



Minä haluan jaksaa!

# Uupumus

- Oireilu kehittyy vaiheittain
- Liian voimakas, toistuva, pitkäkestoinen kuormitus yhdistettynä heikkoihin vaikutusmahdollisuuksiin
- Psyykkiset ja fyysiset oireet : väsymys, kyynistyminen ja itsetunnon heikkeneminen
- Vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin
- Vaikuttaa toimintakykyyn



# Paljon yhtymäkohtia

- Masennusoireet
- Traumaan kiinnittyminen
- Pakkosuorittaminen
- Kontrollointi



# Miten päästä eteenpäin?

- Tunnista
- Tunnusta
- Jos mikään ei muutu niin mikään muutu!



Opi elämään asian kanssa!  
Ei tarvitse hyväksyä.

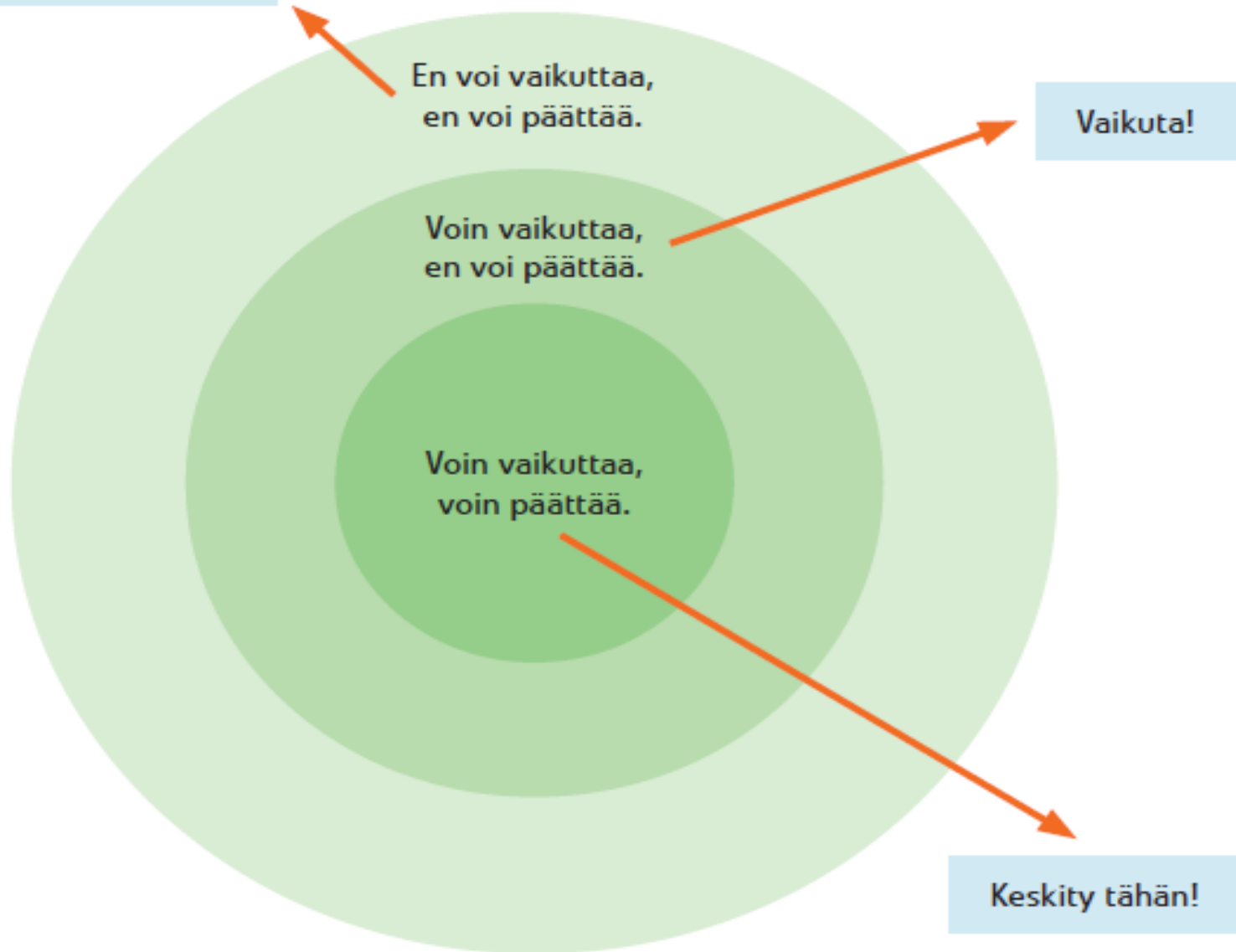
En voi vaikuttaa,  
en voi päättää.

Vaikuta!

Voin vaikuttaa,  
en voi päättää.

Voin vaikuttaa,  
voin päättää.

Keskity tähän!



# Oman hyvinvoinnin /itsensä johtaminen

Vrt. pienen yrityksen johtaminen

- **Visio** = unelma, tavoitetilä
- **Missio** = syy, tarkoitus miksi olla olemassa (mielekkäisyys, merkityksellisyys, arvot)
- **Strategia**...vuoden, kolmen vuoden suunnitelma miten päästä tavoitetilään



# Tasapainoon tarvitaan kolme pilaria:

- Merkityksellisyyden kokemus
- Mielen joustavuus = Resilienssi
- Taito tehdä muutoksia



# Merkityksellisyys

- Asiat asettuvat mittasuhteisiinsa
- Arvot kirkastuvat
- Vähentää stressiä ja sinkoilua





# Mielen joustavuus = Resilienssi

- Elämän kiperissä tilanteissa on tärkeintä tulla toimeen oman tunnemaailmansa kanssa.
- Itsetuntemus
- Tunnetaidot (tunnesäätely, opettele elämään tunnemaailmasi kanssa, tunnista niiden takana oleva tarve)



# Kyky tehdä muutoksia (muutos = tavoite)

Ratkaisukeskeinen ajattelu:

- Hyväksy pienet askeleet
- Positiivinen ajattelu
- Pidä kiinni toivosta





Kiitos päivästä!