

ROHKEASTIYHDESSÄ

Emilia Kujala

kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti, sosiaalipsykologi (VTM)

@tunteellaemiliakujala / www.mielella.fi

MIHIN MEIDÄN ALA TARVITSEE ROHKEUTTA PUHUA VAIKEISTA ASIOISTA?

Ja mikä on rohkeuden toteutumisen este?

Oivallukset ovat tärkeitä, mutta toisinaan
yliarvostettuja.

Vain *teot* saavat aikaan muutoksen.

Rohkeus ei ole sitä, ettei pelkää,
vaan sitä, että tekee itselle tärkeitä
asioita *pelosta huolimatta*.

Miksi menisin
pelkoa kohti?



Rohkeuden vastakohta ei
aina ole pelko, vaan *häpeä*.

HÄPEÄ

Valmius häpeään on kaikilla.

Se, mitä hävetään, on kulttuurisesti opittua.

MITEN HÄPEÄ NÄKYY TYÖSSÄNI?

**Häpeän vastavoima:
Autenttinen ylpeys**

Tähtihetki – harjoitus autenttisen ylpeyden vahvistamiseksi

Palauta mieleesi jokin onnistumisen tai ylpeyden hetki urasi varrelta.

Huomaa, miten jo pelkästään sen muisteleminen vaikuttaa kehosi asentoon.

Vahvista autenttista ylpeyttä liioittelemalla asentoa.

- *Mikä tai kuka edesauttoi hetken syntymistä?*
- *Mitä tunsit silloin?*
- *Mitä ajattelit itsestäsi? Entä työkavereistasi? Työpaikastasi?*
- *Miten vastaavan tilanteen ja tunteen voisi luoda uudelleen?*

Häpeän vastavoima: Myötätunto

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS

Miten luodaan ympäristö, jossa rohjetaan puhua siitä, mitä
moni kokee, mutta harva ottaa puheeksi?

**Psykologinen turvallisuus on
myös oppimisen, luovuuden ja
innovaatioiden elinehto.**

Emme näe maailmaa sellaisena kuin se on, vaan sellaisena kuin me itse *sillä hetkellä* olemme.

Joskus täytyy tietoisesti vaihtaa linssejä...

Kiitos ja vinkvink!

Suorittajan mieli (Otava, 2022)
Tunteella Häpeä ja Kateus
(Otava, 2020)
Mielipäiväkirja podcast
Tunteella podcast

