

HALLITSE ENERGIASI

Työelämän kiristyviin vaatimukseen vastataan helposti tekemällä pitempiä päiviä, joka rasittaa sekä kehoa että mieltä. Ratkaisulla on usein kielteisiä seuraamuksia: motivaatio heikkenee, töihin paneudutaan huonommin, terveydenhoidon kustannukset kasvavat ja vaihtuvuus lisääntyy.

Aika on rajallinen voimavara; siksi työpäiviä pidennetään niin helposti. Henkinen energia on eri asia. Fysiikassa se tarkoittaa työn suorittamiskykyä. Ihmisen tärkeimmät energian lähteet ovat keho, ajattelu, tunteet ja mielekkyys. Jotta työvoimaan saadaan enemmän puhtia, pitää ihmisistä ottaa vähemmän irti ja panostaa heihin enemmän. Energinen ihminen on sitoutuneempi ja keskittyy paremmin työhönsä. Energisempi työskentelytapa voi johtaa merkittäviin tulosparannuksiin.

Työpaikoilla investoidaan paljon ammattitaidon ja osaamisen kehittämiseen. Harvemmin autetaan henkilöstöä ylläpitämään henkistä kapasiteettia eli energiatasoa. Motivaatiota ja sitoutumista pidetään itsestäänselvyyksinä, mitä ne eivät ole.

ENERGIAN NELJÄ LAJIA

- * **Tuottava energia** (korkea positiivinen): innostus, kestävyys, nopeus, tehokkuus
- * **Mukavuusenergia** (matala positiivinen): perustyytyväisyys, positiivinen suhtautuminen
- * **Alistunut energia** (matala negatiivinen): turhautuminen, vastahakoisuus, henkinen pysähtyneisyys, kyynisyys, passiivisuus
- * **Syövyttävä energia** (korkea negatiivinen): aggressiivisuus, viha, katkeruus, tuhoisa käyttäytyminen (itse/muut)

KEHO JA FYYSINEN ENERGIA

Ravinnon, liikunnan, unen ja levon puute alentaa energian perustasoa, jolloin on vaikeampi keskittyä asioihin ja hallita tunnetiloja. Työskentely saattaa näyttää ahkeralta, mutta se on tehotonta. Ihminen siirtyy liian helposti tehtävästä toiseen. Työpäivästä tulee rikkiäinen. Asioita jää kesken ja riittämättömyyden tunne kasvaa.

Kehoa säätelee ns. ultradiaaniset rytmit, jotka tarkoittavat parin tunnin jaksoja. Niiden kuluessa elimistö siirtyy korkeasta energisestä tilasta fysiologiseen aallonpohjaan. Tällaisen jakson lopussa keho kaipaa elpymistä.

Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että ajoittaiset elpymistauot antavat ihmisille paremman ja kestävämmän suorituskyvyn. Tauon kesto ei ole niin tärkeä kuin sen laatu. Riittävä elpyminen voi tapahtua jopa muutamassa minuutissa, kunhan ihminen on opetellut itselleen jonkin sopivan rutiinin. Rituaalin tulee olla sellainen, että ihmisen mieli irrottautuu sen aikana täydellisesti työstä.

TUNNE-ELÄMÄ JA ENERGIAN LAATU

Kun hallitsemme tunnetiloja, pystymme paremmin ohjaamaan energiaa oikeaan suuntaan ja oikeaan paikkaan. Tällöin työskentelyn laatu paranee, vaikka ulkoisia paineita on yhtä paljon kuin ennenkin. Käytännössä tämä tarkoittaa parempaa tietoisuutta omista tunnetiloista ja siitä miten ne vaikuttavat henkilökohtaiseen työtehoon.

”Taistele tai pakene” on alkukantaisin tunnetila stressitilanteessa. Tehokas negatiivisen tunnetilan purkamiskeino on jokin helppo rituaali, esimerkiksi syvä palleahengitys. Positiivista tunnetilaa edistävä rituaali voi myös olla arvostuksen ilmaiseminen toiselle. Se tekee usein yhtä hyvää antajalle kuin vastaanottajallekin.

ITSEARVIO

Arvio tapojasi seuraavien kysymysten avulla.

Rengasta 0, jos vastauksesi on ”kyllä”.

Rengasta 1, jos se on usein ”kyllä”.

Rengasta 2, jos se on usein ”ei”.

Rengasta 3, jos se on lähes aina ”ei”.

KEHO

	Kyllä		Ei	
1. Nukun säännöllisesti noin 7-8 tuntia vuorokaudessa (ei vähemmän eikä enemmän).	0	1	2	3
2. Herättyäni olen rento, hyväntuulinen ja energinen (vrt. väsynyt / uupunut / huonotuulinen).	0	1	2	3
3. Syön elimistöni hyvinvoinnin kannalta riittävän ja ravitsevan aamiaisen (vrt. en syö ollenkaan tai syön ravintoarvolta huonon aamiaisen).	0	1	2	3
4. Harrastan ikääni ja kuntooni nähden riittävästi liikuntaa, esim. reipasta kävelyä kolme kertaa viikossa noin tunnin.	0	1	2	3
5. Tunnen päivittäin, että elimistöni voi hyvin.	0	1	2	3
6. Pidän työpäiväni aikana taukoja ja koen olevani energinen koko päivän (vrt. stressaantunut / väsynyt / turhautunut).	0	1	2	3
7. Ruokailen ja tankkaa elimistöäni säännöllisesti työpäivän aikana (vrt. pelkkä kahvi / liian vähän tai liian paljon tai epäterveellistä ruokaa).	0	1	2	3

TIETOISUUS

8. Minun on helppo keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja osaan järjestää itselleni työrauhan (vrt. jatkuva itsensä keskeyttäminen, tehtävästä toiseen siirtyminen, hosuminen, hermostuminen).	0	1	2	3
9. Luen sähköpostit määräväleini ja vastaan puhelimeen järkevästi työni, tavoitettavuuteni ja keskittymistarpeeni kannalta.	0	1	2	3
10. Paneudun työpäiväni aikana työn ja tuloksellisuuden kannalta tärkeimpiin tehtäviini (vrt. suurin osa päivästä menee pikku asioihin / kiireellisiin asioihin / kriisien selvittämiseen ym.).	0	1	2	3
11. Työskentelyäni ohjaavat oman työni tärkeimmät tavoitteet ja yrityksen / organisaation arvot (jos ne on määritelty) ja strategiat.	0	1	2	3
12. Työskentelen tavoitteellisesti ja ratkaisukeskeisesti.	0	1	2	3
13. Varaan riittävästi aikaa luovaan pohdiskeluun, itseni, osaamiseni ja työni kehittämiseen.	0	1	2	3
14. Varaan riittävästi aikaa vuorovaikutukseen, yhteistyöhön ja ihmisten tapaamiseen.	0	1	2	3
15. Pystyn hoitamaan työni pääsääntöisesti sovittuna työaikana (otan huomioon myös yksityiselämäni ja henkilökohtaiset jaksamisen tarpeeni).	0	1	2	3
16. Lomat, viikonloput ja illat pystyn viettämään ilman sähköpostin jatkuvaa seuraamista ja puhelimeen vastaamista.	0	1	2	3
17. Koen työni tärkeäksi ja tiedän mihin kokonaisuuteen se liittyy.	0	1	2	3
18. Pystyn työssäni ainakin osittain tyydyttämään omia henkilökohtaisia tarpeitani ja siksi nautin työstäni.	0	1	2	3
19. Jos työ ei tyydytä henkilökohtaisia tarpeitani, osaan asennoitua uudella tavalla ja löytää siitä riittävästi motivoivia tekijöitä.	0	1	2	3

MOTIVAATIO

	Kyllä		Ei
20. Tunnistan motivaationi liikkeet ja osaan motivoida itse itseäni jopa kesken työpäivän.	0	1	2 3
21. Tiedän omat arvoni ja olen ainakin osittain tietoinen päämäärästäni eli siitä mitä elämältäni haluan ja mikä elämässäni on tärkeää.	0	1	2 3
22. Ohjaan itse elämäni kulkua niissä olosuhteissa, joissa olen ja elän (työ, perhe, kunto, harrastukset, kiinnostukset...).	0	1	2 3
23. Jos en ole tyytyväinen olosuhteisiin enkä voi niitä muuttaa, osaan sopeutua tilanteeseen ja löytää siitä itselleni positiivisia puolia.	0	1	2 3
24. Hallitsen hyvät käytöstavat.	0	1	2 3
25. Osaan toimia rakentavasti haasteellisissa ja vaikeissakin yhteistyötilanteissa.	0	1	2 3
26. Yhteistyö ei aina suju ja ihmissuhteissa on kenellä tahansa joskus ongelmia. Osaan antaa anteeksi oman mielenrauhani takia, jotta katkeruus, viha, pettymys tai muut negatiiviset asenteet / tunteet eivät kuluta energiaani.	0	1	2 3
27. Pysin työskentelemään siten, että muut ihmiset voivat olla motivoituneita.	0	1	2 3

TUNNE-ELÄMÄ

28. Olen töissä hyväntuulinen ja tasapainoinen ihminen (vrt. kärsimätön, ahdistunut, ärtyisä).	0	1	2 3
29. Vietän riittävästi aikaa läheisteni kanssa.	0	1	2 3
30. Kun olen perheeni tai ystäväni seurassa, olen 100 % läsnä enkä mieti esim. työasioita tai mitä seuraavaksi pitäisi tehdä tai minne mennä.	0	1	2 3
31. Varaan riittävästi aikaa sellaiseen olemiseen ja tekemiseen, josta nautin eniten.	0	1	2 3
32. Huomaan ihmiset ympärilläni ja annan heidän tuntea olevansa minulle tärkeitä. Arvostan kanssaihmiä.	0	1	2 3
33. Viihdyn itseni seurassa, nautin osaamisestani ja onnistumisistani.	0	1	2 3

PISTEET YHTEENSÄ

TULOKSET

0 - 24

Sinulla on erinomaiset energian hallinnan keinot. Elät täysipainoista ja henkisesti rikasta elämää. Todennäköisesti tartutat innostustasi myös muille ja saat heidät kasvamaan. Toimit hyvänä esimerkkinä. Onnea ja menestystä. Jatka tietäsi. Löydätkö listasta jotain kohtia, jotka voit tehdä vielä paremmin? Onko lähipiirissäsi joku, joka tarvitsee näissä asioissa apuasi?

25 - 49

Sinulla hyvät tai kohtalaiset energian hallinnan keinot. Tavoitteesi on ilmeisesti täysipainoinen ja rikas elämä, mutta et ole sitä vielä saavuttanut. Katso vastauksiasi uudestaan ja valitse muutama kohta, joiden avulla voit lisätä energisyyttäsi, henkistä tasapainoa ja arkipäivän onnellisuuttasi. Määrittele tarkemmin mitä voit tehdä käytännössä. Aseta reaalin tavoite, laadi suunnitelma ja toimenpiteet. Mieti myös mistä ja miten saat palautetta edistymisestäsi.

50 - 74

Energian hallinnan keinoissasi on paljon parantamisen varaa. Oletko ajatellut näitä asioita ja millä tunteella teet työsi. Onko elämäsi ehkä rutinoitunut liikaa ja siksi energiakanavat ovat menossa tukkoon. Katso vastauksiasi uudestaan ja valitse ne kohdat, joiden avulla voit parhaiten ja helpoiten lisätä energisyyttäsi, henkistä tasapainoa ja arkipäivän onnellisuuttasi. Määrittele tarkemmin mitä voit tehdä käytännössä. Aseta reaalin tavoite, laadi suunnitelma ja toimenpiteet. Mieti myös mistä ja miten saat palautetta edistymisestä.

75 - 99

Energian hallintasi on kriisissä. Onko sinulla ehkä fyysisiä oireita? Oletko pohtinut tilannettasi? Teidätkö miksi tilanne on sellainen kuin on? Mitä voit tehdä tilanteen parantamiseksi? Todennäköisesti tarvitset ulkopuolista apua. Mistä voit pyytää? Jos et tässä vaiheessa halua apua, niin mitä voit tehdä itse. Katso vastauksiasi uudestaan ja valitse ne kohdat, joiden avulla voit parhaiten ja helpoiten lisätä energisyyttäsi, henkistä tasapainoa ja arkipäivän onnellisuuttasi. Määrittele tarkemmin mitä voit tehdä käytännössä. Aseta reaalin tavoite, laadi suunnitelma ja toimenpiteet. Mieti myös mistä ja miten saat palautetta edistymisestä. Ehkä aluksi kannattaa valita vain yksi kohta ja varmistaa, että koet siinä onnistumisia. Sitten seuraava kohta jne. Askel kerrallaan kaikki oppivat asioita ja rakentavat elämänsä. Onnistumista tärkeimpiä tässä vaiheessa on lähteä liikkeelle.

PÄÄTÖKSET
