

# Itsensä johtaminen



Kuva: [Andrew Neel, Unsplash](#)

# Itsensä johtamisen mikrokurssipaketti

Julkaisija: Laurea-ammattikorkeakoulu ja Metropolia Ammattikorkeakoulu

Mikrokurssien tekijä: Mika Launikari, Laurea-ammattikorkeakoulu

Mikrokurssipaketin tekninen toteutus ja editointi: Laura Mattila ja Anne-Mari Raivio, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kansikuva: [Andrew Neel, Unplash](#)



Tämä mikrokurssipaketti on lisensoitu Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä pois lukien ao. materiaali:

- Kansikuva: [Andrew Neel, Unplash](#)
- Kuva: [Towfigu barbhuiya, Unsplash](#)
- Kuva 1: Eisenhowerin nelikenttä
- Kuva: [Edu Lauton, Unsplash](#)
- Kuva: [Patrick Fore, Unsplash](#)

MUUVO-hanke toteutettiin Laurea-ammattikorkeakoulun, Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Vantaan kaupungin elinkeinopalveluiden yhteistyönä 1.10.2021-31.8.2023. Hanke rahoitettiin osana Euroopan unionin COVID-19 pandemian johdosta toteuttamia toimia. MUUVO-hankkeessa tarjottiin Uudenmaan alueen yksin-, mikro- ja pk-yrityksille kehitettyä osaamisen kehittämisen koulutus- ja valmennusmallia, jossa oppiminen ja osaamisen kehittäminen toteutettiin itsenäisellä verkko-opiskelulla ja ryhmävalmennuksilla.

MUUVO-hankkeessa verkko-opiskelumateriaalit koostuivat noin tunnin kestoisista mikrokursseista, jotka rakentuivat teksti-, video- ja audiosisällöstä sekä pohdintatehtävistä. Kurssien teemoja olivat itsensä johtamisen, osaamisen kehittäminen ja johtaminen, muutosjohtaminen, tulevaisuuden ennakointi ja hallinta sekä vastuullisuus ja kestävyys. Mikro-opinnot tarjoavat nopean tavan syventää osaamistaan työn ohella. Lisäksi nämä opinnot voivat toimia kimmokkeena jatkaa opiskelua ja osaamisen kasvattamista jatkossakin.

## Sisällys

Kurssi I: Itsensä johtamisen perusteet .....	3
Johdanto .....	3
Älykäs itsensä johtaminen .....	4
💡 Pohdintatehtävä: Itsensä johtamisen pohdintaa .....	5
Priorisointi ja ajankäyttö .....	6
💡 Pohdintatehtävä: Oman priorisoinnin ja ajankäytön tarkastelu .....	7
Kurssi II: Itsensä johtaminen ja erilaiset vireystilat .....	9
Orientaatio ja johdanto .....	9
Mitä on ylivireys ja miten sitä säädellään? .....	10
💡 Pohdintatehtävä: Vireystilan pikarauhoittaminen .....	10
Mitä on alivireys ja miten sitä säädellään? .....	11
💡 Pohdintatehtävä: Vireystilan pika-aktivointi .....	11
Mitä on hyvä vire ja kuinka siellä pysytään? .....	12

# Kurssi I: Itsensä johtamisen perusteet

## Johdanto

Tämän mikrokurssin jälkeen sinulla on selkeämpi käsitys siitä, mitä itsensä johtamisella tarkoitetaan ja mitä kaikkea siihen katsotaan kuuluvaksi. Kurssi auttaa sinua näkemään omat vahvuutesi ja kehittämiskohteesi itsesi johtamisessa sekä tunnistamaan, hallitsemaan ja hyödyntämään omia tunteitasi tarkoituksenmukaisella tavalla eri tilanteissa.

[Uraohjauksen sanakirjan mukaan](#) ”itsensä johtaminen perustuu siihen, että henkilö tuntee itsensä, tietää vahvuutensa ja kehittämiskohteensa ja pystyy pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan, tietää mihin suuntaan haluaa kehittyä sekä kykenee itse asettamaan rajat omalle työlleen”.

Itsensä johtamiseen kuuluvat muun muassa:

- taito löytää hyödyllisiä asenteita ja keinoja ajanhallintaan,
- kyky elää tasapainoista elämää,
- valmius tarkistaa suunnitelmiaan ja päivittää ajoissa osaamistaan sekä
- tietoisuus omasta kehosta, mielestä, tunteista ja arvoista, mikä auttaa ohjaamaan tekoja ja ajatuksia. (Uraohjauksen sanakirja.)

Seuraavissa osioissa esitellään itsensä johtamiseen liittyviä keskeisiä ulottuvuuksia. Osiokohtaiset tehtävät auttavat sinua pohtimaan sitä, missä itsensä johtamisen asioissa olet vahvoilla ja mitkä asiat mahdollisesti vaativat kehittämistä.

Ennen kuin siirryt eteenpäin tällä mikrokurssilla, katso [Ilkka Koppelomäen video Miten johtaa itseään Youtubessa](#) (linkki videoon: <https://youtu.be/CYvwMhXRmUM>, videon kesto 5 min) siitä, miten voit johtaa itseäsi paremmin. Hän puhuu tavoitteiden, mielenhallinnan, ajanhallinnan, ihmissuhteiden ja minäsuhteen merkityksestä itsensä johtamisessa.

## Älykäs itsensä johtaminen

Ihminen, joka on taitava itsensä johtaja, ymmärtää olevansa psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Elämässä on tärkeää ottaa huomioon henkinen hyvinvointi, fyysinen kunto ja ihmissuhteiden merkitys. Näiden ulottuvuuksien vaaliminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja parantaa itsensä johtamisen edellytyksiä. (Kantaneva 2009.).

Lukuisat asiat, ihmiset, tilanteet ja tapahtumat vaikuttavat jaksamiseemme päivittäisessä elämässämme (työssä ja sen ulkopuolella) sekä sitä kautta kykyymme johtaa itseämme mahdollisimman hyvin. Meidän onkin syytä tunnistaa ne tekijät, joihin voimme vaikuttaa ja erottaa ne niistä tekijöistä, joita me emme itse pysty kontrolloimaan, saati muuttamaan.

Miten nukumme, syömme ja liikumme? Miten huolehdimme siitä, että palaudumme stressaavista tilanteista ja miten toimimme epätyytyväisissä olo- ja ihmissuhteissa ilman, että se kuormittaa meitä liiaksi? Miten onnistumme organisoimaan elämämme tasapainoisesti (work-life balance) ja asettamaan asiat elämän eri osa-alueilla tärkeysjärjestykseen niin, että voimme kokea hallitsemamme asioita eikä toisinpäin?

Itsensä johtaminen on opittavissa oleva taito siinä missä polkupyörällä ajaminen. Kun itsensä johtamisessa kerran kehittyi riittävän hyväksi, hallitsee taidon lopun ikänsä. Älykkääseen itsensä johtamiseen kuuluu Sydänmaalakan (2006, 286-287) mukaan seitsemän periaatetta: nöyryys, herkkyys, itsekuri, uudistuminen, aitous, fokus ja merkitys.

Pitää siis olla nöyryyttä tunnistaa oma keskeneräisyys, herkkyyttä havaita asioita, itsekuria ponnistella kärsivällisesti eteenpäin, halua ja rohkeutta uudistua, kykyä olla aito ja rehellinen itselleen, keskittyä olennaiseen, aika ajoon pysähtyä ja pohtia sitä, mikä on merkityksellistä elämässä. Nämä periaatteet ovat mainio ohjenuora jokaiselle työntekijälle ja johtajalle. Niitä noudattamalla jokainen meistä voi hallita paremmin itseään.

Kannattaa muistuttaa itseään siitä, ettei älykäs itsensä johtaminen ole mikään nopea kertasuoritus, vaan se on jatkuvaa ponnistelua, oppimista ja uudistumista em. periaatteiden hengessä.

**MUISTUTUS:** mitä pirteämpiä ja energisempiä olemme, sitä selkeämmin ajattelemme ja sitä paremmin harkittuja päätöksiä teemme niin töissä, opinnoissa kuin vapaa-ajallakin. Hyvä vireystila 'aamusta iltaan' on avain siihen, että voimme nauttia mahdollisimman laadukkaasta, tasapainoisesta ja miellyttävästä elämästä, jossa arjen pikkuharmit eivät meitä suista raiteiltaan.



## Pohdintatehtävä: Itsensä johtamisen pohdintaa

Onko sinulla taipumusta alituisen suorittamiseen, toisten ihmisten miellyttämiseen ja omien tarpeidesi unohtamiseen? Kärsitkö mahdollisesti kiireestä ja stressistä, toisinaan jopa päättämättömyyden tunteesta ja priorisoinnin vaikeudesta? Tarkastele omaa toimintaasi ja pohdi alla olevia kysymyksiä:

- Tunnenko rajani? Mikäli et, mihin aiot rajat jatkossa vetää.
- Olenko riittävän selkeästi kommunikoinut rajoistani työyhteisössäni tai läheisilleni? Mikäli et, mitä aiot tehdä sen hyväksi, että muut alkavat kunnioittaa asettamiasi rajoja.
- Pidätkö itsestäni tarpeeksi hyvin huolta? Mikäli et, mitä aiot tehdä, jotta jatkossa asetat itsesi ykköseksi ja sitä kautta varmistat, että sinulle jää tarpeeksi aikaa ja tilaa itseäsi varten.



Kuva: [Towfigu barbhuiya, Unsplash](#)

## Priorisointi ja ajankäyttö

Monet meistä ovat kiireisiä sekä työ- että vapaa-ajallaan. Meihin kohdistuu monenlaisia eri suunnista tulevia paineita ja toisten ihmisten odotuksia. Sen vuoksi olemme ainakin aika ajojen hankalassa ristiaallokossa, emmekä silloin kykene viemään asioita haluamallamme ja tarkoituksenmukaisella tavalla eteenpäin. Yleensä 'venymme ja paukumme' äärimmilleen, jotta selviämme tehtävistä ja tilanteista ilman, että kukaan pääsee meitä moittimaan hidastelusta tai laiskottelusta.

Jostain kumman syystä emme aina osaa, uskalla tai tahdo sanoa 'ei', vaikka tiedämme, että se olisi järkevää, jotta kuormitus edes hetkellisesti kevenisi ja voisimme keskittyä olennaiseen. Herkästi saatamme ajatella, että kieltäytyminen voi itsellemme tarkoittaa muiden silmissä epäsuosioon joutumista ja hankalaksi leimautumista. Mutta 'ei' voidaan sanoa rakentavasti perustellen, jolloin toisen osapuolen on helpompi ymmärtää ja hyväksyä se, miksi emme juuri nyt ehdi tai voi olla käytettävissä.

Jos jatkuvasti suostumme kaikkiin mahdollisiin kollegoilta, läheisiltä ja ystävilä tuleviin isompiin ja pienempiin pyyntöihin, kasvaa to do-listamme ennen pitkää ahdistaviin mittoihin. Traagisinta tässä kaikessa voi olla se, että vain pieni osa meihin kohdistuvista pyynnöistä on meistä kivoja tai mieluisia. Mahdollisesti valtaosan pyynnöistä hoidamme yksinomaan velvollisuuden tunteesta.

Jos oman tekemisen johtaminen, ajankäyttö ja priorisointi ovat 'hunningolla' työpaikalla ja vapaa-ajalla, seuraa siitä riittämättömyyden tunne. Liian moneen suuntaan ja liian monenlaiseen tekemiseen itsensä hajottaminen syö energiaamme. Turhien töiden ja askareiden kanssa hätäileminen kuluttaa voimavarojamme ja ennen pitkää uuvuttaa meidät. Se ei ole kenenkään etu. Siksi omia priorisointitaitoja osana itsensä johtamista kannattaakin lähteä kehittämään.

Vastuu omasta ajankäytöstä ja asioiden priorisoinnista on meillä itsellämme. Sitä helpottaa hyvä vuorovaikutus työpaikalla kollegoiden ja vapaa-ajalla lähiomaisten/ystävien kanssa. Viestintä on tärkeässä roolissa, kun neuvotellaan ja sovitaan siitä, mitä tehdään ja kuka tekee. Avaamalla suunsa ja 'nostamalla kissan pöydälle' on mahdollista vaikuttaa siihen, että oma kuormitus ei kasva yli äyräiden, eikä kaikki aika kulu velvollisuuksien hoitamiseen, vaan sitä jää myös palautumiseen ja itselle merkitykselliseen tekemiseen. Vasta, kun tämä on sisäistetty ja ymmärretty, voidaan itsensä johtamisen ja ajanhallinnan kehittäminen aloittaa.





## Pohdintatehtävä: Oman priorisoinnin ja ajankäytön tarkastelu

Dwight David Eisenhower oli Yhdysvaltain 34. presidentti vuosina 1953-1961, liittoutuneiden Euroopan joukkojen ylin komentaja toisessa maailmansodassa 1942-1945 ja NATO:n joukkojen komentaja 1951-1952. (Valkoinen talo)

Oman ajattelunsa ja työskentelynsä tukena Eisenhower käytti nelikenttää (kuva alla), jossa tarkastellaan asioiden kiireellisyyttä ja tärkeyttä samanaikaisesti. Tämä nelikenttä on oivallinen työkalu, joka helpottaa keskittymistä kulloinkin käsillä olevaan tehtävään.

Mieti omaa tämänhetkistä to-do-listaasi ja siellä olevia asioita, jotka sinun pitäisi hoitaa työ- ja/tai vapaa-ajalla lähimmän viikon aikana. Tarkastele niistä muutamaa suhteessa Eisenhowerin nelikenttään ja laadi oma nelikenttäsi. Pohdi myös alla olevia apukysymyksiä:

- Mitä yleisluontoisia havaintoja teet hoidettavien tehtäviesi kiireellisyydestä ja tärkeysjärjestyksestä nelikentän pohjalta?
- Muuttiko nelikenttätarkastelu joidenkin tehtävien kiireellisyyttä ja/tai tärkeyttä suuntaan tai toiseen to-do-listallasi?
- Vaikuttiko nelikenttätarkastelu siihen, että jokin alun perin listaamasi tehtävä menetti kokonaan merkityksen (se käytännössä jopa lakkasi olemasta)?
- Mitä mieltä olet tästä nelikentästä työkaluna? Voisiko se jatkossa auttaa sinua helpottamaan päätöksentekoasi siitä, miten asioita priorisoi ja miten niihin käytät aikaasi?



Kuva 1: Eisenhowerin nelikenttä

Lopuksi muista, että jos koko ajan pompimme tehtävästä toiseen, saattaa meiltä jäädä huomaamatta, mitä kaikkea olemme saaneet aikaiseksi. Niinpä itselle palkitsevampaa voikin olla pitää ns. 'done'-listaa 'to-do'-listan asemesta (tai pitää niitä molempia). Päivän tai viikon päätteeksi voimme 'done'-listalta nähdä, mitä olemme tehneet. Se voi olla myös tilaisuus palkita itseään jollain mieluisalla tavalla.

Lähde: Valkoinen talo <https://www.whitehouse.gov/about-the-white-house/presidents/dwight-d-eisenhower/>



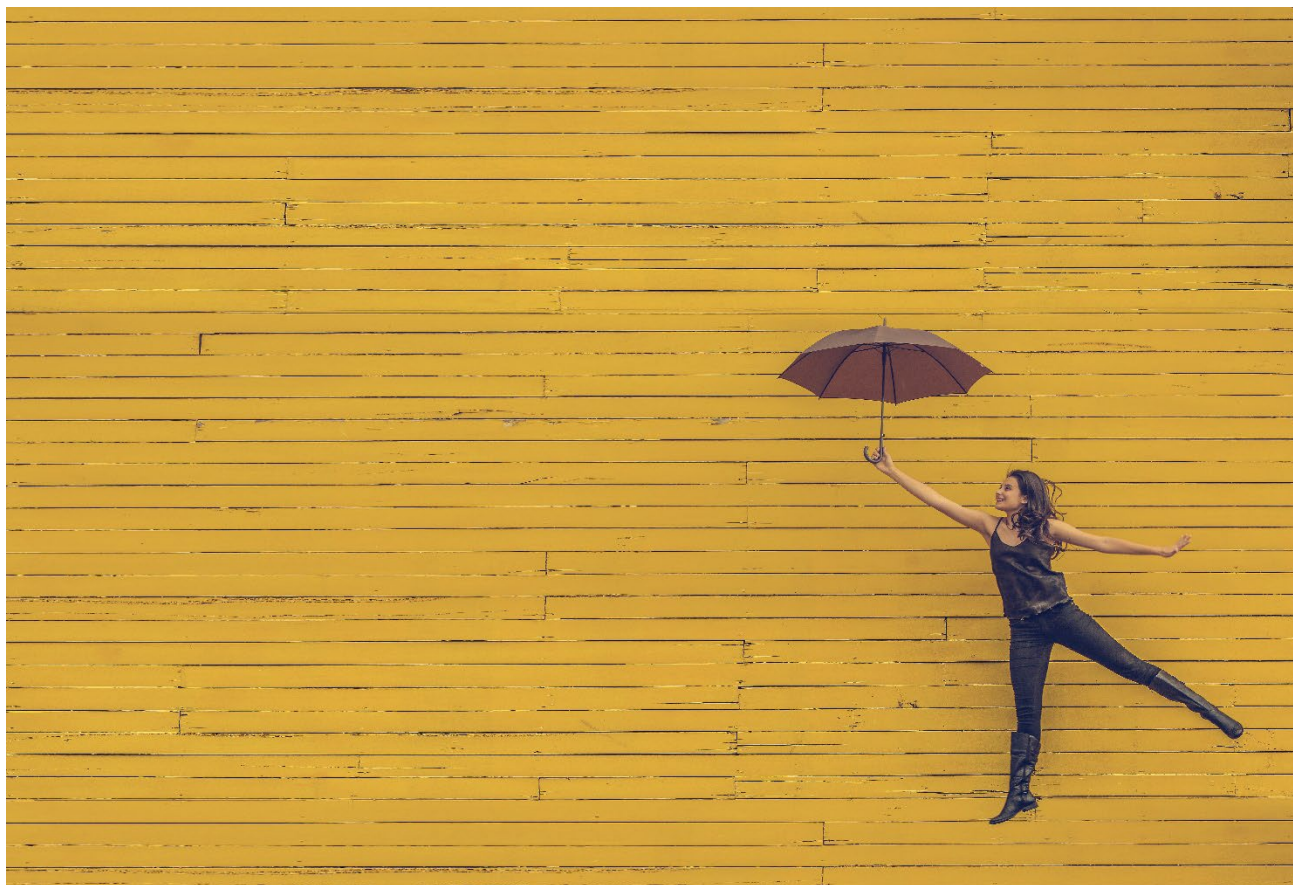
**Lähteet:**

Koppelomäki, I. (2021). [53 - Miten johtaa itseään](https://youtu.be/CYvwMHXRmUM). (Youtube-video).  
<https://youtu.be/CYvwMHXRmUM>. Katsottu 15.8.2023.

Kantaneva, Marko (2009). Terveysliikkujan opas: testaa, kehity ja onnistu. Jyväskylä: WSOY  
Sydänmaanlakka, Pentti (2006). Älykäs itsensä johtaminen – näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Jyväskylä: Gummerus

[Uraohjauksen sanakirja](https://uraohjauksen-sanakirja.purot.net/itsensa_johtaminen) ([https://uraohjauksen-sanakirja.purot.net/itsensa\\_johtaminen](https://uraohjauksen-sanakirja.purot.net/itsensa_johtaminen)). Luettu 15.8.2023

Valkoinen talo <https://www.whitehouse.gov/about-the-white-house/presidents/dwight-d-eisenhower/>.  
Luettu 15.8.2023.



Kuva: [Edu Lauton, Unsplash](#)

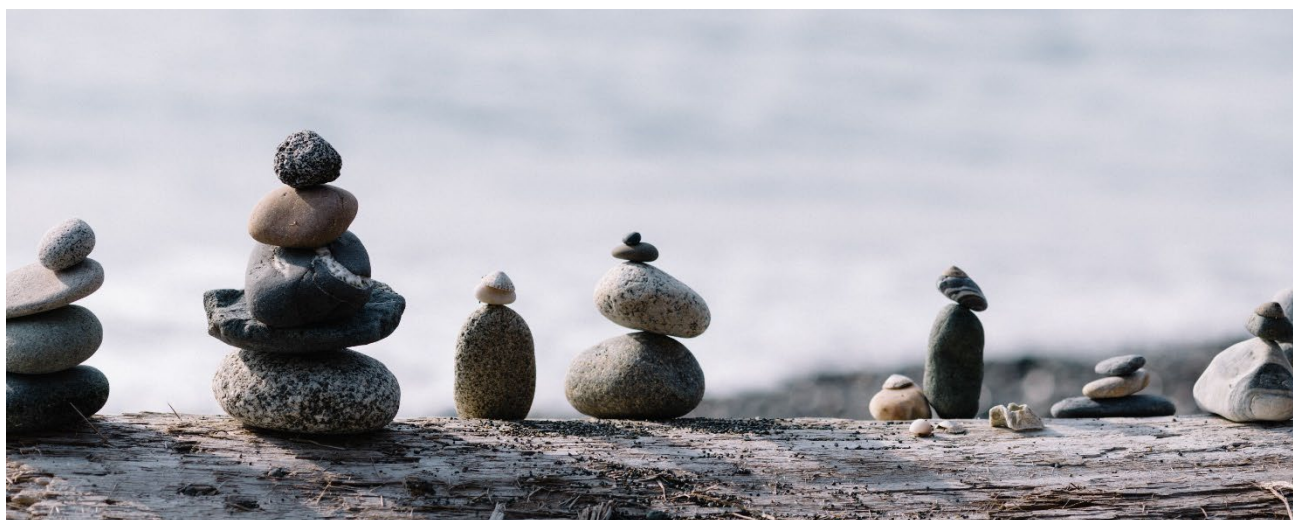
## Kurssi II: Itsensä johtaminen ja erilaiset vireystilat

### Orientaatio ja johdanto

Tällä kurssilla tutustut vireystilaan liittyviin asioihin. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita omasta jaksamisestaan, hyvinvoinnistaan ja stressin hallinnastaan. Kurssin suorittuasi sinulla on paremmat valmiudet säädellä omaa vireystilaasi ja jaksamistasi. Opit tunnistamaan tilanteet, jotka saattavat saada sinut yli- tai alivireiseksi. Samoin saat vinkkejä, jotka auttavat sinua pitämään yllä mahdollisimman hyvää perusvirettä työelämässä ja sen ulkopuolella.

Kurssi käsittää kolme temaattista podcastia, jotka käsittelevät ylivirettä, alivirettä sekä sitä, miten hyvä ja tasainen perusvire taataan. Podcastit ovat suomenkielisiä, ja kukin niistä on kestoaltaan noin 15-20 minuuttia. Keskustelijoina ovat asiantuntijat Sanna Kinnunen ja Hanna Markuksela. Molemmat ovat psykologeja. Podcastien viesti on se, että jokainen meistä voi omilla valinnoillaan vaikuttaa vireystilaansa. Vaikka joskus tuntuukin, että ulkoinen ympäristö kuormittaa meitä ja on syyppää huonoon vireeseemme, on meidän mahdollista niissäkin tilanteissa kontrolloida haitallisten tekijöiden vaikutusta itseemme, mm. asioita organisoimalla ja priorisoimalla sekä pitämällä kiinni itseemme kannalta tärkeistä rutiineista ja tavoista.

Podcasteissa käsiteltyihin teemoihin liittyvät tehtävät auttavat sinua refleктоimaan kuulemisiasi sisältöjä sekä pohtimaan sitä, miten itse voit tietoisemmin pitää huolta omasta vireystilastasi ja jaksamisestasi keskellä kiireistä työpäivää, läheistesi ja ystäväiesi kanssa sekä harrastusten parissa. Kuuntele ensin aina yksi podcast kokonaisuudessaan ja tee siihen liittyvä tehtävä. Sen jälkeen voit siirtyä eteenpäin seuraavaan podcastiin tehtävineen. Kun olet kuunnellut kaikki kolme podcastia ja tehnyt tehtävät, olet suorittanut tämän itsensä johtamisen kurssin, jonka keskiössä ovat vireystilaan vaikuttavat asiat.



Kuva: [Patrick Fore, Unsplash](#)

## Mitä on ylivireys ja miten sitä säädellään?

Käytkö helposti ylikierroksilla tai koetko itsesi jännitteiseksi hermokimpuksi? Onko elimistössäsi vahva ja levottomuutta aiheuttava energialataus, joka etsii ulospääsyä?

Ylivireys näkyy yleensä esimerkiksi levottomuutena, alituisena touhuamisena, häiritsevinä ajatuksina, keskittymisvaikeuksina sekä kyvyttömyytenä nukkua ja rentoutua. Ylivireys saa sydämen sykkeen tihenemään, lihakset jännittymään ja mieleemme laukkaamaan villisti. Usein myös valmiutemme havainnoida ympäristöä kapeutuu ja saatamme keskittyä epäolennaisuuksiin tai tehdä karpäsestä härkäsen.

Kuuntele Laurea-ammattikorkeakoulun (2020a) ylivireyttä käsittelevä podcast [Mitä on ylivireys ja miten sitä säädellään Soundcloudista](#) (kesto 21:21 min). Sen jälkeen tee aiheeseen liittyvä pohdintatehtävä.

Linkki podcastiin: [https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-ylivireys-on-ja-kuinka?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-ylivireys-on-ja-kuinka?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)



### Pohdintatehtävä: Vireystilan pikarauhoittaminen

Tässä tehtävässä kokeillaan hengityksen syventämistä, joka on nopea keino laskea kierroksia. Hengityksen syventäminen antaa aivoille ja muulle elimistölle selkeän rauhoittavan viestin. Hengitysharjoittelusta on tutkitusti hyötyä esim. stressinhallinnassa, unen tukemisessa, keskittymisen parantamisessa sekä urheilu- ja muihin suorituksiin valmistautumisessa.

Tee seuraava ohjattu hengitysharjoitus kuuntelemalla Laurea-ammattikorkeakoulun (2020b) [Vireystilan pikarauhoittuminen](#) -tallenne Soundcloudista, [https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/vireystilan-pikarauhoittaminen?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/vireystilan-pikarauhoittaminen?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing).

Pohdi kuuntelun jälkeen seuraavia kysymyksiä:

- Miten harjoitus vaikutti vireystilaasi? Koitko rauhoittumista, virittymistä tai jotain ihan muuta?
- Kuinka sinulle sopivalta harjoitus tuntui? Voisitko kuvitella käyttäväsi sitä työpäiväsi aikana ja jos niin millaisissa tilanteissa?
- Jos harjoitus taas ei tuntunut yhtään omalta, mitä muuta voisit käyttää rauhoittumisen apuna?

## Mitä on alivireys ja miten sitä säädellään?

Tunnetko itsesi aika ajoon veltoksi, saamattomaksi tai jopa lamaanuneeksi? On täysin normaalia välillä kärsiä nuutuneisuudesta ja vetämättömyydestä – erityisesti, jos siihen on selvä syy, kuten pitkään jatkunut rasitus. Mutta mikäli puhti on jatkuvasti poissa ja energiatasot alhaalla, on aiheellista selvittää, mikä sen aiheuttaa ja miettiä, mitä voi itse tehdä, jotta vireystaso elpyy.

Alivireys ilmenee yleisesti voimakkaana fyysisenä väsymyksenä, henkisenä poissaolevuutena, omiin oloihin vetäytymisenä, haluttomuutena/tahdottomuutena, mutta myös apaattisuutena tai pahimmillaan jopa masennuksena. Ihminen ei ole kone, joka jaksaa ja jaksaa, vaan se tarvitsee riittävästi aikaa ja rauhaa palautumiseen ja toipumiseen.

Kuuntele Laurea-ammattikorkeakoulun (2020c) alivireyttä käsittelevä podcast [Mitä on alivireys ja miten sitä säädellään? Soundcloudista](#) (kesto 14:13 min). Sen jälkeen tee aiheeseen liittyvä pohdintatehtävä.

Linkki podcastiin: [https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-alivireys-on-ja-miten?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-alivireys-on-ja-miten?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing).



### Pohdintatehtävä: Vireystilan pika-aktivointi

Liikkuessa kehon vireys ja energiataso nousevat hetkellisesti, joten se on helpoin saatavilla oleva keino, kun lisäenergiaa tarvitaan nopeasti. Liikkeellä on myönteiset vaikutukset myös aivoihin. Esimerkiksi keskittyminen ja muisti toimivat paremmin ja mieliala on usein myönteisempi lyhyenkin liikkumisen jälkeen.

Toimi näin:

Kokeile itsesi aktivoimista liikkeellä ainakin kerran.

- Voit tehdä esimerkiksi lyhyen taukojumpan tai vaikka kiertää talon.
- Hikeä ei tarvitse saada pintaan, mutta halutessasi voit toki tehdä jotain sykettä enemmänkin nostavaa.
- Valitse liikkumistapa ja liikkumisen kesto itse.

Pohdi harjoituksen jälkeen seuraavia kysymyksiä:

- Miten harjoitus vaikutti vireystilaasi? Koitko energian lisääntymistä, kehon kierrosten muuttumista tai jotain ihan muuta?
- Kuinka sinulle sopivalta harjoitus tuntui? Voisitko kuvitella käyttäväsi sitä joka työpäivä ja jos niin millaisissa tilanteissa? Jos harjoitus taas ei tuntunut yhtään omalta, mitä muuta voisit tehdä lisätäksesi energisyyttäsi?

## Mitä on hyvä vire ja kuinka siellä pysytään?

Mikä on juuri sinun optimaalinen vireystilasi, jolloin olet parhaimmillasi ja elämä maistuu, eivätkä pienet vastoinkäymiset tunnu oikeastaan juuri missään? Tunnistat varmasti elämäsi varrelta tilanteita ja vaiheita, jolloin olo on tuntunut hyvältä ja suorituskykyiseltä. Eikö olisi hienoa, jos joka päivä voisi nauttia tuollaisesta energisestä ja vahvasta olotilasta, jossa virtaa riittää tasaisesti läpi työpäivän ja vapaa-ajan?

Vireystilan säätelyllä tarkoitetaan ihmisen henkiseen ja fyysiseen vireyteen vaikuttamista. Säätelyn tavoitteena on optimaalinen vireystila, jossa ihminen kokee olevansa turvassa ja tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Silloin olemme levollisen aktiivisia sekä kyvykkäitä ajattelemaan ja toimimaan selkeästi. Optimaalinen vireystila helpottaa tiedonkäsittelyä, oppimista ja ihmisten välistä vuorovaikutusta sekä on perusta hyvälle työvireelle.

Kuuntele Laurea-ammattikorkeakoulun (2020d) hyvää vireyttä käsittelevä podcast [‘Mitä on hyvä vire ja kuinka siellä pysytään?’ Soundcloudissa](#) (kesto 19:31 min).

Linkki podcastiin: [https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-on-hyvae-vire-ja-kuinka?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-on-hyvae-vire-ja-kuinka?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing).

### Lähteet:

Laurea-ammattikorkeakoulu (2020a). [Mitä on ylivireys ja miten sitä säädellään?](#) (Podcast-jakso 12.11.2020). [https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-ylivireys-on-ja-kuinka?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-ylivireys-on-ja-kuinka?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing). Kuunneltu 15.8.2023.

Laurea-ammattikorkeakoulu (2020b). [Vireystilan pikarauhoittuminen](#). (Podcast-jakso 12.11.2020). [https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/vireystilan-pikarauhoittaminen?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/vireystilan-pikarauhoittaminen?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing). Kuunneltu 15.8.2023.

Laurea-ammattikorkeakoulu (2020c). [Mitä on alivireys ja miten sitä säädellään?](#) (Podcast-jakso 12.11.2020). [https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-alivireys-on-ja-miten?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-alivireys-on-ja-miten?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing). Kuunneltu 15.8.2023.

Laurea-ammattikorkeakoulu (2020d). [Mitä on hyvä vire ja kuinka siellä pysytään?](#) (Podcast-jakso 12.11.2020). [https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-on-hyvae-vire-ja-kuinka?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu/mitae-on-hyvae-vire-ja-kuinka?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing). Kuunneltu 15.8.2023.