

## Työhyvinvointi työyhteisössä – työyhteisön vuorovaikutustaidot

Animaatiossa sisällön tekstit näytetään eri koristeellisten kuvien yhteydessä.

Millaista puhetta, sellainen työyhteisö.

Sillä, miten toisille puhuu, ja mitä asioita korostaa, on paljon merkitystä sekä omalle että koko työyhteisön hyvinvoinnille.

### Vuorovaikutustaidot tarkoittaa:

- Kykyä ja halua vaihtaa ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä toisten kanssa.
- Vastavuoroisuus, mikä tarkoittaa sitä, että molemmat tai kaikki osapuolet osallistuvat ja antavat panoksensa yhteiseen keskusteluun.
- Kuunteleminen on edellytys vastavuoroisuuden syntymiselle. Kuunteleminen edellyttää läsnä olemista sekä kiinnostusta ja paneutumista puhujan tilanteeseen.

Tervehtiminen, kiittäminen, anteeksi pyytäminen ja antaminen ovat tärkeitä taitoja ja tapoja työyhteisössä. Näiden lisäksi kyky kohdata toinen vaikeassa tilanteessa sekä palautteen antaminen ja vastaanottaminen rakentavalla tavalla kuuluvat työpaikalla tarpeellisiin vuorovaikutustaitoihin.

Pohdittavaksi: Annanko riittävästi tilaa toisille tuoda omia ajatuksiaan ja mielipiteitään esille? Osaanko kuunnella riittävän herkällä korvalla ja asettua toisen asemaan?

- Ihmissuhteisiin kuuluu myös epätäydellisyyden ja keskeneräisyyden hyväksyminen.
- Täydellisiä ihmissuhteita tai täydellistä vuorovaikutusta ei ole olemassa.
- Kykymme olla vuorovaikutuksessa on usein rajallinen ja monet arkipäivän tilannetekijät vaikuttavat siihen.

Onkin tärkeää olla armollinen ja myötätuntoinen sekä itseä että toisia kohtaan. Se auttaa ymmärtämään ihmissuhteita ja erilaisia vuorovaikutustilanteita.

### Loppukuva

Videon loppukuvana logo jossa teksti Hyvinvoiva hoiva – Vålmående omsorg, sekä hankepartnereiden

logot: Åbo Akademi, Yrkehögskolan Novia, Tampereen yliopisto, Laurea Ammattikorkeakoulu. Rahoittajien

logot: Hävkraft från EU 2014–2020, sekä Euroopan unioni.