

## 3.1 Harjoitus

### Oikeuteni ja velvollisuuteni tunteiden ilmaisijana

On tärkeää miettiä, että mitä oikeuksia ja velvollisuuksia meillä liittyy tunteidemme ilmaisuun työyhteisössä. Kannattaa pysähtyä miettimään esimerkiksi seuraavia kysymyksiä joko yksin tai yhdessä oman työporukan kesken:

- Miten ilmaisen tunteitani?
- Millaista ilmapiiriä tuotan yhteisöön, jos maalaan pelkkiä katastrofikuvia?
- Pystynkö ja haluanko luoda rakentavaa vuorovaikutusta ja uskoa uuteen tulevaisuuteen?
- Miten voin ilmaista itseäni sekä syyllistymättä että syyllistämättä?

### Muistakaa vaalia iloa

Ilon kokeminen ja kohtaaminen saattaa jäädä muutoksissa muiden tunteiden jalkoihin. Vaikka muutos onnistuisi, voi ilo jäädä kokematta. Usein syynä on, että päälle painaa jo uusia muutoksia. Toteutuneesta muutoksesta ei pysähdytä iloitsemaan. Ilo voi olla myös helppo ohittaa, koska siihen ei ole pakko kiinnittää huomiota samalla tavalla kuin kielteisiksi miellettyihin tunteisiin.

Iloa kannattaisi kuitenkin vaalia. Jos pidetään itsestäänselvyytenä, että muutos saatetaan loppuun eikä siitä erityisemmin "tehdä numeroa", menetetään hyvä mahdollisuus iloita yhdessä saavutuksesta. Työntekijät voivat myös kokea, että heidän työpanostaan muutoksessa mitätöidään.

Muutosten jatkumossa tarvitsemme myös selkeitä päätepisteitä. Hetkiä, jolloin voimme hengähtää hetken ja juhlia saavutuksiamme. Näiden hetkien ei tarvitse olla pitkiä eikä mittavia. Tärkeintä on, että ne ovat aitoja ja juhlimme ihmisten ansiosta saavutettuja tuloksia.

Mieti tai miettikää yhdessä työporukan kesken:

- Muistatteko kokea iloa? Pysähdyttekö iloitsemaan saavutuksista?
- Millaisia päätepisteitä teiltä on ehkä livahtanut ohi juhlimatta niitä?
- Millaisia päätepisteitä teillä on mahdollisesti lähiaikoina edessä, joita voisitte pysähtyä juhlimaan?

Kirjoituksessa käytetty lähteinä:

[Työhyvinvointi muutoksessa](#). Valtiokonttori, Kaiku-palvelut. 2007.

Arikoski Juha, Sallinen Mikael. Vastarinnasta vastarannalle - johda muutos taitavasti. Työterveyslaitos. 2011.