

Empaattinen työote

Kuvaus: Perehdytään empatiaan työssä, sillä empatian merkitys työtaitona kasvaa. Tutkimusten mukaan empaattisesti kohdatut paranevat nopeammin ja puhe luo todellisuutta. Miten puhua ja toimia työyhteisössä?

Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat ja kaikki aihepiiristä kiinnostuneet

Tavoite: Empatia on kykyä eläytyä myötätuntoisesti toisen ihmisen näkökulmasta tämän henkilön tunteisiin, itsensä asettamista toisen henkilön asemaan. Tutkimusten perusteella tiedetään, että tunteet ”tarttuvat”. On selvitetty, että joskus ihmisen tunteiden tarttumismekanismi on häiriintynyt. Niin ikään arvellaan, että aivojen ns. synkronoituminen on yksi empatiamekanismi. Aivotutkijat esittävät, että empatiataitoja voi kehittää harjoituksin.

Kurssilla perehdytään yhtäältä empatiaan ilmiönä, mietitään miten empaattista työtaitoa ja -tapaa voi kehittää itse tai yhdessä muiden kanssa työyhteisössä. Lisäksi harjoitellaan empatian käyttämistä mielekkyyttä lisäävänä keinona kuormittavissa tilanteissa sekä myötätuntostressin ehkäisemisessä. Toisena näkökulmana on hyvän ja ystävällisen puheen merkitys työssä. Edistänkö vai ehkäisenkö harmoniaa työyhteisössä? Puhunko alistavasti vai rikastavasti?

Ennakkotehtävä (2 h). Perehdy yhteen artikkeliin tai tutkimukseen, jossa käsitellään empatiaa tai tunnetaitoja työssä, ja referoi lyhyesti pääkohdat.

Sisältö:

Empatiaa vai sympatiaa?

Miten ilmentää empatiaa? Empaattinen kohtaaminen

Empatiaa itselle

Empatiataitoharjoituksia

Mitä ja miten puhumme työssä?

Tunnetaidot ja uskomukset

Oppia ammattiauttajien kokemuksista