

## Miten luodaan flow-tilalle ja viisaalle työlle edellytyksiä?

### Etevä etäjohtaminen -podcastit

liittyvät **Virtual Leaders** - Virtuaalijohtamisella tuottavuutta ja työhyvinvointia -projektiin, jota Jamk hallinnoi ja joka toimii Keski-Suomessa 1.9.2020 – 31.8.2023. [www.jamk.fi/virtualleaders](http://www.jamk.fi/virtualleaders)

Rahoittaja: Keski-Suomen ELY-keskus, Suomen rakennerahasto-ohjelma, Euroopan sosiaalirahasto, Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020.

### Mukana tässä podcastissa

Esittäjä 1 Etevä etäjohtaminen -podcastin vakioääni projektipäällikkö Hilikka Heikkilä

Esittäjä 3 Etevä etäjohtaminen -podcastin vakioääni projektipäällikkö Mirva Leppälä

Esittäjä 4 Jussi Venäläinen, flow-tilan asiantuntija, puhuja

### Litterointi

[Musiikkia]

[Podcast-esittely]

Pitäisikö johtamisen muuttua etänä tai hybridinä johtaessa? Hyödynnätkö tehokkaasti digityökaluja? Sujuuko työt ja miten löytää yhteisöllisyys ja työnilo? Pohdintoja johtamisesta nyt ja tulevaisuudessa.

## Tallenne

Puhuja 1

Aina välillä tuntuu, että kuinkahan viisaasti täällä etänä tätä omaa työtänsä tekee ja toimii että. Miltä se sulle näyttää mirva että.

Puhuja 3

Niin olisi tietysti mukava kun voisi sanoa että suunnittelee ja pitää taukoa jos niinku pitää pitää taukoja ja sosialisoi tua välillä chatissa. Mutta kyllähän ne päivät välillä että siinä on viisaus kaukana varmasti että mennään vaan ja huomataan yhtäkkiä että tässä on 3 tuntia istuttu aika oudossa asennossa täytetty exceliä tai istuttu teams palaverissa. Palaverista toiseen.

Puhuja 1

Kyllä, että se olisi jotenkin kivaa niinku miettiä, että mikä se on se etätyössä kin se viisas työ että ja olla ja itse asiassa nyt viime aikoina mua on ruvennut kiinnostamaan, että nyt kun ollaan palattu vähän takaisin niin muistetaanko menee viisaat työtävät sieltä menneestä kun oltiin läsnä koko ajan vai onko ne kaikki unohdu?

Puhuja 3

Ainakin välillä tuntuu sille, että on kyllä.

Puhuja 1

Niin, mutta muistetaan, että me voidaan nähdä, että tälleen ihan livenäkin joskus että.

Puhuja 3

Niin ja voidaan. Puhua sillä lailla myös niinku puhua jo vähän ideoida vaikka ilman että koko ajan 100 lasissa tavallaan tuotetaan jotain ulos itsestämme tehokkaasti ja tuloksellisesti vaan että meillä on kahvitauko ja meillä on lounastauko ja vessataukoja kin kuuluu ja kaikenlaisia takkoja on, mutta että ei. Täytyykö se semmoinen usein kyllä tuppaa unohtumaan varma.

Puhuja 1

Noin. Nyt meillä on mielenkiintoinen vieras tulossa, koska hän puhuu viisasta työstä on viisaan työn asiantuntija ja. Nyt tervetuloa jussi venäläinen meidän kanssa keskustelemaan, että mitä se viisas työ ja mitä se viisas työ etätyössä voisi olla vai onko niillä. Eroa, mutta kerrotko ensin kuka olet ja mistä tulet?

Puhuja 4

Kiitos. Mukava olla mukana ja tosiaan venäläisen jussi ja. Yleensä me nähdään ne vastailin kun kysytään, että kuka olet niin ihminen jota kiinnostaa paljon tää niinku ihmis kokemus ja ihmismieli ja mitä me ihmiset oikein käyttäytytään ja viisaus ja merkitys ja luovuus ja oppiminen ja flow tilaan ja hyvinvointi ja paljon tämmöisiä kiinnostuksen kohteita mutta. Se mitä tota sitten työkseni teen niin autan firmoja ylipäättään työyhteisöä, tietotyö läisiä että miten luodaan flow tilalle ja viisaalle työlle edellytyksiä kun ne yleensä kulkee käsi kädessä. Niin tota sitten vastaus kysymykseen, että mitä se viisas työ on niin niin se on ytimekkäästi kerrottuna, niin mun mielestä se on niin kun se että se työ olisi yksi aikaa tehokasta inhimillistä, kestävää ja kehittyvää. Ja viisasti ei välttämättä tarkoita täydellistä työskentelyä tai meillä olisi joku ideaali, että mä oon täydellinen työpäivä, niin ei sitten käytännössä aina pysty oikein toteutumaan, mutta. Kumminkin mun mielestä me aina pystytään toimimaan niinku siinä tilanteessa viisaasti. Se ei aina pystytä määrittelemään sitä ennalta, mutta sinne työn huikeassa niin se, että pystyttäisiin tekemään siinä kohtaa viisain valinta, vaikka meillä olisikin vähän vaihtoehto repertuaari kapeampi, niin siihen se olisi mun mielestä semmoinen niinku jopa itseisarvo mihin tähdätään että voisi toimia viisaasti.

Puhuja 1

Kyllä. Onko nyt ollut mitään eroa kun ollaan tässä etä ilty jonkin aikaa ja ehkä nyt palattu takaisin, niin onko siinä viisaan työn tekemisen vaihtoehtoissa ollut eri muutoksia?

Puhuja 4

Onhan siinä kyllä se on niinku se on sekä mahdollistanut viisautta että mahdollistanut typeryyttä että tota. Ehkä niinku monilla etäisyys mahdollistaa päivien luomisen sellaiseksi kuin ehkä itse haluaa tai mikä on itselle toimivampaa siinä mielessä on. Kun keskimäärin ollut enemmän mahdollisuuksia viisaalle tekemiselle OK ja lasketaan nyt tästä kuitenkin pois. Ehkä se vaikka alkuaika pandemiasta kun oli lapset kotona ja tämmöinen niinku härdelli maisen vaihe. Mutta ehkä sitten kun. Asiat vähän asettui paremmin niin tuota. Mitä enemmän etäisyyttä, niin se ehkä mahdollistaa ihmisille sen, että pystyy vähän soveltamaan itselleen sopivasti. Tekee vaikka keskittyneempi ja hommia etänä ja sitten tekee toimistolla ehkä sosiaalisempaa puolta. Mutta toki aika paljon vaatii harjoittelua, että sitten taas jos käy tosi harvoin toimistolla niin käy niin että siinä kertyy hirveästi semmoista sosiaalista

painetta ja siellä ei saa mitään aikaiseksi, että kun morjesta kaikki ja siinä on niinku tullut vähän semmoista kahtiajako isuutta, että ihmiset jopa haluaa sitä jäädä kotia että asiat edistyisi, että siinä on niinku vielä aika paljon harjoitellaan, että miten se miten se viisasti jo mallan tuu sinne hybridissä.

Puhuja 3

Oho se että. Joo juuri noin varmasti on niinku itsekin tunnistaa omasta arjesta sen, että just siihen viisauteen että. Oikeastaan no asiantuntijatyössä mekin täällä ollaan, niin meillähän on tavattoman paljon kiireellisiä asioita koko ajan kiireellisiä asioita, jotka ei kuitenkaan välttämättä ole oikeasti tärkeitä, että. Tai ne menee ne kiireelliset asiat. Liian usein niitä oikeasti tärkeille asioiden. Ja musta tuntuu että. Etätyö on jotenkin niinku tätä voimistanut vielä. Että jotenkin ei välttämättä. Painetaan ja tehdään vaan ja ja tota. Jotenkin ajatellaan, että nyt pitää vain hoitaa koko ajan näitä asioita sen sijaan että pysähtyisi ja miettisi, että mikä tässä hetkessä just nyt oikeasti on se tärkeä asia mikä pitää ratkaista vaikka. Ja voiko se? Onko siinä asiassa? Onko se? Niin tärkeä, että se ei voi odottaa niinku. Kuitenkaan, vaikka mulla on tässä enää kaksikymmentäviisi kiireellistä asiaa, että just se niin viisas työ niin kun se on kestävä ja.

Puhuja 4

Niin ja ehkä se on tuonut myös vähän semmoista, että. Kun ei muuten ole suorassa kontaktissa, niin ne viestimet tavallaan korostuu ja niille ehkä annetaan vähän liian vahvoja tulkintoja vaikka asioille mitä ei siellä riveillä näy ja sitten myös saatetaan myös ainakin pandemian alkuaikana meidän ihmisten kanssa, kun juttelin että tulee tavallaan semmoista niinku näyttämisen tarvetta että olisi mukamas koko ajan. Tai okei, että pyrittiin olemaan liikaa tavoitettavissa myös, että se oma keskittynyt työ meni ihan solmuun siitä, että 5 minuutin välein oltiin viestimä tarkistamassa, että tavallaan se niinku etänä silleen vaatii ehkä tiettyä erilaista tarkempaa tietoisuutta siitä, että miksi käyttäytyy kuin käyttäytyy, kun ei ole tavallaan jos vähän niinku altaa notifiikaatiota ja ohjata työtään, niin senhän saa niinku aivan solmuun sen homman niin.

Puhuja 3

Niin tuo se onkin, että kun eletään sitten kuitenkin siinäkin kulttuurissa että että niin työssä kuin vapaa. Ne notifiikaatit meitä koko ajan siellä muistuttelee että. Siinähän se onkin sitten että laitatko sähköpostin kiinni. Esimerkiksi ihan yksinkertainen asia tai sen teamsin kiinni. Sä teet kiinni, että joo.

Puhuja 4

Niin ja sitten tuohon mun mielestä etäisinä just tuli aiemmin mieleen se, että. Se kiireellisyys, niin kyllähän etäinen on mahdollistanut hirveästi semmoista osaoptimointia ja näennäistä tehokkuutta siinä, että eihän ihmisillä näin paljon palavereita ollut. Että sitten, että mistä ihmeestä joillekin ihmisille on tullut 100% lisää palavereita, mutta kun me ollaan pystytty olemaan, niin teho ainakin näennäisen tehokkaita siinä, että päivät voidaan täyttää niin tehokkaasti, niin sitten kun ei ole fyysisiä siirtymiä muita rajoitteita siinä, niin sitten ne on tullut täyteen sitä palaveria. Ja yks semmoinen asiantuntijan cal newport tässä teemassa on itse sanonut, että työelämä on vähän niinku työelämän parodia, että ihmiset päivät pitkät puhuu töitten teosta, mutta niillä ei ole aikaa tehdä sitä työtä kun ne käy sitten vessa tauolla niin ne katsoo sähköpostit ja muut kun ei ole muuten aikaa niitten palaverien välissä tai muuta niin sitten se on tullut. Tavallaan se on tullut mennyt vähän semmoiseen osaoptimointiin myös että se näennäinen tehokkuus on huijannut meidät semmoiseen, että palaveri määrä on kasvanut ihan hirveästi.

Puhuja 1

Ja sitten mä mietin tota viisasta työ, että onko silläkin vaikutusta, että silloin kun mä oon täällä etänä niin mähän jouduin itse tekemään sen päätöksen mikä on se mun viisas työ. Mutta voi olla että kun mä oon muiden kanssa yksi niin mä mä väitän että mä osaisin ehkä paremmin hahmottaa että mikä se mun viisas työ on niinku siihen kokonaisuuteen nähden. En tiedä mikä mitä ajatuksia he tuo herättää.

Puhuja 4

Joo vaihtelee, että ehkä niinku moni huomasi pandemian alussa, että minun työskentelyn on paljon. No jos sosiaaliseen paineeseen ja sitten että kun etänä ei ole tavallaan sosiaalista painetta, niin niin ei voi nojata siihen siinä tekemisessä. No sitten taas joillekin tarjoaa paljon se, että tekee yksi ja pystyy vaikka nopeasti kommunikoimaan tai peilaamaan ajatuksia ja jotkut taas haluaisi niin kun työskennellä vaan yksinäisessä kammiossa ja koko tää niinku pandemian aika oli niinku tosi iso siunaus että monet vaikka nyt vähän stereotyyppioihin, mutta tämä on niinku niin toistuva havainto että jään niin. Monissa firmoissa joissa on tämmöisiä niinku vahvemmin. Loogista analyttisesti toimivia, jotka tekee keskittyneempää työtä vaikka koodareita tai deva jia niin ne on ollut sillä, että jes nyt minä saan tehdä keskittyä rauhassa ja tehdään vaan täällä ja en näy ikinä missään, niin se on tavallaan ollut joillekin siunaus ja joillekin taas tosi niinku vaikka emotionaalisesti raskasta niin siinä vähän niinku. Miksi sä ontuu? Se tavallaan työnteko ja sitten myös semmoiset niinku sosiaaliset tarpeet ja aspektit että tai se että mihinkä se itsensä johtaminen nojaa, että siinä vähän niinku monta tekijää sinne.

Puhuja 3

On ja sitten se että. Että ja just tuo tuo on kyllä ihan totta ja sitten taas itselläkin sitten ne tehtävät jotka vaatii sitä blogissani myyttistä otetta niin totta vie. Enhän minä niin kotona haluan tehdä, mutta se että että tietysti aika usealla kuitenkin on niinku muutakin kuin se yksilö tehtävä se koodaus että on se, että sä olet osa yhteisöä. Ja ja tota sä oot olemassa myös niinku muita varten. Toisaalta aika monessa asiantuntija yhteisössä riippuen tietysti taas toimialasta ja genrestä niin sanotusti niin on sitten myös se kehittäminen ja uuden innovaatioiden ja uuden tiedon tuottaminen ja semmoinen niinku luovuutta tarvitseva kehittäminen. Niin ei ainakaan. Itsellä se ei kyllä lähde kovin hyvin etänä liikkeelle, että se lämpeneminen kestää niin kauan paljon kauemmin kuin sitten jos livenä ollaan että. Varmaan just siitäkin olisi hyvä puhuakin ihan enemmän ja sanoittaa enemmän sitä että että mitä mitä niinku silloin kun me työssä ollaan että mitä tehtäviä meillä itse asiassa on. Meillä on yksi työtehtävä. Meillä on yhteisön tehtävä. Sitten meillä voi olla myös innovaatiot tehtävä tai kehittämisen tehtävä. Ja eihän niitä kaikkia niinku samalla menetelmällä tai tavalla voi mitenkään viedäkään eteenpäin että.

Puhuja 4

Niin ja siinäkin yksillä tekemisessä, niin ne voi olla, että just tosi monenlaisia niinku sanoit että sitten vaikka semmoinen luova tekeminen voisi tarvita monipuolisimman tilan, että vähän niin kun mä puhun usein että sovitaan vähän sovita kehon ja mielentila tehtävään niin samalla tavalla ympäristö olisi niinku plussaa jossain sovitettua tehtävään niin se että siihen tulee vaihtelua niin niin. Se voi tukea sitä tekemistä enemmän uusia syötteitä ehkä ja sitten ylipäätään niinku yhteiskunnassa meillä on niinku paljon vähän niinku hiipunut rituaalit ja se on niinku. Mm sillä on kumminkin työnkin kannalta merkitystä, vaikka työmatkalla työmatkakin itsessään niinku rituaali että sä teet niinku fyysisen siirtymän. Se on tosi selkeä niinku orientoiva tapahtuma, kun taas sitten jos sä teet etänä silleen siirtymä toista pois on se että sä vaihdat teamsin pistät kiinni ja avaat facebookin että se niinku jos se siirtymä toista vapaalle on niin pieni niin se sekoittuu että siinä ei siinä poistuu

semmoiset orientaatiot niin silläkin on aika paljon. Saattaa joillekin olla merkitystä itsensä johtamiselle, että pystyy tavallaan työympäristön niin kun. Tai semmoinen live tekeminen niin sekä matka tai sekä siirtymät että se paikka voi auttaa paljon. Se ei. Se ei ole niinku sitä vaikutusta ei aina huomaa välittömästi, että se olisi niin iso, mutta kyllä se siellä taustalla kumminkin aina on.

Puhuja 3

No totta.

Puhuja 2

Totta joo.

Puhuja 1

Niin ja tuo orientaatio puhuttiin niistä kun on teams palavereita paljon niin se orien orientaatio jää niistä pois. Se on aika hirveätä niinku kun joudut koko ajan niinku hetkinen. Missäs me oltiin itse asiassa just ennen tätä tätä sanoinkin jussille, että niin tota kun on ollut niin paljon kaikenlaista, että onneksi mulla oli tauko tätä ennen että pystyy niin kun orientoitumaan tähän tähän tilanteeseen, että se on itse. Asiassa tosi tärkeä.

Puhuja 3

On on ja sitten justinsa se, että. Öö se on myös myös jos haluaa ajatella sitä niinku tehokkuuden kautta. Jos haluaa myös viisaan viisaan työhön kun se kuuluu niin se että jos sä et yhtään nolla vakaa orientoitunut siihen aiheeseen seuraavaan.

Puhuja

Niin niin.

Puhuja 3

Menee hukkaan sitä hyvää palaveriaikaa. Puhutaan vaikka palavereista, missä on usein useita henkilöitä paikalla ja jos ajatellaan että ne muut on orientoitunut ja sitten minä tulen sinne vaikka ihan ihan että hetkinen mikä sitä oli jotain niin aloitetaan alusta aina ja kysytään samat. Kysymykset aina että. Että kyllä se on kyllä tavattoman tärkeä.

Puhuja 4

Niin ja sitten semmoinen tota säkin. Niinku tietty rytmitys on aika tärkeä mun mielestä siinä visassa työssä etenkin etänä tekemisessä, että kun me ihmiset ei me ollaan kumminkin niinku organismeja ja me ei toimita lineaarisesti, mutta sitten usein ehkä semmoisessa vähän niinku putkinäkö isimmassa moodissa silloin kun me tehdään pelkästään tietokoneella hommia, niin se tulee semmoista suorittavaa vähän niinku teollista. Ja me aletaan suhtautumaan itseemme koneen maisemiin ja sitten me myös jotenkin tehdään vaikka päivä, suunnitelmat ja muut niinku ennustetaan, että kaikki menee lineaarisesti että kaikki työtunnit on saman arvoisia ja kaikki on vaan samaa viivaa. Mutta kuitenkin me ollaan niinku välistä virkeämpiä välistä väsyneempi ja sitten vaikka joku luova tekeminen niin se on kumminkin aika aaltoilevaa, että tosi usein edistyminen ei ole lineaarista asioissa niin sitten se että osaa niinku luoda itselleen sopivaa rytmia. Etänä niin se on. Vaatii aika paljon itsetuntemusta ja kokeilua ja silleen. Mä itse niin kun näitä näitä teemoja pyörittelen ja valmennan ja kuulen ihmisiltä joka päivä uusia keinoja, mutta silti mäkin haen aika paljon sitä, että mikä on niinku sopiva rytmitys ja rytmikka ja semmoinen niin kun vaihtelu siinä että vähän niinku

hyvä musiikki on rytmistä niin kyllä myös hyvässä työnteossa tai viisasta työnteossa on niinku sopiva rytmi. Mikä se sopiva rytmi sitten on, niin se onkin se sitten se henkilökohtainen viisasten kivi.

Puhuja 1

Just meinasin kysyä sulta, että onko jotain konkreettisia esimerkkejä. Että jo joku on tehnyt, joka sopii hänelle, että. Että miten se rytmi löytää tai minkälaisen rytmin on löytänyt tai.

Puhuja 4

No tää on sen verran tilastoon olemassa että jos ajatellaan että meillä on niinku aamupäivä ja iltavirkkuja, niin suomalaisista kahdeksankymmentäkahdeksan prosenttia aamun tai päivän virkoja. Ja aamu ja päivä vilkuilla aamut on parasta videoiden ja keskittymisen aikaa iltapäivällä se tippuu ja illalla se vähän palaa. Mitä se sitten tarkoittaa työnteolle niin aamu ja päivä virk uilla aamu on parasta keskittymisen aikaa, jolloin kannattaisi ehkä tehdä niinku vaikeampia tehtäviä syvempää työskentelyä. Minä pyrin itse tosi vahvasti siihen ja sitten iltapäivisin. Mulla on tapaamisia ja viestintää rutiinitehtäviä pinta hommia. Mitä mä voin tehdä milloin vaan, mutta sitten ne vaikeammat tehtävät menee aika tapaukseksi sitten niinku olipas hassu sana tapaus mutta semmoista niinku. Hidasta tekee niin se on vähän semmoista vaikeampaa se tekeminen iltapäivällä niin sitten mä pyrin aamun tekemään niinku syvemmin työskentelemään ja sitten iltapäivälle. Siinä on vähän sitten sitä varianssia enemmän iltavirkku. Kyllähän taas sitten yhteiskunta on taas tosi vaikea siinä, että mitenkäs rupeat sitten tekemään iltamyöhällä vaikka perheellisenä juttuja, mutta se on niin kuin oma sovittamisessa se. Mutta tuo on esimerkiksi yksi esimerkki sitten rytmistä miten voisi myötäillä sitten.

Puhuja 3

Tuo on totta kyllä joo.

Puhuja 4

Ja, että vaikka iltapäivällä pitää enemmän taukoja tai tiheämmin taukoja aamupäivällä harvempaa, niin sekin auttaa monille siihen.

Puhuja 3

Niin totta. Joo, kyllä mä ainakin kuulun siihen aamuvirkku porukkaan niin se, että että tota huomaa myös sen että kun tekee sen sen työn oikeaan aikaan itselle just silloin aamulla. Tarvitsee vaikka oikeasti pohtia ja isoa kokonaisuutta tai analyyseja tehdä. Melkoisen paljon nopeammin teen sen kun sitten yritän väkisin iltapäivällä vaikka mulla olisi aikaakin ja rauhaan. Niin se on itse asiassa välillä ihan järisyttävän iso se ero, kun se välillä pystyy niinku havainnoimaan, että välillä yrittää tehdä samaa asiaa iltapäivällä. Niin niin tota se on kyllä ihan mielenkiintoinen ihmiskoe kin tehdä katsoa itsestään samantyyppisiä tehtäviä. Meillä usein myös toistuu itse kullakin katsoa, että että miten paljon helpompaa se on aamulla aamuvirkuille kun sitten iltapäivällä se sama on ihan siis tervan juonti ja voi olla myös että allekirjoitan täysin tuon kyllä.

Puhuja 1

Kesken meren yrityksessä organisaatiossa sitten sopia, että tää olisi rauhoitettua tämmöisiä nää aamupäivät sitten tai edes jotkut aamupäivät.

Puhuja 3

Niin se on tietysti vähän vaikea kysymys, kun sitten on niitä iltavirkkuja kin.

Puhuja

Pitäisi rauhoittaa aina varmaan.

Puhuja 3

Eikö niin vähän niinku eri eri kohtia ja toisaalta sitten joo tää on kyllä mielenkiintoinen toisaalta. Taas meillä on niinku erilaisia elämiä myös itse kuulla osalle lapsia. Osalla on hevosia osalla vaan tilaan osalla yritystä ja. Kaikkea muuta, että. Joo, mutta ainakin muistuttaa siitä, että etsikää omaa sisäinen virkkunen tunnistaa onko se aamu vai ilta.

Puhuja 4

Niin ja ehkä paljon iltavirkut joutuu sopeuttamaan sitä, että miten se heille sitten on järkevää, mutta ylipäättään tuossa myös on niinku hyvä miettiä vähän luovemmin sitä työpäivää, että jos on mahdollisuutta niin. Voihan se olla vaikka että käy niitä. Varsinkin nyt kun pimenee aamut sekä illat ja iltapäivät niin se että käy vaikka kävelylenkillä päivällä ja pitää pidemmän tauon vaikka jatkaa vähän pitempään tai miten haluaakaan järjestellä että ei tarvitse täysin niinku monotonisesti ajatella sitä että nyt on tämmöinen työ blokki ja sitten on kaikki vapaa blokki vaan voi ehkä sumplia sitä vähän.

Puhuja 1

Ja tuo pandemia eikä ole varmaan tuonut tähän sen oman oman tuotoksensa, että sitä pystyy ajattelemaan jopa niin ennenhän ei. Ei se oli ennenkuulumatonta. Tuntui siltä, että en voi lähteä kesken päivän mihinkään. Että niin tota nyt on ehkä joustavampaa sitten kuitenkin.

Puhuja 4

Ja vastauksena tuohon kysymykseen minkä heitit niin tota voisiko firmat sopia niin aika monethan on sopineet niin kun vaikka hiljaisen tunnin milloin saa keskeyttää vaan tuleen palavilla asioilla ja sitten muina aikoina pyritään kyselemään. Sitten voi sopia myös yhteisen tunnin milloin saa keskeyttää vapaasti vaikka että kello yhdestätoista kolmeentoista saisi olla vapaasti niinku että se on vähän niinku keskeyty saa että ihmiset tietää että silloin pääasiassa tulisi kaikki kysymykset. Ja sitten jos yksilö ne haluaa keskittää keskeytyksiä, niin voi pitää vastaanotto tuntia vähän tämmöistä niinku. Lehtori kautta professori tyyppistä, että tuota ihmiset keskittäisi kysymyksensä ja keskeytti niinku ne keskeytykset tulisi enimmäkseen tiettyä ajankohtana. Mutta totta kai vaan sanotaan vaikka jamk voisi olla aika. Se on aika iso organisaatio sopia semmoista yhteistä tiettyä aikaa, mutta sitäkin voi sopia jotain pelisääntöjä, että ihmiset saa vaikka merkata keskittynyttä työaikaa kalentereihin tai vastaavaa, että se niin kun että sitä olisi tietoa ihmisille, että milloin joku haluaa keskittyä ja miten se haluaa tehdä töitä ainakin oman tiimin sisällä. Vaikka ei voisi koko organisaatiota muuttaa.

Puhuja 1

Tuossa just kanssa sitten auttaa varmaan se, että siitä keskustellaan että hei, mä tykkäisin tässä tehdä nyt näin niinku sopiiko sopiiko että en vastaa nyt tällä välillä tai.

Puhuja 3

Pelisäännöt niin kyllä. Sitähän se tavallaan on että ja sitten toisaalta myös huomata että milloin se muuttuu se, että että jos vaikka nyt tässä kohtaa sovitaan, että hei. Niin että kokeillaanko tällaista ja kaikki on innolla mukana, että ei ilman muuta kokeilla niin sitten niinku välillä niinku seurata sitä että toimiiko se edelleen. Se meidän mitä me on sovittu, vai pitäisikö meidän muuttaa? Että, että meillä esimerkiksi on hyvin hyvin konkreettisia esimerkkejä. Siitä, että onhan se, että. Päätellään vaikka,

että yksi viikko päivä viikosta on semmoinen palaveri vapaapäivä. Lähtökohtaisesti, että siellä on vähemmän keskitytään ja. Viimeksi kun sitä. Porukalla tuumattiin niin todettiin, että kellään se ei ole. Palaveri vapaapäivä se.

Puhuja 2

Keskiviikko enää että.

Puhuja 3

Että että kokeilla kokeilla myös ja sitten niinkö? Sehän on myös mielenkiintoista erilaisia asioita kokeilla, että.

Puhuja 4

Niin ja ne on aika pitkän aikajänteen että jos päättää keskittyä aamupäivät syvään työhön huomisesta lähtien, niin ei se nyt ihan helpolla toteudu, koska kumminkin ne kalenterit on rakennettu aika pitkälle, että ei se silleen saa. Saa vähän niinku nyt tehdä ja pohjatyöt silleen, että kuukauden päästä olisi aamupäivät vapaampia ja tapaamiset olisi iltapäivässä että sitä joutuu silleen aika paljon petaamaan ja kokeilut saattaa olla pitkiäkin.

Puhuja 3

OK kyllä.

Puhuja 1

Tossa en en tiedä sopasen ko nyt pesä mutta flow tilasta tuli jotain tommoista niinku puhetta äsken niin mitä se flow tila on?

Puhuja 4

Että saadaan se pesään, mutta ehkä ajallisesta kestosta voi voi, voit sä haastat tota. Mm tiede määrittelee sen optimaalisena tietoisuuden tilana. Mä itse puhu ihanteellista tekemisen tilasta eli niistä kokemuksista hetkistä milloin sä pistit uppoutumaan täysin siihen mitä sä oot tekemässä. Aika rientää muu maailma saattaa unohtua ympärillä ja se tekeminen tuntuu vaivattomalta vaikka sä tekisitkin jotain tosi haastavaa asiaa. Ja kaikki voi kokea flowta periaatteessa missä tahansa aktiviteetissa käytännössä aina ei vaikka tietotyössä saattaa olla niin kun. Monta niin kuin häiriötekijä siihen, mutta teoriassa sitä pystyy kokemaan missä tahansa. 5% työajasta koetaan flowta ja olisi niin kun tutkitusti niin olisi plussaa josta pystyttäisiin kokemaan vaikka 10 tai 20% ja vaikka emme pääsisikään sinänsä flow tilaan niin se että jos me pystytään edistämään sitä niin siinä ja paranee itsessään aikaa saantiin hyvinvointia. Luovuus op. Riippumatta oikeastaan mun mielestä niin kuin flow viisaasti on sivutuote. Että meidän kannattaisi niinku itseisarvoisesti tehdä viisaan sen toimintaa ja sivutuotteena tai lopputulemana. Siitä sitten on yksittäisissä hetkissä flow laaja pidemmällä tähtäimellä työn imu.

Puhuja 3

Tuo oli hienosti kyllä sanottu tiivi tiivistetty. Mm no onhan se pitää olla oikeasti.

Puhuja 1

Ja sitten jos kuuntelin tuossa niin jäin oikein miettimään että se se optimaalinen tila. Niin se on kuitenkin vain se sanoitko 10 tai 20%.



Puhuja 4

Että voi se olla periaatteessa jollain vaikka 80% työstä niinku olla flowssa, mutta se on ehkä vähän uniikki mpi tilanne ja. Niin se se ei sillä ole semmoista määritelmää, että se on tämä osa työstä, että jollain se on nolla ja jollain melkein koko aika, mutta se että se sitä ehkä pystyisi niinku jos sitä pystyy kasvattamaan niin aina parempi sekä yhteisön tasolla että yksilötasolla että siinä siinä tavallaan voittaa kaikki.

Puhuja 1

Sieltä tulee ne hyvinvointivaikutukset ja. Tehokkuus kasvaa ja muut niin. Joo, miten tätä voin edistää?

Puhuja 3

Miten voisi päästä flow mutta kun alkaa vaan tekemään ja. Siitä se sitten jatkaa tekemis.

Puhuja 1

Jossain vaiheessa.

Puhuja 4

No flow atiin mä yritän tiivistää. Tähän liittyy aika monta aspektia, mutta flow vaatii aina tekemistä ja haastetta eli. Se ei tule sillä, että me mä odotan, että joskus se flow jostain tulee ja sieltä se lentää minun luokse vaan tota vaatii tekemistä ja myös vaatii ponnistelua että aina se tekeminen ei ole heti mielekästä että sanotaan vai. Ehkä kirja tai joku uuden asian oppiminen tai jos lähtee lenkille tai tekee jotain työtehtävää, niin se vaatii aluksi vähän ponnistelua, niin sitten semmoisen rentoutus reaktion kautta me voidaan päästä flowhun, jos se haaste on sopiva suhteessa. Meidän taitotasoon, että se ei ole liian korkea eikä myöskään liian matala, koska silloin se tylsistyyttä. Se haaste ja taitotaso, että olisi sopiva ehkä niinku ripauksen verran kovempi haaste jopa kuin mitä sen hetkinen taitotaso niin se on paras elementti sitten. Kirkas tavoite, että tiedetään mitä ollaan tekemässä tää yllättävän usein uupuu esimerkiksi tietotyössä puuhataan jotakin, mutta ei silleen ihan tarkkaan tiedetä versus jossain urheilussa ihmiset tietää aika hyvin, että mitä ollaan tekemässä, että nyt se pallo yritetään saada koriin tai maaliin tai vastaavaa. Niin sitten mitä monipuolisempaa palautetta me saadaan tekemisestä ja palautteella tarkoitetaan kaikkea informaatiota. Ei vaan sitä, että joku ihminen antaa palautetta vaan nyt kun mä puhun tässä niin tuossa pomppii tommoinen ääni käyrä, niin sekin on esimerkiksi palautetta siitä, että jotain jotain tapahtuu ja sitten keskittynyt huomioon viimeinen, että mitä paremmin pystyy pitämään huomioon siinä yksi asiassa niin sitä helpompi on tietysti uppoutua ja syventyä siihen, että.

Puhuja 1

Hyvin niin kun. Monenlaista asiaa, että näköjään pitää naksahda että pääsee sinne sinne flow tilaan asti sitten sopivasti.

Puhuja 4

Joo ja siinä on noita voi soveltaa noita edellytyksiä mihin tahansa vaikka harrastukseen. Mutta tota ja usein niitä ei tarvitse kaikkea nyt miettiä silleen erikseen, mutta se että mikä on tavalla. Miten pystyy ponnistelemaan sopivasti, että voi säilyttää rentouden siinä tekemisessä, että voit sä tehdä vaikka kovaakin suoritusta yleensä jos pystyy tekemään rennosti, niin silloin ollaan hyvin lähellä flowta, että ei mennä yli ponnistelun puolelle eikä ali ponnistelun. Sitten, että se oma suhtautuminen tekemiseen on sopiva häiriöt olisi minimissä. Selkeä intentio kirkas tavoite niin noista se koostuu

oikeastaan ja huomiosta, niin ihan sama mikä on se taiteet tai Urheilu tai työskentely niin. Pysytään tekemisen parissa ja työskentelyssä. Se vaatii aika paljon semmoista itsensä johtamista. Myös valmentavaa otetta itsensä johtamisessa, kun ei työpaikoilla voi ennakkoon määritellä, että sinun tehty työssäsi. Tämä on viisainta. Aina vaan pitää osata myös itse katsoa mikä on viisasta. Että kun aikamoisia maratoneja me kumminkin tehdään tai tupla maraton iin joka päivä niin sanotusti työskentelyssä niin se että mikä on missäkin hetkessä viisasta niin se vaihtelee aika paljon niin sen takia mun mielestä viisas työ on niin iso elementti ja se valmentava itsensä johtamisen ote flow tilassa että kun urheilussa on vähän helpompaa kun suoritukset on lyhyitä ja häiriöitä on niin sanotusti estetty täysin että sä et hirveästi saa niitä mutta tietotyössä niinku pelikenttä tuntuu että muuttuu joka päivä. Niin niin. Siinä on monta muuttujaa.

Puhuja 1

Se on ihan top. Tuossa oli mielenkiintoinen tuo. Sanoit siitä palautteesta, että sulla se on laajempi käsite. Ja niin tota tuosta me ollaan paljon puhuttu palautteesta ja miten ihmiset haluaa enemmän palautetta. Mutta tuosta jos että itsekin pitäisi pystyä keräämään sitä palautetta tästä. Ympäristöstä niin se oli mielenkiintoinen minusta, että taas herätti ajatuksia lisää.

Puhuja 4

Niin ja tuossa mun mielestä tuosta vedän aasinsillan semmoiseen kun reflektointiin, että mun mielestä ne semmoisen valmentavan itsensä johtamisen otteen ytimessä on reflektointi ja se, että pystyisi myös ketterästi kehittämään. Omaa toimintaa koska se että. Tekisi. Suosittelen vahvasti, että jos multa on kysytty että mikä on niinku yks keino, mitä suosittelet kaikille, niin mä suosittelen tekemään työtavoista päivän reflektion ja monesti kuulee, että no ei ole aikaa. Tehdä niin. Sitten mä näkisin takaisin, että miksi et sä et käyttäisi yksi minuuttia työpäivässä siihen, että sä voisit käyttää loput 449 minuuttia viisaammin eli ihan ei syvä analyseja vaan intuitiivisesti miettiä mikä edisti tänään omilla työtavoilla työntekoa ole, mikä jarrutti, mitä voisi kehittää ja sitten saa sitä palautetta itselleen, koska kuitenkin jokainen on itsensä johtamisessa päävalmentaja, että ei kukaan sinulle niinku to do listaa juuri no o. K joskus sitäkin, mutta. Monilla moduulista tee kalenteri innit ja perusarvojen johtaminen tehdään. Itse niin sinä oot sä keneltä saat parhaan palautteen ja myös tärkeää saada arjessa sitä kun on tosi vaikea. Vaikka jos mä kysyä että mitä viime viikon keskiviikkona mitä opit työtavoista niin. Ei sitä muista, ellei siellä joku emämunaus niin se että arjessa niinku pystyy tarkkailemaan sitä, että mitä tässä voisi kehittää, niin se on tavallaan sinulta tarkkaa palautetta nimenomaan mitä sinun työn kuvassa voi kehittää, eikä semmoisia yleisiä prinssiippiä. Suosittelen vahvasti.

Puhuja 1

No oli kyllä niin mainio yhteenveto tavallaan, että mitä mitä voisi tehdä arjessa itse itse kukin, että mä luulen, että ajallisesti meidän täytyy tähän nyt lopettaa, mutta että mä luulen että tämän jälkeen minä pidän pienen itse reflektion tässä ja mietin että näitä sanoit miesi asioita että mitä mikä auttoi minua tänään ja mikä mikä sitten esti. Erinomainen vinkki. Kiitoksia jussi vierailusta tässä meidän podcastissa ja. Mukava seurata sinua sitten tuolla somessakin. Näkyy siellä.

Puhuja 4

Kiitos kiitos ja linkedinissä paljon. Julkaisen näistä teemoista ja pidän tuommoista viisaan työn viikkokirje etta ja kaikkea niin siellä tulee paljon vinkkejä ajatuksia niin tota siellä voi seuraillla ja pidän joka viikko myös maksuttomia niinku viisaan työn vinkkiä hetkiä missä jään aina joka viikko



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

jamk

Virtual Leaders

livenä livenä kansallisen vinkkejä eri haasteisiin voi käydä seurailemassa sieltä ja laittaa vapaasti kontakti pyyntöön.

Puhuja 1

No niin ne napataan sieltä vinkit käyttöön, mutta eikö niin? Yksi vinkki kerralla. Joo hyvä kiitoksia kiitos.

Puhuja 4

Jes kiitos.

[Musiikkia]

[Podcast-esittely]

Kuuntelit Etevä etäjohtaminen -podcastia. Se on tuotettu Virtual Leader-projektissa, jota rahoittaa Keski-Suomen ELY-keskus Euroopan sosiaalirahastosta ja sitä hallinnoi Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Tutustu projektin muuhun materiaaliin verkkosivuilla [jamk.fi/virtualleaders](http://jamk.fi/virtualleaders)

[Musiikkia]