

## Harjoite 1: Työn imun tunnistaminen



Noin 15 minuuttia



Kysymyslomake ja kynä

### Tavoitteet:

- Tunnistaa työn imun piirteet.
- Arvioida omaa työtä ja työskentelyä työn imun kannalta.
- Löytää ajatuksia ja toimintamalleja työn imun vahvistamiseksi tai liiallisen työn imun tunnistamiseen ja sen säätelyyn.

### Suoritusohjeet:

1. Tutki alla olevaa janaa, jonka toisessa päässä on kuvattu alisitoutuneen työntekijän piirteitä ja toisessa päässä ylisitoutuneen työntekijän piirteitä. Keskellä janaa kuvataan työn imun kokemusta.
2. Merkitse janalle alue, jossa koet itse tällä hetkellä olevasi valmennustyön suhteen.
3. Mitä ajatuksia sinulle herää omasta tilanteestasi suhteessa työn imuun?
4. Jatka pohdintaa vastaamalla seuraavalla sivulla oleviin kysymyksiin koskien sinun kokemuksiasi työn imusta.

Alisitoutuminen

TYÖNIMU

Ylisitoutuminen

Työtä ei koeta merkitykselliseksi.  
Työ tehdään minimipanoksella.  
Työ ei motivoi tai haasta.  
Työstä ei saa positiivisia kokemuksia.

Työ koetaan merkitykselliseksi.  
Työn haasteet motivoivat ja innostavat.  
Työntekijä on tarmokas, uppoutunut  
ja omistautunut työlleen.  
Vastoinkäymisistä selvittää nopeasti.

Työtä tehdään jatkuvasti paljon, omia rajoja  
venyttäen ja oman terveyden kustannuksella.  
Työstressi on jatkuvaa, työstä ei ehdi palautua.  
Työn perspektiivi katoaa, pienetkin  
vastoinkäymiset työssä kuormittavat.

## Työn imun kokemukseni

Muistele valmennusuraasi tähän mennessä. Palauta mieleen kaksi ajankohtaa, jolloin olet kokenut eniten työn imua. Kuvaa näitä hetkiä seuraavien kysymysten avulla alla oleviin laatikoihin.

### 1. TYÖN IMUN HETKI:

### 2. TYÖN IMUN HETKI:

Milloin ja minkälaista työn imua olet kokenut?

Kenen kanssa työskentelit?

Miten työn imu näkyi sinussa?

Miltä työn imu tuntui?

Miten työn imu vaikutti arkeesi?

Mitä hyötyä työn imusta oli?

Oliko työn imusta jotakin haittaa?

Mitä opit itsestäsi näinä vahvoina työn imun aikoina?

Mitä ajattelet nyt, kun tarkastelet näitä työn imun hetkiä?