

# Tunneäly ja työhyvinvointi

*Mikael Saarinen (FT) Sensitiva Oy*  
[www.sensitiva.fi](http://www.sensitiva.fi)



# Epävarma työ väsyttää, avoin tulevaisuus painostaa



► Helsingin yliopiston Suomen historian professori Juhana Lähde, olet kirjoittanut kirjan "Työelämän haasteet ja niiden historia". Mitä tarkoittaa, kun sanot, että työelämä on

Työn epävarmuus on ollut pohjana lähes 2000 vuotta. Toinen syy on se, että ihmiset ovat joutuneet vastaamaan muuttuviin työolosuhteisiin. Työ on muuttanut voimien yksipuolisuutta. Ihminen on joutunut jatkamaan työtä jatkuvasti.

Oleko pöytäkirjojen luominen mahdollisesti jostain tekemisistä työn stressaavuuden li-



...ille jatkuvasti edesauttaa myös se, että uudet tekniikat eivät joutuneet osaksi elämää. Ihminen on joutunut jatkuvasti jatkamaan työtä jatkuvasti.

Kokemuksen kautta oppiminen heikentää heikentää myös ammattitaitoa. Ihminen kynnäytyy ja velttyy. Tilanteissa, jossa tarvittaisiin eniten osaamista joutuneita, joutuneita vihaaviksi.

den läheistä alusta...

On lopetettu, joka tullaan muuttamaan...

Yleensä ihminen ei ole...

# Masennus maksaa yli puoli miljardia vuodessa

► Eläkemenojen ja sairauspoissaolokulujen lisäksi masennus jäyttää yritysten tuottavuutta

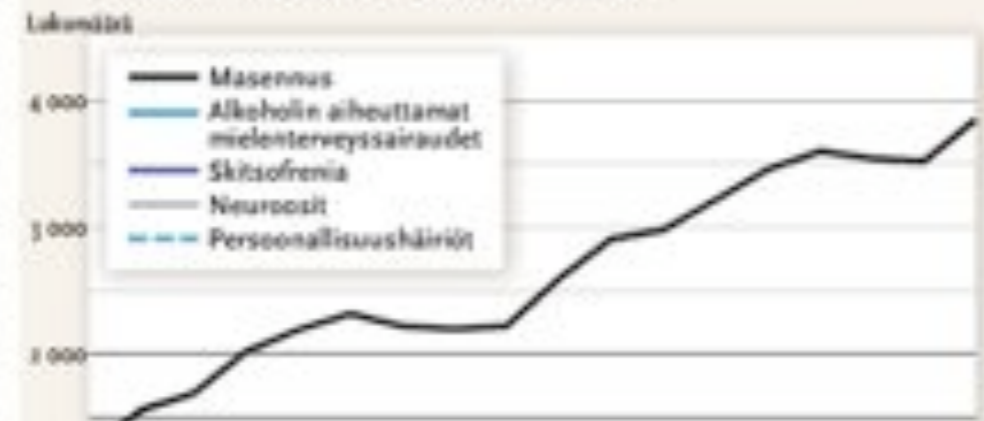
**Katri Kallionpää**  
HELSINGIN SANOMAT

► Yhä useampi työntekijä jää masennuksen vuoksi eläkkeelle ennen aikojaan. Viime vuonna tehtiin uusi ennätys, kun työkyvyttömyyseläkkeelle jäi masennuksen takia 4 300 ihmistä. Kasvu edellisvuodesta oli yli yhdeksän prosenttia.

Masennus ja muut mielenterveyden häiriöt ovat jo yhtä yleinen työkyvyttömyyseläkkeen peruste kuin perinteinen ykkönen eli tuki- ja liikuntaelinten sairaudet.

## Masennus vie yhä enemmän ihmisiä työkyvyttömyyseläkkeelle

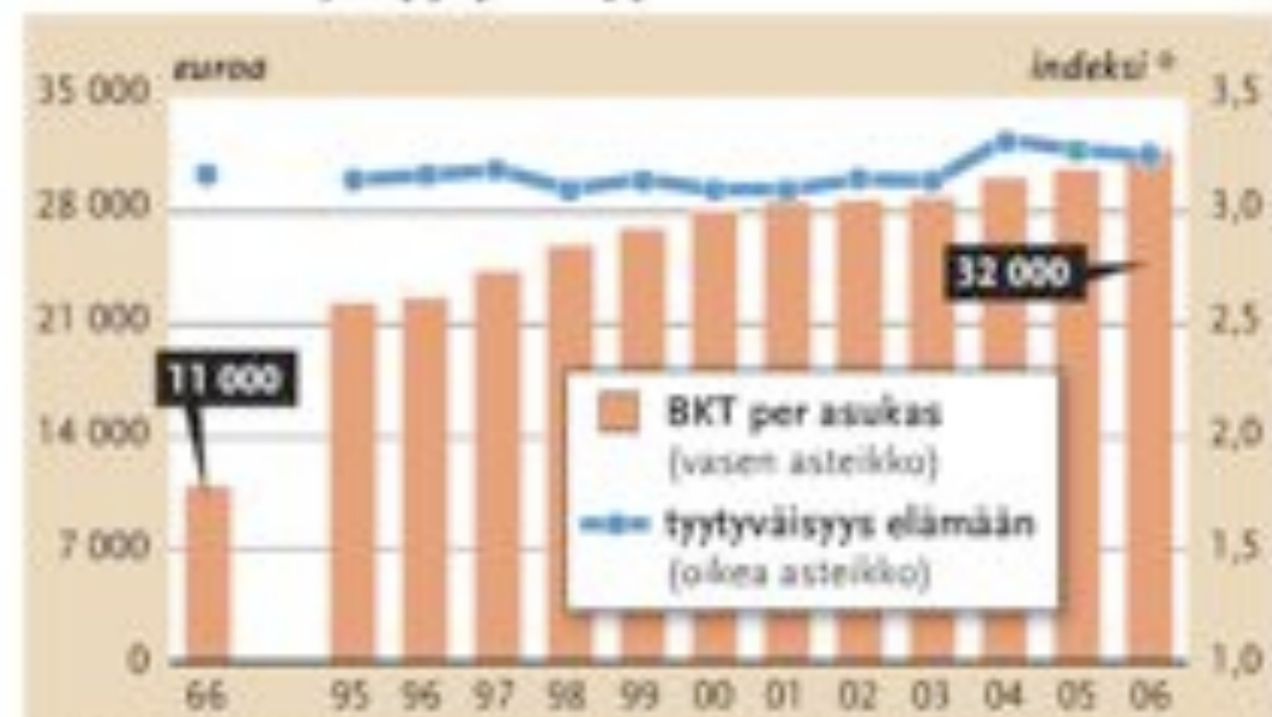
► Yksityisellä sektorilla vuosina 1990–2006 alkaneet varsinaiset työkyvyttömyyseläkkeet erässä mielenterveyden sairauksien ryhmässä



**KOMMENTTI**

**Suojelu-**  
**kohteeksi**

## Kansantuotteen kehitys asukasta kohti 1966–2006 ja tyytyväisyys elämään



\* Keskimääräinen vastaus kysymykseen: "Kuinka tyytyväinen olette elämäänne, jota elätte?" Eniten tyytyväinen (4), melko tyytyväinen (3), en kovin tyytyväinen (2), en lainkaan tyytyväinen (1).

# MEDI UTISET

Mediutiset 09.04.2008, klo 13:52



## Mielenterveyden häiriöt romuttavat elämänlaadun

[Ursula Grönvall 9.4. 13:41]  
Elämää haittaavat erityisesti pitkäaikainen masennus, julkisten paikkojen pelko, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö ja sosiaalisten tilanteiden pelko.

# Saako poliitikko äksyillä?

► Asiantuntijan mukaan viha tehoaa vahvoilla johtajilla ja vaikeina aikoina

**P**aarvo Lipponen on jälleen haastolla ruufile. Suomenlainen Helmingin Sanoimissa Lipponen on haastattanut, että Sd:n johtoon valittaisiin väitetyvä Bero Heinäläheemaa vaihtopeti ehdoikka, kuten Erkki Tuomioja.

Eiisen pääministerin ja Sd-puheenjohtajan lisäksi kuunnetaan myös viiteaikainen Stasi-keskustelu.

Toukokuisessa ilmestyvässä jätti uutuuksien -kirjassaan Lipponen esytti viiteitä "populaarisesta myrkkyteoriasta" ja kuvaili kansanedustaja Heidi Haatalan esitystä Stasi-vaihtoliikkeen selvittämisestä rohtokalliksi ja tyypiksi. Hallituskokouksen professori Olli Mäenpäätti hän esytti hakintakyvyn puutteesta ja Alina Median "kampanjoimattajia" aktiivisesta yritysviikkyistä.

Haastattelussa Lipponen pikitelee, että median sanot "ni-

kaan viiteissä ja karkaus ovat tehonneet kansaan etenkin vaikeina aikoina, kuten Kekkonen ja Paasilinien aikana.

"Suomalaiset ovat pitäneet vaikeista tilanteista, joiden johtajissa näkyy ja kuuluu kaikenmaailman rikkinöitä eivät hyvi silmillä. Tällainen ryhti on läsnävarainen taitolaji, ja vaatii kunnian vaikuttaja-uuman", Martikainen sanoo.

Hänen mukaan sopi kuitenkin kyiseen politiikkaan. Martikainen merkiksi suora soittiheryksessä: politiikkaan vihan hänen.

## Työpaikan kääkät kuriin!

[Mediuutiset 11.4.2008, 13:04]

Onko sinulla joskus ollut kollega, jonka kanssa oli kertakaikkiaan mahdotonta tulla toimeen? Mistä se johtui? Miten ratkaisit tilanteen?

Kerro meille kokemuksesi, niin me kerromme sinulle, miten hankalien työtoverien kanssa pärjää.

Toimita tekstisi keskiviikkoon 16.4. mennessä sähköpostitse osoitteeseen maria.tojkander@mediuutiset.fi.

Myös nimettömät tarinat ovat tervetulleita.



va:

## Viestikohun seuraus oli kohtuuton

HELMINGIN SANOMAT

► Ilkka Kanervan (kok) mielestä ero ulkoministerin virasta oli kohtuuton seuraus hänen tekstiviestikohustaan. Kanerva käytti Turun Sanomien sunnuntaina julkaisemassa haastattelussa luonnehdintaa "uskottoman". Puolueensa puheenjohtaja Jyrki Kataista Kanerva syytti takin kääntämisestä, koska Kanervan mukaan luottamus häneen kaatosi.

# Leppä-aho eroaa spurgukohun vuoksi kokoomuksesta

► Varomattomista puheista moitittu vaituutettu suuttui puoluetovereihinsa

► Leppä-aho haukkuu Vapaavuoren, Zyskoviczin ja Hakolan

Jarmo Huhtanen

► Helmingin Sanoimissa Puoli Leppä-aho eroaa kokoomuksesta ja liittoutuu keskustan kanssa. Samalla hän lausuu kansanedustajille valitsemiaan.

"Tilanteen syvennyksenä Elina Ruusuvuori, että puolesta kokoomuksen puolesta maanantai valitsemia leikkauksia", Leppä-aho on maanantai Helmingin Sanoimissa.



varomattomista puheista."

Hän sanoo myös Helmi Ruusuvuori: "Kokoomus on jättänyt varomattomista asenteista, jolloin sanoma väitettiin, että keskustan puolesta maanantai leikkauksia." Leppä-aho korostaa, että Helmingin puolesta maanantai leikkauksia ei ole jättänyt varomattomista leikkauksia, vaan valitsemia puoluehallituksen kysymyksestä kääntämisestä maanantai leikkauksia ei jättänyt varomattomista leikkauksia.

Leppä-aho arvosteli maanantai maanantai leikkauksia, kuten Jarmo Huhtanen, Jari Vapaavuori ja Eero Zyskoviczi.

Huhtanen ja Vapaavuori kääntämisestä maanantai leikkauksia, jota hänen mukaansa ei jättänyt varomattomista leikkauksia.



Päivän uutiskommentti

## Oikaamme kaikki bochumilaisia

Nokian Bochum-opetus on selvä. Kun yritys maksaa sadantuhannen erokorvaukset, moni työntekijä lähtee tyytyväisenä. Suomessa potkut voi antaa liian halvalla. >>

Matti Karjalainen



Nokian-vastaiset mielenosoitukset Bochumissa tuottivat tulosta.

## Johtaja, on anteeksipyyynnön aika

Ja kevään muoti on - anteeksipyyntö! Kallasuosta Karviseen Suomen yritysjohtajat pyytelevät nyt anteeksi yhtiönsä tekemisiä. Oletko jo muuten antanut anteeksi Stockmannin Heikki Väänäselle? >>

Esko Rantanen

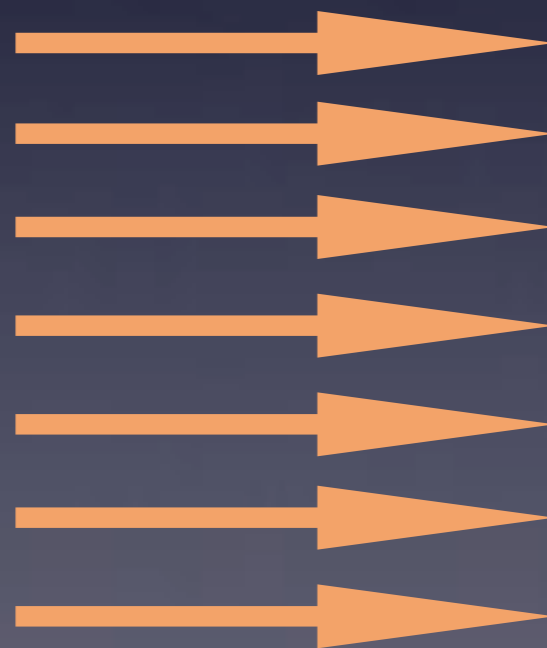


Stora Enson Jouko Karvinen ei pyytänyt anteeksi tehtaiden sulkemista, mutta hän "halusi" pyytää anteeksi niitä ihmisiä ja heidän perheitään, jotka joutuivat kärsimään.



## tunneosaaminen

jännittynyt  
onneton  
hämmmentynyt  
pakotetettu  
raskas  
kiinni  
tehoton



rentoutunut  
onnellinen  
varma  
vapaaehtoinen  
kevyt  
auki  
tehokas

# Suhteemme kiusallisiin tunteisiin



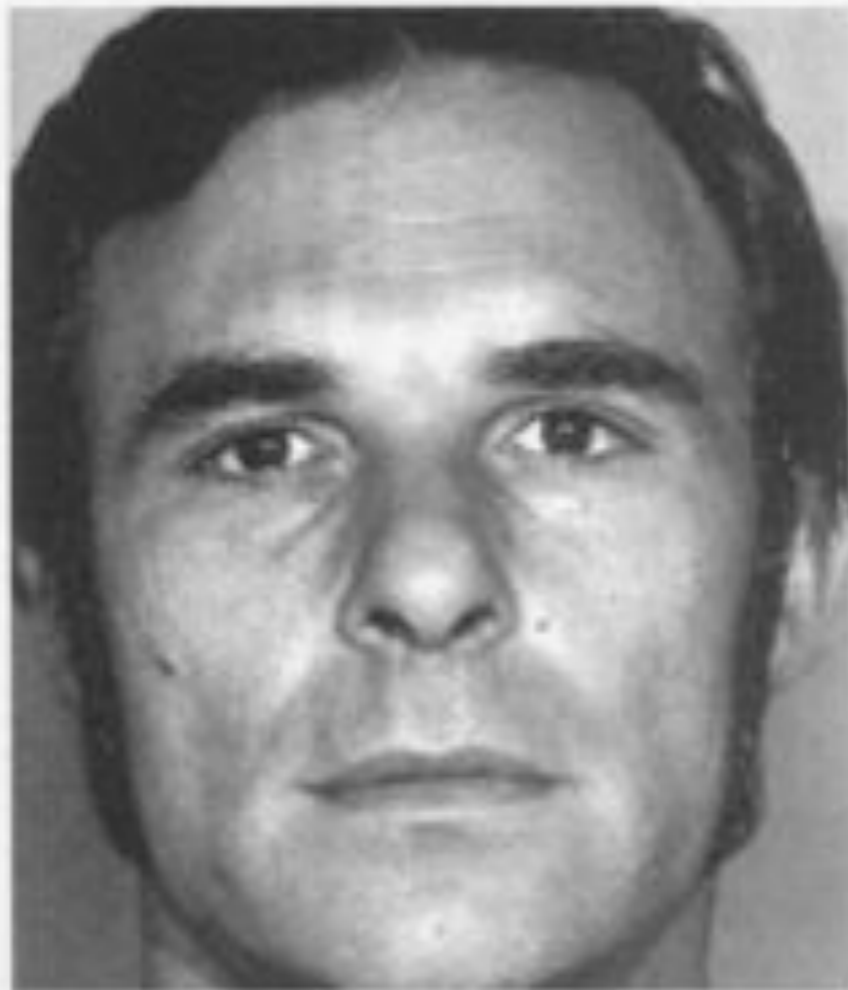
- Poissulkeminen
- Hyväksyminen



# Tunneäly

## Emotional Intelligence

- Tunneäly on apukäsite, jonka avulla on yritetty kuvata ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun vaikuttavien tunteiden havaitsemiseen, käyttämiseen, ymmärtämiseen ja säätelyyn liittyvää älykkyyttä.
- Ei siis persoonallisuutta, sosiaalista sujuvuutta, nokkeluutta tms. vaan tunneinformaation käsittelyn liittyvää osaamista.



E  
(NEUTRAL)



F

# Kaiken pohja

TUNTEIDEN TARKKA TUNNISTAMINEN JA OIKEA ARVIOINTI



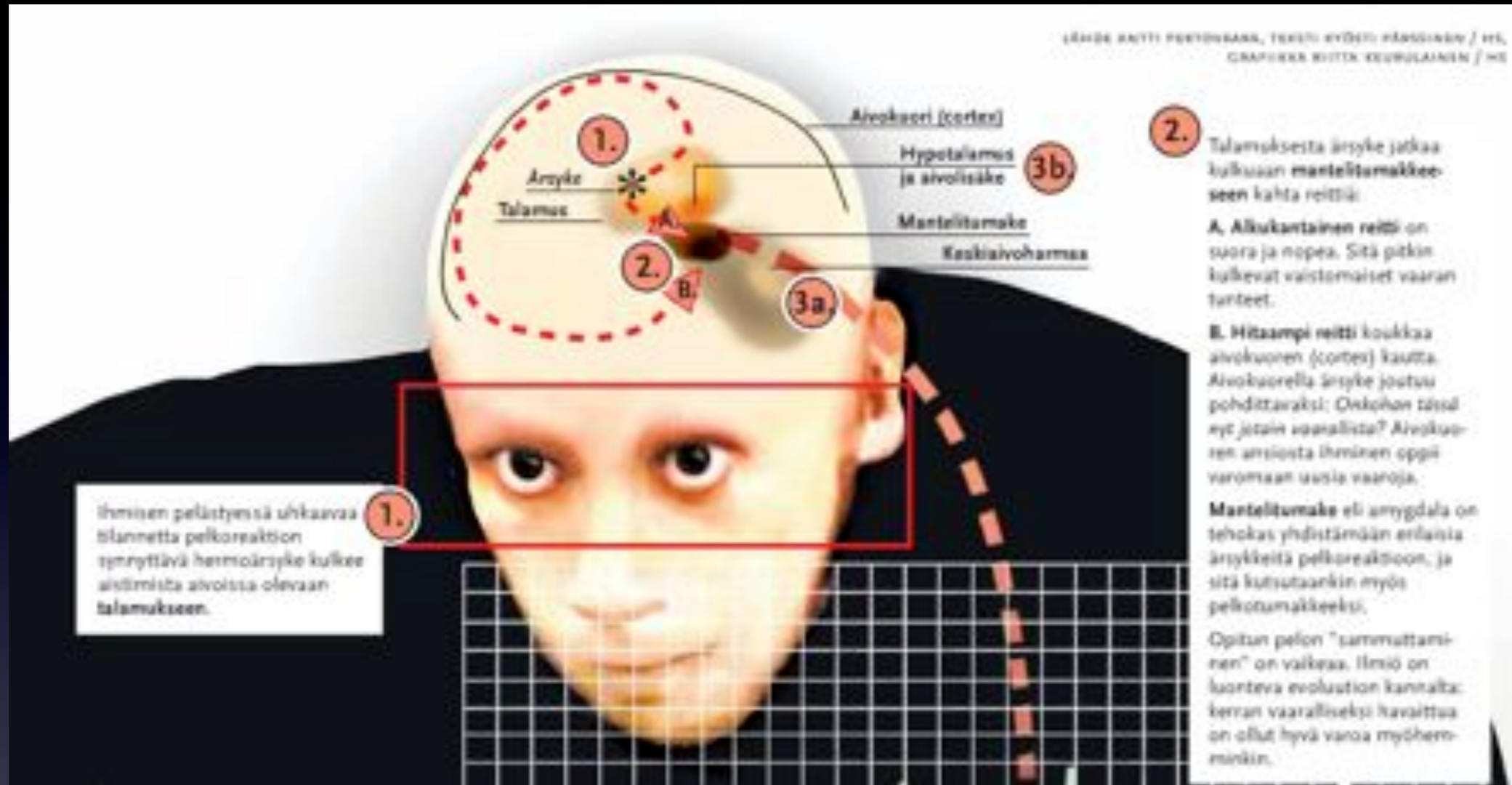
# Tunteiden ilmaisu

EI ÄLÄMÖLÖÄ VAAN EI-HÄIRITSEVÄÄ MINÄVIESTINTÄÄ



# Tunteet ajattelun ja toiminnan tukena

MIELEN SOTAJOUKKOINA, EI HÄIRITSEVINÄ TEKIJÖINÄ



# Tunteiden ymmärtäminen

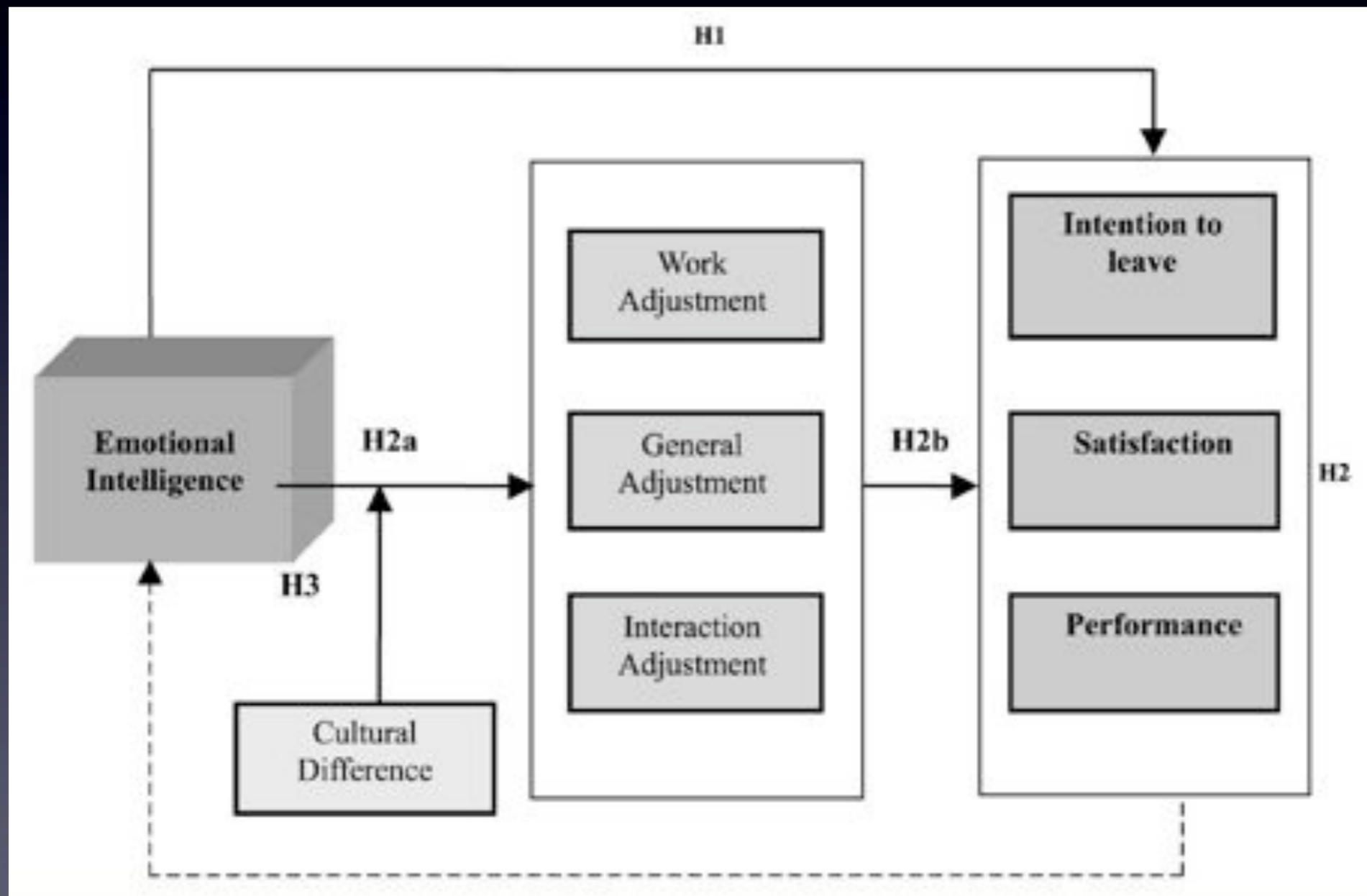
ENNUSTETTAVUUTTA KEITTIÖPSYKOLOGISOINNIN SIJAAAN



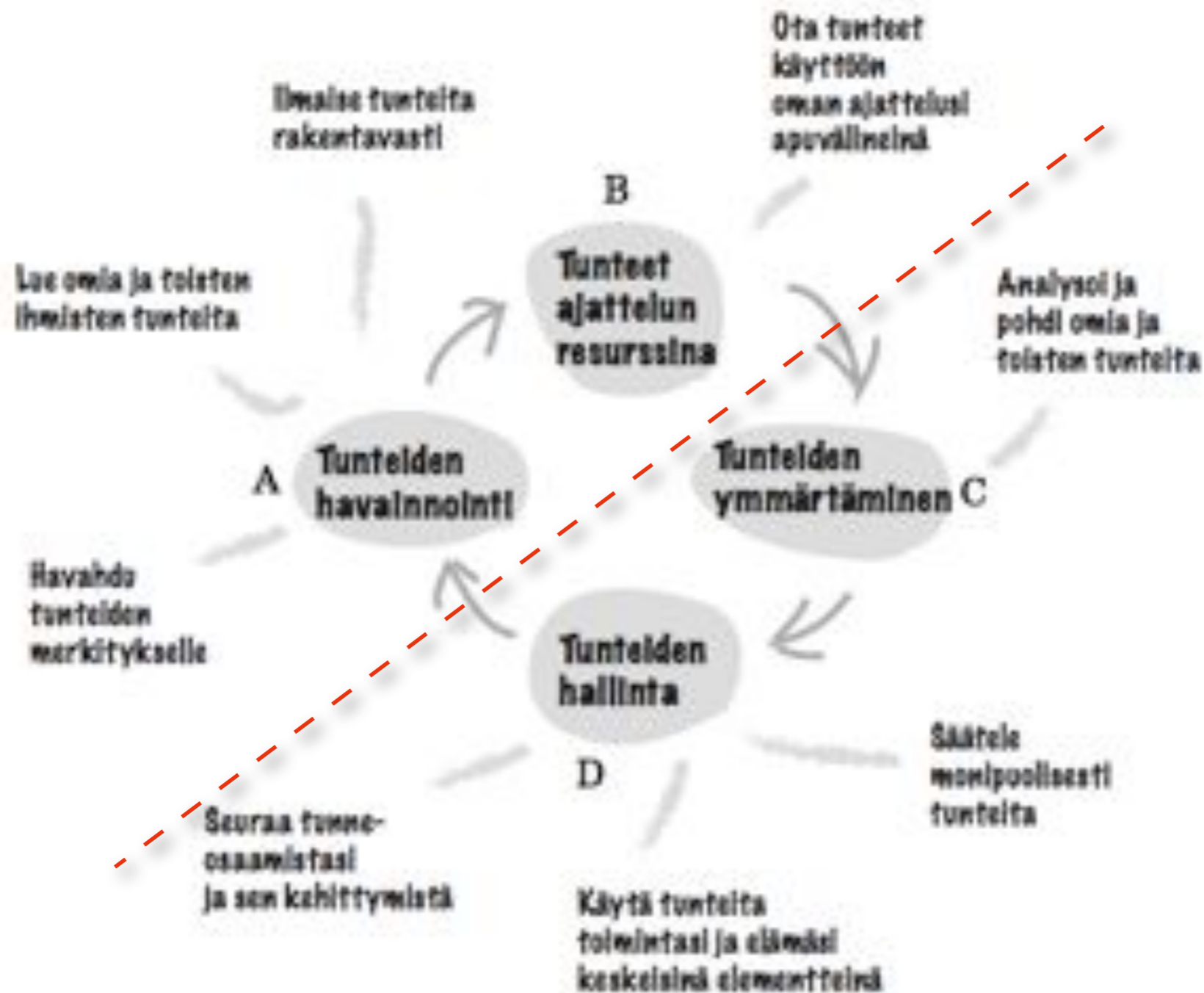
# Tunteiden säätelyminen

TUNTEET HYVÄKSYEN, EI TUKAHDUTTAEN

# Tunneällyn vaikutukset



# Kehittämismalli



# Luettavaa

- Siira, Juha ja Saarinen Mikael (2008) Tunnetreenillä tasapainoon. Harjoituksia ja tekniikoita keholle ja mielelle. Kirjapaja, Helsinki.
- Saarinen, Mikael (2007) Tunneälykäs esimiestyö. Esimiesten kykypohjaisen tunneälyosaamisen Laadullinen kuvaaminen ja määrällinen mittaaminen. TKK, Espoo. Ladattavissa: <http://lib.tkk.fi/Diss/list.html>
- Goleman, Daniel (2006) Social intelligence .The new science of human relationships. Bantam Book, New York.
- Dunderfelt, Tony (2006) Voimavarana itsetuntemus. Kirjapaja, Hki.
- Saarinen, Mikael & Kokkonen, Marja (2003) Tunneäly. Kohti KOKOOnaista elämää. WSOY, Helsinki.
- Damasio, Antonio (2003) Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. Terra Cognita, Helsinki.



**”TUNNEOSAAMISESSA ON JÄRKEÄ! ORGANISAATIOPSYKOLOGIN JA TEEVEESTÄ TUTUN MEDIAJOHTAJAN KIRJA ON SELVÄSTI TARKOITETTU EPÄILIJÖILLE, JOIDEN MIELESTÄ TUNTEISTA PUHUMINEN ON TURHAA HÖMPPÄÄ. IHAN HYVIN KAKSIKKO JAKSAAKIN PERUSTELLA ASIOITA JA SELÄTTÄÄ ENNAKKOLUULOJA.**  
[ TALOUSELÄMÄ, HEIDI HAMMARSTEN 30.3.2007]

**”SAARINEN JA AALTO-SETÄLÄ ONNISTUVAT OPPAASSAAN KÄSITTELEMÄÄN AIHETTA YLEISTAJUISESTI MUTTA KIIHKOTTOMASTI. SUOMALAIJOHTAJIEN LYHYET HAASTATTELUPÄTKÄT RYHDITTÄVÄT MUKAVASTI TEKSTIÄ VIEMÄTTÄ PÄÄOSAA ASIALTA.”**  
[TEKNIikka JA TALOUS, NINNI MYLLYOJA 29.3.2007]

**”KUN TUNTEET JYLLÄÄVÄT SOPIVASTI TYÖPAIKALLA, ILMAPIIRI ON LETKEÄ JA TULOS TAATTU. HELPOSTI LÄHESTYTTÄVÄN TUNNEOPPIKIRJAN AVULLA ESIMIEHET VOIVAT HIOA TUNNETAITOJAAN, JOILLA JOHTAA ILMAPIIRIÄ OTOLLISEMMAKSI. SOPII MYÖS ALAISILLE.”**  
[KOTIVINKKI, ANNA-KAISA ASUJA]



2006



2007



2008

**[WWW.TUNNETREENI.FI](http://WWW.TUNNETREENI.FI)**