

Seuratyöntekijöiden haasteet - Mistä apua?

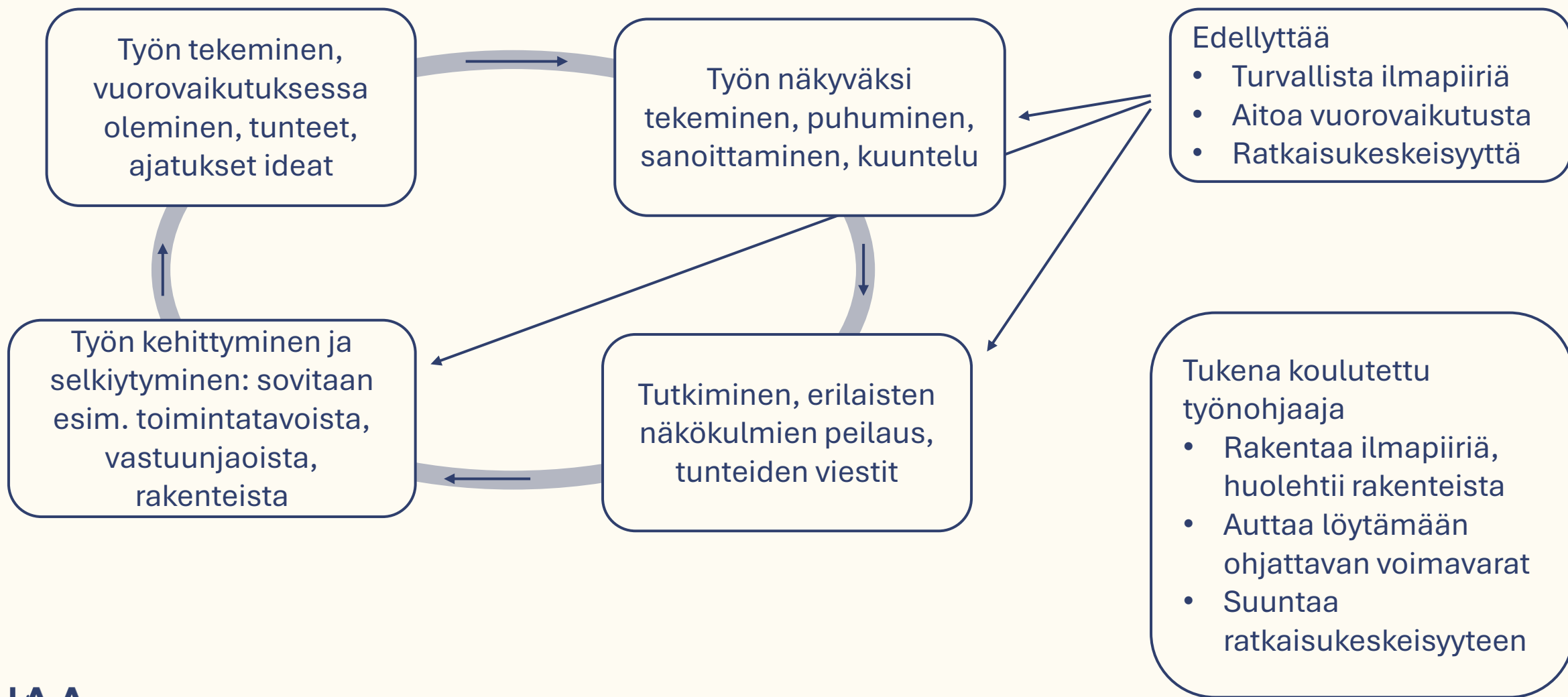
Mitä työnohjaus on?

Keskustelun ja toiminnallisin menetelmin tarkastellaan ja jäsennetään

- työhön,
- työyhteisöön,
- toimintaympäristöön ja
- johtamiseen

liittyviä kysymyksiä, kokemuksia ja tunteita.

Miten työnohjausta tehdään?



Miksi työnohjausta tehdään?

Työnantaja haluaa tarjota tukea

- oman työn parempaan ymmärtämiseen,
- työn kuormittavuuden säätelyyn,
- ammatillisen kasvun vauhdittamiseen ja
- työyhteisön haasteiden kohtaamiseen.

Tutkimusten mukaan työnohjauksen avulla voidaan

- parantaa työn laatua ja
- lisätä työhyvinvointia.

Esimerkkejä hyödyistä

1. Työhyvinvoinnin ja jaksamisen paraneminen

- Pysähtymistä, mielenrauhaa ja levollisuutta
- Työn selkeytymistä ja omien rajojen tunnistamista
- Itsemyötätunnon lisääntymistä

2. Toimintatapojen ja rakenteiden selkiytyminen

- Konkreettisten työkalujen löytämistä työhön ja tavoitteiden saavuttamiseen
- Omien kehittymiskohteiden löytämistä ja keinoja kehittyä
- Omien toimintatapojen ja ajattelutapojen vaikutusten oivaltamista
- Vuorovaikutuksen paranemista

3. Ammatillisen identiteetin ja itsetuntemuksen vahvistuminen

- Omien arvojen tunnistamista ja oman suunnan löytämistä
- Omien vahvuuksien tunnistamista
- Rajoittavien uskomusten tunnistamista ja niistä vapautumista
- Rentoutta oman itsensä reflektointiin

Listaus perustuu saamiini asiakaspalautteisiin.

Tukenasi työssä

Riikka Valjakka

- Työnohjaaja (STOry)
 - voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote
- Sertifioitu Business Coach (ACC)
- Valtiotieteiden maisteri (sosiaalipsykologia)

Työura pääosin liikunta- ja urheiluorganisaatioissa: asiantuntijana
Nuoressa Suomessa 1999-2012
Henkilöstöpäällikkönä VALOssa ja Olympiakomiteassa 2013-2024

Yhteystiedot:

Riikka Valjakka, No-jaa Oy
+358 40 821 1719
riikka@no-jaa.fi
www.no-jaa.fi

