

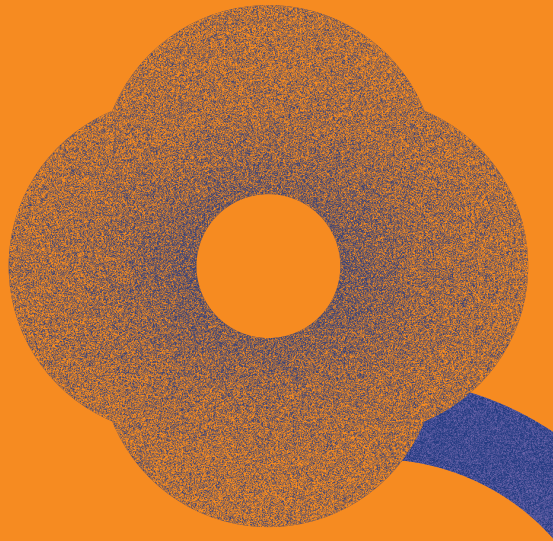
# HENKILÖSTÖN TUNNETAIDOT TYÖELÄMÄSSÄ -OPAS

Wellness  
**WARKAUS**



# SISÄLLYSLUETTELO

- 2 Lukijalle
- 3 Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?
- 5 Mitä tunnetaidot ovat?
- 7 Tunnetaidot työelämässä
- 11 Tunnetaitojen kehittäminen
- 17 Lähteet



# LUKIJALLE

Henkilöstön tunnetaidot -opas on tarkoitettu työntekijälle, joka haluaa oppia omista tunnetaidoistaan ja hyödyntää niitä työelämässä.

Tunnetaidot käsitteenä on laaja ja se kattaa monta eri osa-aluetta. Tässä oppaassa keskitytään tarkkailemaan ihmisten tunnetaitoja työelämässä.

Opas on osa Tunnetaidot työelämässä- opinnäytetyötä ja se on tehty yhteistyössä Varkauden kaupungin työntekijöiden kanssa.

Mukavia lukuhetkiä!

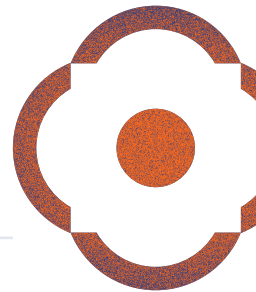


# MILTÄ SINUSTA TUNTUU JUURI NYT?





# Omia muistiinpanoja



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

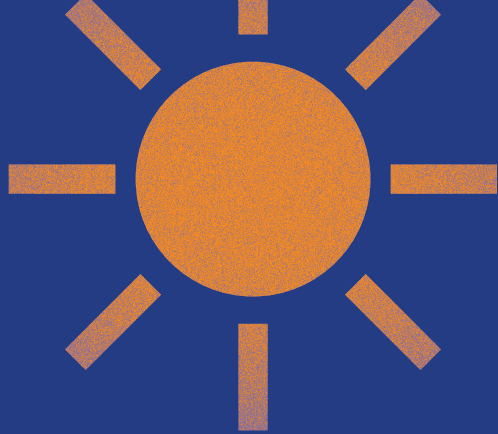


---

---

---

# MITÄ TUNNETAIDOT OVAT?



Tunnetaidot kertovat, miten ihminen kohtaa sen, mitä hänen sisällään ja ympärillään tapahtuu.

Tunteet syntyvät siitä, kun havaitsemme ja tulkitsemme ulkoisia tapahtumia. Tunteiden kautta tiedämme, miltä meistä tuntuu ja mitä me tarvitsemme.

Tunnetaitojen keskiössä on omien tunteiden tunnistaminen, ymmärtäminen sekä tunteiden käsitteleminen ja ilmaiseminen rakentavalla tavalla. Olennainen osa tunnetaitoja on myös tunnistaa toisten ihmisten tunnetiloja sekä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita.

Ihminen kasvaa sekä kehittyy tunteiden kautta, ja sen takia tunteilla on suuri merkitys ihmisten elämässä.

# Tunnetaitojen osa-alueet



Tunteiden  
**tunnistaminen**



Tunteiden  
**sietäminen**



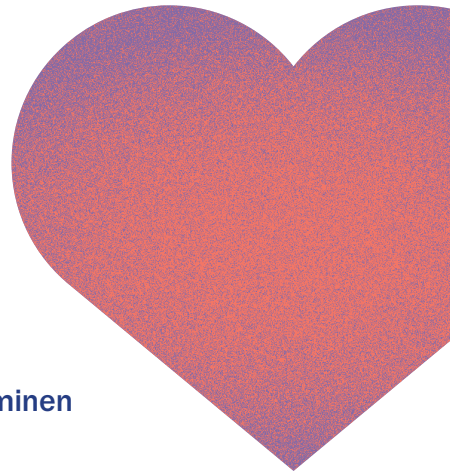
Tunteiden  
**säätely**



Tunteiden  
**purkautuminen**



Tunteiden  
**ilmaiseminen**



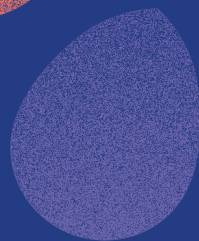
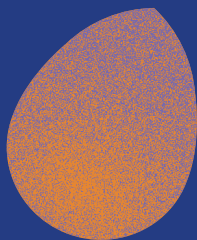
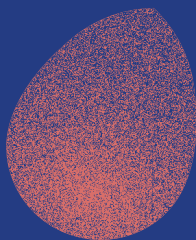
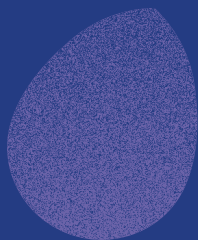
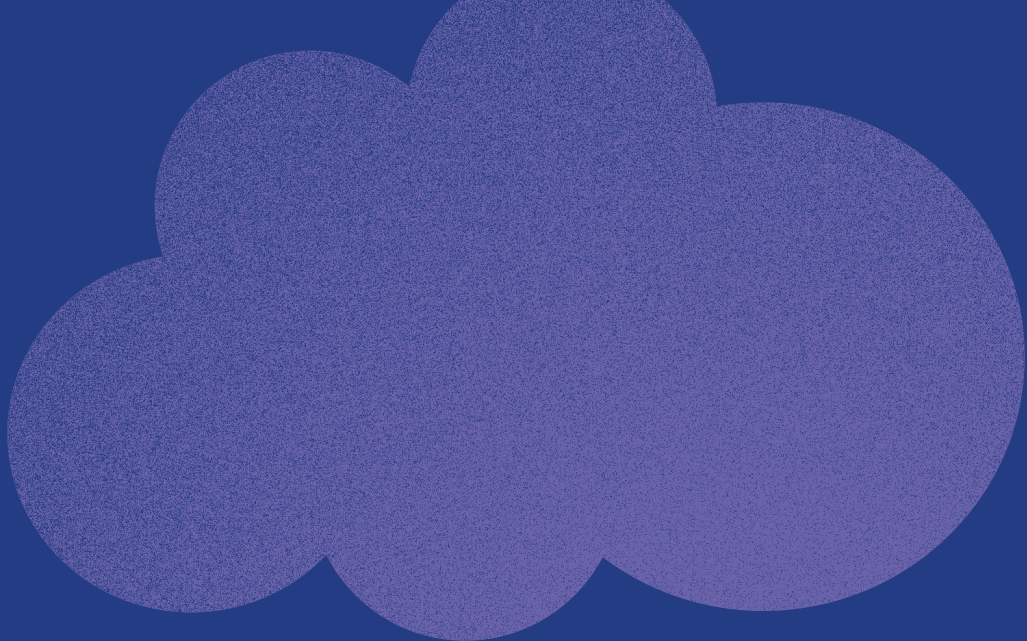
Millä osa-alueella sinä haluaisit kehittyä (omia muistiinpanoja)?

---

---

---

---



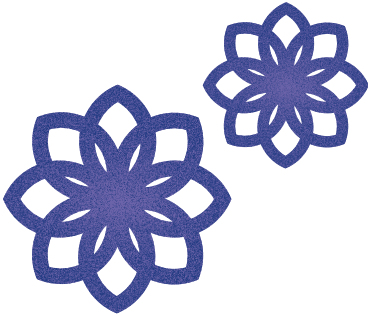
# TUNNETAIDOT TYÖELÄMÄSSÄ

Työpaikalla on hyvä ymmärtää, että olemme tuntevia ja kokevia ihmisiä.

Omien tunteiden ohittaminen ja tukahduttaminen voi näyttäytyä organisaatiossa työntekijän motivaation vähenemisenä ja tyytymättömyyden lisääntymisenä sekä tuottavuuden laskuna.

Kun työpaikalla tunnistetaan, ymmärretään, kohdataan ja käsitellään rakentavasti omia sekä muiden tunteita, se auttaa vapauttamaan työyhteisöön potentiaalia ja energiaa.

Työelämässä usein keskitymme tavoitteisiin, prosesseihin ja työtehtäviin. Aina kun käsittelemme tietoa, siihen liittyy myös tunteita.



## Miten ilmaista tunteita rakentavasti työpaikalla?

1

**Eleisiin ja ilmeisiin on tärkeä antaa perustelut**, jos työkaveri kysyy esimerkiksi miksi katsot “kulmien alta” paheksuvasti.

2

Työvuoron alussa **voi kertoa, jos on huono tunnetila**, joka ei välttämättä liity työhön ja asiat ärsyttävät.

3

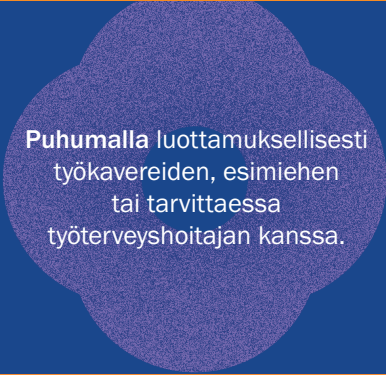
Joskus jos tulee ilmaista itseen turhan aggressiivisesti tai kovasti. **Täytyy osata pyytää anteeksi.**

4


**Keskustelemalla** avoimesti, antamalla palautetta ja kehumalla työkaveria.

# Miten käsitellä tunteita työpaikalla tai työyhteisössä?

Tunteiden käsitteleminen ei työpaikalla aina ole helppoa. Olemme yhdessä listanneet työntekijöiden omia vinkkejä tunteiden käsittelemiseen työyhteisössä:



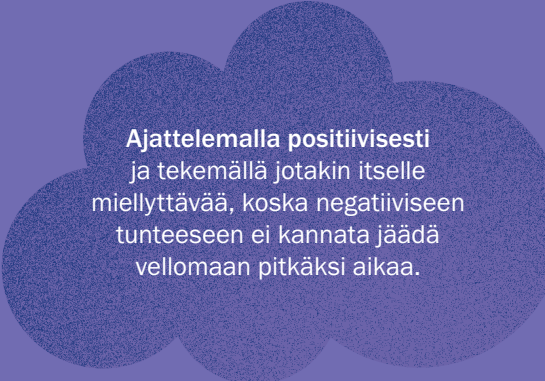
**Puhumalla** luottamuksellisesti työkavereiden, esimiehen tai tarvittaessa työterveyshoitajan kanssa.



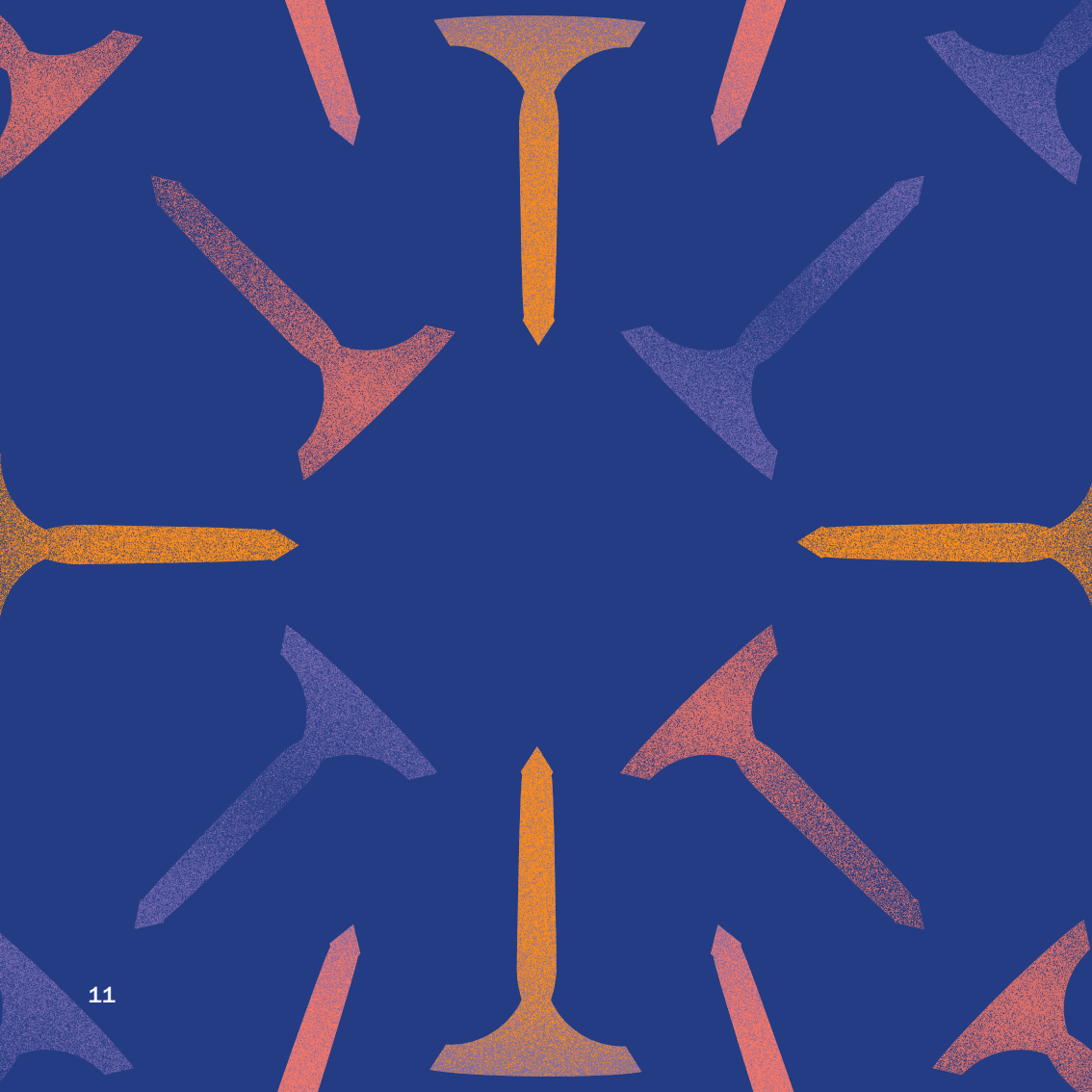
Ottamalla **omaa tilaa** ja antamalla tilaa myös muille käsitellä tunteita rauhassa.



Olemalla **avoin**.



**Ajattelemalla positiivisesti** ja tekemällä jotakin itselle miellyttävää, koska negatiiviseen tunteeseen ei kannata jäädä vellomaan pitkäksi aikaa.





# TUNNETAITOJEN KEHITTÄMINEN

Omia tunnetaitoja voi harjoitella ja oppia niistä lisää joka päivä.

Tunnetaitojen harjoittelussa on hyvä aloittaa tunnistamaan omia tunteita ja toimintoja erilaisissa tilanteissa sekä miettimään, miten ne vaikuttivat itseen ja omaan käyttäytymiseen.

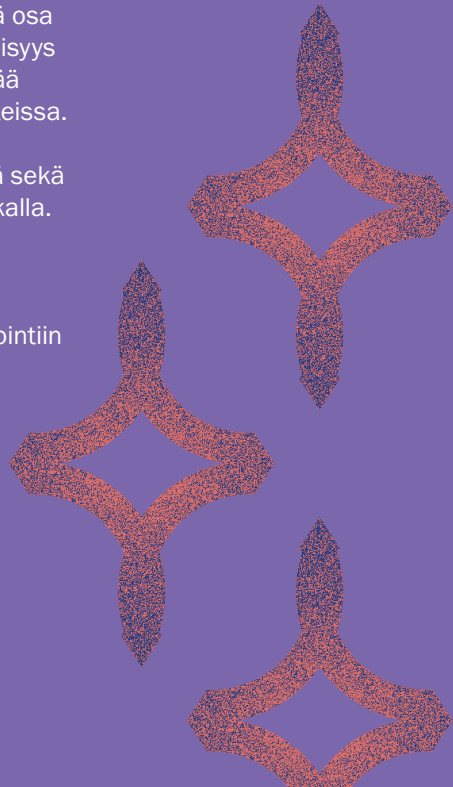
Itsetuntemusta voi lähteä tietoisesti kehittämään. Se tarkoittaa sitä, että opitaan tunnistamaan, nimeämään, arvioimaan, erottelemaan sekä säätelemään omia tunteita ja hallitsemaan niitä.

# Tunteiden vaikutus työilmapiiriin

Jokaisella työntekijällä on oikeus hyvään kohteluun ja oikeus olla oma itsensä. Luottamus on tärkeä osa toimivaa työyhteisöä, koska sen kautta yhteisöllisyys kasvaa ja pystyy kehittymään. Luottamus edistää avoimuutta, joka on tärkeää vuorovaikutustilanteissa.

Hyvän työilmapiirin saavuttamisessa on tärkeää sekä esimiesten että henkilöstön hyvä käytös työpaikalla. Hyvä työilmapiiri koostuu muun muassa toisen arvostamisesta ja auttamisesta.

Hyvä työikätyös vaikuttaa henkilöstön työhyvinvointiin sekä suojaa työssä uupumiselta.



# Työntekijöiden vinkit työhyvinvoinnin huomioimiseen työpaikalla

**Työntekijät ovat kokeneet työhyvinvoinnin edistyvän, kun:**

- Esimies kysyy kuulumisia ja hänen kanssaan on helppo keskustella asioista.
- Työntekijöihin luotetaan ja huolehditaan työturvallisuudesta
- Ristiriidat käsitellään ja selvitetään työpaikalla
- Kaikilla on selkeät pelisäännöt työpaikalla
- Monipuolinen E-passi tukee työhyvinvointia
- Erikieliset huomioidaan tiedottamisessa
- Työterveys ja terveystarkastukset tukevat työntekijöiden työhyvinvointia
- Hyvä perehdytys ja osaamisen huolehtiminen koulutuksen kautta toteutuu
- On yhteistä tekemistä ja yhteisöllisyyttä

# Tunteiden vaikutus työhyvinvointiin

Työhyvinvointiin liittyy terveellinen ja turvallinen paikka, jossa työntekijä kokee oman työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi.

Tunnetaitoihin liittyy tunteiden säätely, ja sen osaaminen vaikuttaa hyvinvointiimme. Siihen kuuluu omien tunteiden tiedostaminen ja ymmärtäminen. Sen avulla pystymme toimimaan eri tilanteissa ammattimaisella tavalla omasta tunteesta huolimatta.

Työhyvinvointi voi johtaa työn imuun, joka tarkoittaa varsin pysyvää tunne- ja motivaatiotilaa. Työn imussa työntekijä voi kokea oman työnsä innostavaksi, ja samalla onnistumisen kokemukset lisääntyvät.

Omien tunteiden säätely ja tunnetaitojen osaaminen vaikuttavat merkittävästi työssä suoriutumiseen ja ovat tärkeitä työhyvinvoinnin kannalta.



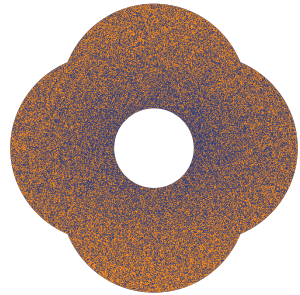
# Työntekijöiden omat vinkit myönteiseen työilmapiiriin ja sen saavuttamiseen



Hyvä työilmapiiri saavutetaan esimerkiksi:

- Rehellisyydellä ja positiivisella asenteella, johon kuuluu myös tasa-arvoinen kohtelu ja toisen työn arvostaminen.
- Muistetaan antaa työkaverille positiivista palautetta hyvin tehdystä työstä tai auttamisesta.
- Jokaista työntekijää kunnioitetaan sekä kohdellaan oikeudenmukaisesti.
- Kerrotaan suoraan, jos jokin asia mieltä painaa, ei puhuta selän takana pahaa.
- Pyydetään anteeksi tarvittaessa ja selvitetään epäkohdat.
- Yhteinen tekeminen, me-henkisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää työyhteisössä.
- Muistetaan hyvät käytöstavat ja käyttäydytään niiden mukaisesti.
- Huumorilla ja hyvällä asenteella työpäivät sujuvat mukavasti.

# LÄHTEET



**Aro, Antti 2018. Työilmapiiri kuntoon.** Liettua: BALTO print. Alma Talent Oy.

**Julkunen, Merja 2019. Tunteet työelämässä.** Verkkojulkaisu. <https://www.arpeeti.fi/tunteet-tyoelamassa/>.

**Jääskinen, Anne-Mari 2017. Mitä tunnetaidot ovat?** Tunne & Taida. Video. YouTube-vid-eopalvelu. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_DYLaxwNcA8](https://www.youtube.com/watch?v=_DYLaxwNcA8)

**Kokkonen, Marja 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet.** Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uudistettu painos. Juva: Bookwell Digital.

**Nummelin, Tarja 2020. Hallitse stressiä.** Tunnetaidoilla irti paineista. EU: Atena Kustannus Oy.

**Nuortenmielenterveystalo julkaisuaika tuntematon. Mielenterveyden vahvistaminen.** Tunteet haltuun. Verkkojulkaisu. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_miele\\_nteveydes-ta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_miele_nteveydes-ta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)

**Rantanen, Jarkko, Leppänen, Ira & Kankaanpää, Heikki 2020. Johda tunneilmastoa.** Vapauta työyhteisösi todellinen potentiaali. Helsinki: Alma Talent Oy ja tekijät.

**Rauramo, Päivi 2012. Työhyvinvoinnin portaat.** Viisi vaikuttaa askelta. Porvoo: Bookwell Oy

**Superfiilis julkaisuaikatuntematon. SuperMeppä.** Runo. Verkkojulkaisu. <http://www.superfiilishelsinki.fi/433445084?i=131111904>

**Sosiaali- ja Terveysministeriö julkaisuaika tuntematon.** Työhyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

**Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin julkaisuaika tuntematon.** Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Opettajan aineisto. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Wellness  
**WARKAUS**



Opas on laadittu osana Wellness  
Warkaus -hanketta, Euroopan  
sosiaalirahaston tuella.

**WARKAUS**  
Varkauden kaupunki

**SAVONIA**  
ammattikorkeakoulu

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

“Hyvästä asenteesta tulee hyvä mieli,  
Hyvästä mielestä tulee hyvä päivä,  
Hyvästä päivästä tulee hyvä vuosi,  
Hyvästä vuodesta tulee hyvä elämä.”

-SuperMepa-

Kiitos, kun luit  
Henkilöstön tunnetaidot työelämässä  
-oppaamme!

Wellness  
**WARKAUS**  
☺