

ESIHENKILÖHELPPI
TYÖNTEKIJÖIDEN JA
ORGANISAATIOIDEN
TUKENA

Happi Health

happi



Timanttiset esihenkilöt menestyksen salaisuutena

Esihenkilöillä on valtavan iso ja merkityksellinen rooli organisaatioissa. Heidän esihenkilötaitoinsa on tärkeää viilata huippuun, jotta taidoista voivat nauttia sekä työntekijät että organisaatio.

Esihenkilöt kokevat monesti painetta monesta suunnasta. Samalla kun heidän tulee onnistua yksilöiden johtamisessa, riittää heillä usein työtä myös omassa asiantuntijaroolissaan sekä liiketoiminnan tuloksen parantamisessa.

Kaiken lisäksi esihenkilöiden odotetaan olevan jonkinlaisia erehtymättömiä superihmisiä.

Tehtävä ei ole helppo, mutta se on äärettömän tärkeä. Parhaimmillaan hyvä esihenkilö nostaa tekemisen aivan uudelle tasolle.

”Esihenkilöt ovat merkittävässä roolissa, joten heidän henkisellä kunnollaan on äärettömän suuri merkitys. Jotta esihenkilö voi johtaa muita, tulee hänen itsensä olla psyykkisesti tasapainossa. Kun esihenkilö voi hyvin, koko tiimi voi hyvin”, mielen asiantuntija **Soile Roth** sanoo.

Miten esihenkilöt saavuttavat henkisen tasapainon? Entä miten heidän jaksamisensa riittää kovasykkeisessä nykypäivän työelämässä?



Hyvä itsetuntemus kaiken perusta

Henkisen tasapainon perusta syntyy huolehtimalla elämän perusedellytyksistä, jolloin työ, vapaa-aika, uni ja liikunta täyttävät arjen sopivassa suhteessa – terveellistä ravintoa unohtamatta.

Hyvällä itsetuntemuksella on äärettömän suuri merkitys esihenkilötyössä. Kun tietää omat vahvuutensa ja heikkoutensa, voi löytää oman persoonallisen tapansa toimia.

”Jos esimerkiksi tunnistaa välttelevänsä konflikteja tai tulevansa tilanteisiin aina aggressiolla, voi näitä ominaisuuksiaan kehittää”, Roth sanoo.

Sama pätee stressin sietämiseen ja siihen tunteeseen, että ajankäyttö sakkaa ja pakka hajoaa kerta toisensa jälkeen. Esihenkilö saattaa myös tahtomattaan vyöryttää omaa stressiään työyhteisölle.

Niinpä on tärkeää pohtia, mitä huoneeseen tulee, kun esihenkilö saapuu sinne?

Kysymys on tärkeä, sillä esihenkilön toimintatavoilla on valtava merkitys yksilöiden ja koko organisaation hyvinvoinnille.

”Minusta on kuitenkin lohdullista, että valmista esihenkilömuottia ei tarvita. Kun esihenkilö tuntee itsensä riittävän hyvin, hän voi sisällyttää omaan taitopakkiinsa elementtejä myös omasta persoonastaan”, Roth kannustaa.

Miten esihenkilötaitoja sitten voisi kehittää, jotta voisi antaa työssä parhaimpansa ja olla siivittämässä omaa organisaatiota kohti menestystä?



”Jotta esihenkilö voi johtaa muita, tulee hänen olla psyykkisesti tasapainossa. Kun esihenkilö voi hyvin, koko tiimi voi hyvin.”

– Mielen asiantuntija
Soile Roth



Kohti parasta esihenkilöminää

Yksi ratkaisu esihenkilöiden kasvupolulla on ottaa organisaatiossa käyttöön Esihenkilöhelppi.

Helpissä esihenkilö pääsee keskustelemaan Valviran hyväksymän psykoterapia-alan ammattilaisen kanssa ja tutkimaan omaa esihenkilörooliaan.

Esihenkilöhelppi vahvistaa esihenkilön ammatti-identiteettiä ja hänen kykyään hallita stressiä ja selviytyä vaikeissa tilanteissa. Se auttaa esihenkilöä tutustumaan itseensä ja tunnistamaan paitsi kehittymiskohteensa, myös vahvuutensa.

Oman itsensä syvällinen ymmärrys on paras keino kehittyä entistä paremmaksi.

”Esihenkilöt ovat usein kuormittuneita, sillä nykypäivän työ on sirpalemaista ja monimuotoista. Esihenkilöhelppi vahvistaa esihenkilön ammatti-identiteettiä ja muutosjoustavuutta, jolloin myös hänen voimavaransa ja johtamiskykynsä paranevat. Lisäksi se tarjoaa tukea jaksamiseen ja uupumisen välttämiseen”, Roth lupaa.

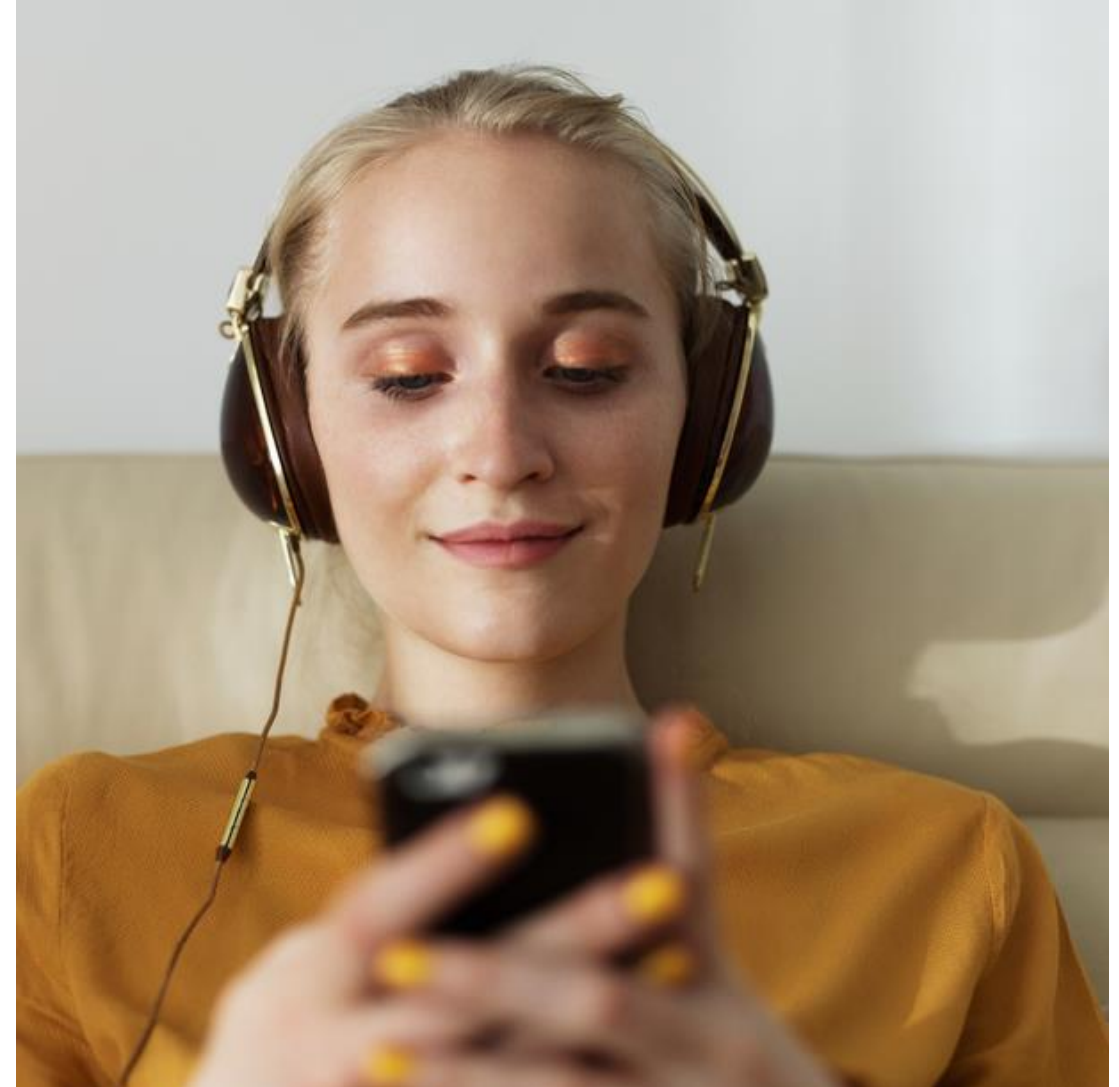
► Lue seuraavalta sivulta, mitä Esihenkilöhelppi sisältää.

Näin Esihenkilöhelppi ylläpitää työkykyä

Esihenkilöhelppi on suunnattu henkilöille, jotka toimivat esihenkilöasemassa. Tällainen Helppi on:

- Helpissä esihenkilö kehittää itsetuntemustaan, löytää omia vahvuuksiaan ja vahvistaa taitoa johtaa itseään, mikä antaa hänelle varmuutta myös tiimin johtamisessa. Helpin tavoitteena on lisätä esihenkilön voimavaroja ja ylläpitää hänen työhyvinvointiaan.
- Helppi koostuu enintään viidestä videotapaamisesta henkilökohtaisen terapeutin kanssa sekä teemoittain etenevistä aiheista.
- Teemat sisältävät tietoa lisäävää materiaalia, tehtäviä ja harjoituksia, jotka tukevat esihenkilötaitoja.
- Kaikki asiantuntijamme ovat Valviran hyväksymiä psykoterapeutteja tai terapeutteja.
- Helpin sisältö muovataan täysin osallistujan tarpeisiin, jotta siitä saa parhaan mahdollisen avun ja tuen.

► Lue seuraavalta sivulta vinkeistä, joita Esihenkilöhelppi antaa.





3 x Esihenkilöhelpin vinkki

Esihenkilöhelpi auttaa työarjessa esimerkiksi näin:

1. Helpi antaa eväitä oman esihenkilötyön organisoimiseen ja ajanhallintaan, mikä sujuvoittaa työtä ja tekee siitä tuottavampaa.
2. Helpi auttaa löytämään ne työn ulkopuoliset voimavaratekijät, jotka tukevat esihenkilöä vaativassa työssä.
3. Helpissä esihenkilö voi keskustella haasteistaan, roolinsa aiheuttamasta yksinäisyydestä ja omasta elämästään luottamuksellisesti ja täysin omana itsenään.

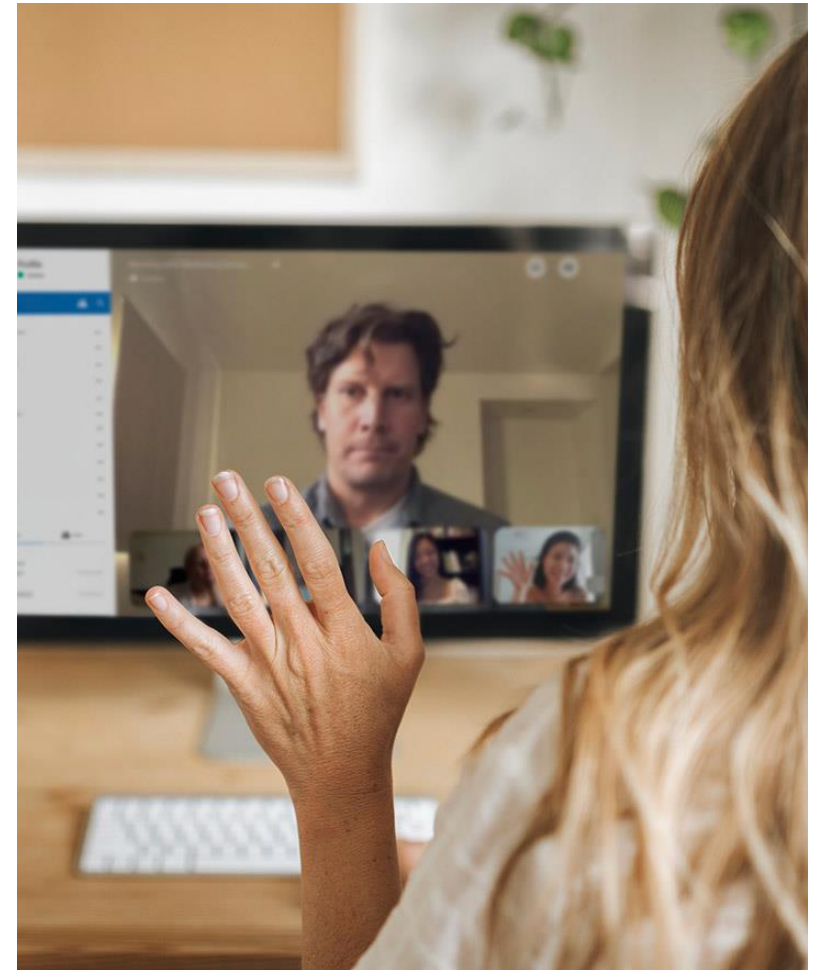
► Lue seuraavalta sivulta oivalluksista, joita Esihenkilöhelpi antaa.

3 x Esihenkilöhelpin oivallus

Esihenkilöhelpissä terapeutti auttaa asiakasta saamaan uusia oivalluksia ja löytämään ratkaisuja arkeensa. Terapeutin kanssa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Miten vahvistan omia empatian ja kuuntelemisen taitojani niin, että voin tarjota parasta mahdollista tukea tiimiläisilleni?
2. Mitkä asiat persoonassani ja osaamisessani auttavat minua menestymään esihenkilötyössäni parhaiten?
3. Miten kohtaan ja ratkaisen ristiriitatilanteita niin, että toimintani on kaikkien osapuolten näkökulmasta ammatillista?

► Lue seuraavalta sivulta, miksi organisaatioiden kannattaa panostaa työntekijöidensä mielen hyvinvointiin.



Mielen hyvinvointiin sijoittaminen on organisaation etu

Uupuminen, pitkät sairauslomat ja työntekijöiden vaihtuvuus aiheuttavat yrityksille merkittäviä kustannuksia.

Matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu auttaa työntekijöitä ennakoivasti jo ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi.

Työntekijän voimavarojen tukeminen on koko organisaation etu.

Happi Healthin matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu on tukena organisaatiosi arjessa – nyt ja tulevaisuudessa!

► **Kiinnostuitko Hapen Helppi-paketista? Hienoa! Lue seuraavalta sivulta, miten nyt kannattaa edetä.**



Haluatko kuulla lisää työelämätaitoja ja muita työntekijöidesi haasteita ratkovista Helpeistä?

► Jätä yhteystietosi lomakkeen kautta tai varaa esittelyaika kalenterista, niin pääset kuulemaan lisää.

► Voit myös lähettää sähköpostia tai soittaa suoraan asiantuntijoillemme.

Toivottavasti kuulemme sinusta pian! ♥

Lue lisää Happi Healthista!





happi

Lähteitä:

- [Johtaja, ethän tee näitä virheitä? 10 keinoa, joilla työntekijät voivat paremmin ja yritys menestyy | Duunitori](#)
- [Joanna Leikkari: Esihenkilön merkitys henkilöstön hyvinvoinnissa ja motivoimisessa](#)
- [Jouko Mikkola: Itsetuntemus – Esihenkilön ja työntekijän voimavara | Work Goes Happy](#)