LAAVU



Opi hallitsemaan työn kuormitusta

Tässä oppaassa avaamme työn kuormittavia tekijöitä, sekä psyykkisiä ominaisuuksia, joita kehittämällä jaksat paremmin.

Olen puhunut työssäni satojen ihmisten kanssa, jotka tekevät vaativaa työtä. Yksi asia toistuu lähes aina: he tietävät olevansa kuormittuneita, mutta eivät saa kiinni siitä, mistä se oikeasti johtuu.

Se on täysin ymmärrettävää. Kuormitus tuntuu usein yhdeltä isolta möykyltä, vaikka se rakentuu monesta eri lähteestä. Toista vie jatkuva päätöksenteko, toista tunne siitä ettei koskaan pääse työhön liittyvistä ajatuksista irti, kolmatta muiden kannattelu oman jaksamisen kustannuksella. Kun lähde on tunnistamatta, sitä yrittää helposti korjata väärästä päästä.

Kokosimme tähän oppaaseen ne kuormituksen lähteet, jotka näen työssäni useimmin. Jokaiseen olen liittänyt käytännön keinoja, joita voit kokeilla heti. Toivon, että tämän luettuasi näet oman tilanteesi vähän kirkkaammin, ja tiedät mistä kannattaa aloittaa.



Salla
Co-Founder,
Psykologi, Laavu



Kaikki kuormitus ei ole samanlaista

Kuormitus tuntuu yhdeltä isolta möykyltä. Siksi sitä myös yritetään keventää yhdellä keinolla: tehostamalla, karsimalla, lomalla, tai vain sinnittelemällä eteenpäin.

Usein keino ei kuitenkaan osu, koska se on valittu ennen kuin kuormituksen lähde on tunnistettu. Lisää tehokkuutta ei auta, jos ongelma on epäselvyys siitä, mihin keskittyä. Loma ei auta, jos kuormitus syntyy siitä, että kantaa asioita yksin. Levänneenäkin palaa samaan tilanteeseen.

Tässä oppaassa kuormitus puretaan neljään lähteeseen: määrään, epäselvyyteen, yksinäisyyteen ja arvoristiriitaan. Jokaisesta kerrotaan, mistä sen tunnistaa omassa arjessaan ja miksi se vaatii omanlaisensa keinot. Jokaiseen kuuluu työkalu, jonka voit ottaa käyttöön saman tien.

Voit lukea oppaan järjestyksessä tai hypätä suoraan siihen lähteeseen, joka tuntuu omalta. Moni tunnistaa itsensä useammasta, ja sekin on jo arvokas havainto: silloin tiedät, ettei yksi keino riitä, ja tiedät, mistä kannattaa aloittaa.



Aina tehtävälista ei lyhene, vaikka teet enemmän

Jos lista lyhenisi tekemällä, se olisi jo lyhentynyt. Sinä olet tehostanut, priorisoinut ja pidentänyt päiviä. Silti jokainen hoidettu asia korvautuu kahdella uudella.

Kun joku pyytää apua, ei sanominen tuntuu ikävältä heti: toinen pettyy, ja itselle jää tunne ettei ollut avuksi. Kyllä sanominen taas ei maksa tässä hetkessä mitään, koska työ menee jonnekin tulevalle viikolle, jossa kalenterissa näyttää vielä olevan tilaa. Siksi kyllä voittaa lähes aina, ja lista täyttyy nopeammin kuin se tyhjenee.

Delegoinnissa käy samoin. Itse tekeminen vie tunnin nyt. Toisen ohjeistaminen ja keskeneräisyyden sietäminen tuntuu

isommalta vaivalta, vaikka se maksaisi itsensä takaisin joka viikko. Ja syvimmällä on kysymys, jota harva sanoo ääneen: jos kalenterini ei olisi täynnä ja kaikki ei kulkisi minun kauttani, mikä todistaisi että olen tarpeellinen?

Näillä valinnoilla on hinta, joka ei näy listalla. Kun päivät täyttyvät muiden pyynnöistä, ulos jää työ, jota kukaan ei pyydä: ajattelu, ennakointi, isot ratkaisut. Ne voivat olla juuri sitä työtä, jonka pohjalta onnistumistasi mitataan.

Lista ei siis lyhene tekemällä, koska täyttämisen tapa jää ennalleen. Siihen pääsee käsiksi vain omia valintojaan havainnoimalla.



Salla
Psykologi, Laavu

POHDITTAVAKSI

Kun huomaat ottavasi uuden tehtävän itsellesi, pysähdy sekunniksi ja kysy: miksi juuri minä otan tämän?

Usein se on nopeus, tottumus tai se, ettei kehdannut kieltäytyä. Kun alat huomata oman tapasi, saat ensimmäistä kertaa myös mahdollisuuden valita toisin.

Lista saattaa keventyä, kun täytät sitä tietoisemmin.



Mihin pitäisi keskittyä?

Töitä ei välttämättä ole liikaa, mutta kaikki on yhtä aikaa kesken, prioriteetit vaihtuvat ja päivän päätteeksi on vaikea sanoa, menikö mikään oikeasti eteenpäin. Tällainen epäselvyys väsyttää eri tavalla kuin kiire: mieli joutuu jatkuvasti miettimään, mitä pitäisi tehdä, jo ennen kuin mitään on ehditty tehdä.

Moni yrittää ratkaista tämän paremmalla järjestelmällä: uusi tehtävälista, uusi priorisointimalli, tarkempi kalenteri. Ne auttavat hetken, mutta epäselvyys hiipii takaisin, koska vika ei ollut järjestelmässä.

Useimmiten epäselvyyden takana on se, että valitseminen on vaikeaa. Kun sanot jonkin olevan tärkeintä, sanot samalla, että jokin muu saa odottaa, ja siitä valinnasta joudut vastaamaan. Epäselvyys on epämukavaa, mutta sen varjossa on myös turvallista.

POHDITTAVAKSI

Palauta mieleesi viime viikko. Mitkä tekemisistäsi veivät jotain oikeasti eteenpäin, ja mitkä tuntuivat lähinnä liikkeessä pysymiseltä?

Jos jälkimmäisiä oli paljon, kysymys ei ole laiskuudesta eikä huonosta ajanhallinnasta. Todennäköisemmin jokin on jäänyt valitsematta tai kysymättä. Mieti hetki: onko sinulla juuri nyt asia, jonka tärkeysjärjestyksen voisit selvittää yhdellä keskustelulla, ja kenen kanssa sen keskustelu kävisit?

Salla
Psykologi, Laavu



Vaativassa työssä on lisäksi yksi erikoisuus, josta harvemmin puhutaan: mitä ylemmäs etenet, sitä harvempi kertoo sinulle, mitä sinulta odotetaan. Oletetaan, että tiedät itse. Moni kantaa pitkään epäselvyyttä, jonka voisi purkaa kysymällä, mutta kysyminen tuntuu samalta kuin myöntäisi, ettei hallitse kokonaisuutta.

Näin päivät täyttyvät helposti tekemisellä, joka ei ratkaise mitään, koska tekeminen tuntuu turvallisemmalta kuin pysähtyminen ja valitseminen. Selkeys ei kuitenkaan synny siitä, että tekee lisää. Se syntyy siitä, että uskaltaa hetken katsoa vaihtoehtoja suoraan ja valita.



Raskaimpia ovat asiat, joita kantaa yksin

Tämä kuormituksen lähde ei liity siihen, mitä teet, vaan siihen, mitä kannat mukanasi. Keskeneräinen henkilöstöasia, huoli rahoituksesta, epäilys ison ratkaisun perään, oma jaksaminen. Asioita, joita ei voi käsitellä tiimin kanssa, joita ei kehtaa viedä hallitukselle ja joilla ei halua rasittaa kotona.

Yksin kantaminen kuormittaa enemmän kuin moni arvaa. Kun asiaa ei pääse puhumaan, mieli palaa siihen yhä uudelleen ja pyörittää samoja vaihtoehtoja ilman, että mikään ratkeaa. Pienikin huoli kasvaa, kun sitä kantaa viikkoja ilman toista näkökulmaa. Ja vastuullisessa asemassa näitä kannettavia kertyy koko ajan lisää, koska yhä useampi asia kulkee sinun kauttasi ja yhä harvempi sopii jaettavaksi.

Moni pitää tätä roolin hintana: kuuluu asiaan, että ylhäällä on yksinäistä. Osin siinä on perääkin, sillä kaikkea ei voi eikä kannata jakaa kaikille. Mutta siitä ei seuraa, että kaikki pitäisi kantaa yksin. Ne ovat kaksi eri asiaa, jotka arjessa sekoittuvat huomaamatta.

Kysymisen ja jakamisen esteenä on usein sama ajatus kuin edellisessä luvussa: puhumisen tarve tuntuu merkiltä siitä, ettei pärjää. Todellisuudessa suunta on päinvastainen. Asioiden ääneen ajatteleminen jonkun kanssa on nopein tapa saada niihin järjestys, ja moni huomaa jo yhden keskustelun jälkeen, että viikkoja kannettu asia ratkesi tunnissa, tai ainakin keveni kannettavaksi.



Salla
Psykologi, Laavu

POHDITTAVAKSI

Mieti, mitä kannat juuri nyt mukanasi: asioita, jotka pyörivät mielessä iltaisin tai joihin palaat yhä uudelleen. Kuinka moni niistä on sellainen, ettei kukaan muu tiedä koko painosta?

Milloin viimeksi ajattelit jotain vaikeaa asiaa ääneen toisen ihmisen kanssa, ja miltä sen jälkeen tuntui?



Väsyttävintä on tehdä työtä, joka ei tunnu omalta

Tämä kuormituksen lähde on näistä hiljaisin, ja siksi se tunnistetaan viimeisenä. Työtä ei ole liikaa, suunta on selvä, eikä mitään erityistä ole vialla. Silti olo on kulunut, ja lepokaan ei tunnu auttavan. Motivaatio hiipuu ilman selvää syytä, ja onnistumisetkin jättävät jälkeensä lähinnä tyhjän olon.

Silloin kannattaa katsoa, mistä päivät oikeasti koostuvat. Vuosien varrella rooli on voinut muuttua: kalenteri täyttyy asioista, joita työ vaatii, mutta jotka ovat kaukana siitä, minkä takia aikanaan aloitit. Tai ympärillä tehdään valintoja, jotka hiertävät omaa käsitystä siitä, mikä on oikein ja järkevää, eikä niitä ehdi tai kehtaa sanoa ääneen. Kumpikin kuluttaa samalla tavalla: teet paljon, mutta iso osa tekemisestä vetää eri suuntaan kuin oma arvomaailma.

POHDITTAVAKSI

Muistele viime kuukautta. Milloin viimeksi tunsit työssäsi, että tämän takia teen tätä? Mitä silloin olit tekemässä?

Ja käänteinen kysymys: mikä toistuva osa työstäsi tuntuu eniten siltä, että se kuuluu jollekin muulle kuin sinulle?

Salla
Psykologi, Laavu



Tällaista ristiriitaa on vaikea huomata itse, koska mikään yksittäinen päivä ei tunnu erityisen pahalta. Kuluminen tulee siitä, että pientä hankausta on koko ajan. Ja koska syytä ei löydy kalenterista eikä työmäärästä, moni etsii vikaa itsestään: ehkä olen vain väsynyt, ehkä tämä kuuluu ikään, ehkä minun pitäisi ryhdistäytyä.

Ristiriita ei ratkea ryhdistäytymällä, koska kyse ei ole tahdosta. Ensin pitää saada näkyviin, mikä itselle on oikeasti tärkeää ja missä kohdin arki vetää toiseen suuntaan. Sen jälkeen vaihtoehdot ovat yleensä selvempiä kuin luuli: osa asioista on muutettavissa, osan kanssa voi tehdä rauhan, ja joskus havainto kertoo isommasta suunnasta. Mutta mikään näistä ei ala, ennen kuin ristiriidalla on nimi.



Laavu on paikka, jossa ajatuksesi saavat tilaa

Laavu on jäsenyys, joka toimii kuin kuntosali mielelle. Sen ytimessä on oma nimetty valmentaja, Mielen PT: laillistettu psykologi, joka tuntee sinut, työsi ja tavoitteesi, ja jonka kanssa tapaat säännöllisesti.

Valmennuksessa käsitellään sitä, mikä sinulle on juuri nyt olennaista. Yhdellä se on iso päätös tai strategian kirkastaminen, toisella vaikea vuorovaikutustilanne, kolmannella oma motivaatio, jaksaminen tai suunta johtajana. Valmiita teemoja ei tarvita, eikä oikeita sanoja.

Näin valmennus vaikuttaa

100%

kokee Laavun valmennuksen parantaneen hyvinvointiaan

99%

kokee valmennuksen parantaneen itsetuntemustaan

92%

kokee valmennuksen laskeneen stressitasojaan

Jokaisesta tapaamisesta jää mukaan jotain konkreettista: näkökulma, työkalu tai päätös siitä, mitä lähdet toteuttamaan.

Jäsenyyteen kuuluu myös yhteisö. Laavun valmennuksen on käynyt läpi yli 800 johtajaa ja yrittäjää Suomen johtavista kasvuyrityksistä, ja jäsenille järjestetään tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa samojen kysymysten äärellä olevat ihmiset kohtaavat. Sovellus ja työkalut kulkevat mukana tapaamisten välissä.

Helpoin tapa aloittaa on tutustumisvalmennus. Se on maksuton, eikä sido mihinkään: valitset teeman, joka puhuttelee sinua ja käyt sen läpi valmentajamme kanssa. Samalla näet, miltä valmennus käytännössä tuntuu.



”Yrityksen kasvaessa voi tuntua, ettei pää pysy jalkojen vauhdissa. Keskustelut valmentajani kanssa auttavat pysähtymään ja ymmärtämään kokonaiskuvan ja tärkeimmät seuraavat askeleet.”

Jenni Kynnös CEO, MySome



Kiinnostuitko? Kokeile Laavun jäsenyyttä maksutta.

Valmennuksen aloittamiseen ei tarvita ongelmaa eikä valmista teemaa. Suurin osa tulee Laavulle kehittyäkseen: ajatellakseen selkeämmin, johtaakseen paremmin ja oppiakseen jotain uutta itsestään.

Maksuton tutustumissessio on helpoin tapa kokeilla, miltä työskentely oman psykologin kanssa tuntuu ja mitä se voisi sinulle antaa.

Varaa maksuton sessio