




Pihlajalinna

Palaako kynttilä molemmista päistä?
Henkisen kuormituksen vaikutus suorituskykyyn
– arjessa ja liikunnassa




Stressi eli psykososiaalinen eli henkinen kuormittuminen



Uskomukset,
tunteet ja
ajatukset

Stressihormonit ja
energiataso



Parempi työ

- Ympäristön vaatimusten sekä omien toivomusten ja odotusten välinen ristiriita merkityksellisessä asiassa
- Psykkinen kiihtymystila, joka johtaa elimistön välittömiin reaktioihin
- Terveysvaara
 - Pitkäaikaisuus
 - Voimakas kuormitus
 - Ei riittävää palautumista, kasautuminen

HENKISEN KUORMITUKSEN VAIKUTUS SUORITUSKYKYYN – ARJESSA JA LIIKUNNASSA

Voimavaralähtöisesti muutokseen pyrkivä lähestymistapa:

Ei ongelmalähtöisesti vaan ajatuksella: “miten voisin toimia paremmin”.

Pyritään vähentämään kontrollointia ja lisäämään psykologista joustavuutta eli ymmärtäväisempää, hyväksyvämpää, itsemyötätuntoisempaa suhtautumista omiin ajatuksiin ja tunteisiin.

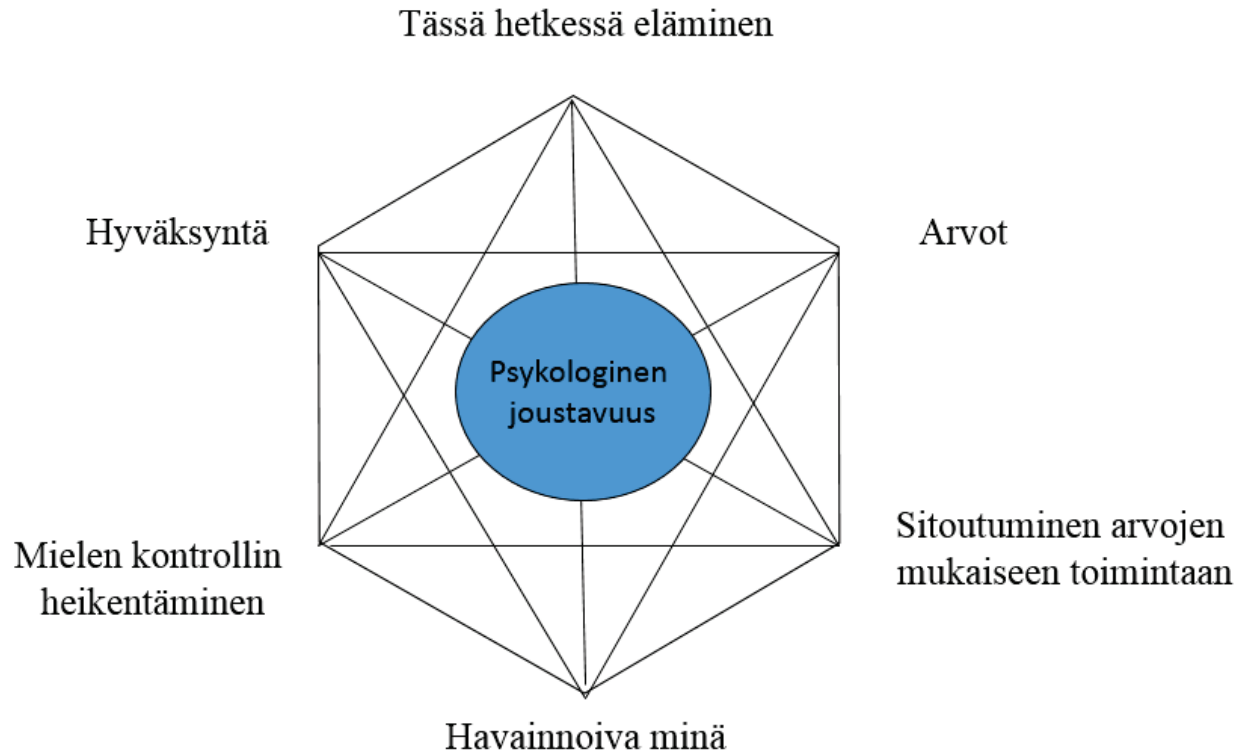
Mitä tarkoitetaan psykologisella joustavuudella, resilienssillä?

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS JA SEN OSATAIDOT

Psykologinen joustavuus on

- Kykyä mukauttaa omaa toimintaa suhteessa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin.
- Kykyä toimia omien arvojen mukaan mahdollisista ikävistä tunteista, ajatuksista ja kokemuksista huolimatta.
- Kykyä elää tässä ja nyt

Psykologinen joustavuus muodostuu 6 osataidosta. Yhden osataidon kehittäminen kehittää myös muita osataitoja.



Pohdittavaksi:

“Tukeeko urheilusuuritukseni/harjoitteeni huomista työsuoritustani?”

“Millainen urheilija/kuntoilija olen?” “Toteutuuko mielikuvani itsestäni urheilijana/kuntoilijana suorituksissani ja harjoittelussani?”

“Millainen äiti/isä, työntekijä, mahdollisesti esimies olen?” “Toteutanko mielikuvaani itsestäni vuorovaikutuksessa muiden kanssa?”

“Onko tavoitteeni työssä/urheilussa mahdollista saavuttaa tämän hetkessä tilanteessani?”

“Onko tavoitteeni saavutettavissa tietyn aikarajan puitteissa?”

“Viekö tavoitteeni saavuttaminen kohti omaa hyvinvointiani”?

Kiitos ajastanne ja mielenkiinnostanne!

Lisätiedot ja ajanvaraus:

merja.laasonen@pihlajalinna.fi

Kehräsaari, Nokia, Villilä ja sovittaessa muut toimipisteet

