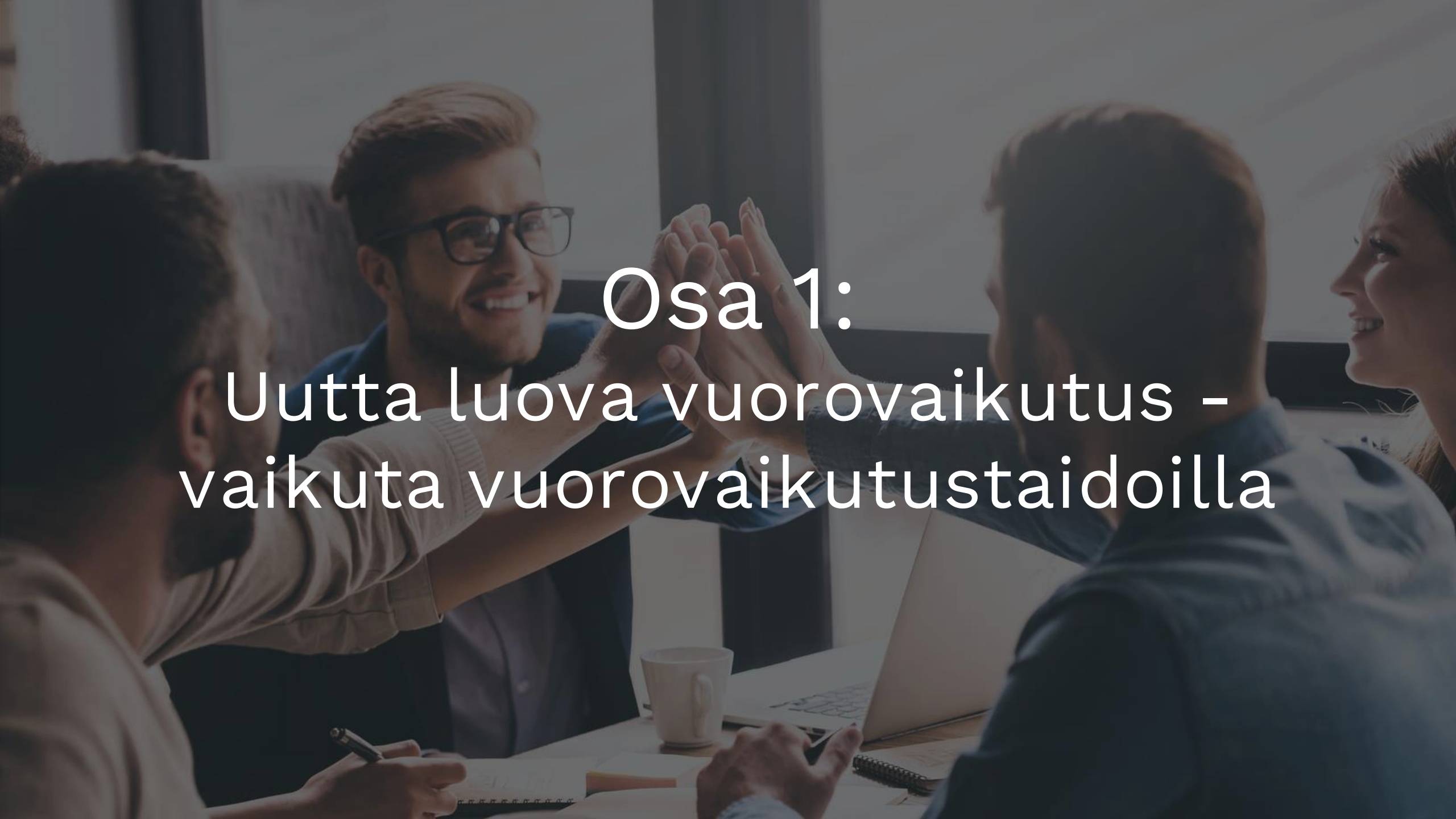


A group of four people (three men and one woman) are sitting around a table in a meeting. They are all smiling and giving each other high-fives. The man in the center has glasses and a beard. The woman on the right is also smiling. There is a laptop, a cup, and some papers on the table.

Osa 1: Uutta luova vuorovaikutus - vaikuta vuorovaikutustaidoilla

Uutta luova vuorovaikutus – vaikuta vuorovaikutustaidoilla

Hyvät vuorovaikutustaidot nousevat työelämässä koko ajan tärkeämmiksi: jokaisen pitäisi osata ymmärtää erilaisuutta, tehdä yhteistyötä ja ratkaista konflikteja. Robotisaation ja automatisaation lisääntyessä koneet hoitavat yksinkertaiset ja sääntöihin perustuvat tehtävät, jolloin ihmisille jää vuorovaikutukseen perustuva monimutkaisten tilanteiden ratkaisu. Siksi vuorovaikutuksen merkitys korostuu työyhteisöissä yhä voimakkaammin.

Academy of Brainin psykologi ja valmentaja [Ville Ojasen](#) mielestä vuorovaikutus on tapa jäsentää alati muuttuvaa maailmaa yhdessä ja saada muutosta aikaan. Hän näkee, että hyvän vuorovaikutuksen peruspilareita ovat tilannetietoisuus ja itsetuntemus.

- Vuorovaikutus lähtee aina itsestä. On olennaista olla perillä omasta tunnetilastaan ja tarkoituksestaan, ja ymmärtää mitä missäkin tilanteessa on tekemässä. Muuten piilossa oleva tunne tai tarve saattaa ohjata vuorovaikutusta.

Introvertti, tunnetko vuorovaikutustilanteissa turhan piston sydämessäsi? Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot on Ojasen mielestä syytä erottaa toisistaan: sosiaalisuus on vahvasti geeneissä oleva persoonallisuuspiirre, kun taas sosiaaliset taidot ovat kehitettävissä. Määrän sijaan vuorovaikutuksessa ratkaisee laatu.

- Introvertilla voi hyvin olla ekstroverttia paremmat sosiaaliset taidot, koska introvertti on usein vuorovaikutuksessa hyvin tasa-arvoinen ja läsnäoleva. Introverttien on ikään kuin pakko suhtautua vuorovaikutukseen tietoisemmin ja harkiten. Ekstrovertit taas voivat olla vuorovaikutustilanteissa helposti pinnallisia ja heikommin läsnäolevia, mikä vähentää vuorovaikutuksen laatua, Ojanen pohtii.



Introvertti voi loistaa sosiaalisilla taidoilla



Vuorovaikutusmallit pintaa syvemmällä

Vuorovaikutustaitoja tutkiessa on Ojasen mukaan sukellettava syvemmälle: vuorovaikutuksen laatuun liittyvien varhaislapsuuden peruskokemusten myötä meille jokaiselle kehittyy voimakkaita psykologisia vuorovaikutusmalleja.

- Esimerkiksi defenssimekanismit ja vuorovaikutusmallit kuten projektio eli “ite oot” -reaktio ovat iso asia myös työelämätaidoissa, ja näkyvät meidän jokaisen työarjessa päivittäin.

5 avainta toimivaan vuorovaikutukseen

Toimivan vuorovaikutuksen voi jakaa viiteen osataitoon: konkreettisuus, kuunteleminen, jämäkkyys, positiivisuus ja tavoitteet. Nämä avaimet esitellään tässä lyhyesti, ja tarkemmin Academy of Brainin Läsinäoleva vuorovaikutus -verkkovalmennuksessa.

1.

Konkreettisuus



2.

Kuunteleminen

3.

Jämäkkyys



4.

Positiivisuus



5.

Tavoitteet



1. Konkreettisuus

Konkreettisuuden avulla selkeytyy, mistä puhutaan, ja näin päästään hyvän vuorovaikutuksen alkuun.

Konkreettisuuden myötä toinen aistii, että olet kiinnostunut ja että viet keskustelua eteenpäin.

Harjoittele käytännössä: Kysy työkaveriltasi käsiteltävään asiaan liittyvää esimerkkiä, tarinaa tai konkreettista kuvausta.

2. Kuunteleminen

Kuuntelemisen kautta ihminen avautuu toisen kokemukselle ja hyväksyy sen, vaikka olisi itse toista mieltä.

Harjoittele käytännössä: kuuntele toista läsnäolevasti vähintään 30 sekuntia. Niin hän osaa sanoittaa asiansa tiiviimmin, ja antaa taas vuorollaan sinulle tilaa puhua.

Tunnista signaali, jolloin on syytä kiinnittää huomiota kuuntelemisen laatuun: kun vuorovaikuttaessa huomaat toivovasi toisen olevan hiljaa, että saisit sanoa mitä sinulla on mielessä.



3. Jämäkkyys

Jämäkkyys tarkoittaa omien tarpeiden ilmaisemista. Se luo keskusteluun selkeyttä ja sitä arvostetaan. On tärkeää, että jokainen keskusteluun osallistuva henkilö saa ilmaista tarpeensa ja tavoitteensa.

Harjoittele käytännössä: Puhuttele toista etunimellä ja kysy "Sopiiko sinulle, että minä sanon nyt oman näkemykseni?".





4. Positiivisuus

Positiivisuuden ja rakentavuuden ydin on nähdä eri tilanteissa olevat mahdollisuudet. Laajemmin positiivisuus tarkoittaa rakentavuutta, hyvää tahtoa, luovaa ajattelua, kiitoksia ja välittämistä.

Harjoittele käytännössä: Koita löytää negatiivisessa tilanteessa edes yksi positiivinen asia. Työpaikalla istuessasi katso ympärillesi ja huomioi vähintään 10 hyvää, pientäkin asiaa.

5. Tavoitteet

Tavoitteet suuntaavat katseen tulevaisuuteen. Kun olemme kuulleet ihmisten mielipiteitä, vastaanottaneet heidän tunteuksiaan ja katsoneet mitä rakentavaa tilanteessa on, on aika katsoa mihin pyritään.

Harjoittele käytännössä: aseta tavoitteelle aikaraja, sitouta osallistujat ja päätä, miten tavoitteen edistymistä seurataan.



Ojanen vinkkaa, että vuorovaikutustaitoja voi kehittää myös pysähtymällä pohtimaan vuorovaikutuksen tarkoitusta päivittäisissä tilanteissa. Olennaista on lisätä tietoisuutta siitä, mistä vuorovaikutustilanteessa oikein on kyse. Asian hoitamisen tai tiedon saamisen lisäksi kannattaa miettiä, syntyykö tilanteessa arvostuksen, luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksia.

- Kun olet lastesi kanssa vuorovaikutuksessa, pysähdy pohtimaan, onko tarkoituksena vain saada selville, monelta koulu tai harrastus alkaa, vai voisiko tilanteeseen liittyä muutakin kuin tuon tiedon saaminen. Jos saat muutettua näkemystäsi siihen suuntaan, että kyse onkin enemmän siitä miten rakennat vuorovaikutussuhdetta, olet oikeilla jäljillä.



Luo arvostuksen ja luottamuksen kokemuksia

Näissä vuorovaikutustaidot punnitaan

Vuorovaikutustaidot punnitaan hankalien tilanteiden myötä, tai kun asiat eivät mene niin kuin on ajateltu. Tällaisissa hetkissä korostuu Ojasen mielestä kyky johtaa omaa mieltään.

- Oman mielen johtamisen kautta pystymme toimimaan vuorovaikutustilanteissa rakentavasti. Lisäksi on osattava korjata vuorovaikutuksessa tekemänsä virheet ja paikata ne.

Työpaikoilla käytetään yhä enemmän digitaalisia työvälineitä. Sen kautta transaktiopohjainen eli itse tekemiseen liittyvä vuorovaikutus tehostuu, mutta vuorovaikutuksen muut osa-alueet unohtuvat helposti.

- Tässä piilee sudenkuoppa, koska me emme vuorovaikuta vain asioiden hoitamista varten, vaan tavoitteena on myös luoda yhteistyöilmapiiriä ja vuorovaikutussuhteita. Tästä puolesta huolehtiminen on mahdollista myös digitaalisissa välineissä, mutta se vaatii erityishuomiota.



Kehittyminen vaatii peiliä, toistoja ja aikaa

Käyttäytymiseen liittyvät muutokset eivät Ojasen mukaan tapahdu nopeasti. Pysyvät muutokset vaativat aikaa, tottumusta ja toistoja. On myös opittava pelaamaan omaa käyttäytymistään.

- Vuorovaikutustaitojaan voi parantaa hetkellisesti
- kaikkihan me tiedämme miten pitäisi toimia. Pitkällä aikavälillä sen sijaan alkaa näkyä painonpudottamisesta ja liikunnasta tuttu ilmiö: alkuinnostuksen motivoidessa muutamme käyttäytymistämme oikeaan suuntaan, kunnes repsahdamme tapojemme ja tottumustemme mukaiseen toimintamalliin. Pitkän aikavälin muutos on kuitenkin mahdollista. Se edellyttää itsetuntemuksen kehittämistä, oman toiminnan arvioimista ja tietoista pyrkimystä kehittyä.