

# Tunteet ymmärretyiksi

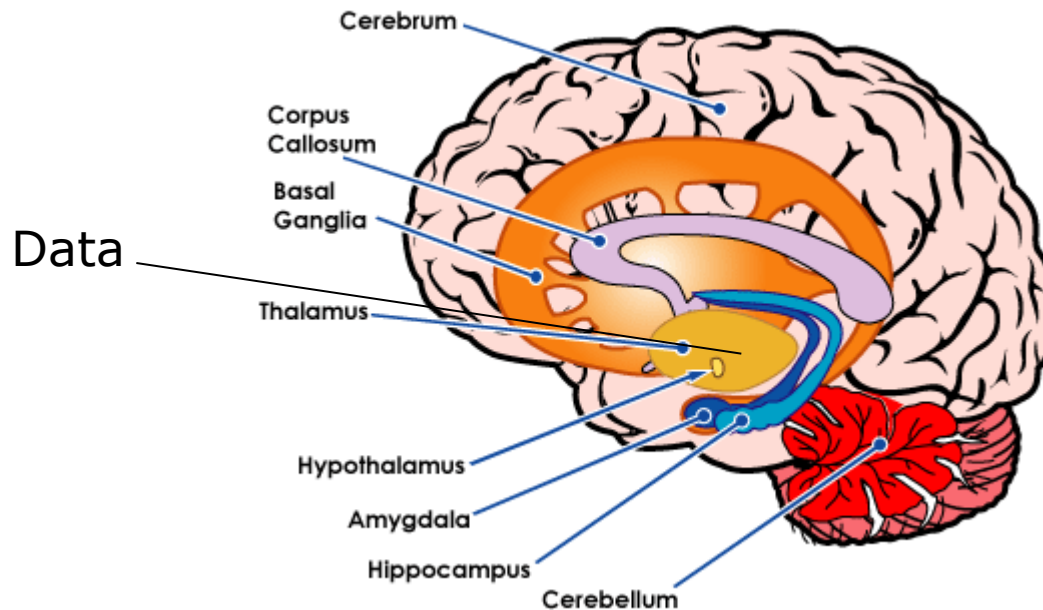
Mitä tunneäly on ja mistä sitä saa?

Kirsti Tenhola  
Focused Energy Oy  
050 377 59 77

# Tunneäly

- Kykyä havaita, ilmaista ja käsitellä omia tunteita rakentavasti
- Kykyä luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita
- Kykyä selvitä haasteista
- Kykyä käyttää tunnetietoa tehokkaalla ja rakentavalla tavalla
- (Steven J Stein)

# Fysiologinen tausta



Työmuisti 40 bittiä versus  
muu 11miljoonaa bittiä

**4% tietoaista**

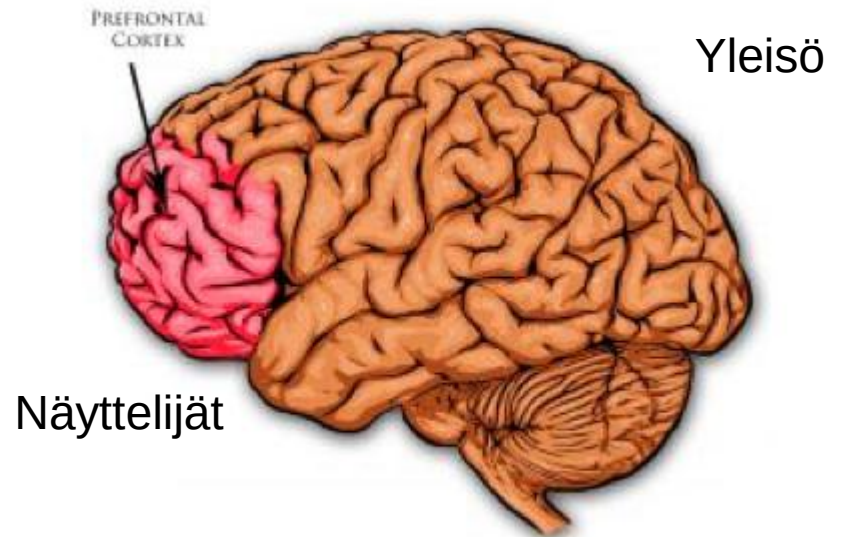
Mitä ajattelee se lisääntyy!

Aivoja voi hemmotella tuntemalla itsensä onnelliseksi,  
tarjoamalla niille haasteita ja antamalla niille hyvälaatusta ruokaa,  
riittävästi unta ja liikuntaa.

# Prefrontal cortex etuaivokuori

Tämä aivon osa vastaa

- Tavoitteen asetannasta
  - Suunnittelusta
  - Impulssikontrollista
  - Ongelmanratkaisusta
  - Visualisoinnista
  - Luovuudesta
- 
- Vatii paljon energiaa



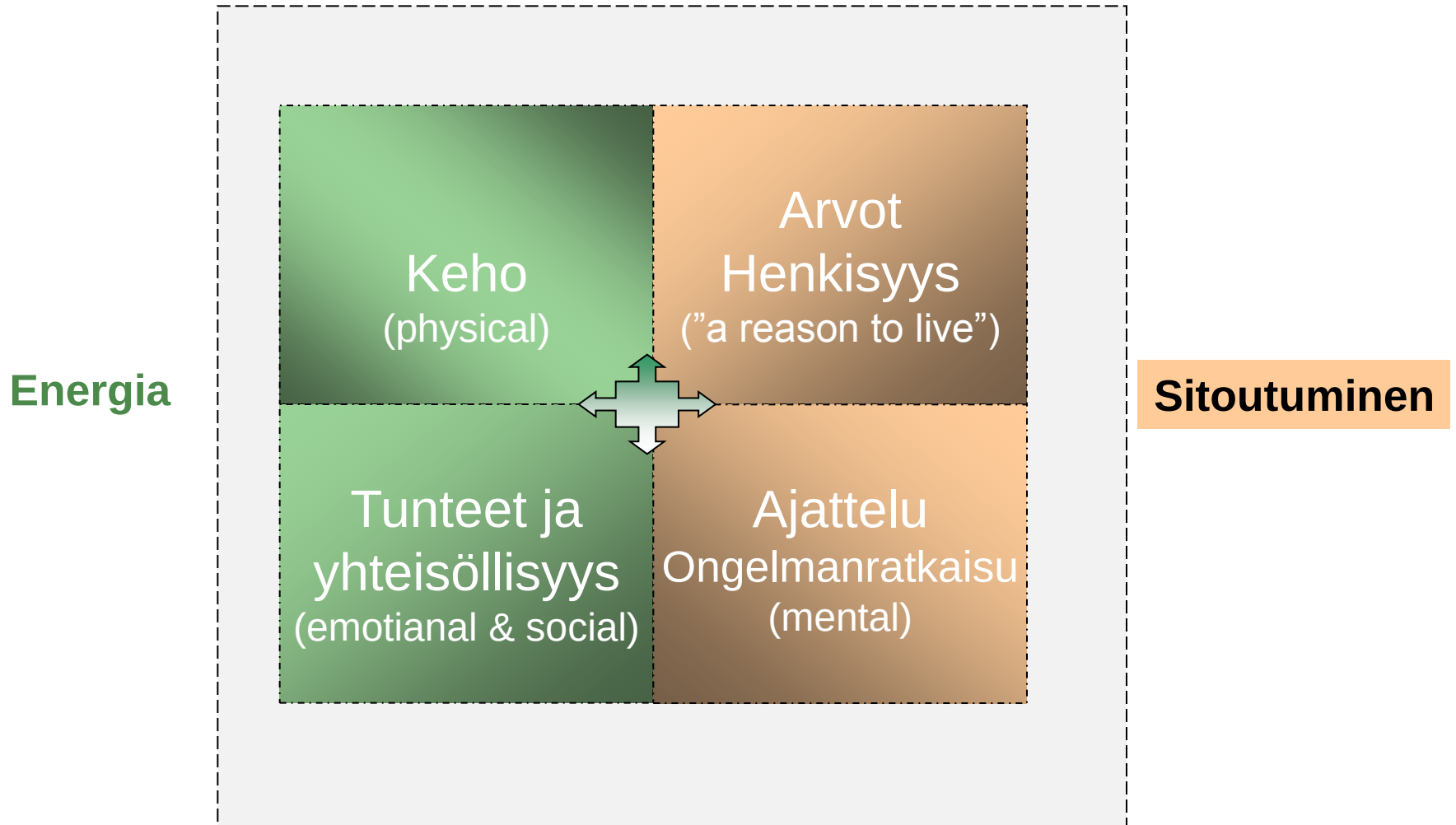
- tietoisessa mielessä voi olla vain
- **yksi** keskittymistä vaativa asia
- **3-4** muistettavaa asiakokonaisuutta
- David Rock

# Unen puute

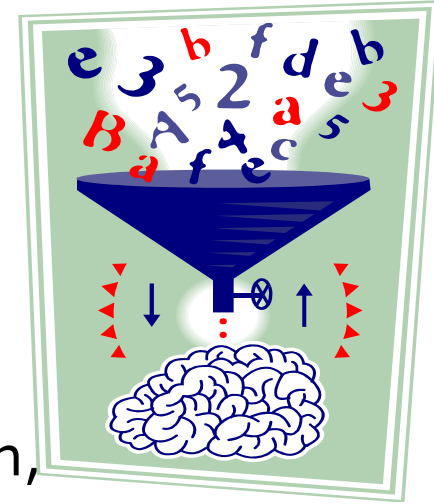
- Tunteet ohjaavat meitä tavallista enemmän, ärsyynnymme helpommin, olemme epäluuloisempia.
- Henkinen vireys on heikompi, onnettomuusriski kasvaa
- Kykenemme näkemään vähemmän vaihtoehtoja
- Verbaalinen kyvykkyys heikkenee
- Numeeriset kyvyt eivät yllä tavalliselle tasollemme
- Kykymme kontrolloida alemman tason (kenties vähemmän tehokkaita käyttäytymismallejamme) heikkenee.
- Stressin kasvaessa vain oma mielipide jaksaa kiinnostaa ja miestä tulee joustamattomampia
- Tekee mieli rasvaista ruokaa ja nopeita hiilihydraatteja, lihominen uhkaa



# Jaksaminen ja ilo työssä



# Tunteen ja tiedon yhteistyö



- Tunteet vaikuttavat tekemisen määrään, laatuun, suuntaan,
- Uteliaisuus panee hakemaan lisää tietoa
- Hämmennys ohjaa jäsentämään ja analysoimaan tietoa joka tuntuu ristiriitaiselta
- Yllättävä uusi tieto hämmästyttää ja pakottaa arvioimaan tietojaan uudella tavalla
- Onnettomien asioiden analysointi auttaa vain jos ajatus etenee ratkaisuun
- Päätöksenteko ja tunteet

# Tunteet vaikuttavat...

## Sosiaalisessa kentässä

- Tarttumalla ja tunteiden käsittelytapakin tarttuu
- Lisäämällä tai vähentämällä sosiaalista aktiivisuutta (innostus, kiitollisuus lisäävät, häpeä vähentää)
- Positiiviset tunteet lisäävät auttamishalua, negatiiviset vähentävät





## Korkea negatiivinen

Vihainen  
Pelokas  
Huolestunut  
Vihamielinen



## Korkea positiivinen

Iloinen  
Luottavainen  
Tuntee itsensä haastetuksi  
Vireä  
Yhteydessä toisiin



## Matala negatiivinen

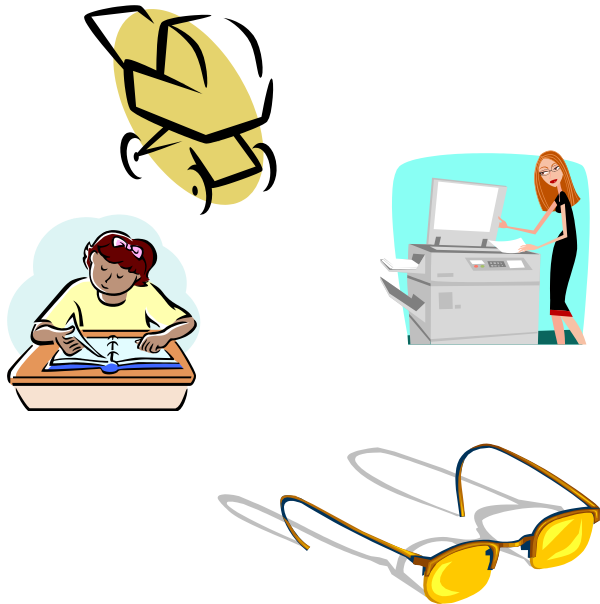
Masentunut  
Uupunut  
Loppuun palanut  
Toivoton  
Tappiotunnelma



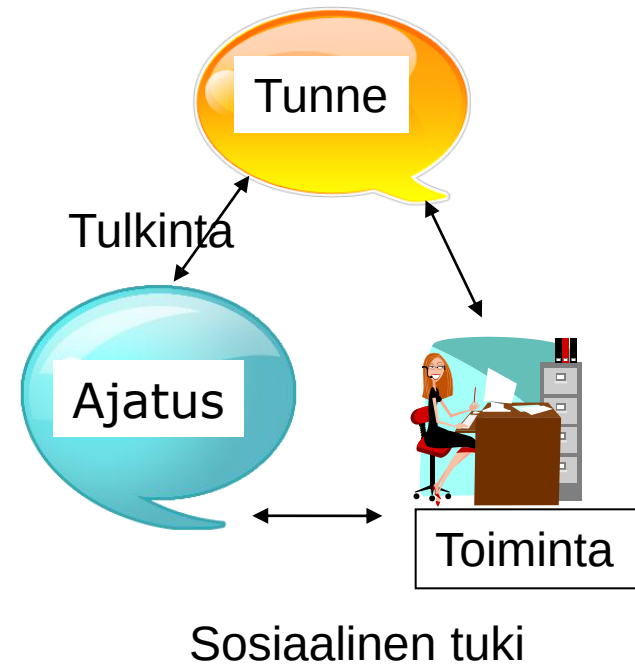
## Matala positiivinen

Rento  
Tyyni  
Seesteinen  
Rauhallinen

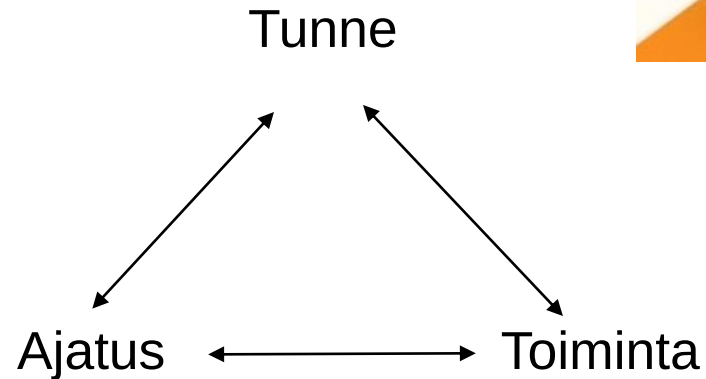




tilanne

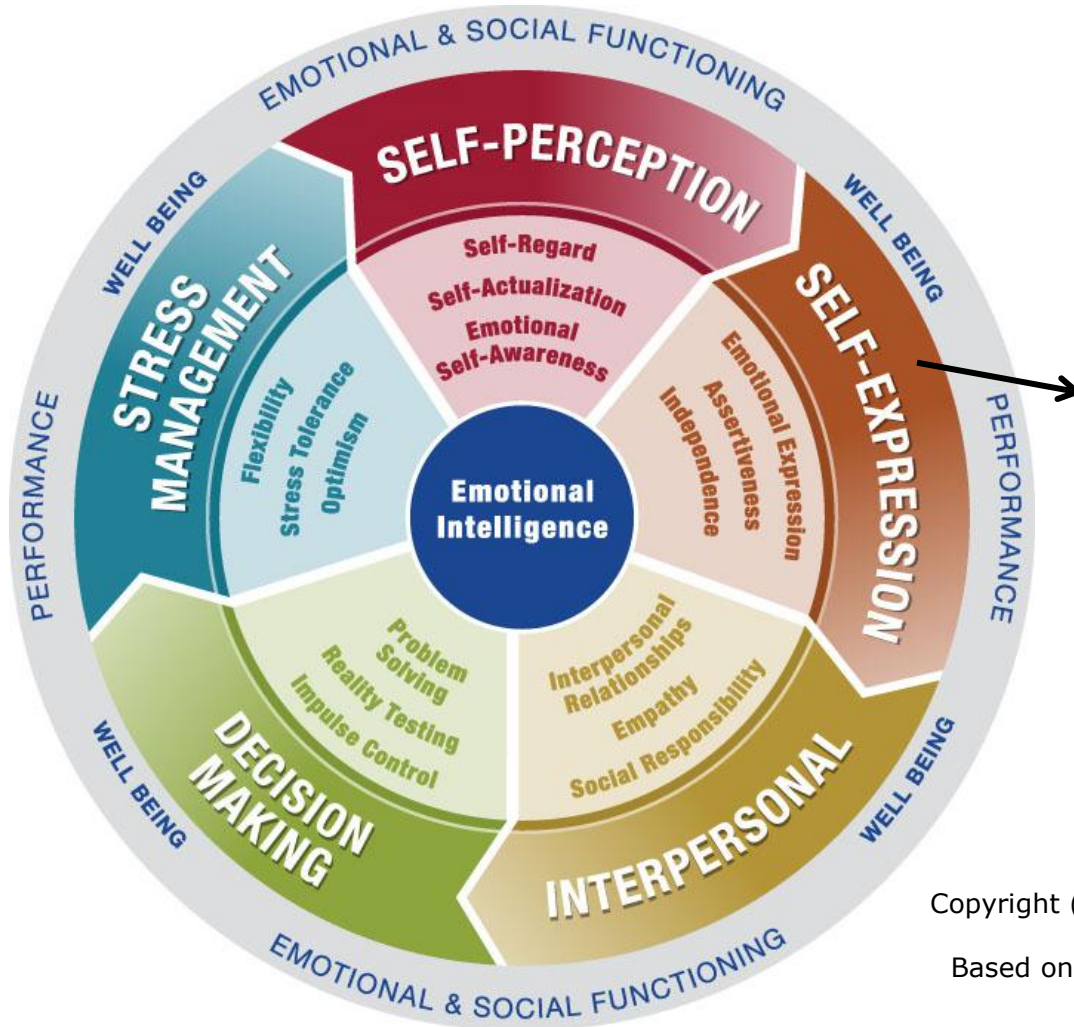


# Voimme aina valita!



Ajatukset ja tunteet saavat olla ajoittain negatiivisia, jos toiminta on positiivista, omien arvojen suuntaista ja vie eteenpäin

# The EQ-i<sup>2.0</sup> Model



Copyright (C) 2011 Multi-Health Systems Inc. All rights reserved.

Based on the Bar-On EQ-i model by Reuven Bar-On, copyright 1997.

# EQi - Emotional intelligence (tunneäly)

## **Itsetuntemus**

1. itsearvostus
2. omien tunteiden tiedostaminen
3. itsensä toteuttaminen

## **Itsensä ilmaiseminen**

1. omien tunteiden ilmaiseminen
2. Itsenäisyys
3. vakuuttavuus

## **Ihmissuhteet**

1. empatia
2. sosiaalinen vastuu
3. vuorovaikutus

## **Päätöksenteko**

1. ongelmanratkaisu
2. todellisuudentaju
3. Impulssikontrolli

## **Stressinhallinta**

1. joustavuus
2. stressin sieto
3. optimismi

# Itsearvostus



Kyky nähdä itsensä, ymmärtää itseään, hyväksyä itsensä positiivisine piirteineen ja kehittämistarpeineen



# Itsensä toteuttaminen



Kyky ottaa potentiaalinsa käyttöön ja pyrkiä toteuttamaan itseään, ponnistella voidakseen tehdä asioita joista nauttii.





# Omien tunteiden tiedostaminen

Kyky tunnistaa ja ymmärtää omia tunteitaan, analysoida niitä ja kyky ymmärtää mikä aiheutti tunteen ja miksi





Itsensä ilmaiseminen

# Tunteiden ilmaiseminen

- Kuinka vapaasti ilmaisemme tunteitamme sekä verbaalisesti että ei verbaalisesti avoimesti vapaasti ja aidosti



# Vakuuttavuus (jämäkkyys)

Kyky ilmaista tunteitaan, uskomuksiaan ja ajatuksiaan sekä puolustaa rakentavalla tavalla näkemyksiään.



© Copyright 2005 Multi-Health  
Systems, Inc. All Rights Reserved.

# Itsenäisyys

Kyky tulla toimeen itsenäisesti ja itseohjautuvasti, olla toimissaan ja ajatuksissaan vapaa tunnepitoisesta riippuvuudesta. Itsenäiset ihmiset voivat kysyä toisten mielipiteitä ja harkita saamiaan neuvoja, mutta eivät oleta, että toiset tekevät tärkeät päätökset heidän puolestaan.



Ihmisten väliset tunteidot

# Empatia

Kyky tarkkailla, ymmärtää ja arvostaa toisten tunteita, kyky lukea toisia



# Sosiaalinen vastuu

Kykenee näyttämään, että on yhteistyökykyinen, panoksensa antava ja rakentava ryhmänsä jäsen.

Yhteisöllinen.



# Ihmissuhteet

Kyky luoda ja ylläpitää molemmin puolin tyydyttäviä pitkäaikaisiakin ihmissuhteita, joille on tyypillistä läheisyys ja kiintymyksen antaminen ja vastaanottaminen





Päätöksenteko

# Ongelmanratkaisu



- Kyky löytää ratkaisuja ongelmiin tilanteissa, joissa tunteet ovat mukana
- Kyky ymmärtää miten tunteet vaikuttavat päätöksentekoon

# Todellisuudentaju

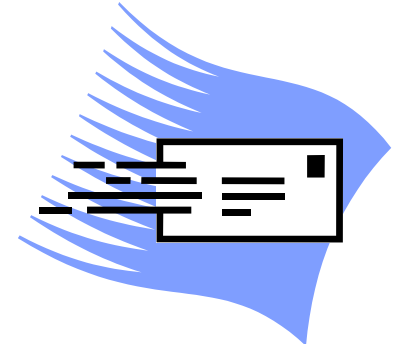
**Same experience  
different reaction**



Kyky arvioida miten hyvin koettu (subjektiivinen) ja todellinen (objektiivinen) tilanne vastaavat toisiaan. Etsii todisteita siitä miten asiat oikeasti ovat. Ymmärtää miten tunteet vaikuttavat objektiivisuuteen

# Impulssien hallinta

Kyky vastustaa houkutusta  
toimia heti  
ja malttia tarvittaessa siirtää  
myöhempään päätöksentekoa  
tai toimintaa



# Stressin hallinta

# Joustavuus



Kyky sopeuttaa tunteensa ja ajatuksensa sekä käytöksensä tilanteisiin ja olosuhteisiin



# Stressinsietokyky



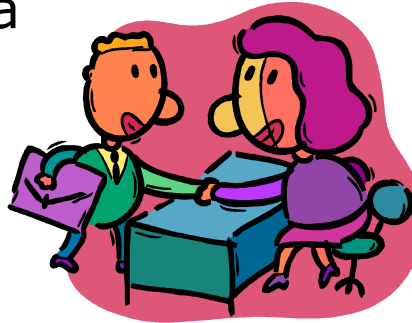
Kyky kestää vastoinkäymisiä ja stressaavia tilanteita “hajoamatta”. Suhtautuu tilanteeseen ryhtymällä aktiivisesti ja luottavaisesti toimintaan.



# Stressinsietokyky

Korkea

- Tehokkaat stressinkäsittelykeinot
- Rauhallisia ja säilyttävät malttinsa
- Suhtautuvat luottavaisesti muutokseen
- Vakaita ja rentoja





# Optimismi

Kyky nähdä asioiden  
valoisampi puoli ja säilyttää  
myönteinen asenne  
vastoinikäymistenkin keskellä.



Ja se tarttuu!



# Onnellisuus

- Kertoo "tunne-terveydentilasta" yleisestä hyvinvoinnista
- Tähän liittyy tyytyväisyyden tunteita eri elämän osa-alueilla
- Vaikuttaa käytettävissä oleviin tunneälyresursseihin ja siihen vaikuttaa tunneäly.
- Erityisesti onnellisuuteen liittyvät
  - Itsearvostus
  - Optimismi
  - Vuorovaikutus
  - Itsensä toteuttaminen



# Lähteitä

- MHS EQ2 materiaali
- Jim Loehr & Tony Schwartz: The Power of Full Engagement
- Rita Carter: Aivot, kuvitettu opas aivojen rakenteeseen toimintaan ja häiriöihin DK 2009,
- Jarkko Rantanen: Tunteella voimaa tekemiseen
- Jarkko Rantanen Vaikuta Tunteisiin
- Focused Energy materiaaleja

Kirsti Tenhola  
Focused Energy Oy  
050 377 59 77

Onnellisuudesta: Sonja Lyubomirsky: Kuinka Onnelliseksi?