



Projektipäivät 2024

# **Muutos – uhka vai mahdollisuus työhyvinvoinnille?**

**Liisa Mäkelä**

# Muutos – mahdollisuus vai uhka?

- ▶ Organisaatioissa käydään läpi erilaisia muutoksia
- ▶ Muutokset vaikuttavat organisaation jäseniin
  - ▶ Epävarmuus, pelko
  - ▶ Innostus, toiveisuus
- ▶ Muutosvalmius vai vastarinta?





# Resilienssi

- ▶ Vastoinkäymisistä selviytymistä
  - ▶ Dynaaminen prosessi
  - ▶ Bouncing back -- bouncing beyond
- ▶ Yksilö- ja tiimitason ilmiö

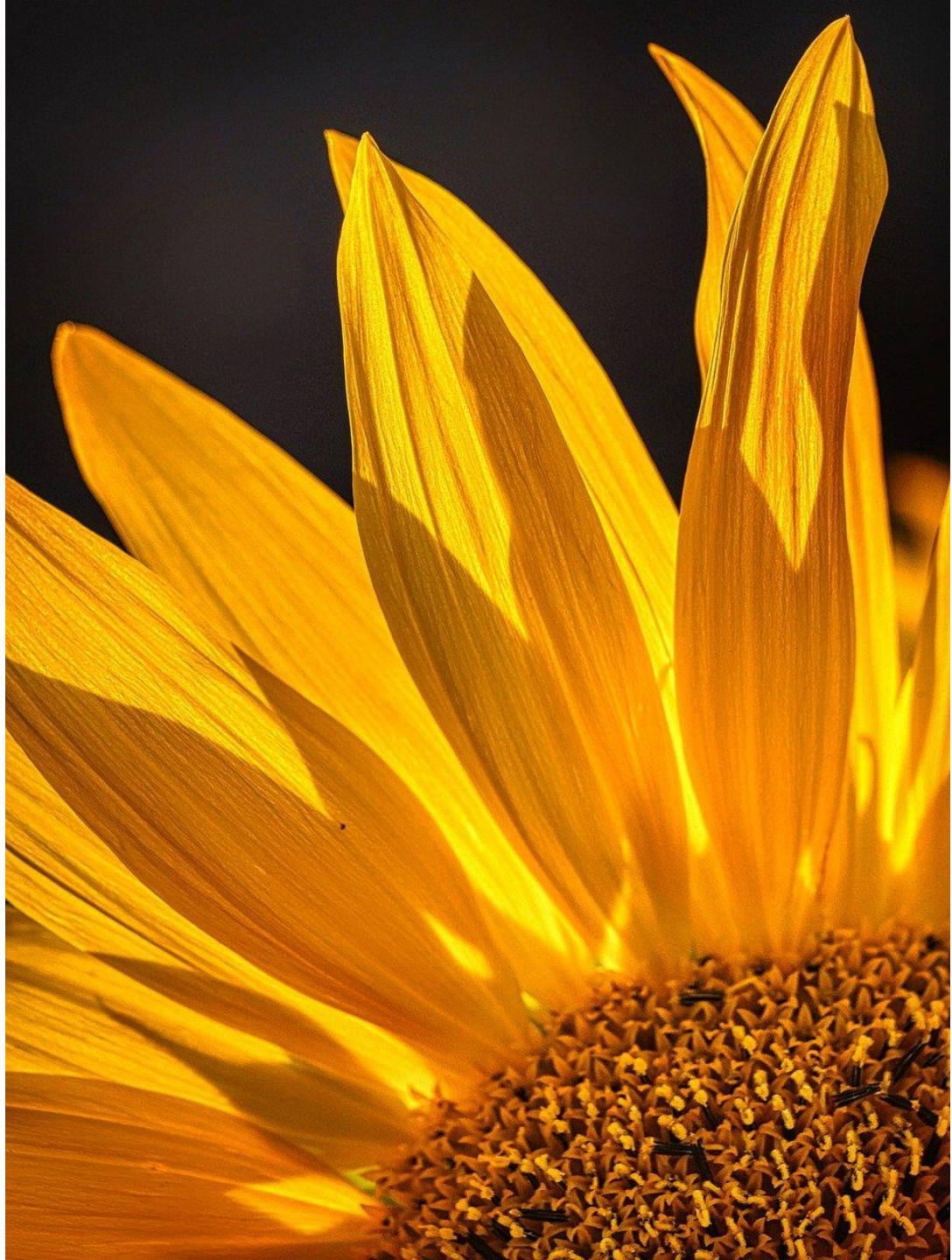


# Stressinhallintaa

- ▶ Opettele tunnistamaan stressi -miltä stressi kehossasi tuntuu?
- ▶ Tunnista se, mikä sinua tilanteessa stressaa – mitä tilanne uhkaa? Onko uhka todellinen vai oman mielen tuotos?
- ▶ Harjoita aivojasi – oman mielen fokuksen kohdentamista tietoisesti valittuun asiaan. Ole hyväksyvästi läsnä. Tässä ja nyt.







# Aurinkoista syksyä!

Ota yhteyttä: [llbm@uwasa.fi](mailto:llbm@uwasa.fi)



Vaasan yliopisto  
UNIVERSITY OF VAASA