



Itsetuntemus työnhauussa

Helena Kokko, Miska Oy



SITKU-MUTKU-VOIKU-NYTKU

- ▶ Nuorempana hyvä sana asioiden lykkäämiseen on **SITKU** (**sitku** mulla on isompi asunto, **sitku** mulla on parempi palkka, **sitku** lapset on isompia...)
- ▶ Keski-ikään päästessä vaihdetaan usein sanaan **MUTKU** (**mutku** mulla on nää ruuhkavuodet, **mutku** mua tarvitaan siinä, kun muut ei osaa, kyllähän mä nuorempana ajattelin, että **sitku**, **mutku** nyt on niin...)



SITKU-MUTKU-VOIKU-NYTKU

- ▶ Vanhempana voi sitten surkutella **VOIKU**
(**voiku** sitä olisi nuorempana ymmärtänyt, **voiku** olis tullu lähdettyä silloin....)
- ▶ EHKÄ SEURAAVASSA ELÄMÄSSÄ SITTEN !

- ▶ **Vai miten olisi NYTKU?**



Rakentava itsekkyyys

- ▶ Edellytys sille, että voit huolehtia muista, työtehtävistäsi ja perheestäsi
- ▶ Omien rajojen ja rajallisuuden tunteminen
- ▶ Itsensä arvostaminen - ”rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi”
- ▶ Jämäkkyys
- ▶ Omista voimanlähteistä huolehtiminen
- ▶ Liiallisista vaatimuksista luopuminen

MITÄ MINÄ AINAKIN TARVITSEN VOIDAKSENI HYVIN?



Voimavaroja

- ▶ Mieti nukkumaan mennessäsi kolme päivän aikana tapahtunutta mukavaa onnistumista tai mukavaa tapahtumaa.
- ▶ Mieti sitten kolmea myönteistä asiaa, jotka tulevat tapahtumaan seuraavana päivänä.



Mitä voit tehdä?

- ▶ Pidä kiinni kaavasta 8h + 8h +8h
- ▶ Kuuntele ja ota todesta omasta jaksamisestasi kertovat merkit
- ▶ Varaa itsellesi riittävästi lepoa ja virkistystä eli muuta elämää
- ▶ Pohdi omia arvojasi, mikä sinulle on tärkeää ja tuottaa tyydytystä
- ▶ Kuulostelee, mistä omanarvontuntosi on kiinni ja kuinka vakaa se on
- ▶ Mieti, mikä on riittävän hyvä suoritus näissä olosuhteissa



-
- ▶ Menestyvät ihmiset arvostavat muiden aikaa niin, etteivät odotuta itseään.
 - ▶ Ajan tutkimisessa auttaa allakointi, priorisointi ja delegointi
 - ▶ 8 + 8 + 8
 - ▶ Jaksamisen rajana 3 kk
 - ▶ Millä oikeudella varastat aikaa niiltä joille olet sitä luvannut antaa? Tai toiset ovat luvanneet antaa aikaansa sinulle?



Kohti huomista

- Riittää että teen parhaani
- Muut ihmiset pitävät minusta tällaisena kuin olen!

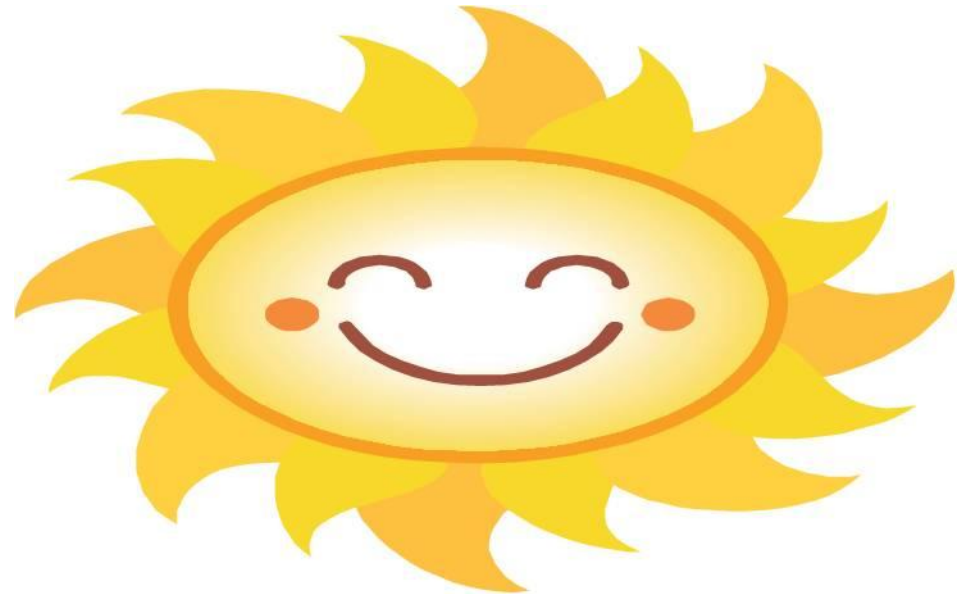
MINÄ OLEN MINÄ JA SE ON HIENO JUTTU!



Ja vielä muista...



Hymyile!



Hymy valaisee, lämmittää ja lähentää

