

Empaattinen työote

Kuvaus: Empatian merkitys työaitona kasvaa. Tutkimusten mukaan empaattisesti kohdatut mm. paranevat nopeammin. Miten puhua ja toimia työyhteisössä empaattisesti, ja toisaalta ehkäistä myötätuntostressiä?

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 työaitoa 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. Lähetä tehtävä viikko ennen kurssia vastuukouluttajalle.

Sisältö:

Empatiaa vai sympatiaa?
Miten ilmentää empatiaa?
Empaattinen kohtaaminen
Empatiaa itselle
Empatiataitoharjoituksia
Mitä ja miten puhumme työssä?
Tunnetaidot ja uskomukset
Oppia ammattiauttajien kokemuksista.

Täydennä osaamista kursseilla:

Henkilöstönedustaja ja merkityksellinen työ / Työhyvinvointiosaajan valmennusohjelma /Mielenterveys työyhteisötaidoksi