



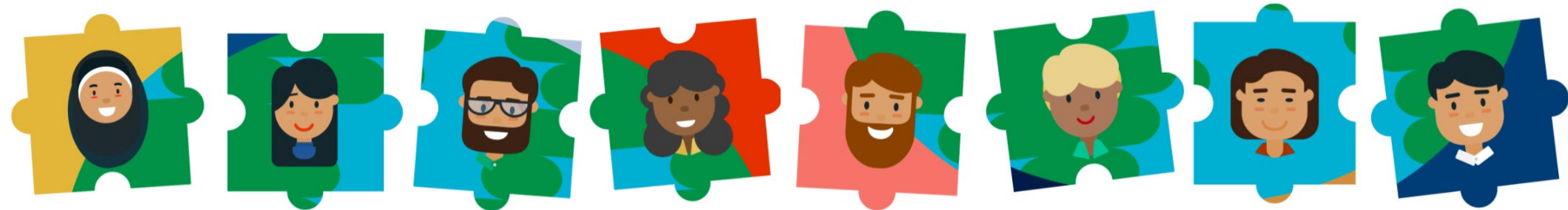
Euroopan unionin
osarahoittama

AMMATTIOPISTO

LUOVI

Itsetuntemuksesta monimuotoisuuteen

Esittely työelämäyhteistyön toimijoille



Ihmettelyn tila

Tässä valmennuksessa saat pysähtyä ihmettelemään.

Kaiken ei tarvitse olla selvää.
Tämä hetki saa olla juuri tällainen.

Ei tarvitse olla ennakkoluuloton.
Se ei ole ihmiselle mahdollista.

Meillä kaikilla on oletuksia.
Ne ovat opittuja, eivät tahallisia.

Turvallinen ilmapiiri syntyy
myötätunnosta –
sekä itseä että toisia kohtaan.

Tämä on paikka pysähtyä,
kuunnella,
ja olla ihminen muiden joukossa.



**Monimuotoisuus
työyhteisössä alkaa
itsetuntemuksesta.
Kun tunnistan omat tapani olla
ja reagoida,
minun on helpompi ymmärtää
ja hyväksyä myös toisten
erilaisuus.**

Virittäytyminen itsetuntemukseen



- **Minkälaisissa fiiliksissä saavuit tähän aamuun?**
 - energinen, utelias, väsynyt, varautunut... kaikki ovat sallittuja.
- **Onko jotain, mitä toivoisit tältä ryhmältä tai tältä koulutukselta?**
 - tukea, oivalluksia, rauhaa, uusia näkökulmia?
- **Mitä kaipaavat juuri nyt tai lähitulevaisuudessa?**
 - aikaa, selkeyttä, kannattelua, rohkaisua?

Itsetuntemus on itsensä ymmärtämistä



- Itsetuntemus tarkoittaa **kykyä tunnistaa ja ymmärtää itseä. Omat ajatukset, tunteet, tarpeet, vahvuudet ja kasvun kohdat** – sekä sen, **mikä on *minua* ja mikä tulee muualta.**
- Itsetuntemus **auttaa hahmottamaan omia arvoja ja toiveita. Se tukee psyykkistä hyvinvointia ja auttaa tekemään valintoja, jotka tuntuvat itselle sopivilta.**
- Itsetuntemus kehittyy elämän myötä, sitä voi harjoitella missä tahansa iässä. Se luo hyvän pohjan itsetunnolle.

Itsetuntemus – *tunnistaa ja ymmärtää itseään*

Itsetunto – *miten suhtaudun itseeni*

Itsetuntemukseen kuuluu esimerkiksi:



- **Omien piirteiden tunnistaminen**
 - luonne, temperamentti, asenteet ja arvot
 - Millainen minä olen?*
 - Mikä minulle on tärkeää juuri nyt?*
- **Tunne-elämän ymmärtäminen**
 - omien tunteiden ja mielentilojen havaitseminen
 - Mitä minussa tapahtuu juuri nyt?*
 - Miltä tämä tilanne tuntuu minussa?*
- **Vahvuuksien ja kasvun kohtien tunnistaminen**
 - omat kyvyt ja oppimisen paikat
 - Mitä osaan ja missä olen vahva?*
 - Mitä haluaisin vielä harjoitella tai oppia?*
- **Erottelukyky**
 - kyky erottaa omat ajatukset ja tunteet muiden vastaavista
 - Onko tämä minun tarpeeni vai jonkun toisen odotus?*
 - Missä kulkevat rajani?*
- **Omat reagoitavat**
 - miten toimin epävarmuudessa ja kuormituksessa
 - Miten reagoin, kun olen väsynyt tai kuormittunut?*
 - Mikä auttaa minua palautumaan?*

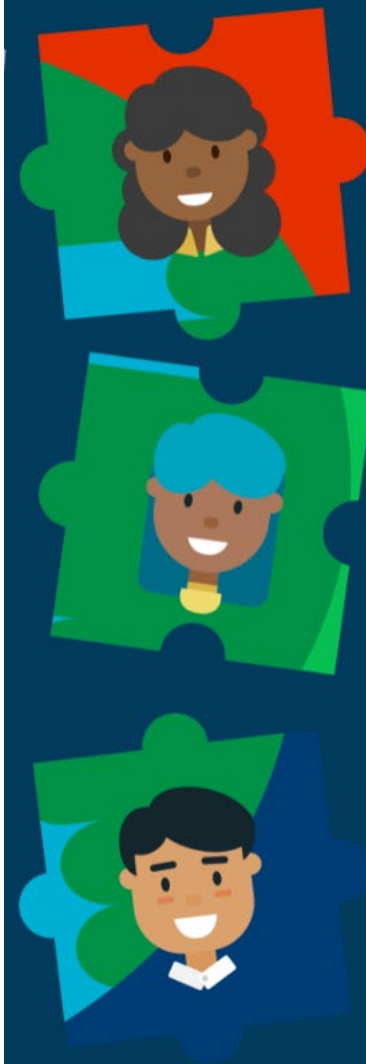


Itsetuntemus työelämässä

Itsetuntemus näkyy arjessa – tavassa tehdä työtä, olla vuorovaikutuksessa ja huolehtia jaksamisesta.

- **Vuorovaikutus**
 - tunnistan omat reaktioni ja rajani
 - osaan kuunnella ja sanoittaa
- **Työstä suoriutuminen**
 - hyödynnän vahvuuksiani
 - tunnistan, missä tarvitsen tukea
- **Jaksaminen**
 - huomaan kuormituksen ajoissa
 - osaan palautua ja rytmittää työtä
- **Suunta ja motivaatio**
 - tiedän, mikä on minulle merkityksellistä

Itsetuntemus ei poista haasteita, mutta auttaa kohtaamaan ne tietoisemmin ja itseä kunnioittaen .



Itsetuntemus ja myötätunto käsi kädessä

Itsetuntemus

- auttaa tunnistamaan, mitä minussa tapahtuu
- tekee näkyväksi tunteet, tarpeet ja rajat
- lisää ymmärrystä omista reaktioista

Myötätunto

- määrittää, miten suhtaudun siihen, mitä huomaan
- tuo lempeyttä keskeneräisyyteen
- mahdollistaa kasvun ilman vaatimusta olla valmis

Kehä, joka vahvistaa

- Itsetuntemus → ymmärrän, mitä minussa tapahtuu
- Myötätunto → suhtaudun siihen lempeästi
- Lempeys → uskallan nähdä enemmän



Tehtävä: Kuulumisten kartta

Tarkoitus: Pysähtyä tämän hetken äärelle, tunnistaa omaa reagointia työelämässä ja pohtia pieniä, itseä tukevia valintoja.

Ohje: Ota paperi ja kynä.

Kirjoita itsellesi – tekstiä ei tarvitse jakaa, ellei halua.

1. Tässä hetkessä *kirjoita muutama sana tai lause:*

Millainen tämä hetki on minulle nyt – työssä tai arjessa?

Mikä tässä hetkessä kuormittaa tai tukee?

2. Kun ajattelen tätä hetkeä työelämässä, *pohdi ja kirjoita*

Miten yleensä reagoin, kun olen tällaisessa tilanteessa?

3. Myötätunto käytännössä *jatka kirjoittamista*

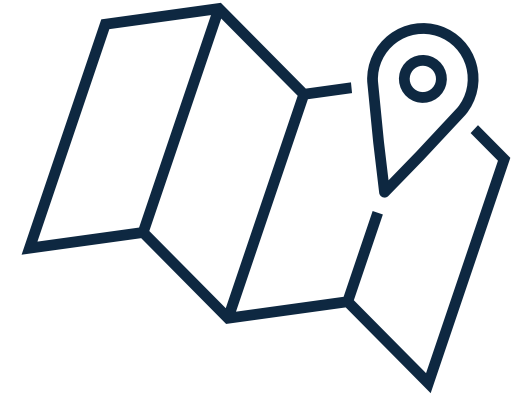
Miltä myötätunto näyttäisi minua kohtaan juuri nyt?

Mitä sanoisin itselleni, jos suhtautuisin itseeni ystävällisesti?

4. Toimijuus – pieni askel *Kirjoita yksi asia*

Mikä on yksi pieni teko tai valinta, johon voin itse vaikuttaa tässä hetkessä?

Missä voisin antaa itselleni hieman enemmän tilaa tai armollisuutta?



Itsetuntemuksesta monimuotoisuuteen

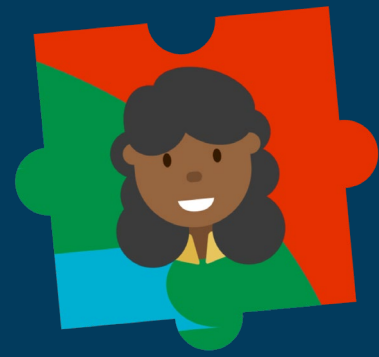


- **Monimuotoisuus (diversiteetti)** kattaa ne tekijät, jotka tekevät meistä yksilöitä – iästä, kielestä ja kulttuurista toimintakykyyn, identiteetteihin, elämäntilanteisiin ja ajattelutapoihin.
- Monimuotoisuuden ytimessä on ymmärrys erilaisuudesta – ei vain muiden, vaan myös omastamme.
- Kun tiedämme, mistä tulemme ja miksi toimimme tietyllä tavalla, toisten näkökulmat eivät näyttäydy uhkina, vaan mahdollisuuksina.

Monimuotoisuus näkyy arjessa esimerkiksi:

- erilaisina tapoina ajatella, oppia ja tehdä työtä
- vuorovaikutustyyleinä ja tarpeina
- voimavaroina, rajoina ja jaksamisen tapoina
- taustoina, kokemuksina ja elämäntilanteina

Monimuotoisuuden ulottuvuudet



- Ikä ja sukupolvet
- Sukupuoli ja sukupuolen ilmaisu
- Etninen tai kansallinen tausta, kansalaisuus
- Kieli ja kulttuuri
- Vakaumus ja uskonto
- Seksuaalinen suuntautuminen
- Perhetilanne ja elämäntilanne
- Terveystila ja toimintakyky
- Neurodiversiteetti
- Koulutustausta ja osaaminen
- Arvot, ajattelutavat ja maailmankuva

Minun monimuotoisuuteni

Monimuotoisuus ei ole vain jotakin, mitä huomaamme muissa. Se on myös osa meitä jokaista, eri tavoin ja eri tilanteissa.

- **Ikä ja sukupolvet**
 - Miten ikä tai elämänvaihe näkyy tavassani tehdä työtä tai olla arjessa?
- **Sukupuoli ja sukupuolen ilmaisu**
 - Vaikuttaako tämä siihen, miten minut kohdataan tai miten toimin?
- **Etninen tai kansallinen tausta, kansalaisuus**
 - Miten taustani näkyy tai ei näy arjessani?
- **Kieli ja kulttuuri**
 - Millaisessa kieli- tai kulttuuriympäristössä minun on helppo toimia?
- **Vakaumus ja uskonto**
 - Onko tällä merkitystä arvoihini tai valintoihini?

- **Seksuaalinen suuntautuminen**
 - Miten turvallisesti koen olla oma itseni eri ympäristöissä?
- **Perhetilanne ja elämäntilanne**
 - Miten elämäntilanne vaikuttaa jaksamiseeni tai aikaani?
- **Terveystila ja toimintakyky**
 - Mitkä asiat tukevat tai haastavat toimintakykyäni arjessa?
- **Neurodiversiteetti**
 - Millaiset tavat ajatella, oppia tai keskittyä ovat minulle luontevia?
- **Koulutustausta ja osaaminen**
 - Millainen oppimishistoria minulla on, ja miten se näkyy itsevarmuudessani?
- **Arvot, ajattelutavat ja maailmankuva**
 - Mitkä asiat ohjaavat tapaani tehdä valintoja ja kohdata muita?



Mitä monimuotoisuus tarkoittaa työelämässä?



- Työelämässä monimuotoisuus tarkoittaa, että **ihmiset saavat olla erilaisia ja tulla kohdatuksi tasavertaisesti.**
- Se näkyy arjessa esimerkiksi siinä, että:
 - erilaiset tavat kommunikoida huomiodaan
 - työtä tehdään eri tavoin, erilaisilla vahvuuksilla
 - työkyky, jaksaminen ja tarpeet vaihtelevat
 - ohjeet, aikataulut ja käytännöt eivät toimi kaikille samalla tavalla
- Monimuotoinen työyhteisö ei oletta, että yksi tapa sopii kaikille. Se pyrkii luomaan tilaa erilaisille tavoille olla, tehdä ja onnistua.
- **Monimuotoisuus työelämässä on ennen kaikkea arkisia valintoja ja käytäntöjä.**

Kysymys: Miten erilaiset ihmiset ja toimintatavat näkyvät meidän yhteistyössämme eri toimijoiden kanssa?

Miksi kohtaamiset eivät aina mene niin kuin toivoisimme, vaikka tarkoitus on hyvä?



1. Aivot tekevät oletuksia nopeasti

Aivot pyrkivät tehokkuuteen. Automaattinen luokittelu ja “pikaoletukset” säästävät energiaa.

2. Toimimme opittujen mallien varassa

Kasvatus, kulttuuri, media ja omat kokemukset muovaavat tapaa, jolla tulkitsemme toisia ihmisiä ja tilanteita.

3. Stereotypiat ja ennakkoluulot vaikuttavat huomaamatta

Stereotypiat ovat yleistyksiä, jotka voivat estää näkemästä yksilöä

Ennakkoluulot liittyvät tunteisiin ja voivat perustua pelkoon tai epävarmuuteen

Ne eivät aina ole tietoisia, mutta ne vaikuttavat vuorovaikutukseen.

4. Tilanne kuormittaa

Kiire, epävarmuus ja muutos kaventavat ajattelua. Silloin kuunteleminen, kysyminen ja ymmärtäminen vaikeutuvat.

5. Hyvä tarkoitus ei aina näy teossa

Saatamme tarkoittaa hyvää, mutta toimia oletusten, tulkintojen ja reaktioiden varassa.

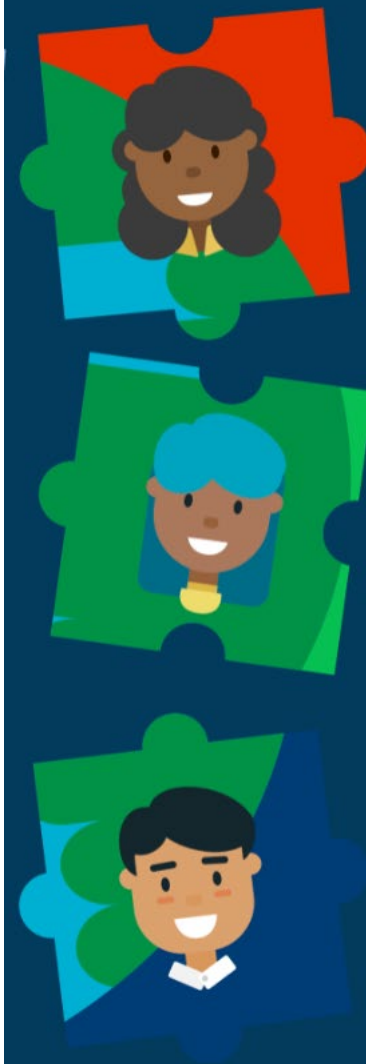
Kun huomaan, mikä minussa aktivoituu, voin kohdata toisen avoimemmin.

Yksilö elää aina osana yhteisöä.

Se, miten reagoimme, mitä oletamme ja miten kohtaamme, piirtää arjen rajat ja mahdollisuudet.

Kun oma tapamme olla tulee näkyväksi, alemme ymmärtää myös yhteistä:

miten normit, arvot ja rakenteet syntyvät toistuvissa valinnoissa, sanoissa ja teoissa – siinä, mitä pidämme tavallisena ja totena.



Se, mitä pidämme normaalina



Normit

- kirjoittamattomia sääntöjä
 - tapoja toimia, puhua ja olla
 - sitä, mitä pidetään “tavallisena” tai hyväksyttävänä

Arvot

- sitä, mitä pidetään tärkeänä
 - mitkä asiat ohjaavat päätöksiä ja valintoja
 - näkyvät siinä, miten ihmisiä ja työtä kohdellaan

Rakenteet

- käytännöt, säännöt ja toimintamallit
 - aikataulut, työnjaot ja päätöksenteon tavat
 - se, kenellä on mahdollisuus vaikuttaa ja tulla kuulluksi

Normit, arvot ja rakenteet eivät ole neutraaleja. Ne muovaavat sitä, kuka mahtuu mukaan ja millä ehdoilla.

Miten normit, arvot ja rakenteet näkyvät työyhteisöissä?

Työyhteisöissä normit, arvot ja rakenteet tulevat näkyviksi arjen pienissä hetkissä.



Normit näkyvät esimerkiksi siinä

- millainen viestintä on “sopivaa”
 - kuka puhuu palaverissa ja kuka jää sivuun
 - miten erilaisiin tapoihin toimia suhtaudutaan

Arvot näkyvät esimerkiksi siinä

- miten ihmisiä kohdataan kiireessä tai muutoksessa
 - arvostetaanko erilaisia vahvuuksia ja näkökulmia
 - miten ristiriitoja käsitellään

Rakenteet näkyvät esimerkiksi siinä

- miten työ on järjestetty ja aikataulutettu
 - tilat: esteettömyys, WC:t
 - millaiset mahdollisuudet ihmisillä on vaikuttaa omaan työhönsä

Kun huomaamme, miten normit, arvot ja rakenteet näkyvät arjessa, voimme myös alkaa muokata niitä tietoisemmin ja oikeudenmukaisemmin.

Yhdessä pohdittavaksi:

- **Millaisia normeja, arvoja tai rakenteita työelämässä pidetään tällä hetkellä “normaalina”?**
(esim. kiire, saavutettavuus, kokouskulttuuri, tehokkuus, asiantuntijuus, itsensä johtaminen...)
- **Kenen näkökulmasta nämä tavat palvelevat – ja kenen näkökulmasta ne saattavat haastaa?**



LÄHTEET:

- Syrjäläinen, E., & Siltala, R. (toim.). (2021). *Yhdenvertaisuus ja moninaisuus työelämässä*. Työterveyslaitos.
- Työterveyslaitos. (2022). *Monimuotoisuus työpaikalla – opas työyhteisöille*. Saatavilla: www.ttl.fi
- Vuorinen, R. (2019). *Itsetuntemus ja ohjaustyö – reflektiivinen ammatillisuus*. Jyväskylän yliopisto, Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Bergbom, B., Toivanen, M. & Väänänen, A. (2020). *Monimuotoisuusbarometri 2020: Fokuksessa rekrytointikäytännöt ja monikulttuurisuus*. Työterveyslaitos.
Saatavilla: <https://www.julkari.fi/handle/10024/140584>
- FIBS ry. (2022). *Monimuotoisuus ja inklusio yrityksissä – Tutkimusraportti 2022*.
Saatavilla: <https://fibsry.fi/uutishuone/tilaisuusmateriaalit/monimuotoisuus2022/>
- Heikkinen, M. (2005). *Monimuotoisuus organisaatioissa – monimuotoisuustutkimuksen pääpiirteitä ja kehityslinjoja*. Hallinnon tutkimus, 24(2), 22–36.
Saatavilla: <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/101536/59037>
- Honkavaara, R. (2024). *Monimuotoisuus työyhteisössä: Nykytila ja kehitystarpeet*. Opinnäytetyö, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.
Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/876840/Honkavaara_Ronja.pdf
- Laouari, Y. (2023). *Monimuotoisuuden hyödyntäminen työyhteisössä*. Opinnäytetyö, LAB-ammattikorkeakoulu.
Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/818560>
- Mäkinen, M. (2021). *“Työpaikan pitäisi olla semmoinen yhteiskunta ...”* Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto.
Saatavilla: <https://erepo.uef.fi/bitstreams/105dad89-48f3-40a3-9220-a2b2abb8e411/download>
- Suomalainen Työ ry & Promenade Insight Oy. (2024). *Työn monimuotoiset kasvot – tutkimusraportti*.
Saatavilla: <https://suomalainentyo.fi/tiedotteet/monimuotoisuus-lisaa-tyoyhteison-luovuutta-ja-innovatiivisuutta-nain-jattelevat-etenkin-alle-35-vuotiaat-tyontekijat/>
- Umutoni, M. (2022). *Diversity and Inclusion in Finnish Workplaces: Immigrant Employees’ Experiences*. Opinnäytetyö, Laurea ammattikorkeakoulu.
Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785209/Umutoni_Mariam.pdf
- Vanhanen, S., Raunio, M., Heikkilä, E. & Olegário, G. (2023). *How Diversity Matters in Working Life: A Literature Review in a Finnish Context*.
Saatavilla: <https://www.researchgate.net/publication/374149213>
- Viitasaari, A-M. (2022). *DUDE – Work Together! Monimuotoisuus työyhteisön osaamisen veturina*. Centria-ammattikorkeakoulu.
Saatavilla: <https://net.centria.fi/wp-content/uploads/2022/03/DUDE-work-together-monimuotoisuusopas.pdf>

