

Kommunikaatio ja stressinsäätely

Essi Karvonen

Psykologi

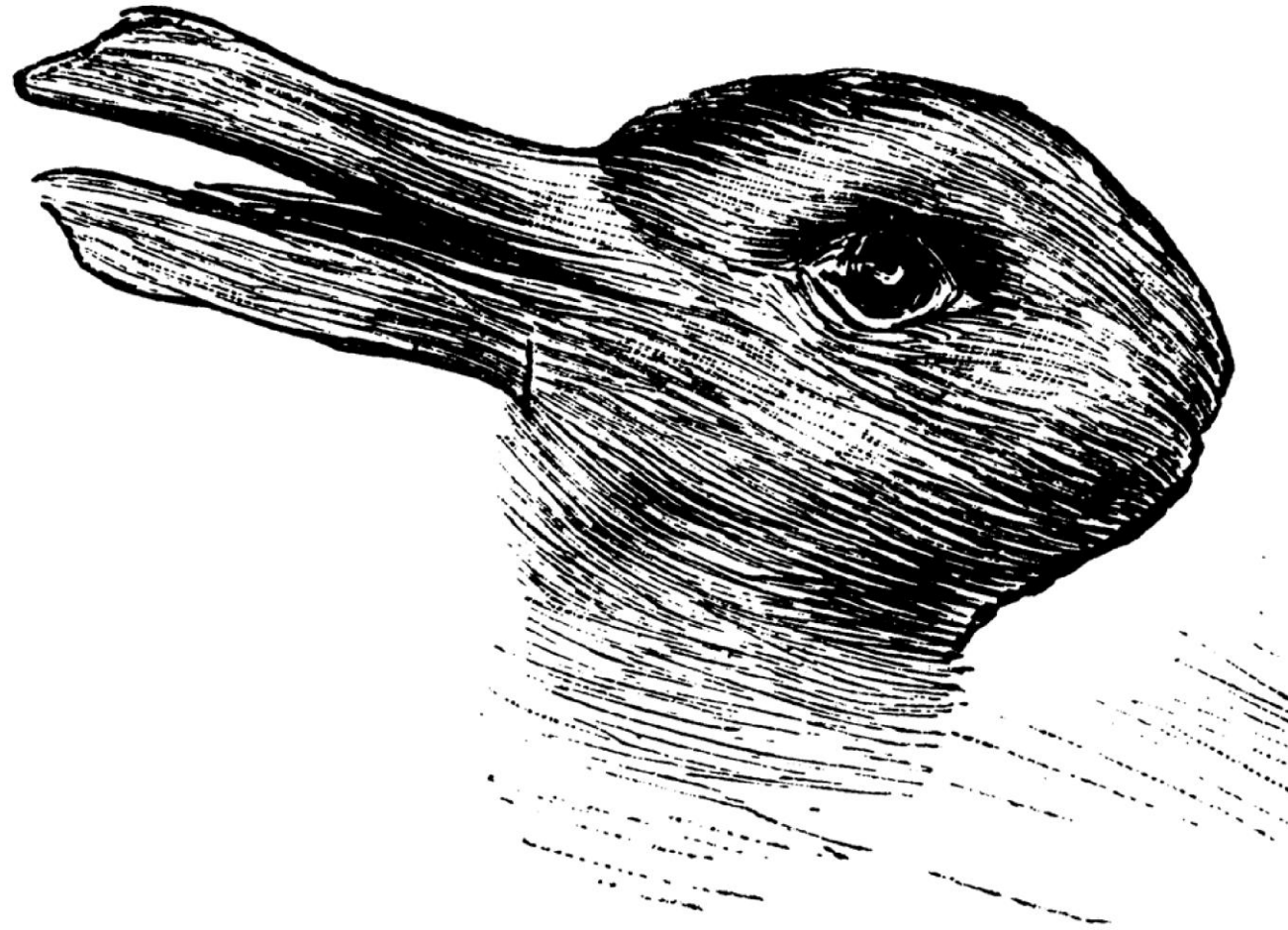
23.1.2018

Kommunikointi

- Johtajan tärkein työväline
- Oppimiskokemusta ja johtajana kasvua
 - Viestiä itse selkeästi
 - Auttaa muita puhumaan
 - Havainnoida kommunikaatiota ryhmässä ja vaikuttaa siihen
 - Tunnistaa hetket, jolloin kommunikointia tulee lisätä tai vähentää
 - Löytää ja opetella käyttämään niitä keinoja, jotka johtavat rakentavaan kommunikointiin
- Onnistuneella kommunikaatiolla osaat motivoida ihmisiä, selvittää hankalia tilanteita, luoda yhteisöllisyyttä ja johtaa ryhmää projektista toiseen

Kommunikaatio

Näetkö kuvassa ankan vai jäniksen?



<https://static.independent.co.uk/s3fs-public/thumbnails/image/2016/02/14/12/duck-rabbit.png>

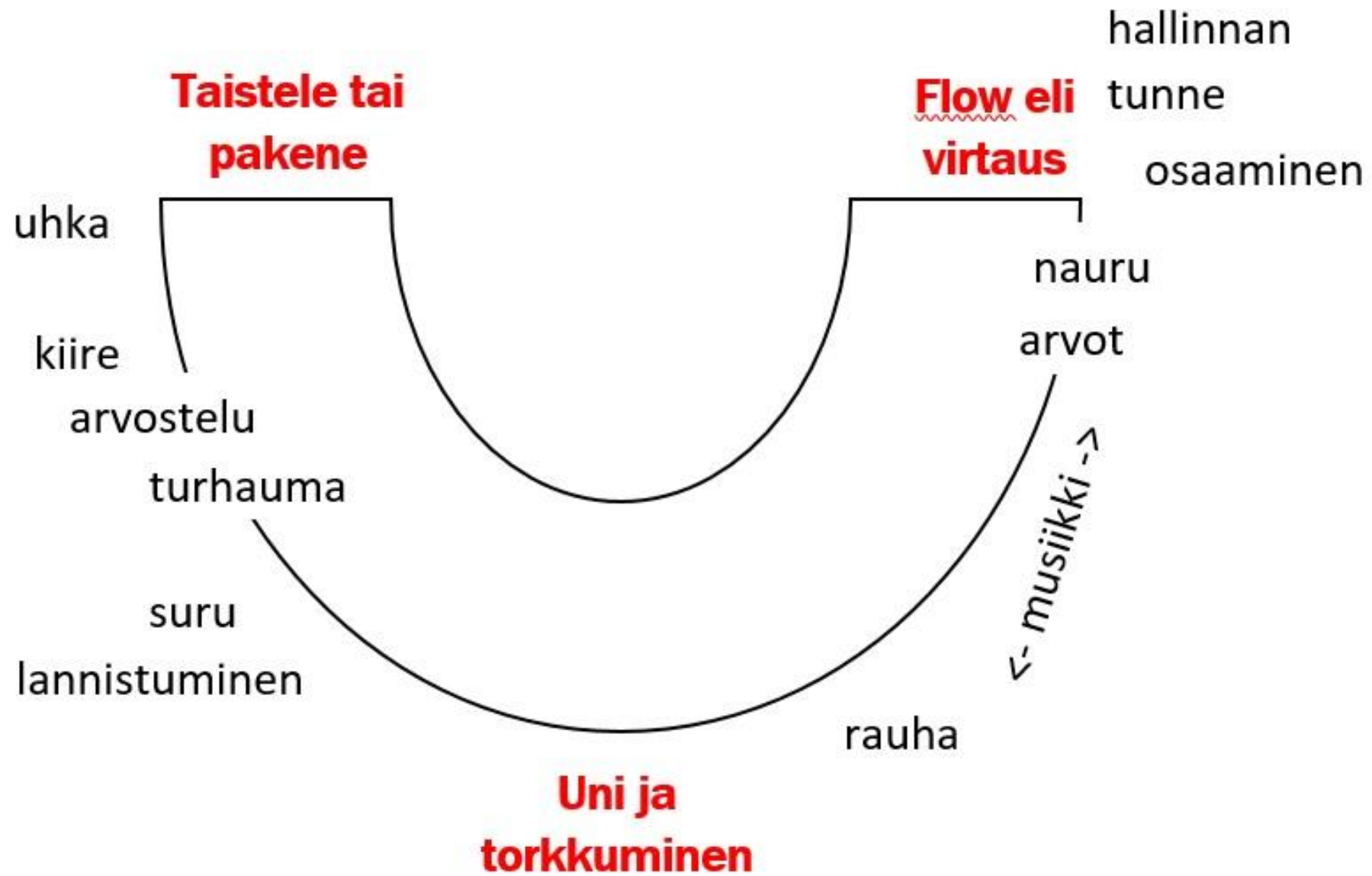
Mistä ongelmat syntyvät?

- ”Minä olen oikeassa”
- Vaikeus kertoa omasta kokemuksesta ja huomioda toisen kokemus
- Ihmisten erilainen tapa tulkita ja prosessoida tietoa
- Kulttuurierot
- Luottamuksen puute
- Ennakkoluulot ja stereotypiat
- Oman edun tavoittelu
- Vahvat tunnereaktiot
- Tilanne, jossa ei viestitä kasvokkain, on paljon alttiimpi väärinymmärryksille (esim. sähköposti, viestilaput)

Miten kommunikoida hyvin?

- Aktiivinen kuuntelu
- Nonverbaalinen viestintä
- Ristiriitaisen viestinnän välttäminen

Stressinsäätely



Stressi tarttuu



Ryhmätehtävä

- Soponeuvoston jäsenet ovat jättäneet toiveita uusille puheenjohtajille. Keskustelkaa 3-4 hengen ryhmissä.
- Miten puheenjohtaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa näiden toiveiden toteutumiseen?

Stressi ja palautuminen

1. Mieti miten huolehdit omasta hyvinvoinnistasi. Juttele hyvinvoinnistasi myös muille.
2. Pidä itsestäsi huolta.
3. Puheenjohtaja huolehtisi hallituksen hyvinvoinnista.
4. Hallituksen hyvinvointiin panostettaisiin enemmän.
5. Huolehdi että jokainen hallituslaisesi pitää jossain välissä lomaa.
6. Autettaisiin uusia toimijoita aikataulutuksen ja stressinsiedon kanssa.
7. Puhuttaisiin siitä että myös täysin vapaata aikaa järjestötoiminta tarvitaan.
8. Ei sekoiteta työtä ja vapaa-aikaa.
9. Annatte palautetta toisillenne ja seuraatte jaksamistanne. Vuoden tai kuukauden tarkastelu taaksepäin voi auttaa ymmärtämään, mitä kukakin jaksaa ja koska pitää höllätä.
10. Nähtäis useammin "vapaalla".
11. Asioista puhuttaisiin avoimesti ja ongelmiin puututtaisiin ajoissa, jotta liikaa stressiä ei synny.

Työmäärä, delegointi ja perehdytys

1. Töitä jaettaisiin tasaisesti eri hallitustoimijoiden kesken ja uskallettaisiin myös pyytää apua ja delegoida tehtäviä.
2. Painotettaisiin delegoinnin ja hommien jakamisen merkitystä.
3. Puheenjohtaja huolehtisi kunnolla, että kaikille kuuluvat hallitushommat jakaantuvat tasaisesti kaikille.
4. Hallituksessa keskusteltaisiin hallitustoimijoiden jaksamisesta, ettei kenenkään taakka kasva liian suureksi.
5. Seuraisit jokaisen hallituslaisen tekemismäärää. Pitäisit myös huolta, ettei samat tunnolliset uurastajat ilmoittaudu tekemään asioita.
6. Jakaisit hallituksen tehtävät selkeästi, että jokainen tietää, mitä tekee ja vanha perehdyttää uuden.
7. Huolehditaan, että jokainen saa kunnan perehdytyksen.
8. Asioita delegoidaan paremmin ja perehdytys on kunnollista.
9. Toivon, että puheenjohtaja jakaisi tehtävät tasapuolisesti.
10. Varmistetaan kokouksien yhteydessä, että jokainen tietää oman roolinsa ja tekemistä on sopiva määrä (jaksaminen).
11. Jokaisen työtaakka olisi inhimillinen ja apua uskaltaisi pyytää ja sitä saisi helposti.
12. Puheenjohtajana osaat pyytää apua jos sitä tarvitset.

Viestintä, kommunikointi, ilmapiirin johtaminen

1. Välissä pidettäis fiilispiiriä.
2. Hallitustoiminta olisi avointa ja siihen osallistuminen oli helppoa hallituksen ulkopuolisillekin.
3. Puheenjohtaja olisi lempeän kuunteleva.
4. Ette keskustele aina vain järjestön asioista hallituksen kesken. Laittakaa aikaraja ränttäämiselle. Esim. bileissä ei liikaa asioiden suunnittelua, ellei se tunnu hyvältä.
5. Hallitukseen sovittaisiin viestintäsäännöt; mitä kanavia täytyy seurata ja kuin pitkään.
6. Hallituslaisilla olisi aikaa tehdä asioita yhdessä ja sopia asiat kasvotusten ennemmin, kuin sähköpostin tai whatsappin välityksellä.
7. Sovitaan, koska ei tarvitse olla tavoitettavissa ja millä pidetään yhteyttä (s-posti, fb, whatsapp).

Kiitos!