaat ne ja sä ehkä visualisoit ne. Mä teen sen semmoisilla ranskalaisilla viivoilla. Kirjoitan ranskalaisilla viivoilla viisi, kuusi asiaa, mistä mä haluan suoriutua ja minkä aasinsillan kautta mä sen teen. Sit kun mä pistän silmät kiinni, niin mä tiedän ja näen edessäni sen tekstin....Mä luulen, et sekin jo rauhottaa sua, kun sä pistät sen ylös ittelles, niin sä tiedät, et sä et unohda sitä ja sun aivos käsittelee sitä ittekseen.”
- miesyrittäjä, 52

Keskittyminen:

"Tilanteeseen mieli selkeänä ja tehtävä kirikkaana mielessä"

Keskittyminen auttaa sulkemaan mielestä pois ylimääräiset asiat ja mahdollisen negatiivisen stressin, jotta työtehtävässä tai haastavaksi koetussa tilanteessa voi antaa parhaimpansa. Keskittyminen auttaa rauhoittumaan ja tuo hallinnan tunnetta.

” Mun täytyy puhua joko itselleni tai sitten mun täytyy puhua muille, että mä saan sen tilanteen rauhoittumaan. Mun täytyy sanoa, "hei, sä oot tehnyt tän miljoona kertaa, sä kyllä osaat tän, ei tää nyt oo ongelma"... Semmoinen pieni itsensä rauhoittelu on tarpeen ja aika usein jonkun kanssa sparraus on tarpeen. Et tilanteeseen menee rauhoittuneena ja mieli selkeänä, ettei ryntää siihen tilanteeseen.”
- naisyrittäjä, 42

” Mä pyrin sulkemaan kaikki murheet ja muut ulkopuolelle ja keskityn siihen työtehtävään. En tuijota edes kelloa, vaan pyrin saamaan sen työn sillä laatutasolla loppuun, kun mä haluan. Että pitää pystyä tämmöisissä tiukoissa paikoissa, kun jokainen urakka on elintärkeä meidän näkökulmasta. Silloin mä en yhtään mieti sitä, miten se työ menee tossa työmaalla, mä luotan siihen, että ne jätkät hoitaa sen tavalla tai toisella, ratkotaan se myöhemmin. Mutta nyt kun tää tehdään, niin tehdään.”
- miesyrittäjä, 41



1. Kuinka yleensä valmistaudut tärkeään työtilanteeseen? Arvioi keinojesi toimivuutta.

2. Kun tärkeä tilanne on juuri käsillä, millaisia keinoja sinulla on itsesi...

a) tsemppaamiseen?

b) rauhoittamiseen?

c) muiden asioiden pois sul-
kemiseen ja keskittymiseen?

Huomaathan, että toimivia keinoja – esimerkiksi ajattelutapoja ja toimintamalleja - löytyy kaikilta elämäalueilta. Voit hyödyntää työssä käyttämiäsi keinoja vapaa-ajalla ja vapaa-ajan keinojasi töissä.



Keskittyminen myönteisyyden ja hyväksynnän avulla

Kun olet seuraavan kerran menossa haastavaan tilanteeseen, keskity seuraavien ajatusten ylläpitoon:

1. Minä osaan tämän.
2. Olen oma itseni, ja ihmiset pitävät minusta sellaisena kuin olen.
3. Opin virheistäni. Ne lisäävät kokemustani joka lisää kilpailukykyäni.
4. Ympäristön häiriötekijät eivät minua haittaa.

Toista harjoitus muutaman kerran ja arvioi sen vaikutusta.

Auttaisiko jokin muu voimalaus tai harjoitus sinua paremmin? Mikä se voisi olla?





**RELAA
VÄLILLÄ!**

Negatiivisesta stressistä pitää luonnollisesti palautua, mutta niin pitää myös myönteisestä stressistä. Palautuminen on sekä kehollista että mielen sisäistä toimintaa: kehon pitää palautua fysiologisesta stressireaktiosta ja mielen pitää päästä välillä irti työasioista. Palautumista on tärkeää tapahtua sekä työpäivien aikana että vapaa-ajalla. Hyvin palautuneena jaksaminen, työtehokkuus, tarkkuus ja huolellisuus parantuvat. Pelkät yöunet eivät kuitenkaan riitä takaamaan riittävää palautumista, koska unijakso ei aina ole yhtenäinen tai hyvä. Myös voimakas stressi estää yön aikaisen palautumisen⁴³. Tarvittavan palautumisen turvaamiseksi työpäivien aikana tulisi olla palauttavia taukoja. Laadukkaat palauttavat tauot helpottavat stressinhallintaa, rytmittävät päivää ja edistävät jaksamista koko päivän ajan. Ne myös lisäävät palautumisen kokonaismäärää vuorokaudessa.^{25,26,44} Oman työsi lisäksi voit muovata myös vapaa-aikaasi vastaamaan paremmin omia tarpeitasi ja toiveitasi. Näin varmistat itsellesi mielekkään ja hyödyllisen palautumisen.

Tutkimukseen osallistuneet yrittäjät oivalsivat mittaustiedon perusteella palautuvansa liian vähän niin työpäivän aikana kuin vapaallakin. Osalla myös palauttavan yönunen vähäinen määrä paljasti tarpeen omien toimintatapojen ja rutiinien muuttamiselle. Yrittäjillä oli silti monia hyviä keinoja irtautua työasioista etenkin vapaa-ajalla: esimerkiksi luonnossa liikkuminen, ystävien tapaaminen, itselle mieleinen liikunta tai kotona puuhailu voivat katkaista tehokkaasti töihin liittyvät ajatukset.

Seuraavaksi esiteltävillä tavoilla voit ladata voimavara-akkujasi niin, että saavutat puristuksessa taas täyden toimintatarmon. Löydät tästä osiosta vinkkejä:

- Tauottamiseen
- Työstä irrottautumiseen
- Rauhoittumiseen
- Paineiden purkamiseen yksin ja yhdessä
- Fyysisestä ja henkisestä kunnosta huolehtimiseen
- Riittävän yönunen turvaamiseen

"Sun pitää saada jotain vastapainoa sille, että koko ajan ajattelet ja mietit."

Tauottaminen:

"Hei jätkät, päiväkotikiinnitys menee kiinni kello 17, mun on lähdettävä"

Säännöllisillä tauoilla jaksotat työn ja levon itsesi – ja myönteisen stressin kokemisen – kannalta sopivaksi. Juuri sinulle räätälöity rytmitus on tärkeää. Työpäivän lomaan on hyvä sijoittaa ruoka-, välipala- ja muita taukoja, jotta vireystaso säilyy koko työpäivän, ja vielä kotonakin. Myös pidemmät lomat ovat tärkeitä palautumiselle.

”*Meillä on nelipäiväinen työviikko. Se on myös uudenlaista suhtautumista yrittäjyyteen. Monet sanoo, että yrittäjyys on 24/7 eikä lomaa sitten koko loppuelämänsä. Meidän mielestä se on tapa hallita työelämää ja työpäivää. Lomat edellä suunnitellaan, meillä on kuuden viikon kesälomat. Lisäksi meillä on syksyisin, keväisin ja vuodenvaihteessa lomaa, mikä on enemmän kuin normipalkansaajalla, mutta toisaalta me tehdään se raha sitten niinä aikoina kun ollaan töissä. Sun pitää saada jotain vastapainoa sille, että koko ajan ajattelet ja mietit.”*
- naisyrittäjä, 38

”*Kun puhutaan stressistä ja työssä jaksamisesta, niin sun pitäis olla työpäivän jälkeen niin levännyt, että sä meet pirteenä kotiin. Ettet sano, että mä meen kotiin lataan akkuja ja sit mä tuun taas huomenna virkeänä töihin. Kyllä se työ pitää rytmittää silleen, että se vireystaso pysyy koko ajan.”*
- miesyrittäjä, 46

Työstä irrottautuminen:

"Irrottaudun töistä toisenlaisen tekemisen maailmaan"

Tämä ajatus auttaa löytämään vastapainoa työlle ja irrottautumaan töistäsi muun mieluisan tekemisen avulla. Mielekäskin työ kuormittaa, jos elämään ei mahdu muuta. Irrottautuminen työstä ja työhön liittyvistä ajatuksista onnistuu usein parhaiten täysin toisenlaisen tekemisen avulla. Parhaimmillaan työstä irrottautuminen ruokkii luovuutta ja auttaa huomauttamatta ratkomaan myös työhön liittyviä haasteita.

On tärkeää löytää itselle sopiva vastapaino työlle. Jollekin se voi tarkoittaa fyysistä tekemistä tai luonnossa liikkumista, jollekin taas esimerkiksi uuden opettelua.

”*Mä vaan järjestin niin, että olin kolme päivää NLP-kurssilla. Mä suljin kolmeksi päiväksi kaikki tähän firmaan liittyvät asiat pois. Se oli niin kuin mun kesäloma, kun mulla ei ollu juuri lomaa. Se oli tosi tehokasta. Että mä menin vaan kolmeksi päiväksi ja mietin jotain ihan muita juttuja.”*
- naisyrittäjä, 39

”*No meillä on ollu hevonen aina tässä. Nyt ei oo ollu ja mä huomaan, että se on stressaavaa, että mä jouduin lopettamaan. Se on ollut toisaalta stressaavaa, että se on sitonut niin paljon, mutta toisaalta se on ollut ihan toisenlainen maailma. Siellä paskaa luodessa tekee ihan fyysistä työtä, se on ollu semmonen iso henkireikä.”*
- naisyrittäjä, 52

Rauhoittuminen: "Mökkielämää ja makoilua"

Rauhoittumisen muistaminen auttaa sinua jarruttamaan: irrottautumaan töistäsi vain pysähtymällä, oleilemalla, rentoutumalla ja perusasioihin keskittymällä. Monet kokevat ulkona ja luonnossa liikkumisen hyväksi keinoksi rauhoittua. Myös mindfulness-harjoitukset, venyttely tai rauhallinen musiikki voivat auttaa hiljentymään hetkeksi ja kuuntelemaan omia tunteita paremmin.

” Siis ihanne olis käydä vähä ulkona, ottaa happee. Mutta sitte on ihan tämmönen venyttely, rauhallinen musiikki, hiljentyminen, lämmin suihku. Nämä on ihan hirveen perusasioita.”
- naisyrittäjä, 49

” Kyllä se mulle se perheen kanssa oleskelu on kaikkein tärkeintä. Mä oon huomannut, että mut vielä paremmin palauttaa esimerkiksi mökillä oleminen, siis se ympäristön vaihdos ja luonnon keskellä oleminen. Semmoinen elämän yksinkertaisuus.”
- naisyrittäjä, 46

Paineiden purkaminen yksin ja yhdessä: "Sehän auttaa kun päästää perkeleet ulos"

Tätä ajatusta toteuttamalla päästät liiat höyryt pihalle. Myönteinenkin stressi on aina tasapainoilua ja joskus paineita voi tuntua kasautuvan liikaa, olivat ne sitten alun perin myönteisiä tai kielteisiä. Jokainen voi etsiä omat tavat purkaa paineita: toiselle se voi olla vaikka fyysistä huutoa ja rääkkiä lenkkipolulla tai halonhakkuussa, toiselle huolien jakamista kollegan kanssa ja kolmannelle vaikkapa luovaa itseilmaisua teatteriharrastuksen parissa.

” Jos rupee meneen liian suorittamiseksi, niin kyllä mä otan koiran mukaan ja pistän Spotifystä jonkun ihan jumalattoman kauheen musiikin päälle. Siis semmosta jotain rokkia tai poppia mitä mä en ikinä kuuntele muuten. Ja sit mä lähden sen kanssa, kun mehän asutaan siellä keskellä metsää, niin siitä voi pari kilometriä mennä niin, ettei kukaan näe, eikä näe ketään tai mitään. Jos ottaa tosi tosi paljon päähän, niin sit pitää luukuttaa musiikkia ja lähtee rämpiin sinne metsään.”
- naisyrittäjä, 42

” Kyl mä luulen, et jos pääsee purkaan sydäntään pikkasen esim. jollekin yrittäjäkollegalle tai näin päin pois, kyllä se auttaa.”
- miesyrittäjä 44

Fyysisestä ja henkisestä kunnosta huolehtiminen: "Treeniä ja mindfulnessia"

Tämän vinkin avulla kasvatat yleistä kapasiteettiasi kestää työn ja muun elämän kuormittavuutta, myös positiivisen stressin osalta. Kiireessä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen helposti unohtuu. Tiedetään kuitenkin, että fyysisesti ja henkisesti hyvinvoiva ihminen suoriutuu myös työstään ja kestää myös tilapäistä kuormitusta paremmin. Hyvinvointiin panostaminen on siis myös omaan työkykyyn panostamista.

”*Mä liikun paljon. Kun mä oon tämmöinen kehoihminen, niin mä tarviin paljon liikettä. Mun pää viiraa jos mä en liiku. Mulla rupee paine tuntumaan kyllä sitten.*
- naisyrittäjä, 49

”*Kyllä mä nykyään yritän hoitaa fyysistä kuntooni. Ja tänä keväänä mä oon menny semmoselle mindfulness-kurssille, missä me jaetaan opittuja uusia asioita. Niin kyllä mä oon nyt huomannu, että sillä on vaikutusta mun ajatteluuni ja keskittymiskykyyn. Ja myöskin semmoseen irti päästämisen kykyyn.*
- naisyrittäjä, 46

Riittävän yöunen turvaaminen: "Yöunesta ei tingitä"

Riittävä ja laadultaan palauttava yöuni takaa voimavaroja päivän puristuksiin ja positiivisen stressin hyödyntämiseen. Jokaisella on oma yksilöllinen unentarpeensa, jota kannattaa kunnioittaa. Liian vähäinen uni heikentää toimintakykyä ja tuottavuutta sekä altistaa sairauksille. Voi olla hyödyllistä kehittää itselleen iltarutiinit, joiden avulla rauhoittuu yöunille.

”*Sitä kun helposti sit nipistää siitä omasta nukkumisesta ja nukkuu liian vähän. Oon yrittäny hakee, että saisi sen kaheksan tunnin yöunen ja saisi sen illan rauhoitettu siihen sitä ennen.*
- miesyrittäjä, 46

"Sehän auttaa kun päästää perkeleet ulos"



1. Luettele kolme tyypillistä tapaa, joilla pääset parhaiten irti työasioista.

- 1.
- 2.
- 3.

Tuntuvatko tavat toimivilta? Vai kannattaisiko kokeilla jotakin uutta?
Mitä uusia keinoja voisit käytännössä kokeilla seuraavan kerran kun koet siihen tarvetta?

2. Mitä uutta voisit kokeilla tällä viikolla omasta kunnostasi huolehtimiseksi? Olisiko se lenkki uusissa maisemissa, uuden lajin kokeilu, itsellesi sopiva aivojumppa tai tipaton viikko? Tai jotakin ihan muuta?

3. Tunsitko itsesi levänneeksi ja virkeäksi kun heräsit tänä aamuna?

Miten voisit vaalia riittävän ja palauttavan yön määrää tulevan viikon aikana? Mieti konkreettinen suunnitelma riittävän yön vaalimisesta tulevalla viikolla.

Mitä teet juuri ennen nukkumaanmenoa?

Nukkumaanmeno-aika, johon pyrit?

Millä muilla tavoin voisit edistää palauttavaa yöntäsi?

Mitä häiriötekijöitä pyrit vähentämään?



Palauttavat hetket töissä

Koeta tietoisesti sisällyttää joka päivälle vähintään yksi palauttava hetki, olkoon se kuinka pieni tahansa: keskittymisharjoitus, venyttely, happihyppy ulkona tai rupattelu työkaverin kanssa.

Seuraa viikon ajan palauttavien hetkien vaikutusta työtehtävien suorittamiseen, omaan vireeseesi ja stressituntemuksiisi ympyröimällä tilannettasi parhaiten kuvaava symboli.

Työpäivän 1 palauttava hetki: kesto n.

	Ennen hetkeä	Hetken jälkeen
Työteho:		
Fiilis:		

Työpäivän 2 palauttava hetki: kesto n.

	Ennen hetkeä	Hetken jälkeen
Työteho:		
Fiilis:		

Työpäivän 3 palauttava hetki: kesto n.

	Ennen hetkeä	Hetken jälkeen
Työteho:		
Fiilis:		

Työpäivän 4 palauttava hetki: kesto n.

	Ennen hetkeä	Hetken jälkeen
Työteho:		
Fiilis:		

Työpäivän 5 palauttava hetki: kesto n.

	Ennen hetkeä	Hetken jälkeen
Työteho:		
Fiilis:		



Onko viikon aikana toteuttamasi päivittäiset palautumisesi riittäviä ja vaikuttavia?
Jos ei, niin lisää vähintään yksi palauttava hetki päivääsi. Havainnoi vaikutuksia ja kirjaa kokemuksesi.

Miten voisit turvata palautumisesi pidemmällä ajanjaksolla?
Lisää palauttavia hetkiä joka päivään ja viikkoon.
Seuraa ja kirjaa vaikutuksia esimerkiksi kuukauden ajanjaksolla. Mitä huomasit?

Rentoudu vapaa-ajalla

Ulota palautumisen vaaliminen myös vapaa-ajalle. Kokeile yhtä uutta – tai arjesta pois pudonnutta – rentoutumisen ja työstä irtautumisen tapaa, joka sinua houkuttelee. Se voi olla pieni hetki itselle vaikka lempilukemisen parissa, fyysistä kuntoilua tai tapaaminen ystävän kanssa. Jotakin joka vie sinut hetkeksi mukanaan. Olisiko nyt aika kokeilla jotakin sellaista, joka on pyörinyt pitkään mielessäsi, mutta jota et ole saanut vielä toteutettua?

Seuraa tuntemuksiasi valitsemasi rentoutumishetken jälkeen. Mitä vaikutuksia tunnistit?

LISÄTUKEA SOVELLUKSILLA

Itsetuntemuksen ja läsnäolon taitojen kehittämiseen, työn organisoimisen avuksi sekä myönteisen ajattelun ja palautumisen tueksi on kehitetty monenlaisia sovelluksia. Tähän on kerätty vinkeiksi muutamia tällaisia mobiilisovelluksia ja verkko-ohjelmia, joita voi hyödyntää myös hyvän stressin taitojen harjoittelussa.

Itsetuntemus ja läsnäolon taidot

Itsetuntemusta, läsnäolon taitoja, meditaatioharjoituksia ja keskittymistä harjoitettavia sovelluksia voit hyödyntää monen myönteisen stressin ruokkimisen keinon tukena. Ne voivat auttaa pysähtymään ja tunnistamaan stressin liittyviä ajatuksia ja tunteita. Myöskään stressaaviin tilanteisiin valmistautuminen ei onnistu, jos ajatukset poukkoilevat ja hetkessä läsnä oleminen tai keskittyminen tuntuu haastavalta. Mindfulness-harjoitus voi olla myös tärkeä palauttava hetki arjen keskellä.

Oiva - www.oivamieli.fi

Oiva sisältää läsnäolon taitoja opettavia harjoituksia, jotka voit kuunnella tai lukea. Harjoitukset ovat lyhyitä, pääosin 3-5 minuutin mittaisia.

Hinta: ilmainen

Kieli: suomi

Saatavuus: web, iOS, Android

Inflow - www.inflow.mobi

Sovelluksen avulla voi seurata mielialoja ja niihin liittyviä tekijöitä. Se voi auttaa omien ajattelu- ja toimintatapojesi muokkaamisessa.

Hinta: ilmainen, lisäosat maksullisia

Kieli: englanti

Saatavuus: iOS, Android, Windows Phone

Headspace - www.headspace.com

Sovellus opettaa meditaatiotaitoja 10 minuutin kuunneltavien harjoitusten avulla. Meditaatiotaidot auttavat pysähtymään ja keskittymään.

Hinta: Take10 -ohjelma ilmainen, lisäosat maksullisia

Kieli: englanti

Saatavuus: web, iOS, Android

Calm - www.calm.com

Calm tarjoaa erilaisia luonnon äänimaisemia työskentelyn taustalle tai rauhoittumiseen. Lisäksi sovelluksesta löytyy ohjattuja harjoitusohjelmia läsnäolotaitojen kehittämiseen.

Hinta: Osa äänimaisemista ja starttiohjelma ilmaisia, lisäosat maksullisia

Kieli: englanti

Saatavuus: web, iOS, Android

Työn organisointi ja tauottaminen

Oman työn organisoimisen ja töiden jakamisen tueksi löytyy monenlaisia apuvälineitä myös sovellusmaailmasta: erilaiset tehtävälisterit auttavat työn hallinnassa ja Pomodoro- sovellukset auttavat paitsi keskittymään yhteen tehtävään kerrallaan, myös muistamaan riittävän tauottamisen taukoja ajastamalla. Tehtävien ajastamisen avulla voit myös rakentaa itsellesi myönteistä aikapainetta.

Kokeile esimerkiksi seuraavia:

Wunderlist - www.wunderlist.com

Yksinkertainen sovellus tehtävälisterien luomiseen, tehtävien aikatauluttamiseen ja jakamiseen muille.

Elämän eri osa-alueisiin liittyvien tehtävälisterojen hallinta voi poistaa esteitä positiivisen stressin tieltä.

Hinta: perusversio ilmainen, lisäosat maksullisia

Kieli: englanti

Saatavuus: web, iOS, Android, Windows Phone

Trello - trello.com

Tehtäväkorttien lajitteluun perustuva laajempi projektinhallintasoftware. Helpottaa tehtävien pilkkomista pienemmiksi, edistymisen näkyväksi tekemistä ja yhteistyötä tiimissä.

Hinta: perusversio ilmainen, lisäosat maksullisia

Kieli: englanti

Saatavuus: web, iOS, Android

Pomodoro-sovellukset

Pomodoro on tekniikka, jonka avulla työskentelyä pilkotaan 25 minuutin jaksoihin. Sovelluksia löytyy erilaisia, tässä esimerkkejä eri laitteille.

Hinta: perusversiot ilmaisia, lisäosat maksullisia

Kieli: englanti

Saatavuus: iOS: Focus Keeper Free (aiempi nimi Pomodoro Keeper), Android: ClearFocus: Productivity Timer, Windows Phone: Pomodoro Assistant

Myönteinen ajattelu ja palautuminen

Puhelin täyttyy helposti kalenterimerkinnöistä ja tehtävälisteroista, mutta sitä voi hyödyntää myös hyvän vireen ja onnistumisen kokemusten tukijana. Palautumisen puolella tutuinta lienee liikuntasuoritusten seuraaminen sovelluksilla, mutta sovelluksia löytyy myös esimerkiksi unen laadun huomioimisen tueksi. Esimerkiksi seuraavat sovellukset tukevat päivittäin koettujen myönteisten asioiden huomaamista ja unen laadun seuranta.

Happier - www.happier.com

Sovellus auttaa seuraamaan päivittäisiä mielialoja, tarjoaa inspiroivia lainauksia ja toimii myös kiitollisuuspäiväkirjana.

Hinta: ilmainen

Kieli: englanti

Saatavuus: iOS, Android

Kiitollisuussovellukset

Gratitude Journal ja Attitudes of Gratitude Journal ovat sovelluksia, joihin voi kirjata päivittäiset kiitollisuuden aiheet tekstinä ja kuvina. Sovelluksia löytyy muitakin, tässä esimerkkejä eri laitteille.

Hinta: iOS maksullinen, Android ilmainen

Kieli: englanti

Saatavuus: iOS: Gratitude Journal, Android: Attitudes of Gratitude Journal

Sleepbot - mysleepbot.com

Sovellus mittaa unenaikaisia liikkeitä ja ääniä sekä toimii herätyskellona, joka etsii parhaan herätysajan puolen tunnin ajanjaksolta ennen haluttua aikaa.

Hinta: ilmainen

Kieli: englanti

Saatavuus: iOS, Android

VTT ja Tampereen yliopisto eivät ole kehittäneet oppaassa kokeiltaviksi vinkattuja sovelluksia eivätkä siten ota vastuuta sovellusten sisällöstä tai toimivuudesta. Sovellusvinkit on koottu keväällä 2015-2016 perustuen sen hetkiseen tarjontaan.

KOETTUA, OIVALLETTUA, OPITTUA

Hankkeen eri vaiheisiin osallistui yhteensä 41 eri alojen yrittäjää tai yrittäjämäistä työtä tekevää. Aluksi haastattelimme 21 yrittäjää, joista osa osallistui myös syventävään tutkimusvaiheeseen, jossa he kirjasivat ylös stressikokemuksiaan, saivat niistä fysiologista mittaustietoa, osallistuivat haastatteluihin ja jakoivat kokemuksiaan ryhmätapaamisessa. Yrittäjäkokemuksen pohjalta kehitettiin Hyvän Stressin Työkalupakki-verkko-ohjelmaa, jota pilotoi 22 henkilöä. Heistä suurin osa oli yrittäjiä, ja lisäksi joukkoa haluttiin laajentaa yrittäjämäistä työtä tekevillä (ks. tarkemmin tutkimusvaiheista liitteestä 1, s. 70). Verkko-ohjelmassa oli vastaavanlaisia sisältöjä kuin tässä oppaassa. Se koostui hyvän stressin taitoja koskevasta tarvekartoituksesta, kuudesta hyvän stressin osa-alueesta sekä yrittäjien kokemuksia kuvaavista lainausesimerkeistä ja hyvää stressiä ruokkivista tehtävistä.

Jo suunnitteluvaiheessa tutkimushanke ajateltiin oppimismatkakksi niin osallistujille kuin tutkijoille itselleenkin. Halusimme tarjota osallistujille mahdollisuuden pysähtyä haastattelujen, interventiodien ja ryhmätapaamisten muodossa tutkimaan itseään, jakamaan kokemuksiaan vertaisten kanssa ja saamaan siten uusia oivalluksia ja toimintatapoja stressin myönteisen puolen hyödyntämiseksi.

Kun yrittäjät tutustuivat hyvän stressin ilmiöön ja kokeilivat sitä edistäviä keinoja, oli monella heistä kertomansa mukaan tietoa sisällöistä jo ennestään. Harjoittelun avulla tärkeät teemat ja sisällöt kuitenkin löydettiin ja muistettiin ikään kuin uudelleen. Ymmärrettiin myös, että pelkkä tieto ei vielä riitä, vaan asioita on myös harjoiteltavana ja vietävä käytäntöön:

” Varsinaisesti ei mitään uuden uutta tullu, mutta sitten taas johtaa siihen, että sehän pitääkin sieltä itsestä kaivaa ja pohtia. Että vaikka ne on käynny läpi ja tiedän että pitää tehdä projektisuunnitelmat ja pitää organisoida työt, niin ei se riitä et sä tiedät ne, vaan pitää tehdä, niin sitte se auttaa.”
- naisyrittäjä, 42

Hyvän stressin taitojen harjoittelu oli monelle yrittäjälle ennen kaikkea reflektiivinen prosessi, joka pykäytti pohtimaan ja herätti oivalluksia:

” Se oivallus, että asioiden tekeminen viime tipassa onkin keino hyödyntää painetta, ei ns. välttämistä, laiskottelua tms. mitä kulttuurimme perinteisesti opettaa.”
- naisyrittäjä, 39

” Ehkä omien toimintatapojen analysointi on haastavampaa kuin kuvittelin. Aiemmin olen vaan toiminut, suorittanut ja pääsyt maaliin. Huomaan, että olen alkanut reflektoida omaa tekemistä...”
- naisyrittäjä, 48

” Musta oli hyvä pohtia, et mikä paine on ahdistavaa ja mikä sitten on päinvastoin positiivista. Koska se, että ihan vaan pysähtyy ja miettii, et minkä paineen kokee ahdistavana, niin silloin pystyy antaa nimen jollekin, sit voi tunnistaa et okei, se on vaan tämmönen paine jonka mä koen ahdistavana. Nimilappu sille ahdistavalle paineelle, ja hyväksyy sen, että nyt minä ahdistun tuosta paineesta, ni sen pystyy käsittelemään jotenkin ihan eri tavalla silloin.”
- naisyrittäjä, 42

Uusien oivallusten ja oppien lähteinä toimivat yrittäjien kokemukset sekä tehtävät, jotka koettiin erityisen hyödyllisinä.

”*Tekemällä tehtäviä sain potkua muuhun tekemiseen ja sitä kautta positiivisen kierteen.*”
- yrittäjämäistä työtä tekevä nainen, 42

”*Nyt jälkikäteen arvioituna olen ottanut sen kivitehtävän itselleni päivittäiseen työhön, viikoittaisella tasolla palaveroin itseni kanssa samalla kun vesijuoksen. Samoin teen postit-lapuille viikon tärkeimmät hommat, jotta ne hahmottuisi paremmin vaikka kalenterissakin ovat.*”
- naisyrittäjä, 40

Hankkeen aikana yrittäjät olivat alkaneet pohtia asioita sekä havainnoida itseään aiempaa enemmän. Omien ajatusten ja kokemusten paremman tunnistamisen myötä he kokivat saaneensa uusia oivalluksia ja ahaa-elämyksiä sekä tulleet tietoisemmiksi omista stressikokemuksistaan. Osa koki myös hallinnan tunteen lisääntyneen. Oppimiskokemuksina mainittiin myös asioiden näkeminen aiempaa kokonaisvaltaisemmin ja niiden oikeissa mittasuhteissa, itselle tärkeiden asioiden aiempaa parempi tiedostaminen sekä vahvistuksen saaminen omille hyvillä käytännöilleen. Harjoittelun avulla oli opittu huomiomaan onnistumisia, luomaan haasteita sekä irrottautumaan työstä. Hyvän stressin työstämisen koettiin antaneen uutta potkua tekemiseen sekä uusia työkaluja työn organisointiin. Lisäksi osallistujien kielteisen stressin todettiin vähentyneen verkko-ohjelman käyttämisen aikana PSS-stressimittarilla⁴⁵ mitattuna.

”*Olen keksinyt uusia tapoja kokea onnistumisen tunteita työssä.*”
- naisyrittäjä, 50

”*On saanut tekemiseen ryhtiä, se on lisännyt positiivista ja vähentänyt negatiivista stressiä.*”
- naisyrittäjä, 33

”*Hetkessä elämisen tärkeys korostunut. Tämä vaikuttaa todella paljon stressiin ja sen hallintaan.*”
- yrittäjämäistä työtä tekevä mies, 34

Stressin myönteisen puolen kokeminen ei ole ihmisellä valmiina oleva tai häneltä puuttuva ominaisuus, vaan sitä voi tietoisesti etsiä ja opetella. Kun on oppinut löytämään ja tunnistamaan stressin myönteisen puolen, sen ruokkimista ja hyödyntämistä pitää vielä harjoitella osana arkea.

Ihannetilanteessa stressin myönteisen puolen löytäneen henkilön kokemukset voivat auttaa myös muita saavuttamaan saman. Malliesimerkkien voima oppimisessa ja motivoitumisessa kun on suuri.²² Vertaisoppimisen on todettu kehittävä erityisesti ymmärrystä ja ongelmanratkaisutaitoja⁴⁶. Myös tutkimukseen osallistuneilla yrittäjillä ja yrittäjämäistä työtä tekeville korostui vertaisuuden voima. Keskustelut ja kokemustenvaihto koettiin tärkeänä ja mielekkäänä.

” Yrittäjien kommentit olivat todella kiinnostavaa luettavaa. Konkreettisia esimerkkejä kaipasi ja niitä sai. Vertaistukea eri tyylillä.”
- naisyrittäjä, 39

” ...Yllättävää on ollut se miten esimerkit [hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien kokemukset] osu monesti just minuun... en siis ole yksin tuntemusteni kanssa.”
- naisyrittäjä, 48

Oppimisessa ja kehitymisessä on kyse aina muutoksesta. Muutos ja muuttuminen tarkoittavat usein tutun ja turvallisen ylittämistä, rutiinien kyseenalaistamista. Emme kuitenkaan välttämättä tunnista tai pysähdy tarkemmin ajattelemaan omia ajattelu- ja toimintatapojamme arjen toiminnassa, me "vain toimimme" aiempien tottumuksiemme ja tapojemme ohjaamina. Usein myös puhumme toiminnastamme eri tavoin kuin miten todellisuudessa toimimme.^{47,48}

Muutos alkaa usein pienestä, mutta merkityksellisestä oivalluksesta. Kuten on jo aiemmin todettu, stressin tunnistamisessa ja hyödyntämisessä yksilön tilanteesta sekä tuntemuksista tekemät tulkinnot ovat keskeisessä roolissa – tuottaako käsillä oleva tilanne nautinnon tunnetta mahdollisesta paineen tunteesta huolimatta tai ehkä juuri sen vuoksi? Vai koetaanko tilanne ja kokemus ahdistavana ja toimintakykyä rajoittavana? Tietoisuus ajatuksista, tuntemuksista ja toimintatavoista on lähtölaukaus itsensä tutkimiselle, ja siten tavoitteelliselle oppimiselle sekä toivottuun suuntaan etenevälle muutokselle.

Toivoisitko sinä osaavasi
hyödyntää stressin
parempaa puolta
käyttövoimana nykyistä
paremmin?

MYÖNTEISTÄ STRESSIÄ TYÖYHTEISÖIHIN

Omien taitojen kehittämisen lisäksi hyvää stressiä edistäviä keinoja voi viedä eteenpäin myös omassa työyhteisössä. Monet tämän kirjan näkökulmat ja harjoitukset ovat sellaisia, joita voi tehdä myös yhdessä muiden kanssa. Toimiva yhteistyö onkin yksi keino välttää työperäisen kielteisen stressin aiheuttamia terveydellisiä haittoja². Tutkimukseemme osallistuneet yrittäjät korostivat kollegojen ja yhteistyökumppaneiden kanssa toteutuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä myönteisen stressin kokemisessa. Työyhteisössä ilmiön huomioiminen ja siihen liittyvien osatekijöiden vahvistaminen yhdessä on mahdollisuus kohottaa tiimihenkeä.

Hyvän stressin huomioiminen voi olla myös osa esimiestyötä. Toimiva johtajuus voi vähentää työperäistä stressiä² ja se on merkittävässä roolissa myös työhyvinvoinnin edistämisessä²⁸. Hyvän stressin opit voivat sekä tukea esimiehen oman työn kehittämistä että antaa ideoita hyvinvoinnin tukemiseen uudesta näkökulmasta. Täytyy kuitenkin muistaa, että tärkein edellytys hyvän stressin edistämiseksi on oma motivaatio ja halu itsensä kehittämiseen oppaan esittelemillä osa-alueilla. Opas ei oikeuta lisäämään kenenkään työmäärää tai työn vaativuutta hyvään stressiin

vedoten – sillä varjolla, että kaikki on ainoastaan myönteisestä tulkinnasta kiinni. Esimerkiksi liiallisessa työkuormassa liika on liikaa ja tilanteita tulee tarkastella yksilöllisesti, monien tekijöiden summana. Hyvän stressin keinot eivät toimi ulkopuolelta käskyttämällä tai patistamalla. Esimies voi kuitenkin omalla innostavalla toiminnallaan ja konkreettisella tuellaan edistää työntekijöiden mahdollisuuksia erilaisten hyvää stressiä tuovien keinojen käyttöön – esimerkiksi antaa mahdollisuuden reflektiolle, työn mielekkäälle organisoinnille, palauttaville hetkille työpäivän aikana ja ilon vaalimiselle työssä.

Myönteinen muutos voi alkaa pienistä kokeiluista ja oivalluksista! Se voi alkaa esimiehestä, työkaverista, tiimistä tai juuri sinusta.

*Hyvän stressin
keinot eivät toimi
ulkopuolelta
käskyttämällä tai
patistamalla.*



TULE HYVÄ STRESSI

Itsetuntemus on hyvän stressin vaalimisessa keskeisessä roolissa. Pysähtymällä yksin ja yhdessä ajatusten ja tuntemusten äärelle saa arvokasta tietoa siitä, milloin hyvä stressi alkaa kääntyä lisäenergian sijasta voimavaroja kuluttavaksi kielteiseksi stressiksi. Tiedon avulla voi kiinnittää huomion toimivaan työn organisointiin, toimiviin virittäytymisrutiineihin, myönteisen paineen rakentamiseen, ilon ja onnistumisten vaalimiseen sekä riittävään palautumiseen. Itseäsi opiskelemalla ja kuuntelemalla sinun on mahdollista löytää juuri sinulle parhaiten sopivat toimintatavat ja opetella vaalimaan voimavaratekijöitäsi. Näihin teemoihin on tärkeää kiinnittää huomiota myös työyhteisöissä ja johtamisessa.

Tutkimustulosten perusteella uskomme vahvasti, että myönteisen stressin kokemuksia voi ruokkia yksin ja yhdessä toisten kanssa. Merkittävässä roolissa

ovat ajattelu- ja toimintatapojen tiedostaminen, tavoitteiden asettaminen sekä uusien tapojen sinnikkäs ylläpitäminen. Ajattelu- ja toimintatapojen muuttaminen vie kuitenkin aikaa, yleensä enemmän kuin osaamme ajatellakaan. Klassisen periaatteen mukaan uuden toimintatavan tai taidon oppiminen vaatii sitkeää harjoittelua vähintään kolmen viikon ajan. Yleensä kuitenkin unohdamme tietoisien harjoittamisen arjen tuoksinassa jo muuttamien päivien jälkeen!

Stressin myönteisen puolen tunnistaminen ja tunnustaminen voivat auttaa jatkuvassa arjen tasapainoilussa.

Stressi on osa arkea ja sen täydellinen välttäminen lienee mahdotonta. Stressaamme asioista, jotka koemme merkityksellisinä. Ja tilanteista, jotka ovat meille tärkeitä. Stressi siis auttaa suunntaamaan energiaa ja saamaan asioita aikaan niin töissä kuin vapaallakin. Tylsistyisitkö itse ilman stressiä? Pitkittynyt stressi ilman riittävää palautumista on kuitenkin haitallista. Stressin myönteisen puolen tunnistaminen ja tunnustaminen voivat auttaa tässä jatkuvassa arjen tasapainoilussa.

Jos saimme sinut innostumaan stressin positiivisesta puolesta, jatka ihmeessä! Toivottavasti lukemasi ja työstämäsi saivat sinussa aikaan uusia oivalluksia. Ehkä sait käyttöösi myös keinoja, joiden avulla voit jatkaa hyvän stressin ruokkimista ja vaalimista – yksin ja yhdessä lähipiirisi kanssa.

LIITE 1: EUSTRESS-HANKE PÄHKINÄNKUORESSA

Tämän työkirjan tutkimustulokset perustuvat Eustress-tutkimushankkeessa (1/2014 – 6/2016) tehtyyn työhön. Tutkimushanketta toteuttamassa oli monitieteinen tutkimustiimi VTT:lta ja Tampereen yliopistolta.

Tutkimustiimi haastatteli eri alojen yrittäjiä, joista lisäksi noin puolet osallistui syventävään tutkimusvaiheeseen. Yrittäjäjoukko (n=41) on ollut laaja-alainen; näkemyksiä ja kokemuksia on kerätty erilaisissa yrityksissä toimivilta yrittäjiltä – startupeista teollisuuteen ja siivousalalta lemmikkibisnekseen.

Yrittäjien kokemusten perusteella tutkimustiimi kokosi yhteen yrittäjien keinot hyvän stressin edistämiseksi ja suunnitteli pilottiversion verkko-ohjelmasta Hyvän Stressin Työkalupakki. Siinä esitellään samankaltaisia hyvän stressin keinoja ja harjoitteita kuin tässä oppaassa.

Tutkimusvaiheet lyhyesti

1. Haastattelut yrittäjien myönteisen stressin kokemuksista

- 21 yrittäjää (11 naista, 10 miestä, 30-52v) osallistui haastatteluihin, joissa he kertoivat omista myönteisen stressin kokemuksistaan.

2. Syventävä tutkimusvaihe yrittäjien kanssa

- Haastatelluista yrittäjistä 9 osallistui syventävään tutkimusvaiheeseen, joka koostui stressipäiväkirjan pitämisestä viikon ajalta, sykevälivaihtelua mittaavasta Firstbeat-hyvinvointimittauksesta kolmen päivän ajalta, haastatelluista sekä kokemusten jakamisesta ryhmätapaamisessa.

3. Hyvän Stressin Työkalupakki -verkko-ohjelman suunnittelu

- Teema-analyysin avulla aineistosta tunnistettiin keskeiset hyvän stressin osa-alueet ja yrittäjien käyttämät keinot myönteisen stressin edistämiseksi
- Teemojen ympärille suunniteltiin verkko-ohjelma, joka esittelee hyvää stressiä

edistäviä keinoja ja tarjoaa mahdollisuuden niiden harjoitteluun.

4. Työpajat asiantuntijoiden kanssa

- Kolmessa asiantuntijatyöpajassa kerättiin osallistujien ajatuksia hyvän stressin työkalujen otollisimmista kohderyhmistä ja niitä tukevista palveluista.
- Osallistujat olivat terveysteknologian, hyvinvoinnin ja valmennuksen ammattilaisia.

5. Verkko-ohjelman pilotointi

- 13 yrittäjää ja 9 yrittäjämäistä työtä tekevää henkilöä (18 naista, 4 miestä, 26-52v) ohjeistettiin ryhmätapaamisessa käyttämään verkko-ohjelmaa osana omaa arkeaan kuuden viikon ajan.
- Verkko-ohjelman hyväksyttävyyttä ja hyötyjä tutkittiin mm. käyttökokemuskyselyiden ja PSS-stressimittarin avulla. Lisäksi 10 pilotoijaa haastateltiin lopuksi.

**OMIA MYÖNTEISEEN STRESSIIN LIITTYVIÄ
SUUNNITELMIA JA POHDINTOJA**



LIITE 2: LÄHDELUETTELO

1. European Community (2010) Health and Safety at Work in Europe (1999–2007): A Statistical Portrait. Euroopan unionin julkaisu- ja tiedustelu, Luxemburg. Saatavana: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-31-09-290/EN/KS-31-09-290-EN.PDF.
2. Eurofound and EU-OSHA (2014) A joint report from the European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions and the European Agency for Safety and Health at Work. Saatavana: http://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1443en_0.pdf.
3. Elo Yrittäjyysmittari (2014) <http://www.elo.fi/~media/files/tyohyvinvointi%20elo/elon-yrittajamittari-2014-tutkimuksen-tutkimusyhteenvedo.ashx>
4. Järvensivu, A., Nikkanen, R. & Syrjä, S. (2014) Suomalaisen työelämän sukupolvet - ja muutoksessa pärjäämisen strategiat. Tampere: Tampere University Press.
5. Pärnänen, A. & Sutela, H. (2014) Itsensätyöllistäjät 2013. Helsinki: Tilastokeskus.
6. Lazarus, R.S. (1966), Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill.
7. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress. Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.
8. Karasek, R.A. & Theorell, T. (1990). Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. The American journal of Public Health, vol. 80, 1013-1014.
9. Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. Journal of occupational health psychology, vol. 1, no.1, 27-41.
10. Cox, T. (1978). Stress. MacMillan, London.
11. Schaufeli, W.B. & Bakker, A.B. (2004) Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. Journal of Organizational Behavior. vol. 25, issue 3, 293–315.
12. Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2014). Job demands–resources theory. Wellbeing: A complete reference guide, vol. 3, 37-64, Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
13. Selye, H. (1974). Stress Without Distress. J.B. Lippincott Company, Philadelphia.
14. Simmons, B.L. & Nelson, D.L. (2007). Eustress at Work: Extending the Holistic Stress Model. In Positive Organizational Behaviour, Debra L. Nelson and Cary Cooper (eds.). Sage, London, UK, 40-53.
15. Hargrove, M.B., Nelson, D. L. & Cooper, C. (2013). Generating eustress by challenging employees: Helping people to savor their work. Organizational Dynamics, vol. 42, no. 1, 61-69.
16. Le Fevre, M., Matheny, J. & Kolt, G.S. (2003). Eustress, Distress, and Interpretation in Occupational Stress. Journal Manag Psych, vol. 18, no. 7, 726-744.
17. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row.
18. Schaufeli, W.B. & Bakker, A.B. (2010). Defining and measuring Work Engagement: Bringing clarity to the concept. In A.B. Bakker & M.P.Leiter (eds.) Work Engagement: A Handbook of essential theory and research. New York, NY: Psychology Press, 10-22.
19. Hakanen, J. (2011). Työn imu. Helsinki: Työterveyslaitos.
20. Wresniewski, A. & Dutton, J.E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. Academy of Management Review, vol. 26, no. 2, 179-201.
21. Hakanen, J., Harju, L., Seppälä, P., Laaksonen, A. & Pakkin, K. (2012). Kohti innostuksen spiraaleja. Innostuksen spiraali – innostavat ja menestyvät työyhteisöt tutkimus- ja kehittämishankkeen tuloksia. Helsinki: Työterveyslaitos.
22. Vartiovaara, I. (2013). Voimaa eustressistä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
23. Manka, M.-L. (2015). Stressikirja – mistä virtaa? Helsinki: Talentum.

24. McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress. Why stress is good for you, and how to get good at it.* London: Vermilion.
25. Demerouti, E., Bakker, A.B., Sonnentag, S. & Fullagar, C.J. (2012). *Work-Related Flow and Energy at Work and at Home: A Study on the Role of Daily Recovery.* *J Organiz. Behav.* vol. 33, no.2, 276–295.
26. Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). *Työkuormituksesta palautuminen: Psykologinen näkökulma.* Teoksessa Kinnunen, U & Mauno, S. (toim.) *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia.* Tampere: Tampereen yliopisto, 7–28.
27. Kauppalehti 24.5.2015. "Stressi syö sekä johtajaa että alaista – palautuminen huipputärkeää" Luettavissa: <http://www.kauppalehti.fi/uutiset/stressi-syo-seka-johtajaa-etta-alaista--palautuminen-huipputarkeaa/LzXykr8D>, luettu 3.1.2016.
28. Syvänen, S., Tikkamäki, K., Loppela, K., Tappura, S., Kasvio, A. & Toikko, T. (2015). *Dialoginen johtaminen. Avain tuloksellisuuteen, työelämän laatuun ja innovatiivisuuteen.* Tampere: Tampere University Press.
29. Mezirow, J. (1981). *A critical theory of adult learning and education,* *Adult Education,* vol. 32, no.1, 3–24.
30. Boud, D., Keogh, R. & Walker, D. (1985). *What is reflection is learning?* In D. Boud, R. Keogh & D. Walker (eds) *Reflection: Turning Experience into Learning,* Kogan Page, London, 7–17.
31. Schön, D.A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action.* New York: Basic Books.
32. Jordan, S. (2010). *Learning to be surprised: how to foster reflective practice in a high-reliability context,* *Management Learning,* vol.41, no.4, 391–413.
33. Hilden, S., Tikkamäki, K., Pekkola, S., Saunila, M. & Ukko, J. (2014). *Vauhtia pysähtymisestä.* Tampere: Refinno-tutkimushanke ja Tampereen teknillinen yliopisto. Saatavana: https://issuu.com/katitikkamaki/docs/vauhtia_pysahtymisesta_verkkoon
34. Karasek, R.A. (1979). *Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign.* *Administrative Science Quarterly,* vol. 24, no.2, 285–208.
35. Syvänen, S. (2003). *Työn paineet ja puuttumattomuuden kustannukset.* Tampereen yliopisto: Acta Universitatis Tamperensis 942.
36. Vahtera, J. (1993). *Työn hallinta, sosiaalinen tuki ja terveys. Työ ja ihminen.* Työympäristötutkimuksen aikakauskirja. Lisänumero 1/1993.
37. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W.B. (2001). *The job demands-resources model of burnout.* *Journal of Applied Psychology,* vol 86(3), 499–512.
38. Bakker, A.B. (2015). *Towards a multilevel approach of employee well-being,* *European Journal of Work and Organizational Psychology,* vol. 24., no. 6., 839–843.
39. Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology.* *American Psychologist,* vol. 55, no.1, 5–14.
40. Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.* *American psychologist,* vol. 56, no.3, 218.
41. Weinberg, R. & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* 6th edition. Human Kinetics.
42. Williams, J. & Krane, V. (2014). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance.* 7th edition. McGraw-Hill Education.
43. Lindholm, H. (2013) *Physiological determinants and assessment of stress and recovery among media workers.* Väitöskirja. *People and Workers Research report 100.* Helsinki: Helsingin yliopisto ja Työterveyslaitos.
44. *Työterveyslaitoksen verkkosivut.* http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/Sivut. Luettu 4.2.2016.
45. Cohen S, Kamarck T., & Mermelstein R. (1983). *A global measure of perceived stress.* *J Health Soc Behav,* 385–396.
46. Fawcett, L.M. & Garton, A.F. (2005). *The effect of peer collaboration on children's problem-solving ability.* *British Journal of Educational Psychology,* vol. 75, issue 2, 157–169.
47. Argyris, C. & Schön D.A. (1996). *Organizational learning 2: Theory, method, practice.* Reading, MA: Addison-Wesley.
48. Raelin, J.A. (2001). *Public reflection as the basis of learning,* *Management Learning,* vol. 32, no. 1, 11–30.

Stressillä on kaksi puolta – voimavaroja kuluttava ja pahimmillaan uupumuksen johtava huono stressi (distressi) sekä voimavaroja lisäävä ja potkua antava hyvä stressi (eustressi). Parhaimmillaan stressi antaa boostia ja iloa tekemiseen paineen tunteesta huolimatta – tai ehkäpä juuri sen vuoksi. Opas on suunniteltu auttamaan sinua stressin positiivisen puolen tunnistamisessa ja ruokkimisessa.

Hyvää stressiä on tutkittu ja kehitetty kaksivuotisessa Eustress-hankkeessa VTT:n ja Tampereen yliopiston monitieteisen tutkijatiimin toimesta. Tutkijatiimillä on ilo esitellä tutkimushankkeessa mukana olleiden yrittäjien kokemuksiin perustuva opas. Mukana ollut yrittäjäjoukko on ollut monipuolinen - näkemyksiä ja kokemuksia on kerätty startupeista teollisuuteen ja siivousalalta lemmikkibisnekseen. Uskomme oppaan hyödyttävän kaikkia niitä, jotka haluavat löytää itsensä uusia voimavaroja, erityisesti työelämän haasteiden kohtaamisessa. Oppaasta löytyy tietoa ja kokemuksia (eu)stressistä sekä tehtäviä, joiden avulla voit löytää uusia ajattelu- ja toimintatapoja arkeen.

Myönteinen muutos alkaa usein pienistä kokeiluista ja oivalluksista.



TAMPEREEN
YLIOPISTO



Tekes

Sähköinen versio on saatavilla hankkeen verkkosivuilta www.eustress.fi ja ISSUU-palvelusta.

Ota yhteyttä

Päivi Heikkilä, VTT:
paivi.heikkila@vtt.fi

Kati Tikkamäki, Tampereen yliopisto:
kati.tikkamaki@uta.fi

*Myönteinen stressi on ilmiö,
josta kannattaa puhua,
koska se monipuolistaa käsitystä
stressistä. Parhaimmillaan
se voi antaa mahdollisuuden
orastavan työstressin
selättämiseen ja joidenkin
stressitekijöiden kääntämiseen
lamaannuttavista eteenpäin
puskeviksi.*

