

Miten jaksan työnhaussa? - haustako hauska?

Miten jaksan hakea töitä
Miten kestään kaikki Ei-kiitokset



Human – designed for life

InRoos Oy

*Tunnevalmennuksia henkisen
hyvinvoinnin parantamiseen*

Human – designed for life

Sisältö

- 9.00 Kurssin avaus ja johdanto, tutustumishetki
- 9.10 Työttömyyden tunteiden miinakenttä peilitunteet tunnekoukut emotionaalinen tasapaino ja tunteiden kohtaaminen
- 10.00 Positiivisuustutkimuksista, psykologinen pääoma, positiivisen ja negatiivisen vuorovaikutus
- 10.20 Tauko
- 10.40 Ajattelutavat ja niiden käsitteleminen, optimistisesti kielteisen ajattelun työstämismenetelmä, jaksamisen ABCDE, huolikehä
- 11.15 Selviämistrategiat "Manageri"- harjoitus, työhaun jaksamisniisit, sosiaalinen verkosto
- 12.00 Lopetus

Human – designed for life

Onko se hyvä vai huono?

Harjoitus 1

Kerro parille asiasta mitä haluaisit mutta nyt et voi työttömyyden takia saada.

Human – designed for life

Millaisia tunteita se herättää?



Luonnolliset negatiiviset tunteet:

- Pettymys
- Viha
- Syyllisyys
- Kateellisuus
- Pelko
- Häpeä
- Lamaantuminen

Human – designed for life

Tunteiden säätely

Aikuiset ovat oppineet säätelämään omia tunteitaan.

- Kaikkia tunteita ei ilmaista
- Joitakin tunteita pyritään peittämään

Human – designed for life

Tunnekoukku

Olet ikäänkuin koukussa johonkin ajatukseen tai tunteeseen.

- Päivä on kaunis mutta en kykene siitä nauttimaan koska olen työtön
- Olen huonompi kuin muut sillä minut irtisanottiin, olen työtön
- Minun mahdollisuudet saada työtä vähenevät päivä päivältä, olen työtön
- Kukaan ei halua ottaa minua töihin, olen työtön

Human – designed for life

Tunteiden kohtaaminen

Tunteet tahtovat tulla kohdatuiksi

Tunteet ovat muuttuvia ja liikkuvia.

Päinvastoin kuin ajatus joka selkenee ja jää kun sen on kerran oivaltanut, tunne muuttuu tai häviää kun se on tullut kohdatuksi

Perustunteet tulevat aina uudestaan, niiden kanssa on opittava elämään

Human – designed for life

Peilitunteet

Mikäli aitoja tunteita ei uskalleta kohdata nämä ilmenevät "peilitunteina".

- Pelko voi näyttäytyä arkuutena tai uhkarohkeutena
- Viha voi näyttäytyä kiltteytenä tai katkeruutena
- Häpeä voi näyttäytyä enkelimäisyytenä tai häpeämättömyytenä
- Syyllisyys voi näyttäytyä syyllistämisenä tai alituisesti syyllisenä olemisena

Antti Pietiläinen

Human – designed for life

Tehtävä 1

Listaa vasempaan sarakkeeseen asioita jotka häiritsevät sinua työttömyydessä



Liitä toiseen sarakkeeseen jokaiseen häiritsevän asian kohdalle jokin tunne.

- Pettymys
- Viha
- Syyllisyys
- Kateellisuus
- Pelko
- Häpeä
- Lamaantumisen

Human – designed for life

Luonnolliset taipumukset positiivisuuteen

Suurin osa ihmisistä määrittelee itsensä enimmäkseen positiiviseksi, onnelliseksi ja optimistiseksi.

Cameron, P. (1972). Stereotypes about generational fun and happiness vs. self-appraised fun and happiness. *The Gerontologist*, 12, 120-123.
Goldings, H. J. (1954). On the avowal and projection of happiness. *Journal of Personality*, 23, 30-47.
Johnson, W. B. (1937). Euphoric and depressed moods in normal subjects. *Character and Personality*, 6, 79-98.
Wessman, A. E., & Ricks, D. F. (1966). *Mood and personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
Young, P. T. (1937). *Laughing and weeping, cheerfulness and depression: A study of moods among college students*. *Journal of Social Psychology*, 8, 311-324.

Human – designed for life

Luonnolliset taipumukset positiivisuuteen

Vapaan assosiaation tehtävissä ihmiset yleensä valitsevat enemmän positiivisia sanoja.

Silverstein, A., & Dienstbier, R. A. (1968). Rated pleasantness and association value of 101 English nouns. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 7, 81-86.
Wilson, W. R., & Becknell, J. C. (1961). The relation between the association value, pronounciability, and affectivity of nonsense syllables. *Journal of Psychology*, 52, 47-49.

Human – designed for life

Luonnolliset taipumukset positiivisuuteen

Ihmiset muistavat useammin positiivisia elämäkokemuksia kuin negatiivisia ja mieli viipyy enemmän positiivisissa asioissa.

Meltzer, H. (1930). Individual differences in forgetting pleasant and unpleasant experiences. *Journal of Educational Psychology*, 21, 399-409.
Stang, D. J. (1975). Student evaluations of 28 social-psychology texts. *Teaching of Psychology*, 2, 12-15.

Human – designed for life

Luonnolliset taipumukset positiivisuuteen

Positiiviset muistot korvaavat negatiivisia muistoja ja negatiiviset muistot pienentyvät tai neutralisoituvat ajan kuluessa.

Hollingsworth, H. (1910). The oblivescence of the disagreeable. *Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 7, 709-714.
Holmes, D. S. (1970). Differential changes in affective intensity and forgetting of unpleasant personal experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 234-239.
Yarrow, M. R., Campbell, J. D., & Burton, R. V. (1970). Recollections of childhood: A study of retrospective method. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 35(5), 1-35.

Human – designed for life

HUONON PARADOKSI!



Human – designed for life

NEGATIIVISUUDEN VAIKUTUS

Kun positiivinen ja negatiivinen ovat tasaisesti esillä, negatiivisen psykologiset vaikutukset ovat suuremmat.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.



Human – designed for life

NEGATIIVISUUDEN VAIKUTUS

Negatiivisen vaikutukset kestävät
pitempään.

Brickman, P., Coates, D., & Jason-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? Journal of Personality and Social Psychology, 36, 917-927.



Human – designed for life

NEGATIIVISUUDEN VAIKUTUS

Yksittäinen traumaattinen kokemus voi
ylittää monen positiivisen tapahtuman
vaikutukset mutta yksi positiivinen
tapahtuma ei yleensä korjaa negatiivisen
tapahtuman vaikutuksia.

Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., & Michaels, S. (1994). The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States. Chicago: University of Chicago Press.
Laumann, E. O., Paik, A., & Rosen, R. C. (1999). Sexual dysfunction in the United States: Prevalence and predictors. Journal of the American Medical Association, 281, 537-544.



Human – designed for life

NEGATIIVISUUDEN VAIKUTUS

Negatiiviset tai järkyttävät sosiaaliset
tapahtumat painavat ihmisten mieltä
raskaammin
(tuottaen enemmän masennusta ja
huonoa mieltä).

Manne, S. L., Taylor, K. L., Dougherty, J., & Kemeny, N. (1997). Supportive and negative responses in the partner relationship: Their association with psychological adjustment among individuals with cancer. Journal of Behavior Medicine, 20, 101-125.
Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 1097-1108.



Human – designed for life

NEGATIIVISUUDEN VAIKUTUS

Ihmisillä on taipumus käyttää enemmän
ajatusaikaa uhkaaviin henkilökohtaisiin
suhteisiin ja miettiä enemmän estettyjä
päämääriä.

Klinger, E., Barta, S. G., & Maxeiner, M. E. (1980). Motivational correlates of thought content frequency and commitment. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 1222-1237.



Human – designed for life

NEGATIIVISUUDEN VAIKUTUS

Negatiivinen dominoi positiivisen ylitse, koska negatiivinen näyttää olevan tiiviimpi.

Ihmiselle negatiiviset tapahtumat ovat viisi kertaa vahvemmat kuin positiiviset.

Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.

Human – designed for life

NEGATIIVISUUDEN VAIKUTUS

Kun negatiivinen ja positiivinen ovat esillä, ihmisillä on taipumus puolustautua negatiiviselta, sen sijaan että toimisi myönteisesti.

Alderfer, C. P. (1986). *An intergroup perspective on group dynamics*. In J. Lorsch (Ed.), *Handbook of organizational behavior* (pp. 190-222). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Human – designed for life

Miksi ajattelin positiivisesti?

Hallitseva positiivisuus edistää:

- luovuutta
- asioiden merkityksellisyyttä
- tuottavuutta

Amabile, T. M., Barsade, S. J., Mueller, J. S., & Staw, B. M. (2005). *Affect and creativity at work*. *Administrative Science Quarterly*, 50, 367-403.
Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2007). *Managing the unexpected*. San Francisco: Jossey-Bass.
Bolino, M. C., Turnley, W. H., & Bloodgood, J. M. (2002). *Citizenship behavior and the creation of social capital in organizations*. *Academy of Management Review*, 27, 505-522.
Rhoades, L., & Eisenberger, R. (2002). *Perceived organizational support: A review of the literature*. *Journal of Applied Psychology*, 87, 698-714.

Human – designed for life

Miksi ajattelin positiivisesti?

Kun positiiviset tunteet hallitsevat negatiivisiä:

- henkinen kyvykkyyks
- yksilön vastustusvoima
- älyllinen monipuolisuus
- kyky tutkia ja tunnustella lisääntyvät.

Fredrickson, B. L. (1998). *What good are positive emotions?* *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56, 218-226.
Fredrickson, B. L. (2003). *Positive emotions and upward spirals in organizations*. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (pp. 163-175). San Francisco: Berrett Koehler

Human – designed for life

Miksi ajattelin positiivisesti?

Vahvistamalla positiivisia henkilökohtaisia arvoja kevennetään:

- psykologista stressiä
- kortisolitasoa
- sydän- ja verisuonitautien riskiä
- masennusta

Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16, 846-851.

Human – designed for life

Miksi ajattelin positiivisesti?

Psykologinen Pääoma (toiveikkuus, optimismi, vastustusvoima, itsenäisyys) ennakoii

- yksilön terveyttä
- motivaatiota
- sitoutumista
- poissaoloja

Luthans, F., & Youssef, C. A. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321-349.
Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2005). The linkage between psychological capital and commitment to organizational mission—A study of nurses. *Journal of Nursing Administration*, 35, 304-310.

Human – designed for life

?

**MITEN
Ajattelet**

Human – designed for life

**Pessimistin Perustelu
on Pysyvästi Huono**

Suutut hyvälle ystävälle

A – hän moittii minua aina Pessimisti
B – hän oli ilkeällä tuulella Optimisti

Human – designed for life

Optimistin Perustelu on Pysyvästi Hyvä

Osakkeesi pörssissä nousevat
huimasti

A – Välittäjäni päätti kokeilla
jotakin uutta

B – Välittäjäni on huippusijoittaja

Pessimisti

Optimisti

Human – designed for life

Pysyvyys ja periksi antamattomuus

Ihmiset jotka antavat helposti periksi
uskovat että heidän kohtaamiensa
ikävyökyksien syyt ovat pysyviä.

Ihmiset jotka eivät anna periksi uskovat
että ikävyökyksien syyt ovat hetkellisiä.

Human – designed for life

Yleistätkö Huonon Onnen?

Unohdit tärkeän tapaamisen

A – toisinaan muistini pettää

B – unohdin katsoa muistikirjaani

Pessimisti

Optimisti

Human – designed for life

Yleistätkö hyvät tapahtumat?

Pomosi määräsi sinulle työn johon
oli liian vähän aikaa, sait sen silti
valmiiksi:

A – olen hyvä työssäni

B – olen tehokas ihminen

Pessimisti

Optimisti

Human – designed for life

Yleistäminen

Ihmiset jotka selittävät epäonnensa johtuvan jostakin erityisestä syystä saattavat vaipua avuttomuuteen yhdellä tietyllä alueella mutta marssia reippaasti eteenpäin muilla alueilla.

Pahin mahdollinen tapa on uskoa negatiivisuutta pysyväksi ja yleistää epäonnea!

Human – designed for life

Opittu positiivisuus

- Vaikka jollakin alueella tule vastoinkäymisiä niitä ei yleistetä muille alueille.
- Vastoinkäymisiä käsitellään konkreettisesti asiayhteyksissä.
- Vastoinkäymisistä huolimatta asia voi onnistua.

Human – designed for life

Kielteisten ajatusten kääntäminen

En saa ikinä työpaikkaa

Tällä hetkellä olen työtön

Olen työn hakija

Haen itselleni hyvän työpaikan

En tapaa enää entisiä työkavereitani

Minulla on enemmän omaa aikaa

Läheisimmät työkaverit ovat edelleen minun ystäviä

Minulla on aikaa tavata heidät töittensä jälkeen

Human – designed for life

Kielteisten ajatusten kääntäminen

Suunta:

Yleisestä -> konkreettiseen

lkuisuudesta -> tämänhetkiseen

Human – designed for life

Niksejä

Oikea asenne!

- En ole työtön vaan työn hakija
- Enemmän "asiakaskontakteja" = enemmän mahdollisuuksia
- Minulla on kilpailuetu verrattuna töissäkävijöihin

Human – designed for life

Niksejä

En uskalla, en halua ...

- Soita ja keskustele muita mukavia
- Opi kyselemään, ota samalla selvää jostakin jonka haluat tietää
- Hanki itsellesi 5 "ei"tä viikossa
- Varaa päivässä tietty aika murehtimiselle ja huonolle omalletunnolle. Loput päivästä sinun ei tarvitse murehtia.

Human – designed for life

Niksejä

En jaksa, en viitsi ...

- Ylläpidä omaa päivä- ja viikkorytmiä (herääminen, ruokailu, ulkoilu, työskentely- ja vapaa-aika)
- Tee itsellesi toimintasuunnitelma
- Kerro ystäville mitä kaikkea olet tehnyt ja aiot tehdä
- Valmenna ystävää/puolisoa omaksi sparraajaksi

Joko ajattelet että kykenet tai ajattelet ettet kykene, molemmassa tapauksessa olet oikeassa. J.H.Ford.

Human – designed for life

Kiitos ja menestystä

If you want to be afraid, just be afraid,
If you want go back home, just go back home,
If you want to comb your hear, just comb your hear
If you want be alone, just be alone,
If you want to watch the sea, just watch the sea

But do it now,
Timing is the answer to success.

Human – designed for life