Työnohjauksellinen tuki yrittäjyyteen

11.12.2020

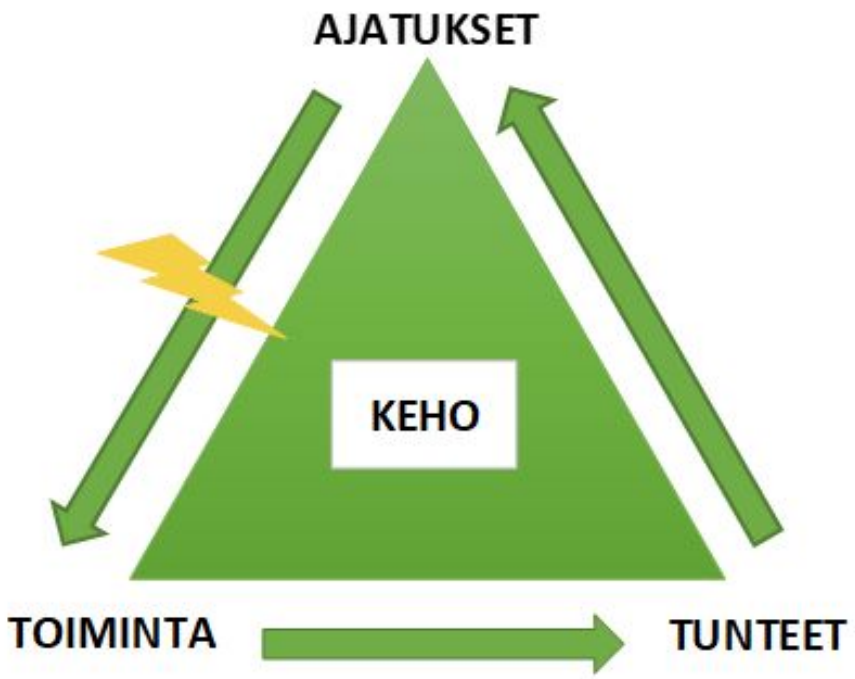
Yrittäjän pehmeitä taitoja

Kuuluuko myötätunto työelämään? Vai estääkö myötätuntoisuus ja empaattisuus arvokkaiden työtulosten saavuttamista? Hyviä kysymyksiä. Yrittäjyyteen ja liike-elämään yhdistetään usein kovia taitoja, jotka on opittu koulutuksen tai kokemuksen kautta ja niillä tehdään yrityksessä hyvää tulosta. Kuitenkin pehmeät taidot kuten myötätunto sekä empatia- ja tunnetaidot ovat tärkeitä taitoja työelämässä.

Empatia on lyhyesti määriteltynä kyky asettua toisen asemaan. Se tuo myös työelämän ihmissuhteisiin inhimillisyyttä. Empatiaa voi ajatella kykynä rakentaa kestäviä ihmissuhteita ja näin ollen yrittäjyydessä tärkeitä suhteita työntekijöihin ja asiakkaisiin. Näissä edellä mainituissa suhteissa ovat läsnä yhteiset intressit, ja empaattisten kumppaneiden kesken ei suhde katkea, vaikka joku osapuoli ei pystyisikään heti täyttämään odotuksia.

“Empatiakyky on perustavanlaatuinen taito, jota vaaditaan johtajien lisäksi myös alaisilta ja kollegoilta. Empatia on edellytys yhteisten tavoitteiden saavuttamiselle parhaalla mahdollisella tavalla.” (Työpsykologi Jaakko Sahimaa.)

Yksilön stressiin vaikuttavista asioista kertoi hyvinvointivalmentaja Milla Höykinpuro naisyrittäjille suunnatussa työnohjaustuokiossa. Höykinpuro piirsi fläppitaululle kolmion ja sen jokaisen kulmaan osa-alueen, joka vaikuttaa keskeisesti kokemaamme stressitasoon*: toiminta, ajatukset ja tunteet*. Kolmion keskelle Höykinpuro kirjotti sanan *keho*. Tällä kuvauksella hän korosti, miten kokonaisvaltaisia ihmiset ovat. Koettu stressi katkaisee kolmion kulmien välisiä yhteyksiä ja voi aikaa myöten ilmetä erilaisina oireina myös kehossa. Toisaalta kaikki nämä asiat – toiminta, ajatukset, tunteet ja keho – ovat limittäisiä ja toimivat yhteydessä keskenään.



Kognitiivinen kolmio. Ajatusten ja toiminnan välillä häiriötila. (Mukautettu Hentilä, 2019.)

Toisinaan, jos kehomme ja olemuksemme on ylivirittynyt, työn tekeminen ei välttämättä ole paras ratkaisu stressin lievittämiseen. Esimerkiksi kuviossa ajatusten ja toiminnan välinen yhteys on häiriintynyt, tällöin on hyvä tietoisesti pyrkiä laskemaan stressitasoa itselle mielihyvää tuottavilla asioilla. Työnohjaustuokioon osallistuneiden yrittäjien ja asiantuntijoiden mielestä tällaisia asioita olivat muun muassa musiikin kuuntelu, ystävien tapaaminen, liikunta ja lukeminen.

Joskus kuormitus ja erilaiset haasteet, niin taloudelliset, sosiaaliset kuin osaamiseenkin liittyvät, jatkuvat pitkään, tällöin alivireisyys voi lisääntyä ja sen seurauksena myös työkyky alentua. Näissä tilanteissa voi toisinaan olla tarpeen suhtautua itsemyötätuntoisesti omaan tekemiseensä: riman voi tietoisesti päivän tavoitteiden osalta asettaa alemmas ja hyväksyä sen, että oman tekemisen tehokkuus ei ole joka päivä samanlaista. Joskus oma jaksaminen asettaa reunaehtoja siten, että on turvallisempaa ajaa pidempi pätkä hitaammin kuin kaasuttaa 110 lasissa. Itselle voi myös asettaa alhaisempia rajoja ja priorisoida tavoitteita ja tekemisiä siten, että oma koettu stressi ei kasva liian suureksi.

Höykinpuro puhui resilienssistä, mielen lihaksesta, joka on tärkeää myös yrittäjyydessä. Se on kykyä joustaa muutoksessa, uppoutumista, myönteisyyttä, elinvoimaisuutta, aikaansaamista, kokemusta siitä, miten minä selviän. Yrittäjälle voi tulla päivittäin vastaan uusia haasteita, siten muutosjoustavuuden eli resilienssin ymmärtäminen on tärkeää.

Kokemuksien karttuminen työelämässä ja elämässä muutenkin, kasvattaa Höykinpuron mukaan yksilön sietoikkunaa. Kun sietoikkuna on laajempi, stressi ei pääse niin helposti valtaamaan olemustamme. Työelämässä esimerkiksi onnistuneet kokemukset yrityksen toiminnan vakiinnuttamisesta, uusista kumppanuuksista, onnistuneesta projektista ja haastavista esimiestehtävistä, lisäävät parhaimmillaan yksilön minäpystyvyyttä (self-efficacy) (Bandura, 1991). Siis usko siihen, että selviää edessä olevassa uudesta haasteesta, lisääntyy. Aina ei siis olekaan tarpeen pysyä sietoikkunan sisäpuolella, sillä sen rajoja

kokeilemalla ja ylittämällä oppii parhaimmillaan uutta.

Lämminhenkinen työnohjaustuokio naisyrittäjille marraskuussa 2020 keskittyi näihin pehmeisiin taitoihin ja herätti paljon ajatuksia. Empatia, myötätunto, tietoisuus omasta sietoikkunasta ja resilienssistä ovat kaiken jatkuvasti kehittyvän teknologian keskellä tärkeitä inhimillisiä taitoja jokapäiväisessä elämässä ihmisenä – yrittäjänä, johtajana ja työntekijänä.

*Työnohjaustuokion järjesti Omistajanvaihdoksilla naisten yritykset kasvuun -hanke***Jutta Mäkipelkol**a
Asiantuntija, TKI
SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Marja Katajavirta
Asiantuntija, Markkinatutkimuspalvelut
SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Työterveyslaitoksen sivuilta voit lukea lisää psyykkisistä ja sosiaalisista kuormittavuustekijöistä ja keinoista niiden ennaltaehkäisyyn (https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/)

Lähteet

Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes* 50 (2), 248–287.

Hentilä, A. Olet mitä ajattelet. Ihminen tavattavissa. 2019. [Blogikirjoitus] (Viitattu 7.12.2020) Saatavana: https://ihminentavattavissa.fi/blogi/olet-mita-ajattelet

Mäkelä, A. Voiko empatiaa mitata? Työpsykologi kehottaa kysymään yhden kysymyksen. 2020. [Verkkoartikkeli] (Viitattu 7.12.2020) Saatavana: https://duunitori.fi/tyoelama/empatia-tyoelamassa