

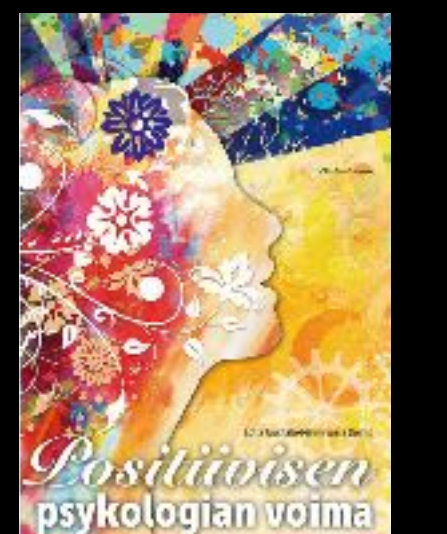
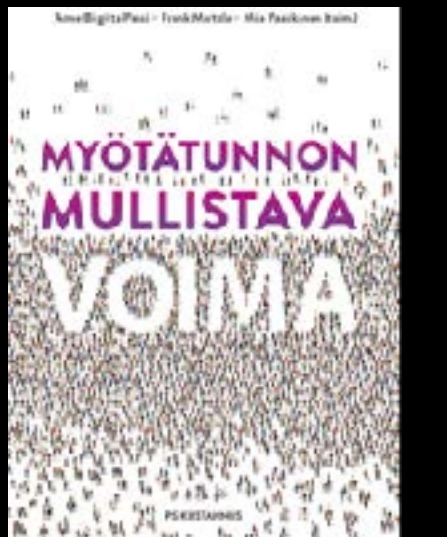
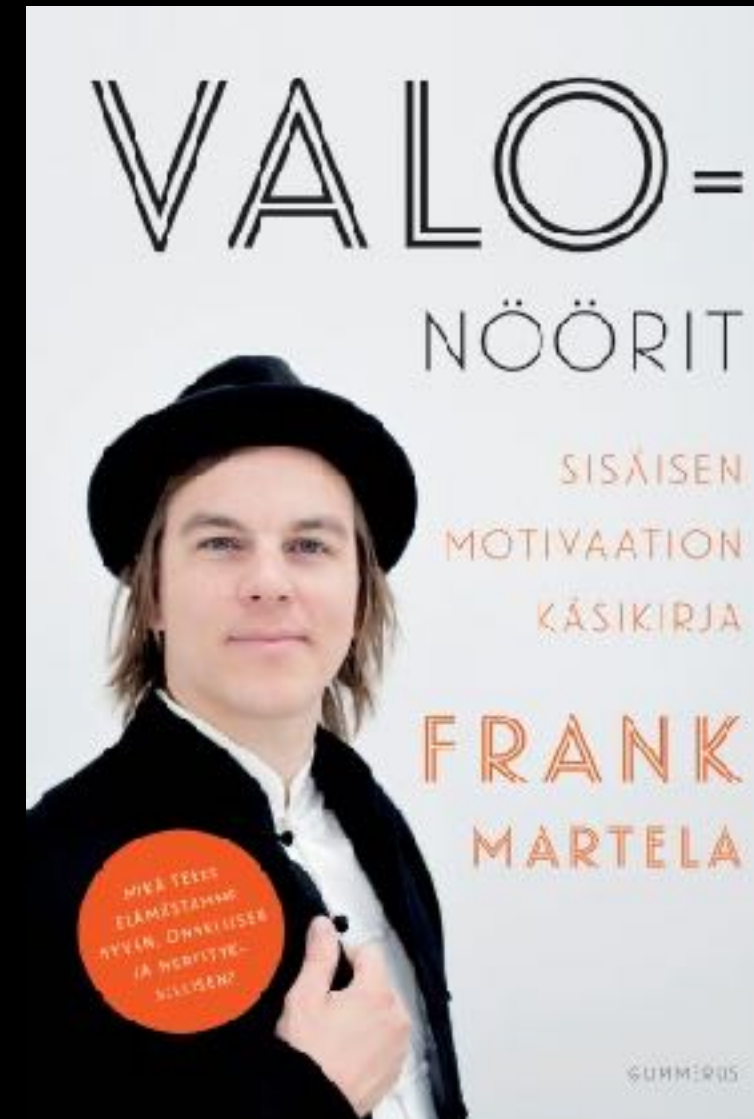
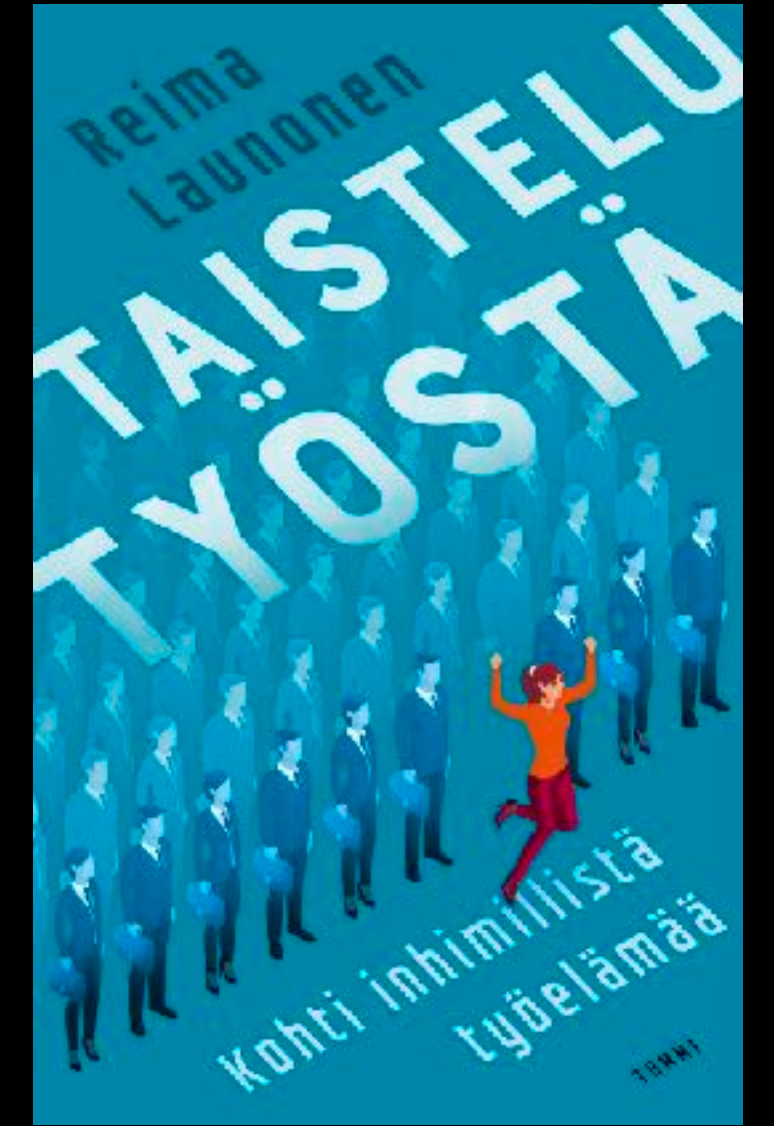
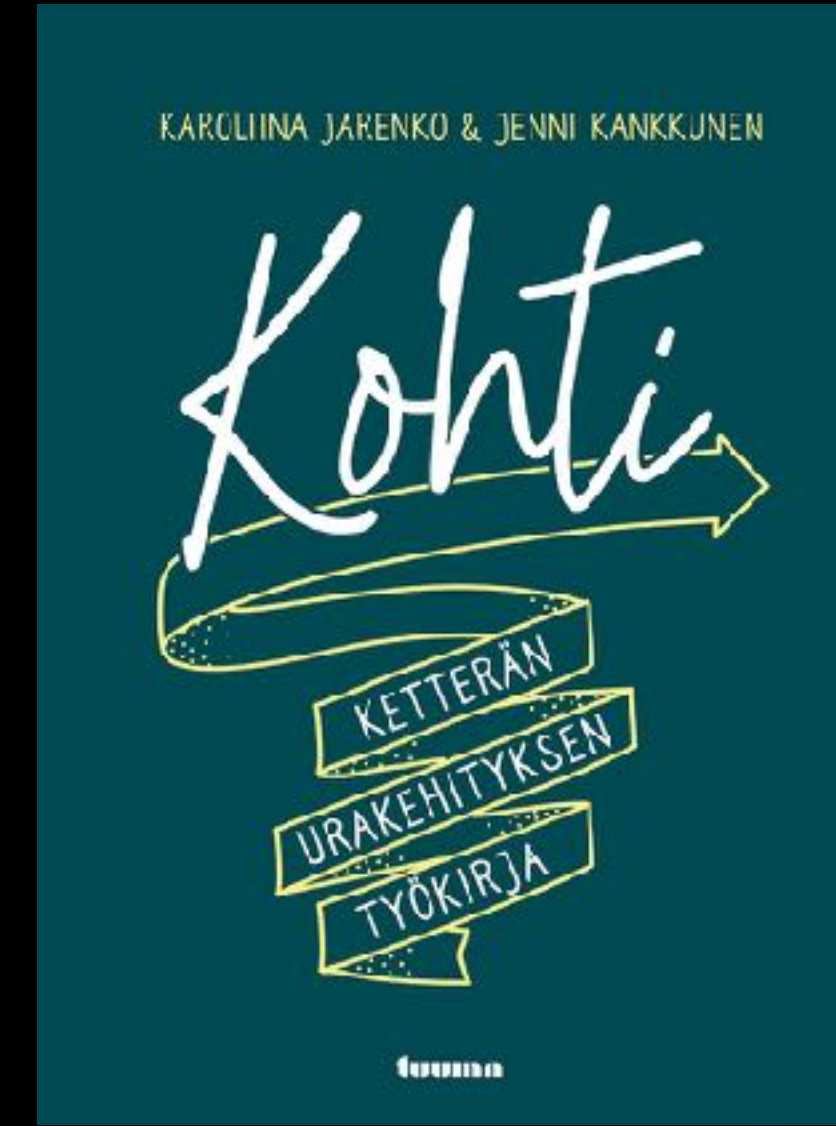
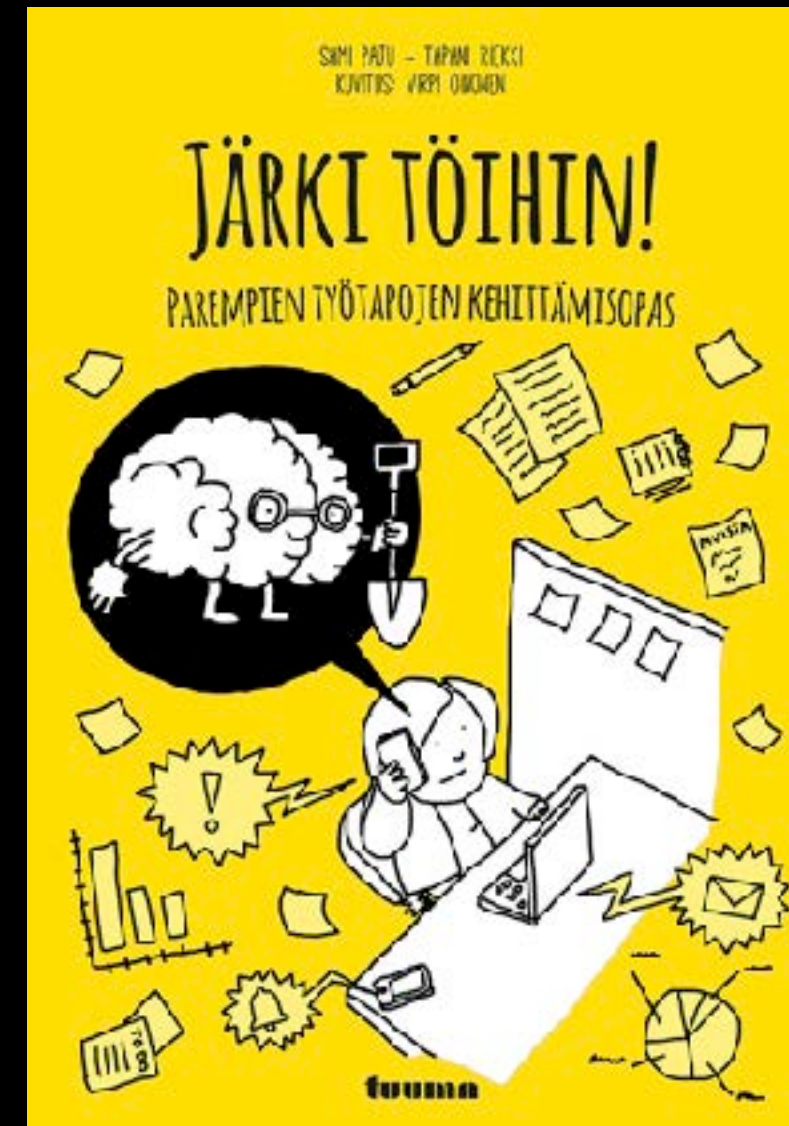
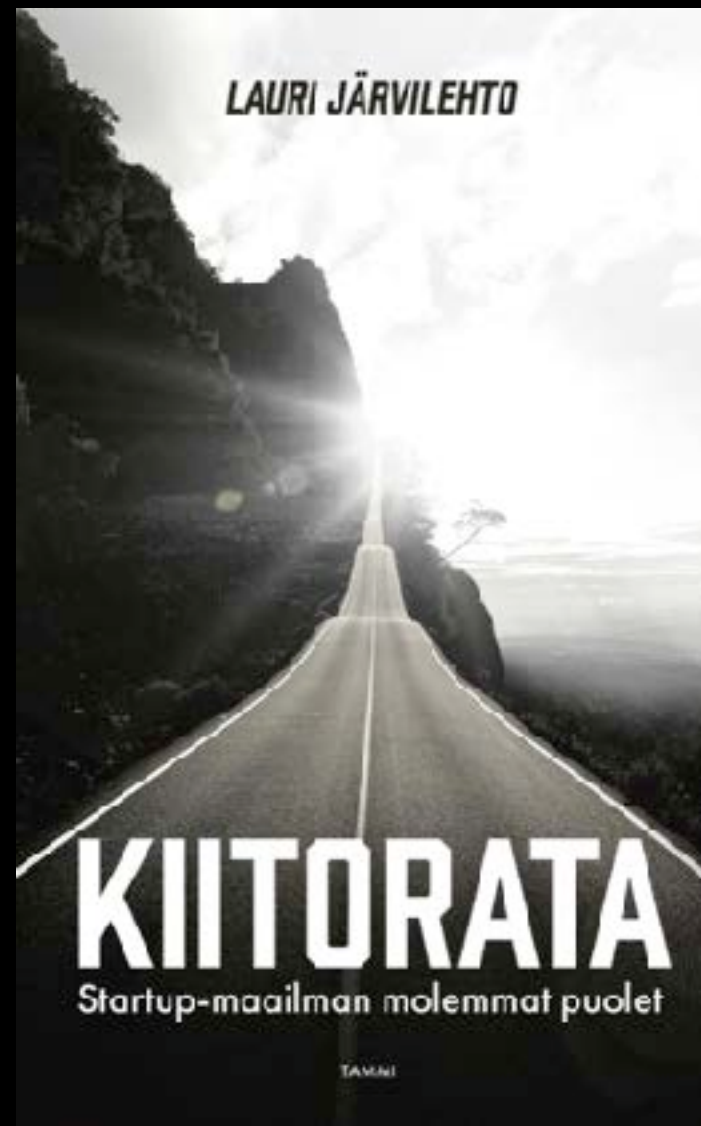
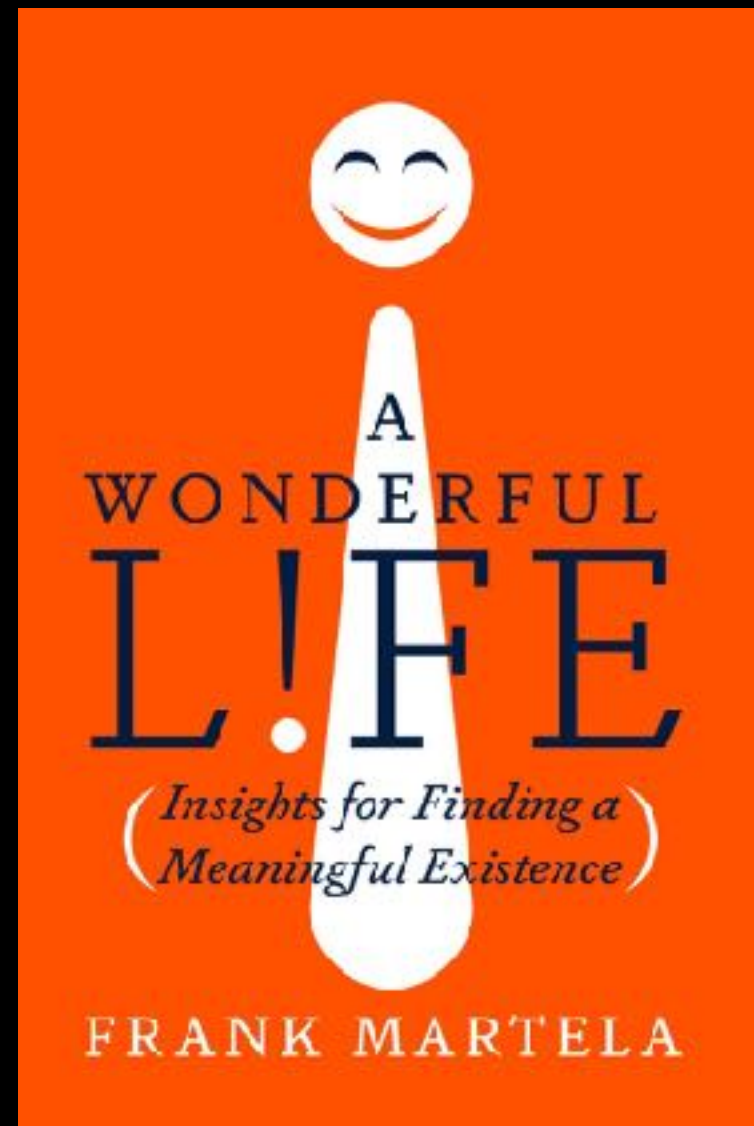
SISÄÄINEN MOTIVAATIO ELÄMÄN ILON LÄHTEENÄ

Mikä minua motivoi ja miksi?

Ilmailuliitto/aluepäivät 29.9.2024

Peter Jung

FILOSOFIAN AKATEMIA



PETER JUNG



Liikunanohtajaasta
valmentajaksi ja välissä
aimo annos johtajuutta



Saksalais-savolainen
suomenruotsalaisuudella
maustettu

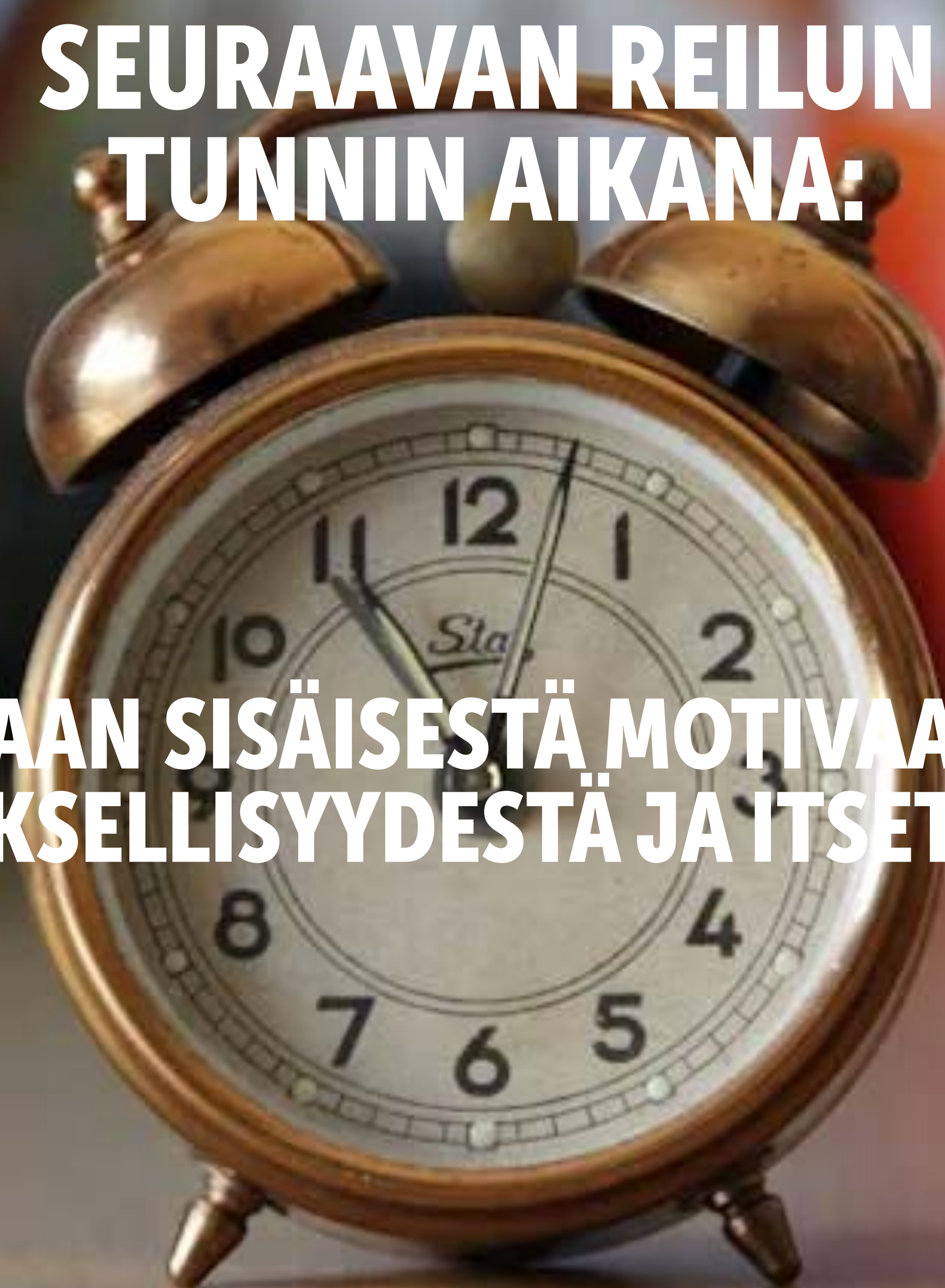
30-21-3 000-300 000

Sorsakoski - Savonlinna -
Helsinki/Espoo/Vantaa -
Odessa/Kiova - Lahti -
Vierumäki - Helsinki



**SEURAAVAN REILUN
TUNNIN AIKANA:**

**PUHUTAAN SISÄISESTÄ MOTIVAATIOSTA,
MERKITYKSELLISYYDESTÄ JA ITSETUNNOSTA**

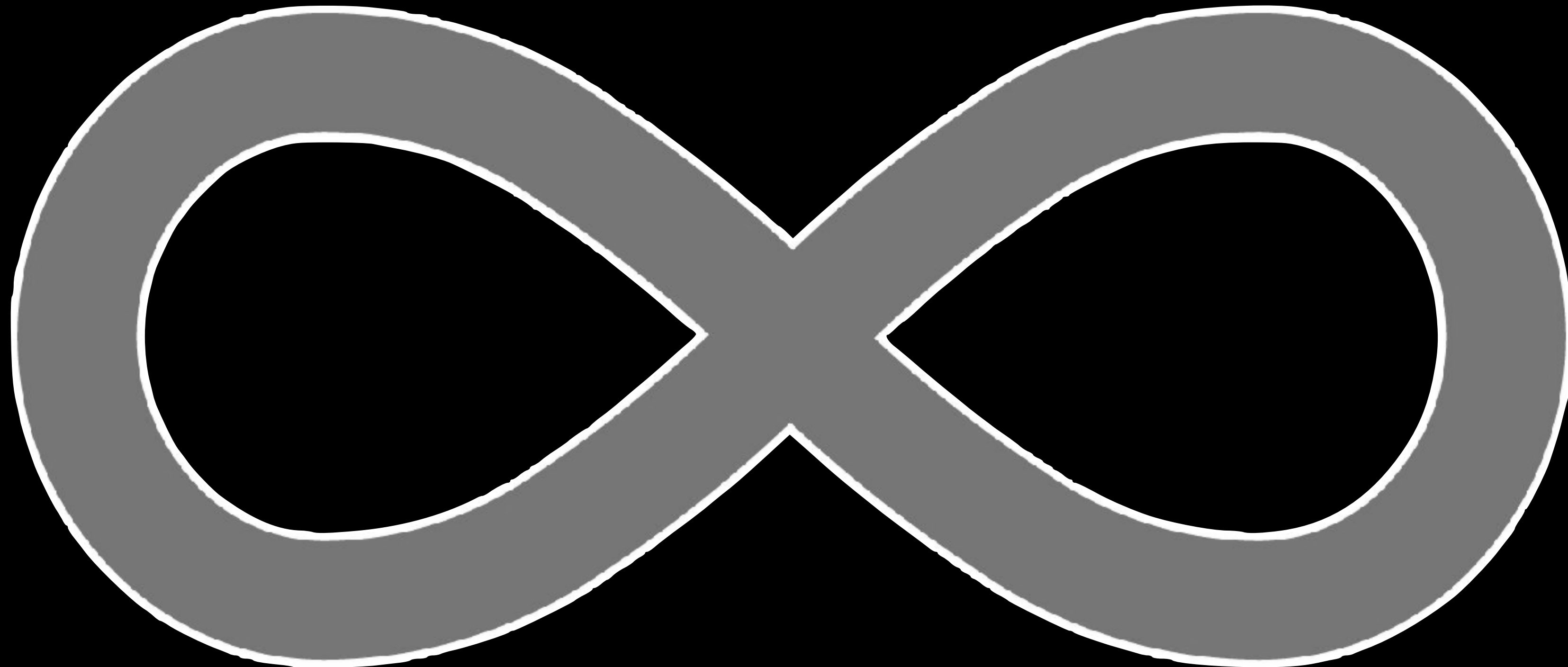




MINUUTIN HILJAISUUS

AJATTELU

TOIMINTA





ITSETUNTEMUS

Kuka minä olen? Mistä minä tulen?



**JOTTA VOISIT
KOHDATA MUITA,
KOHTAA ENSI ITSESI
= VAATII ROHKEUTTA**

**ITSETUNTEMUS ON ITSENSÄ
JOHTAMISEN KULMAKIVI**

ITSETUNTEMUS

= ITSENSÄ TUNTEMISTA SEKÄ
KYKYÄ HAVAITA **OMIA**
AJATUKSIA, TUNTEITA, TARPEITA
JA TOIVEITA, VAHVUUKSIA JA
KEHITTÄMISTARPEITA.

ITSETUNTEMUS RAKENTUU LAPSUUDESTA
ALKAEN, JA KARTTUU IÄN JA
ELÄMÄNKOKEMUSTEN MYÖTÄ. SITÄ VOI
OPPIA JA HARJOITELLA MISSÄ IÄSSÄ
TAHANSA. ITSETUNTEMUSTA VOI
VAHVISTAA ESIMERKIKSI POHTIMALLA
OMIA VAHVUUKSIA, HAASTEITA,
TAVOITTEITA JA MIHIN HALUAISIT VARATA
ENEMMÄN AIKAA ELÄMÄSSÄSI.



ITSETUNTEMUKSESTA

.....

- Itsetuntemus on alku sellaisten päätösten tekemiselle, jotka auttavat sinua **saavuttamaan hyvinvoinnin**.
- Hyvä itsetuntemus on **itsetunnon** perusta
- Kun tunnet ja hyväksyt itsesi vikoinesi kaikkinesi, on **itsetuntosikin** hyvällä pohjalla
- Kun tunnet itsesi, tiedät mikä tekee sinusta **onnellisen**, mitä tarvitset ja mitä voit vielä saavuttaa
- Yksi itsetuntemuksen tärkeimmistä puolista on se, että se on synonyymi **vähemmälle impulsiivisuudelle** (vahvempi itsehillintä)
- Itsetuntemuksessa on myös kyse **oikeuksistasi, velvollisuuksistasi ja vastuullisuuksien tuntemista**. Tässä mielessä se antaa sinulle laajemman, autenttisemman kuvan itsestäsi
- Kun sinulla on kuva itsestäsi, kykenet vahvistamaan **rakkautta** itseesi

ITSETUNTEMUS - MITEN TUTKAILLA SITÄ?

MITÄ MINÄ HALUAN?

MILLAISEKSI KOEN ITSENI?

MILLAISIA AJATUKSIA MINULLA ON ITSESTÄNI?

MITÄ TARVITSEN VOIDAKSENI HYVIN?

MINKÄLAINEN ON MAAILMANKUVANI?

**OMA ARVOMAILMA, MIHIN ARVOIHIN SE
POHJAUTUU?**

MIKÄ MINUA MOTIVOI, SISÄISET DRAIVIT?

**MITKÄ OVAT MINUN VAHVUUDET JA
KEHITYSTARPEET?**

MISSÄ KOEN ONNISTUMISIA?

**MILLAISISSA TILANTEISSA KOEN
EPÄONNISTUNEENI JA KUINKA PITKÄÄN
TUNTEENI KESTÄÄ?**

MITEN SUHTAUDUN EPÄONNISTUMISIIN JA
VASTOINKÄYMIIN?

MITEN TUNTEET OHJAAVAT MINUA?
TEMPERAMENTTI?



MERKITYKSELLISYYS

Mikä on sinulle merkityksellistä?

MERKITYSKOKEMUS

Arvostuksen tunne

Sisäinen motivaatio

Itsensä kehittäminen ja omien vahvuuksien hyödyntäminen

Esihenkilön rooli

Viestinnän merkitys

Käytännön työn ymmärtäminen

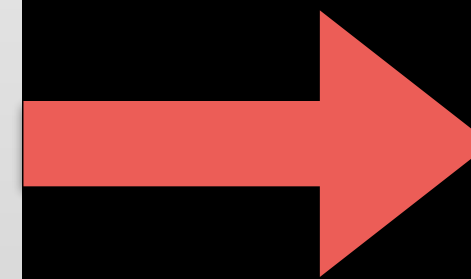
Hyvä työyhteisö

Hyvät työkaverit

Keskinäinen huumori

Luottamuksellinen ilmapiiri

Saa olla oma itsensä - psykologinen turva



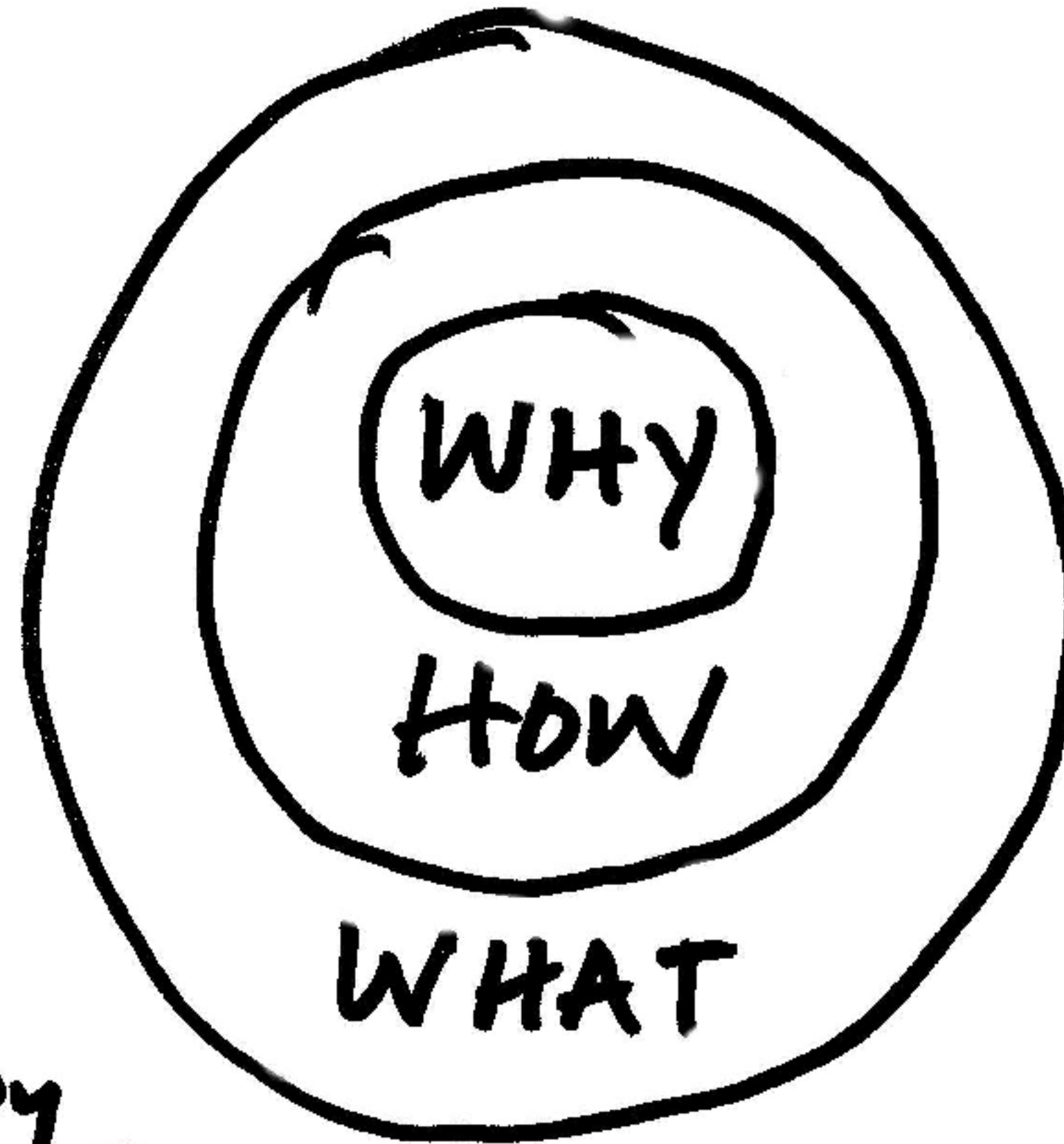
Luo merkityksellisyyttä

Auttaa jaksamaan

Tuo energiaa

Vahvistaa resilienssiä

THE GOLDEN CIRCLE



Start with why?

by
SIMON SINEK

SISÄÄINEN MOTIVAATIO

MISTÄ SINÄ MOTIVOIDUT?

Mistä sinä innostut? Miksi?

**MISTÄ SINÄ MOTIVOIDUT
ELÄMÄSSÄSI?**

**MISTÄ SINÄ MOTIVOIDUT
TYÖSSÄSI?**

**MISTÄ SINÄ MOTIVOIDUT TÄSSÄ
PORUKASSA (ILMAILULIITTO)?**

MITÄ NE OVAT?

MIKSI?

MITÄ MOTIVAATIOSTA ON HYVÄ YMMÄRTÄÄ? MOTIVAATION KIRJO JA LAADUT



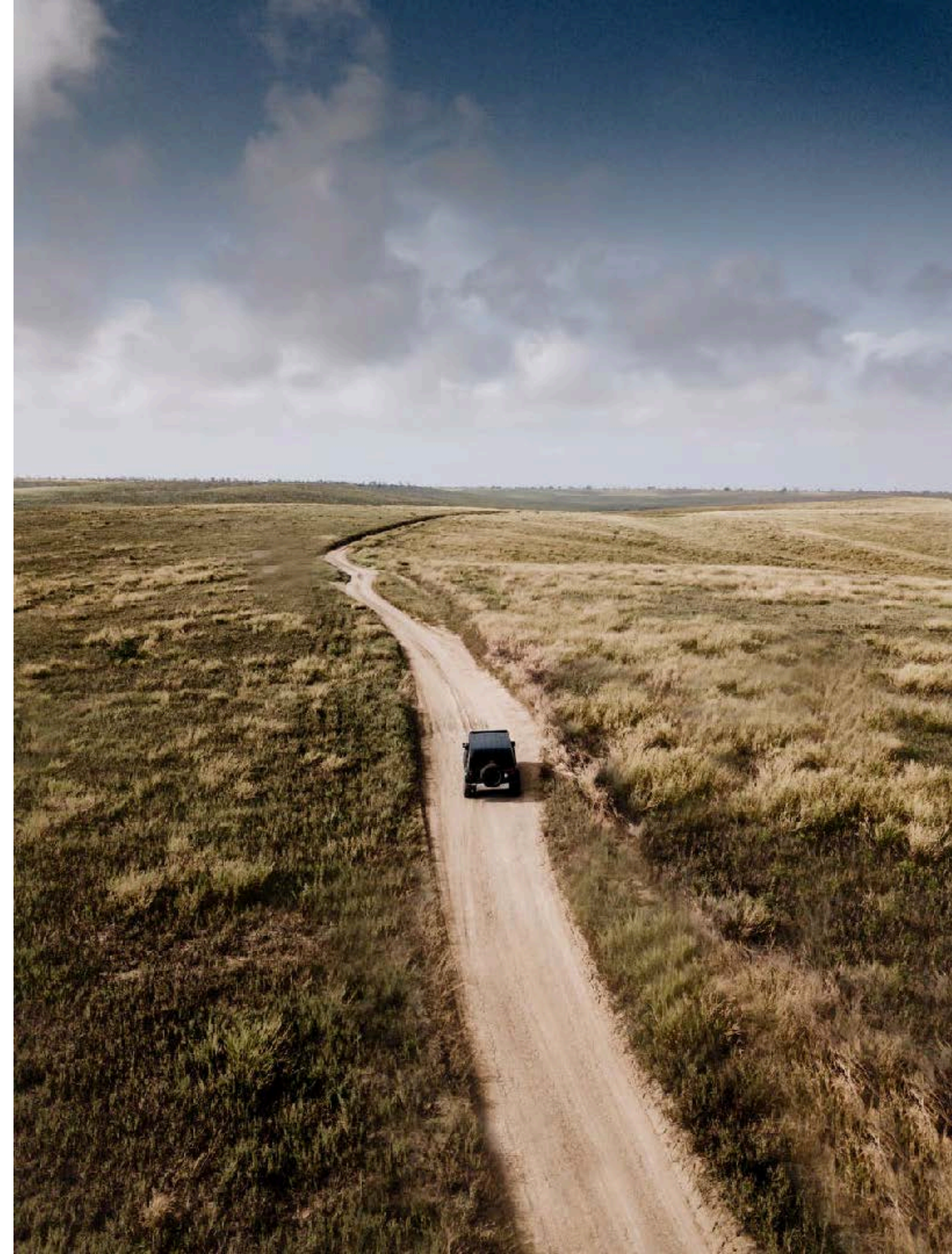
NELJÄ PSYKOLOGISTA PERUSTARVETTA

.....

Synnyttävät innostusta, merkityksellisyyttä ja tekemisen draivia.

1. Omaehtoisuuden tarve
2. Kyvykkyyden tarve
3. Yhteenkuuluvuuden tarve
4. (Hyväntekemisen tarve)

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.





OMAEHTOISUUDEN TARVE = AUTONOMIA

- Mahdollisuus tehdä itselle kiinnostavia asioita
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön (aikataulut, sisällöt yms.)
- Luottamuksen ilmapiiri
- Valtuuttaminen
- Tekemäni työ ei ole ulkoapäin pakotettua, vaan edustaa sitä, kuka minä olen ihmisenä

KYVYKKYYDEN TARVE

.....

- Työni tarjoaa minulle sopivasti haasteita ja mahdollisuuksia käyttää paras osaamiseni (asiantuntijuus) -osaamisesta nauttiminen
- Pääsen työssäni oppimaan ja kehittymään ja koen saavani asioita aikaan
- Hallinnan tunne ja aikaansaamisen flow
- Omaa onnistumista tukevat prosessit ja työkalut
- Ihmisen kokoiset tavoitteet
- Onnistumiset





YHTEENKUULUVUUDEN TUNNE

.....

- Kokemus siitä, että olen osa yhteisöä, jossa minusta välitetään ja jossa minua arvostetaan ihmisenä
- Turvallinen ilmapiiri - luottamus ja psykologisesti turvallinen
- Tunne siitä, että olemme samassa veneessä - tiimityö - yhteys toisiin ihmisiin
- Työn merkityksellisyys korostuu

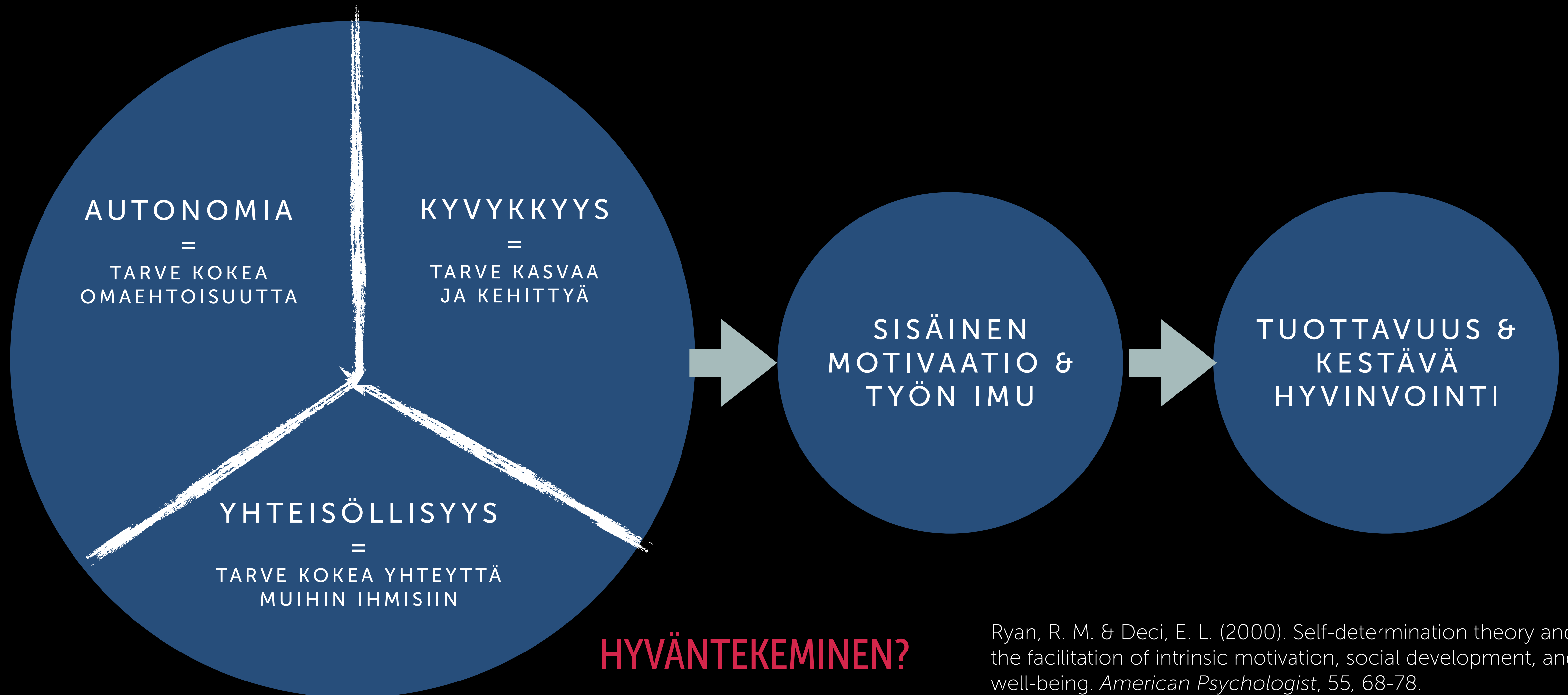
"HYVÄNTEKEMISEN TARVE"

.....

- Minulla on mahdollisuus kokea saavani aikaan hyvää työni kautta - toisten auttaminen
- Omalla työlläni on minuun ja muihin myönteinen vaikutus, työtovereihin, asiakkaisiin ja laajempaan yhteiskuntaan



SISÄINEN MOTIVAATIO JA PSYKOLOGISET PERUSTARPEET

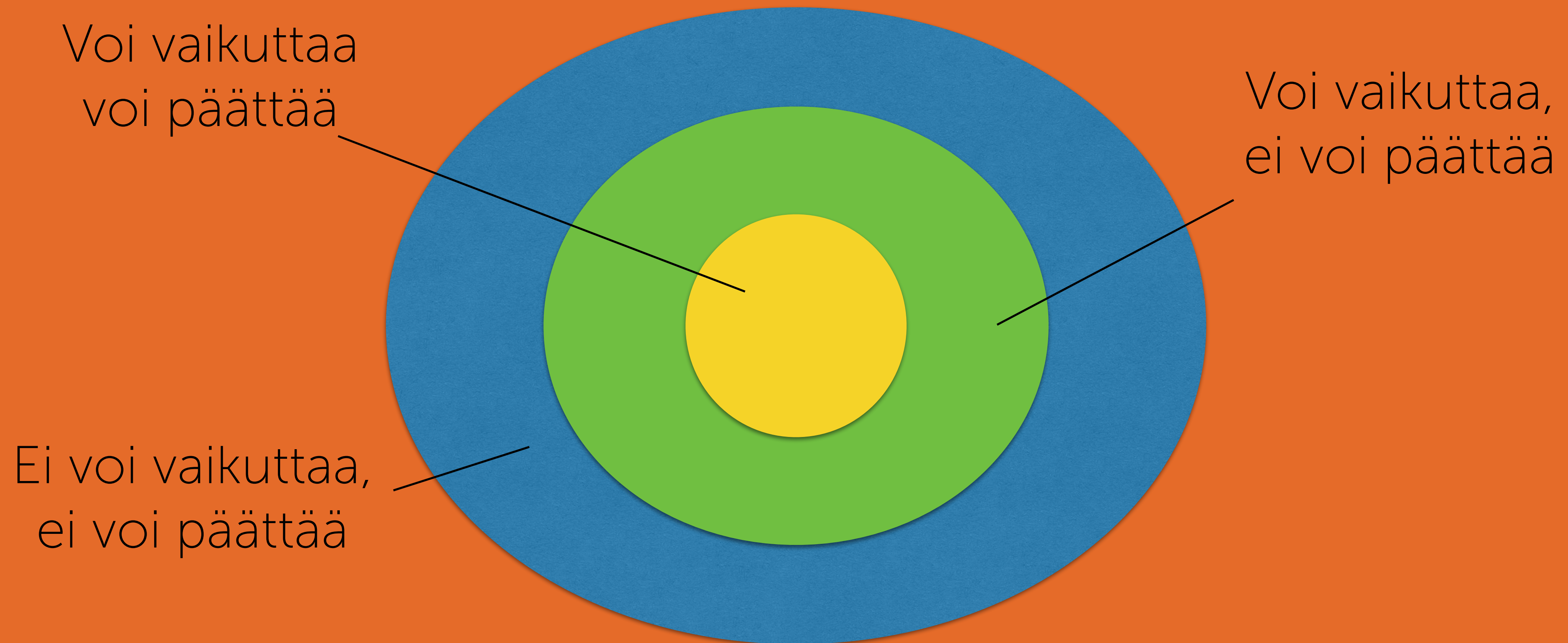


Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

SISÄISESTI MOTIVOITUNEET...

1. IHMISET PANOSTAVAT ENEMMÄN ENERGIAA TEKEMISEENSÄ **(TUOTTAVUUS)** (SPREIZER & PORATH 2012)
2. IHMISET **NÄKEVÄT TEHTÄVÄNSÄ LAAJEMMIN** (SALANOVA & SCHAUFELI 2008)
3. IHMISET **OPPIVAT** NOPEAMMIN JA SYVEMMIN (SONNENTAG 2003)
4. IHMISET OVAT **LUOVEMPJA** JA TUOTTAVAT ENEMMÄN **INNOVAATIOITA** (KARK & CARMELI 2009)
5. IHMISET TYÖSKENTELEVÄT **SINNIKKÄÄMMIN** TEHTÄVIENSÄ PARISSA (MOLLER ET AL. 2006)
6. IHMISET **PALVELEVAT PAREMMIN** (SALANOVA ET AL. 2005)
7. IHMISET VAIHTAVAT HARVEMMIN TYÖPAIKKAA **(SITOUTUNEISUUS)** (HARTER ET AL. 2002)
8. IHMISILLÄ ON **VÄHEMMÄN SAIRASPOISSAOLOJA** (MILLS ET AL. 2007)

HALLINNAN YMPYRÄ

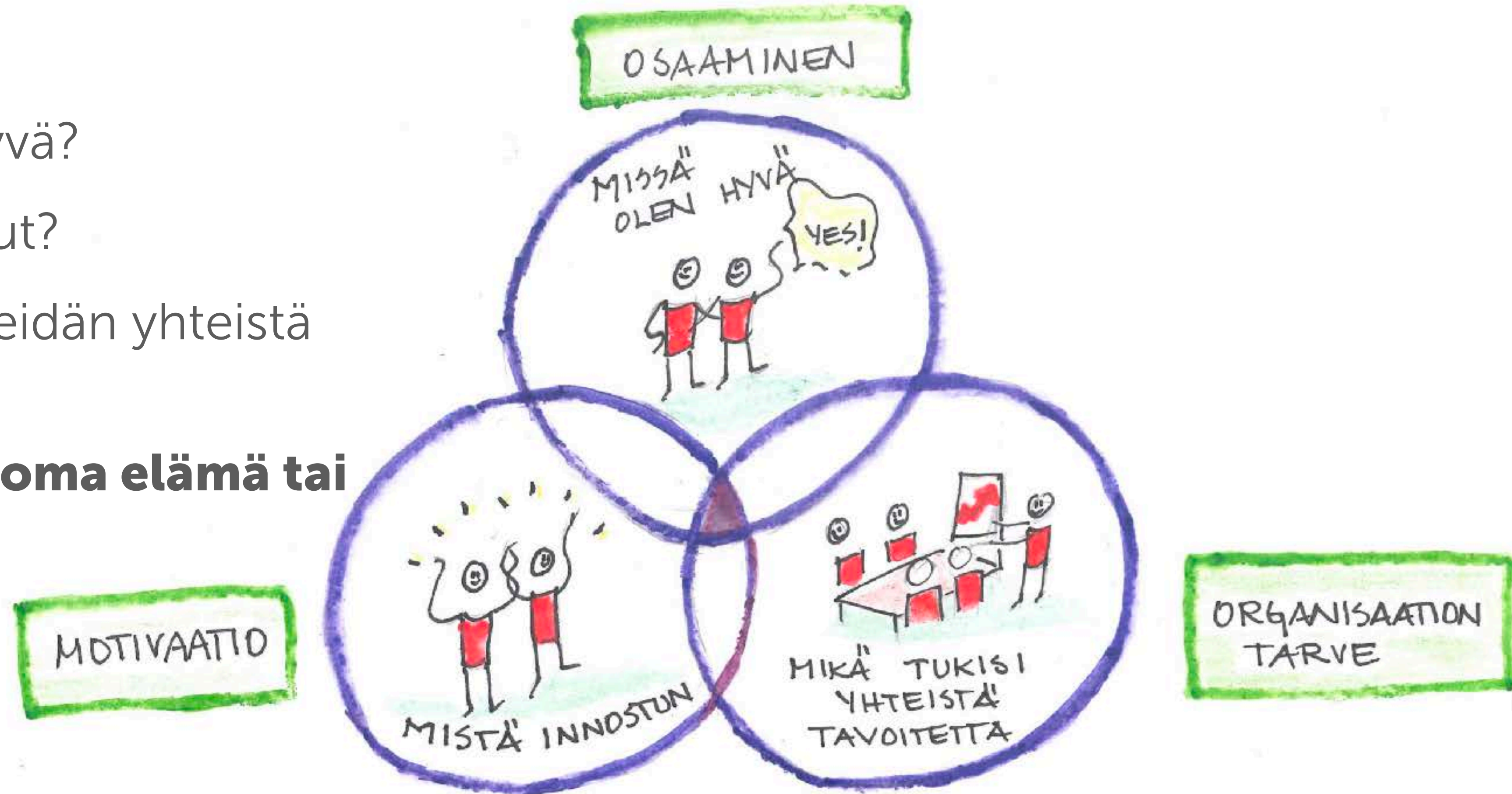


SIILIKONSEPTIN KÄYTTÄMINEN OMAN TYÖNSÄ KEHITTÄMISEEN

Pohdi näitä:

- 1) missä olet hyvä?
- 2) mistä innostut?
- 3) mikä tukee teidän yhteistä tavoitetta?

Painotuksena oma elämä tai oma työ.



13 ASIAA, JOISTA KANNATTAA PYRKIÄ LUOPUMAAN, JOTTA VOI OLLA ONNELLINEN:

1. OIKEASSA OLEMISEN PAKKO
2. MUIDEN ODOTUSTEN MUKAAN ELÄMINEN
3. MUIDEN SYYLLISTÄMINEN
4. MUSERTAVA SISÄINEN PUHE
5. RAJOITTAVAT USKOMUKSET
6. MENNEEN MÄREHTIMINEN
7. MUIDEN MIELLYTTÄMINEN
8. MUUTOKSEN VASTUSTAMINEN
9. PELKOIHIN REAGOIMINEN
10. VALITTAMINEN
11. TEKOSYYT
12. RIIPPUVUUDET
13. KONTROLLI

