

**VALMENNUKSELLISET MENETELMÄT JA ENNEAGRAMMI
HOIDOLLISEN VUOROVAIKUTUKSEN TYÖKALUINA**

Koulutus hoitohenkilökunnalle



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma

Kevät, 2017

Jaana Vaine

Hoitotyön koulutusohjelma
Lahdensivu

| | | |
|------------------|---|-------------------|
| Tekijä | Jaana Vaine | Vuosi 2017 |
| Työn nimi | Valmennukselliset menetelmät ja enneagrammi hoidollisen vuorovaikutuksen työkaluina – Koulutus hoitohenkilökunnalle | |

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää koulutustilaisuus pääkaupunkiseudulla toimivalle yksityiselle hoiva-alan yritykselle. Koulutuksen aiheena oli valmennukselliset menetelmät ja enneagrammi hoidollisen vuorovaikutuksen työkaluina. Koulutuksen tavoitteena oli valmennuksellisten menetelmien ja enneagrammin avulla antaa hoitohenkilökunnalle uusia työkaluja käytettäväksi hoidollisessa vuorovaikutuksessa. Henkilökohtainen kiinnostus hoidolliseen vuorovaikutukseen, valmennukseen ja enneagrammi-persoonallisuusteoriaan antoivat idean opinnäytetyölle.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, järjestämällä koulutustilaisuus pääkaupunkiseudulla toimivan yksityisen hoiva-alan yrityksen hoitohenkilökunnalle. Koulutuksen sisältö määriteltiin yhdessä yrityksen toimitusjohtajan kanssa yrityksen arvojen mukaiseksi. Opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista arvioitiin koulutuksesta kerätyn kirjallisen palautteen avulla. Kerätyssä palautelomakkeessa oli viisi kysymystä, joista kolme oli valintakysymyksiä ja kaksi oli avointa kysymystä.

Tilaisuuteen osallistui yrityksen hoitohenkilökunta, kahdeksan hoitajaa. Vastaajista 87,5% oli vastannut valmennuksellisten menetelmien ja enneagrammi-tietoisuuden olevan hyvin tai todella hyvin hyödyllinen omassa työssä. Opinnäytetyölle asetetun tavoitteen voidaan todeta täyttyneen saatujen tulosten perusteella. Vastauksista ilmeni, että erityisesti tietoisuus enneagrammi-persoonallisuusteoriasta koettiin yleisesti hyödylliseksi. Jatkotutkimuksena voisi tutkia erilaisia hoitajia hoitotyössä enneagrammi-persoonallisuusteoriaan peilaten.

Avainsanat toiminnallinen opinnäytetyö, hoidollinen vuorovaikutus, enneagrammi, valmennukselliset menetelmät

Sivut 40 sivua, joista liitteitä 5 sivua

Degree Programme in Nursing
Lahdensivu

| | | |
|----------------|--|------------------|
| Author | Jaana Vaine | Year 2017 |
| Subject | The Methods of Coaching and Enneagram as Tools to Interaction in Nursing – Education for Nursing Staff | |

ABSTRACT

The purpose of the Bachelor's thesis was to organize education session in private nursing care company which is operating in metropolitan area. The subject in the education was the methods of coaching and Enneagram as tools to interaction in nursing. The aim of the education was with help of the methods of coaching and Enneagram to give new tools to interaction in nursing for the nursing staff. Personal interest with interaction in nursing, coaching and Enneagram personality theory gave an idea for the study.

The study was carried out as a practice based thesis and the practice part of the study was the education session in private nursing care company. The content of the education session was determined together with the company's managing director and the content imitated company's values. The aim of the study was estimated with the feedback form which was gathered in the end of the education session. In the feedback form was five different questions, three of the questions were with different choices and two of the questions were open ended questions.

The whole nursing staff of the company, totally eight nurses, were participating in the education session. All in all, 87,5 % of the participants were experiencing that the methods of the coaching and the awareness of the Enneagram were very or extremely useful in the everyday work. On the basis of the results the aim of the study was achieved. Especially the awareness of the Enneagram was experienced generally useful. Further study could be a research how the different personalities work as nurses from the perspective of Enneagram personality theory.

Keywords Practice based thesis, interaction in nursing, coaching methods, Enneagram

Pages 40 pages including appendices 5 pages

SISÄLLYS

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 1 |
| 2 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE | 2 |
| 3 | HOIDOLLINEN VUOROVAIKUTUS..... | 3 |
| 4 | VALMENNUSSELLISET MENETELMÄT | 6 |
| 4.1 | Kunnioitan, kannustan, kysyn, kuuntelen | 6 |
| 4.2 | Hengitys, hiljentymisen, hymyily, huomio hyvään, hyväksyntä ja halaaminen . | 7 |
| 5 | ENNEAGRAMMI – PERSONALLISUUSTEORIA..... | 9 |
| 5.1 | Tarkka laadunvalvoja..... | 12 |
| 5.2 | Avulias huoltaja | 13 |
| 5.3 | Tehokas suorittaja | 14 |
| 5.4 | Luova individualisti..... | 15 |
| 5.5 | Tutkiva asiantuntija | 16 |
| 5.6 | Uskollinen kyseenalaistaja | 17 |
| 5.7 | Innostuva suunnittelija..... | 18 |
| 5.8 | Vahva vaikuttaja | 19 |
| 5.9 | Sopeutuva rauhanrakentaja..... | 20 |
| 6 | OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS..... | 21 |
| 6.1 | Opinnäytetyön prosessi | 21 |
| 6.2 | Koulutustapahtuma..... | 22 |
| 6.3 | Koulutuksen kulku ja sisältö | 23 |
| 6.4 | Osallistujien ja toimitusjohtajan antama palaute | 31 |
| 6.5 | Tulokset | 31 |
| 7 | POHDINTA..... | 32 |
| | LÄHTEET | 34 |

Liitteet

| | |
|---------|--------------------------------|
| Liite 1 | Koulutuksen power point esitys |
| Liite 2 | Palautelomake |
| Liite 3 | Opinnäytetyön tilaajan palaute |

1 JOHDANTO

Hoitohenkilökunta toteuttaa potilaille erilaisia hoidollisia toimenpiteitä ja on osallisena erilaisissa hoidollisissa vuorovaikutustilanteissa potilaiden kanssa. Näissä tilanteissa kohdataan potilaat ja potilaiden omaiset erilaisissa tunne- ja elämäntilanteissa. Hoitohenkilökunta joutuu hoitotyössä jatkuvasti omien moraalisten, eettisten ja henkisesti kuormittavien tilanteiden eteen. Potilaan ja hänen omaistensa kohtaamisesta, havainnoinnista ja hoidollisesta vuorovaikutuksesta lähtee kaikki hoidolliset tilanteet etenemään. (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2014, 28-29.)

Valmennuksellisten menetelmien ja enneagrammin tunteminen ja niiden soveltaminen käytännön hoidollisiin tilanteisiin ovat oiva työkalu auttamaan hoitohenkilökuntaa erilaisissa hoidollisissa tilanteissa. Ne auttavat hoitajaa ymmärtämään sekä omia että potilaan tunteita ja käyttäytymistä erilaisissa kuormittavissa tai stressaavissa tilanteissa. (Borg 2014a; Pentikäinen 2014a.)

Potilaan ymmärtäminen terveydentilan muutostilanteessa on huomattavasti vähemmän kuormittavaa, kun pystytään hyödyntämään tilanteessa enneagrammi tietoisuutta. Ymmärretään paremmin eri potilaiden reagoitua tilanteessa, kun ymmärretään eri persoonallisuustyyppien käyttäytymistavat kriisi- ja stressitilanteessa. (Pentikäinen 2015.) Valmennukselliset menetelmät ovat oiva ja aivan ilmainen keino lisätä omaa ja potilaiden hyvinvointia ja suoritua kaikenlaisista hoidollisista vuorovaikutustilanteista. (Borg 2014a.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kautta valmistui aiheeseen liittyvä koulutus, joka kohdistettiin hoitohenkilökunnalle. Koulutuksen tarkoituksena on tuoda esille tärkeitä osa-alueita hoidollisessa vuorovaikutuksessa hoitohenkilökunnalle huomioitavaksi ja hyödynnettäväksi, kun kohdataan erilaisia potilaita. Koulutuksen tarkoituksena on esitellä valmennukselliset menetelmät ja enneagrammi-persoonallisuusteoria työkaluina hoidolliseen vuorovaikutukseen hoitohenkilökunnalle. Koulutuksella on tarkoitus saada hoitohenkilökunta kiinnostumaan moninaisista keinoista toteuttaa hoidollista vuorovaikutusta ja ymmärtää sen tärkeys jokapäiväisessä työssä.

Opinnäytetyön teoriapohja on kirjoitettu koulutuksen tavoitteiden ja rajuusten näkökulmasta esimerkiksi enneagrammi-persoonallisuustyyppien esittelyssä. Koulutus toteutettiin Helsingissä pääkaupunkiseudulla toimivassa hoiva-alan yksityisessä yrityksessä yhteistyössä yrityksen toimitusjohtajan ja hoitotiimin kanssa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa koulutus, jossa tuodaan hoitohenkilökunnalle valmennuksellisia menetelmiä ja yhtä persoonallisuusteorioista työkaluiksi hoidolliseen vuorovaikutukseen. Tämän koulutuksen kautta hoitohenkilökunta saa erilaisia keinoja hoidolliseen vuorovaikutukseen, joita voi helposti soveltaa jokapäiväiseen työhön. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön ammatillisen toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Opinnäytetyön aiheen valintaan ovat vaikuttaneet henkilökohtainen kiinnostukseni ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä kouluttautumiseni valmennuksen ja enneagrammin erikoisosaajaksi. Työharjoittelujen kautta olen saanut vahvistusta siihen, että hoidollinen vuorovaikutus on hyvin keskeisessä roolissa hoitotyössä. Opinnäytetyön aiheesta kiinnostui pääkaupunkiseudulla toimivan hoiva-ala yrityksen toimitusjohtaja, joka pyysi järjestämään koulutustilaisuuden yrityksen hoitohenkilökunnalle aiheen tiimoilta. Tässä yrityksessä järjestetään kotipalvelua, kotihoivaa ja kotisairaanhoidoa iäkkäämmille asiakkaille heidän kotiinsa mahdollisimman pitkään ja monipuolisesti.

Koulutuksessa esiteltävien työkalujen on tarkoituksena parantaa hoidollista vuorovaikutusta ja laajentaa hoitohenkilökunnan vuorovaikutustaitoja. Lisäksi tällä koulutuksella lisätään tietoisuutta valmennuksellisista menetelmistä ja enneagrammi-persoonallisuusteoriasta. Tämä koulutus myös laajentaa näiden työkalujen käyttämisen mahdollisuuksia.

Koulutuksessa avataan hoidollista vuorovaikutusta, valmennuksellisia menetelmiä ja enneagrammi-persoonallisuusteoriaa käsitteinä. Lisäksi esitellään enneagrammi-persoonallisuusteorian yhdeksän eri persoonallisuustyyppiä hyvänä päivänä eli eri persoonallisuustyypit parhaimmillaan. Koulutuksessa esitellään, miten persoonallisuustyyppien käytös muuttuu stressitilanteessa ja miten käytöksen muutos saattaa näkyä hoidollisessa vuorovaikutuksessa. Lisäksi esitellään mikä on hyvää ja mikä haastavaa hoidollisessa vuorovaikutuksessa eri persoonallisuustyyppien kanssa.

Koulutuksen näkökulmana on tarkastella enneagrammi persoonallisuustyyppijä oman terveydentilan muutostilanteessa. Muutostilanteessa eri persoonallisuustyypit voivat olla voimakkaassa stressi- tai kriisitilanteessa. Näissä tilanteissa persoonallisuustyypit voivat käyttäytyä hyvinkin äärimmäisesti ja niiden omat henkilökohtaiset vahvuudet voivat kääntyä niitä itseään vastaan.

Enneagrammi-persoonallisuusteoria on varsin laaja ja monipuolinen teoria eri persoonallisuustyypeistä ja ihmisluonteesta. Sen vuoksi rajaan tä-

män koulutuksen ulkopuolelle psykologiset terveyden tasot, siivet, vaistotyypit, triadit, kehityssuunnat ja sokeat pisteet.

3 HOIDOLLINEN VUOROVAIKUTUS

Ihmisten välistä vuorovaikutustilannetta voidaan kuvata sosiaalisena kenttänä, jossa vaikuttaa viisi eri osa-aluetta. Nämä osa-alueet ovat puheviestintä, fyysinen viestintä, intuitiivinen viestintä, tunneviestintä ja voimien viestintä. Nämä eri osa-alueet toimivat vuorovaikutuksessa tiiviisti yhteen ja muodostavat yhdessä vuorovaikutustilanteen. (Dunderfelt 2016, 16.)

Nämä sosiaalisen kentän viisi osa-aluetta ovat puheviestintä (sanat, verbaliset ilmaisut, kielenkäyttö, murteet, tekniset termit, eri alojen sanastot), fyysinen viestintä (eleet, ilmeet, ryhti, liikkuminen tilassa, äänensävy, äänenkorkeus, puhetapa, vaatetus, tuoksut, kosketus), intuitiivinen viestintä (käsitteet, merkitykset, tarkoitukset, ideat, ihanteet, arvot, hyveet, henkiset tavoitteet, yksilöllisyys), tunneviestintä (ilmapiiri, fiilis, tunnelma, tunteet, emootiot, persoonallisuustyyli) ja voimien viestintä (haluaminen, tahtominen, hyväksyntä, torjunta, avautuminen, sulkeutuminen, vaistot, vietit, intohimo, valta ja manipulointi). (Dunderfelt 2016, 16.)

Hoitotyössä on tärkeää tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Myös ihmisten kanssa, joilla on erilaiset arvot ja maailmankuva kuin itsellä on. Potilasta tulee pitää yksilönä sekä kulttuurisen ja uskonnollisen ryhmän edustajana. Potilasohjauksessa lähtökohtina voidaan pitää potilaan arvoja, asenteita ja normeja yhteisesti sovittujen sääntöjen rajoissa. On hyvä kiinnittää huomiota potilaan eleisiin, ilmeisiin, asentoon, etäisyyteen ja katsekontaktiin, ne paljastavat usein enemmän kuin sanat. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 28.)

Potilaan sukupuoli, kieli, kansalaisuus, elämäntilanne ja vakaumus eivät saa vaikuttaa haitallisesti kanssakäymiseen potilaan kanssa. Potilaan terveyteen vaikuttavat myönteisesti hänen kokema sosiaalinen tuki, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen aktiivisuus. Nämä ehkäisevät myös potilaan eristäytymistä ja yksinäisyyden kokemuksia. Vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa on aina ainutlaatuinen, eettinen ja kulttuurisidonnainen tapahtuma. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 28.)

Hoitajalla tulee olla vuorovaikutusosaamista, jotta hän onnistuu rakentamaan yhteistä ymmärrystä potilaan, tämän läheisten ja muiden asiantuntijoiden kanssa. Hänen tulee vuorovaikutuksessa kyetä kohtaamaan toinen ihminen kunnioittavasti hänen elämäntilanteestaan tai taustoistaan riippumatta. Hoitajan tulee vuorovaikutuksessa kyetä soveltamaan hoitotyön eettisiä periaatteita omaan toimintaansa. Hänen tulee tunnistaa ja

omaksua erilaisia vuorovaikutuksen tapoja ja osata käyttää näitä tapoja tilannekohtaisesti. (Iivanainen & Syväoja 2012, 572-573.)

Hoitajan tärkein yhteistyökumppani hoitosuhteessa on potilas. Tämän vuorovaikutuksellisen yhteistyösuhteen päämääränä on potilaan mahdollisimman hyvä terveys. Hoitaja tukee potilaan omahoitoa potilaslähtöisesti ja keskeistä siinä on potilaan voimaantuminen, autonomia, motivaation ja pysyvyyden tunteen vahvistuminen. (Ahoon, Blek-Vehkaluoto, Ekola, Partamies, Sulosaari & Uski-Tallqvist 2013, 30.)

Hoidollisessa vuorovaikutuksessa potilasta ohjataan usein uusiin toimintoihin. Tässä ohjauksessa käytettävä **kieli** on tärkeä työväline. Toisten ihmisten ymmärtäminen ja itsensä ymmärretyksi tekeminen ovat ajoittain haasteellisia asioita, vaikka puhuisimme samaa äidinkieltä. Jotta vuorovaikutustilanteessa haluttu viesti tai sanoma menee perille, tarvitaan ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 28.)

Tunteet ovat hyvin tärkeä väline hoidollisessa vuorovaikutuksessa. Jotta vuorovaikutuksessa viesti tai sanoma menee tavallista paremmin perille, meidän on tärkeää ymmärtää toistemme tunteita. Parhaimmillaan kahden ihmisen välinen kanssakäyminen perustuu aitoon ja tasavertaiseen yhteistyösuhteeseen. Tässä yhteistyösuhteessa osapuolilla on itsemääräämisoikeus ja keskinäinen kunnioitus. Jos omien tunteiden ilmaisemisessa on vaikeutta tai haastetta, vielä vaikeampaa voi olla toisten tunteiden kuuntelu ja ymmärtäminen. Tunteiden kuuntelulla tarkoitetaan sitä, että toista ihmistä aidosti aktiivisesti kuunnellaan ja halutaan aidosti ymmärtää hänen tunteitaan. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 28.)

Hoitosuhde on vuorovaikutussuhde ja siinä olemisella, tekemisellä ja sanomisella on vaikutusta toiseen ihmiseen. Viestintä on hoitosuhteen väline ja viestinnällä on tarkoitus saada aikaan muutosta. Hoitajan ja potilaan välinen hoitosuhde on erityinen tapa havaita ja tulla tiedostetuksi ihmisenä. Hoitosuhde on ammatillinen suhde ja se päättyy, kun potilaan hoidon tarve lakkaa. Hoitosuhde on myös huolenpitosuhde, koska siinä sairaanhoitaja toimii usein potilaan puolesta. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 28-29.)

Hoitosuhteeseen kuuluu **ohjaus**, jota hoitaja antaa potilaalle. Ohjaustehdäväänsä motivoitunut hoitaja käyttää omia ohjausvalmiuksiaan tehokkaasti ja hän toimii yhteistyössä potilaan kanssa. Tavoitteena on saada potilas itse ratkaisemaan omia ongelmiaan ja pohtimaan keinoja omien ongelmien ratkaisemiseksi. Molempien on luotettava ja uskottava ihmisen kykyyn ja voimaan toipua ja aidosti tahdottava toipumista. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 29.)

Hoitajalla on oltava ammattitaitoa luoda inhimillinen yhteys esimerkiksi tajuttomaan potilaaseen, muistihäiriöiseen ihmiseen, sairastuneeseen lapseen ja hänen vanhempaisensa ja aggressiivisesti käyttäytyvään potilaaseen. Inhimillisen yhteyden ilmenemismuotoja ovat kosketus, eleet, il-

meet, sanat, puhe, hoitotoimenpiteet, hoivaaminen, huolehtiminen ja välittäminen. Nämä asiat vaikuttavat oleellisesti kaikessa kohtaamisessa. Eettisen hoitamisen keskeisiä taitoja ovat pysähtyminen, kuunteleminen ja keskustelu. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 29.)

Hoitajan itsetuntemus, omien negatiivisten tunteiden, väsymyksen ja kylästyksen avoin ja rehellinen tarkastelu mahdollistavat toisen ihmisen kohtaamisen. Hoidollisessa vuorovaikutuksessa sairaanhoitaja oppii itsensä toisen ihmisen kanssa ja kautta. Hoidollisen vuorovaikutuksessa korostuu dialogisuus eli hoitajan ja potilaan välinen vuorovaikutus. Tämän vuorovaikutuksen tavoitteena on tiedostava ja toimintakykyinen ihminen. Hoidollisessa vuorovaikutuksessa hoitaja ja potilas ovat tasavertaisia ja kumpikin toimii yksilönä yhteisössä. Tällä tavalla rakennetaan luottamuksellista hoitosuhdetta, joka perustuu rehellisyyteen, keskinäiseen kunnioitukseen ja avoimuuteen. Tässä keskeistä on pyrkimys toisen näkökulman ymmärtämiseen ja pyrkimys oikeaan tulkintaan. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 29.)

Hoitaja auttaa erilaisilla kommunikointikeinoilla hoidollisessa vuorovaikutuksessa potilasta. Hoitaja käyttää kommunikointikeinoina esimerkiksi kuuntelemista, toistamista ja suuntaviivojen asettamista ja pyrkii näiden avulla saamaan potilaan kertomaan omista tunteistaan. Hoitosuhde on potilaalle oma henkilökohtainen kasvualusta, jolta hän ponnistaa omassa elämässään eteenpäin. Hoitajan keskustellessa potilaan elämästä ja ongelmista siinä potilaan kanssa, samoja asioita kerratessa potilaan tila voi helpottua potilaan oman oivaltamisen myötä. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat omahoitaja- ja ryhmäkeskustelut. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 29.)

Hoidollisen vuorovaikutuksen merkittävin hoidollinen kommunikaatiomenetelmä on **kuunteleminen**. Kuunteleminen on aktiivinen tapahtuma, jossa hoitajalta vaaditaan valppautta ja potilaan ja hänen tilanteensa kokonaisvaltaista huomioimista. Hoitajan tulee rohkaista potilasta ilmaistamaan omia mielikuviaan ja tunteuksiaan. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 29.)

Avoimessa kuuntelussa hoitaja kuuntelee, mitä potilas sanoo, lisäämättä tai poistamatta potilaan sanomasta mitään. Hoitajan ei saa päästää omia tunteitaan valloilleen, vaikka hän kokisi sääliä tai oman elämäntilanteen vuoksi kokisi syyllisyydentunteita. Omat tunteet täyttävät helposti oman mielen ja tämä saattaa estää kuulemasta, mitä potilas aidosti sanoo. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 29.)

Aktiivisessa kuuntelussa hoitaja ymmärtää potilaan puheen ja pystyy näkemään yhteyksiä asioiden välillä, joita potilas ei vielä näe. Hoidollisessa vuorovaikutuksessa ilmenevä aitous ja rehellisyys aikaansaavat potilaan voimavarojen löytymisen ja itsemääräämisoikeuden toteutumisen. Kuuntelua voi opetella ja sen voi oppia. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 29.)

Hoitajan on hyvä tyhjentää oma mielensä hetkeksi omista mietteistään ja avautua ottamaan vastaan toisen ihmisen näkemys ja olemaan läsnä aidosti toiselle ihmiselle. Kun on kuunnellut voi sanoa oman mielipiteensä asiaan. Jos toinen inttää tai puhuu liikaa, voi hänet keskeyttää, kun ensin on kuunnellut tuota toista jonkin aikaa. Yleensä kuuntelemisen hetki kestää noin 30 sekuntia, tämä 30 sekunnin sääntö on hyvä pitää mielessä vuorovaikutustilanteissa. (Dunderfelt 2016, 128.)

Opimme tunnistamaan ilmeitä jo hyvin varhain. Ilmeiden tunnistaminen ja käsien liikkeet ovat hyvin tärkeässä roolissa vuorovaikutustilanteissa. Ilmeiden avulla tunnistamme esimerkiksi ilon ja surun. Eleiden ja asentojen tulkinta voi olla hyvin vaikeaa ja haasteellista ja niistä voi syntyä virhetulkintoja. Ihmiset koskettelevat toisiaan tervehtiessään ja sanoessaan hyvästit. Hoitajat koskettavat potilaita hoitotilanteissa. (Kauppila 2000, 33-34.)

Sanattomaan viestintään liittyvät myös ihmisen vaatteet ja vaatteiden värit. Ihminen elehtii kehollaan ja liikkumisellaan niin sanotusti kehon kielellään. Sanatonta viestintään ovat myös olemus, ajankäyttö, tilankäyttö, äänet ja tempo. (Kauppila 2000, 34.) Hoitaja myös tekee havaintoja potilaasta sanattoman viestinnän kautta ja on tärkeää hoidollisessa vuorovaikutuksessa havainnoida ja tarkkailla potilasta aktiivisesti.

4 VALMENNUSSELLISET MENETELMÄT

Valmennus on ihmisen valmentamista. Valmennuksen tarkoituksena on saada ihminen oivaltamaan asioita. Valmennus vähentää stressiä ja lisää luottamusta omiin kykyihin ratkaista oman elämän haasteita tai ongelmia, asia kerrallaan. Valmennus vapauttaa meissä jokaisessa piilossa olevat voimavarat. Tätä kautta jokaisen elämästä tulee nautittavampaa ja jaksava ihminen on välittävä lähimmäinen. (Borg 2014a.)

Valmennus keskittyy ratkaisukeskeisyyteen, ongelmakeskeisyyden sijaan. Ratkaisukeskeinen tapa lähestyä asiaa etsii potilaan omasta kokemuksesta voimavaroja, toiveita ja haaveita sekä pieniä askelia kohti parempaa. Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa ei ole diagnoosi- tai oireperusteista hoitoa eikä prosessissa keskitytä siihen mikä ei toimi. Valmennustyöskentely perustuu aina potilaan ainutlaatuisen tilanteeseen ja sen pohjalta luodaan eteenpäin vievät askeleet. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 202.)

4.1 Kunnioitan, kannustan, kysyn, kuuntelen

4K (kunnioita, kannusta, kysy ja kuuntele) ovat valmennuksen neljä tärkeintä periaatetta ja valmentajan neljä tärkeintä ominaisuutta ja valmennuksellista työkalua. Kunnioitetaan sataprosenttisesti valmennettavaa ja

kunnioitetaan hänen yksilöllistä matkaansa. Kannustetaan ja kehuaan sitä mikä on nyt, tässä tilanteessa hyvin. Kysytään kunnioittavasti kysymyksiä ja kuunnellaan mikä on valmennettavan tilanne nyt. (Pentikäinen 2014b.)

Kunnioitan. Kun kunnioittaa muita, saa aina kunnioitusta osakseen. Vuorovaikutuksessa on tärkeää olla kunnioittava itseään ja muita kohtaan. Vuorovaikutuksessa kunnioitus on tärkein perusta, jolle sitä rakennetaan. Kunnioitus on tärkeä asenne sekä sairaanhoitajalla että potilaalla. (Borg 2014a; Pentikäinen 2014b.)

Kannustan. Kannustus on tärkein liikkeellepaneva voima vuorovaikutuksessa. Jokainen kaipaa ja tarvitsee kannustusta. Kannustus kantaa eteenpäin, rohkaisee ja valaa uskoa sekä nykyhetkeen että tulevaisuuteen. Sairaanhoitajan on hyvä olla aidosti kannustava ja uskoa potilaaseen ja hänen ajatuksiinsa. Kannustus on asenne, se avaa ovia ja antaa ilmaa siipien alle. On tärkeää kannustaa myös itseään. (Borg 2014a; Pentikäinen 2014b.)

Kysyn. Kysytään kunnioittavasti hyviä kysymyksiä. Kysymykset ovat ne avaimet, joilla vuorovaikutuksessa avataan uusia ovia. Kysymysten avulla edetään kunnioittavasti ja kannustavasti vuorovaikutustilanteessa eteenpäin askel kerrallaan. Kysymysten avulla potilas löytää vastauksia itseltään, itseään koskevista asioista. Kannattaa kysyä aina eteenpäin vieviä, kunnioittavia ja kannustavia kysymyksiä. (Borg 2014a; Pentikäinen 2014b.)

Kuuntelen. Kuuntelen kunnioittavasti ja kannustavasti ja näin kuulen enemmän, enemmän mitä sanoilla sanotaan. Kuuntelemalla hyväksyvällä sydämellä, vahvalla läsnäololla ja aidosti avoimella mielellä, kuulet sekä oman että potilaan sisäisen viisauden äänen. Hyväksyvä ja kunnioittava kuunteleminen on yksi arvokkaimmista lahjoista, joita voimme toiselle ihmiselle antaa. (Borg 2014a; Pentikäinen 2014b.)

4.2 Hengitys, hiljentyminen, hymyily, huomio hyvään, hyväksyntä ja halaaminen

5H (hengitys, hiljentyminen, hymyily, huomio hyvään ja hyväksyntä) ovat nopeat, helpot ja ilmaiset viisi menetelmää saada itsellesi aitoa mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä. Näitä menetelmiä voit käyttää yksin tai yhdessä. Säännöllinen näiden menetelmien harjoittaminen lisää optimismia, luottamusta ja myönteisiä tunteita. Näiden avulla voimme olla rakastavia, välittäviä, empaattisia, rentoja ja mukavampaa seuraa itsellemme sekä muille ihmisille. Näiden avulla pystymme tekemään viisaampia päätöksiä ja ratkaisuja. (Borg 2014a.)

Näitä viittä keinoa on helppo käyttää esimerkiksi potilas vuorovaikutustilanteeseen valmistautuessa tai vaikkapa hoitajan aloittaessa työpäivään-

sä. Nämä keinot toimivat joka tilanteessa ja eivät vaadi mitään erikoista paikkaa toteutukseen.

Hengitys. Tasainen ja syvä hengitys vähentää stressiä nopeasti. Hengitykseen on mahdollisuus vaikuttaa, vaikka se onkin automaattista. Hengityksen tulisi olla tasaista ja yhtä pitkää sisään ja ulos hengitettäessä. Hengitystä voi tietoisesti hidastaa ja syventää. Rauhallinen ja syvä hengitys rentouttaa. Rentona ja rauhallisena löydämme haasteisiin tuoreita ja toimivia ratkaisuja sekä osaamme tehdä tietoisia valintoja. (Borg 2014a.)

Hengitys on todella nopea ja helppo keino vaativan tilanteen kohtaamiseen. Pienellä hengityksellä saat itsellesi muutaman minuutin lisäajan vastaukseen tai reagointiin. Sillä saat itsesi helposti rauhoittumaan ja ajattelemaan asioita viisaammin. Hengityksen opastamisella potilaalle ja/tai hänen omaisilleen, annat heille samat voimavarat ja mahdollisuudet haasteellisten tilanteiden käsittelyyn. (Borg 2014a.)

Hiljentymisen. Hiljentymisen on tapa hidastaa tahtia ja olla läsnä hetkessä. Hiljentyessä alamme automaattisesti hengittää tasaisesti ja syvään. Hiljentymiseen on monia erilaisia tapoja ja sen voi aloittaa lyhyellä esimerkiksi kolmen minuutin päivittäisellä harjoituksella. Jo tällä pienellä ajalla selkeytät ajatuksiasi ja kohennat mielialaasi. (Borg 2014a.)

Hiljentymisen kautta huomaa paremmin, mikä on elämässä olennaista ja mikä ei niin olennaista. Opitaan käyttämään omaa aikaa paremmin palvelulla tavalla ja toimitaan enemmän omien arvojen mukaisesti. Tämä tekee meistä onnellisempia. (Borg 2014a.)

Hiljentymisen on myös sitä, että hiljennyt kuuntelemaan potilaan koko tarinan. Hiljentymisen voi helposti tehdä yhdessä potilaan kanssa esimerkiksi rauhoittavan musiikin kanssa. Hiljentymisen jälkeen potilaan kanssa vuorovaikutustilannetta voi jatkaa rauhallisempana, läsnä olevammin ja avoimemmin. Sen kautta saat myös kriisi- tai stressitilanteessa olevan potilaan rauhallisemmaksi. (Borg 2014a.)

Hymyily. Hymyilemällä piristämme nopeasti omaa oloa. On helppo hymyillä aidosti ja pehmeästi, kun ajattelee esimerkiksi rakasta ihmistä. Hymyilyn kautta saat muut ihmiset rentoutumaan ja suhtautumaan muihin myönteisemmin. Hymyilevää ihmistä on helppo lähestyä ja sen vuoksi hymyilevä ihminen on helposti suosittu. Hymyn kautta on helppo luoda toisiin ihmisiin yhteyttä. Hymy on todella vetovoimainen ja vastustamaton. Myös huumori ja hyväntahtoinen nauraminen itselle auttavat pois negatiivisista tunteista. (Borg 2014a.)

Hymyilevä hoitaja on luotettava, helposti lähestyttävä ja turvallinen. Hymyile myös itsellesi. Hymyn kautta on helppo ja luonteva lähestyä potilasta, hymy myös rauhoittaa. On hyvä muista, että hymy tarttuu muihin ihmisiin. (Borg 2014a.)

Huomio hyvään. Hyvien asioiden huomioiminen ja kiitollisuus parantavat elämänlaatua selkeästi. Ne ovat vastalääke negatiivisille tunteille ja niiden avulla pystyy arvostamaan olemassa olevaa. Itsetuntoa ja ihmissuhteita vahvistaa kiinnittäminen huomio hyvään sen sijaan, että näkee puutteet ja vertailee itseään muihin ihmisiin. (Borg 2014a.)

Kun saat ja koet aitoa iloa työssäsi, pystyt tuottamaan ja antamaan sitä myös potilaallesi. Potilaat ovat usein hätääntyneitä, stressaantuneita ja huolestuneita. Esimerkiksi leikkauksen jälkeistä nopeaa toipumista edistää potilaan tilanteessa hyvän huomioiminen. (Borg 2014a.)

Hyväksyntä. Hyväksyvä, lempeä asenne kannattaa kohdistaa aina ensin itseensä. Kun hyväksyy itsensä, hyväksyy myös muut. On tärkeää aluksi olla itsensä tukija ja kannustaja ja sitä kautta opetella rakastamaan itseään. Tietoista hyväksyntää harjoittaessa opitaan näkemään hyvää itsessämme ja muissa sen sijaan, että kiinnitetään huomiota siihen mikä on pielessä. Vastustus herättää vastustusta, hyväksyntä herättää halun tehdä ja tarttua asioihin. (Borg 2014a.)

Hoitotyössä on ensiarvoisen tärkeää pystyä hyväksymään potilas ja potilaan omaiset. Eettisesti on todella raskasta tietää esimerkiksi mitä potilas on tehnyt, vaikka ei hyväksyisi potilaan tekoa, tulee aina hyväksyä potilas ihmisenä. Ilman hyväksyntää ei voi tehdä hoitotyötä. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 20-24.)

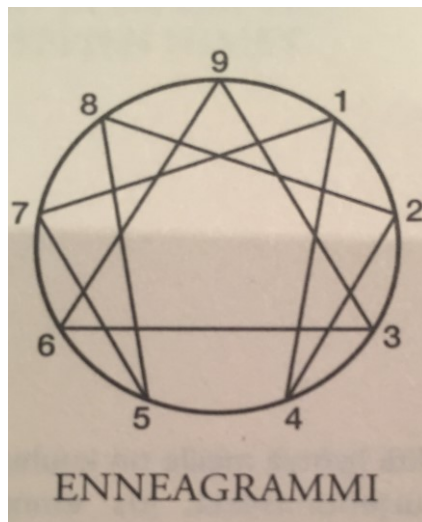
Halaaminen, kosketus. Hoitotyössä on olennaista potilaan koskettaminen. Koskettaminen tulee olla potilasta kunnioittavaa. On olemassa hoitotoimenpiteitä, joissa joudutaan aiheuttamaan kipua, silti kosketetaan potilasta kunnioittaen. (Ahonen ym. 2013, 30-32.)

Hoidollisessa vuorovaikutuksessa, jossa potilaan terveydentila on muuttunut, on usein tärkeää koskettaa potilasta. Kosketus on olennainen viesti sympatiasta. Kriisissä tai stressitilanteessa potilaan halaaminen on suotavaa ja esimerkiksi menehtymisen tilanteessa se on todella tärkeä empatian ja ymmärryksen työkalu. Kaikki ihmiset kaipaavat kosketusta ja hoitotyössä potilaan koskettamisella on tärkeä ja moninainen rooli. On myös tärkeää, että koskettaminen ja halaaminen ovat luonnollisia, ei opittuja tai vastahakoisia toimenpiteitä. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 29, 82-83.)

5 ENNEAGRAMMI – PERSOONALLISUUSTEORIA

Enneagrammi voidaan kuvata geometrisenä kuviona (Kuva 1). Tästä kuvion selviävät ihmisluonteen yhdeksän perustavanlaatuisia persoonallisuustyyppiä ja niiden väliset monimutkaiset keskinäiset suhteet. Tässä kuviossa persoonallisuustyypit on kuvattu numeroilla 1-9. Enneagrammi on modernin psykologian suuntaus, joka perustuu ikivanhoihin useiden

muinaisten perinteiden henkisiin viisauksiin. (Riso & Hudson 2016, 23.)
Tässä opinnäytetyössä tyyppillä tarkoitetaan persoonallisuustyyppiä.



Kuva 1. Enneagrammi geometrisenä kuviona (Riso & Hudson 1999, 9).

Enneagrammi sana tulee kreikan kielestä, jossa ennea tarkoittaa yhdeksän ja grammos tarkoittaa kuvio eli yhdeksänkulmainen kuvio. Yksi tämän persoonallisuusteorian suurista vahvuuksista on, että se ei jää opillisten erimielisyyksien vangiksi. Tämä persoonallisuusteoria osoittaa valkoisille ja mustille, miehille ja naisille, katolisille ja protestanteille, arabeille ja juutalaisille, heteroille ja homoille, köyhille ja rikkaille, että jos he kaikki paneutuvat heitä erottavan pintapuolisten erojen sijaan syvempiin eroihin, he löytävät aivan uuden yhteisen inhimillisyyden tason. Enneagrammi ei ole uskonto eikä se puutu ihmisen uskonnolliseen suuntautumiseen. Se käsittelee keskeisesti yhtä aihetta, joka on kaiken toiminnan lähtökohtana eli itsetuntemusta. (Riso & Hudson 2016, 23-24.)

Olemme kaikki omalla tavallamme arvokkaita ja hyviä tyyppejä. Tutustumalla tarkemmin omaan tapaamme kohdata maailma, saamme mahdollisuuden tutustua samalla itseemme aivan uudella tavalla. Tätä kautta löydämme sillan myös läheistemme luokse. Enneagrammi lisää parhaimmillaan sekä henkilökohtaisessa että työelämässä kanssakäymisen helppoutta sekä hyväksyntää. (Pentikäinen 2014a.)

Jokaisessa ihmisessä löytyy kaikkien eri tyyppien jotain ominaisuuksia. Kuitenkin jokaisella on oma perustyyppi, johon palataan aina uudelleen. Tämä perustyyppi pysyy samana koko elämän. Vaikka kehitystä tapahtuu koko elämän ajan, ei muutosta tapahdu yhdestä persoonallisuustyyppistä toiseen. (Riso & Hudson 2016, 30.)

Persoonallisuustyyppien kuvaukset ovat yleismaailmallisia, ne eivät siis ole riippuvaisia sukupuolesta. Miehet ja naiset toki ilmaisevat omia ominaisuuksiaan eri tavalla, mutta tyyppin perusominaisuudet pysyvät samoi-

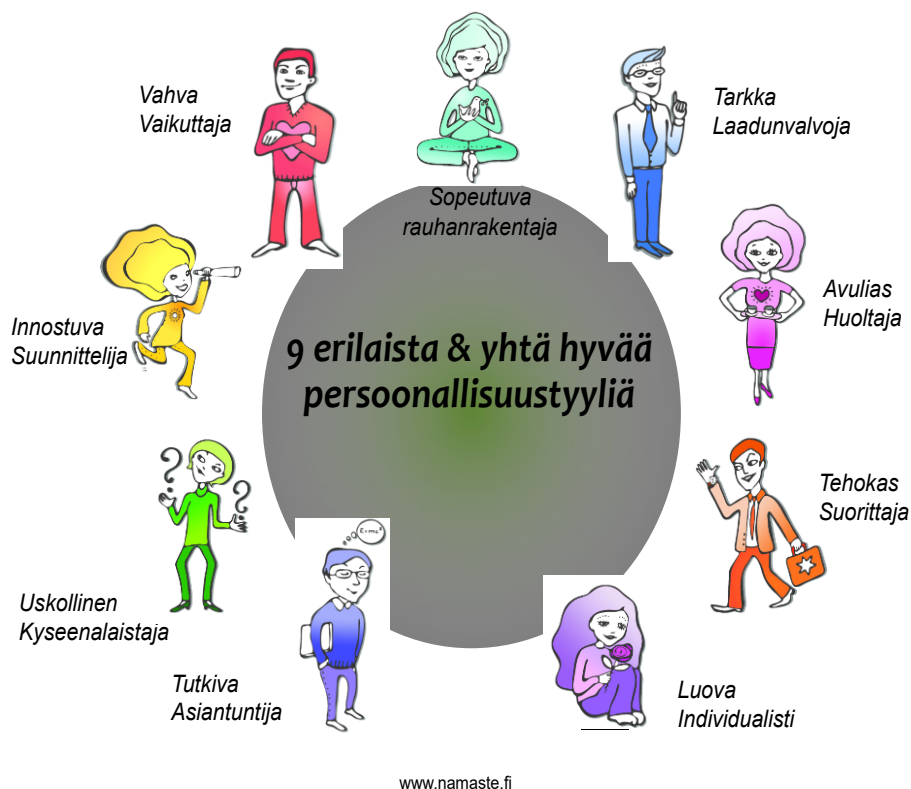
na. Ihminen ei ole koko aikaa perustyyppin kuvauksen mukainen. Vaihtelua tapahtuu päivittäin, viikoittain, kuukausittain ja niin edelleen terveiden, keskitason ja epäterveiden piirteiden välillä, joista oma tyyppimme koostuu. (Riso & Hudson 2016, 30.)

Kaikista yhdeksästä tyyppistä on annettu kuvailevat nimet (Kuva 2), käytännössä käytetään numeroita 1-9. Numerot eivät ole mitenkään paremmuusjärjestyksessä eikä niihin liity mitään arvottamista. Numerojärjestyksellä ei myöskään ole mitään merkitystä. (Riso & Hudson 2016, 30.)

Yksikään persoonallisuustyyppi ei ole parempi tai huonompi kuin toinen, kaikilla tyypeillä on omat avunsa, heikkoutensa, vahvuutensa ja rasitteensa. Voi olla kulttuureja tai ryhmiä, joissa jotain tyyppiä arvostetaan enemmän kuin toista. Jokaisella tyyppillä on omat ainutlaatuiset kykynsä ja omat rajoitteensa. (Riso & Hudson 2016, 30.)

Enneagrammi persoonallisuustyyppijä tarkastelemalla nähdään ihmisluonteen koko kirjo. Tämä tietoisuus lisää suuresti ymmärrystä ja myötätuntoa toisia kohtaan, kun tunnistetaan itsessä monia toisten tyyppien tavoista ja reaktioista. Tarkastelemalla kaikkia tyyppijä huomaamme, että ne ovat todella riippuvaisia toisistaan. (Riso & Hudson 2016, 30-31.)

Enneagrammia käyttäessä tai tutkiessa on tärkeää muistaa, että kaikki tyyppit ovat yhtä hyviä. Viisasta on aloittaa vain itsensä tyyppittämistä ja olla itselleen rehellinen. Kukaan meistä ei ole vain hyvä tai huono, jokainen meistä on huonona päivänä, jopa itselleen huonoa seuraa ja parhaina päivinä aivan upeaa seuraa. Enneagrammin tarkoituksena ei ole rajoittaa, leimata tai laittaa laatikkoon, vaan sen tarkoituksena on vapauttaa meidät olemaan paras oma itsemme. (Pentikäinen 2014a.)



Kuva 2. Yhdeksän erilaista ja yhtä hyvää persoonallisuustyyliä (Borg & Pentikäinen 2016).

5.1 Tarkka laadunvalvoja

”Haluan aina tehdä parhaani.” Ykkönen on tarkka, huolellinen ja asiallinen. Ykkönen on periaatteellinen, vastuuntuntoinen, ihanteellinen ja tunnollinen ja lisäksi hyvin eettinen, lojaali, reilu, järkevä ja objektiivinen. (Borg 2014b.) Elämä ykkösellä saattaa vaikuttaa hyvin vakavalta ja ilottomalta, jos ykkönen ei aktiivisesti pyri hakemaan nautintoa ja mielihyvää tärkeistä asioista ja tärkeiden ihmisten seurasta. (Taivainen 2014, 24.)

Ykköset haluavat elää standardien ja sääntöjen mukaan ja haluavat olla hyviä ihmisiä ja esimerkillisiä kansalaisia. Ykkönen saattaa olla taipuvainen neuvomaan ja näissä tilanteissa kannattaa kertoa arvostavansa hänen neuvojaan. Ole häntä kohtaan reilu ja harkitsevainen. Rohkaise ykköstä lempeästi piristymään ja nauramaan itselleen, jos hän on kireä. Kuuntele ensin ykkösen huolet. (Taivainen 2011, 35-40.)

Hoitotyössä potilaana ykköstä tai ykkösen tekemisiään ei kannata arvostella. Ykkösen saavutuksensa kannattaa huomata esimerkiksi ohjauksessa. Muistuta ykköstä, että ykkönen on hyvä juuri sellaisena kuin on. Ykkönen voi olla todella ankara itselleen. Pyydä reilusti ykköseltä anteeksi, jos olet ollut ajattelematon häntä kohtaan. (Taivainen 2011, 39.)

Stressitilanteessa ykkönen voi olla hetkellisesti turhautunut, kuitenkin ykköksen kokoaa itsensä ja pysyy asiallisella linjalla. Hetkellisessä turhautumisessa voi ilmetä tunneryöppy. (Pentikäinen 2015.) Ykkönen voi yrittää yleensä entistä pontevammin parantaa joko itseään tai olosuhteita. Ykkösestä voi tulla entistä kireämpi ja samalla raataa enemmän. Ykkönen myös keskittyy entistä enemmän yksityiskohtiin ja virheisiin. Liiallinen stressi tuottaa seurauksena helposti uupumusta, vihaa, katkeruutta ja masennusta. Stressitilanteen helpotettua ykkönen on vastuullinen ja aktiivinen toimija. (Valtonen 2003, 53.)

Ykkösellä saattaa esiintyä esimerkiksi hartioiden, kaulan ja leuan jäykkyyttä. Ykköksen koko ryhti voi vaikuttaa jäykältä. Kun ykkönen oppii sanallisesti purkamaan vihan tunnetta tai toiminnalla esimerkiksi urheilun, kehon jännitys laukeaa ja kroppa on rennompaa. (Taivainen 2011, 42.)

Ykköstä motivoi asioiden kohentaminen ja pyrkimys parhaaseen lopputulokseen. Ykköselle eettisyys ja oikeudenmukaisuus ovat avaimet elämään ja onnellisuuteen. Ykköksen yksilölliset vahvuudet ovat selkeys, asiallisuus, objektiivisuus ja parhaaseen pyrkiminen. (Pentikäinen 2015.)

5.2 Avulias huoltaja

”Autan aina kun tarvitaan, ja mielellään myös muina aikoina.” Kakkonen on ystävällinen, lämminhenkinen, huomaavainen ja ihmisläheinen. Kakkonen auttaa mielellään muita. Kakkonen on lämminsydäminen, rohkaiseva, kannustava ja kiva muita ihmisiä kohtaan sekä on kiinnostunut luontaisesti toisten hyvinvoinnista. (Borg 2014b.) Kakkonen täyttää omaa sisäistä tyhjyydentunnetta rakentamalla ihmissuhdeverkostoja ja tekemällä itsensä tavalla tai toisella tarpeelliseksi tai halutuksi. (Taivainen 2014, 25.)

Keskustele kakkosen kanssa kakkosen mielialiikkeistä, muista ihmisistä. Kiitä kakkosta näkemyksistä muista ihmisistä, koska kakkosen on helpompaa puhua muista ihmisistä kuin hänestä itsestään. Osoita ja ole aidosti kiinnostunut kakkosen asioista ja hellävaraisesti ohjaa keskustelua aina kakkoseen, vaikka hän saattaa ohjata keskustelua toisen asioihin. Kakkoselle kannattaa kertoa, että arvostat häntä. (Taivainen 2011, 51.)

Hoidollisessa vuorovaikutuksessa kannattaa olla hyvin hellävarainen ja tahdikas, jos kakkosta täytyy arvostella. Vältä kertomasta kakkoselle, että kakkonen olisi epäjohdonmukainen tai ottaisi asioita liian henkilökohtaisesti. Ole aidosti kiinnostunut kakkosen elämästä ja ongelmista. Pyydä kakkosta rehellisesti kertomaan miltä tunteista, ei sitä mitä kakkonen luulee toisen haluavan kuulla. Rohkaise kakkosta ottamaan apua vastaan. Muista, että kakkosesta on hämmentävää ja outoa pyytää toisilta mitään. (Taivainen 2011, 51-52.)

Stressitilanteessa kakkoset voivat ylittää itsensä ja voimavaransa auttamalla muita ja tämä on lähtökohta kakkosen stressaantumiselle. Auttaes-

saan kakkoset odottavat, tiedostamattaan, saavansa kiitollisuutta ja arvontoa. Kun kiitosta ei kuulu, kakkonen stressaantuu. Kakkonen alkaa potea sitä, että omat tarpeet ovat jääneet täysin vaille. Tämä herättää kakkosissa pettymystä ja raivoa. Tällöin kakkonen haluaa vaikuttaa muihin ihmisiin ja saattaa olla manipuloiva ja syyttävä. (Valtonen 2003, 62.)

Kakkosta motivoivat henkilökohtainen kontakti ja mukava yhdessäolo toisten kanssa. Kakkoselle avaimet elämään ja onnellisuuteen ovat ihmissuhteet ja ystävällisyys. Kakkosen yksilölliset vahvuudet ovat lämpö, ystävällisyys, huolehtivaisuus ja avuliaisuus. (Pentikäinen 2015.)

5.3 Tehokas suorittaja

”Minulla on kyky keskittyä olennaiseen ja saada asiat tapahtumaan.” Kolmonen on menestystyhmä, päämäärätietoinen, aikaansaava, energinen ja motivoiva. Kolmonen on todella pätevä, tavoitteellinen ja loistava organisoija sekä muita innostava ja kannustava. Lisäksi kolmonen on sopeutuva, viehättävä ja ystävällinen. (Borg 2014b.) Kolmonen voi vaikuttaa toisten mielestä epäaidolta tai pinnalliselta ja siltä, että päämäärät ovat tärkeämpiä kuin ihmiset. (Taivainen 2014, 27.)

Kolmonen tulee paikalle aina ajoissa. Kolmoselle voit antaa rehellistä palautetta, ei kuitenkaan ylikriittistä tai tuomitsevaa palautetta. Kolmosta kannattaa auttaa pitämään ympäristö harmonisena ja rauhallisena. Kolmoselle voit olla suora, reipas ja rehellinen, kolmosta ei kuitenkaan kannata rasittaa negatiivisilla tunteilla. (Taivainen 2011, 62.)

Kolmoselle voi kertoa pitäväsi kolmosen seurasta sekä voi ihailia kolmosen saavutuksia. Kolmosta kannattaa houkuttaa pysähtymään ja rauhoittumaan. Kolmoselle voi antaa palautetta huolitellusta ja tarkoin harkitusta ulkonäöstä. (Taivainen 2011, 62.)

Stressitilanteessa kolmonen toivoo, että ongelmat häviävät, että ne todella vain häviävät. Kolmosella on tarve menestyä hinnalla millä hyvänsä. Kolmosen toimintaa stressitilanteessa jarruttaa ajatus/kysymys siitä onko tämä totta, hyödyllistä, tehdäänkö varmasti oikeita asioita? (Pentikäinen 2015.) Kolmonen pyrkii vaikuttamaan entistä tehokkaammalta ja lisää vauhtiaan. Kolmonen käynnistää uusia projekteja ja on entistä tarkempi omasta imagostaan. Kolmonen on hyvin epävarma sisäisesti siitä, onko kolmonen arvokas ja onko kolmosella annettavaa. (Valtonen 2003, 71-72.)

Kolmosta motivoi onnistuminen, tavoitteet, tunnustukset ja mittavat saavutukset. Kolmoselle avaimet elämään ja onnellisuuteen ovat tavoitteellisuus ja motivaatio. Kolmosen yksilölliset vahvuudet ovat tehokkuus, motivoivuus, tavoitteellisuus ja vakuuttavuus. (Pentikäinen 2015.)

5.4 Luova individualisti

”Mietin usein, miltä tunteeni minusta tuntuvat.” Nelonen on luova, hyvin vahvasti tunteva ja aitoutta ja yksilöllisyyttä ymmärtävä. Nelonen on taiteellinen, herkkä, omaleimainen ja originelli sekä oivaltava, persoonallinen, ainutlaatuinen, vakava, hauska ja emotionaalisesti vahva ja haavoittuva. (Borg 2014b.) Nelosen rinnalla voi kokea riittämättömyyttä ja vaatimusten painetta. Muille saattaa tulla syyllisyyden tunnetta tuottaessaan neloselle pettymyksen, koska nelonen yleensä ilmaisee pettymyksen, kuten kaikki muutkin tunteensa. (Taivainen 2014, 28.)

Neloselle kannattaa antaa runsaasti huomiota ja hyvää palautetta. Nelosella on laajat ja syvät kokemukset tunnetasolla. Nelosta ei kannata sanoa liian herkäksi tai ylireagoivaksi, koska nelonen loukkaantuu tästä ja se saa nelosen painumaan alamaihin. Jos nelonen kokee, että nelosta ei hyväksytä omana itsenään, hän menee lukkoon ja vetäytyy. (Taivainen 2011, 75.)

Nelosella on paljon tunteita ja mielialanvaihteluja, voit kertoa niistä hänelle rehellisesti ja avata miten ne vaikuttavat hoitotyöhön. On hyvä olla lämpimän välittävä nelosta kohtaan. Kun nelonen kertoo omasta tuskastaan, älä tarjoa neloselle liian helppoa ratkaisua, vaan yritä ymmärtää nelosen tarvetta prosessoida ja ilmaista tunteita. Auta nelosta tuntemaan olonsa turvalliseksi, kun nelonen ilmaisee voimakkaita tunteita kuten vihaa. (Taivainen 2011, 75.)

On hyvä olla vahva, jämäkkä ja tilaa antava. Nelonen saattaa vaikuttaa siltä kuin imaisisi toisen lähelle itseään ja sitten työntäisi pois luotaan. Neloselle kannattaa kertoa rehellisesti, miltä tällainen toiminta tuntuu. Kannusta nelosta tässä hetkessä oleviin mahdollisuuksiin, jotka tarjoavat neloselle mielihyvää esimerkiksi kirjoittaminen. (Taivainen 2011, 75-76.)

Stressitilanteessa nelonen on riippuvainen muiden ihmisten tekemisestä. Oma onnellisuus on muiden ihmisten vastuulla. Nelosesta tulee helposti lapsi, jota muiden tulee hoivata. (Pentikäinen 2015.) Nelonen saattaa vetäytyä ja eristäytyä muista ja nelosen on helppo laiminlyödä itseään ja käytännön asioita. Nelonen voi alkaa padota tunteitaan ja saada psyykosomaattisia oireita sen sijaan, että nelosen tunteet johdattaisivat nelosen itseilmaisuun ja toimintaan. (Valtonen 2003, 83.)

Kielteisten tunteiden ilmaisu selvästi vaikeutuu nelosella stressitilanteessa. Nelonen saattaa syytellä muita, valittaa ja olla kostonhaluinen ja vihamielinen. Synkät ja itsetuhoiset ajatukset saattavat tulla esiin ja saada valtaa. Itsetuhoisilla ajatuksilla on useita merkityksiä, nelonen kokee olevansa ainutlaatuinen ja erikoinen miettiessään itsetuhoisia ajatuksia. Nämä ajatukset antavat ulospääsyn kärsimyksestä ja jonkinlaisen hyvityksen suhteessa toisiin. Lopultakin toiset näkevät, että mitä ovat neloselle tehneet ja miten paljon kaipaavat nelosta. Stressitilanne voi tehdä nelosesta

myös yliaktiivisen. Stressitilanteen helpotuttua nelonen löytää sisäisen itsekunnioituksen ja aikuistuu. (Valtonen 2003, 83.)

Nelosta motivoi aitous, luovuus, yksilöllisyys, syvällisyys ja itsensä toteuttaminen. Neloselle avaimet elämään ja onnellisuuteen ovat luovuus ja yksilöllisyys. Nelosen yksilölliset vahvuudet ovat yksilöllisyys, aitous, tunnerikkaus ja syvällisyys. (Pentikäinen 2015.)

5.5 Tutkiva asiantuntija

”Innostun tiedosta ja syvennyn kiinnostuksen kohteisiini perinpohjaisesti.” Viitonen on hyvin älyllinen, analyyttinen ja asiantunteva. Viitonen on pätevä, asiakeskeinen, looginen ja syvällinen ajattelija sekä on ajattelultaan valpas, utelias ja pohdiskeleva. (Borg 2014b.) Viitonen tietää yleensä paljon asioista, joten muut saattavat kokea viitosen seurassa alemmuudentunnetta. Viitosen yksityisyydentarpeen voi tulkita vetäytymiseksi ja hylkäämiseksi. Muille saattaa tulla ristiriitatilanteissa tunne, että vastuu asiankäsittelemisestä jää muille kuin viitoselle. (Taivainen 2014, 29.)

Viitoselle voit puhua suoraan, selkeästi ja lyhyesti. Ole viitosen kanssa avoin, lämmin ja rehellinen. Anna viitoselle aikaa selvittää yksin tunteitaan ja ajatuksiaan. Viitonen saattaa vaikuttaa etäiseltä tai torjuvalta, tämä voi johtua siitä, että viitonen tuntee olonsa epämukavaksi. Vältä olemasta viitosen kanssa liian innokas, koska viitonen voi alkaa epäillä vilpittömyyttäsi. (Taivainen 2011, 86-87.)

Älä etene viitosen kanssa liian kiireellä, viitonen tarvitsee omaa rauhaa ja tilaa. Jos viitonen joutuu toistamaan asioita, viitonen saattaa vaikuttaa ärtyneeltä, koska viitonen saattoi joutua ponnistelemaan jo ensimmäisellä kerralla saadakseen asian sanottua haluamallaan tavalla. (Taivainen 2011, 87.)

Stressitilanteessa viitosen mieli saattaa olla yliaktiivinen, viitosesta voi tulla ilkeä ja ilkeyttä viitonen käyttää tietoisesti. Viitonen voi kääntää miensä muita vastaan. Viitonen katkaisee tunneyhteyden ja iskee vuorovaikutuksessa älyllisellä ilkeydellä. (Pentikäinen 2015.) Viitoselle on tärkeää hallita omaa elämää ja haluaa ennakoida tilanteita, jotta välttyisi yllätyksiltä ja turhalta stressiltä. Viitonen voi myös eristäytyä yhä enemmän omaan maailmaansa ja vetäytyä omiin ajatuksiinsa. Viitonen torjuu sekä omat tunteet että muut ihmiset ympäriltä. (Valtonen 2003, 94-95.)

Rohkeus, kehollisuus ja auktoriteetti auttavat viitosta tilanteessa. Stressitilanteen helpotettua viitosesta tulee vuorovaikutuksessa kommentoiva ja viitonen on mukana keskustelussa eikä ole sivustaseuraaja. (Pentikäinen 2015.)

Viitosta motivoi älyllisyys, asioiden perinpohjainen ymmärtäminen ja pätevyys. Viitoselle avaimet elämään ja onnellisuuteen ovat äly ja loogiset

ratkaisut. Viitosen yksikölliset vahvuudet ovat asiallisuus, älykkyys, perheytyneisyys ja oivaltavuus. (Pentikäinen 2015.)

5.6 Uskollinen kyseenalaistaja

”En ole varma, onko asia sekä että vai joko tai?” Kuutonen on luotettava, lojaali ja tunnollinen. Kuutonen on tiimipelaaja ja omistautuu ihmisiin ja asioihin, joihin aidosti uskoo sekä on hauska, miellyttävä ja vastuuntuntoinen. Kuutonen on lisäksi ystävällinen ja sitoutunut toisiin ihmisiin ja yhteisiin päämääriin. Kuutonen on hyvä ennakoimaan, varmisteleva ja kyselevä. (Borg 2014.) Kuutosen elämän nautinnollisuutta vähentää ylivilkas mielikuvitus, koska kuutonen näkee pelottavia mahdollisuuksia kaikkialla ja tekee virheellisiä tulkintoja ihmisten motiiveista. (Taivainen 2014, 30.)

Kuutonen on todennäköisesti huolestunut ja epävarma. Kuutosella on kyky selviytyä hätätilanteissa ja kriiseissä, tätä ominaisuutta kuutosessa on hyvä arvostaa. Kuutosta ei kannata tuomita huolestumisen vuoksi. Kuutosen kanssa kannattaa olla avoin, suora, selkeä ja rehellinen, kuutonen voi paremmin, kun tilanteessa ”kaikki kortit” ovat kuutosen tiedossa. (Taivainen 2011, 97.)

Kuutosta ei kannata imarrella tai olla kuutoselle ylimukava. Jos kuutonen joutuu raivon valtaan, ole rauhallinen ja anna kuutoselle omaa tilaa rauhoittua. Rohkaise kuutosta puhumaan omista peloista ja kuuntele kuutosta. Älä ratkaise asioita, ongelmia tai pelkoja kuutosen puolesta. (Taivainen 2011, 97.)

Ole kuutoselle rehellinen ja tilanteessa herkkä, jos kuutonen yrittää laittaa toisen selkään seinää vasten omien huolien kanssa. Rohkaise kuutosta olemaan totuudenmukainen vaikeissakin tilanteissa. Voit vakuuttaa kuutosta siitä, että hoitajana sitoudut hoitosuhteeseen. Kuutosen kanssa voi tai kannattaa tehdä selkeitä sopimuksia, jotka eivät jätä mitään sijaa arvailuille. (Taivainen 2011, 97.)

Stressitilanteessa kuutonen voi syytellä, valittaa ja vyöryttää asioita toiselle. Syyttää muita ongelmista eikä ota vastuuta omista virheistä. Kuutonen voi olla intensiivinen ja suorastaan räjähtää muiden kasvoille. Kuutonen voi tehdä liikaa ja yli-suorittaa. (Pentikäinen 2015.)

Stressitilanteen helpotuttua kuutonen löytää itsensä, luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä pärjätä. Kuutonen luottaa ensin itseensä ja sitten löytää vastauksen. Kuutonen olettaa hyviä asioita ja uskoo aidosti siihen, että elämä kantaa. Kuutonen on rento, rauhallinen ja ystävällinen. (Pentikäinen 2015.)

Kuutosta motivoi luottamus, ongelmien ennakointi, varmuus asioista ja ihmisistä. Kuutoselle avaimet elämään ja onnellisuuteen ovat luottamus

ja sitoutuneisuus. Kuutosen yksilölliset vahvuudet ovat luotettavuus, tunnollisuus, mukavuus ja sitoutuneisuus. (Pentikäinen 2015.)

5.7 Innostuva suunnittelija

”Elämä on seikkailu ja olen taikaliemeen pudonnut ihmelapsi.” Seitsemän on iloinen, aurinkoinen, innostunut, energinen, nopea ja spontaani. Seitsemän on monilahjakas, aikaansaava, joustava ja optimistinen sekä idearikas, tuottelias ja nopea. Seitsemän on kiinnostunut monista asioista ja on hyvä yhdistelemään kiinnostuksen kohteitaan luontevasti yhteen joksikin uudeksi ja mielenkiintoiseksi. (Borg 2014b.)

Seitsemän saattaa ylikuormittua, koska pitää yllä innostusta ja ahnehtii koko ajan uusia kokemuksia. Kun seitsemän tekee liikaa, seitsemän kadottaa elämän tarkoituksen ja ahdistuu tai masentuu. Riskinä seitsemällä on myös menettää itselleen jotain todella tärkeää, koska seitsemän haalii koko ajan uusia elämyksiä ja tehtäviä. (Taivainen 2014, 31.)

Seitsemää kannattaa lähestyä myönteisesti ja osoittaa huomiota. Seitsemän kanssa voi käyttää huumoria tai piristäviä juttuja, jotta pääsee lähemmäs itse asiaa. Seitsemälle on tärkeää, että seitsemän visioita arvostetaan ja aidosti kuunnellaan seitsemän tarinoita. (Taivainen 2011, 107.)

Seitsemän ei pidä siitä, että seitsemää määrällään tai yritetään muuttaa toisenlaiseksi. Seitsemälle ei kannata asettaa aikatauluja ja rutiineja. Seitsemää kannattaa kannustaa esimerkiksi harrastamaan säännöllisesti liikuntaa. Seitsemän ei jaksanut alituisen analysoida ja prosessoida tunteita, on kuitenkin tärkeää rohkaista seitsemää pitämään yhteyttä tunteisiin ja ilmaisemaan niitä. (Taivainen 2011, 107.)

Jos seitsemälle täytyy antaa rakentavaa palautetta, tee se lyhyesti niin, että seitsemän ei koe tarvetta puolustautumiselle. Ole hyvin hellävarainen, anna seitsemälle ensin hyvää palautetta ja vasta sen jälkeen kerro mitä seitsemän tulisi parantaa. Seitsemällä on taipumus kaunistella ja kieltää vaikeuksia. Seitsemää kannattaa muistuttaa, että samat ongelmat tulevat jälleen esille, jos niitä ei kohtaa. (Taivainen 2011, 107.)

Seitsemän voi käyttäytyä piikikkäästi tai röyhkeästi, tällöin kannattaa pitää puolensa säikähtämisen sijaan. Voi olla hyvä jossain tilanteissa peräännyä ja palata asiaan myöhemmin. Stressaantuneena seitsemän voi olla piikikäs ja ärtynyt eikä välttämättä pysty rakentamaan vuorovaikutukseen. (Taivainen 2011, 107.)

Stressitilanteessa seitsemän kritisoi, valittaa ja niuhottaa. Seitsemän kritisoi toisen tekemisiä, osoittelee virheitä ja arvostelee, ne muut – asenteella. Seitsemän on tyytymätön siihen mitä on. Seitsemällä pitäisi olla enemmän, paremmin, kivempaa ja hienompaa. (Pentikäinen 2015.) Seit-

semän voi olla vuorovaikutuksessa purevan ilkeä ja ottaa aivan kenet tahansa vihansa kohteeksi. (Valtonen 2003, 116.)

Stressitilanteen helpotuttua seitsemän alkaa keskittyä ja paneutua asioihin. Keskittyy minä itse – asenteella eli malttaa odottaa, harkita ja kuunnella rauhassa. Seitsemän kiinnostuu syventämään ymmärrystä ja vie asiat loppuun asti. Seitsemän sitoutuu asioihin ja ihmisiin. (Pentikäinen 2015.)

Seitsemää motivoi innostava visiointi, suunnitteleminen, mahdollisuudet ja vaihtelu. Seitsemälle avaimet elämään ja onnellisuuteen ovat innostuminen ja uudet visiot. Seitsemän yksilölliset vahvuudet ovat innostuneisuus, positiivisuus, idearikkaus ja puheliaisuus. (Pentikäinen 2015.)

5.8 Vahva vaikuttaja

”Olen parhaimmillani johtajana ja vastuunkantajana! Kunnioitan rehellisyyttä ja toimin arvojeni mukaisesti.” Kahdeksan on suora, vakuuttava, suurisydäminen, rohkea, itsevarma ja päättäväinen. Kahdeksan on rehti, oikeudenmukainen ja karismaattinen sekä luontainen johtaja ja kahdeksikolla on vahva auktoriteetti, on luotettava ja turvallinen. (Borg 2014b.)

Kahdeksikolla saattaa olla heikkouden ja haavoittuvuuden kieltämistä ja tästä voi seurata vahinkoa kahdeksikolle itselle ja muille. Kahdeksikon ollessa kontrolloiva ja dominoiva voi seurauksena olla epäonnistuminen omilla tavoitteilla ja varsinkin ihmissuhteissa. (Taivainen 2014, 32.)

Kahdeksikon kanssa kannattaa pyrkiä olemaan vuorovaikutuksessa suora ja selkeä. Ole luottavainen ja sano omat mielipiteet kahdeksikolle. On hyvä huomata ja havainnoida kahdeksikon herkkä ja haavoittuvainen puoli. (Taivainen 2011, 118.)

Anna kahdeksikolle tarvittaessa tilaa olla yksin ja jaa kahdeksikon tunteet. Kahdeksikolla on hyvin itsevarma tapa puhua, tätä ei kannata pitää henkilökohtaisena hyökkäyksenä. Jos kahdeksikko raivoaa ja hyökkää, on hyvä muistaa, että tämä on vain kahdeksikon tapa olla ja elää. Kahdeksikosta ei kannata juoruta eikä pettää kahdeksikon luottamusta. (Taivainen 2011, 118.)

Stressitilanteessa kahdeksikko saattaa jättää muut yksin. Kahdeksikko keskittyy ne muut – asenteella eli jokaisen on taisteltava oman selviytymisen puolesta. Kahdeksikko ei päästä lähelle ja rakentaa muurin ympärille. Kahdeksikko on epäluuloinen eikä luota toisiin ihmisiin. (Pentikäinen 2015.) Kahdeksikko voi tulla tilanteessa myös entistä aggressiivisemmaksi ja kovemmaksi. Tämä ulospäin suunnattu viha kätkee kipua ja surua, jota kahdeksikko aidosti tuntee sisällä. Kahdeksikon ahneus ja omistamisen halu voivat myös lisääntyä. (Valtonen 2003, 126-127.)

Stressitilanteen helpotettua kahdeksan pystyy keskittymään minä itse -asenteeseen eli on muita varten. Kahdeksan on turvallinen, suojelevainen ja lämmin. Kahdeksan on todella suursydäminen ja hellä. Kahdeksan on tukipilari ja heikkojen suojelija. (Pentikäinen 2015.)

Kahdeksikkoa motivoi päätösvalta, suorapuheisuus, selkeät sävelet ja heti asiaan meneminen. Kahdeksikolle avaimet elämään ja onnellisuuteen ovat rohkeus ja itsevarmuus. Kahdeksikon yksilölliset vahvuudet ovat vahvuus, rehellisyys, vakuuttavuus ja turvallisuus. (Pentikäinen 2015.)

5.9 Sopeutuva rauhanrakentaja

”Olen täysin samaa mieltä kaikkien eri mielipiteiden kanssa.” Yhdeksän on rento, hyväksyvä, sovitteleva, joustava ja rauhallinen. Yhdeksän on ymmärtäväinen, diplomaattinen, maltillinen, sopeutuvainen ja yhteistyökykyinen sekä tärkeää on tyytyväisyys, läsnäolo omassa elämässä itselle ja toisille ihmisille. Yhdeksällä on rauhoittava vaikutus muihin ihmisiin ja yhdeksän on emotionaalisesti vakaa. (Borg 2014b.)

Yhdeksikölle on vaikeaa saamattomuus itseään kohtaan, yhdeksikkö ei luontaisesti priorisoi tai aseta päämääriä. Muut saattavat kokea yhdeksikön passiivisen-aggressiiviseksi ja itsepäiseksi, koska yhdeksikkö hajauttaa oman huomion ja antaa vaikutelman, että kaikki on yhdeksikölle yhtä tärkeää. Yhdeksikkö ei välttämättä mieti sitä, mikä yhdeksikölle itselle on tärkeää. (Taivainen 2014, 33.)

Yhdeksän ei pidä itsen kohdistuvista odotuksista, paineesta tai painostuksesta. Jos haluat pyytää yhdeksikön tekemään jotain, tee se hyvin diskreetillä tavalla. Yhdeksikköä ei tule pitää itsestäänselvyytenä, vaikka yhdeksän auttaa ja kuuntelee toista mielellään. Yhdeksikkö miettii koko ajan itse käsillä olevaa asiaa monipuolisesti. Kuuntele yhdeksikköä kärsivällisesti loppuun, vaikka yhdeksikkö kiertelisi ja kaartelisi käsiteltävänä olevassa asiassa. Yhdeksikkö pitää hyvästä ja sovinnollisesta keskustelusta, ei kuitenkaan vastakkainasettelusta keskustelussa. (Taivainen 2011, 130-131.)

Yhdeksikölle tulee antaa aikaa tehdä päätökset ja tehdä asiat loppuun. Yhdeksikköä voi hienovaraisesti hieman tökkiä tekemään asiat, ei kuitenkaan tuomien yhdeksikön tai pakottaa väkisin tekemään mitään. (Taivainen 2011, 130.)

Yhdeksikölle kannattaa tehdä kysymyksiä, tämä auttaa yhdeksikköä selvittämään omia ajatuksia ja mielipiteitä. Yhdeksikköä voi lähestyä esimerkiksi halaamalla, tämä avaa yhdeksikön omille tunteille. Yhdeksikölle kannattaa kertoa, että pidät siitä mitä yhdeksikkö on tehnyt tai sanonut. Kannattaa huomata yhdeksikkö usein ja antaa myönteistä palautetta. Keskustelu kannattaa keventää nauramalla ja jakamalla yhdeksikölle nautinnolliset asiat hänen kanssa. (Taivainen 2011, 131.)

Stressitilanteessa yhdeksikkö keskittyy ne muut - ajatteluun. Yhdeksän hermostuu toisten vaatimuksiin eikä osaa päättää. Yhdeksän vetäytyy vastuusta, epäilee toisten motiiveja, tarkoitusperiä ja on epävarma, panikoi ja sählää. (Pentikäinen 2015.) Yhdeksän on vetäytyvä, sulkeutuva ja poissaoleva. Yhdeksän voi kiinnittää huomioita pikkuasioihin ja epäolennaisiin asioihin. Yhdeksän voi myös paeta päiväunille tai yleisesti nukkua tavallista enemmän. (Valtonen 2003, 136-137.)

Stressitilanteen helpotuttua yhdeksän on tehokas ja aikaansaava. Yhdeksän ottaa kantaa asioihin ja osallistuu aktiivisesti asioiden hoitamiseen. Yhdeksän on ajattelussaan minä itse - asenteella eli sanoo oman mielipiteensä ja tulee positiivisesti näkyväksi. (Pentikäinen 2015.)

Yhdeksikköä motivoi sopuisa ilmapiiri, selvät ohjeet, rauhallinen tahti ja hyvä yhteishenki. Yhdeksikölle avaimet elämään ja onnellisuuteen ovat yhteisymmärrys ja joustavuus. Yhdeksikön yksilölliset vahvuudet ovat rauhallisuus, diplomaattisuus, ymmärtäväisyys ja sovittelu. (Pentikäinen 2015.)

6 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osaa raportti ja produktio. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi olla myös tapahtuman toteuttamista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään viestinnällisin ja visuaalisin tavoin luomaan työn kokonaisilme, josta selviää työn tavoitellut päämäärät. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin järjestämällä koulutustilaisuus pääkaupunkiseudulla toimivan hoiva-alan yrityksen hoitohenkilökunnalle.

6.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön idea kehittyi enneagrammiohjaaja-koulutuksen lopputyöstä maaliskuussa 2016. Enneagrammista ei löytynyt hoitotyössä aikaisemmin tehtyä opinnäytetyötä ja tämä lisäsi kiinnostusta aiheeseen entisestään. Lisäksi henkilökohtainen kiinnostus aiheeseen antoi entisestään lisäpontta tehdä tästä aiheesta opinnäytetyö.

Varsinainen opinnäytetyön teko alkoi ideaseminaarista syyskuussa 2016. Opinnäytetyön tarpeellisuus tuli esille myös työni kautta lastensuojelussa. Hoidollisen vuorovaikutuksen merkitys on suuri ihmisen kohtaamisissa aina ja se korostuu entisestään erityisesti kriisi- ja stressitilanteissa.

Lokakuussa 2016 järjestyi tapaaminen pääkaupunki seudulla toimivan hoiva-alan yrityksen toimitusjohtajan kanssa ja tuossa tapaamisessa käytiin keskustelua opinnäytetyöni aiheesta. Toimitusjohtaja kiinnostui ajatuksesta tuoda valmennuksellisia menetelmiä ja enneagrammia hoitotyöhön ja nimenomaan hoidolliseen vuorovaikutukseen. Tämän tapaamisen yhteydessä toimitusjohtaja pyysi, että järjestettäisiin koulutus yrityksen hoitohenkilökunnalle opinnäytetyön aiheen tiimoilta.

Toimitusjohtaja ei rajannut koulutuksen suunnittelun sisältöä. Lokakuussa 2016 käydyn yhteisen keskustelun ja pohdinnan jälkeen aihe rajattiin käsittelemään valmennuksellisia menetelmiä, enneagrammi-persoonallisuusteoriaa ja hoidollista vuorovaikutusta. Aikaa koulutukseen oli 2 tuntia ja koulutukseen osallistui yrityksen hoitohenkilökunta, koulutukseltaan henkilökunta on lähihoitajia ja sairaanhoitajia.

Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen ei ollut erityisen vaikeaa. Koulutuksen tavoite ja päämäärä oli hyvin mietitty ja pohdittu alusta lähtien. Prosessi eteni hyvin kronologisessa järjestyksessä ja koulutuksen sisällön suunnittelussa auttoi opinnäytetyöntekijän suorittama enneagrammi-ohjaajan tutkinto. Tämä tutkinto valmentaa ja valmistaa ohjaajan koulutamaan enneagrammia muun muassa yksilöille, ryhmille ja työyhteisöille. Lisäksi tästä oli huomattavasti hyötyä enneagrammi-persoonallisuusteorian rajaamisessa tähän koulutukseen. Koulutusmateriaali oli valmiina ja valmiista koulutusmateriaalista tuli kasata ja muodostaa koulutuskokonaisuus sovitulla päämäärillä.

Pääkaupunkiseudulla toimivan hoiva-alan yrityksen vastaavan sairaanhoitajan kanssa sovittiin useilla tekstiviesteillä koulutusajankohtaa. Haasteellista oli löytää sopivaa yhteistä koulutusajankohtaa. Tekstiviestit koulutusajankohta ehdotuksista lähetettiin 9.-23.11.2016 välisenä aikana. Yrityksen vastaava sairaanhoitaja huolehti yrityksessä sisäisesti koulutuksen tiedottamisesta hoitohenkilökunnalle. Koulutusajankohta oli sovittu hoitohenkilökunnan tiimipalaverin yhteyteen, jolloin kaikki olisivat paikalla.

Koulutuksen sisältö ja koulutuksessa käytettävä palautelomake olivat lopullisesti valmiina 28.11.2016 ja koulutustilaisuus järjestettiin 30.11.2016 kello 7.00-9.00 hoiva-alan yrityksen tiloissa Helsingissä. Koulutustilaisuuden jälkeen kerättiin kirjallinen palaute koulutukseen osallistuneilta ja palautekeskustelu käytiin yrityksen toimitusjohtajan kanssa. Samalla allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus koskien koulutustilaisuutta. Koulutustilaisuuden jälkeen alkoi opinnäytetyön teoriaosuuden täydentäminen, palautteen analysointi ja lopullisen raportin kirjoittaminen.

6.2 Koulutustapahtuma

Koulutustilaisuus järjestettiin keskiviikkona marraskuun 30. päivä kello 7.00-9.00 pääkaupunkiseudulla toimivan hoiva-alan yrityksen omissa tiloissa Helsingissä. Tilana toimi toimitusjohtajan ja markkinointi- ja viestin-

täpäällikön työhuone, jossa oli iso neuvottelupöytä sekä tietokone ja televisio. Tietokoneen ja television avulla pystyi esittämään koulutuksen power point – esityksen (Liite 1).

Koulutustilaisuuteen osallistui koko yrityksen hoiva-alan työtiimi. Työtiimissä työskentelee kahdeksan työntekijää, koulutukseltaan he ovat lähihoitajia ja sairaanhoitajia. Yrityksen vastaava sairaanhoitaja oli huolehtinut koulutukseen osallistuville pientä aamupalaa, kahvia ja teetä.

Koulutustilaa ei tarvinnut erikseen järjestellä vaan pöydät ja tuolit olivat valmiina tilassa. Kouluttajan muistitkun toiminta tietokoneessa varmistettiin ennen koulutustilaisuuden alkua. Teknisiä ongelmia tilaisuudessa ei ollut vaan tietokone ja televisio toimivat moitteettomasti. Kouluttaja oli ennakkoon tulostanut reilun määrän palautelomakkeita ja varannut mukaansa kuulakärkikyniä palautelomakkeiden täyttämistä varten. Koulutukseen osallistuvat tulivat paikalle ajoissa ja kouluttaja tervehti esittäytyen ja kätellen kaikki osallistujat.

6.3 Koulutuksen kulku ja sisältö

Koulutus eteni suunnitellun sisällön mukaisesti. (Taulukko 1.) Alussa kouluttaja esitteli itsensä ja kertoi koulutuksen aiheen, sisällön ja opinnäytetyön tarkoituksen. Esittelyn jälkeen kouluttaja ohjasi koulutettavat sulkemaan silmänsä ja hengittelemään viisi kertaa rauhallisesti sisään ja ulos. Koulutus aloitettiin aivan pienen hetken rentoutumisella ja hengittelyllä ja näin keskittyminen aiheeseen onnistuisi aamutuimaan hieman levollisemmin.

Taulukko 1. Koulutustilaisuuden kulku

| | |
|---|---------|
| Koulutustilaisuuden kulku | 120 min |
| | |
| Kouluttajan esittely | 5 min |
| Koulutuksen sisältö | 5min |
| Hoidollinen vuorovaikutus | 10 min |
| Valmennukselliset menetelmät | 20 min |
| Enneagrammi | 60 min |
| Palautelomakkeen täyttö ja osallistujien kysymykset | 15min |
| Koulutuksen päättäminen | 5 min |

Hoidollisen vuorovaikutuksen osuudessa korostettiin hoitohenkilökunnan tarvetta tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa mahdollisista erilaisista arvoista tai maailmankuvasta riippumatta. Tässä osuudessa käytiin läpi kielen, tunteiden, ohjauksen ja erilaisten kuuntelemisen muotojen tärkeyttä hoidollisen vuorovaikutuksen eri tilanteissa. Koulutuksessa korostettiin erityisesti hoitosuhteen olevan vuorovaikutussuhde, jossa olemi-

sella, tekemisellä ja sanomisella on vaikutusta toiseen ihmiseen. Hoitosuhde on erityinen tapa havaita ja tulla tiedostetuksi ihmisenä ja se on ammatillinen - ja huolenpitosuhde. Hoitosuhteessa toinen toimii toisen puolesta ja se päättyy, kun potilaan hoidon tarve lakkaa.

Hoitohenkilökunnan tulee luoda inhimillinen yhteys muun muassa tajutomaan potilaaseen, muistihäiriöiseen ihmiseen, sairastuneeseen lapseen ja hänen vanhempiansa tai aggressiivisesti käyttäytyvään ihmiseen. Yhteys voidaan luoda koskettamalla, eleillä, ilmeillä, sanoilla, puheella, hoitotoimenpiteillä, hoivaamisella, huolehtimisella ja välittämällä. Nämä vaikuttavat oleellisesti kaikessa kohtaamisessa. Pysähtyminen, kuunteleminen ja keskustelu ovat hoitamisen keskeisiä taitoja.

Valmennuksellisten menetelmien kohdalla käytiin läpi ensin 4K eli kunni-oita, kannusta, kysy ja kuuntele. Kouluttajalla oli etukäteen tiedossa, että nämä olivat myös kyseisen yrityksen arvot. Tämä osuus meni yhdessä keskustellen miten nämä arvot näkyvät heidän jokapäiväisessä työssä. Osallistujat kokivat 4K:n kautta tapahtuvan hoidollisen vuorovaikutuksen ja ihmisen kohtaamisen erittäin tärkeäksi ja oleelliseksi osaksi työtä.

Seuraavaksi koulutuksessa käsiteltiin valmennuksellisista menetelmistä 5H eli hengitys, hiljentyminen, hymyily, huomio hyvään, hyväksyntä ja ha-laaminen, kosketus. Hengitys on todella helppo ja nopea keino vaativan tilanteen kohtaamiseen. Pienellä hengityksellä saa muutaman minuutin lisääjän vastaamiseen tai reagointiin vuorovaikutustilanteessa sekä saa itsensä rauhoittumaan ja ajattelemaan asioita viisaammin. Hengitys kannattaa opastaa potilaalle tai hänen omaisilleen tilaisuutena saada voimavarat ja mahdollisuudet haasteellisten tilanteiden käsittelyyn.

Hiljentymisen yhteydessä koulutuksessa korostettiin, että hiljentyminen on myös sitä, että hoitohenkilökunta keskittyy kuuntelemaan potilaan koko sata prosenttisen tarinan. Hiljentymisen pystyy helposti tekemään potilaan kanssa esimerkiksi rauhoittavan musiikin kanssa tai ilman sitä. Hiljentymisen jälkeen potilaan kanssa voi jatkaa hoidollisen vuorovaikutuksen tilannetta rauhallisempaan, läsnä olevampaan ja avoimemmin. Erityisesti kriisi- tai stressitilanteissa saadaan potilas rauhallisemmaksi hiljentymisen kautta.

Hymyilyn osuudessa korostettiin, että hymyilevä hoitohenkilökunta on luotettava, helposti lähestyttävä ja turvallinen. On hyvä muistaa, että hymy tarttuu muihin ihmisiin ja on tärkeää hymyillä myös itselleen. Hymyn kautta on helppo ja luonteva lähestyä potilasta, hymy myös rauhoittaa.

Huomio hyvään - kohdassa korostettiin aidon ilon kokemista ja saamista työstä. Sen kautta pystyy tuottamaan ja antamaan iloa potilaalle. Hyvän huomioiminen auttaa potilaita hätäntyneisyyden, huolestuneisuuden ja stressaantuneisuuden tilanteissa, esimerkkinä käytettiin leikkauksen jälkeistä nopeampaa toipumista.

Hyväksyntää korostettiin hoitotyössä ensiarvoisen tärkeäksi potilaan ja potilaan omaisten kohdalla. Hoitajan on eettisesti raskasta tietää potilaan tekemät asiat, vaikka tehtyjä asioita ei hyväksyisi tuleen potilas hyväksyä. Ilman hyväksyntää hoitotyötä ei voi tehdä tai tekeminen on äärimmäisen vaikeaa.

Koulutuksessa haluttiin tuoda esille halaamisen, koskettamisen tärkeys hoitotyössä ja hoidollisen vuorovaikutuksen yhtenä tärkeänä työkaluna. Koskettaminen on olennaista ja sen tulee olla kunnioittavaa. Joissakin hoitotoimenpiteissä saatetaan aiheuttaa kipua, kuitenkin koskettaminen on edelleen kunnioittavaa. Kosketus on olennainen viesti sympatiasta hoidollisessa vuorovaikutuksessa. Kriisi- ja stressitilanteissa potilaan koskettaminen on suotavaa. Koskettamisen tai halaamisen on tärkeää olla luonnollisia, ei opittuja tai vastahakoisia toimenpiteitä. Kaikki ihmiset kaipaavat kosketusta ja hoitotyössä koskettamisella on tärkeä ja moninainen rooli.

Enneagrammi on hämmästyttävän tarkka ja hyödyllinen kuvaus yhdeksästä erilaisesta persoonallisuustyylistä. Se on yhdistelmä modernia psykologiaa, käyttäytymistiedettä ja ikäaikaista ihmistuntemusta. Se on tehokas työkalu, joka tarjoaa arjessa toimivat avaimet ymmärrykseen itsestään ja muista. Hyötyinä enneagrammi-persoonallisuusteoriasta on henkilökohtaisten vahvuuksien löytyminen, itsetuntemuksen kasvattaminen, erilaisuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen, vuorovaikutustaitojen kehittyminen, helpommat ja toimivammat ihmissuhteet, apu elämän muutos- ja kriisitilanteisiin ja huomattavasti helpompi työelämä.

Enneagrammin esittelyssä korostettiin tässä koulutuksessa, että persoonallisuustyypit esiteltiin niiden parhaimpina päivinä sekä mikä on persoonallisuustyypin muutos kriisi- tai stressitilanteessa. Korostettiin, että eri tyypit voivat käyttäytyä näissä tilanteissa hyvin äärimmäisesti ja henkilökohtaiset vahvuudet voivat kääntyä heitä vastaan. Käyttäytyminen on persoonallisuustyypille luonteenomaista ja niin sanotussa normaalitilanteessa he eivät käyttäytyisi niin voimakkaasti tai latteasti.

Enneagrammin tuntemuksen kautta hoitohenkilökunnan on helpompi kohdata potilas, jättää tietty osa potilaan reagoitua niin sanotusti omaan arvoonsa, olla ottamatta potilaan käyttäytymistä, sanoja tai tekoja henkilökohtaisesti, tämä auttaa hoitohenkilökuntaa kokonaisvaltaisesti ymmärtämään paremmin potilasta ja hänen toimintaansa tai tilannettaan. Lisäksi hoitohenkilökunnan kohdatessa tutun potilaan, he ymmärtävät potilaan toiminnan liittyvän stressi- tai kriisitilanteen reagoituihin, jolloin eri persoonallisuustyypille toimii paremmin erilainen lähestymistapa hoitohenkilökunnan puolelta.

Tässä koulutuksessa annettiin käytännön vinkkejä, kuinka toimia ja kohdata käytännön hoitotilanteissa ja hoidollisessa vuorovaikutuksessa eri persoonallisuustyypit. Käytännön vinkkien näkökulmana oli persoonallisuustyypit niiden parhaana päivänä sekä stressi- ja kriisitilanteessa. Lisäksi koulutuksessa haluttiin kasvattaa ymmärrystä eri persoonallisuustyypien käyttäytymiseen niin, että haastavissa tilanteissa kasvatettaisiin hoitajan ymmärrystä erilaisia potilaita kohtaan.

Ykkönen haluaa elää standardien, sääntöjen mukaan ja haluaa olla hyvä ihminen ja esimerkillinen kansalainen. Ykkönen saattaa olla taipuvainen neuvomaan ja näissä tilanteissa kannattaa kertoa arvostavansa neuvoja. Ykköstä kohtaan kannattaa olla reilu, harkitsevainen ja rohkaista lempeästi piristymään ja nauramaan itselleen, jos havaitsee kireyttä. Ykkösen huolet kannattaa kuunnella ensin. Hoitotyössä potilaana ykköstä tai ykkösen tekemisiä ei kannata arvostella. Huomaa ykkösen saavutukset esimerkiksi ohjaustilanteessa. Muistuta ykköstä, että hän on hyvä juuri sellaisena kuin on. Ykkönen voi olla todella ankara itselleen ja kannattaa pyytää reilusti anteeksi, jos on ollut ajattelematon ykköstä kohtaan.

Stressitilanteessa ykkönen voi olla hetkellisesti turhautunut, hän kuitenkin kokoaa itsensä ja pysyy asiallisella linjalla. Hetkellisessä turhautumisessa voi ilmetä tunneryöppy. Stressitilanteen helpotettua ykkönen on vastuullinen ja aktiivinen toimija. Ykkösellä saattaa esiintyä esimerkiksi hartioiden, kaulan ja leuan jäykkyyttä, samoin koko ryhti voi vaikuttaa jäykältä. Kun ykkönen oppii sanallisesti purkamaan vihan tunnetta tai toiminnalla esimerkiksi urheillen, kehon jännitys laukeaa ja kroppa on rennompi.

Kakkosen kanssa kannattaa keskustella kakkosen mielialiheesta, muista ihmisistä. Kakkosen on helpompi puhua muista ihmisistä kuin itsestään, kiitä kakkosta näkemyksistä muihin ihmisiin. Osoita ja ole aidosti kiinnostunut kakkosen asioista ja hellävaraisesti ohjaa keskustelu aina takaisin kakkoseen, vaikka kakkonen saattaa ohjata keskustelua vastapuoleen tai muihin ihmisiin. Kakkoselle kannattaa kertoa, että arvostat häntä.

Hoidollisessa vuorovaikutuksessa kannattaa kakkosen kanssa olla hyvin hellävarainen ja tahdikas, jos kakkosta täytyy arvostella. Vältä kertomasta kakkoselle, että kakkonen olisi epäjohtonmukainen tai ottaisi asioita liian henkilökohtaisesti. Ole aidosti kiinnostunut kakkosen elämästä ja ongelmista. Pyydä kakkosta rehellisesti kertomaan tunteista tai tuntemuksista, ei sitä mitä kakkonen luulee vastapuolen haluavan kuulla. Rohkaise kakkosta ottamaan apua vastaan. Kannattaa muistaa, että kakkosesta on hämmentävää pyytää toisilta mitään. Stressitilanteessa kakkonen haluaa vaikuttaa muihin ihmisiin, hän saattaa olla manipuloiva. Kakkosen kohdalla lopputulos pyhittää keinot.

Kolmonen tulee paikalle aina ajoissa ja kolmoselle voi antaa rehellistä palautetta, ei kuitenkaan ylikriittistä tai tuomitsevaa palautetta. Kolmosta kannattaa auttaa pitämään ympäristö harmonisena ja rauhallisena. Kolmoselle voi olla suora, reipas ja rehellinen, kolmosta ei kuitenkaan kannata rasittaa negatiivisilla tunteilla.

Kolmoselle voi kertoa pitävänsä kolmosen seurasta sekä voi ihailia kolmosen saavutuksia. Kolmosta kannattaa houkutellessa pysähtymään ja rauhoittumaan ja kolmoselle voi antaa palautetta huolitellusta ja tarkoin harkitusta ulkonäöstä.

Stressitilanteessa kolmonen toivoo, että ongelmat häviävät, että ne todella vain häviävät. Kolmosella on tarve menestyä hinnalla millä hyvänsä. Kolmosen toimintaa stressitilanteessa jarruttaa ajatus tai kysymys siitä onko tämä totta, hyödyllistä, tehdäänkö varmasti oikeita asioita?

Neloselle kannattaa antaa runsaasti huomiota ja hyvää palautetta. Nelosella on laajat ja syvät kokemukset tunnetasolla. Nelosta ei kannata sanoa liian herkäksi tai ylireagoivaksi, koska tästä seuraa loukkaantuminen ja se saa nelosen painumaan alamaihin. Nelosen kokiessa, että ei ole hyväksyty omana itsenään, menee nelonen lukkoon ja vetäytyy.

Nelosella on paljon tunteita ja mielialanvaihteluja, neloselle voi kertoa niistä rehellisesti ja avata miten tunteet ja mielialavaihtelut vaikuttavat hoitotyöhön. Nelosta kohtaan on hyvä olla lämpimän välittävä. Kun nelonen kertoo omasta tuskastaan, älä tarjoa liian helppoa ratkaisua, vaan yritä ymmärtää nelosen tarvetta prosessoida ja ilmaista tunteita. Auta nelosta tuntemaan olonsa turvalliseksi, kun nelonen ilmaisee voimakkaita tunteita kuten vihaa.

Hoitohenkilökunnan on hyvä olla vahva, jämäkkä ja tilaa antava. Nelonen saattaa vaikuttaa siltä kuin imaisisi hoitohenkilökunnan lähelle itseään ja sitten työntäisi pois luotaan. Neloselle kannattaa kertoa rehellisesti, miltä tällainen hoitohenkilökunnasta tuntuu. Kannusta nelosta tässä hetkessä oleviin mahdollisuuksiin, jotka tarjoavat neloselle mielihyvää esimerkiksi kirjoittaminen.

Stressitilanteessa nelonen on riippuvainen muiden ihmisten tekemisestä. Nelosen onnellisuus on muiden ihmisten vastuulla. Nelosista tulee helposti lapsia, joita muiden tulee hoivata. Stressitilanteen helpotuttua nelonen löytää sisäisen itsekunnioituksen ja aikuistuu.

Viitoselle voit puhua suoraan, selkeästi ja lyhyesti. Ole viitosen kanssa avoin, lämmin ja rehellinen. Anna viitoselle aikaa selvittää yksin tunteitaan ja ajatuksiaan. Viitonen saattaa vaikuttaa etäiseltä tai torjuvalta, tämä voi johtua siitä, että viitonen tuntee olonsa epä mukavaksi. Vältä olemasta viitosen kanssa liian innokas, koska viitonen voi alkaa epäillä vilpittömyyttäsi.

Älä etene viitosen kanssa liian kiireellä, viitonen tarvitsee omaa rauhaa ja tilaa. Jos viitonen joutuu toistamaan asioita, saattaa viitonen vaikuttaa tällöin ärtyneeltä, koska viitonen saattoi joutua ponnistelemaan, jo ensimmäisellä kerralla saadakseen asian sanottua haluamallaan tavalla.

Stressitilanteessa viitosen mieli saattaa olla yliaktiivinen, viitosesta voi tulla ilkeä ja ilkeyttä viitonen käyttää tietoisesti. Viitonen voi kääntää mielensä muita vastaan. Viitonen katkaisee tällöin tunneyhteyden ja iskee hoidollisessa vuorovaikutuksessa älyllisellä ilkeydellä. Rohkeus, kehoisuus ja auktoriteetti auttavat viitosta tässä tilanteessa. Stressitilanteen helpotettua viitosesta tulee vuorovaikutuksessa kommentoiva ja viitonen on mukana keskustelussa eikä ole sivustaseuraaja.

Kuutonen on todennäköisesti huolestunut ja epävarma. Kuutosella on kyky selviytyä hätätilanteissa ja kriiseissä, tätä ominaisuutta kuutosessa on hyvä arvostaa. Kuutosta ei kannata tuomita huolestumisen vuoksi. Kuutosensa kanssa kannattaa olla avoin, suora, selkeä ja rehellinen, kuutonen voi paremmin, kun tilanteessa ”kaikki kortit” ovat kuutosensa tiedossa.

Kuutosta ei kannata imarrella tai olla kuutoselle ylimukava. Jos kuutonen joutuu raivon valtaan, ole rauhallinen ja anna kuutoselle omaa tilaa rauhoittua. Rohkaise kuutosta puhumaan omista peloista ja kuuntele kuutosta. Älä ratkaise asioita, ongelmia tai pelkoja kuutosensa puolesta.

Ole kuutoselle rehellinen ja tilanteessa herkkä, jos kuutonen yrittää laittaa toista selkää seinää vasten omien huolien kanssa. Rohkaise kuutosta olemaan totuudenmukainen vaikeissakin tilanteissa. Voit vakuuttaa kuutosta siitä, että olet sitoutunut hoitosuhteeseen. Kuutosensa kanssa voi tai kannattaa tehdä selkeitä sopimuksia, jotka eivät jätä mitään sijaa arvailuille.

Stressitilanteessa kuutonen voi syytellä, valittaa ja vyöryttää asioita toiselle. Syyttää muita ongelmista eikä ota vastuuta omista virheistä. Kuutonen voi olla intensiivinen ja suorastaan räjähtää muiden kasvoille. Kuutonen voi tehdä liikaa ja yli suorittaa.

Stressitilanteen helpotuttua kuutonen löytää itsensä, luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä pärjätä. Kuutonen luottaa ensin itseensä ja sitten löytää vastauksen. Kuutonen olettaa hyviä asioita ja uskoo aidosti siihen, että elämä kantaa. Kuutonen on rento, rauhallinen ja ystävällinen.

Seitsemää kannattaa lähestyä myönteisesti ja huomiota osoittaen. Seitsemän kanssa voi käyttää huumoria tai piristäviä juttuja, jotta pääsee lähemmäksi itse asiaa. Seitsemälle on tärkeää, että arvostat seitsemän visioita ja aidosti kuuntelet seitsemän tarinoita.

Seitsemän ei pidä siitä, että seitsemää määrällään tai yritetään muuttaa toisenlaiseksi. Seitsemälle ei kannata asettaa aikatauluja ja rutiineja. Seitsemää kannattaa kannustaa esimerkiksi harrastamaan säännöllisesti liikuntaa. Seitsemän ei jaksa alituisen analysoida ja prosessoida tunteitaan, on kuitenkin tärkeää rohkaista seitsemää pitämään yhteyttä omiin tunteisiin ja ilmaisemaan niitä.

Jos seitsemälle täytyy antaa rakentavaa palautetta, tee se lyhyesti niin, että seitsemän ei koe tarvetta puolustautumiselle. Palautteen antajan tulee olla hyvin hellävarainen, anna seitsemälle ensin hyvää palautetta ja vasta sen jälkeen kerro mitä seitsemän tulisi parantaa. Seitsemällä on taipumus kaunistella ja kieltää vaikeuksia. Seitsemää kannattaa muistuttaa, että samat ongelmat tulevat jälleen esille, jos niitä ei kohtaa.

Seitsemän voi käyttäytyä piikikkäästi tai röyhkeästi, tällöin kannattaa pitää puolensa säikähtämisen sijaan. Voi olla hyvä jossain tilanteissa perääntyä ja palata asiaan myöhemmin. Stressaantuneena seitsemän voi olla piikikäs ja ärtynyt eikä välttämättä pysty rakentavaan vuorovaikutukseen.

Stressitilanteessa seitsemän kritisoi, valittaa ja niuhottaa. Seitsemän kritisoi toisen tekemisiä, osoittelee virheitä ja arvostelee, ne muut – asenteella. Seitsemän on tyytymätön siihen mitä on. Seitsemällä pitäisi olla enemmän, paremmin, kivempaa ja hienompaa.

Stressitilanteen helpotuttua seitsemän alkaa keskittyä ja paneutua asioihin. Keskittyy minä itse - asenteella eli malttaa odottaa, harkita ja kuunnella rauhassa. Seitsemän kiinnostuu syventämään ymmärrystä ja vie asiat loppuun asti sekä sitoutuu asioihin ja ihmisiin.

Kahdeksikon kanssa kannattaa pyrkiä olemaan suora ja selkeä. Voi olla luottavainen ja sanoa omat mielipiteet kahdeksikolle. Vastapuolen on hyvä huomata ja havainnoida kahdeksikon herkkä ja haavoittuvainen puoli.

Anna kahdeksikolle tarvittaessa tilaa olla yksin ja jaa kahdeksikon tunteet. Kahdeksikolla on hyvin itsevarma tapa puhua, tätä ei kannata pitää henkilökohtaisena hyökkäyksenä. Jos kahdeksikko raivoaa ja hyökkää, on hyvä muistaa, että tämä on vain kahdeksikon tapa olla ja elää.

Stressitilanteessa kahdeksikko jättää muut yksin. Kahdeksikko keskittyy ne muut - asenteella eli jokaisen on taisteltava oman selviytymisen puolesta. Kahdeksikko ei päästä lähelle ja rakentaa muurin ympärille. Kahdeksikko on epäluuloinen eikä luota toisiin ihmisiin.

Stressitilanteen helpotettua kahdeksikko pystyy keskittymään minä itse - asenteella eli on muita varten. Kahdeksikko on turvallinen, suojelevainen ja lämmin. Kahdeksikko on todella suursydäminen ja hellä sekä on tukipilari ja heikkojen suojelija.

Yhdeksän ei pidä itseensä kohdistuvista odotuksista, paineesta tai painostuksesta. Jos haluat pyytää yhdeksää tekemään jotain, tee pyyntö hyvin diskreetillä tavalla. Yhdeksikköä ei tule pitää itsestäänselvyytenä, vaikka yhdeksikkö auttaa ja kuuntelee mielellään. Yhdeksikkö mieltii koko ajan käsillä olevaa asiaa monipuolisesti. Kuuntele yhdeksikköä kärsivällisesti loppuun, vaikka yhdeksikkö kiertelisi ja kaartelisi käsiteltävänä olevassa asiassa. Yhdeksikkö pitää hyvästä ja sovinnollisesta keskustelusta, ei kuitenkaan vastakkainasettelusta keskustelussa.

Yhdeksikölle tulee antaa aikaa tehdä päätökset ja tehdä asiat loppuun. Yhdeksikköä voi hienovaraisesti hieman tökkiä tekemään asiat, ei kuitenkaan tuomiten tai pakottaa väkisin tekemään mitään. Yhdeksikölle kannattaa tehdä kysymyksiä, tämä auttaa yhdeksikköä selvittämään ajatuksia ja mielipiteitä. Yhdeksikköä voi lähestyä esimerkiksi halaamalla, tämä avaa yhdeksikön omille tunteille.

Yhdeksikölle kannattaa kertoa, että pidät siitä mitä yhdeksikkö on tehnyt tai sanonut. Kannattaa huomata yhdeksikkö usein ja antaa myönteistä palautetta. Keskustelua kannattaa keventää nauramalla ja jakamalla yhdeksikön kanssa nautinnolliset asiat.

Stressitilanteessa yhdeksikkö keskittyy ne muut - asenteella eli hermostuu toisten vaatimukseen eikä osaa päättää. Yhdeksikkö vetäytyy vastuusta, epäilee toisten motiiveja ja tarkoitusperiä. Yhdeksikkö on epävarma, panikoi, sählää eikä pysty tekemään päätöstä.

Stressitilanteen helpotuttua yhdeksän on tehokas ja aikaansaava. Ottaa kantaa asioihin ja osallistuu aktiivisesti asioiden hoitamiseen. Yhdeksän on minä itse - asenteella eli sanoo oman mielipiteen ja tulee positiivisesti näkyväksi.

Koulutuksen loppupuolella käytiin vielä läpi mikä motivoi juuri minua – persoonallisuustyyppittäin, yhdeksän avainta elämään ja onnellisuutteen persoonallisuustyyppittäin ja eri persoonallisuustyyppien vahvuudet. Näiden nojalla hoidollisessa vuorovaikutuksessa voi ottaa huomioon erilaiset motivoivat tekijät, vahvuudet esimerkiksi ohjauksessa tai sitoutumisessa hoitoon.

Koulutuksen lopussa kouluttaja/opiskelija vastaili muutamaan koulutukseen osallistuneen kysymykseen ja pyysi kaikilta koulutukseen osallistuneilta kirjallisen palautteen. Alla olevassa taulukossa näkyy suunniteltu koulutustilaisuuden kulku ja tässä aikataulussa pysyttiin.

6.4 Osallistujien ja toimitusjohtajan antama palaute

Palautelomaketta (Liite 2) suunniteltaessa pyrittiin mahdollisimman selkeään ja yksinkertaiseen lomakkeeseen. Palautelomake koostui viidestä kysymyksestä, joista kolmeen vastattiin ympyröimällä heikko, välttävä, ok, hyvä tai todella hyvä vastausvaihtoehto sekä kaksi avointa kysymystä. Avoimilla kysymyksillä ajateltiin osallistujien saavan mahdollisuuden vastata hieman laajemmin omin sanoin. Palautelomakkeessa pyydettiin vastaamaan kaikkiin viiteen kysymykseen. Osallistujat antoivat palautteen nimettöminä ja saivat palautelomakkeen täytettäväksi koulutustilaisuuden lopussa. Kaikki osallistujat palauttivat palautelomakkeen.

Koulutustilaisuuden jälkeen toimitusjohtajan kanssa oli kahdenkeskinen palautekeskustelu. Palautekeskustelussa käytiin läpi koulutuksen kulku ja sisältö. Toimitusjohtajan kanssa käytiin läpi osallistujien antamat kirjalliset nimettömät palautteet. Toimitusjohtaja antoi oman palautteensa kirjallisena HAMK opinnäytetyön tilaajan palautelomakkeella (Liite 3).

Koulutustilaisuuden jälkeen opinnäytetyöntekijä kävi huolellisesti palautteet läpi ja teki palautelomakkeen kolmesta ensimmäisestä kysymyksestä frekvenssijakaumat. Palautelomakkeen kahdelle viimeiselle avoimelle kysymykselle tehtiin yhtäaikainen sisällön analyysi.

6.5 Tulokset

Palautelomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin ”4K (Kunnioita, Kannusta, Kysy ja Kuuntele) hyödyllisyys omassa työssäni?”, kaikki osallistujat olivat vastanneet kysymykseen. Ok oli vastannut 12,5% (n=1) vastaajista, hyvä oli vastannut 25% (n=2) vastaajista ja todella hyvä 62,5% (n=5) vastaajista.

Palautelomakkeen toisessa kysymyksessä kysyttiin ”5H (Hengitä, Hiljentyminen, Hymyily, Huomio hyvään ja Hyväksyntä) hyödyllisyys omassa työssäni?”, kaikki osallistujat olivat vastanneet kysymykseen. Ok oli vastannut 12,5% (n=1) vastaajista, hyvä oli vastannut 37,5% (n=3) vastaajista ja todella hyvä 50% (n=4) vastaajista.

Palautelomakkeen kolmannessa kysymyksessä kysyttiin ”Enneagrammi – tietoisuuden hyödyllisyys omassa työssäni?”, kaikki osallistujat olivat vastanneet kysymykseen. Ok oli vastannut 12,5% (n=1) vastaajista, hyvä oli vastannut 37,5% (n=3) vastaajista ja todella hyvä 50% (n=4) vastaajista.

Palautelomakkeen neljännessä kysymyksessä kysyttiin ”Mistä sinulle itsellesi oli eniten hyötyä?”, tähän kysymykseen oli vastannut 75% (n=6) vastaajista. Palautelomakkeen neljäs kysymys oli avoin kysymys. Palautelomakkeen viidennessä kysymyksessä kysyttiin ”Millaista palautetta haluat lähettää kouluttajalle?”, tähän kysymykseen oli vastannut 62,5% (n=5) vastaajista. Palautelomakkeen viides kysymys oli avoin kysymys.

Avointen kysymysten vastausten perusteella koulutuksessa erityisesti pidettiin enneagrammi-persoonallisuusteorian osuudesta. Yleisesti voidaan sanoa, että koettu hyöty oli enneagrammi-persoonallisuusteorian tietoisuudessa hoitotyössä. Lisäksi yrityksen arvot 4K (kunnioita, kannusta, kysy ja kuuntele) nostettiin esille. Palautteissa mainittiin aamun aloituksen olleen ihanan rauhallinen. Kouluttajalle annettiin kiitosta hyvästä koulutuksesta, hyvästä tiivistä koulutuspaketista ja hyvästä, rauhallisesta ja selkeästä ohjauksesta.

Avoimista kysymyksistä kahdella vastaajalla nousi esille kehittämissuhteita. Nämä olivat koulutuksen pieni tarkentaminen kohderyhmän mukaan sekä enneagrammin persoonallisuustyyppien esittely niin, että olisi puhuttu hoitajista eikä potilaista.

Toimitusjohtaja osallistui koulutukseen osittain. Toimitusjohtajan antama kirjallinen palaute koulutuksesta:

”Hoitajat kokivat koulutuksen hyödyllisenä ja miellyttävänä. Aihealue on laaja ja työssä on hienosti kerätty tärkeimpiä osa-alueita, mitä erilaisten ihmisten kanssa hoidollisessa vuorovaikutuksessa voidaan huomioida ja hyödyntää.”

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiitoinen ja avaava projekti. Olen kokenut kouluttaja ja tehnyt koulutuksia eri aiheista ja aihealueista monien vuosien ajan erilaisissa työtehtävissä. Jokainen koulutus on omanlainen. Jokaisella koulutuksella on oma koulutuksellinen elinkaari ja prosessi vaatii valmistautumista ja keskittymistä. Koulutukseen osallistuneiden palautelomakkeen avointen kysymysten vastauksista nousi esille se, että koulutus oli hyvä tiivis paketti. Koulutuksen etenemistä pidettiin rauhallisena ja sitä oli miellyttävä ja helppo seurata. Mielestäni tämä osoittaa sen, että koulutuksen tulee ajallisesti olla riittävän pitkä, jotta uudet asiat voi esittää rauhallisesti ja riittävän selkeästi kuulijoille.

Opinnäytetyön avulla olen saanut toteuttaa itselleni todella tärkeää ja lähellä sydäntä olevaa aihetta ja koulutuskokonaisuutta. Koulutukseen osallistuneista 50% (n=4) oli vastannut palautekyselyssä, että enneagrammi tietoisuudella on todella hyvä hyöty omassa työssä. Lisäksi avoimissa kysymyksissä 75% (n=6) oli tuonut esille, että enneagrammi osuus oli mielenkiitoinen ja hyödyllinen. On todella mielenkiintoista huomata miten enneagrammi persoonallisuusteoria kiinnostaa ja saa ihmiset kiinnostumaan omasta itsestä ja muista ihmisistä. Lisäksi palautteesta voi päätellä enneagrammi persoonallisuusteorian olevan hyödyllinen, helppo ja looginen käyttää työkaluna käytännön tilanteissa.

Koulutukseen osallistuneista 87,5% (n=7) oli palautekyselyssä vastannut valmennuksellisten menetelmien ja enneagrammi-tietoisuuden olevan hyvin tai todella hyvin hyödyllinen omassa työssä. Tämän tekemäni koulutuksen perusteella voi sanoa, että tämän tyyppiselle koulutukselle, jossa keskitytään hoidollisen vuorovaikutukseen ja sen kehittämiseen erilaisten työkalujen kautta on tilaa ja tarvetta. Kaikki hoitotyö perustuu hoidolliseen vuorovaikutukseen. Käytännön esimerkkien kautta on aina helpompaa ja kuulijalle mielenkiintoisempaa viedä uutta asiaa eteenpäin.

Koulutukseen osallistuneista 87,5 % (n=7) prosenttia oli palautekyselyssä vastannut 4K:n (kunnioita, kannusta, kysy, kuuntele) olevan hyvin tai todella hyvin hyödyllinen omassa työssä. Tähän on varmasti osittain vastattu näin, koska yrityksen arvot ovat samat kuin tässä valmennuksellisessa menetelmässä. Mielestäni tämä osoittaa sen, että osallistujat ovat omaksuneet yrityksen arvot hyvin. Lisäksi tästä voi päätellä, että tämä valmennuksellinen menetelmä soveltuu hyvin hoitotyöhön ja sitä voi käytännön tilanteissa hyvin käyttää ja toteuttaa.

Koulutus oli kaikin puolin onnistunut projekti. Tämän kautta voi tehdä nyt kohderyhmittäin kohdennetumpaa koulutusta, koska niin sanottu yleiskoulutus on tehty. Nyt on helpompi lähteä markkinoimaan koulutusta pienempien kohdennettujen ryhmien tarpeisiin. Tämän opinnäytetyön koulutuksen olisi voinut toteuttaa vielä laadukkaammin niin, että olisi etukäteen ottanut tarkemmin selvää osallistujien työnkuvasta. Näin tehden koulutusta olisi voinut kohdentaa ja spesifioida enemmän juuri heille sopivaksi.

Opinnäytetyön teoriaosuuden tuottaminen oli siitä näkökulmasta haasteellista, että lähteitä tähän työhön oli todella vaikea löytää. Enneagrammista tai valmennuksellisista menetelmistä ei löytynyt hoitotyöhön kohdennettua teoretietoa. Yllättävää oli, että hoidollisesta vuorovaikutuksesta ei myöskään löytynyt hoitotyön lähteitä hyvin. Mahdollisesti hakusanan vaihdolla esimerkiksi dialogisuus olisi voinut lähteitä löytää. Opinnäytetyön tekijänä olen sitä mieltä, että opinnäytetyössä on keskeisimmät luotettavat lähteet löydetty ja käytetty.

Tästä koulutuksesta ja opinnäytetyöstä minulle nousi selkeä visio, unelma ja oma elämäntehtävä saada enneagrammi-persoonallisuusteorian kouluttaminen hoitohenkilökunnalle. Sitä kautta hoitohenkilökunta ymmärtää omaa toimintaansa, omaa suhtautumista ja omaa asennoitumista asioihin paremmin ja sitä kautta työyhteisöt voivat paremmin sekä potilaat ja hoitohenkilökunta itse. Jatkokoulutuksena voisi olla enneagrammi-persoonallisuusteorian kouluttaminen hoitohenkilökunnalle.

LÄHTEET

Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V. & Uski-Tallqvist, T. (2013). *Kliininen hoitotyö*. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Borg, M. (2014a). Valmennus. Elämäntaidonvalmentaja - koulutus 6.3.2014, Elämäntaidon Valmennusakatemia.

Borg, M. (2014b). Enneagrammi. Master Coach – koulutus 5.9.2014, Elämäntaidon Valmennusakatemia.

Borg, M. & Pentikäinen, V. (2016). Enneagrammi luento. Power point – esitys 4.4.2016, Elämäntaidon Valmennusakatemia.

Dunderfelt, T. (2016). *Läsnä oleva kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Iivanainen, A. & Syväoja, P. (2012). *Hoida ja kirjaa*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauppila, R.A. (2000). *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pentikäinen, V. (2014a). Enneagrammi. Elämäntaidonvalmentaja – koulutus 25.5.2014, Elämäntaidon Valmennusakatemia.

Pentikäinen, V. (2014b). Valmennuksen 4K. Elämäntaidonvalmentaja – koulutus 25.4.2014, Elämäntaidon Valmennusakatemia.

Pentikäinen, V. (2015). Enneagrammityyppien stressimekanismi ja kasvupotentiaali. Enneagrammiohjaaja-koulutus 25.10.2015, Elämäntaidon Valmennusakatemia.

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. (2014). *Hoitotyön taidot ja toiminnot*. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Riso, D.R. & Hudson, R. (2016). *Enneagrammin viisaus opas yhdeksään persoonallisuustyyppiin*. Helsinki: Viisas elämä.

Riso, D.R. & Hudson, R. (1999). *The Wisdom of the Enneagram*. New York: A Vantam Book.

Taivainen, S. (2011). *Mistä on hyvät tyytit tehty*. Hämeenlinna: Päivä Osa-keyhtiö.

Taivainen, S. (2014). *Hyvät tyypit vuorovaikutuksessa*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtonen, L. & Valtonen, O. (2003). *Yhdeksänkulmainen peili paranna itse-tuntemustasi enneagrammin avulla*. 5. painos. Tampere: Päivä Osakeyhtiö.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

KOULUTUKSEN POWER POINT ESITYS

VALMENNUSSELLISET
MENETELMÄT JA ENNEAGRAMMI
HOITOHENKILÖKUNNAN
TYÖKALUINA HOIDOLLISSA
VUOROVAIKUTUKSESSA

Sairaanhoitajaopiskelija AMK
Jaana Vaine
30.11.2016

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- Hoidollinen vuorovaikutus
- Valmennukselliset menetelmät 4K ja 5H
- Enneagrammi persoonallisuusteoria esittely

HOIDOLLINEN VUOROVAIKUTUS

- Kieli
- Tunteet
- Ohjaus
- Kuunteleminen
- Avoin kuunteleminen
- Aktiivinen kuunteleminen



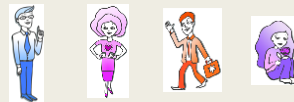
4K

- Kunniota
- Kannusta
- Kysy
- Kuuntele

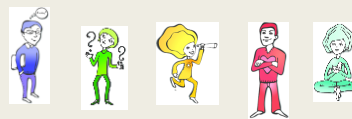


5H

- Hengitys
- Hiljentymisen
- Hymyily
- Huomio hyvään
- Hyväksyntä
- Halaaminen, kosketus



TUNNE ITSESI – YMMÄRRÄ MUITA
Enneagrammi-persoonallisuusteoria



www.namaste.fi

Enneagrammi-persoonallisuusteoria

- Hämmästyttävän tarkka ja hyödyllinen kuvaus yhdeksästä erilaisesta persoonallisuustyylisestä.
- Yhdistelmä modernia psykologiaa, käyttäytymistiedettä ja ikiaikaista ihmistuntemusta.
- Tehokas työkalu, joka tarjoaa arjessa toimivat avaimet ymmärrykseen itsestämme ja muista.

www.namaste.fi



www.namaste.fi

Enneagrammi-persoonallisuusteorian hyödyt

- Henkilökohtaisten vahuuksien löytäminen
- Itsetuntemuksen kasvattaminen
- Erilaisuuden ymmärrys ja hyväksyntä
- Vuorovaikutustaitojen kehittyminen
- Helpommat ja toimivimmat ihmissuhteet
- Apua elämän muutos- ja kriisitilanteisiin
- Huomattavasti helpompi työelämä!

www.namaste.fi



"Haluan aina tehdä parhaani."

1 TARKKA LAADUNVALVOJA

- Tarkka, huolellinen ja asiallinen
- Periaatteellinen ja vastuuntuntoinen
- Ihanteellinen ja tunnollinen
- Eettinen ja lojalii
- Reilu, järjellinen ja objektiivinen

www.namaste.fi



"Autan aina kun tarvitaan,
...ja mielelläni myös muina aikoina."

2 AVULIAS HUOLTAJA

- Ystävällinen ja lämminhenkinen
- Huomaavainen ja ihmisläheinen
- Auttaa mielellään muita
- Lämminsydäminen, rohkaiseva, kannustava ja kiva muuta ihmisiä kohtaan
- Kiinnostunut toisten hyvinvoinnista

www.namaste.fi



"Minulla on kyky keskittyä olennaiseen ja saada asiat tapahtumaan!"

3 TEHOKAS SUORITTAJA

- Menestysshakuihin ja päämäärätietoinen
- Aikaansaava, energinen ja motivoiva
- Pätevä ja tavoitteellinen
- Loistava organisoija
- Innostava ja kannustava
- Sopeutuva, viehättävä ja ystävällinen

www.namaste.fi



"Mietin usein, mitä tunteeni
minusta tuntuvat."

4 LUOVA INDIVIDUALISTI

- Luova ja vahvasti tunteva
- Aitoutta ja yksilöllisyyttä ymmärtävä
- Taiteellinen ja herkkä
- Omaleimainen ja originaali
- Oivaltava, persoonallinen ja ainutlaatuinen
- Väkävä, hauska, emotionaalisesti vahva ja haavoittuva

www.namaste.fi



"Innostus tiedosta ja syvynnen
kiinnostuksen kohteisiini perinpohjaisesti."

5 TUTKIVA ASIAANTUNTIJA

- Älyllinen ja analyyttinen
- Asiantunteva
- Pätevä ja asiakaskeinen
- Looginen ja syvälinen ajattelija
- Ajattelultaan valpas, utelias ja pohdiskelleva

www.namaste.fi



"En ole varma, onko asia
sekä että vai joko tai?"

6 USKOLLINEN KYSEENALAISTAJA

- Luotettava, lojalii ja tunnollinen
- Tiimpelaja ja omistautuu ihmisiin ja asioihin, joihin uskoo
- Hauska ja miellyttävä
- Vastuuntuntoinen
- Ystävällinen ja sitoutunut toisiin ihmisiin ja yhteisiin päämääriin
- Hyvä ennakoimaan, varmistelemaan ja kyselevä

www.namaste.fi



"Elämä on seikkailu
ja olen taikaliemeen pudonnut
ihmelapsi."

7 INNOSTUVA SUUNNITTELIJA

- Iloinen ja aurinkoinen
- Innostunut ja energinen
- Nopea ja spontaani
- Monitahjakas ja aikaansaava
- Joustava ja optimistinen
- Idearikas, tuottelias ja nopea
- Kiinnostunut monista asioista ja hyvä yhdistelemään kiinnostuksen kohteitaan luovasti yhteen jokisinkin uudeksi ja mielenkiintoiseksi

www.namaste.fi



**"Olen parhaimmillani johtajana ja vastuunkantajana!
Kunniotan rehellisyyttä ja toimin arvojeni mukaisesti."**

8 VAHVA VAIKUTTAJA

- Suora ja vakuuttava
- Suurisydäminen ja rohkea
- Itsevarma ja päättäväinen
- Rehti ja oikeudenmukainen
- Karismaattinen
- Luontainen johtaja ja vahva auktoriteetti
- Turvallinen ja luotettava

www.namaste.fi



"Olen täysin samaa mieltä kaikkien eri mielipiteiden kanssa."

9 SOPEUTUVA RAUHANRAKENTAJA

- Rento, hyväksyvä ja sovitteleva
- Joustava ja rauhallinen
- Ymmärtäväinen ja diplomaattinen
- Maltillinen, sopeutuvainen ja yhteistyökykyinen
- Tyytyväinen, läsnäoleva omassa elämässään itselleen ja toisille ihmisille
- Rauhoittava vaikutus muille ihmisille
- Emotionaalisesti vakaa

www.namaste.fi

Mikä motivoi juuri minua?

- 1 Asioiden kohentaminen, pyrkimys parhaaseen lopputulokseen
- 2 Henkilökohtainen kontakti, mukava yhdessäolo toisten kanssa
- 3 Onnistuminen, tavoitteet, tunnustukset, mitattavat saavutukset
- 4 Aitous, luovuus, yksilöllisyys, syvällisyys, itsensä toteuttaminen
- 5 Älyllisyys, asioiden perinpohjainen ymmärtäminen, pätevyys
- 6 Luottamus, ongelmien ennakointi, varmuus asioista & ihmisistä
- 7 Innostava visiointi, suunnitteleminen, mahdollisuudet ja vaihtelu
- 8 Päätösvalta, suorapuheisuus, selkeät sävelet, heti asiaan
- 9 Sopuisa ilmapiiri, selvät ohjeet, rauhallinen tahti, hyvä yhteishenki

www.namaste.fi

9 avainta elämään ja onnellisuuteen

- 1 Eettisyys & oikeudenmukaisuus
- 2 Ihmissuhteet & ystävällisyys
- 3 Tavoitteellisuus & motivaatio
- 4 Luovuus ja yksilöllisyys
- 5 Äly & loogiset ratkaisut
- 6 Luottamus & sitoutuneisuus
- 7 Innostuminen & uudet visiot
- 8 Rohkeus & itsevarmuus
- 9 Yhteisymmärrys & joustavuus

www.namaste.fi

Enneagrammityyppien yksilölliset vahvuudet:


- 1 selkeä, asiallinen, objektiivinen, parhaaseen pyrkivä
- 2 lämmin, ystävällinen, huolehtivainen, avulias
- 3 tehokas, motivoiva, tavoitteellinen, vakuuttava
- 4 yksilöllinen, aito, tunnerikas, syvällinen
- 5 asiallinen, älykäs, perehtynyt, oivaltava
- 6 luotettava, tunnollinen, mukava, sitoutunut
- 7 innostunut, positiivinen, idearikas, puhelias
- 8 vahva, rehellinen, vakuuttava, turvallinen
- 9 rauhallinen, diplomaattinen, ymmärtävä, sovitteleva

www.namaste.fi



"Itsetuntemus on viisauden alku"
- Sokrates

www.namaste.fi



**"Ihmiset eivät aina tarvitse neuvoja.
Joskus se mitä he tarvitsevat, on käsi, josta pitää
kiinni,
korva, joka kuuntelee ja
sydän, joka ymmärtää heitä."**

Kiitos!

PALAUTELOMAKE

**VALMENNUKSELLISET MENETELMÄT JA ENNEAGRAMMI
HOITOHENKILÖKUNNAN TYÖKALUINA HOIDOLLISSA
VUOROVAIKUTUKSESSA – KOULUTUKSEN PALAUTE**

Kiitos osallistumisestasi koulutukseeni!

Toivon sinun kertovan mistä pidit erityisesti ja mitä vinkkejä annat, jotta voin kehittää koulutukseni sisältöä. Vastaathan kaikkiin viiteen kysymykseen.

1) 4 K (Kunnioita, Kannusta, Kysy ja Kuuntele) hyödyllisyys omassa työssäni:

| | | | | |
|--------------|------|----|----------|--------|
| Todella hyvä | Hyvä | Ok | Välttävä | Heikko |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

2) 5 H (Hengitä, Hiljentyminen, Hymyily, Huomio hyvään ja Hyväksyntä) hyödyllisyys omassa työssäni:

| | | | | |
|--------------|------|----|----------|--------|
| Todella hyvä | Hyvä | Ok | Välttävä | Heikko |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

3) Enneagrammi – tietoisuuden hyödyllisyys omassa työssäni:

| | | | | |
|--------------|------|----|----------|--------|
| Todella hyvä | Hyvä | Ok | Välttävä | Heikko |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

4) Mistä sinulle itsellesi oli eniten hyötyä?

5) Millaista palautetta haluat lähettää kouluttajalle?

LÄMMIN KIITOS ARVOKKAASTA PALAUTTEESTASI!

OPINNÄYTETYÖN TILAAJAN PALAUTE

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU
HÄME UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖN TILAAJAN PALAUTE

Tilaaaja _____

Opiskelija _____

Koulutus _____

Opinnäytetyön aihe _____

Tilajana annan lausunnon opinnäytetyöstä huomioiden mm. seuraavia osa-alueita:

Tilajan asettaman tavoitteen saavuttaminen, tuloksen/tuotoksen hyödynnettävyys sekä tekijän aktiivisuus.

Päiväys ja työn tilaajan allekirjoitus
