

Neljä näkökulmaa työnohjauskokemukseen

Voiko työnohjaus tuoda mielekästä muutosta työelämään? Mitä työnohjauksen kautta voi löytää – ja millä tavoin lähdetään prosessiin mukaan? Seuraavassa neljän henkilön kuvauksia työnohjattavana olemisestaan ja kokemuksensa reflektointia. Suhteellisuudentajua, pysähtymistä, priorisointia, rohkeutta omaan työnäkyyn, kuullun ymmärtämistä ja asioiden esillenostamista, niistä näyttäisi kertyvän hyvä työnohjauskokemuksen anti.

Työnohjaus työkaluna ammattillisuuteen

Olen käynyt neljässä eri työnohjauksessa, kolmessa eri työpaikassa. Kolme kertaa olen ollut tiimin ryhmätyönohjauksessa sekä yhdessä kriisityönohjauksessa haastavaan asiakastapaukseen liittyen. Ryhmätyönohjausta toteutettiin eri tiimeissä, samoin syyt hakeutua työnohjaukseen olivat erilaisia.

Ryhmätyönohjausta työuupumiseen

Ensimmäiseen ryhmätyönohjaukseen tiimimme hakeutui, koska työntekijät alkoivat

uupua. Seurakunnan hengellistä työtä tekevät ihmiset ovat ns. työajattomia työntekijöitä. Se tarkoittaa, että meillä ei ole virallista päivittäistä työaikaa, vaan puhumme työpäivistä ja vapaapäivistä (pääsääntöisesti viisi työpäivää ja kaksi vapaapäivää viikossa). Tämän vuoksi kalenterin viisas täyttäminen on jokaisen henkilökohtainen haaste. Pitkiä päiviä tulee väistämättä ja omasta jaksamisestaan täytyy opetella pitämään huolta.

Tämän tiimin kanssa lähdimme jokainen myönteisellä mielellä työnohjaukseen ja uskon, että kaikilla oli yhteinen motivaatio löytää ratkaisuja työn sisällön ja sen aikatauluttamisen kanssa. Koin, että työnohjauksessa saimme kaikki toisiamme tukien purkaa van-

hat olettamukset siitä, mitä jokaisen oletettiin työkseen tekevän. Työstimme koko paletin uusiksi miettien, mikä on perustyönkuva, mikä on luovuttamatonta ja mitkä kaikki voidaan jättää kalenterista hyvällä omallatunnolla pois. Itse sain mukaani niin verrattomia kikkoja, että noudatan niitä tänäkin päivänä.

Työnohjauksessa tiimi voi erityisellä tavalla pysähtyä miettimään omaa ja yhteistä työtä. Sellaista hetkeä ei kahvipöydässä synny, koska jollakulla on aina kiire. Joistakin ihmisistä voi tuntua luonnottomalta järjestää väkisin tilanne, jossa lähdetään keskustelemaan työnteosta. Itse olen kuitenkin kokenut työnohjauksen ravitsevaksi ja kehittäväksi. Työnohjaus on työkalu sille, että saan kasvaa ammatillisesti.

Työnohjaus asiakastilanteiden vuoksi

Eriyisnuorisotyössä kohtasin nuoria monin erilaisin kipukynnyksin. Väistämättä nuorisotyössä tuli ja tulee vastaan tilanteita, joissa mennään pitkällä oman mukavuusalueen ulkopuolella. Olen ollut kiitollinen siitä, että saimme järjestymään kriisityönohjauksen aikanaan, kun oma luovuus vain loppui. Toisen ihmisen näkökulma ja hankalasta tilanteesta ylipäättään keskusteleminen avaa ihan uusia ovia. Uskon, että melkein aina oikeat vastaukset löytyvät meistä, mutta toisinaan niihin saattaa tarvita toisen ihmisen apua, jotta ne saa kaivettua ulos. Työnohjaajan työ voi olla äärettömän tärkeää. Asiakas saattaa ymmärtää sen merkityksen vasta myöhemmin.

Työnohjaus oman ammattilaisuuden tukena

Työnohjaus lisäsi selvästi omaa luottamusta siihen, että olen hyvä ja tunnollinen työntekijä, joka saa sanoa ei, silloin kun se on oikea vaihtoehto. Kaikkea ei pidä jaksaa ja osata, vaan delegoida voi myös sujuvasti. Toki työn luonne on sellainen, että välillä pitkiä päiviä on mahdotonta välttää. Siksi lyhyemmät päivät saavat olla lyhyempiä ja päivän voi ”puolittaa” vaikka uimahallireissulla. Hen-

gelliseen työhön sekoittuu myös usein vahvasti oma persoona ja oma usko. Toisinaan hämärtyy se tosiasia, että tämä on työtä, josta minulle maksetaan palkka. Työnohjaus on terveenä tukena siihen ymmärrykseen, että työ on työtä.

Itse kannustaisin jokaista hakeutumaan jossain vaiheessa työnohjaukseen. Ihan vaikka vain tarkastelemaan itseään työntekijänä. Kannustan avoimeen ja rohkeaan mieleen. Hyppämään siihen vaikeaan paikkaan, missä itseään pitää myös kritisoida ja omia tapoja kyseenalaistaa. Kasvu on aina vähän kivuliasta, mutta työnohjauksessa kasvaa saa ainakin tuen varassa.

” Työstimme sitä, mikä on perustyönkuva, mikä on luovuttamatonta ja mitkä kaikki voidaan jättää kalenterista hyvällä omallatunnolla pois.



Tiina Koskinen

*Nuorisotyönohjaaja
Lempäälän seurakunta*

Työnohjattavana varhaiskasvatustyössä kahden vuosikymmenen ajan

Olen ollut työnohjauksessa yli 20 vuotta! Varhaiskasvatuksen erityistyöntekijänä minulla on ollut oikeus työnohjaukseen, kiitos viisaiden esimiesten. Työtehtäväni ovat tänä aikana muuttuneet, mutta oikeus työnohjaukseen on onnekseni säilynyt. Olen saanut kokemusta tiimin työnohjauksesta, vertaisryhmän työnohjauksesta ja yksilötyönohjauksesta.

Työnohjaus muuttaa käytänteitä

Työnohjauksessa olen oppinut asioita sekä muilta ryhmäläisiltä että työnohjaajalta. Varsinkin työtehtävien muuttuessa kollegojen konkreettiset ehdotukset esimerkiksi erilaisen kuntoutusmenetelmien käyttämisestä ovat olleet kullan arvoisia, ja asioita on siirtynyt suoraan omaksi toiminnaksi. Työnohjausryhmässä on myös oma suhteellisuudentaju kasvanut. On asioita, joihin pitää reagoida heti ja toisia, jotka voivat odottaa.

Kun olen työssäni ollut organisaatiomuutosten keskellä, on työnohjaaja parhaimmillaan osannut viedä asiat tarkasteltaviksi erilaisina ilmiöinä, ja se on auttanut ymmärtämään asioita laajemmin ja syvemmin. Tämä taas on auttanut itseäni keskittymään olennaiseen, omaan perustehtävään.

Työtavoissani on muuttunut pikkuhiljaa se, että olen oppinut suunnittelemaan ajankäyttöni paremmin. Pidän myös paremmin kiinni omasta suunnitelmastani, enkä anna asioiden ”kasautua pöydälle” tai jonkun muun täyttää kalenteriani kuten aiemmin. Olen oppinut kiinnittämään huomiota siihen, mikä vie energiaa liikaa ja säätelemään sitä, mille kaikille asioille sanon ”kyllä” ja min-kälaisella aikataululla toimin. Uskallan myös ottaa itselleni tärkeitä asioita puheeksi paremmin kuin ennen. Kokemukseni oman työn hallinnasta on lisääntynyt.

Työnohjaus pysähtymisen paikkana

Minulle merkityksellisiä ovat olleet ne kerat, jolloin on ollut mahdollista saada yksilötyönohjausta sekä satunnaisesti että suunnitellusti. Olen voinut ohjatusti pohtia omaa tapaani asennoitua työhön ja tehdä sen rehellisemmin ja syvällisemmin kuin ryhmässä. Myös työni suhdetta muuhun elämään on tarkasteltu enemmän kuin ryhmäohjauksessa.

Työnohjauksen myötä on muuttunut tapani tarkastella itseäni työntekijänä ja ihmi-

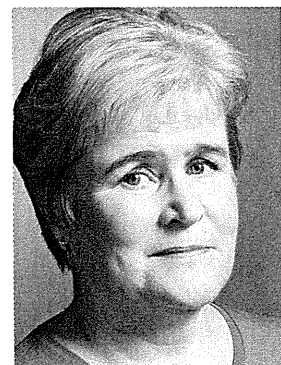
senä. Armollisuus itseä ja muita kohtaan on lisääntynyt. Itsetuntemukseni on parantunut ja paras anti on ollut se, että olen löytänyt itselleni uusia uria entisen lisäksi.

Enneagrammikoulutuksen saaneelta työnohjaajalta sain kimmokkeen kouluttautua itsekkin narratiiviseksi enneagrammiohjaajaksi. Aktivoiduin myös toimimaan työnohjaajana ja sain lyhennettyä virkatyöaikaani neljään päivään viikossa. Voin nyt käyttää osaamistani muiden ohjaajana monipuolisemmin kuin aiemmin.

Työnohjattavana olemisen jälkimakua

On ollut onni, että olen saanut olla pitkäkestoisissa ohjauksissa, kahdesta kolmeen vuotta. Antoisaa on ollut myös se, että työnohjaajat ovat olleet taustaltaan ja koulutukseltaan hyvin erilaisia.

Olen kokenut tärkeäksi työnohjaajan kyvyn kuunnella ja luottaa siihen, että ryhmä tuottaa tärkeimmät asiat itse. On hyvä, että työnohjaajalla on malttia kestää hiljaisuutta ja odottaa. Olen oppinut, että hyvät kysymykset vievät paremmin eteenpäin kuin hyvät vastaukset.



Merja Partti

*Varhaiskasvatuksen erityisopettaja, Työnohjaaja STOrY
ETNT, Sertifioitu Narratiivinen Enneagrammiohjaaja
www.sininarsana.fi www.facebook.com/sininarsana*

Minä ja työnohjaus – odotuksia, kehitystä ja mahdollisuuksia

Nykyään puhutaan paljon alaistaidoista ja olen itsekin siitä graduni aikoinaan kirjoittanut – mikä on minun oma vastuuni, jotta pärjään ja voin hyvin työssäni? Mikä voi tukea ammatillista kehittymistäni ja auttaa minua löytämään paras mahdollinen ammattiminäni? Mitä voin itse tehdä, jotta kehittyisin ja voisin hyvin töissä? Minkälaiset ovat minun alaistaitoni? Minun kohdallani työnohjaus on ollut onnistunut mahdollisuus oman kehittymiseni tueksi.

Mitä odotin työnohjaukselta?

Pyrin useimmiten toimimaan vasta kun olen saanut käsityksen kokonaisuudesta. Holistinen lähtökohta (hyvä vai huono – siihen en ota kantaa nyt) on usein aikaa vievä ja erityisen haasteellinen silloin kun on rajallisesti kokemusta. Kun aloitin työnohjauksessa, aloitin myös uudessa työpaikassa ja kokonaan uudessa toimessa. Työnohjaus mahdollisti minulle kanavan kokemukseen ja reflektointiin, myös oman yrityksen ulkopuolelta.

Työnohjaus prosessina on antanut enemmän kuin uskalsin odottaa. Olen löytänyt uusia ulottuvuuksia ja näkökulmia – niin työstäni kuin itsestäni. Olen varmempi niin omassa työroolissani kuin oman alan asian tuntijana.

Kehitystä?

Suurin kehitys on tapahtunut minussa itsessäni. Osaan (vai uskallan?) nähdä omia vahvuuksia ja kehitysalueita, mutta ennen kaikkea olen löytänyt oman ammatillisen suuntani. Henkilökohtainen ammatillinen karttani on hahmottumassa ja parasta on, että olen itse sen luoja ja avain!

”Ihmismieli on kuin laskuvarjo – se toimii vain avoimena”.

Voin itse aina valita ja vaikuttaa. Työnohjaus on lisännyt valintavaihtoehtojani, koska osaan

nähdä useampia ja tunnen itseni ja reaktioni paremmin. ”Työkalupakkini” on laajentunut, joten toimintavaihtoehtoja on enemmän. Viimeisin ”valloitukseni” on oman toimintani tuloksen havaitseminen ja se jos jokin motivoi kehittymään.

Edesspäin vielä?

Yksi työnohjauksen hienouksista on sen muokkailtavuus yksilöllisiä tarpeita vastamaan. Kokenut työnohjaaja osaa ohjata henkilöä (kysymällä oikeita kysymyksiä) kohti omaa hedelmällistä oppimisprosessia – itse sain mitä juuri silloin tarvitsin; työkaluja, perspektiivejä ja vuoropuhelua. Toinen työnohjauksen hienouksista on kohdata ihminen, joka aidosti kuuntelee ja osallistaa dialogiin.

Toivon osallistuvani ja oppivani vielä paljon asioita työnohjauksessa – ja ehkä joskus tulevaisuudessa pystyvani jakamaan osaamistani taas eteenpäin työnohjaajan roolissa.



Heidi Lehto,
HR-koordinaattori, Arcada

Poronkusema

Jokakesäisillä perhokalastusvaelluksilla Lapin upeissa erämaissa en ole juurikaan oppinut kalastamaan, vaan tunturijokien arvokkaat taimen- ja harjuskannat ovat saaneet olla rauhassa. Sen sijaan oppia on tullut

eksymisestä, säiden yllättävistä vaihtumisista sekä kivi- ja jalkarakoista. Kalaruokien eksperttiä minusta ei ole liiemmin tullut, mutta erämaisen crosskitchenin – purkkilihan ryydittämisen, milloin milläkin eksoottisella kastikkeella – olen omaksunut. Tärkein oppimani asia on kuitenkin tauon ja näköalapaikan etsimisen viisaus.

Vaelluksen arjessa hiertävät milloin rinkan remmit, milloin suhde vaelluskumppaniin tai luontoäidin tarjoama viikon tauoton sade. Kokemus on opettanut, että vaelluksella on aika pysähtyä tauolle silloin kun katse alkaa olla liian lähellä omia jalkoja. Väsyneenä ei enää jaksaa nostaa päätä maisemia ihaillakseen, vaan keskittyminen menee vain pystyssä pysymiseen. Jos tuossa hetkessä ei ymmärrä pysähtyä, alkaa vaeltamisen suurin uhka nostaa päätään; oman mielen epäilyt kaiken vaivan merkityksestä, kartan mahdollisista epätarkkuuksista ja eksymisestä, jalan nyrjäyttämisestä tai seuraavan joen ylityksestä. Kauan odotettu ja suunniteltu kesän kohokohta on huomaamatta muuttunut hetkessä haluksi päästä unelmasta äkkiä pois.

Seuraavassa hetkessä olen riisunut kenkäni viereeni tunturin rinteeseen, kahvi on juuri valmistumassa ja oikaisen hyvin syöneenä aurinkoiseen ja suojaisaan rinteeseen. Kulkemani reitti hahmottuu silmäillessäni karttaa ja kaikissa vihreän sävyissä aukeavaa maisemaa. Koetut vastoinkäymiset alkavat muuttua selviytymistarinoiksi silmäillessä rakkarinnettä, jossa tunteja aiemmin pidettiin ukkosta. Suuri alanko hahmottuu vasta ylhäältä käsin hyvin, ei ihme, että pitkä metsänpeittoinen taival sai välillä pohtimaan eksymisen mahdollisuutta.

Analogiaa työhön ja työnohjaukseen ei tarvitse rautalangasta väentää. Omassa työnohjauksessa koin, että työnohjaus jo kalenterimerkintänä on lupaus tulevasta näköalapaikasta, missä saa katsella kulkemaansa ja yrittää ottaa opikseen. Oman työn onnistumiset ja vastoinkäymiset hahmottuvat turvallisessa ja rohkaisevassa ilmapiirissä, jossa

toinen kuuntelee ja esittää omia havaintojaan kuulemastaan. Pitkässä työnohjauksessa aloin pikkuhiljaa oppia jäsentämään työtäni ja arviomaan työhön liittyviä asioita ja tapahdumia analyttisesti.

Lapinkävijöiden puoliset ja tuttavat tietävät tuskallisen tarkasti sen kuinka erämaan tapahtumat elävät kuukausia ja vuosia vaeltajien puheissa. Kerran erämaahan hurautanut on saanut mielensisäiseksi kuvakseen oman tunturinrinteensä, jossa aina paistaa aurinko. Oma, jo päättynyt työnohjaukseni on jäänyt samalla tavalla tutuksi ja turvalliseksi mielikuvaksi mukaani. Työnohjauksen mielikuvan esiin nostamalla voin hetkeksi pysäyttää työpäivän ja katsella tilannetta hetken ikään kuin hieman kauempaa, ylempää ja rauhassa, ikään kuin vaelluksen kahvitauolta.

Vaelluksella sanotaan sopivan taukovälin olevan poronkuseman mittainen. Se onkin erinomaisen hyvä määritelmä, sillä poronkuseman pituutta ei osaa kukaan tarkasti sanoa, se on jokaiselle vähän erimittainen. Mielikuvissa olevan tauko- ja havainnointipaikan pystyttäminen työelämässä on paikallaan aikalailla samoihin aikoihin kuin patikoidesakin, kun työ alkaa tuntua ”työltä” ja katsetta ei enää tahdo jaksaa nostaa lillukanvarsista olennaiseen.

Oman kokemukseni mukaan työnohjausta ja vaelluksen lepotaukoa yhdistää vielä yksi seikka. Molemmista lähtiessä taakka tuntuu keventyneen merkittävästi.

Panu Pohjolainen

Oppilaitospastori

Kuopion ev.lut. seurakuntayhtymä

