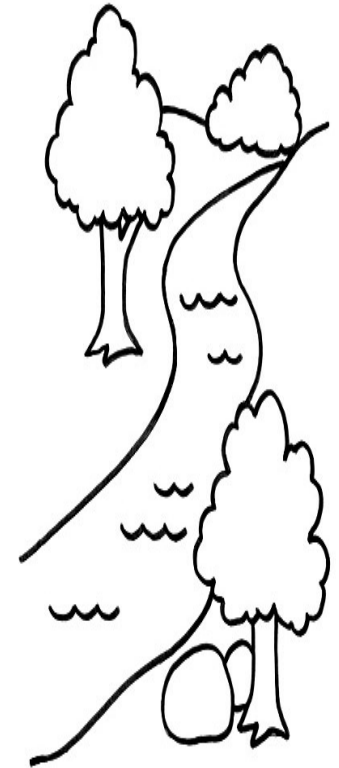


# Muutoksessa elämisen taidot

---

Päivi Rauramo, asiantuntija TtM  
Työturvallisuuskeskus TTK  
**[paivi.rauramo@ttk.fi](mailto:paivi.rauramo@ttk.fi)**

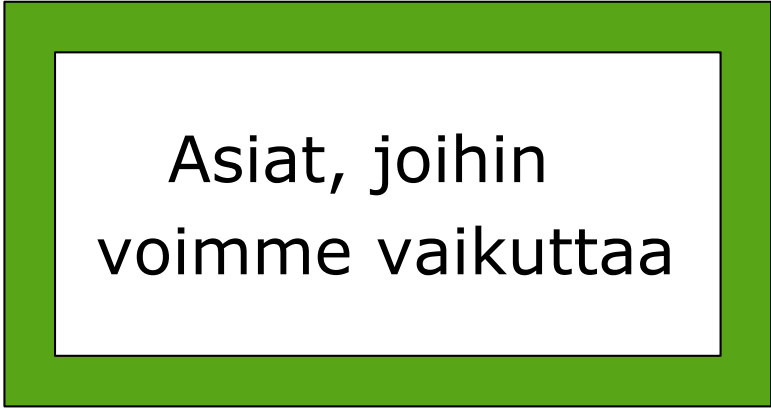
- Teknologian kehitys
  - Tietotekniikan ja siihen liittyvien sovellusten kehitys
- Kansainvälistyminen, monikulttuurisuus
- Ydinliiketoimintaan ja ydinosaan keskittyminen
- Palveluiden ulkoistaminen
- Arvojen, etiikan ja yhteiskuntavastuun korostuminen yritysten toiminnan periaatteissa
- Ekologisesti kestävien ratkaisujen kehittäminen
- Yritysfuusiot ja -verkostoituminen
- 24h /7pv tieto- ja palveluyhteiskuntaan siirtyminen
- Julkisen sektorin roolin muutos
- Organisaatioiden madaltuminen ja monimuotoistuminen



# Muutoksen kaksi ulottuvuutta

A rectangular box with a thick red border and a white background. Inside the box, the text 'Asiat, joihin emme voimme vaikuttaa' is written in black, sans-serif font.

Asiat, joihin emme voimme vaikuttaa

A rectangular box with a thick green border and a white background. Inside the box, the text 'Asiat, joihin voimme vaikuttaa' is written in black, sans-serif font.

Asiat, joihin voimme vaikuttaa

# Muutos osana työtä

## Ennakoiva vai reagoiva muutos?

- Organisaation muutoskunto
- Yksilön muutoskunto

## Muutosta kohti



# Osaaminen tukee muutosta

## Osaamista tukeva johtaminen

Osallistumista  
tukeva  
kulttuuri,  
johtamisen  
periaatteet,  
työn  
organisointi ja  
prosessit

Työyhteisön  
toiminta  
Vuorovaikutus  
ja ideointi  
toteuttaminen  
käytännössä

Parempi työ  
Tuottavuus,  
tuloksellisuus  
Hyvinvointi

## Eri ikäisten yhteistyön tukeminen turvaa muutosta

- perehdytys ja työnopastus
- työ- ja tehtäväkierto
- työroolien ja tehtävien muotoilu
- työparityöskentely
- noviisi-mestari – työparityöskentely
- työkummitoiminta
- mentorointi
- työnohjaus
- työyhteisön sisäiset palaverikäytännöt

- Muutos ja pysyvyys
  - Haetaan harmoniaa, haaveillaan muutoksesta
- Uhka vai mahdollisuus
  - Uusi ja ennalta kokematon herättää erilaisia pelkoja.
  - Pelolla ja varauksellisuudella on elämää suojaava tehtävä.
- Vaikutusmahdollisuudet itseä koskeviin muutoksiin
  - Vähentävät pelkoa ja lisäävät arvostuksen tunnetta
- Kokemukset muutoksista
  - Auttavat suhteuttamaan asioita ja vähentävät pelkoa
- Persoonallisuus, kuormitustilanne, terveys, asenne
  - Yksilöt ovat aina erilaisia, samoin elämäntilanteet
- Oleellista on muutoksen perustelu, MIKSI muutos on välttämätön.



## Muutoksen kolme vaihetta

- **Luopuminen:** menneen ja olevan arvostaminen, omaa aikaansa ja tavoitteita hyvin, palvelleena
- **Kaaos/välivaihe:** epävarmuuden hyväksyminen, kaaos, epätietoisuus, syyllisyydentunteet
- **Uuden alku:** selkeä ja johdonmukainen toiminta, onnistumisten huomioiminen ja arvioiminen
- Muutoksen elementit:
  - Älyllinen ymmärrys → Emotionaalinen sitoutuminen
  - Kestävä toiminta

## Luottamus turvaa muutosta

- **Luottamus** organisaation tulevaisuuteen
- Luottamus ja avoin vuorovaikutus työpaikalla
- Vaikutusmahdollisuudet oman työn ja tulevaisuuden pohdintaan ja suunnitteluun
- Tunne työn hallinnasta ja merkityksestä
- Oikeudenmukainen johtaminen



# Henkilökohtainen johtajuus auttaa muutoksen ennakoinnissa ja hallinnassa

- Osaan itse rakentaa tavoitteeni, suhteessa yhteisön tavoitteisiin.
- Osaan seurata tavoitteiden toteutumista.
- Osaan keskustella tavoitteistani ja niiden toteutumisesta esimiehen ja kollegoiden kanssa sekä pyytää ja antaa tarvittaessa apua.
- Osaan tehdä johtopäätöksiä ja ohjata omaa toimintaani kohti tavoitteitani.
- Tarkastelen omaa asennettani ja motivaatiotani, ja tarvittaessa osaan selkiyttää tavoitteitani.



- Kehitän osaamistani
  - Opettelen työssäsi tarvittavat tiedot, taidot sekä toimintatavat.
- Arvioin työnjakoa, kokouskäytäntöjä, yhteistyötä ja viestintää kriittisesti
  - Tukevatko ne perustehtävää ja työn tavoitteita? Teen kehitysehdotuksia.
- Valmistaudun kehityskeskusteluun huolella.
- Viestin ajatuksella
  - Valitsen sopivan viestintävälineen, tiivistän viestini ja otan huomioon kohderyhmän.
- Pidän huolta palautumisesta.
  - Pyydän apua tarvittaessa. Työterveyshuolto auttaa terveyden osalta, esimies ja työyhteisö töiden.

- Tunne työelämän lainsäädäntö ja noudata sen periaatteita.
- Johda suunnitelmallisesti, rakenna luottamusta.
- Oma sitoutuminen muutokseen on tärkeä.
- Ota selvää, tiedota ja ole tavoitettavissa.
- Viesti usein sovittujen käytäntöjen mukaan.
- Pidä huolta omasta hyvinvoinnistasasi.
- Kuuntele, ole aidosti läsnä ja mahdollista henkilöstön osallistuminen. Salli tunteet.
- Anna palautetta onnistumisista, puutu rohkeasti epäkohtiin.
- Hyödynnä organisaatiosi tukitoimintoja.

## Muutoksen mahdollisia hyötyjä

- Osaaminen kehittyy
- Perustehtävä kiteytyy
- Selviytymisen tunne vahvistaa
  - saamme voimaa ja itseluottamusta
  - opimme, että elämässä on aina vaihtoehtoja

## Ajatuksia muutoksesta

Mies, kansalaisfoorumi:

*"Vähän olen miettinyt, että liian hyvin menee, kyllä tämä kohta muuttuu ahdistukseksi, tämä on vain kuherruskuukautta, sattumalta olen pärjännyt, tiedättehän...mutta, tuloni eivät ole laskeneet senttiäkään, ehkä jopa nousseet (sitä on vielä vaikea laskea). Tyytyväisyystaso on noussut 200% ja minulla on hengähdys- ja funtisimistaukoja. Tunnen olevani hyvä. Perhana vie, voi tää olla pysyvääkin. Enhän ole untuvikko."*