

Johda itseäsi

Itsensä johtaminen kuuluu ammatilliseen osaamiseen. Se tarkoittaa kykyä tunnistaa omat haasteet ja rajat sekä vahvuudet ja voimavarat. Tätä tietoa voimme käyttää, kun toimimme omassa ammattiroolissamme.

Muuttuvassa työelämässä ratkaisukeskeinen ajattelu on vahvuus. Haastavia tilanteita tulee vastaan. Onneksi emme ole työelämässä yksin, sillä kollegiaalisuus tarjoaa tukea itsensä johtamiseen.

Laura Mustonen
Terveystieteiden tutkimuskeskus (AMK) -opiskelija
TAMK

Tasapaino

- Työn ja vapaa-ajan tasapaino
- Sopiva määrä työtä
- Yksilöllisyys

Jaksaminen

- Stressin hallintataidot
- Oma vastuu
- Työyhteisön tuki

Muutoskestävyys

- Suhtautuminen muutokseen
- Aktiivinen toimijuus
- Kuormituksen säätely

Jatkuva oppiminen

- Ammattitaidon kehittäminen
- Uuden luominen
- Kokemusten jakaminen

Tavoitteet ja suunnitelma

- Henkilökohtaiset tavoitteet
- Yhteiset tavoitteet
- Selkeät suunnitelmat

Työhyvinvointi

- Työnantaja + työntekijä
- Syntyy työpaikan arjessa
- Henkilökohtainen kokemus

LÄHTEET

Duodecim. N.d. Itsensä johtaminen. Oppimateriaalipankin tukimateriaali. Luettu 18.5.2021. <https://www.duodecim.fi/syvariportti/oppimateriaalit/itsensa-johtaminen/>

Nylund, A. 2016. Verkostot terveydenhuollossa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettu 20.5.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/266769/Opinnäytetyö_%20Nylund_Anja.pdf?sequence=2

Opetus- ja kulttuuriministeriö. N.d. Jatkuva oppiminen. Luettu 20.5.2021. <https://minedu.fi/jatkuva-oppiminen>

Työterveyslaitos. N.d. Työhyvinvointi. Luettu 18.5.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Valvira. 2015. Kotiin annettavat palvelut. Luettu 20.5.2021. <https://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-palvelut/kotiin-annettavat-palvelut>