



## Esimerkkikeskustelu

Lue tämä, jos kaipaat tukea yhteisen keskusteluseSSION rakentamiseen!

### **1. Intro** — Esittele keskustelun tarkoitus, tavoitteet ja kulku

Ø ”Mahtavaa, että suostuite kaikki lähtemään tähän kokeiluun mukaan! Mind@Work Project -kampanjassa haastetaan työyhteisöjä keskustelemaan työssä jaksamisesta. Tavoitteena on luoda terveempää työkulttuuria työpaikoilla ja purkaa työssä jaksamisesta ja mielenterveydestä puhumiseen liittyvää stigmaa.”

Ø Kerro, miksi sinusta tähän kokeiluun osallistuminen on teille hyödyllistä ja selitä session kulku osallistujille. Kerro, minkä verran aikaa on varattu, ja kysy, onko suunnitelma kaikille ok.

Ø Muistuta, että keskustelu on turvallinen tila. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja kukin voi osallistua sellaisella tavalla, joka itselle tuntuu sopivalta. Kenenkään ei ole pakko sanoa mitään sellaista, mitä ei halua jakaa.

Ø Toiveena on, että kaikki osallistujat olisivat paikalla koko keskustelun ajan ja että puhelimet, tietokoneet ja tabletit laitetaan sivuun ja äänettömälle hetkeksi — tämä on teidän yhteistä aikaa ja kunnioitatte toisianne olemalla läsnä toisillenne. Tarkista, onko tämä kaikille ok ja sopikaa muista mahdollisista pelisäännöistä turvallisen tilan luomiseksi.

### **2. Lyhyt aloituskierros** — Olisi hyvä, että jokainen pääsisi sanomaan jotakin ennen varsinaiseen keskusteluun sukeltamista, jotta kynnyks osallistumiseen madaltuu

Ø Tämä voi olla esimerkiksi lyhyt kierros, jossa jokainen kertoo muutamalla sanalla odotuksensa sessiosta.

Ø Tai kuulumisten jakoa pareittain: ”Käyttäkää molemmat kaksi minuuttia, ja kertokaa, mitä sinulla on mielessäsi tällä hetkellä? Mitä sinulle kuuluu?”

Ø Tai tilanteeseen laskeutuminen lyhyen rentoutusharjoituksen avulla: ”Ehdotan, että suljet silmät hetkeksi... Keskity hengitykseesi... Miltä tuntuu, kun keuhkot täyttyvät ilmasta?.. Keskity hetkeksi jalkapohjiisi... Millaiselta maa tuntuu jalkojesi alla?.. Nyt voit hitaasti avata silmäsi, kun tuntuu sopivalta... ja katso ympärillesi... nämä ovat niitä ihmisiä, joiden kanssa teet töitä joka päivä [tai haluamasi muotoilu] ja joiden kanssa tänään puhutaan siitä, miten se voisi olla vieläkin mukavampaa. Keskity hetkeksi kehoosi... mitä tunnet? Jokainen voisi vuorollaan jakaa yhden tuntemuksen, jonka huomaa kehossaan. Kehon tuntemuksiin keskittyminen tuo meidät tähän hetkeen ja kontaktiin omien tunteidemme kanssa.”

### **3. Podcastin kuuntelu yhteisesti** — Kuunnelkaa jakso(t) yhdessä

Ø ”Kuunnellaan yhdessä Mind@Work Projektiin osallistuneen ihmisen tarina ja keskustellaan sen jälkeen siitä, minkälaisia ajatuksia ja tuntemuksia se meissä herättää. Suosittelen, että otat mukavan asennon. Voit myös sulkea silmät. Tämä tarina on [PODCASTJAKSON NIMI]:n tarina.”

### **4. Keskustelua** — Kaikki yhdessä, pienissä ryhmissä tai pareittain

Ø ”Minkälaisia ajatuksia, tuntemuksia tai oivalluksia heräsi tarinaa / tarinoita kuunnellessasi?”

Ø Voit käyttää näitä kysymyksiä keskustelun tueksi tarvittaessa:

- Miten meillä huomioidaan työuupumusriski?
- Ollaanko me koskaan puhuttu työuupumuksen ennaltaehkäisystä yhteisenä asiana?
- Puhutaanko meillä jaksamisesta / resursseista työasiana?
- Minkälaista kiirepuhe / kuormituspuhe on meillä? Onko kiireisyys meriitti / hauskaa / kauheaa? Vitsaillaanko siitä? Onko kuormituksesta tai väsymyksestä puhuminen kaikille sallittua?
- Mikä on yksilön vs. tiimin vs. organisaation vastuu työssä jaksamiseen liittyen?
- Saako täällä ilmaista kaikkia tunteita? Tai puhua niistä?

## 5. Mind@Work experiment –mielikuvaharjoitus ja konkreettisen muutoksen kokeilu

”Tämä mielikuvaharjoitus pohjaa ratkaisukeskeiseen terapiaan. Sulje hetkeksi silmäsi ja kuvittele seuraavaa:

Keskellä yötä, nukkuessasi, on tapahtunut ihme ja kaikki unelmasi maailman parhaasta työyhteisöstä ovat toteutuneet.

[Anna kaikille hetki kuvitella tätä. Kysy muutaman minuutin päästä, onko kaikilla mielikuva mielessään, sekä pyydä vahvistamaan tämä nyökkäämällä].

Pohdi hetki mielessäsi seuraavia kysymyksiä [anna miettimisaikaa jokaisen kysymyksen jälkeen]:

Mitkä asiat olisivat eri lailla herätessäsi? Mikä olisi ensimmäinen pieni muutos työkavereiden käyttäytymisessä, jonka huomaisit? Entä omassasi? Mitä kanssasi asuvat ihmiset huomaisivat? Mitä huomaisivat ne ihmiset, jotka työskentelevät kanssasi? Mitä sinä huomaisit heistä?

Miltä sinusta tuntuisi tulla töihin? Entä töissä ollessasi? Tai kotiin tullessasi?

Kuvittele, että sinulla on meistä videonauha, joka alkoi pyöriä juuri sillä hetkellä, kun ihme tapahtui. Mitä huomaisit ihmisten tekevän, jos katsoisit videota ensimmäisenä päivänä ihmeen jälkeen? Mikä olisi ensimmäinen sellainen kuva tai kehys, mikä osoittaisi sinulle, että ihme oli tapahtunut? Mikä olisi seuraava?

Seuraavaksi mieti, mikä voisi olla yksi toteutettavissa oleva käyttäytymisen muutos meidän työyhteisössä. Muutos voi olla pienikin, mutta sellainen, joka edustaa askelta kohti ihmettäsi.”

Riippuen ryhmäsi koosta ja dynamiikasta, pyydä ihmisiä keskustelemaan joko pareittain, pienissä ryhmissä tai koko ryhmän kesken siitä, minkälaisia ajatuksia heillä heräsi ja minkälainen muutos heille tuli mieleen.

Keskustelkaa ryhmässä ehdotetuista muutoksista ja sopikaa yhdessä yksi, jota kaikki sitoutuvat kokeilemaan seuraavan kolmen viikon ajan. Sopikaa kolmen viikon päähän aika, jolloin palaatte arvioimaan, miten kokeilu sujui.

## 6. Loppupurku — päällimmäisten fiilisten ja kokemusten jakaminen

Käykää loppuksi vielä läpi, miltä koko keskustelusessio tuntui. Oliko vaikeaa? Tuntuiko hyödylliseltä? Miltä kehossa tuntui? Tämän voi toteuttaa esimerkiksi niin, että keskustellaan ensin pareittain ja sitten jaetaan muutamat pääpohdinnat yhteisesti. Fiiliskierros voidaan käydä myös yhdessä — tärkeää on, että jokainen pääsee sanoittamaan ja jäsentämään omaa kokemustaan. Sopikaa, miten kerrotte kokemuksestanne Mind@Work -haasteeseen (kuva/video/lyhyt teksti).

*P.S. Keskustelulle kannattaa varata tarpeeksi aikaa (esimerkiksi 1,5-2h riippuen ryhmän koosta) ja tarvittaessa pilkkoa isompia tiimejä pienempiin ryhmiin, jolloin osallistujia on kerrallaan esimerkiksi max. 15. Miten te voisitte parhaiten hyödyntää Mind@Work -tarinoita?*