



OMAT RAJAT JA TYÖELÄMÄN TUNNETAIDOT

HANNA MARKUKSELA



OMAT RAJAT JA TYÖELÄMÄN TUNNETAIDOT

- Millaisia yksilöllisiä eroja on oman tilan tarpeessa? Entä jaksamisessa?
- Miten turvata jokaisen mahdollisuus vetää rajansa?
- Miten tunnistaa työhyvinvointia tukevat tarpeet ja kommunikoida ne työkavereille?



HANNA MARKUKSELA

- Verkkokurssivalmentaja
- Psykologi
- Keho-orientoitunut traumapsykoterapeutti
- EMDR-terapeutti
- Ravintovalmentaja
- Tietokirjailija: Suorituskyvyn salaisuus
- Instagram, Facebook & LinkedIn: @hannamarkuksela

Kuva: Kanerva Visuals



The screenshot shows a checkout interface for the book 'Suorituskyvyn salaisuus'. At the top, there is a small book icon with the title and a '1' in a circle. The title 'Suorituskyvyn salaisuus' is displayed, followed by a discount code 'SUORITUS (-15,00)'. The original price is 31,00 € and the discounted price is 16,00 €. Below this is a text input field labeled 'Lahjakortti tai alennuskoodi' with a 'Käytä' button. A 'SUORITUS X' button is also visible. The 'Välisumma' (Subtotal) is 16,00 €. The 'Toimitus' (Shipping) cost is indicated with a question mark. A note says 'Lasketaan seuraavassa vaiheessa' (Calculated in the next step). The 'Yhteensä' (Total) is 16,00 € EUR, with a note 'Mukaan lukien verot 1,45 €' (Including taxes 1,45 €).

TÄÄLTÄ LÖYTYY LISÄÄ...

- Suorituskyvyn salaisuus
- Kirja.fi –sivustolla iso alennus kovakantisesta kirjasta etukoodilla (lisää se kassalla): SUORITUS
- Kirja löytyy äänikirjana ja pääset kuuntelemaan sen ottamalla esimerkiksi kokeilujakson äänikirjapalvelussa.



MILLAISIA EROJA
IHMISTEN VÄLILLÄ ON
OMAN TILAN TARPEEN
JA JAKSAMISEN
OSALTA?



KUORMITUMME JA PALAUDUMME YKSILÖLLISESTI



ESIMERKKEJÄ: EKSTROVERTTI VS. INTROVERTTI

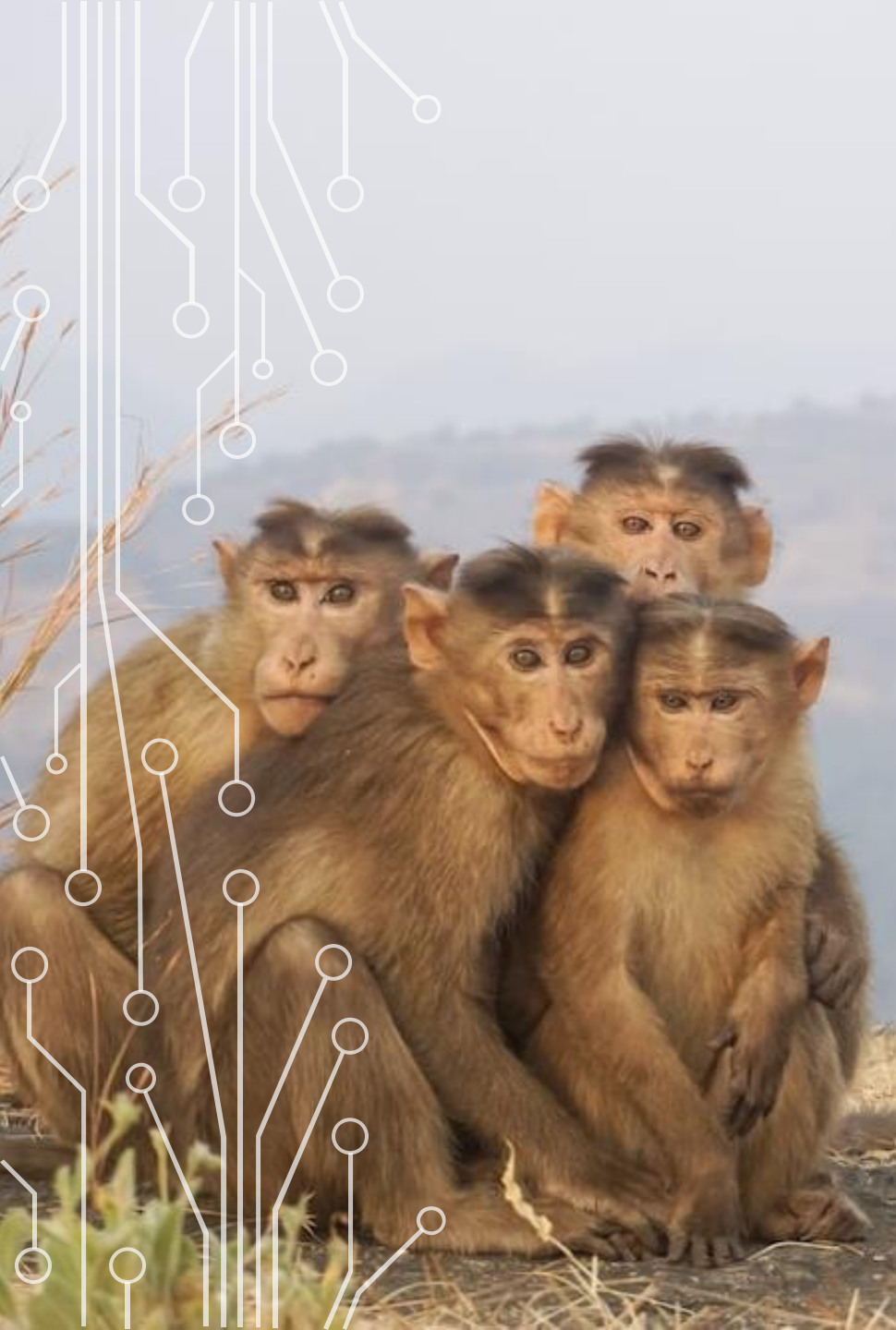
- Ekstrovertti tarvitsee enemmän tiimin jäsenten kohtaamisia, esim. kahvittelua, sosiaalista kanssakäymistä ja tiimityöskentelyä vaativia tehtäviä → Voi viedä työaika, mutta vähentää työstressiä & parantaa työsuoritumista.
- Introvertti voi haluta työskennellä omissa oloissa ja pysyä taustalla. Tilanteista vetäytyminen ei tarkoita, ettei pidä tiimin jäsenistä, vaan on luontaista → Paras työskentely-ympäristö sellainen, jossa myös mahdollista vetäytyä omiin oloihin.
- HUOM. Suurin osa ihmisistä edustaa keskiväliä näissäkin piirteissä.

KOKONAISKUORMITUS VS. KOKONAISPALAUTUMINEN



- Kiireinen stressaava työ
- vs. turvallinen hyvä työilmapiiri & tauotus
- + pienet lapset / läheisten ongelmat / ihmissuhdehuolet
- vs. riittävä oma aika & muiden tuki
- + kuormittava liikunta
- vs. palauttava liikunta
- + hermostoon vaikuttava perussairaus / hoitamaton unihäiriö / raudanpuute
- vs. hyvä hoitotasapaino & kehon tasapaino
- LAADUKAS JA RIITTÄVÄ UNI!

MITEN HUOMIOIMME JA
KUNNIOITAMME RAJOJA
TYÖPAIKALLA? OMIA & MUIDEN.



OLEMME ERITTÄIN KEHITTYNEELLÄ
OTSALOHKON KUORIKERROKSELLA
VARUSTETTUJA LAUMAEELÄIMIÄ



TURVALLISUUSTUTKA (NEUROSEPTIO)

- Tiedostamaton skannaus ulkoisten ja sisäisten ärsykkeiden avulla. (neuroception vrt. perception)
- Onko tämä tilanne/ihminen turvallinen, vaarallinen vai hengenvaarallinen?
- Turva → sosiaalinen liittyminen.
- Uhka → taistelu/pako/lamaantumisen.
- Päätelmät tiedostamatta ja nopeasti.



KUINKA SUOJAUDUMME, OTAMME
KONTAKTIA JA RAUHOITUMME
MUIDEN SEURASSA.

- Sisäinen kokemus (esim. ikävä muisto) tai ympäristön ärsyke (esim. toisen elekieli) voi saada hermoston ja aivot ylivirittytymään.
- Kokemus turvasta auttaa aktivoimaan: korkeamman tason sosiaaliset toiminnot: leikki, yhdessä nauraminen ja ryhmään liittyminen, nautinnollinen seksi ja rakkaus.



VAHVISTA PERUSTURVAA





- Kehoa rauhoittavat harrastukset: hieronta, pilates, jooga, luonnossa liikkuminen
- Turvalliset rutiinit
- Säännölliset elämäntavat
- Korjaavat kokemukset ja ihmissuhteet
- Sisäisen puheen hahmottaminen ja muokkaaminen.





YHTEISSÄÄTELY TOIMII

Rauhallisesti hengittävä ihminen rauhoittaa muidenkin ympärillään olevien vireystilaa. Tämä on vain yksi lukuisista esimerkeistä, joissa lähettämämme signaalit auttavat myös lähellämme olevia voimaan hyvin.



KOKEILE MIKÄ TOIMII SINULLE

- hengitä sisään laskien 3 ja ulos laskien 6
- hengitä sisään laskien 5 ja ulos laskien 5
- Kuuntele hyvää musiikkia ja hengitä samalla. Jatka koko biisin tai vaikka toisenkin ajan.
- Tee “hengähdys-playlist”

The background is a blue gradient. In the corners, there are white line-art illustrations of circuit boards or neural networks, with lines and small circles representing nodes.

KYSY & KOMMENTOI CHATISSA <3



MITEN TUNNISTAA
OMAT TARPEET JA
KOMMUNIKOIDA
NE TYÖKAVEREILLE?



"TARVITSEN VÄHÄN HAPPEA"

- Oma tilaa voi ottaa tyylillä.
- Oman tilan ottamisen ei ole epäystävällistä.
- Oman tilan ottaminen ei ole epäsosialisuutta.



JOKAINEN EI ON KYLLÄ JOLLEKIN MITÄ TARVITSET

- Missä kohtaa voisit tehostaa omien rajojesi vetämistä myös työaikana.
- Vakiolausekkeet, joiden avulla turvaat sekä hyvän asiakaskokemuksen että omien taukojesi suojaamisen.
- Kalenterin säätely ennakkoon: blokkaa hieman ylimääräistä palautumisaikaa ja vapaata, jotta kalenteri ei huohota, vaan siinä on hengitystilaa.



HARJOITUS: SUOJA

- Siirry mielessäsi kohtuullisen stressaavaan paikkaan ja tilanteeseen, jossa haluat suojella rauhaasi ja rentouttasi.
- Kutsu ympärillesi suoja, jonka läpi voit kommunikoida normaalisti ulkomaailmaan päin, mutta jonka läpi mikään ei pääse kuormittamaan tai vahingoittamaan sinua.
- Esim. ikävät sanat, toisten stressi, liian kovat vaatimukset jäävät suojan ulkopuolelle. Suoja voi olla valoa, vesivalli, läpinäkyvä kupu, taikaviitta, kasvien muodostama aita, jotain taianomaista. Käytä mielikuvitustasi ja aistejasi.
- Keskity myös tuntemaan rauha ja turva, joka sinulla on suojan sisällä.
- Harjoittele aluksi suojan käyttämistä, vaikka sinulla ei olisi haastavaa tilanne, jotta muistat suojan tosipaikan tullen. Voit esimerkiksi mennä kauppaan tai töihin jne. ja aktivoida suojan jo valmiiksi ympärillesi.



KIELTEINEN SISÄINEN PUHE KÄYNNISTÄÄ KUOMITTAVAT REAKTIOT

- Kaikki on huonosti.
- Minä en riitä.
- Minulla on kiire.
- Miltä nämä lauseet tuntuvat kehossasi?



MYÖNTEINEN SISÄINEN PUHE = UHKATUTKAN VASTAVOIMA

- Kaikki on hyvin.
- Minä riitän.
- Minulla on rauha.
- Miltä nämä lauseet tuntuvat kehossasi?

PERHOSHALAUS



PERHOSHALAUS + MYÖNTEINEN SISÄINEN PUHE

- Kaikki on hyvin.
- Minä riitän.
- Minulla on rauha.
- Miltä nämä lauseet tuntuvat kehossasi?



ENNEN KUIN USKOT MITÄ MIELESI VÄITTÄÄ, TARKISTA ETTÄ OLET...

- Syönyt
- Nukkunut
- Hengittänyt
- Levännyt
- Ollut yksin
- Ollut hyvässä seurassa
- Saanut hyvältä tuntuvaa läheisyyttä
- Kuunnellut hyvää musiikkia
- Miettinyt mistä olet kiitollinen.





MITEN TUNTEET TARTTUVAT?

- Matkimme tahattomasti toistemme eleitä ja asentoja → vahvistaa sosiaalisia siteitä & ilmentää empatiaa.
- Mitä empaattisempi ihminen sitä voimakkaampi efekti.
- Peilautumisjärjestelmän mekanismeja tutkitaan edelleen.

MITEN OLEN OPPINUT TOIMIMAAN MUIDEN KANSSA – MITÄ SIGNAALEJA LÄHETÄN?

KEHOLLISET VIESTIT

- Ryhti, katsekontakti, äänenkäyttö, hengitys, asennot, ilmeet, eleet.
- Ilmentää JA ylläpitää tietynlaisia signaaleja.
- Värjää omaa kokemusta, vahvistaa uskomuksia ja lähettää signaaleja ympäristölle → myönteinen tai kielteinen ”kierre”.

EMOTIONAALIST VIESTIT

- Tunnereaktiot.
- Vuorovaikutustaidot
- Tottumukset.
- Totuttu dynamiikka



MITÄ KEHOSI KERTOON?

- Kun mietit tilannetta, jossa on paikallaan sanoa ei / vetää omat rajat, mitä huomaat?
- Mitä tunnet kehossa?
- Mikä uskomus aktivoituu?
- → Miten haluat säädellä oloa & minkä ajatuksen vahvistaa?



PERUSTURVAA HORJUTTAVIA USKOMUKSIA

- Ei ole turvallista näyttää tunteita.
- En voi luottaa keneenkään.
- En voi suojella itseäni.
- Minun on oltava täydellinen.
- Minun on miellytettävä kaikkia.
- En ole riittävän hyvä.
- En ansaitse rakkautta.
- Olen pettymys.
- En kuulu joukkoon.
- Olen hävettävä.





PERUSTURVAA VAHVISTAVIA USKOMUKSIA

- Voin turvallisesti näyttää tunteeni.
- Voin valita keneen luotan.
- Voin ilmaista muille mitä tarvitsen.
- Saan tehdä virheitä.
- Voin olla oma itseni.
- Minä riitän.
- Olen rakastettava.
- Olen hyvä omana itsenäni.





MITEN VOIT TUODA RAUHAA HAASTAVAAN TILANTEeseen

- Hidasta ja syvennä hieman hengitystäsi.
- Siirrä hetkeksi huomio siihen mitä näet, kuulet tai tunnet. Voit esim. Havainnoida värejä tai keskittyä käsien/jalkojen tuntemuksiin.



MILLAISTA ELÄMÄSI ON, KUN
OLET TOTTUNUT VETÄMÄÄN
RAJASI TURVALLISESTI?





VAIKUTA ITSE TÄHÄN KAIKKEEN
RUTINOIMALLA JA ENNAKOIMALLA

HANNA MARKUKSELA

SUORITUSKYVYN SALAISUUS



VIREYSTILAN SÄÄTELYN
AVULLA HUIPPUTULOKSIIN

KIITOS KUN OLIT
MUKANA, TÄÄLTÄ LÖYTYY
LISÄÄ...

- LinkedIn, Instagram, Facebook
- Suorituskyvyn salaisuus kirja löytyy kaikista kirjakaupoista. Huom. Etukoodi sinulle! Kirja.fi -sivustolla reilu alennus kovakantisesta kirjasta etukoodilla: SUORITUS
- Järjestän myös verkkokursseja, joille olet tervetullut oppimaan lisää tietoa ja keinoja - joko itseäsi varten tai ammatillisen osaamisesi täydentämiseksi.