

Sovittelijapäivät

6-7.2.2019

Work Shop

Työyhteisösovittelun tapauksia
ja
haastavia tilanteita

Saara Remes



Mistä puhumme tänään?

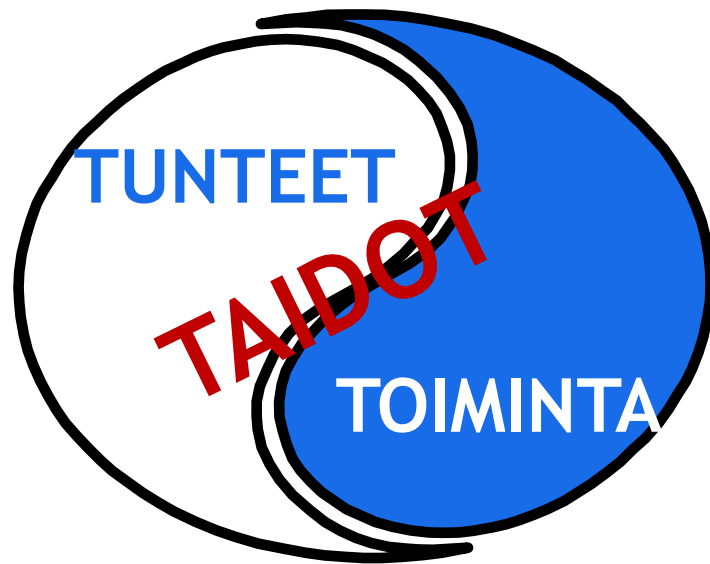
LUOTTAMUS JA TUNTEET

Miten käsittelemme ja rakennamme luottamusta sovitteluprosessin aikana?

- ❖ Luottamus sovittelijan ja asiakkaan välillä
- ❖ Luottamus sovitteluprosessiin
- ❖ Luottamuksen rakentaminen konfliktin osapuolten välille
- ❖ Luottamus tulevaisuuteen ja muutokseen
- ❖ Luottamus ja ...?

Miten käsittelemme erilaisia tunteita sovitteluprosessin aikana?

LOPPUOIVALLUKSET

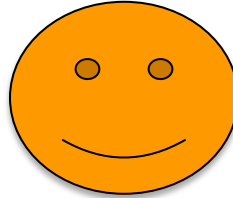


Tunnista tunteiden taustalla olevat tarpeet

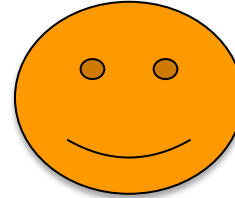
MITÄ KAIKKI IHMISET TAHTOVAT?



KIINNOSTUS



YMMÄRRYS



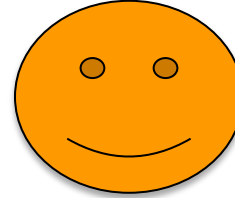
ARVOSTUS



REILUUS



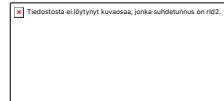
HALLINTA



EDISTYMINEN



MIELEKKYYS



Muutamia ratkaisevia periaatteita tunteisiin vaikuttamisesta

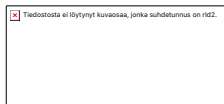
Kun haluat vaikuttaa tunteisiin,
sinun on ensin avattava yhteys niihin!

Lähtökohta on empatia.

- Osoita, että olet kiinnostunut ja haluat ymmärtää mahdollisimman hyvin asioita/ kokemusta hänen näkökulmastaan.

Huom! Ymmärtäminen ei tarkoita, että olet asiasta samaa mieltä.

- ❖ Joskus sovittelija voi auttaa konfliktin osapuolia tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan ja tarpeitaan.
- ❖ Kyse ei ole siitä, että sovittelija kertoo ja tai tietää mitä toinen tuntee.
→ Kysy ystävällisesti - älä sanele tai tiedä



Motivoi muutokseen koskettamalla tunteita

- kuuntelun ja kuuluksi tulemisen maaginen voima

- ❖ ”Mielenmaiseman maalauksessa” pyydä henkilöä kuvaamaan ajatuksiaan esim. tulevaisuudesta, haaveista, arvoista ja kaikesta siitä, mitä hän pitää tärkeänä käsiteltävän asian suhteen.
- ❖ Malta pysähtyä ja kannusta henkilöä ikään kuin nautiskelemaan mielikuvasta ja sen tuomasta tunteesta, *kun kaikki on riittävän hyvin, työt sujuu*
- ❖ Kysy mitä (pieniäkin) merkkejä on jo nyt olemassa, että asiat voisivat olla toisin?
- ❖ Kysy esim. millaisia vahvuuksia henkilöllä itsellään on tehdä asioita toisin/ saada muutos dynamiikkaan? Entä toisella henkilöllä? Entä työyhteisön muilla henkilöillä?



Muutamia vinkkejä: miten saat selville tunteita ja autat käsittelemään niitä?

- ❖ Millaisia tunteita kuulemasi asia/tapahtunut X herättää sinussa?
- ❖ Miltä sinusta tuntuu silloin, kun työt sujuu/ vuorovaikutus sujuu hyvin välillänne?
- ❖ Mitähän A sanoisi, jos kysyisin häneltä samaa?
- ❖ Mitä pitää tapahtua, jotta tunteesi asiaan X lievenee?
- ❖ Millaisia vahvuuksia sinulla on käsitellä ko. tunteita?
- ❖ Millaista tukea tarvitset, jotta ko. tunne häviää? Kuka sinua voisi tukea tässä?
- ❖ Mitä voisit itse tehdä/ mikä on sinun päätettävissäsi ?
- ❖ Näistä tunteista huolimatta, mistä asioista voit sopia toisen osapuolen kanssa (jotta työnteke sujuu)?
- ❖ Mitä toivot toiselta osapuolelta/muilta, jotta tunteesi häviää?
- ❖ Millaisia erilaisia tunteita koet työpäiväsi aikana?
- ❖ Mitä tunteita haluaisit kokea enemmän, entä vähemmän?
- ❖ Mitä tekemällä niitä voisi kokea enemmän, entä vähemmän?
- ❖ Kuvitellaan, että yöllä tapahtuisi ihme ja et tietäisi sitä. Heräät aamulla ja kuvailemasi X tunne on poissa. Mikä on toisin - mistä tiedät, että se on poissa? Mitä on tilalla? Miten se näkyy muille - henkilölle A tai B?
- ❖ Olemmeko tässä vaiheessa puhuneet tunteistasi/kokemuksistasi riittävästi?
- ❖ Haluatko lisätä vielä jotakin?



Vinkkejä havainnointitehtävistä arkeen

Luottamuspulasta luottamukseen

1. Seuraa, mitä sellaista hyvää tapahtuu jo nyt, jonka lisää luottamusta välillänne?
2. Seuraa mitä sellaista teet, joka lisää luottamusta /on yhteistyöllenne hyväksi?
3. Mitä toinen tekee, joka on lisää luottamusta/ on yhteistyöllenne hyväksi?
4. Havainnoi, mitä itse teet toisin tai eritavalla, kun on on turvallinen/luottavainen/hyvä fiilis.
5. Mitä teet itse silloin, kun toimit luottamuksen arvoisesti? Miten se näkyy muille? Mitä joku toinen/ (konfliktin toinen osapuoli) tekee, kun hän toimii luottamusta rakentavasti?
6. Havainnoi, mitä teet silloin, kun voitat kiusauksen toimia vanhalla ei toivotulla (luottamusta nakertavalla tavalla) tavalla.
7. Havainnoin mitä hyvää seuraa siitä, kun itse toimit /toinen toimii luottamusta rakentaen? Mistä muut huomaavat sen?
8. Mikä on ensimmäinen merkki siitä, että pystyy luottamaan toiseen riittävästi?
9. Kerro/ ideoi erilaisia tapoja miten olet osoittanut luottamusta toiseen henkilöön?
10. Oletetaan, että huomaat että nyt **vallitsee luottamuksen ilmapiiri!** Millaista silloin on, miten se näkyy arjessa? Mitkä ovat sinun vahvuutesi/panoksesi tässä? Entä muiden?



*”Ongelmaa ei voida ratkaista
samankaltaisella ajattelulla,
joka sen on synnyttänyt.”*

- Albert Einstein-

Yhteystiedot

Saara Remes

050- 55 55 430

saara.remes@saararemes.fi
saara@sovunrakentajat.fi

**Kirjallisuutta ja
jaettavaksi linkki videoon**

- Fredrickson B., Tugade M.M., Waugh C.E., Larkin R., (2003) What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th 2001. Journal of Personality and Social Psychology 84 (2): 365-376. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.365
- Goelman D. Working with Emotional Intelligence. (1998). Bantam Book. New York. ISBN: 0-553-37858-9
- Järvinen & Luhtaniemi (2013) Ratkaisukeskeinen työyhteisösovittelu
- Rantanen, J: 2011: Tunteella- lisää voimaa tekemiseen
- Rantanen, J: 2013: Vaikuta tunteisiin!

<http://uusikaiku.valtiokonttori.fi/tyoyhteisovittelu-palauttaa-keskusteluyhteyden/>