

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuuriala

Media- ja kulttuuriyrittäjyys

2021

Iina-Sofia Ahola

KEHO, LIIKE JA LUOVUUS

– Kehollisen ja liikkeellisen työskentelyn
mahdollisuudet työhyvinvoinnin edistämässä

Iina-Sofia Ahola

KEHO, LIIKE JA LUOVUUS

– Kehollisen ja liikkeellisen työskentelyn mahdollisuudet työhyvinvoinnin edistämisessä

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää työhyvinvointia ja työssä jaksamista tukeva palvelu, jonka kohderyhmänä ovat erilaiset yritykset, yhteisöt ja muut organisaatiot. Tutkimuskysymys muotoutui seuraavasti: millainen keholähtöinen ja liikkeellinen palvelu voi tukea ja edistää työhyvinvointia?

Opinnäytetyöhön liittyvänä kehittämistehtävänä toteutettiin palvelun pilotointi kahden eri ryhmän kanssa kahdessa eri organisaatiossa. Pilotointi sisälsi viisi 60 minuutin pituista työpajakertaa sekä kotitehtävä-harjoitteita. Koronapandemian takia pilotointi toteutettiin etätyöskentelynä. Pilotointiin osallistuneiden kokemuksia työskentelystä sekä vaikutuksia työhyvinvointiin selvitettiin palautekyselyn avulla.

Työssä avataan palveluun ja sen sisältöön liittyviä käsitteitä ja työskentelytapoja. Palvelun sisällön keskiössä ovat kehon kuuntelu sekä osallistujan omille kokemuksille tilaa antava liikkeellinen työskentely. Raportissa kuvataan pilottityöpajojen suunnittelua, työskentelyn etenemistä ja kerrotaan pilotoinnin tuloksista. Kyselyjen vastauksia analysoidaan suhteessa teorian tietoon ja kirjoittajan omiin havaintoihin työpajatyöskentelystä.

Palvelun pilotoinnin tulosten perusteella sekä nojaten teorian tietoon kehollisuuden ja liikkeellisuuden mahdollisuuksista, voidaan todeta, että kehon kuunteluun, kehotietoisuuteen ja luovaan liikkeeseen perustuvalla työskentelyllä voi olla positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin. Pilottiryhmissä koettiin työskentelyn vaikuttaneen positiivisesti esimerkiksi vireystilaan, mielialaan, stressin hallintaan, työstä ja/tai työhön liittyvistä ajatuksista irtautumiseen sekä työyhteisöön ja sen sisällä toimimiseen. Työskentelyn koettiin myös vähentäneen kehollisia jännitystiloja.

ASIASANAT:

Soveltava taide, soveltava tanssi, kehollisuus, kehotietoisuus, luova liike, työhyvinvointi, palvelun kehittäminen

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master in Arts and Culture, Cultural and Media Entrepreneurship

2021 | number of pages 72, number of pages in appendices 9

lina-Sofia Ahola

BODY, MOVEMENT AND CREATIVITY

– possibilities of working with body and movement in supporting occupational well-being

The objective of this thesis was to create and develop a service offering to enhance occupational well-being for companies, communities and other organizations. The research question that this thesis seeks to answer is: what kind of movement and body awareness based service offering can support and enhance occupational well-being?

The service offering was piloted as part of this thesis. The pilot consisted of five 60-minute-long sessions in addition to exercises to be completed at home. Two different groups of participants from two different organizations took part in the pilot. Due to the covid pandemic the pilot was carried out remotely. A feedback questionnaire was used to assess if the participants' well-being had improved as a result of taking part in the pilot.

The core concepts and practices related to the service offering are discussed in this thesis. The service offering is based on movement and the participants' bodily awareness and experience of movement. This thesis describes the planning and conducting of the pilot-workshops. The results of the workshop sessions and the feedback questionnaire are analyzed in relation to theory and the author's own perceptions of the workshops.

Based on theory of movement-based practices and the results of the pilot, it can be concluded that occupational well-being can be improved by activities focused on body awareness and improvised movement. The participants felt that taking part in the pilot had improved their state of mind, decreased stress and had helped them to let go of work-related thoughts. The participants also felt that cohesion within the group had improved and bodily tensions had decreased.

KEYWORDS:

Applied arts, applied dance, body awareness, creative movement, occupational well-being, service offering development

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TYÖHYVINVOINTI	9
2.1 Työelämän vaatimukset, työhyvinvointi ja työelämätaidot	9
2.2 Luovat ja taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin edistämisessä ja työelämän kehittämisessä	12
3 KEHOLLISUUS JA LIIKE LÄHTÖKOHTINA TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMISELLE	14
3.1 Kehotietoisuus	14
3.2 Kehon kuuntelu	17
3.3 Somaattiset liikemenetelmät	18
3.4 Luova liike	21
3.5 Kehon potentiaali suhteessa työhyvinvointiin	22
4 TYÖPAJAN PILOTOINTI	26
4.1 Pilottiryhmät	26
4.2 Työpajatyöskentelyn tavoitteet	27
4.3 Etätoteutuksen vaikutukset työpajatyöskentelyn suunnitteluun	31
4.4 Tutkimuksellinen tiedonhankinta	32
5 PILOTOINNIN TOTEUTUS JA TULOKSET	34
5.1 Pilotoinnin toteutus	34
5.1.1 Työpajatoteutuksessa toistuvat elementit	36
5.1.2 Työpajatyöskentelyn eteneminen ja kuvaus	37
5.2 Kyselyn tulokset	45
5.2.1 Kehotietoisuus ja uudet näkökulmat kehon käyttöön	45
5.2.2 Mieli ja ajattelu sekä suhtautuminen itseen ja työyhteisöön	50
5.2.3 Kotitehtävät	52
5.2.4 Vaikutuksia työhyvinvoinnin osa-alueisiin	55
5.2.5 Työpajatoteutuksen sisältö	61
5.3 Pilotoinnin tuloksia	62
6 LOPUKSI	67

LIITTEET

Liite 1. Aloituskysely pilottiryhmille.
Liite 2. Loppukysely pilottiryhmille.

KUVAT

Kuva 1. Tavoitteet työpajatyöskentelylle. 63

KUVIOT

Kuvio 1. Työpajakerroilla toteutuneita seikkoja, ryhmä A.	46
Kuvio 2. Työpajakerroilla toteutuneita seikkoja, ryhmä B.	47
Kuvio 3. Pilotoinnin aikana, työpajakertojen ulkopuolella toteutuneita seikkoja, ryhmä A.	48
Kuvio 4. Pilotoinnin aikana, työpajakertojen ulkopuolella toteutuneita seikkoja, ryhmä B.	49
Kuvio 5. Kotitehtävien tekeminen, ryhmä A.	52
Kuvio 6. Kotitehtävien tekeminen, ryhmä B.	53
Kuvio 7. Kokemuksia kotitehtävistä, ryhmä A.	53
Kuvio 8. Kokemuksia kotitehtävistä, ryhmä B.	53
Kuvio 9. Missä tilanteissa kotitehtäviä tehtiin, ryhmä A.	54
Kuvio 10. Missä tilanteissa kotitehtäviä tehtiin, ryhmä B.	54
Kuvio 11. Työpajatyöskentelyn asiakaslähtöisten tavoitteiden toteutuminen, ryhmä A.	55
Kuvio 12. Työpajatyöskentelyn asiakaslähtöisten tavoitteiden toteutuminen, ryhmä B.	56
Kuvio 13. Työpajatyöskentelyn positiiviset vaikutukset työhyvinvointiin, ryhmä A.	57
Kuvio 14. Työpajatyöskentelyn positiiviset vaikutukset työhyvinvointiin, ryhmä B.	58

TAULUKOT

Taulukko 1. Ryhmien A ja B työpajakertojen sisällöt. 37

1 JOHDANTO

Olen jo jonkin aikaa ollut kiinnostunut liikkeen ja kehollisuuden mahdollisuuksista hyvinvoinnin edistämässä ja haudutellut mielessäni aiheeseen liittyviä työllistymismahdollisuuksia. Olen suunnitellut konseptin kehittämistä omaan osaamiseeni pohjautuen ja työskentelyä itselleni merkityksellisen aiheen äärellä. Koen, että hektisessä ja suorituspaineisessa yhteiskunnassa, mukaan lukien työelämä, ihminen helposti unohtaa itsensä ja kehonsa, ja esimerkiksi uupumiseen johtavat merkit saattavat jäädä tunnistamatta. Kehoa saatetaan myös kohdella ikään kuin objektin tavoin, kuuntelematta sitä ja ehkä ymmärtämättä sen koko potentiaalia.

Vaikka kehon ja mielen yhteys on tunnistettu jo kauan aikaa sitten, jää keho silti usein toissijaiseksi rationaalisen ajattelun korostuessa. Suomessa liikunnan filosofia ja tanssintutkimus ovat pitkäjänteisesti rakentaneet ymmärrystä kehollisuuden merkityksestä ihmisen kokonaisuudessa (Anttila 2009, 85). Nykyisen filosofisen, kognitio- ja neurotieteellisen käsityksen mukaan kehollisuus on tietoisuuden perusta (Anttila 2013, 34). Haluan opinnäytetyölläni osaltani nostaa esille pohdintaa kehon kuuntelun ja ymmärtämisen merkityksestä osana ihmisen hyvinvointia ja myös työelämään liittyen.

Tutkin opinnäytetyössäni ja siihen liittyvässä kehittämishankkeessa kehollisten harjoitteiden, kehon kuuntelun ja luovan liikkeen vaikutuksia työhyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen. Pyrin selvittämään, voiko mainitulla työskentelyllä olla positiivisia vaikutuksia esimerkiksi seuraaviin työn tekemiseen ja työssä jaksamiseen vaikuttaviin asioihin: vireystila, keskittyminen, läsnäolo, stressinhallinta ja työyhteisössä toimiminen.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää kehollisuuteen ja liikkeellisyyteen perustuva työhyvinvointia ja työssä jaksamista tukeva palvelu, jonka kohderyhmänä ovat erilaiset yritykset, yhteisöt ja muut organisaatiot. Tulevaisuudessa palvelua on tarkoitus myydä yritykseni kautta. Näin ollen tavoitteeseen sisältyy myös oman yritystoimintani kehittäminen palvelun sisällön kehittämisen näkökulmasta. Pyrin vastaamaan opinnäytetyössäni kysymykseen, millainen keholähtöinen ja liikkeellinen palvelu voi tukea ja edistää työhyvinvointia?

Olen tarttunut tähän aiheeseen, koska olen loputtoman kiinnostunut tanssista, liikkeestä ja kehollisuudesta; kehon ymmärtämisestä ja sen kuuntelemisesta. Olen koulutukseltani

tanssija ja teatteri-ilmaisun ohjaaja ja olen toiminut monenlaisissa työrooleissa: esiintyjänä, koreografina, opettajana ja ryhmänohjaajana. Työskentelyssä tanssin ja liikkeen parissa minua on kiinnostanut erityisesti tanssin soveltaminen sekä sen yhdistäminen esimerkiksi teatterin kanssa. Olen ohjannut tanssia ja liikettä monenlaisille ja monenikäisille ryhmille ja osallistujille. Käsitykseni tanssista onkin, että se voi kuulua kaikille ja olla hyvin monenlaista ja monennäköistä. En käytä tässä työssä juurikaan itse tanssi-sanaa, koska kokemukseni mukaan se aiheuttaa helposti voimakkaan mielikuvan siitä, millaista liikkeen tulisi olla. Siksi olen päätenyt käyttämään sanoja liike ja liikkeellisyys. Tanssi on kuitenkin tärkeä osa tätä työtä, se läpäisee kaiken, ja oikeastaan tätä työtä ei olisi olemassa ilman sitä.

Tanssin, liikkeen ja kehollisuuden vaikutusta työhyvinvointiin ja työyhteisössä toimimiseen ovat aiemmin tutkineet ainakin Pauliina Jääskeläinen ja Mila-Maaria Olkkonen. Jääskeläinen (2017) on tutkinut pro gradu-tutkielmassaan tanssi-liiketerapian soveltuvuutta työhyvinvoinnin tueksi ja Olkkonen (2016) puolestaan opinnäytetyössään tanssillisen ilmaisun käyttöä työyhteisössä avoimuuden edistäjänä.

Opinnäytetyöni on osa laajempaa ilmiötä, jossa taiteeseen pohjaavaa tai soveltavaa taidetta tehdään varsinaisen taidekentän ulkopuolella. Vielä tarkemmin tarkasteltuna työ kuuluu soveltava tanssitaide -käsitteen alle tai sen voi liittää tanssilähtöisiin palveluihin, jotka voivat toteutua esimerkiksi erilaisissa työ- ja muissa yhteisöissä (Taike 2009, 33). Toisaalta työ kytkeytyy myös muihin työyhteisöille ja yrityksille tarjottaviin hyvinvointia edistäviin palveluihin: sekä taidelähtöisiin että liikkeellisiin ja kehoa ja mieltä huoltaviin palveluihin tai menetelmiin. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset liikunnalliset palvelut, pilates, jooga, sekä myös tietoisien läsnäolon harjoittamiseen eli mindfulnessiin pohjautuvat menetelmät.

Opinnäytetyöhöni liittyvään tutkimukseen kuuluu oleellisena osana kehittämäni työpajamuotoisen palvelun pilotointi. Toteutin pilotoinnin viiden kerran työpajakokonaisuutena kahdelle eri ryhmälle eri työyhteisöissä. Työpajakerrat toteutuivat viikon välein ja yksi kerta oli kestoaltaan 60 minuuttia. Työpajatyöskentely tapahtui koronapandemian vuoksi etäyhteydellä videon välityksellä ja jokainen osallistuja oli mukana omalta työskentelypisteeltään käsin. Työpajakertojen lisäksi pilottiin kuului lyhyitä kotona tehtäviä harjoitteita, joita osallistujat saattoivat hyödyntää omalla ajallaan esimerkiksi työpäiviensä aikana.

Työpajojen sisällön suunnittelussa sovelsin erilaisia tanssiin ja liikkeeseen pohjautuvia sekä keholähtöisiä menetelmiä. Keskiössä olivat luova liike ja liikeimprovisaatio sekä somaattisiin liikemenetelmiin pohjautuva työskentely, jossa integroidaan kehoa ja mieltä, annetaan tilaa osallistujan omille kokemuksille sekä ohjataan oman kehon kuunteluun. Oleellista sisällön suunnittelussa oli myös asiakaslähtöisyys, eli suunnittelin työskentelyä pilottiryhmien kanssa yhdessä määritettyjen tavoitteiden mukaisesti. Tästä johtuen työpajakokonaisuuksien sisällöt olivat hiukan erilaiset kummallekin ryhmälle.

Tutkimuksellinen tiedonhankinta tämän työn osalta tapahtui lomakekyselyillä, jotka toteutin pilottityöpajoihin osallistujille. Lisäksi kirjasin havaintojani työpajoista ja reflektoin omaa työskentelyäni työpäiväkirjaani sekä tallensin työpajakerrat omien havaintojeni tueksi. Palautekyselyn avulla pyrin selvittämään, miten osallistujat kokivat työskentelyn ja millaisia vaikutuksia he arvioivat työskentelyllä olleen työhyvinvointiinsa. Minua kiinnosti myös tietää, löysivätkö osallistujat uusia näkökulmia omaan kehoonsa ja/tai liikkumiseensa työskentelyn kautta.

Opinnäytetyöni kirjallinen osa koostuu teoriaosasta, jossa kuvaan palveluuni ja sen sisältöön liittyviä käsitteitä ja työskentelytapoja. Sen jälkeen kerron pilottityöpajojen suunnittelusta, työskentelyn etenemisestä ja pilotoinnin tuloksista. Analysoin toteutettujen kyselyjen vastauksia suhteessa teorian tietoon ja omiin pohdintoihini ja pyrin tällä tavoin löytämään vastauksen tutkimuskysymykseeni. Lopuksi arvioin opinnäytetyöprosessia ja sen tavoitteiden toteutumista.

2 TYÖHYVINVOINTI

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee työhyvinvoinnin seuraavalla tavalla: työhyvinvointi on kokonaisuus, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Työhyvinvointia lisäävät muun muassa hyvä ja motivoiva johtaminen sekä työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.) Työhyvinvointi vaikuttaa muun muassa työssä jaksamiseen. Tutkimusten mukaan työhyvinvoinnilla on merkittävä myönteinen yhteys yritysten tulospäätöksiin kuten tuottavuuteen, voittoon, asiakastyytyväisyyteen, työntekijöiden vähäisempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin. Työhyvinvoinnin edistäminen kuuluu sekä työnantajalle että työntekijälle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021; Työterveyslaitos 2021.)

Marjut ja Marja-Liisa Mankan (2016, 75) mukaan suomalainen työhyvinvoinnin käsite on varsin laaja-alainen. Työhyvinvointiin vaikuttavat organisaation toimintatapa ja johtaminen, ilmapiiri, työ ja työntekijä itse omine tulkintoineen. Nykypäivän työelämän haasteet kytkeytyvät vahvasti psykososiaaliseen hyvinvointiin. (Manka & Manka 2016, 75.)

Tässä luvussa käsittelen työhyvinvointia ja siihen liittyviä seikkoja niistä näkökulmista, jotka ovat oleellisia kehittämäni palvelun kannalta, ja joihin ajattelen palveluni voivan vaikuttaa. Käsittelen tiettyjä työhyvinvointiin liittyviä osa-alueita lähinnä yksilön eli työntekijän ja toisaalta työyhteisön näkökulmasta sekä sivuan käsitettä työelämätaidot. Kerron myös taidelähtöisten menetelmien käytöstä työhyvinvoinnin edistäjänä, koska oma palveluni kuuluu osaltaan tähän kontekstiin.

2.1 Työelämän vaatimukset, työhyvinvointi ja työelämätaidot

Nykyajan ja etenkin tulevaisuuden työelämässä tietyn aihealueen substanssiosaaminen ei enää riitä, vaan tarvitaan myös muunlaista osaamista (HY+ Koulutus- ja kehittämispalvelut 2021, 3). Työelämä vaatii joustavaa sopeutumista muutoksiin, uuden oppimista, tietotulvan käsittelyä, monipuolisia sosiaalisia taitoja ja verkostoitumiskykyä. Tarvitaan myös kykyä keskittyä olennaiseen, innostua ja uppoutua sekä huolehtia omasta palautumisesta. (Tuisku 2012, 19.) Professori Pirjo Ståhlen (2021) mukaan organisaatioiden tulisi kiinnittää huomiota tulevaisuudessa ongelmanratkaisuun ja

yhteistyöhön. Nykyään tarvitaan intuition ja luovuuden käyttöä; rationaalisuus ei yksin riitä (Stähle 2021). Myös Tuisku (2012, 19) nostaa esille luovien ongelmanratkaisutaitojen merkityksen työelämässä sekä esimerkiksi kyvyn eläytyä toisten ongelmiin ja vaihtaa joustavasti näkökulmaa. Manka ja Manka (2016, 8) mukaan inhimillinen pääoma eli ihminen on jokaisen organisaation tärkein voimavara: innostus, luovuus ja sitoutuminen mahdollistavat tulevaisuuden menestymisen. Myös Stähle (2021) korostaa henkilöstön merkitystä yrityksissä.

Manka ja Manka (2016) ovat käsitelleet kirjassaan työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Työntekijän omaan hyvinvointiin liittyy heidän mukaansa psykologisen pääoman kehittäminen. Pääoma muodostuu itseluottamuksesta, toiveikkuudesta, realistisesta optimismista ja sitkeydestä. (Manka & Manka 2016, 158–159.)

Psykologista pääomaa voi oppia, mutta se edellyttää aktiivista itsensä kehittämistä. Kehittämiseen tarvitaan itsereflektiota, jonka tavoitteena on tulla tietoisiksi itsessä tapahtuvista asioista. Tähän taas tarvitaan läsnä olemisen taitoa. Läsnäolon harjoittamisen lisäämiseksi Manka ja Manka nostavat esille tietoisuustaitojen kehittämisen. (Manka & Manka 2016, 159, 171–172.) Psykologisen pääoman kehittäminen kuuluu osaamisen kehittämisen ja palautumisen edistämisen kanssa yksilön omiin voimavaroihin, jotka osaltaan lievittävät stressiä (Manka & Manka 2016, 180).

Manka (2010) nostaa esille yksilön näkökulmasta työhyvinvointiin vaikuttaviksi tekijöiksi myös elämänhallinnan, kasvumotivaation sekä koetun terveyden ja fyysisen kunnon. Elämänhallinnan tunne tarkoittaa kykyä selviytyä haasteista. Hallinnan tunteeseen sisältyvät erilaiset voimavarat, joiden avulla ihminen kykenee käsittelemään ongelmiaan omatoimisesti ja tavoitteellisesti. Hallinnan tunteella on yhteys esimerkiksi stressin kokemiseen. Kasvumotivaatio puolestaan tarkoittaa ihmisen halua jatkuvaan kehittymiseen ja uuden oppimiseen. (Manka 2010, 15–16.) Mankalla (2011) on myös käsite työn ilo, johon vaikuttaa useita asioita niin työntekijän kuin työympäristönkin puolelta. Työn ilon kokeminen on hänen mukaansa kytköksissä työhyvinvointiin.

Miten työntekijä sitten voi parhaiten edistää työhyvinvointiaan ja työssä jaksamistaan? Jaksamiseen vaikuttavat stressin hallinta, työstä palautuminen, työn ja vapaa-ajan tasapainotus, muutoksen aiheuttamat paineet... listaa voisi varmasti jatkaa pidemmällekin. Työntekijän näkökulmasta ajateltuna useisiin kuormitustekijöihin suhtautumista voisi auttaa hyvä itsetuntemus: ymmärrys siitä, miten itse reagoi erilaisiin

tilanteisiin, muutoksiin tai haasteisiin. Itsetuntemukseen liittyy mielestäni Mankan (2010, 167–168) esittämä hallinnan tunne ja sen lisääminen: kun tiedostaa oman tapansa hahmottaa maailmaa, ymmärtää omat asenteensa ja tiedostaa uskomuksensa, on niihin mahdollista vaikuttaa. Työniloa lisäävinä keinoina Manka (2010, 183, 186) mainitsee myös omien tunteiden kuuntelemaan opetteluun sekä omien vahvuuksien tunnistamisen, mikä lisää itsetuntoa. Tunneosaaminen on tärkeää myös esimiestyössä, koska johtaminen on parhaimmillaan toimivaa vuorovaikutusta esimiehen ja työntekijän kesken (Manka & Manka 2016, 9).

Työhyvinvoinnin rinnalla oleellinen käsite on työelämätaidot. Lähteitä tutkittuani ne vaikuttaisivat olevan kytköksissä työn ilon ja työmotivaation kokemiseen, mitkä taas voivat osaltaan edistää työhyvinvointia. Manka (2011, 122) rinnastaa työelämätaidot työyhteisötaitoihin, mutta Aarnikoivu (2010, 39) liittää työyhteisötaitot kuuluviksi työelämätaidot-käsitteen alle. Helsingin yliopiston yliopistopedagogiikan keskuksen mallin mukaan tulevaisuuden työelämätaidot voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: 1. Oman toiminnan ohjaaminen ja itsensä johtaminen, 2. Viestintä-, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitot ja 3. Asiantuntijataidot. (HY+ Koulutus- ja kehittämisspalvelut 2021, 3.)

Itsensä johtamisen ja oman toiminnan ohjaamisen alle kuuluvat esimerkiksi oman jaksamisen arviointi, stressinhallinta ja hyvinvointi (HY+ Koulutus- ja kehittämisspalvelut 2021, 5). Aarnikoivun (2010, 99) mukaan taito johtaa itseä lisää elämän hallinnan tunnetta ja vähentää stressiä. Perustana on hyvä itsetuntemus. Itsensä johtaminen vaatii kykyä pysähtyä ja käydä vuoropuhelua itsensä kanssa sekä kykyä analysoida omaa toimintaa (Aarnikoivu 2010, 100).

Viestintä-, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoihin kuuluvat työyhteisöön integroituminen ja ryhmäytyminen sekä vuorovaikutus-, yhteistyö- ja neuvottelutaidot (HY+ Koulutus- ja kehittämisspalvelut 2021, 8). Manka (2011, 130) ja Aarnikoivu (2010, 117) mainitsevat erilaisuuteen suhtautumisen ja sen hyväksymisen oleellisena osana työyhteisötaitoja. Erilaisuuden hyväksyminen edellyttää Mankan (2011, 130) mukaan toisen todellista kohtaamista. Ryhmähenki työyhteisössä vaikuttaa työhyvinvointiin. Ryhmähenkeen taas vaikuttavat avoin vuorovaikutus eli esimerkiksi toisten arvostaminen ja luottamus sekä ryhmän toimivuus. (Manka 2010, 16, 18.)

Tulevaisuuden asiantuntijataitoihin liitetään innovatiivisuus ja luovuus sekä ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidot (HY+ Koulutus- ja kehittämisspalvelut 2021, 12). Ståhlen (2021) mukaan yrityksen tuottavuuden perustaan kuuluu innovatiivisuuden

lisäksi intuitiivisuus. Keinona mainittujen ominaisuuksien kehittämiseen hän mainitsee taiteen menetelmät, koska taiteilijat ovat kouluttautuneet intuition ja luovuuden käyttöön sekä luoneet menetelmiä kehittää näitä ominaisuuksia.

2.2 Luovat ja taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin edistämässä ja työelämän kehittämisessä

Luovien ja taidelähtöisten menetelmien käytöstä osana työelämän kehittämistä ja työhyvinvoinnin edistämistä on useita tutkimuksia ja hankkeita. Esimerkkinä mainittakoon TAI LIIKU -projekti, joka on etsinyt ratkaisuja muun muassa työyhteisöjen jaksamiseen, luovuuteen, avoimeen vuorovaikutukseen ja innovatiivisuuteen liittyen yhdistämällä liikunnan, taiteen ja kehittämisen ammattilaisia. Projektin tulokset ovat osoittaneet, että luovia menetelmiä kannattaa käyttää työelämän uudistamisessa ja työhyvinvoinnin lisäämisessä. (Jussila 2014.)

Taidelähtöisistä menetelmistä puhutaan myös taiteen soveltamisena sekä taiteellisina interventioina. Taiteellisella interventiolla tarkoitetaan taiteilijan omilla työmenetelmillään organisaatioissa toteutettavia prosesseja, joilla tuetaan muutosta, vahvistetaan luovuutta ja innovaatiokyvykkyyttä, parannetaan työoloja tai kehitetään taitoja työyhteisössä (Lehikoinen 2012, 18).

Krista Petäjäjärven (2021) mukaan taide voi vastata organisaatioissa hyvinvoinnin, työntekijäkokemuksen ja luovien taitojen kehittämisen tarpeisiin. Laine mainitsee luovien menetelmien hyödyksi sen, että niiden parissa työntekijä on sekä tekijänä, kokijana että oppijana. Taiteeseen pohjaava tekeminen, esimerkiksi kirjoittaminen, maalaaminen, soittaminen ja tanssiminen ovat hyviä stressivaikutusten vähentäjiä. Toiminta ja kehon käyttö aktivoivat eri aivoalueita, mikä mahdollistaa uusien ajatusten ja ideoiden synnyn. (Laine 2012, 9, 11, 16.)

Taidelähtöisten menetelmien toteuttamisen haasteita voivat olla toimintaan eri positioista osallistuvien oletukset ja ajatukset siitä, mihin taidelähtöisellä toiminnalla pyritään, miksi sitä tehdään ja mitä hyötyä siitä voisi tai pitäisi olla. Taidelähtöisten menetelmien käyttöön työelämässä kohdistuu monenlaisia asenteita. Myös oma kokemus vaikuttaa asenteisiin: jos kokemusta taidelähtöisten menetelmien käytöstä ei ole tai jos kokemukset ovat huonoja tai mitäänsanomattomia, kiinnostusta menetelmien toteuttamiseen ja uskoa niiden toimivuuteen tuskin on. (Rantala 2012, 14.) Laineekin

(2012, 9) muistuttaa, että taide ja luovat menetelmät lisäävät usein tehokkuutta ja siten tuottavuutta niiden ihmisten kohdalla, jotka ovat sille avoimia. Taidelähtöisen toiminnan vaikutukset ovat usein haastavia tutkittavia (Lehikoinen 2012, 24). Haasteet tiedostaen olen lähtenyt kehittämään taidetta soveltavaa palvelua oman osaamiseni pohjalta. Palvelun lähtökohdista kerron lisää seuraavassa luvussa.

3 KEHOLLISUUS JA LIIKE LÄHTÖKOHTINA TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMISELLE

Tässä luvussa avaan kehittämäni palveluni sisällön kannalta keskeisiä käsitteitä sekä työskentelytapoja. Nämä käsitteet ja työskentelytavat ovat olleet läsnä omassa ammatillisuudessani: ne ovat vaikuttaneet omaan tanssi- ja liikekäsitykseeni sekä siihen, miten olen työskennellyt tanssin ja liikkeen parissa taiteilijana ja opettajana. Tanssisanalla viitataan nykytanssiin, jolla tarkoitetaan erilaisia moderniin ja postmoderniin tanssiin perustuvia länsimaisen taidetanssin tyynejä ja tekniikoita.

Lähteitä apuna käyttäen pyrin perustelemaan näkemyksiäni siitä, että osallistujan omille kokemuksille tilaa antava liikkeellinen työskentely voi auttaa työhyvinvoinnin edistämässä ja ylläpitämässä. Avaan myös, miksi työyhteisöissä kannattaisi panostaa kehollisuuteen ja liikkeelliseen tekemiseen.

3.1 Kehotietoisuus

Kehotietoisuus, tai kehontietoisuus eli proprioseptinen tietoisuus, joita käsitteitä filosofi Timo Klemola käyttää, muodostuu niin kutsuttujen proprioseptisten aistien kautta. Aistifysiologiassa erotetaan toisistaan niin kutsutut ulkoiset ja sisäiset aistit. Ulkoisia aisteja ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit. Proprioseptisiä eli sisäisiä aisteja ovat tasapaino-, liike- ja asentoaistit eli aistit, joiden avulla saamme informaatiota nivelten liikkeistä, lihasten jännitystilosta, tasapainosta ja muista kehon sisäisistä tuntemuksista. (Klemola 2004, 78.)

Tanssitaiteilija Johanna Ikolan (2016, 73) mukaan kehotietoisuus on kehon, mielen ja oman minuuden tuntemusta, läsnäoloa ja hallintaa. Osteopaatti, anatomian ja joogan opettaja Jutta Aallon (Porttila 2019) näkemys kehotietoisuudesta taas on, että se on kehon sisäisen tilan aistimista, ikään kuin tietoisuus, joka sijaitsee kehossa. Professori Eeva Anttila (2013, 33) viittaa puolestaan omassa väitöstutkimuksessaan kehotietoisuudella ihmisen mahdollisuuteen tarkastella omaa kehollista tilaansa ja siinä tapahtuvia hienovaraisiakin muutoksia.

Kehotietoisuuden käsitteen taustalla on käsite eletystä tai koetusta kehosta, joka puolestaan yhdistyy kehollisuuden fenomenologiaan. Kehollisuuden fenomenologiassa

tehdään ero niin kutsutun objektikehon ja eletyn tai koetun kehon välille. (Klemola 2004, 77.) Klemolan mukaan tämä jako on peräisin Edmund Husserlilta ja myöhemmin sitä ovat käyttäneet filosofit Max Scheler ja Maurice Merleau-Ponty. Objektikeho kuvataan yleensä kehoksi, jota tarkastellaan ulkoapäin; se on tieteen näkökulma kehoon. Eletty keho puolestaan viittaa kehon subjektiiviseen kokemukseen. (Klemola 2004, 77.)

Fenomenologi Merleau-Pontyn filosofiaan, ja ylipäänsä fenomenologiaan, viitataan usein tanssin tutkimuksen piirissä, kun käsitellään esimerkiksi kehotietoisuutta tai kehollista oppimista. Fenomenologiassa ihmisen kokemus ja kokemuksellisuus on tärkeässä osassa. Filosofian tutkija Juha Hotasen (2010, 134) mukaan Merleau-Ponty painottaa kokemuksessa ruumiillisuuden roolia. Hänen mukaansa ruumis ei ole objekti intellektuaalisen subjektin edessä vaan eletty ja koettu ruumis (toisin sanoen eletty tai koettu keho). Ruumis on myös aina maailman ympäröimänä ja kiinteässä suhteessa siihen. (Hotanen 2010, 134, 148.) Klemolan (2004, 88) mukaan aasialaiset filosofiset perinteet lähtevät yleensä kokemuksesta, ja siinä mielessä niillä on paljon yhtymäkohtia fenomenologiseen filosofiaan.

Fenomenologisessa näkökulmassa kysytään, miten koemme kehomme ja mielemme. Koemme ne erillisinä vai yhtenä. (Klemola 2013, 86.) Klemola (2013, 85) käyttää käsitettä ”kehomieli”, jolla hän haluaa kyseenalaistaa käsityksen kehon ja mielen erillisyydestä. Hän ei kiellä sitä, etteikö ihminen voi kokea kehoa ja mieltä erillisinä; on hetkiä, jolloin emme ole lainkaan tietoisia kehostamme. Keho toimii automaattisesti ja olemme enemmän läsnä ajatuksissamme, suunnitelmissamme tai muistoissamme. Hän kuitenkin muistuttaa, ettemme ole perustaltamme kahtia jaettuja, vaikka meillä olisi taipumus kokea itsemme siten. (Klemola 2013, 88.) Keho ja mieli ovat siis aina jollain tapaa yhteydessä toisiinsa, vaikka se ei tuntuisikaan siltä. Kun emme ole tietoisia kehostamme tai sen kokemuksista, olemme ikään kuin unohtaneet kehomme (Klemola 2004, 86–87). Pidän kehon ja sen viestien tiedostamista tärkeänä, mutta kehon unohtamiselle on myös paikkansa ja tarkoituksensa. En näe, että olisi tarkoituksenmukaista olla koko ajan tietoinen kehon viesteistä.

Klemola (2013) ja Anttila (2009) ovat molemmat kirjoittaneet dualistisesta ajattelusta, eli kehon ja mielen kahtiajaosta. Klemola (2013, 88) kirjoittaa, että länessä viljellään ja arvostetaan enemmän ”mieliaspektiä”, ja ”kehoaspekti” jopa unohdetaan. Myös Anttilan mukaan dualistinen näkemys on juurtunut syvälle länsimaiseen ajatteluun, ja se on muovannut pedagogisia ja tieteellisiä käytäntöjä vuosisatojen ajan. Näiden käytäntöjen ja ajattelumallien muuttuminen on hyvin hidasta. (Anttila 2009, 85.)

Anttila (2009, 85) huomauttaa, että näkemys ihmisen tietoisuuden kehollisesta perustasta on perusteltu filosofisesti jo kauan sitten (hän viittaa tässä muun muassa fenomenologiaan ja Merleau-Pontyyn). Sittemmin näkemys on saanut tukea myös muista tieteistä. Suomessa liikunnan filosofia ja tanssintutkimus ovat pitkäjänteisesti rakentaneet ymmärrystä kehollisuuden merkityksestä ihmisen kokonaisuudessa. Nykyisen filosofisen, kognitio- ja neurotieteellisen käsityksen mukaan kehollisuus on tietoisuuden perusta (Anttila 2013, 34). Yhdistän tähän Merleau-Pontyn näkemyksen (Hotasen 2010, 138 mukaan) siitä, että ruumis ei ole vain tiedon kohde vaan ennen kaikkea se, minkä välityksellä meillä voi ylipäänsä olla jotain tietoa.

Aivotutkijat Minna Huotilainen ja Katri Saarikivi (2018) tuovat esille ilmiön nimeltä kehollinen kognitio, jossa kehollinen toiminta suuntaa kognitiivista toimintaa. Tämä perustelee osaltaan ihmisen kokonaisvaltaisuutta. Kehollisen kognition tutkimukset osoittavat, ettei aivoja voi ajatella kehosta erillisenä saarekkeena. Aivot ohjaavat motorisen järjestelmän toimintaa ja aikaansaavat liikettä, mutta samanaikaisesti aivot saavat myös palautetta ympäristöstä. Tätä tarkennusta voidaan käyttää liikkeen tarkempaan säätelyyn. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 129–130.)

Kehollisuuden merkitystä on tutkittu ja perusteltu, ja kehon ja mielen yhteyttä korostavista lajeista ja menetelmistä (esimerkiksi joogasta) on tullut suosittuja, mutta kehon ja mielen välinen jako on nähdäkseen edelleen olemassa. Mielen ja aivojen tärkeyttä korostetaan ja jätetään keho jollain tapaa toissijaiseksi. Kehoon suhtaudutaan helposti välineenä, objektina, jota treenataan ja muokataan ja jonka ulkonäköä keuhutaan tai arvostellaan.

Viitaten edellä mainittuihin käsitteisiin objektikehosta ja eletystä kehosta, Ilmari Kortelainen (2014) esittää, että kehon mieltäminen vahvasti objektikehon näkökulmasta voi johtaa eletyn kehon kokemuksen ohittamiseen. Hänen mukaansa esimerkiksi stressi, työperäinen masennus tai ahdistus voivat johtua siitä, että vauhti mielen sisällä voi olla niin hurja, ettemme enää osaa kuunnella kehomme rajoja tai tarpeita. (Kortelainen 2014, 128.)

Koen, että myös liikkumisessa ja liikunnassa mennään helposti kauemmas omasta kehosta ja kehon ymmärtämisestä osana itseä. Jaana Parviaisen (2016) mukaan liikunnan tuotteistamiskehitys ja teknologisoituminen ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, että liikuntasuhde on muuttumassa yhä enemmän numeerisia mittareita ja lukuarvoja korostavaksi, minkä seurauksena liikkujan kyky tunnistaa oman kehonsa suoria viestejä

ja aistimuksia on vaarassa heikentyä. Esimerkiksi aktiivisuusrannekkeen näyttämän datan seuraaminen voi peittää tai hämärtää liikkujan omaa kokemusta, jos hän ei luota oman kehonsa suoraan palautteeseen. (Parviainen 2016, 10–15.)

Kortelainen nostaa esille myös mielestäni tärkeän asian eli sen, että kehomme on helppo määritellä myös yhteiskunnallisessa kontekstissa erilaisuuden, esimerkiksi ihonvärin, sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen tai vaikka vamman tai sairauden kautta. Tällöin ei aina kunnioiteta yksilön omaa kokemusta kehostaan. (Kortelainen 2014, 128.)

3.2 Kehon kuuntelu

Klemolan (2004) mukaan emme ole koskaan tietoisia kaikesta siitä informaatiosta, jota aiemmin jo mainitut sisäiset aistit tuottavat. Näiden aistien tuottama informaatio kulkee suureksi osaksi tiedostamattomalla fysiologisella tasolla. Sisäisiä aisteja voi kuitenkin harjoittaa ja kehotietoisuus voi syventyä, eli on siis mahdollista tulla tietoiseksi yhä hienovaraisimmista kehon sisäisistä aistimuksista. (Klemola 2004, 85.) Kun keholliset aistimukset ja tuntemukset tuodaan tietoisien tarkastelun piiriin, ne muuttuvat tajunnan sisällöksi eli tiedoksi. Tämä näkökulma kehontietoisuuteen painottaa kehollista läsnäoloa eli ”kehon kuuntelua”. Kehon kuuntelu tarkoittaa huomion suuntaamista kehon aistimuksiin ja tuntemuksiin, niissä tapahtuviin muutoksiin ja kehollisista kokemuksista nouseviin merkityksiin. Nämä merkitykset voivat olla arkipäiväisiä huomioita esimerkiksi kivusta tai jäykkyydestä, mutta ne voivat olla myös syvällisempiä ja tulkinnallisempia reflektioita, kuten tunteisiin ja mielikuviin liittyviä pohdintoja. (Anttila 2013, 33.)

Kehon kuuntelua voi olla esimerkiksi huomion suuntaaminen omaan hengitykseen: voi havainnoida hengityksen aiheuttamaa liikettä kehossa. Kortelainen (2014, 129) käyttääkin hengityслиikettä esimerkkinä välittömästä eletyn kehon tuntemuksesta. Hengittämiseen tai hengityskertojen laskemiseen saatetaan keskittyä meditaatioissa tai mindfulness- eli tietoisuustaitoharjoitteissa usein paikallaan istuen. Perustava tietoisuustaitoharjoitus on huomion suuntaaminen mielen ja kehon tuntemuksiin (Kortelainen 2014, 129).

Kehon kuuntelu ei aina ole helppoa, varsinkaan jos ei ole tottunut sellaiseen. Voi olla hyvinkin haastavaa keskittyä kehon tuntemuksiin mielen hälinältä ja ajatusten poukkoillessa. Varsinkaan yhdessä ja samassa asennossa, esimerkiksi istuen, tapahtuva kehon kuuntelu ei ole välttämättä kaikille helpoin tapa. Sitä vastoin ajatusten

keskittämällä liikkumiseen ja liikkeen havainnointiin voi olla helpompaa ”hiljentää mieli” ja keskittyä kuuntelemaan kehoa. Liikkuminen yhdistettynä kehon kuunteluun tuo myös samalla vaihtelua esimerkiksi pitkäjaksoiseen tietokoneen ääressä istumiseen tai paikallaan oloon, mikä on työelämässä yhä yleisempää.

Kehon kuuntelu ja katseen kääntäminen sisäänpäin voi aiheuttaa myös monenlaisia tunteita, negatiivisiakin. Klemolan (2004, 73) mukaan voi tuntua pelottavalta, kun katsoo läheltä omaa sisäisyyttään, sitä mitä siellä tapahtuu, miten ajattelee ja mitä tunteita kokee. Toisaalta hän kirjoittaa, että opetellessamme suuntaamaan huomiomme kehon aistimuksiin ja tunnistaessamme niissä erilaisia vivahteita opimme samalla myös tunnistamaan muita kokemuksemme sisältöjä, esimerkiksi tunteita. Tunteet ovat hyvin kehollisia ja kehon aistimusten tutkiminen opettaa meille myös tunteiden tunnistamista. (Klemola 2014, 181.)

Merleau-Ponty on esittänyt käsityksen (Anttilan 2009, 87 mukaan) siitä, että liikkuminen vahvistaa kehollisen olemassaolon kokemusta. Tähän lähtökohtaan perustuvat myös useat kehotietoisuuden harjoittamisen menetelmät, kuten perinteiset aasialaiset traditiot (esimerkiksi jooga) ja länsimaissa kehitetyt somaattiset menetelmät, joita kuvaan tarkemmin seuraavassa luvussa. (Anttila 2009, 87.)

3.3 Somaattiset liikemenetelmät

Somatiikka (somatics) on yhdysvaltalaisen filosofi ja liiketerapeutti Thomas Hannan 1970- ja 1980-lukujen vaihteessa käyttöön ottama käsite, jossa kehollista kokemusta tarkastellaan sisältä, ensimmäisen persoonan perspektiivistä käsin. Käsite on vähitellen tullut yleiseksi 2000-luvulla myös Suomessa. Somatiikkaa voidaan pitää kattokäsitteenä useille kehoa ja mieltä integroiville liikkeellisille harjoittelumuodoille sekä kehoterapioille. Näitä ovat esimerkiksi Alexander-tekniikka, Feldenkrais-menetelmä, Bartenieff Fundamentals, Body Mind Centering ja Pilates-menetelmä. (Rouhiainen 2006, 10–13; Lahdenperä 2013.) Useita somaattisiksi luettavia menetelmiä on kuitenkin kehitetty jo ennen käsitteen varsinaista käyttöönottoa. Rouhaisen (2006, 23) kirjoituksessa on mainittu esimerkiksi Joseph Pilates ja F.M. Alexander, jotka kehittivät menetelmiään 1900-luvun alkupuolella. Somaattisten menetelmien syntyyn ovat vaikuttaneet osaltaan myös kehonfenomenologia ja Merleau-Ponty (Eddy 2009, 6). Somaattisia menetelmiä käytetään nykyään tanssimaailmassa, osana nykytanssin kontekstia, tai niitä voidaan harjoittaa itsenäisinä menetelminä tai muissa yhteyksissä.

Ensimmäinen merkityksellinen kokemukseni edellä kuvatusta kehollisen kokemuksen tarkastelusta sisältä käsin tapahtui varmastikin aloittaessani tanssijan opintoni. Tätä ennen olin harrastanut tanssia jo useita vuosia. Tanssin opettelu oli pääosin perustunut opettajan mallin mukaan tekemiseen ja tanssitunneilla liikkeet tehtiin lähestulkoon aina peiliä apuna käyttäen. Olin ylipäättäänkin tottunut tarkastelemaan itseäni ulkoapäin, eikä kukaan ollut koskaan kehottanut minua tutkimaan tai pohtimaan, miltä jokin liike tai tanssiminen *tuntuu*. Sitten minulle esiteltiin tämä toinen tapa: ei peilejä ja ulkoista tarkastelua, vaan ikään kuin katseen kääntäminen sisäänpäin sekä kuuntelu ja tunnustelu, miltä liike tuntuu kehossa. Tämä ”uusi tapa” ei syrjäyttänyt kokonaan peilejä ja mallioppimista, mutta vähensi niiden merkitystä huomattavasti sekä laajensi käsitystäni tanssista ja siitä, mitä kaikkea tanssi voi olla.

Nykytanssin kentällä Suomessa tapahtui muutoksia esimerkiksi juuri somaattisten menetelmien rantauduttua tänne. Menemättä kovin syvälle tanssin historiaan, lainaan tanssitaiteen tohtori ja koreografi Soile Lahdenperää, joka kirjoittaa uudenlaisen tanssiajattelun vaikutuksista: Suomessa alkoi näkyä 1980-luvulla myös toisenlaisille arvoille, kuin modernin tanssin ja baletin estetiikalle perustuvia tanssiesityksiä. Tanssijat eivät olleet kiinnostuneita vain tiettyyn esteettiseen muotoon tai nilkkojen viimeistelyyn ojennukseen pyrkimisestä, vaan etsivät syvempää merkitystä työlleen ja työskentelivät kehomieltä avaavien menetelmin. (Lahdenperä 2013.) Tässä Lahdenperä viittaa muun muassa somaattisiin menetelmiin. Hänen mainitsemallaan tanssiajattelun muutoksella on ollut vaikutusta myös tanssin pedagogisiin käytäntöihin, varsinkin tanssin ammatillisissa opinnoissa. Nilkkojen ojentamisesta ei varmasti olla täysin luovuttu, mutta somatiikka on osaltaan laajentanut käsitystä tanssin estetiikasta ja tekemisen tavoista.

Somaattisiin menetelmiin liittyy vahvasti kehon kuuntelu ja dialoginen yhteys omaan kehoon (Eddy 2009, 6). Somaattiset menetelmät ovat kiinnostuneita kehon hiljaisesta tiedosta. Ne pitävät kehotietoisuuden edistämisen prosessia tienä muutokseen, kehon toimintojen paranemiseen, itseymmärryksen syvenemiseen ja yleiseen hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Rouhiainen 2006, 15–16.) Somaattisilla menetelmillä ja tekniikoilla pyritään lisäämään tekijän kokonaisvaltaista itsensä ymmärrystä, ja huomio on kehon ja mielen toimintojen yhdistämisessä (Lahdenperä 2013). Anttilan (2009, 87) mukaan somaattiset menetelmät perustuvat käsitykseen kehon ja mielen yhteenkietoutuneisuudesta. Somaattisen työskentelyn pyrkimyksenä on löytää yksilön oma tapa liikkua ja toimia tai purkaa vanhoja epätarkoituksenmukaisia toimintamalleja.

Vahva yhteinen nimittäjä somaattisten menetelmien kesken on se, että työskentely tapahtuu aina yksilön omista lähtökohdista käsin. (Lahdenperä 2013.)

Olen itse tutustunut useampaankin somaattiseen liikemenetelmään jo mainittujen tanssin ammatillisten opintojeni ja myöhemmin erilaisten koulutusten myötä. Ne ovat vaikuttaneet työskentelyyni niin tanssijana, koreografina kuin tanssin ja liikkeen ohjaajana ja opettajana. Olen yhdistellyt tietoa useasta menetelmästä oman kokemukseni kautta. Tärkeimpänä yhteisenä nimittäjänä on ollut liikkeen ja kehon kokemuksellisuus, joka on ollut läsnä sekä koreografina että opettajana toimiessani. Olen halunnut rohkaista ohjattaviani oman ilmaisun ja oman liikkeen etsimiseen ja tuottamiseen sekä kehon kuunteluun. Nämä työskentelyperiaatteet ovat oleellinen osa myös kehittämäni palvelun sisältöä.

Rouhiainen (2006) kirjoittaa artikkelissaan somatiikan kentän moninaisuudesta, jonka seurauksena sitä ei voi määritellä kovinkaan yksiselitteisesti. Somaattisia menetelmiä käytetään erilaisissa konteksteissa, esimerkiksi virallisen terveydenhuollon, yksityispraktiikan, taiteen ja tanssin, urheilun ja liikunnan, psykologian ja henkisen kasvun sektoreilla. Hänen mukaansa somaattisista käytännöistä ja somaattisesta liikkeestä kertova aineisto on jokseenkin kriitikitöntä oman perinteensä suhteen. Usein sen tarkoituksena on ennen kaikkea edistää tietoutta jonkin tietyn somaattisen koulukunnan olemassaolosta ja vahventaa somaattisen liikkeen merkitystä melko subjektiivisin argumentein. (Rouhiainen 2006, 24.) Itse ajattelen, että tällainen subjektiivisuus on haasteena monenkin metodin, menetelmän, käytänteen tai suuntauksen piirissä. Jonkin tietyn alan, metodin tai menetelmän asiantuntijan voi olla hyvinkin vaikeaa tarkastella kriittisesti sitä tapaa tehdä tai toimia, jonka hän uskoo kaikista toimivimmaksi.

Rouhiainen (2006, 13) kuitenkin huomauttaa, että huolimatta somatiikan sisällöllisestä epäselvyydestä, se on käsitteenä ja diskurssina siinä mitassa käytetty, että sitä on syytä pitää ainakin jonkinasteisesti joihinkin länsimaihin vakiintuneena sosiaaliskulttuurisena ilmiönä. Hänen mielestään somatiikassa käytetyt käsitteet, esimerkiksi kehontuntemus, aistisuus, itsetuntemus, muodostavat perustan, jolta voi uskottavasti ymmärtää, miten kehon välityksellä voidaan edistää yksilön psykofyysistä hyvinvointia. (Rouhiainen 2006, 24–25.)

3.4 Luova liike

Oleellinen osa kehittämäni palvelun sisältöä kehotietoisuuden ja somaattisiin liikemenetelmiin pohjaavan työskentelyn lisäksi on luova liike. Käsitettä luova liike tai luova tanssi käytetään usein sellaisessa yhteydessä, jolloin halutaan viitata jollain tavalla liikkeen tai liikkumisen vapaaseen ilmaisuun. Liike on tällöin improvisoitua, eli sitä ei ole ennalta määrätty, vaan se syntyy juuri kyseisessä liikkumisen hetkessä.

Oman palveluni ollessa kyseessä viitataan luovalla liikkeellä pääasiassa liikeimprovisaatioon perustuvaan ja osallistujalähtöiseen liikkeeseen. Ohjaan luovaa liikettä erilaisten harjoitteiden kautta, joissa on useimmiten jokin lähtökohta ja struktuuri. Ohjaaminen tapahtuu sanallisesti ja olen usein itse mukana liikkeessä. Tuottamaani liikettä ei ole kuitenkaan tarkoitus imitoida, vaan jokainen osallistuja tulkitsee harjoitetta omista lähtökohdistaan käsin; ei ole mitään yhtä tiettyä tai oikeaa mallia, jonka mukaan tulisi liikkua. Kehotan usein liikkeen tutkimiseen ja kokemusten havainnointiin. Fokus voi olla omassa itsessä tai toisissa osallistujissa, mikäli kyseessä on pari- tai ryhmäharjoite.

Luovaa liikettä ja improvisointia voidaan lähestyä esimerkiksi erilaisten liikelaatujen kautta. Olen soveltanut liikkeen ohjaamisessa esimerkiksi Rudolf Labanin kehittämää liikeanalyysia. Lyhyesti määriteltynä liiketekijöitä ovat liikeanalyysin mukaan voima, aika, tila ja virtaus, ja niitä muuntelemalla syntyvät kaikki erilaiset liikelaadut (Anttila 1994, 29).

Palvelussani liikeimprovisaatioon perustuvan luovan liikkeen tarkoitus on osaltaan lisätä kehon liikkuvuutta, tarjota mahdollisuuksia erilaisiin liikkumisen tapoihin sekä herätellä omaa luovuutta ja luovaa ajattelua. Luovan liikkeen ja improvisaation kautta osallistujia on mahdollisuus ohjata myös vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Parviaisen (2006, 75) mukaan kehonfenomenologian vaarana on sulkeutuminen ja keskittyminen vain omien kehollisten tuntemusten pohdintaan. Olen kokemusteni perusteella hänen kanssaan samaa mieltä. Koen, että palvelussani on tärkeää suunnata fokus myös itsestä pois päin oman kehon kuuntelun ja liikkeeseen keskittymisen lisäksi.

Aiemmin kuvatuissa somaattisissa menetelmissä oman kehon kuuntelu on keskeisessä osassa, mutta tavoitteena voi sen lisäksi olla fokuksen laajentaminen itsestä ulospäin. Esimerkiksi Bartenieff Fundamentals -työskentelyssä päämääränä on löytää vuorovaikutus kehon sisäisten yhteyksien ja ulkoisen ilmaisun välillä (Hackney 2002, 34–35).

Luova liike on myös tanssimista, mutta olen tehnyt valinnan olla käyttämättä tanssisanaa palveluni sisältöä kuvatessani. Syynä tähän on kokemukseni siitä, että tanssiana saattaa luoda helposti tietynlaisen mielikuvan siitä, millaista liikkeen tai liikkumisen tulisi olla. Tanssimiseen saatetaan liittää mielikuva liikkeen kauneudesta, soljuvuudesta tai vaatimuksia kehon hallinnasta tai rytmitajusta. Tanssiminen liitetään myös usein jonkin tietyn tanssilajin osaamiseen ja siihen liittyvien askelkuvioiden hallitsemiseen. Kokemukseni mukaan ihmiset ajattelevat usein, että heidän tulisi jo ikään kuin osata tanssia ennen kuin he voivat ryhtyä tanssimaan. Tai heillä täytyisi olla jokin ominaisuus (esimerkiksi notkeus), jotta he voisivat tanssia. Eräs tavoite palveluni suhteen on, että se voisi tarjota osallistujille matalan kynnyksen tanssiin ja liikkeeseen lähtemiselle. Miksei tanssiin tai liikkeeseen lähtö voisi olla yhtä matala, kuin lähtö kävelemään tai juoksuun?

Palveluni sisältöön liittyy luovan liikkeen kautta myös yhteisötanssin käsite ja sen periaatteet. Yhteisötanssi on osallistavaa, ja se on rantautunut Suomeen 1990-luvulla. Osallistava ja yhteisötanssi voidaan liittää kattokäsitteen soveltava ja osallistava taide alle. (Törmä 2016, 43, 81–84.) Yhteisötanssi syntyy osallistujien lähtökohdista ja edistää tanssin kuulumista kaikille. Yhteisötanssin peruseriaate on, että jokainen ihminen osaa tanssia ja tanssimisen pitäisi olla mahdollista halukkaille. Ohjaaja on tanssin ammattilainen. (Yhteisötanssi.fi 2021.) Osallistava tanssitoiminta lisää henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Esimerkiksi yhteisötanssi voi parantaa elämänlaatua ja hyvinvointia tukemalla osallistujien omaa, luovaa kokonaisvaltaista ilmaisua. (Taika 2009, 33.)

3.5 Kehon potentiaali suhteessa työhyvinvointiin

Liikunnan ja liikkumisen hyödyistä on tehty paljon tutkimuksia, ja voidaan todeta, että liikunta on melko kiistatta tärkeä osa ihmisen hyvinvointia sekä myös edistää työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Huotilainen ja Saarikivi (2018, 125) toteavatkin, että suomalaisilla työpaikoilla on tapana tukea työntekijöiden liikkumista.

Huotilaisen ja Saarikiven (2018, 46–47) mukaan liikkuminen vaikuttaa mielen toimintaan ja aktivoi mieltä. Mutta miksi? Selitys löytyy metsästäjä-keräilijän aivoistamme, jotka meillä on Huotilaisen ja Saarikiven (2018, 14) mukaan päässämme tänäkin päivänä. Aivot eivät ole kovin paljoa muuttuneet metsästäjä-keräilijän ajoista ja syynä siihen on ihmisen evoluution hitaus. Metsästäjä-keräilijä tarvitsi kaikkein korkeinta kognitiivista kapasiteettiaan metsästäessään ja keräillessään; kävellessään ja juostessaan.

Kotiluolalla tulen ääressä istuskellessa mielelle tuli tilaisuus jumittaa ja torkahdellakin. Huotilaisen ja Saarikiven mukaan voisi väittää, että korkeampi kognitiivinen toiminta on suurimman osan ihmislajin historiasta tapahtunut liikkeessä. Nykyihmisellä mielen ja kehon yhteys toimii edelleen samalla tavalla. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 46–47.)

Kuten Huotilainen ja Saarikivi (2018, 47–48) muistuttavat, liikkumisen vaikutus mielen kykyyn tehdä töitä, eli keskittyä, oppia, muistaa ja olla luova, on hyvin yksilöllinen. Kaikille ei välttämättä toimi pakollinen taukojumppa kerran tunnissa, vaan jokaisen on tärkeää etsiä itselleen parhaat tavat ylläpitää vireystilaa työpäivän aikana.

Mitä hyötyä sitten on kehotietoisuudesta tai luovasta liikkeestä? Miksi ihmisen kannattaisi kuunnella kehoaan, liikkua luovasti ja pyrkiä tiedostamaan omaa kehollisuuttaan. Asuuko kehossa viisus ja jos asuu, miten se hyödyttää meitä ja onko sillä positiivisia vaikutuksia myös mieleemme (jos nyt kuitenkin haluamme tehdä jaon kehon ja mielen välille) ja aivoihimme? Kannattaako edellä käsittelemiäni menetelmiä ja työskentelytapoja käyttää työyhteisöissä? Mitä hyötyjä niillä voisi olla itsellemme ja suhteessa muihin työyhteisöimme jäseniin?

Johanna Ikola (2016) on kirjoittanut työskentelystä tanssitaiteilijana työyhteisössä. Hän kokee kehollisuuden tiedostamisen tärkeäksi, koska kehomme kommunikoivat jatkuvasti ilman sanoja. Tämä korostuu viestiessämme vuorovaikutustilanteissa. Ikola on huomannut, että kehotietoisuus auttaa meitä arvostamaan itseämme ja toisiamme. Kun ihmiset työyhteisössä kehittävät suhtautumistaan omaan kehollisuuteensa, siitä on seurauksena, että heidän on usein helpompi katsella myös toisiaan arvostaen. Tätä hän pitää erittäin tärkeänä tehtävissä, joissa vuorovaikutus on keskeisessä osassa. Toisen ihmisen arvostava ja ennakkoluuloton kohtaaminen tukee ihmisen potentiaalia, nostaa esiin hänen osaamistaan ja auttaa jopa ratkaisemaan erilaisia tilanteita itseohjautuvasti. Kehotietoisuuden kehittäminen on hyvä väylä tukea yksilöitä osana yhteisöä ja kohottaa itsevarmuutta niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisesti. Ikolan kokemuksen mukaan tietoinen, vahva ja viisas keho tukee ihmistä kokonaisuutena ja toimii turvana myös haastavissa tilanteissa. (Ikola 2016, 73–74.)

Ikolan esittämät näkemykset tukevat omia ajatuksiani siitä, että liike ja kehotietoisuus voivat olla hyvin merkityksellisiä työhyvinvoinnin edistämiseksi. Mielestäni varmuus omasta kehosta ja oman kehon hyväksyminen, jotka voivat kehittyä oman kehon kuuntelun ja kehotietoisuuden kautta, ovat kytköksissä itsen hyväksymiseen ja

itsetuntemukseen. Kun arvostamme itseämme, meidän on helpompi arvostaa myös muita, kuten Ikola kirjoittaa.

Ikolan ajatukset viittaavat empatiakykyyn, jonka merkitys työtaitona kasvaa Huotilaisen ja Saarikiven (2018, 234) mukaan. Heidän mukaansa toisten tunteiden tarttuminen ja kokeminen omina ovat tärkeitä empatian osatekijöitä. Tunteiden tarttumisen sekä toisten tunteiden ja toiminnan ymmärtämisen kannalta yksi tärkeä mekanismi ovat aivojen peilineuronit eli peilisolut ja niiden toiminta. Peilisolujen avulla pyrimme ennakoimaan toisten ihmisten tekemisiä ja koemme omaa kehoamme mallina käyttäen, mitä toinen ihminen on tekemässä, miltä hänestä tuntuu ja millaisia aikomuksia hänellä on. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 32, 132, 238–240.) Motorinen toiminta on paljastavaa ja saattaa antaa paljonkin tietoa mielentilastamme ja ajatuksistamme. Motorisen toiminnan avulla voimme myös vaikuttaa mielen toimintaan. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 132.)

Mankan ja Mankan (2016, 172) mukaan tietoisuustaitoharjoittelu aktivoi aivoalueita, jotka ovat yhteydessä empatiaan ja kykyyn havainnoida omia ja toisen psyykkisiä tiloja. Tietoisuustaitoharjoitteluun (mindfulness) kuuluu osaltaan myös kehon tuntemusten havainnointi (Wihuri 2014, 94–95), joten rinnastan osaltaan sen hyödyt myös kehotietoisuuden harjoittamiseen.

Aivojen peilisolujärjestelmä auttaa meitä myös oppimaan muilta. Peilisolujärjestelmä tarkkailee muiden ihmisten toimintaa ja antaa meillekin impulsseja toimia samalla tavoin. Saatamme myös kopioida tiedostamattamme esimerkiksi työkavereiden eleitä ja asentoja. Lähellä oleva hermostuneita ja nykiviä liikkeitä tekevä työkaveri voi tartuttaa helposti hermostumisen toisenkin liikkeisiin ja sitä kautta myös mieleen. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 131.)

Ajattelen, että esimerkiksi edellä mainitun hermostuneisuuden tai jonkin muun negatiivissävytteisen toiminnan tai tunteen siirtymiseen voisi vaikuttaa jopa ehkäisevästi, jos itse tiedostaa tällaisen siirtymisen mahdollisuuden. Näen, että tiedostamisessa voisi auttaa tietoisuus omasta kehosta, sen toiminnasta ja reagoititavoista. Aalto (Porttila 2019) kertookin, että kehotietoisuus auttaa häntä huomaamaan paremmin keholliset reaktiot erilaisissa tilanteissa. Wihurin (2014, 94, 198–199) mukaan kehotietoisuus lisää kykyä tunnistaa tunteita (sekä omia että muiden), mikä antaa meille aikaa reagoida tulevaan tunteeseen ja sen mahdollisesti aiheuttamaan reaktioon. Kehollisuus ja kehotietoisuus ovat siis osaltaan tärkeitä tekijöitä osana vuorovaikutusta toisten kanssa.

Peilisolut ovat yhteydessä kinesteettisen empatian kokemiseen, jota Parviainen (2002) on käsitellyt artikkelissaan ja pohtinut käsitettä filosofi Edith Steinin empatiakäsityksen pohjalta. Parviaisen (2002, 340) mukaan kinesteettinen empatia mahdollistaa toisen kehon liikkeen ymmärtämisen ikään kuin oman kehomme kautta, kehon sisältä käsin. Kinesteettistä empatiaa käytetään tanssiterapiassa menetelmänä saada sanatonta tietoa toisesta (Ylönen 2004, 26).

Kinesteettinen empatia on siis läsnä sanattomassa vuorovaikutuksessa. Miksei sillä olisi merkitystä toisen kohtaamisessa ja ymmärtämisessä myös työyhteisössä, eräänlaisena empatian ulottuvuutena? Ylönen (2004, 31) mukaan empatia on ruumiillisessa muodossaan kinesteettistä empatiaa, ilmeten tanssissa juuri liikkeessä ja liikkumattomuudessa.

Parviainen (2016, 10–15) käyttää käsitettä kehollinen tieto, jonka tutkimuksen teoreettinen perusta tulee useista eri lähteistä. Yksi keskeisistä on Merleau-Pontyn kehonfenomenologia. Oman tulkintani mukaan myös kehotietoisuus liittyy kehollisen tiedon muodostamiseen, vaikka Parviainen ei suoraan rinnastakaan käsitteitä keskenään. Kehollinen tieto voi kehittää liikkujan itsetuntemusta kokonaisvaltaisesti. Sen lisäksi että liikkuja oppii ymmärtämään, aistimaan ja tuntemaan sekä analysoimaan paremmin kehonsa toimintaa, kehittää kehollinen tieto lisäksi empatian kykyä ja sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. (Parviainen 2016, 10–15.) Parviainen käsittelee kehollista tietoa ja sen rakentumista liikunnan kontekstissa, mutta mielestäni se voi olla sovellettavissa myös varsinaisen liikunnan harrastamisen ulkopuolelle, liittyen juuri kehotietoisuuteen ja kehon kuunteluun.

Klemolan (2004, 57) mukaan kuunnellessamme kehoamme, olemme aina täysin läsnä tässä hetkessä. Aalto (Porttila 2019) on kokenut olevansa enemmän läsnä, kun hän on tietoisempi kehostaan. Miksei työelämässäkkin tarvittavaa keskittymiskykyä ja sen edellyttämää läsnäolon taitoa voisi ”treenata” omaan kehoon ja liikkeeseen keskittymällä? On kuitenkin lopulta kaikkein tehokkainta, jos oman huomionsa saa keskitettyä yhteen asiaan kerrallaan. Kuten Huotilainen ja Saarikivi (2018, 117) kirjoittavat: aivojen näkökulmasta monen asian yhtäaikaista tekemistä ei tarkkaan ottaen ole olemassakaan. Tietoinen tarkkaavaisuutemme on kohdistettuna aina vain yhteen asiaan kerrallaan.

4 TYÖPAJAN PILOTOINTI

Toteutin kehittämäni työpajamuotoisen palvelun pilotoinnin keväällä 2021 kahdessa eri organisaatiossa osana opinnäytetyötäni. Pilotointi on opinnäytetyöni keskiössä ja sen avulla tutkin, voiko kehittämälläni työpajatyöskentelyllä olla positiivisia vaikutuksia työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin.

Pilotointi tarkoitti työpajakokonaisuuden toteuttamista, johon sisältyi viisi 60 minuutin mittaista työskentelykertaa. Työpajakerrat toteutuivat viikon välein etäyhteydellä Zoom-palvelun välityksellä, ja jokainen osallistuja oli mukana omalta työskentelypisteeltään käsin. Työpajakertojen lisäksi pilottiin kuului kunkin kerran aiheeseen liittynyt lyhyt itsenäisesti tehtävä harjoite eli kotitehtävä. Osallistujat saattoivat hyödyntää kotitehtävä-harjoitteita omalla ajallaan esimerkiksi työpäiviensä aikana.

Työpajatyöskentelyn sisällön suunnittelussa oleellista oli asiakaslähtöisyys. Suunnittelin työskentelyä kummankin ryhmän osalta heidän määrittelemiensä tavoitteiden ja toiveiden perusteella, jotka liittyivät heidän työssä jaksamisensa edistämiseen. Yhdistin työskentelyyn omia tavoitteitani tutkiakseni kehollisuuden ja luovan liikkeen vaikutusta työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Sovelsin työskentelyssä erilaisia tanssiin ja liikkeeseen pohjautuvia menetelmiä. Keskiössä olivat luova liike ja liikeimprovisaatio sekä somaattisiin liikemenetelmiin pohjautuva työskentely, jossa integroidaan kehoa ja mieltä sekä ohjataan osallistujia oman kehon kuunteluun.

Tässä luvussa kerron pilottiryhmien rekrytoinnista ja työpajatyöskentelylle asetetuista tavoitteista sekä siitä, miten tavoitteet määrittivät työpajojen suunnittelua. Käsittelen myös etätoteutuksen vaikutusta suunnittelutyöhön ja sitä, millaisia ajatuksia se herätti minussa ennen työskentelyn alkua.

4.1 Pilottiryhmät

Toteutin pilotoinnin kahdelle eri ryhmälle kahdessa eri työyhteisössä touko-kesäkuussa 2021. Toinen ryhmä oli koulutusalan organisaatiosta ja toinen sosiaalialan järjestöstä. Osallistujia oli ensiksi mainitussa ryhmässä kuusi ja toiseksi mainitussa viisi. Tekstissä tästä eteenpäin viitataan koulutusalan organisaatioon ryhmänä A ja sosiaalialan järjestöön ryhmänä B. Aloitin pilottiryhmien rekrytoinnin maaliskuun 2021 lopussa. Otin

yhteyttä muutamiin organisaatioihin, ja lopulta nämä kaksi valikoituivat mukaan työskentelyyn. Pidin tärkeänä seikkana tutkimuksen ja palvelun kehittämisen kannalta, että osallistujaryhmät tulivat keskenään erilaisista organisaatioista.

Koronapandemia ja sen luoma epävarma tilanne erityisesti tapaamisrajoitusten suhteen laittoi kapuloita rattaisiin pilottien suunnittelun osalta. Alkuperäinen tarkoitukseni oli toteuttaa pilotointi lähityöskentelynä, ja alkuvuodesta 2021 vaikuttikin siltä, että toteutustapa olisi voinut olla mahdollinen loppukeväällä. Tuolloin spekulointiin tapaamisrajoitteiden mahdollisesta purkamisesta. Tilanne oli kuitenkin niin epävarma, että lopulta tein päätöksen toteuttaa pilotoinnit etätöskentelynä.

Osallistujat ryhmässä A olivat kaikki saman tiimin jäseniä. Ryhmässä B taas osallistujia oli järjestön eri työryhmistä ja osastoilta, koska työpajaan oli ollut niin kutsuttu avoin haku organisaation sisällä. Työpajat olivat ryhmällä A osallistujien työpäivän päätteeksi torstaisin klo 16–17. Ryhmän B työpajat olivat perjantaisin klo 11–12. Ryhmälle B työpaja-aika osui satunnaisesti joko työ- tai vapaa-ajalle, koska suurin osa ryhmän jäsenistä teki vuorotyötä. Osallistujien keskenään eriävien työaikataulujen takia oli haasteellista löytää ryhmälle B sellaista viikoittaista kellonaikaa, joka olisi käynyt kaikille osallistujille. Kummastakaan ryhmästä kaikki eivät päässeet osallistumaan jokaiselle työpajakerralle. Ryhmän B osalta poissaoloja tuli lopulta melko paljonkin äkillisten työmenojen ja sairastapausten takia.

4.2 Työpajatyöskentelyn tavoitteet

Työpajatyöskentelyn tavoitteita ohjasivat tutkimuskysymykseni sekä opinnäytetyöni tavoite, joka on kehittää palvelu edistämään työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Oleellista työskentelyn suunnittelussa oli asiakaslähtöisyys, joka on myös tärkeä osa palvelun kehittämistä. Kartoitin osallistujien tavoitteita ja toiveita työskentelylle molempien osallistujaryhmien kanssa etäyhteydellä pidetyissä aloituspalavereissa: miten työskentely voisi liittyä osallistujien työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Ennen palaveria olin lähettänyt osallistujille sähköpostilla lyhyen esittelyn työskentelyn sisällöstä, ja palaverissa kerroin vielä tarkemmin työskentelytavoista ja etätoteutukseen liittyvistä seikoista. Osallistujilla oli myös mahdollisuus esittää minulle kysymyksiä työskentelystä.

Aloituskeskustelujen pohjalta kokosin tavoitteet molemmille ryhmille ja pyrin yhdistämään niihin omat tavoitteeni sisällön suunnittelun pohjaksi. Molempien ryhmien kanssa käydyissä keskusteluissa tuli esille useita tavoitteita ja toiveita. Pidin tärkeänä, että niistä muodostuisi suurin piirtein yhtenäinen kokonaisuus, joka olisi kaikille ryhmän osallistujille tiedossa ja kaikille selkeä. Lähetin siis koosteet keskustelujen pohjalta muotoutuneista tavoitteista osallistujille. Tämä oli tärkeää myös sen takia, että ryhmän A osallistujista osa joutui poistumaan kesken palaverin ja ryhmästä B kaksi osallistujaa ei päässyt aloituspalaveriin ollenkaan. Lähetin ryhmän B poissaolleille tallenteen palaverista, jotta he voisivat katsoa sen halutessaan ennen työskentelyn aloitusta.

Tein osallistujille myös aloituskyselyn (ks. tarkemmin luku 4.5), jonka vastaukset ohjasivat osaltaan sisällön suunnittelua. Kyselyssä osallistujien oli mahdollista kertoa odotuksistaan ja toiveistaan työskentelylle, ja pyrin ottamaan niitä huomioon työskentelyn sisältöä suunnitellessani. Ryhmälle A muodostui selkeämmin koko tiimin yhteisiä tavoitteita, kun taas ryhmän B suunnitelmassa yksittäisten toiveiden merkitys oli hiukan suurempi.

Aloituskyselyssä en tiedustellut osallistujien aiempia kokemuksia liikkeestä, liikkumisesta, tanssista tai kehon käyttöön liittyvästä työskentelystä. En pitänyt tietoa relevanttina itse työskentelyn tai sen suunnittelun kannalta. Joitakin asioita osallistujien kokemukseen ja taustaan liittyen tuli kuitenkin ilmi aloituskeskustelun ja -kyselyn sekä myöhemmin työpajojen aikana käytyjen keskustelujen perusteella. Vaikutti siltä, että osalle ryhmän B jäsenistä kehollisuus ja esimerkiksi tunteiden vaikutus kehoon oli melko tuttua. Joillakin ryhmän A jäsenillä oli kokemusta kehollisuuteen liittyvistä menetelmistä, kuten joogasta, pilateksesta ja tanssista, kun taas osalle kehon kuunteluun ja omaan liikkeeseen painottuva työskentely vaikutti olevan uutta. Kaiken kaikkiaan molemmat ryhmät suhtautuivat työskentelyyn avoimin mielin, mikä oli hyvin otollinen lähtökohta työskentelylle.

Ryhmiä välillä oli tiettyjä eroavaisuuksia, jotka vaikuttivat heidän määrittelemisiinsä tavoitteisiin ja toiveisiin työskentelyä kohtaan, mikä puolestaan vaikutti myös työpajojen sisällön suunnitteluun. Kuten olen maininnut aiemmin, ryhmän A osallistujat olivat kaikki saman tiimin jäseniä, kun taas ryhmän B osallistujat olivat eri puolilta organisaatiota. Ryhmän A jäsenet tekivät omia työtehtäviään lähes yksinomaan etänä koronapandemian takia, ja tätä oli jatkunut jo useita kuukausia ennen työpajatyöskentelyn alkamista. Etätyöskentelyn takia kaikenlainen sosiaalinen kanssakäyminen oman tiimin kanssa oli huomattavasti vähentynyt. Eräs lähtökohta

ryhmän A työpajatyöskentelyyn osallistumiselle olikin se, että he toivoivat jotakin yhteistä tekemistä, joka ei liittyisi suoraan heidän varsinaisiin työtehtäviinsä. Ryhmän A tärkeimmiksi tavoitteiksi työskentelylle muodostuivatkin yhdessä tekeminen sekä toive saada ajatukset pois työn äärestä.

Edellä kuvatun kaltaiseen yhteisöllisyyden kaipuuseen viitataan myös Ylen uutisessa. Yle keräsi verkossa suomalaisten kokemuksia työskentelystä korona-aikana, ja vastausten mukaan joillekin pitkä etätyörupeama alkoi jo riittää. Eräs vastaaja kertoo olevansa väsynyt yksintyöskentelyyn: Teams ei korvaa yhteisöllisyyttä ja kaikki se hiljainen tieto, joka tuli ennen kahvipöydässä ja palaverien yhteydessä, on kadonnut. "Nyt jengi klikkaa itsensä kiireessä Teamsista toiseen ja samalla small talk on suurelta osin myös kadonnut." Uutisessa viitataan myös Työterveyslaitokseen, jonka mukaan etätyön haitat liittyvät usein psykososiaaliseen kuormittumiseen, yksinäisyyteen sekä vuorovaikutuksen ja palautteen puutteeseen. (Kierikka & Nieminen 2021.) Käsitykseni mukaan ryhmän A jäsenet kaipasivat myös etätyöskentelyn myötä pois jääneitä small talk-hetkiä ja kohtaamisia esimerkiksi lounasajalla.

Ryhmän B jäsenet tekivät pääasiassa asiakastyötä niin, että osa siitä tapahtui lähityöskentelyssä ja osa etänä. Heidän tavoitteissaan korostui työstä palautuminen, irtaantuminen työpäivästä sekä toive kehollisille menetelmille, joita voisi käyttää esimerkiksi vaativien asiakastilanteiden purkamisessa.

Aloituskeskustelujen ja aloituskyselyjen perusteella koostin ryhmien työskentelylle seuraavat tavoitteet:

Ryhmä A

- Yhdessä jonkin erilaisen tekeminen ja eri merkeissä toisiin tutustuminen.
- Mahdollisuus pysähtymiseen ja huomion kääntämiseen sisäänpäin.
- Työpajasta erilaisia virikkeitä.
- Mahdollisuus/keino saada ajatukset pois työn äärestä.

Ryhmä B

- Stressin tasapainottaminen.
- Keinoja ja harjoituksia palautumiseen, rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Kehollisia menetelmiä ennen/jälkeen haastavan työtilanteen.
- Irtiotto työpäivästä, ajatukset muualle työn tekemisestä.

- Toiveena myös viedä keinoja/harjoitteita omaan työyhteisöön.

Pilotoinnin tavoitteena oli selvittää työpajatyöskentelyn vaikutuksia työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Jotta pääsisin kiinni näihin vaikutuksiin, määritin työpajatyöskentelylle tavoitteita myös seuraavien eri osa-alueiden mukaan:

- Läsnäolo
- Keskittymiskyky
- Luottamus omaan osaamiseen
- Vireystilan ylläpitäminen
- Positiivinen mieliala
- Stressin hallinta
- Työstä palautuminen
- Luova ajattelu
- Asiakastyö (ryhmällä B)

Näiden lisäksi pyrin selvittämään, voisiko työskentelyllä olla vaikutusta työyhteisöön ja sen sisällä toimimiseen sekä kehollisiin jännitystiloihin.

Omia tavoitteitani työskentelylle edellä mainittujen lisäksi oli pyrkiä lisäämään osallistujien kehotietoisuutta sekä tuoda heille mahdollisuuksien mukaan uusia näkökulmia kehon käyttöön ja liikkumiseen. Valitsin ja sovelsin työpajoihin sellaisia harjoitteita, jotka palvelisivat sekä yhteisesti määriteltyjä että omia tavoitteitani.

Suunnittelin ja ohjasin ensimmäistä kertaa liikkeellistä työskentelyä etätoteutuksena, joten pyrin säilyttämään tutkivan ja uteliaan asenteen sekä pitämään itseni avoimena prosessille kokonaisuutta suunnitellessani. Osa työpajojen harjoitteista oli sellaisia, joita olin ohjannut aikaisemmin ja osa sellaisia, jotka kehitin tätä pilotointia varten. Lähes kaikki harjoitteet vaativat kuitenkin ainakin jonkin verran soveltamista etätoteutuksen takia. En voinut etukäteen tietää, miten harjoitteet ”toimisivat” etänä. Aluksi suurimmalta haasteelta tuntui ja eniten pohdintaa aiheutti soveltaa yhdessä tekemistä sisältäviä ja ryhmäytymistä tukevia harjoitteita ryhmän A tavoitteiden mukaisesti. (Etätoteutuksen vaikutuksista työpajojen suunnitteluun kerron lisää luvussa 4.3.)

Mainittava on, että vaikka työskentelyn tavoitteet muotoutuivat varsinkin ryhmällä A pitkälti etätyöskentelyn tuomien haasteiden pohjalta, niin kehittämäni palvelu ei rajoitu jatkossa vastaamaan ainoastaan etätyön haasteisiin.

4.3 Etätoteutuksen vaikutukset työpajatyöskentelyn suunnitteluun

Tavoitteiden lisäksi työpajojen sisällön suunnittelussa oli otettava huomioon myös työskentelyn toteutuminen etäyhteydellä. Oli joitakin seikkoja, jotka etätoteutuksessa mietityttivät minua. Ryhmien kanssa työskennellessä yleisesti ottaen tärkeitä asioita ovat vuorovaikutus sekä luottamuksellisen yhteyden ja ilmapiirin luominen itseni ja osallistujien välille sekä osallistujaryhmän kesken. Pohdin etukäteen, miten nämä seikat toteutuisivat etäyhteydellä työskenneltäessä, kun jokainen osallistuja on omassa tilassaan ja läsnä vain ruudun välityksellä. Mietin myös, miten tai millaisilla kehollisilla ja liikkeellisillä harjoitteilla olisi mahdollista toteuttaa ryhmän A tavoite yhdessä tekeminen ja luoda yhteys osallistujien välille. Työpajasuunnitelma (ks. tarkemmin luku 5.1) sisälsi työskentelyn reflektointia keskustellen, mikä toi vuorovaikutteisuutta työpajoihin. Toivoin kuitenkin luovani yhteyden ja yhteisen tilan osallistujien välille myös liikkeellisillä harjoitteilla niin hyvin kuin mahdollista. Ryhmälle B suunnittelin yksin tehtäviä harjoitteita, mutta heidänkin kanssaan oli toki tärkeää luoda työskentelylle luottamuksellinen ja turvallinen tila.

Liikkeellisessä työskentelyssä iso osa vuorovaikutuksesta tapahtuu kehollisesti (ks. luku 3.5), ja lähityöpajassa työskentelyn ohjaamiseen vaikuttaa osaltaan osallistujien tekemisen ja vallitsevan ilmapiirin havainnointi. Koen, että hyvän ilmapiirin luomisessa ohjaajan oma läsnäolo on tärkeää. Mietin etukäteen, miten hyvin osallistujien tunnelmat välittyisivät minulle ja välittyisikö oma läsnäoloni osallistujille ruudun läpi. Olin hiukan huolissani siitä, että yhteys osallistujiin jäisi latteaksi ja valjuksi.

Toiveeni oli, että osallistujat pitäisivät työpajoissa kameransa päällä, jotta näkisin heidät harjoitteiden aikana. Ajatus työskentelyn ohjaamisesta mustia ruutuja tuijottaen, kuten pandemian aikana kokemissani etätilanteissa esimerkiksi luennoilla tai jopa tanssitunneilla oli ollut, tuntui haastavalta. Mustien ruutujen kohtaamiseen oli kuitenkin valmistauduttava, koska kameran päällä pitämisen oli oltava vapaaehtoista. Perustelin kameran päällä pitämistä osallistujille sillä, että se tuki vuorovaikutusta, ja myös sillä, että tunsin sen tärkeäksi oman ohjaamiseni kannalta. Molemmissa ryhmissä osallistujat pitivät kamerat päällä kaikilla työpajakerroilla, ja vaikutti siltä, että kameran käyttö tuntui osallistujille luontevalta. Ohjeistin osallistujat unohtamaan mahdollisuuksien mukaan kameran olemassaolon (esimerkiksi sen, pysyisivätkö he kuvaruudun sisällä työskentelyn aikana) ja liikkumaan omassa tilassaan mahdollisimman vapaasti. Tilan

käyttö työpajassa saattoi tosin olla melko rajattua, sillä työpajaan osallistuttiin joko kotoa tai työhuoneesta/työpisteeltä käsin.

Ennen pilotin alkua ohjasin lähipiiristäni kokoamalleni kolmen hengen testiryhmälle muutaman harjoitteen etätyöskentelynä. Tarkoituksena oli saada varmuutta ohjaamiseen etänä sekä kokeilla teknistä toteutusta esimerkiksi kameran käytöstä ja sen suuntaamisesta.

Ilman koronapandemiaa ja kaikenlaisen etätyöskentelyn ja -toiminnan yleistymistä en varmaankaan olisi koskaan lähtenyt kokeilemaan tämän tyyppistä työskentelyä etäyhteydellä. Monenlaiset esimerkkitapaukset (esimerkiksi omat osallistujakokemukseni tanssi-, jooga- ja pilatestunneilta) kuitenkin rohkaisivat kokeilemaan. Pilotoinnin kuluessa huomasin, että monet epäilykseni etätyöskentelyä kohtaan osoittautuivat turhiksi ja työskentely onnistui jopa paremmin, kuin olin alun perin kuvitellut.

4.4 Tutkimuksellinen tiedonhankinta

Pilottityöpajojen suunnittelun ja arvioinnin tueksi keräsin aineistoa lomakekyselyillä. Ennen työpajojen alkua tein osallistujille aloituskyselyn, jota käytin lähinnä itseäni varten alkutilanteen hahmottamiseen. Kysyin osallistujilta heidän kokemistaan työn tekemiseen ja työssä jaksamiseen liittyvistä haasteista sekä keinoistaan oman työssä jaksamisensa ylläpitämiseen. Minua myös kiinnosti tietää, havainnoivatko osallistujat kehoaan työpäivän aikana ja millaisiin kehollisiin tuntemuksiin he mahdollisesti kiinnittävät huomiota. Kyselyssä kartoitettiin myös osallistujien toiveita työskentelylle. Aloituskysely oli molemmille ryhmille samanlainen (ks. Liite 1).

Työskentelyn päätteeksi toteutin toisen kyselyn (ks. Liite 2), jonka avulla pyrin selvittämään, miten osallistujat kokivat työpajatyöskentelyn ja millaisia vaikutuksia he arvioivat työskentelyllä olleen työhyvinvointiinsa. Loppukyselyt erosivat ryhmillä hiukan toisistaan osallistujien erilaisista työnkuvista ja työpajojen tavoitteellisista eroista johtuen. Ryhmän A kyselyssä oli lisänä työyhteisössä toimimiseen liittyvä kohta: opitko uutta työyhteisösi/tiimisi jäsenistä. Lisäsin tämän kysymyksen, koska ryhmän A osallistujat työskentelivät samassa tiimissä. Ryhmän B jäsenten kyselyssä lisäkohtana oli kysymys työpajatyöskentelyn vaikutuksista heidän tekemäänsä asiakastyöhön.

Alku- ja loppukyselyt toteutettiin anonyymisti Webropol-kyselytutkimustyökalun avulla. Kyselyt sisälsivät monivalinta-, asteikollisia ja avoimia kysymyksiä. Alkukyselyyn vastasivat kaikki osallistujat. Loppukyselyyn vastasi ryhmästä A viisi ja ryhmästä B neljä osallistujaa. Tässä työssä en käy läpi alkukyselyn vastauksia tai tee varsinaista vertailua alku- ja loppukyselyn vastausten välillä.

Informoin osallistujia työpajoista sekä tutkimukseen osallistumisesta sähköpostitse. Lähetin osallistujille etukäteen tiedotteen tutkimuksesta. Siinä kerrottiin osallistumisen vapaaehtoisuudesta, tutkimuksen tarkoituksesta, kyselyistä ja henkilötietojen käsittelystä, johon liittyi työpajatapaamisten tallentaminen. Osallistujille ja organisaatioille luvattiin anonymiteetti tutkimuksen osalta. Osallistujille luvattiin, että heidän henkilötietojaan käsitellään huolellisesti ja tietoturvallisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Henkilötietoja sisältävän aineiston tuhoaminen tapahtuisi tutkimuksen päättyttyä.

Suostumuslomakkeet tutkimukseen lähetin myös sähköpostilla, ja osallistujat vahvistivat suostumuksensa vastausviestillä, joka toimi ikään kuin sähköisenä allekirjoituksena. Näin toimittiin sen takia, että työpajojen etätoteutuksen takia en ollut missään vaiheessa osallistujien kanssa samassa tilassa, jotta olisin voinut kerätä heiltä varsinaiset allekirjoitukset.

Tein havaintoja työskentelystä työpajakertojen aikana, ja kirjasin niitä sekä ajatuksiani ja pohdintojani työskentelystä työpäiväkirjaan. Pyrin työpäiväkirjassani myös refleктоimaan omaa työskentelyäni ohjaajana. Kirjasin työpajakertojen jälkeen ylös tarvittavat muutokset työpajasuunnitelmaan liittyen, esimerkiksi sisällön ja aikataulun suhteen. Tallensin työpajakerrat, jotta voisin tarvittaessa käyttää tallenteita apuna omien havaintojeni tukena ja työskentelyyn liittyvien seikkojen tarkistamisessa. Kaikki pilotointiin liittyvä pohdinta ja reflektointi on oleellista ja tärkeää tulevan palveluni kehittämisen kannalta.

5 PILOTOINNIN TOTEUTUS JA TULOKSET

Tässä luvussa kerron työpajatyöskentelyn etenemisestä molempien ryhmien osalta. Kuvaan työpajojen sisältöä, omia ajatuksiani ja havaintojani harjoitteista ja työskentelystä sekä esitän myös osallistujien havaintoja ja kommentteja työskentelyyn liittyen. Analysoin osallistujille tekemäni loppukyselyn vastauksia. Pohdin kyselyn tulosten, osallistujien kanssa työpajojen aikana käytyjen keskustelujen sekä omien havaintojeni perusteella työskentelylle asetettujen tavoitteiden toteutumista. Pohdin myös pilotoinnin tavoitteen toteutumista, eli kehittämäni palvelun toimivuutta.

5.1 Pilotoinnin toteutus

Tein molemmille ryhmille alustavan viiden kerran suunnitelman aloituskeskusteluissa ja alkukyselyissä ilmi tulleiden tavoitteiden, toiveiden sekä itse työskentelylle asettamieni tavoitteiden perusteella. Suunnittelin työpajakerroille harjoitteita, jotka voisivat edistää sekä työssä jaksamista että kehotietoisuutta. Pyrin siihen, että työpajakerroista muodostuisi yhtenäinen kokonaisuus, vaikka minulla olikin jo ennen työskentelyn aloitusta tiedossa, etteivät kaikki osallistujat pääsisi mukaan jokaiselle kerralle.

Työpajakertojen sisällöissä ei ollut ryhmien välillä lopulta kovin suuria eroavaisuuksia, vaikka ryhmät tulivat erilaisista organisaatioista ja työskentelylle asetetuissa tavoitteissa oli eroja. Työskentelyssä oli kuitenkin erilaiset painotukset. Ryhmällä A keskeisenä tavoitteena oli yhdessä tekeminen, joten heidän työpajakokonaisuuteensa sisältyi pari ja ryhmäharjoitteita. Ryhmällä B työskentely painottui työstä palautumiseen ja työskentely koostui yksin tehtävistä harjoitteista.

Lopulliset suunnitelmat työskentelylle tein työpajakertojen edetessä ja suunnitteluun vaikuttivat havaintoni edellisten kertojen työskentelystä. Reflektoin työskentelyn onnistumista esimerkiksi aikataulun ja harjoitteiden soveltuvuuden osalta. Ryhmän B työpajakertoja suunnittelin ryhmän A toteutuneiden kertojen perusteella, koska ryhmän B työpajakerrat olivat järjestyksessä aina ryhmän A kertoja viikon myöhemmin. Näin saatoin jo pilotoinnin aikana kehittää työpajojen sisältöjä tekemällä niihin tarvittaessa pieniä muutoksia.

Jokaisella työpajakerralla oli jokin tietty teema. Se oli useimmiten molemmilla ryhmillä sama, mutta teeman mukaiset työpajakerrat saattoivat toteutua ryhmillä eri järjestyksessä. Esimerkiksi ”Yhteydet kehossa” -teema oli ryhmällä A kolmannella kerralla ja ryhmällä B toisella kerralla. Tässä toteutin juuri edellä kuvatun muutoksen toteutuneen työskentelyn perusteella ja vaihdoin ryhmän B osalta kahden kerran järjestystä keskenään.

Ryhmän A työpajakerrat etenivät niin, että alkukerroilla pyrin ohjaamaan kehoa tutuksi tekeviä harjoitteita, ja lähtökohta oli useimmiten kehon anatomiassa ja kehossa itsessään (esimerkiksi hengitys tai selkäranka). Kertojen edetessä siirryttiin osittain myös liikeimprovisaatioon pohjaaviin harjoitteisiin, kuten kokeiltiin erilaisia liikelaatuja. Kahdella ensimmäisellä kerralla ohjasin ainoastaan yksilöharjoitteita. Kolmella viimeisellä kerralla aloitettiin omaan itseen keskittyvästä työskentelystä ja siirryttiin pareittain tai ryhmässä tehtäviin harjoitteisiin. Ryhmän B kanssa työskentely eteni samaan tapaan, kuin ryhmällä A, ja sisällöt työpajakerroilla olivat joitakin eroja lukuun ottamatta lähes samanlaiset. Ryhmälle A suunnitellut pari- ja ryhmäharjoitteet toteutin ryhmälle B yksilötyöskentelynä.

Kaikilla työpajakerroilla oleellista oli oman kehon kuuntelu. Kaikki yksin tehtävät harjoitteet ohjasivat siihen tavalla tai toisella. Kehotietoisuus ja kehonkuuntelu olivat läsnä myös ryhmän A tietyissä pari- ja ryhmäharjoitteissa, vaikka niissä pääfokus olikin vuorovaikutuksessa toisten osallistujien kanssa.

Ohjasin harjoitteita pääasiassa sanallisesti. Se on työtapani ja erityisesti tässä etänä toteutuneessa työskentelyssä kiinnitin huomiota siihen, että ohjeistukset olisivat mahdollisimman kuunneltavissa, jotta osallistujien tarvitsisi vilkuilla ruutua mahdollisimman vähän. Tavoitteena oli ohjata osallistujat oman liikkeen tuottamiseen. Monissa harjoitteissa ohjattiin tutkimaan ja havainnoimaan, miltä kehossa tuntuu tai miten keho tai jokin kehonosa liikkuu. Tällaisissa harjoitteissa kehotin osallistujia useimmiten sulkemaan silmät, jolloin kehon ja liikkeen kuulostelu ja havainnointi on usein helpompaa. Ohjeistin osallistujia varsinkin yksilöharjoitteissa tietynlaiseen tekemisen vapauteen. Annettuihin ohjeisiin oli mahdollista suhtautua ennemminkin vaihtoehtoina ja kehotuksina, kuin sellaisina, joita jokaista täytyy tarkasti noudattaa.

Yhden 60 minuutin työpajakerran rakenne oli seuraava: 1) Alkukeskustelu, joka toisesta kerrasta eteenpäin sisälsi edellisellä kerralla annetun kotitehtävän purun, eli osallistujien havaintoja ja mahdollisia kysymyksiä tehtävään liittyen. 2) Lämmittely ja viritys

työskentelyyn. 3) Työskentely eli liikkeelliset harjoitteet. 4) Työskentelyn reflektointi keskustellen.

60 minuutin työpaja on hyvin tiivis ja pakotti minut tekemään tarkat suunnitelmat kullekin työpajakerralle harjoitteiden ja aikataulun suhteen. Aikataulullisesti todella tarkka suunnittelu tuntui ensin hiukan haasteelliselta. Pidempiä työpajoja ohjattaessa ajankäyttö on vapaampaa suunnitelman sisällä, mutta nyt oli ohjattava lähes kellon kanssa, ettei jokin vaihe työpajassa päässyt venymään. Pohdin myös, pääsisivätkö osallistujat syventymään työskentelyyn tarpeeksi, koska yksittäiset harjoitteet oli toteutettava melko lyhyessä ajassa.

Ensimmäisen kerran jälkeen yksittäisen työpajakerran rakenne ja aikataulu selkiytyivät: konkretisoitui, mitä tunnin aikana ehtii tehdä ja mitä ei. Myös alkukeskustelun ja loppurefleksion kestot hahmottuivat ensimmäisen kerran perusteella. Tämän jälkeen sain suunnittelutyöhön ja myös ohjaustilanteisiin hyvän rytmin ja olin tyytyväinen työpajojen ajankäyttöön ja rakenteeseen. Tunnin kestävä etä-työpaja vaikutti sopivan mittaiselta tämän tyyppiseen työskentelyyn; osallistujien keskittyminen pysyi hyvin yllä koko työpajakerran ajan.

5.1.1 Työpajatoteutuksessa toistuvat elementit

Jokaiseen työpajakertaan kuului lämmittely ja viritys ennen varsinaisia harjoitteita. Lämmittely oli useimmiten jokin koko kehon läpikäyvä harjoite, esimerkiksi useammalla kerralla toistunut ”nivelten öljyäminen”, jossa käydään keho läpi nivelten liikkuttamiseen keskittyen. Joillakin kerroilla viritykseen kuului kyseisen kerran aiheen läpikäyminen, kun taas osalla kerroista aloitettiin liikkeellisellä työskentelyllä ja avasin syitä harjoitteille loppurefleksion yhteydessä.

Tarkoituksena on, että viritys ohjaa itse työskentelyyn, mutta se voi toimia myös perusteluna harjoitteille. Kokemukseni mukaan ihmiset haluavat usein tietää, miksi jotakin tehdään, varsinkin jos tekeminen on heille uutta. Asioiden avaaminen voi tuoda myös turvallisuuden tunnetta työskentelyyn. Koen, että virityksen merkitystä ja toteutusta on oleellista pohtia myös tulevaisuudessa palvelun kehittämisen kannalta.

Työpajatoteutuksen osana oli kotitehtävä jokaiselta kerralta. Ne olivat lyhyitä harjoitteita (kestoltaan noin viisi minuuttia), jotka liittyivät kulloisenkin työpajakerran teemaan. Harjoite oli useimmiten tehty sellaisenaan tai osittain jollakin työpajakerralla. Ohjeistin

kotitehtävän osallistujille jokaisen työpajakerran päätteeksi sekä lähetin vielä kirjalliset ohjeet sähköpostilla. Kotitehtävän tarkoituksena oli osaltaan syventää kyseisellä kerralla tehtyä ja opittua. Ajatuksena oli, että lyhytkestoisen harjoitteen saattoi tehdä esimerkiksi keskellä työpäivää tai työpäivän päätteeksi auttamaan työn tauottamisessa tai työstä palautumisessa. Koska useimmiten harjoite oli jo tehty työpajakerralla, osallistujilla oli kokemus ja sitä kautta tieto sen tekemisestä. Pyrin kuitenkin antamaan kotitehtävistä kirjallisesti selkeät ohjeet, jotta ne oli mahdollista tehdä vaikkei olisi ollut paikalla työpajakerralla.

5.1.2 Työpajatyöskentelyn eteneminen ja kuvaus

Taulukossa 1. on kuvattu molempien ryhmien työpajakerrat järjestyksessä allekkain ensimmäisestä kerrasta alkaen. Kuvaan seuraavaksi työpajakertoja edeten niiden teemojen mukaisesti.

Taulukko 1. Ryhmien A ja B työpajakertojen sisällöt.

	RYHMÄ A					RYHMÄ B			
TP-KERRAT	TEEMA	TAVOITE	SISÄLTÖ	KOTITEHTÄVÄ	TP-KERRAT	TEEMA	TAVOITE	SISÄLTÖ	KOTITEHTÄVÄ
1.	HENGI-TYS	Hengityksen havainnointi ja tunnistaminen keuhossa. Virittäytymisen koko työpajatyöskentelyyn ja työskentelytapoihin.	- Virityksenä työskentelyyn kehon ääriviivat paperille. - Lämmittelynä kehon läpi käynti liikkeellä, ajatuksena nivelten öljyminen. - Hengityksen havainnointi ja tunnistaminen. - Hengityksen syventäminen liikkeen avulla.	Hengityksen havainnointi.	1.	HENGI-TYS	Hengityksen havainnointi ja tunnistaminen keuhossa. Virittäytymisen koko työpajatyöskentelyyn ja työskentelytapoihin.	- Virityksenä työskentelyyn kehon ääriviivat paperille. - Lämmittelynä kehon läpi käynti liikkeellä, ajatuksena nivelten öljyminen. - Hengityksen havainnointi ja tunnistaminen. - Hengityksen syventäminen liikkeen avulla.	Hengityksen havainnointi
2.	SELKÄ-RANKA	Oman kehon ja liikkeen kuuntelu. Huomio tukirakenteen kautta muualle kehoon	- Lämmittelynä "nivelten öljyminen" (ks. 1. krt). - Selkärangan nikamien läpi käynti kosketuksen avulla. - Liikkeen tutkiminen selkärangan eri kohdista lähtien. Mielikuvana: selkäranka on kuin käärme.	Selän rullaus hengityksen kanssa.	2.	YHTEYDET KEHOSSA	Oman kehon hahmottaminen. Yhteyksien hahmotus kehon eri osien välillä. Keskustan "esittely": keskustasta voimaa/turvaa/rauhoituminen.	- Lämmittelynä "nivelten öljyminen" (ks. 1. krt). - Yhteyksien tutkiminen liikkeen avulla kehon keskustan ja raajojen välillä lattiatasossa ja ylätasossa.	Kehon keskustan ja raajojen välisten yhteyksien tutkiminen.

3.	YHTEY- DET KE- HOSSA	Oman ke- hon hahmot- taminen. Yh- teyksien hahmotus kehon eri osien välillä. Yhdessä te- keminen, vuorovaiku- tus, toisen kuuntelu ja huomioimi- nen.	YKSIN: - Yhteyksien tut- kiminen liikkeen avulla kehon keskustan ja raajojen välillä lattiatasossa. PAREITAIN: - Toinen liikkuu, toinen antaa oh- jeita, molemmat käyvät läpi sam- mat roolit. - Yhteyksien tut- kiminen jatkuu parin antaman ohjeistuksen mukaan; 1 tai 2 raajaa liik- keessä.	Kehon kes- kustan ja raajojen vä- listen yh- teyksien tutkiminen.	3.	SELKÄ- RANKA + KEHON PAINO	Oman ke- hon ja liik- keen kuun- telu. Huomio tukiraken- teen kautta muualle ke- hoon. Kehon pain- on ja tunto- aistin avulla rentouden etsiminen ja kokeminen + kehon kuuntelu.	- Kehon painon havainnointi suhteessa latti- aan eri kehon asennoissa. - Selkärangan nikamien läpi- käynti kosketuk- sen avulla. - Selän rullaus hengityksen kanssa. - Liikkeen tutki- minen selkärang- an eri kohdista lähtien. Mieliku- vana: selkä- ranka on kuin käärme.	Selän rul- laus hen- gityksen kanssa.
4.	LIIKE- LAATUJA	Erilaisia nä- kökulmia ke- hon käyt- töön ja liik- kumiseen + tietoisuuden laajentami- nen omasta kehosta. Yhdessä te- keminen, vuorovaiku- tus, toisen kuuntelu, huomioimi- nen (sama kuin 3. krt).	YKSIN: - Lämmittelynä kehon avausta ohjatusti + "ni- velten öljyämi- nen" (ks. 1. krt). - Impulsseina liikkumiselle eri- laiset liikelaadut. - Liikkeelle lähtö itselle tu- tusta/vieraasta kehonosasta kä- sin. PAREITAIN: - Toinen liikkuu, toinen antaa oh- jeita, molemmat käyvät läpi sam- mat roolit. - Liikkuminen parin ohjeista- mien liikelaatu- jen mukaan.	Liikelaatu- jen sovelta- minen omaan ar- keen: minkä tyyli- nen liike sopii sinulle erilaisissa tilanteissa.	4.	LIIKE- LAATUJA	Erilaisia nä- kökulmia ke- hon käyt- töön ja liik- kumiseen + tietoisuuden laajentami- nen omasta kehosta. Erilaisia liik- kumisen ta- poja työstä palautumi- seen.	- Lämmittelynä kehon avausta ohjatusti + "ni- velten öljyämi- nen" (ks. 1. krt). - Impulsseina liikkumiselle eri- laiset liikelaadut. - Liikkeelle lähtö itselle tu- tusta/vieraasta kehonosasta kä- sin.	Liikelaatu- jen sovel- taminen omaan ar- keen: minkä tyyli- nen liike sopii si- nulle eri- laisissa ti- lanteissa.

5.	KEHON PAINO + RYH- MÄSSÄ LIIKE JA KON- TAKTI TOISIIN	Kehon pai- non ja tunto- aistin avulla rentouden etsiminen ja kokeminen + kehon kuun- telu. Ryhmässä tekeminen; kehollinen vuorovaiku- tus, tekemi- sen ilo.	YKSIN: - Kehon painon havainnointi suhteessa latti- aan eri kehon asennoissa. - Liike kulkee ke- hossa eri osasta toiseen. RYHMÄSSÄ: Seuraa johtajaa -harjoite.	Painon avulla ren- touden etsi- minen ke- hoon.	5.	TUNTEET JA KEHO	Tutkia posi- tiivisia ja ne- gatiivisia tunteita ke- hossa ja tunnistami- sen sekä liikkeen kautta mah- dollisuus lie- ventää työ- kuormitusta kehossa.	- Lämmittelynä kehon avausta ohjatusti. - Pos. ja neg. sävytteisten tun- teiden paikallis- taminen ke- hossa + tun- teista aiheutu- van liikkeen tut- kiminen. - Pos. tunteen "levittäminen" liikkeen avulla. - Neg. tunteen pois ravistelu liikkeen avulla.	"Nivelten öljyämi- nen". Kehon "puhdis- tus" kos- ketuksen avulla.
----	---	---	--	---	----	----------------------------	---	--	---

Hengitys

Ensimmäinen työpajakerta oli molemmille ryhmille samanlainen ja sen tavoitteena oli osaltaan virittää osallistujat kehoa kuuntelemaan työkentelytapaan. Teemaksi valikoitui

hengitys, koska se on perustavanlaatuinen ja oleellinen asia kehollisuuteen ja liikkeeseen liittyen: yhtä aikaa yksinkertainen ja monimutkainen. Kehossa saattaa olla jumeja ja jännitystiloja, joiden takia hengitys voi olla pinnallista. Harjoitteessa, jossa tuotettiin liikettä hengitykseen keskittyen, oli tavoitteena, että osallistujat pääsisivät liikkeen kautta helpommin ”kiinni hengitykseen” ja mahdollisesti vielä syventämään sitä.

Eräät ryhmän A osallistujista kommentoivat loppurefleksiossa, miten joissakin liikkeissä hengitys oli helpompi tunnistaa kuin toisissa, kun taas joissakin liikkeissä hengityksen virta ikään kuin katkesi. Nämä olivat minusta kiinnostavia ja oivaltavia havaintoja. Koin harjoitteen onnistuneeksi, koska tulkintani mukaan osallistujat olivat kokeilleet ja kokeneet, millainen liike voi tukea hengitystä ja millainen ei. Ohjeistaessani harjoitetta en ollut varsinaisesti kehottanut heitä tähän. Osallistujien havainnot osoittivat, että harjoite oli ainakin joillakin heistä auttanut hengityksen havainnoinnissa.

Työskentelyn virityksenä osallistujat olivat piirtäneet itsestään kuvan silmät kiinni, ja pyysin heitä myös merkitsemään kuvaan, millaisissa kohdissa kehoa he tuntevat hengityksen. Ryhmän B kanssa palasimme lopussa näihin piirustuksiin ja annoin ohjeeksi lisätä tarvittaessa paperille kohtia, jos työskentelyn jälkeen hengityksen tuntemukset olivat laajentuneet kehossa. Näin olikin tapahtunut, ja osallistujat kertoivat, miten työskentelyn jälkeen hengitys tuntui uusissa kohdissa kehoa. Eräät ryhmän B jäsenet kommentoivat lopuksi työskentelyä seuraavasti: ”jumit lähtivät kehosta” ja ”sain työasiat pois mielestä”. Ryhmän A kanssa piirustuksiin palaaminen liikeharjoitteiden päätteeksi jäi pois aikataulullisista syistä, ja se hiukan harmitti itseäni.

Yhteydet kehossa

Yhteydet kehossa -teema toteutui ryhmällä A kolmannella ja ryhmällä B toisella työpajakerralla. Tavoitteet ja sisällöt olivat molempien ryhmien osalta yhtenevät, paitsi ryhmällä B lattiatyöskentelynä alkanut kehon keskustan sekä raajojen välisiin yhteyksiin keskittyvä harjoite jatkui myös ylätasossa. Ryhmän A kanssa lattialla työskentelyn jälkeen siirryttiin pariharjoitteeseen, jossa liikuttiin oman parin antamien ohjeiden mukaan. Harjoitteessa toistui sama teema, kuin yksilöharjoitteessa.

Harjoitteiden tavoitteina olivat kehon kokonaiskuvan hahmottaminen ja kehon eri osien tutkiminen erilaisten liikeyhteyksien kautta. Sovelsin harjoitteessa Bartenieff Fundamentals -työskentelyyn liittyviä kehon eri yhteyksiä, joita on Hackneyn (2002, 13)

mukaan yhteensä kuusi. Näistä kaksi ovat keskus-ääreis-yhteys (core-distal connectivity) eli keskustan yhteys kehon ääriosiin sekä ristikkäisyhteys (cross-lateral connectivity), eli esimerkiksi oikean käden yhteys vasempaan jalkaan. Keskus-ääreis-yhteydessä jokainen raaja on yhteydessä kehon keskustaan, ja kehon keskustan kautta myös yhteydessä toisiinsa. (Hackney 2002, 13, 69.) Kehonyhteydet perustuvat lihas-hermojärjestelmään ja ne toimivat pohjana liikkumiselle, toiminnalle, vuorovaikutukselle ja ilmaisulle (Hackney 2002, 13, 17).

Ryhmän A yhteydet kehossa -työpajakerralla toteutui myös ensimmäinen pariharjoite. Olin pohtinut toteutusta paljon etukäteen ja minua hiukan jännittikin, miten parityöskentely onnistuisi. Työpajakertaan osallistui kuudesta osallistujasta viisi, joten toinen ”pari” oli itse asiassa kolmen ryhmä. Kaikki osallistujat olivat samassa ”tilassa”, vaikka olin alun perin pohtinut mahdollisuutta jakaa heitä break out -huoneisiin. Tämä on toiminto Zoom-sovelluksessa, ja siinä osallistujat voi jakaa pienemmissä ryhmissä ikään kuin eri ”tiloihin”. Luovuin kuitenkin tästä toteutuksesta, koska halusin olla läsnä koko ajan samassa ”tilassa” ja nähdä kaikkien osallistujien työskentelyn; break out -huoneissa olisin ollut läsnä vain jommankumman parin/ryhmän kanssa kerrallaan. Käytin samaa toteutustapaa myös muilla työpajakerroilla, joilla oli pari- tai ryhmäharjoitteita.

Edellä kuvattu harjoite eteni niin, että parista toinen liikkui ja toinen antoi suullisesti ohjeita liikkujalle. Ohjeen aluksi ohjeistaja sanoi ääneen liikkujan etunimen, jotta samassa ”tilassa” olevat liikkujat tietäisivät, ketä ohjeistus koskee. Keskittyminen omaan työskentelyyn säilyi osallistujilla ilmeisen hyvin. Lopun reflektiokeskustelussa kaksi osallistujista kertoi, että he olivat kuulleet vain heille osoitetut ohjeet, eivätkä olleet kiinnittäneet lainkaan huomiota toisille liikkujille annettuihin ohjeisiin. Keskittymistä omaan tekemiseen helpotti varmasti osaltaan se, että ryhmä oli pieni. Tämä mahdollistikin kaikkien työskentelyn samassa ”tilassa” ja toteutus olisi varmasti täytynyt miettiä uudestaan, jos osallistujia olisi ollut enemmän.

Eräät ryhmän A osallistujista kertoivat myös erittäin kiinnostavia havaintoja kinesteettiseen empatiaan viittaavista kokemuksista pariharjoitteen aikana. Erään osallistujan mukaan hänen parinsa liikkuminen oli näyttänyt sellaiselta, miltä hänestä itsestään oli tuntunut katsomisen aikana. Toinen osallistuja kertoi, miten hän katsoessaan parinsa tekemistä tunsii halua alkaa peilata toisen liikettä. Nämä havainnot osallistujilta osoittavat, että tällaisessa työskentelyssä, vieläpä videovälitteisesti, voi tapahtua liikkeen välittymistä ja aivojen peilisolujen aktivointia (ks. luku 3.5).

Ryhmän A pariharjoite kirvoitti osallistujissa myös naurua, ja itse koin, että tällä kerralla ilmapiiri oli kevyt ja iloinen. Olin etukäteen toivonut välittäväni työpajoissa myös keveämpää ja ulospäin suuntautunutta työskentelyn tapaa omaan itseen keskittyvän työskentelyn vastapainoksi (ks. luku 3.4). Kokemukseni mukaan tiukasti omaan itseen ja omaan kehoon keskittyvä työskentely on helposti melko vakavaa hommaa. Koin, että työskentelyssä saattoi vuorovaikutteisen harjoitteen myötä yhdistyä sekä keskittyneisyys että keveys, ja olin iloinen siitä.

Ryhmässä B tehtiin kiinnostavia havaintoja mielen/ajatusten ja kehon välillä vallitsevasta yhteydestä; keho-mieli -kokonaisuudesta (ks. luku 3). Tästä esimerkkinä erään osallistujan kokemus: hänen suunnatessaan ajatuksensa kehon keskusta, tunsin hän siellä tapahtuvan pientä liikettä, vaikka hänen varsinainen aikomuksensa ei ollut vielä siinä vaiheessa aktivoita keskustan tuntumassa olevia lihaksia.

Selkäranka

Ryhmän A toisella ja ryhmän B kolmannella kerralla lähestyttiin kehon kuuntelua ja liikettä kehon tukirakenteesta, vielä tarkemmin ilmaistuna selkärangasta käsin. Koen tärkeäksi kiinnittää huomiota rangan liikkuvuuteen koko keho-mielen hyvinvointia ajatellen. Liikkuminen rangasta käsin voi myös tuoda uudenlaisen näkökulman kehon käyttöön: koen, että usein kehoa ja liikkumista hahmotetaan vain lihaksista käsin. Ajattelen, että totutusta poikkeava näkökulma voi tuoda uusia asioita ilmi kehosta eli lisätä kehotietoisuutta. Kokemukseni mukaan esimerkiksi lihaksissa tuntuvat jännitystilat voivat helpottua, kun ei välttämättä suoraan keskity liikuttamaan tai venyttämään juuri jännittyneitä kohtaa, vaan sitä lähestyy ikään kuin toisesta näkökulmasta. Tämä näkökulma voi olla esimerkiksi kehon liikuttaminen jostain toisesta kehon osasta käsin.

Selkäranka-teemaiset työpajakerrat erosivat ryhmillä toisistaan siten, että ryhmän B kanssa työskentely alkoi lattiatasosta. Ohjasin heille harjoitteen, jossa haetaan rentoutta kehoon kehon painon ja alustan (eli lattia) aistimisella tuntoaistin kautta. Tämä sama harjoite oli ryhmällä A heidän viidennellä kerrallaan. Selkärankaan liittyvässä harjoitteessa pyrittiin havainnoimaan omaa rankaa ja ymmärtämään, miten se kulkee kehon keskellä sekä haettiin liikettä rankaan esimerkiksi käärme-mielikuvan kautta. Tarkoituksena oli tutkia rangan liikettä sen eri kohdista lähtien. Liikkeen alkupiste saattoi olla rangon ala- tai yläosassa tai jossakin kohdassa rangon keskellä.

Ryhmän A loppureflektiossa mainittiin esimerkiksi sanat rauhallinen ja lämpö, kun pyysin kaikkia kuvaamaan omaa sen hetkistä olotilaa yhdellä sanalla. Muutenkin työskentelystä tuli positiivisia kommentteja molemmilta ryhmiltä.

Ryhmän B eräs osallistuja kertoi, että hänellä oli ollut vaikeuksia hengittämisen kanssa aamulla ennen työpajakertaa, mutta harjoitteiden myötä ”hengitys alkoi kulkemaan”. Toinen osallistuja kertoi havainnoineensa rangan yhteyttä muualle kehoon ja ”miten siihen kiinnittyy kaikki ja miten jalatkin ovat ikään kuin rangan jatke”. Ensimmäinen havainto toimii mielestäni osoituksena kehon ja mielen kokonaisvaltaisuudesta sekä yhteenkietoutuneisuudesta, mitä olen kuvannut lähteiden avulla useaan otteeseen luvussa 3. Havainto osoittaa myös, miten ohjaamallani työskentelyllä voi saada yhteyden omaan kehoonsa kokonaisvaltaisesti. Jälkimmäinen havainto puolestaan kuvaa hyvin oman kehollisen kokonaisuuden hahmottamista ja kytkeytyä sekä kehon kuunteluun että kehotietoisuuteen (ks. luvut 3.1 ja 3.2).

Ryhmän B ensimmäisen harjoitteen alussa olin kehottanut osallistujia tunnustelemaan selin makuulla, mitkä osat ovat kosketuksissa lattiaan. Eräs osallistuja sanoi loppureflektiossa tähän harjoitteeseen liittyen, että hän ”ei saanut selkää lattiaan”, vaikka yritti. Mainitsen tämän esimerkkinä väärinymmärtämisen mahdollisuudesta, joka tällaiseen työskentelyyn joskus liittyy. Olin kehottanut havainnoimaan niitä kohtia, jotka ovat yhteydessä lattiaan, ja ilmeisesti osallistuja oli tulkinnut sen niin, että hänen täytyisi saada painettua koko selkä lattiaa vasten. (Useimmilla ihmisillä tämä ei ole mahdollista selkärangan rakenteen takia; vähintäänkin alaselän alle jää useimmiten pieni kolo.) Osallistujan esiin nostama asia oli toisaalta myös muistutus itselle siitä, että ohjeistuksiin on kiinnitettävä huomiota ja ikään kuin aina uudelleen ajateltava, miten sanoittaa tiettyjä asioita. Myös informaation määrä ohjeistuksissa on tärkeä pitää sopivana; tarpeeksi ohjeita, mutta ei liian montaa ohjetta päällekkäin, jottei työskentelystä tule liian monimutkaista.

Loppureflektiossa eräs ryhmän B osallistuja otti esille, miten oma oleminen vaikuttaa siihen, jos esimerkiksi menee asiakastilanteeseen tai ohjaamaan jotakin ryhmää. Hänen kokemuksensa oli, että lähtö tällaiseen tilanteeseen on aivan erilainen, ”jos vaan hönkäisee tilanteeseen suoraan jostain toisesta tilanteesta, kun jos hetken voi keskittyä ja maadoittaa itsensä.” Ajattelen, että tämän tyyppinen kehon kuunteluun keskittyvä työskentely voi toimia hyvänä ”maadoittajana” erilaisesta työtilanteesta toiseen siirtyessä tai valmistauduttaessa tärkeään tai haastavaan työtilanteeseen. Kehoon keskittymällä

voi tuoda itsensä läsnä olevaksi hetkeen ja läsnäolon kautta keskittyä siihen, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Liikelaadut

Molempien ryhmien neljännellä työpajakerralla annoin ohjeita liikkumiseen pääasiassa erilaisten liikelaatujen kautta. Käytin ohjeistuksessa vastakohtaisia laatuja, esimerkiksi laaja ja suppea, pehmeä ja terävä sekä nopea ja hidas. Tarkoituksena oli luoda osallistujille mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikkumisen tyynejä, ehkä myös sellaisia, jotka eivät olleet heille itselleen ominaisia. Liikkeen aloituspiste oli harjoitteissa vuorotellen itselle tutusta tai vieraasta kehonosasta lähtien. Nämä kohdat jokainen osallistuja määritteli itse.

Ryhmälle A ohjasin jälleen pariharjoitteen yksilötyöskentelyn lisäksi. Jokainen antoi omalle parilleen ohjeita samalla periaatteella, kuin edellisellä eli kolmannella kerralla: ensin parin nimi ja sitten ohje. Harjoitteen ohjeistuksena oli antaa omalle parille kaksi liikelaatua, joiden mukaan liikkua. Nämä valittiin tietyistä määritetyistä laaduista, joista osaan oli jo tutustuttu yksilöharjoitteessa. Ryhmälle B ohjasin samat harjoitteet sillä erotuksella, että pariharjoite oli heillä yksilöharjoite. Toteutin sen heidän kanssaan niin, että minä annoin heille ohjeet liikkumiseen.

Ryhmän B osallistujilla (tällä kerralla heitä oli kaksi) oli kiinnostavia pohdintoja erilaisten liikelaatujen vaikutuksesta mielentilaan tai ajatuksiin, esimerkiksi millainen liikkeen tapa tai liikelaatu toimi omaa fiilistä keventävänä tai piristävänä ja mikä taas tuntui jopa epämiellyttävältä. Molemmat osallistujat olivat sitä mieltä, että tämänkaltaisen työskentely voisi toimia myös työajatuksista tai työtilanteesta irrottautumisessa, ikään kuin mielen nollaajana.

Kehon paino ja liike & kontakti ryhmässä

Viimeiset työpajakerrat erosivat eri ryhmillä sisällöllisesti toisistaan. Ryhmän A työpajakerralla oli seuraava johtajaa -tyyppinen ryhmäharjoite, jota ennen ohjasin kehon painoa havainnoivan harjoitteen. Sama harjoite oli ryhmällä B heidän kolmannella kerrallaan. Ryhmän A viimeisen kerran suunnitelmaan en ollut aivan tyytyväinen. Teema ei ollut kovin selkeä, vaan harjoitteet jäivät hiukan irrallisiksi toisistaan. Jälkeenpäin

mietin, että kehonosasta toiseen kulkevaa liikettä tutkiva harjoite oli ehkä liian vaikeasti hahmotettavissa. Seuraa johtajaa -harjoite taas osoittautui yllättävänkin toimivaksi ja osallistujat antoivat siitä positiivista palautetta.

Tunteet ja keho

Ryhmän B viimeisellä kerralla osallistujia oli vain yksi. Tulkintani mukaan tämä ei vaikuttanut itse liikkeelliseen työskentelyyn kovin paljon, koska osallistujat olivat joka tapauksessa joka kerralla omissa tiloissaan yksin. Loppurefleksointi saattoi kuitenkin jäädä hiukan valjuksi, koska muiden kokemukset työskentelystä puuttuivat. Valitsin teemaksi tunteet ja niiden suhteen kehoon, koska osallistujien kanssa oli ollut aiemmilla kerroilla puhetta tunteiden kiinnittymisestä kehoon esimerkiksi heidän työhönsä kuuluvissa asiakastilanteissa. Lisäksi osa oli maininnut aloituskyselyssä työn henkisen kuormittavuuden tunteiden osalta. Halusin tutkia tämän kerran harjoitteiden avulla, voisiko liikkeen avulla päästä käsiksi kehoon jääneeseen kuormittavaan tunnetilaan, esimerkiksi juuri asiakastilanteen seurauksena, ja saada tunteen jotenkin purkautumaan. Lisäksi pohdin, voisiko liikkeen avulla vaikuttaa omaan mielialaan, ikään kuin herättää liikkeellä esimerkiksi jotain positiivista tai innostunutta tunne- tai mielentilaa. Tästä oli ollut keskustelua osallistujien kanssa edellisellä kerralla.

Loppurefleksiossa osallistuja kertoi, että hänellä on usein haasteita alaselän kanssa. Olimme kohdistaneet lämmittelyssä liikettä kylkiin ja selkään, ja se oli aiheuttanut osallistujalle kipua alaselkään. Kun hän oli liikkunut toisen harjoitteen aikana positiivista tunnetilaa ilmentäen, kipua ei ollut tuntunut ollenkaan. Pohdin jälkepäin, että hänelle oli ollut ehkä hyödyksi tehdä ”omaa liikettä”, jolloin hän saattoi liikkua kehoaan kuunnellen ja näin välttää kehonsa kipukohtia. Näin hän sai liikkeen kautta ainakin hetkellisen tauon kivusta.

Ajattelen, että kehon kuunteluun ohjaava liikkeellinen työskentely voi luoda mahdollisuuksia käyttää omaa kehoaan kivusta huolimatta, mikä on usein parempi vaihtoehto, kuin liikkumattomuus. Se, että on ”sallittua” liikkua omista lähtökohdistaan käsin, eikä ole tarkoitus suorittaa liikettä tietyn mallin mukaan tai samalla tavalla kuin muut, voi luoda myös hyväksyvämmän ilmapiirin ryhmään/työyhteisöön. Näen, että tällaisessa työskentelyssä on mahdollisuuksia edistää erilaisuuteen suhtautumista ja sen hyväksymistä työyhteisössä (ks. luku 2.1, Manka 2011, 130; Aarnikoivu 2010, 117).

5.2 Kyselyn tulokset

Työpajatyöskentelyn lopussa tein osallistujille palautekyselyn, johon sain yhteensä yhdeksän vastausta 11 osallistujalta: molemmista ryhmistä yksi jätti vastaamatta. Kyselyvastausten tulkinnessa on hyvä ottaa huomioon, että suurin osa molempien ryhmien osallistujista ei päässyt osallistumaan jokaiselle viidelle työpajakerralle. Ryhmässä A yksi osallistuja oli läsnä jokaisella kerralla, muilla osallistujilla oli kerroilta vähintään yksi poissaolo. Ryhmän B osallistujilla kaikki olivat pois vähintään kahdelta kerralta, ja osa joutui lähtemään joiltakin kerroilta aikaisemmin pois.

Seuraavassa analysoin kyselyn tuloksia aihepiireittäin. Kyselyssä kartoitin vastaajien havaintoja ja ajatuksia työpajatyöskentelyn vaikutuksista työpajakertojen aikana sekä koko viisi viikkoa kestäneen pilotoinnin aikana. Tarkastelen molempien ryhmien vastauksia erikseen, mutta teen myös vertailua ryhmien vastausten välillä.

5.2.1 Kehotietoisuus ja uudet näkökulmat kehon käyttöön

Selvitin kehotietoisuuden lisääntymistä ja uusien näkökulmien löytämistä kehon käyttöön ja liikkumiseen useamman kysymyksen avulla. Olin kiinnostunut tietämään, esiintyikö edellä mainitun tapaisia havaintoja tai muutoksia työpajakertojen aikana ja toisaalta koko pilotoinnin aikana osallistujien työarjessa. Tämän taustalla on ajatukseni siitä, voisiko kehollisen tai liikkeellisen näkökulman vaihtamisella olla vaikutusta näkökulman vaihtamiseen myös työn tekemiseen tai työyhteisössä toimimiseen liittyen. Voisiko siis kehollisuudella ja liikkeellä auttaa esimerkiksi vaihtamaan jumiutunutta ajatuskulkua uudelle ladulle? Uudesta kehollisesta näkökulmasta uuteen ajatukselliseen näkökulmaan? Ajattelen myös, että uusien näkökulmien kautta kehollinen hyvinvointi voi lisääntyä, millä voi olla vaikutusta sekä kokonaisvaltaiseen että työhyvinvointiin.

Työpajakertojen aikana molempien ryhmien vastaajat kuuntelivat tai havainnoivat kehoaan melko usein tai usein. Ryhmällä A kohdissa ”havaitsin jotakin uutta kehossani” ja ”löysin uusia tapoja liikkua ja käyttää kehoani” vastaukset jakautuivat molempien ääripäiden välille; ei koskaan ja usein. Toisaalta neljä viidestä vastaajasta oli vastannut edellä mainituissa kohdissa joskus tai useammin. Ryhmällä B edellä mainittua uuden havainnointia tapahtui kaikilla joskus tai useammin. Uusien tapojen löytämistä ryhmän B vastaajilla tapahtui joskus tai melko usein. (Kuvio 1 ja 2.) Mainittuja kohtia arvioitiin

Likertin viisiportaisella asteikolla, jossa vastausvaihtoehdot olivat 1=Ei koskaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein ja 5=Usein.

1. Koitko, että työpajakerroilla toteutuivat seuraavat asiat

1=Ei koskaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

Vastaajien määrä: 5

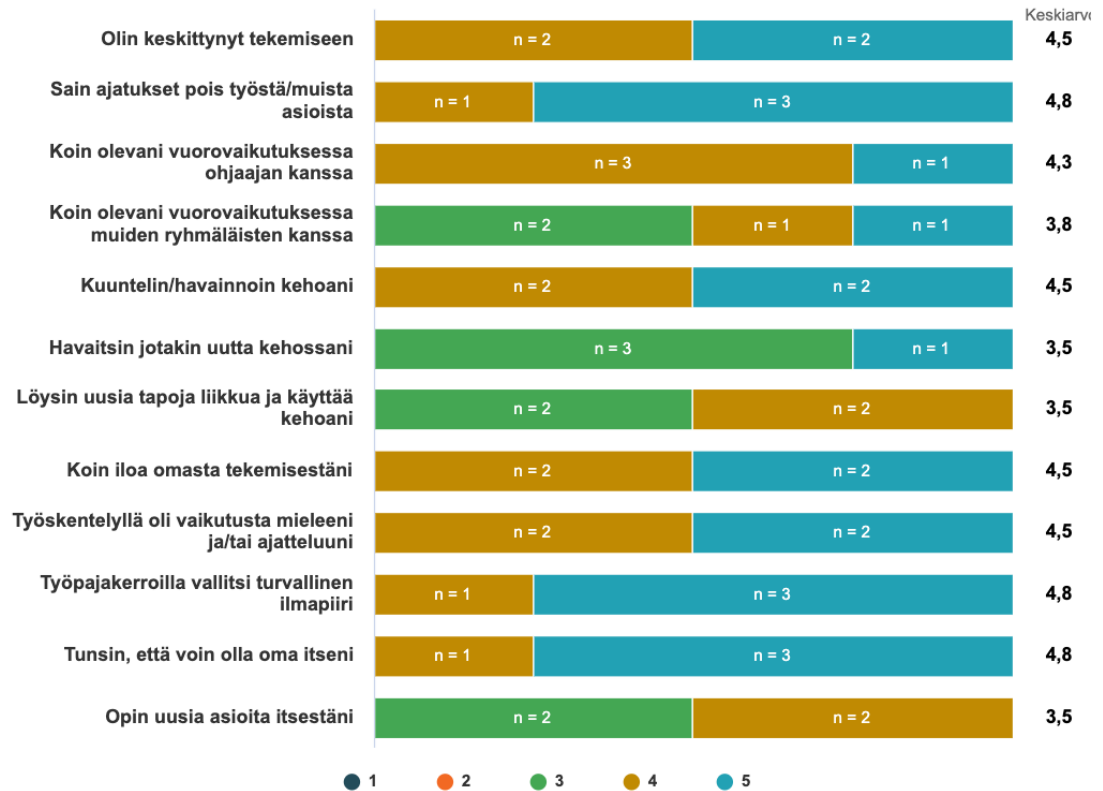


Kuvio 1. Työpajakerroilla toteutuneita seikkoja, ryhmä A.

1. Koitko, että työpajakerroilla toteutuivat seuraavat asiat

1=EI koskaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

Vastaajien määrä: 4



Kuvio 2. Työpajakerroilla toteutuneita seikkoja, ryhmä B.

Eräs vastaaja ryhmästä B mainitsi avovastauksessa uutena asiana lattian tasolla liikkumisen. Toinen vastaaja samasta ryhmästä kertoi oppineensa, ”miten suuresti liike, liikkuminen ja musiikki vaikuttavat itseeni ja kehooni”. (Ks. Liite 2.) (Työpajakerroilla en käyttänyt musiikkia, mutta kotitehtäviin liittyi mahdollisuus musiikin käyttöön.) Pidän jälkimmäistä havaintoa osoituksena omaan kehoon liittyvien seikkojen tiedostamisesta, ja vastauksen voi tulkita niin, että vastaaja myös oppi jotakin uutta omaan kehollisuuteensa liittyen.

Kyselyn vastauksia täydentävä esimerkki uudesta näkökulmasta kehon käyttöön tai liikkumiseen liittyen tuli esille keskusteltaessa kotitehtävästä ryhmän A kolmannella työpajakerralla. Kotiharjoitteessa selkää liikutettiin ikään kuin rullaten hengityksen tahtiin. Kaksi osallistujaa kertoi, että rullausliike oli ollut heille ennestään tuttu, mutta hengityksen lisääminen liikkeeseen oli tuonut siihen uuden näkökulman.

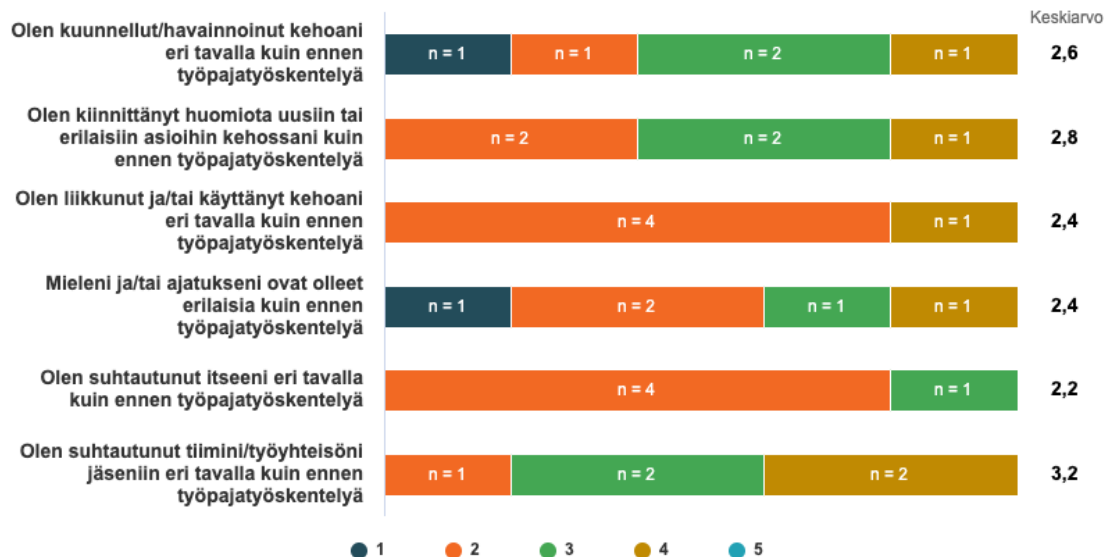
Muita havaintoja kehon käyttöön ja liikkumiseen: molemmissa ryhmissä oli osallistujia, jotka tulkintani mukaan olivat yllättyneitä siitä, miten ”pienellä vaivalla kehoa saa auki”. Näitä havaintoja jaettiin esimerkiksi nivelten liikuttamiseen keskittyneen harjoitteen jälkeen. Useampi osallistuja kertoi, että esimerkiksi nivelissä tai selkärangassa ollut liikkeen aloituspiste toi uudenlaisen näkökulman liikkumiseen. Tätä verrattiin siihen, että usein liike mielletään lihaksista lähtevänä.

Suurin osa ryhmän A vastaajista ei ollut juurikaan havainnoinut kehoaan eri tavalla, kiinnittänyt huomiota erilaisiin asioihin tai käyttänyt kehoaan eri tavalla pilotoinnin aikana työpajakertojen ulkopuolella. Ryhmän B vastaajilla tätä oli tapahtunut keskimäärin hiukan useammin. Molemmissa ryhmissä vastaukset erosivat eri vastaajilla paljonkin toisistaan. Esimerkiksi ryhmässä A yksi vastaajista oli havainnoinut kehoaan eri tavalla kuin ennen työpajatyöskentelyä melko usein ja joku toinen vastaaja taas ei koskaan. (Kuvio 3 ja 4.)

3. Koetko, että seuraavat asiat ovat toteutuneet työpajakertojen ulkopuolella omissa työarjessasi/työpäivien aikana

1=Ei koskaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

Vastaajien määrä: 5

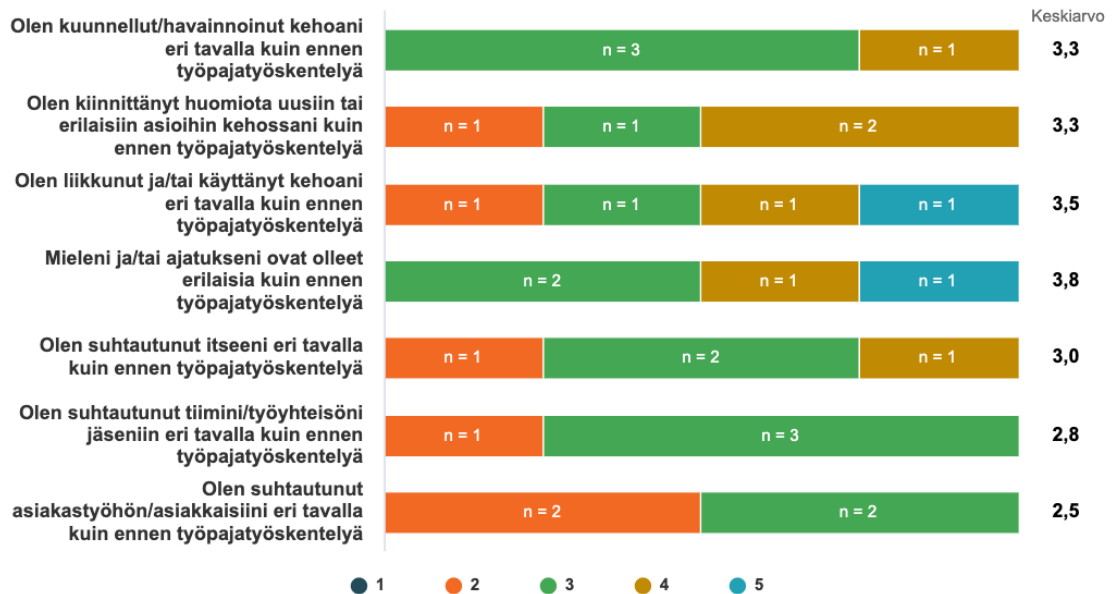


Kuvio 3. Pilotoinnin aikana, työpajakertojen ulkopuolella toteutuneita seikkoja, ryhmä A.

3. Koetko, että seuraavat asiat ovat toteutuneet työpajakertojen ulkopuolella omassa työarjessasi/työpäivien aikana

1=Ei koskaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

Vastaajien määrä: 4



Kuvio 4. Pilotoinnin aikana, työpajakertojen ulkopuolella toteutuneita seikkoja, ryhmä B.

Avovastauksissa kolme neljästä ryhmän B vastaajasta kertoi pyrkineensä tekemään tai tehneensä työpajojen harjoitteita tai liikettä kesken työpäivien saadakseen kehon rentoutettua tai ajatukset pois työasioista (kysymys 4, ks. Liite 2). Kehon havainnointiin liittyvinä konkreettisina asioina mainittiin selkärangan liikkuvuuden (vastaaja ryhmästä A) ja hengityksen (vastaaja ryhmästä B) huomiointi. Ainakin näillä vastaajilla kehotietoisuus on jossain määrin lisääntynyt omassa työarjessa ja ajattelen, että tällaisilla pieniltäkin vaikuttavilla muutoksilla voi olla suuri vaikutus oman hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta. Muutosten tekeminen edellyttää muutoksen tarpeen tiedostamisen, esimerkiksi sen, että ymmärtää keskittyvänsä vähän tai ei ollenkaan oman kehonsa viestien kuuntelemiseen.

Se, että ainakin osa ryhmän B vastaajista on tehnyt kehollisia harjoitteita myös työpajakertojen ulkopuolella voi osaltaan selittää sitä, että heillä kehon havainnointi ja/tai kehon käyttäminen oli muuttunut keskimäärin enemmän, kuin ryhmän A vastaajilla.

Uudenlaiset havainnot itsestä saattavat vaatia joskus uudenlaisen tilanteen tai tekemisen tavan, ja tässä tapauksessa vastausten hajontaan saattoi vaikuttaa myös osallistujien lähtötilanne kehollisen työskentelyn tai tekemisen suhteen. Eräs vastaaja

ryhmästä A pohti, että muutos olisi ollut ehkä hänen kohdallaan suurempi, jos hän ei olisi harrastanut kehonhuollollista liikuntaa. Nyt hänen mukaansa harjoitteet enemmän vahvistivat aiemmista yhteyksistä tuttuja asioita, kuin avasivat täysin uusia näkökulmia kehoon. Toinen vastaaja oli samoilla linjoilla ja kertoi, ettei havainnoinut kehoaan ”mitenkään kovin erityisesti” työpajojen välillä. Hän arveli tämän johtuneen siitä, että on vanhassa harrastuksessaan opetellut tuntemaan kehoaan, sen hyviä puolia ja heikkouksia. (kysymys 4, ks. Liite 2.)

Kyselyvastausten ja työpajassa kerrottujen kokemusten perusteella molemmissa ryhmissä oltiin kehotietoisuuden äärellä ja vastausten perusteella usealla vastaajalla kehotietoisuus vaikutti myös syventyneen. Kehotietoisuuden ja sen lisääntymisen hyödyistä olen kirjoittanut luvussa 3.5. Aallon (Porttila 2019) mukaan kehotietoisuuden hyötynä on puuttuminen esimerkiksi kehon jännittyneeseen tilanteeseen jo aikaisemmassa vaiheessa, ennen varsinaisia kipuoireita. Kehotietoisuuden lisääntymisellä voi olla yhteys myös esimerkiksi stressin hallintaan: Wihurin (2014, 94, 128) mukaan kehon tilan ja viestien havainnointi voi auttaa huomaamaan merkkejä stressistä ja ylikuormittumisesta. Parviaisen (2006, 75) mukaan kehon tuntemusten kartoitus on yhteydessä itsetuntemuksen syventymiseen.

5.2.2 Mieli ja ajattelu sekä suhtautuminen itseen ja työyhteisöön

Kysyin osallistujilta työpajatyöskentelyn vaikutuksista mieleen ja ajatteluun sekä mahdollisesta uuden oppimisesta tai muutoksesta suhtautumisessa itseen ja omaan työyhteisöön liittyen. Halusin selvittää näitä asioita kyselyssä, koska edellä mainitut seikat liittyvät esimerkiksi itsensä johtamiseen ja työyhteisötaitoihin ja sitä kautta myös työhyvinvointiin (ks. luku 2.1).

Työpajakertojen aikana molempien ryhmien vastaajat saivat usein ajatukset pois työstä tai muista asioista (ks. luku 5.2.1, Kuvio 1 ja 2). Tätä vahvistavat myös useat avokysymyksen vastaukset: molemmissa ryhmissä koettiin, että työskentely oli keskittynyttä ja vei ajatukset pois työasioista (kysymys 2, ks. Liite 2). Kaikki vastaajat kokivat iloa omasta tekemisestään melko usein tai usein. Enemmistö vastaajista molemmissa ryhmissä koki, että työskentelyllä oli vaikutusta mieleen ja/tai ajatteluun melko usein tai usein. (Ks. luku 5.2.1, Kuvio 1 ja 2.) Kuitenkaan vastaajat ryhmässä A eivät kokeneet juurikaan muutosta mieleen ja/tai ajatuksiin liittyen pilotoinnin aikana

työpajakertojen ulkopuolella. Ryhmän B vastaajat kokivat tällaisen muutoksen keskimääräisesti verrattain usein. (Ks. luku 5.2.1, Kuvio 3 ja 4.)

Ryhmän A vastaajilla työskentelyn vaikutukset eivät ulottuneet mieli/ajattelu-kontekstissa niin hyvin työpajojen ulkopuolelle, kuin ryhmän B vastaajilla. Seuraavassa esimerkkejä ryhmän B vastauksista (kysymys 4, ks. Liite 2), joissa kerrottiin koetuista kehollisen ja liikkeellisen työskentelyn vaikutuksista mieleen ja/tai ajatteluun työpajakertojen ulkopuolella:

Keskittymällä kehooni/liikkeisiini saan ajatukset hetkeksi katki.

Olen pyrkinyt nyt kesken työpäivän hetkeksi pysähtymään ja tekemään muutamia liikkeitä, joilla saan kehoani rentoutettua ja ajatukset hetkeksi pois työasioista.

Arvostan nyt enemmän kykyä ja halua heittäytyä uusiin asioihin, kokeilla ja vapaasti oman kehon ja mielen mahdollisuuksia/rajoja.

Kaksi ensimmäistä vastausta viittaa siihen, että kehoon ja/tai liikkumiseen keskittymisellä on ollut vaikutusta omiin ajatuksiin ja niiden hallintaan. Näiden vastausten perusteella ainakin yksi vastaaja on ottanut liikkeellistä työskentelyä mukaan myös omaan työarkeen.

Molempien ryhmien vastaajat kokivat, että saattoivat olla omia itsejään työpajakertojen aikana. Uusien asioiden oppimista itsestä tapahtui molemmilla ryhmillä keskimäärin yhtä paljon, tosin ryhmän A vastauksissa oli suurempi vaihtelu, kuin ryhmällä B. Ryhmälle A tehdyssä kyselyssä oli myös kohta uusien asioiden oppimisesta oman työyhteisön jäsenistä, ja sitä tapahtui vastaajilla joskus tai sitä useammin. (Ks. luku 5.2.1, Kuvio 1 ja 2.)

Kaksi vastaajaa ryhmästä A mainitsi avovastauksessa oppineensa uutta kollegoistaan tapaamisten kuluessa (kysymys 2, ks. Liite 2).

Oli mielenkiintoista huomata toisista osallistujista, miten he heittäytyivät tehtäviin. Tästä opin mielestäni uusia puolia kollegoistani.

Lisäksi yksi vastaaja ryhmästä A viittasi työarjessaan tapahtuneeseen muutokseen kollegoihin liittyen (kysymys 4, ks. Liite 2):

Kollegoiden avoimen ja ennakkoluulottoman heittäytymisen näkeminen/kokeminen ja yhteinen jakaminen herättivät lämpimiä tunteita ja saivat kokemaan osallistuneet tiimiläiset aiempaa läheisemmiksi.

Suhtautuminen itseen ei ollut juurikaan muuttunut ryhmän A vastaajilla pilotoinnin aikana verrattuna sitä aiempaan, mutta enemmistö oli suhtautunut työyhteisön jäseniin eri tavalla joskus tai melko usein verrattuna aiempaan (ks. luku 5.2.1, Kuvio 3). Ryhmän B kyselyssä oli lisäyksenä kohta vaikutuksista asiakastyöhön, ja vastausten perusteella suhtautumisessa asiakkaisiin ei ollut juurikaan tapahtunut muutosta verrattuna työpajoja edeltävään aikaan (ks. luku 5.2.1, Kuvio 4). Eräs ryhmän B vastaajista kertoi avovastauksessa, että on suhtautunut omaan työtiimiinsä rauhallisemmin pilottityöskentelyn aikana (kysymys 4, ks. Liite 2).

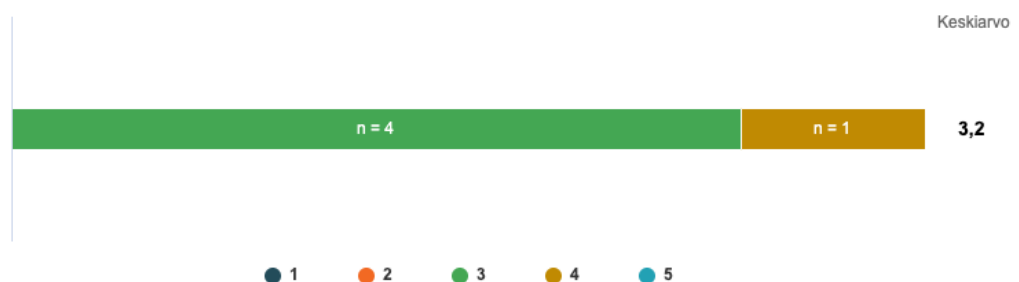
5.2.3 Kotitehtävät

Enemmistö molempien ryhmien vastaajista kertoi tehneensä kotitehtäviä joskus (Kuvio 5 ja 6).

8. Teitkö työpajakertojen ulkopuolella työskentelyyn kuuluneita "kotitehtäviä"?

1=En ollenkaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

Vastaajien määrä: 5

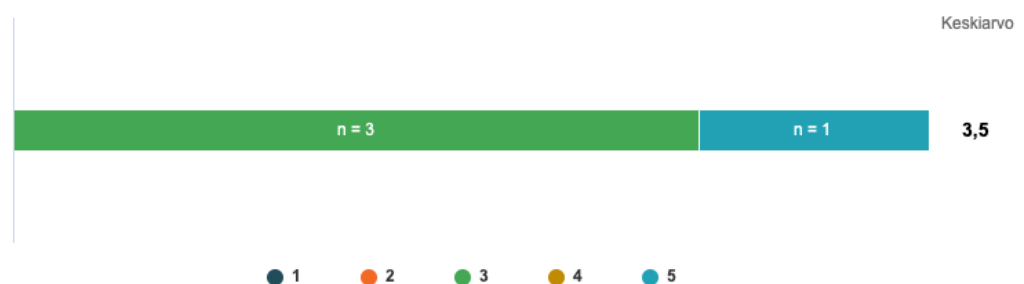


Kuvio 5. Kotitehtävien tekeminen, ryhmä A.

8. Teitkö työpajakertojen ulkopuolella työskentelyyn kuuluneita "kotitehtäviä"?

1=En ollenkaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

Vastaajien määrä: 4



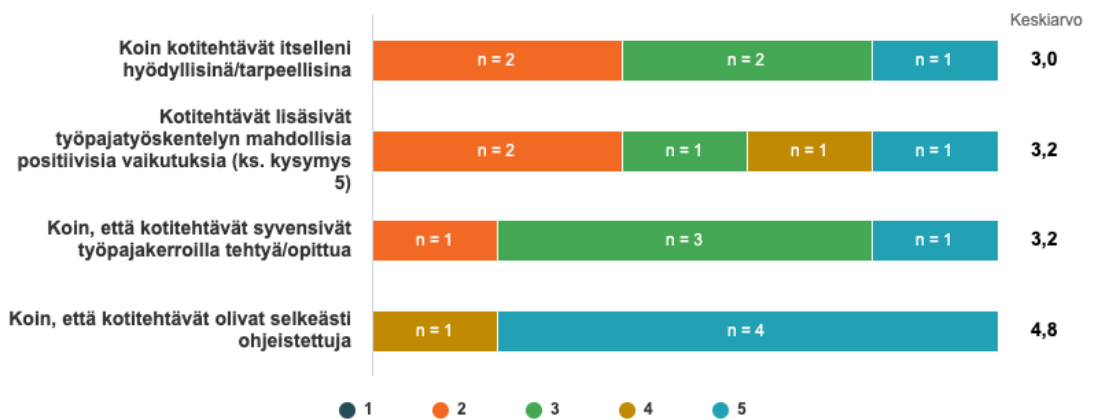
Kuvio 6. Kotitehtävien tekeminen, ryhmä B.

Kyselyn mukaan molempien ryhmien vastaajat olivat sitä mieltä, että kotitehtävät olivat selkeästi ohjeistettuja. Ryhmässä B kotitehtävät koettiin keskimäärin hiukan tarpeellisempina kuin ryhmässä A. Useampi vastaaja ryhmästä B verrattuna ryhmään A koki, että kotitehtävät lisäsivät työpajojen mahdollisia positiivisia vaikutuksia ja syvensivät työpajakerroilla tehtyä/opittua. (Kuvio 7 ja 8.)

9. Kotitehtävistä:

1=Ei lainkaan, 2=Vähän, 3=Jonkin verran, 4=Melko paljon, 5=Hyvin paljon

Vastaajien määrä: 5

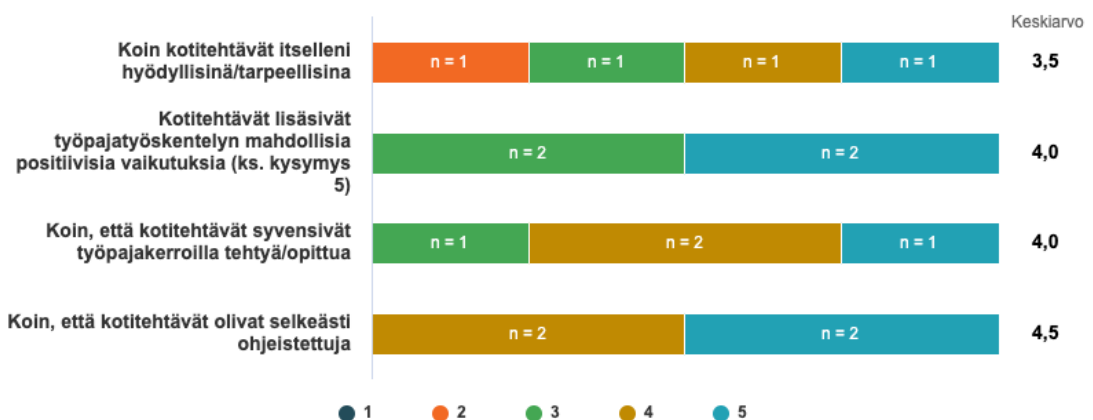


Kuvio 7. Kokemuksia kotitehtävistä, ryhmä A.

9. Kotitehtävistä:

1=Ei lainkaan, 2=Vähän, 3=Jonkin verran, 4=Melko paljon, 5=Hyvin paljon

Vastaajien määrä: 4



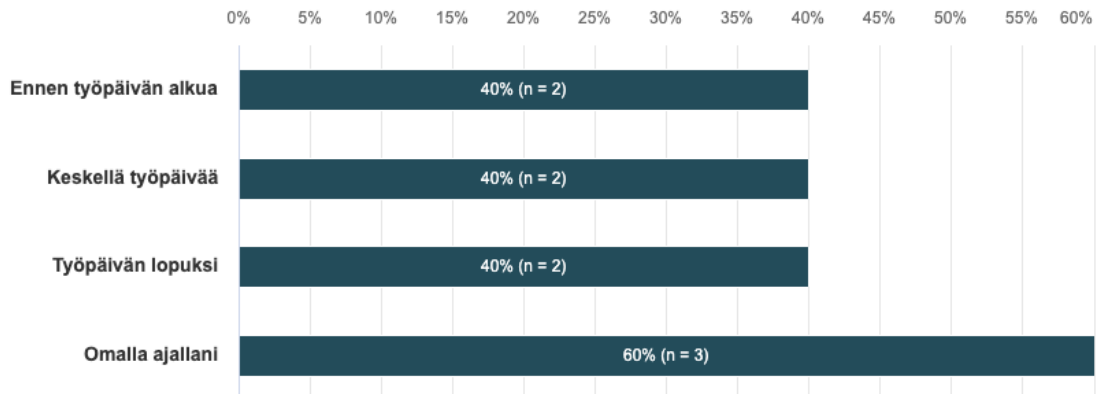
Kuvio 8. Kokemuksia kotitehtävistä, ryhmä B.

Suurin osa kaikista vastaajista kertoi tehneensä kotitehtäviä joko työpäivän aikana tai omalla ajallaan (Kuvio 9 ja 10).

10. Tein kotitehtäviä:

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

Vastaajien määrä: 5, valittujen vastausten lukumäärä: 9

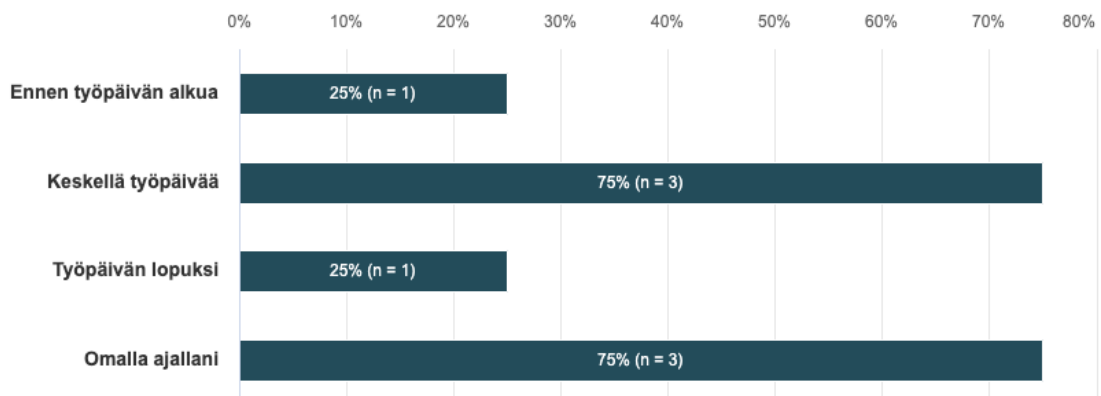


Kuvio 9. Missä tilanteissa kotitehtäviä tehtiin, ryhmä A.

10. Tein kotitehtäviä:

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

Vastaajien määrä: 4, valittujen vastausten lukumäärä: 8



Kuvio 10. Missä tilanteissa kotitehtäviä tehtiin, ryhmä B.

Kyselyn tulosten perusteella kotitehtävät voivat hyvin olla osa palvelua. Kuitenkin kyselystä ja myös joistakin keskusteluista työpajojen aikana kävi ilmi osan osallistujista kokeneen, ettei kotitehtäville ollut aikaa kiireisen arjen keskellä. Kovinkaan moni vastaajista ei kokenut kotitehtäviä hirvittävän tarpeellisina. Tämä on varmasti todellisuutta useammankin ihmisen työelämässä. Kotona tehtävien harjoitteiden

tekemiselle täytyisi löytää oma rutiininsa, ja uusien rutiinien muodostaminen omaan arkeen voi olla hyvinkin haastavaa. Keskustelussa ryhmän A kanssa kävi myös ilmi, että on helpompi tulla sovittuun työpajatapaamiseen esimerkiksi ryhmäpaineen takia, kuin työskennellä itsenäisesti harjoitteen parissa. Eräs osallistuja samasta ryhmästä mainitsi, että samaan harjoitteeseen oli ollut vaikeampi keskittyä kotona kuin työpajakerralla minun ohjauksessani.

5.2.4 Vaikutuksia työhyvinvoinnin osa-alueisiin

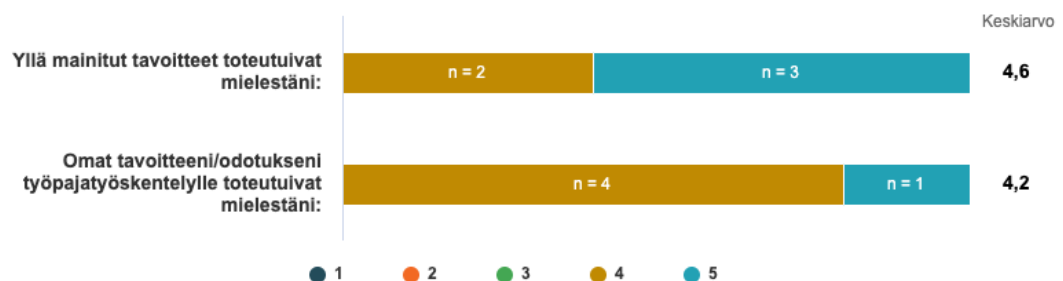
Edellisissä luvuissa analysoin työpajatyöskentelyn tavoitteiden toteutumista sekä työskentelyn mahdollisia vaikutuksia, jotka liittyvät ainakin välillisesti työhyvinvointiin. Seuraavaksi käsittelen vastauksia, jotka liittyvät asiakaslähtöisesti määritettyjen tavoitteiden toteutumiseen sekä työpajatyöskentelyn vaikutuksiin tietyissä työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen osa-alueissa.

Ryhmien kanssa yhteisesti määritetyt tavoitteet liittyivät kummankin ryhmän osalta työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin edistämiseen. Tavoitteet toteutuivat kyselyn mukaan onnistuneesti: kaikkien vastaajien mielestä työskentelylle määritetyt tavoitteet toteutuivat ”melko hyvin” tai ”hyvin”. Samanlaiset vastaukset annettiin molempien ryhmien kyselyissä myös kysymykseen omien tavoitteiden/odotusten toteutumisesta. (Kuvio 11 ja 12.)

7. Työpajatyöskentelylle määritettiin aloituskeskustelussa seuraavia tavoitteita: 1) Yhdessä jonkin erilaisen tekeminen ja eri merkeissä toisiin tutustuminen, 2) Mahdollisuus pysähtymiseen ja huomion kääntämiseen sisäänpäin, 3) Työpajasta erilaisia virikkeitä, 4) Mahdollisuus/keino saada ajatukset pois työn äärestä

1=Huonosti, 2=Välttävästi, 3=Kesinkertaisesti, 4=Melko hyvin, 5=Hyvin

Vastaajien määrä: 5

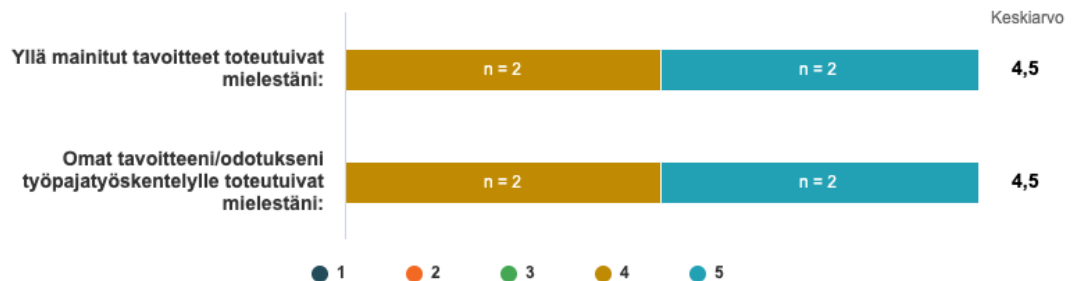


Kuvio 11. Työpajatyöskentelyn asiakaslähtöisten tavoitteiden toteutuminen, ryhmä A.

7. Työpajatyöskentelylle määrittyi aloituskeskustelussa sekä aloituskyselyn perusteella seuraavia tavoitteita:1) Stressin tasapainottaminen2) Keinoja ja harjoituksia palautumiseen, rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Kehollisia menetelmiä ennen/jälkeen haastavan työtilanteen3) Irtiotto työpäivästä, ajatukset muualle työn tekemisestä4) Toiveena myös viedä keinoja/harjoitteita omaan työyhteisöön

1=Huonosti, 2=Välttävästi, 3=Keskinkertaisesti, 4=Melko hyvin, 5=Hyvin

Vastaajien määrä: 4



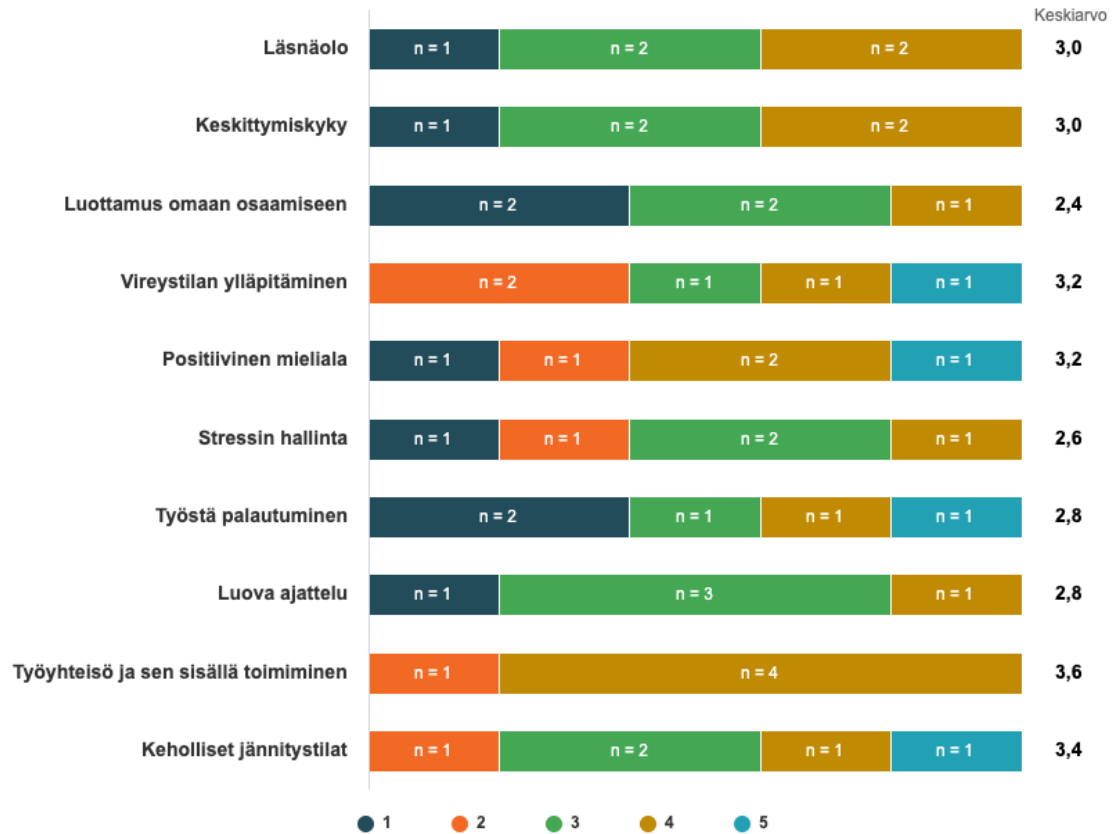
Kuvio 12. Työpajatyöskentelyn asiakaslähtöisten tavoitteiden toteutuminen, ryhmä B.

Ryhmän A vastauksissa oli melko lailla hajontaa kysyttäessä työpajakokonaisuuden positiivisia vaikutuksia työssä jaksamiseen liittyen. Viidessä kymmenestä kysymyksessä mainituista osa-alueista vastaukset jakaantuivat neljän eri vastausvaihtoehdon kesken ja jokaisessa osa-alueessa vastaajat olivat valinneet vaihtoehtoja asteikon molemmista päistä: joko vaihtoehdot 1 ja 5 tai 1 ja 4. Suurin hajonta vastauksissa oli kohdissa ”positiivinen mieliala” ja ”työstä palautuminen”. Oli vastaajia, jotka olivat kokeneet näillä osa-alueilla positiivista vaikutusta hyvin paljon ja toisaalta vastaajia, joiden mielestä positiivista vaikutusta ei ollut tapahtunut lainkaan. Ryhmän B vastaajat olivat vastauksissaan yksimielisempiä. Heillä vastaukset jakaantuivat kaikissa kohdissa enimmillään kolmen eri vaihtoehdon välille. (Kuvio 13 ja 14.)

5. Koetko, että työpajatyöskentelyllä ja siihen liittyvillä kotitehtävillä on ollut positiivinen vaikutus seuraaviin asioihin työhösi/työssä jaksamiseesi liittyen

1=Ei lainkaan, 2=Vähän, 3=Jonkin verran, 4=Paljon, 5=Hyvin paljon

Vastaajien määrä: 5

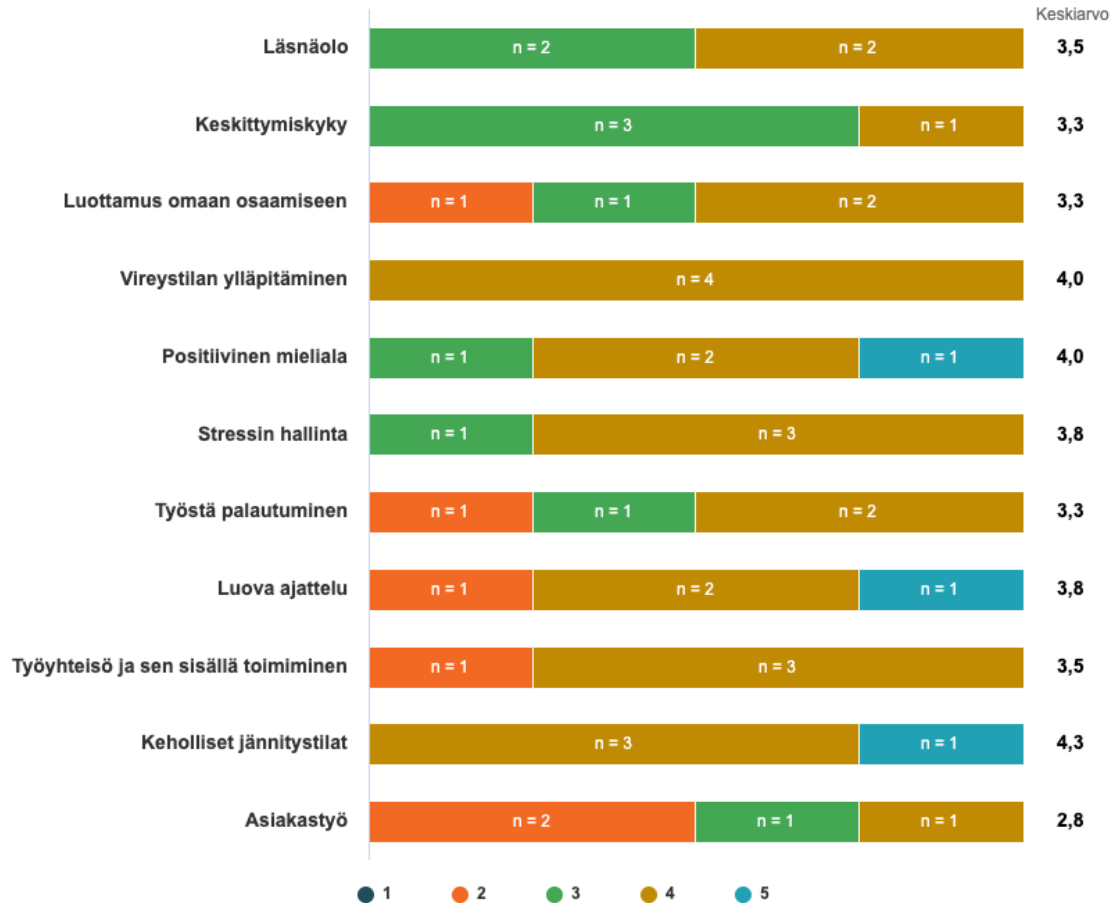


Kuvio 13. Työpajatyöskentelyn positiiviset vaikutukset työhyvinvointiin, ryhmä A.

5. Koetko, että työpajatyöskentelyllä ja siihen liittyvillä kotitehtävillä on ollut positiivinen vaikutus seuraaviin asioihin työhösi/työssä jaksamiseen liittyen

1=Ei lainkaan, 2=Vähän, 3=Jonkin verran, 4=Paljon, 5=Hyvin paljon

Vastaajien määrä: 4



Kuvio 14. Työpajatyöskentelyn positiiviset vaikutukset työhyvinvointiin, ryhmä B.

Eniten positiivisia vaikutuksia ryhmän A vastaajat olivat kokeneet työyhteisöön ja sen sisällä toimimiseen liittyen: neljä vastaajaa viidestä oli valinnut vaihtoehdon ”paljon” (Kuvio 13). Eräs osallistuja vastasi monivalintakysymystä tarkentavassa avokysymyksessä seuraavasti (kysymys 6, ks. Liite 2):

Tunnen, että olemme tutumpia ja toiminta yhteisössä on välittömämpää, kun on nähnyt toisen myös muissa konteksteissa kuin työssä. Myös luotto omaan tekemiseen ja omana itsenä olemiseen työyhteisössä parantunut.

Näitä positiivisia vaikutuksia tukevat mielestäni myös esille tuomani vastaukset luvussa 5.2.2, joista käy ilmi uuden oppiminen ja positiivisella tavalla muuttunut suhtautuminen kollegoihin. Kyky integroitua ja ryhmäytyä osaksi työyhteisöä on nykyään entistä

merkittävämpää, kun työtä tehdään enenevässä määrin yhdessä. Lisäksi tunne työyhteisöön kuulumisesta lisää työhyvinvointia, mikä puolestaan vaikuttaa myönteisesti tehokkuuteen. (HY+ Koulutus- ja kehittämisspalvelut 2021, 8.)

Ryhmän B vastaajat olivat kokeneet eniten positiivisia vaikutuksia vireystilan ylläpitämiseen ja kehollisiin jännitystiloihin liittyen, joko paljon tai hyvin paljon. Kolme neljästä vastaajasta oli kokenut positiivisia vaikutuksia myös positiiviseen mielialaan, stressin hallintaan, luovaan ajatteluun sekä työyhteisöön ja sen sisällä toimimiseen liittyen. (Kuvio 14.) Eräs vastaaja ryhmästä B kuvaili vaikutuksia näin (kysymys 6, ks. Liite 2):

Vaikuttanut tasaisesti työssä keskittymiseen ja läsnäoloon, kun tehnyt tehtäviä tai ollut tunti kesken työpäivän. Ajatusten katkeaminen liikkeessa mahdollistanut stressin hallinnan, työstä palautumisen ja uuteen siirtymisen.

Ryhmässä B keskimäärin vähiten positiivisia vaikutuksia koettiin asiakastyöhön liittyen (Kuvio 14). Tätä vaihtoehtoa ei ollut ryhmän A kyselyssä. Ryhmässä A keskimäärin vähiten positiivisia vaikutuksia koettiin luottamuksessa omaan osaamiseen sekä stressin hallinnassa. Näissä kohdissa kaksi vastaajaa viidestä oli valinnut vaihtoehdon ”ei lainkaan” tai ”vähän”. Toisaalta näissä kohdissa oli valittu myös vaihtoehtoja toisesta ääripäästä, eli joku tai jotkut vastaajat olivat kokeneet työpajoilla olleen paljon positiivisia vaikutuksia edellä mainittuihin seikkoihin. (Kuvio 13.)

Ryhmän A osallistujista vähintään kolme viidestä vastaajasta koki jokaisella kysymyksen osa-alueella ainakin jonkin verran positiivisia vaikutuksia. Ryhmässä B kolme neljästä vastaajasta koki jonkin verran tai enemmän positiivisia vaikutuksia kaikilla muilla paitsi asiakastyöhön liittyvillä osa-alueilla. Yleisesti ottaen positiivisia vaikutuksia koettiin siis molemmissa ryhmissä ainakin jonkin verran. Ryhmän B vastaajat kokivat työskentelyllä olleen keskimäärin hiukan enemmän positiivisia vaikutuksia, kuin ryhmän A vastaajilla. (Kuvio 13 ja 14.)

Onko olemassa joitakin seikkoja, jotka selittävät toisaalta ryhmän A vastausten hajontaa ja ryhmän B yksimielisempiä vastauksia? Entä ryhmän B vastaajien keskimääräisesti positiivisempia kokemuksia työssä jaksamiseen verrattuna ryhmän A vastaajiin? Ryhmien työskentelyyn liittyi toki joitakin eroavaisuuksia, esimerkiksi keskenään jonkin verran erilaiset sisällöt. Tämän takia ryhmien vastaukset eivät ole suoraan vertailukelpoisia keskenään, vaikka molempien ryhmien työskentelyssä oltiin saman tyyppisten teemojen ympärillä.

Ryhmän A työpajoihin sisältyi pari- ja ryhmäharjoitteita, joita ryhmällä B ei ollut. Tämä selkeä sisällöllinen ero voi selittää ehkä sen, että enemmistö ryhmän A vastaajista koki paljon positiivisia vaikutuksia työyhteisössä toimimiseen liittyen. Tosin myös ryhmän B useimmat vastaajat olivat valinneet samassa kohdassa vaihtoehdon ”paljon”.

Pilotoinnin etätoteutuksen takia osallistujilla oli keskenään erilaiset työskentelyolosuhteet, mikä voi vaikuttaa kokemuksiin ja tulkintoihin työskentelystä. Joku osallistui työpajaan kotoa, toinen työpaikalta käsin. Joku tuli myöhässä tapaamiseen, toisen täytyi lähteä kesken työskentelyn ja jollakulla työskentelytila ei välttämättä ollut täysin rauhallinen. Joku on ehkä ”valmiimpi” tai halukkaampi työskentelemään yksin omassa tilassa etänä, toinen olisi saattanut kaivata ohjaajan ja ryhmän läsnäoloa. Näen, että lähityöpajan etuna onkin sama, yhteinen tila kaikille osallistujille. Tällöin esimerkiksi ryhmän muiden osallistujien syventyminen työskentelyyn voi auttaa myös yksittäisen osallistujan keskittymistä.

Asenteet voivat vaikuttaa työskentelyyn; kielteiset asenteet jättävät mahdollisesti kokemuksen pinnalliseksi ja sitä kautta myös vaikutukset voivat jäädä heikoiksi. Molemmat ryhmät vaikuttivat kuitenkin olevan kautta linjan avoimia työskentelylle ja heittäytyivät innoissaan ja keskittyneesti harjoitteisiin.

Ehkä hajontaa ja ryhmien välisiä eroavaisuuksia selittää eniten se, että tämän kaltaisessa työskentelyssä korostuu osallistujien subjektiivinen kokemus sekä tulkinta omasta kokemuksesta, joka näkyy kyselyn vastauksissa. Subjektiiviseen kokemukseen pyrkiminen onkin jo työskentelyn periaatteissa: ohjataan osallistujia oman eletyn ja koetun kehon äärelle. Heitä kehoitetaan tekemään ja tulkitsemaan ohjattuja harjoitteita omasta näkökulmastaan käsin. Jokaisen osallistujan työskentelyn prosessi tai ”polku” on tällöin omannäköisensä ja saattaa erota hyvinkin paljon toisten prosesseista ja kokemuksista.

Ryhmän osallistujilla voi olla keskenään hyvinkin erilaiset taustat ja tarinat, jotka luovat myös erilaisen lähtötilanteen työskentelylle. Jos kokemus omasta työssä jaksamisesta on alun alkujaan positiivinen, ei työpaja välttämättä tarjoa tilanteeseen suurtakaan muutosta. Jos ei koe työskentelyä innostavana tai motivoivana itselleen, se ei varmastikaan tuota kovin positiivisia vaikutuksia. Toiset ihmiset voivat olla herkempiä tai tottuneempia tekemään havaintoja itsestään ja tunnistamaan mahdollisia muutoksia. Jotta havaitsisi työskentelyllä olleen positiivista vaikutusta esimerkiksi stressin hallintaan, edellyttää se ainakin jollain tasolla stressin oireiden tunnistamista itsessään.

5.2.5 Työpajatoteutuksen sisältö

Molempien ryhmien vastaajat kokivat, että työpajakerroilla vallitsi turvallinen ilmapiiri ja he kokivat olleensa vuorovaikutuksessa ohjaajan kanssa vähintäänkin melko usein (ks. luku 5.2.1, Kuvio 1 ja 2).

Avovastauksissa tuli ilmi, että antoisinta tai tärkeintä työpajatyöskentelyssä ryhmän A kaikille viidelle vastaajalle oli ollut yhdessä tekeminen ja hyvä ryhmä. Kahdessa vastauksessa mainittiin yhdessä tekeminen kollegoiden kanssa uudessa kontekstissa. Kaksi vastaajista koki antoisaksi myös sen, että sai ajatukset pois töistä. Itselle toimivista harjoitteista kysyttäessä kahdessa vastauksessa toistui ”kaikki toimivat”. Pari- ja ryhmäharjoitteet mainittiin myös kahdesti. (Ks. Liite 2.)

Harjoitteet auttavat näkemään itsensä ja muut erilaisessa valossa, ja tämä edistää uuden oppimista.

Myös aiemmin esille tuodut vastaukset ryhmältä A antavat ymmärtää, että ryhmän kanssa työskentely oli usealle vastaajalle merkityksellistä (ks. luvut 5.2.2 ja 5.2.4).

Kahdessa vastauksessa kerrottiin toimivina liikkeet tai harjoitteet, joissa käytettiin kehoa aktiivisesti ja toisaalta myös ne, joissa tapahtui pysähtymistä, keskittymistä ja rentoutumista (ks. Liite 2).

Ryhmän B vastauksissa tärkeimpänä tai antoisimpana mainittiin itse harjoitteet sekä kehon liikuttelu kesken työpäivän haastavan asiakastyön vastapainona. Eräs vastaaja koki tärkeänä työskentelyn reflektoinnin: ”Kotitehtävien ja tunnin jälkeen kuulla toisten mielipiteitä.” Sama vastaaja koki tärkeäksi ohjeet, joita pystyi muokkaamaan tai että ”oli vapaus mennä niin kuin itseltä parhaaksi tuntui ja omassa tahdissa.” Toimivina harjoitteina ryhmän B vastaajista kaksi mainitsi nivelten öljyämisestä. Myös hengitysharjoitukset ja erilaiset liikelaadut koettiin toimivina. (Ks. Liite 2.)

Kysymykseen ei toimivista harjoitteista eräs ryhmän A vastaaja kertoi, että oli kokenut haasteellisena ohjeistuksen ”jotain liikettä” ja olisi kaivannut joihinkin harjoitteisiin selkeämpää tai tarkempaa ohjetta. Hän oli siis kokenut kielteisenä sen, minkä edellä mainittu ryhmän B vastaaja koki itselleen tärkeänä. (Ks. Liite 2.) Tämä selkeämmän ohjeistuksen kaipuu on itselleni tärkeä palaute ja vahvistaa osaltaan myös joitakin omia tuntemuksiani ja pohdintojani työpajojen aikana ja jälkeen: miten luoda harjoitteeseen

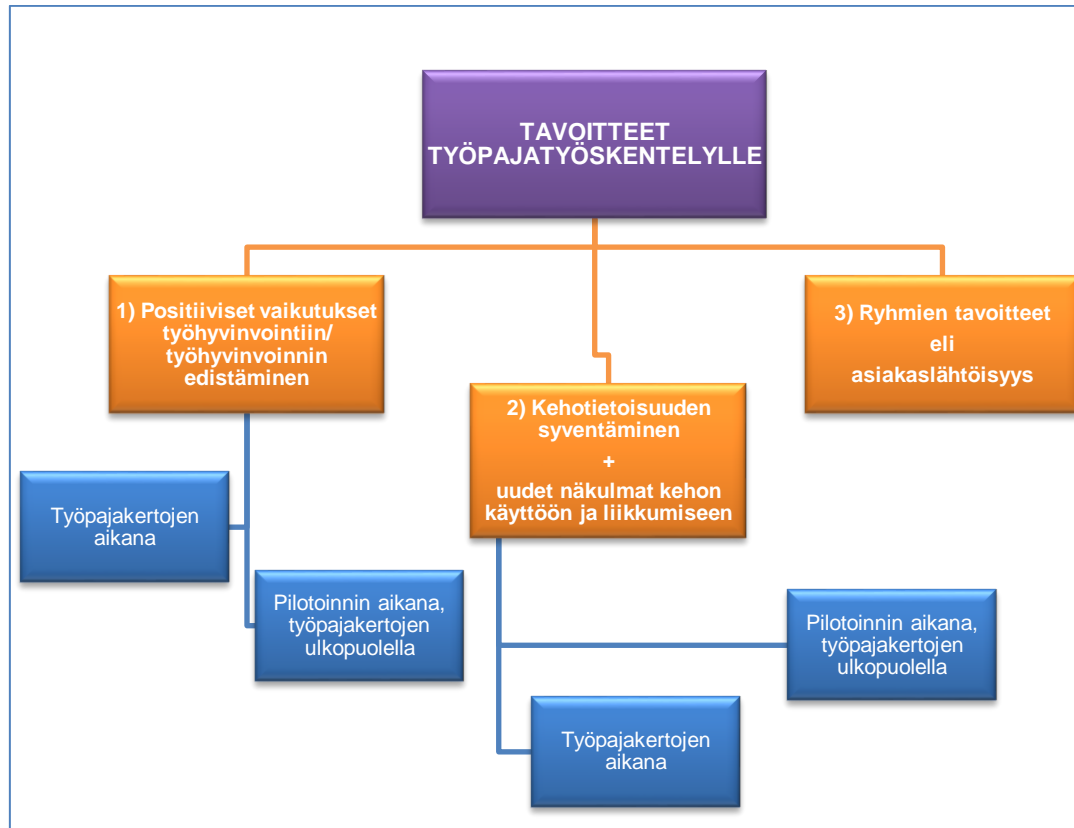
selkeät raamit, joiden sisällä osallistujilla on kuitenkin vapaus toteuttaa omanlaistaan liikettä.

Toinen vastaaja ryhmästä A oli kokenut hieman hankalana ”keskittyä hengittämisen seurantaan ja ajattelun kautta tapahtuvaan kehon hahmottamiseen”. Ryhmän B yhdessä vastauksessa mainittiin ei toimivina epäselvyys kehon yhteyksiä tutkivaan kotitehtävään liittyen sekä toisessa vastauksessa kehon liikelaadut -kerta, joka oli tuntunut pitkältä ja vastaajan mukaan ”vähiten mukavalta kipuisessa kehossa”. (Ks. Liite 2.)

Molempien ryhmien osalta kuusi vastaajaa kahdeksasta osallistuisi saman tyyppiseen työskentelyyn uudestaan. Kaksi vastasi ehkä. Kokemus koettiin positiivisena, vaihteluna arkeen ja se toimi erään vastaajan mukaan etänäkin erinomaisesti. Muita vastauksia olivat esimerkiksi ”Kyllä osallistuisin, koska sain paljon itselleni.” ja ”Kyllä. Koen tämän olleen avuksi työhyvinvoinnin tukemisessa ja oli mielekästä sekä kivaa.” (kysymys 15, ks. Liite 2).

5.3 Pilotoinnin tuloksia

Seuraavaksi käyn läpi työpajatyöskentelylle määritettyjen tavoitteiden (ks. luku 4.2) toteutumista. Kuvassa 1 esitetyt tavoitteet ovat yhteydessä toisiinsa: tavoitteet 2) ja 3) ovat molemmat yhteydessä tavoitteeseen 1) eli työhyvinvoinnin edistämiseen.



Kuva 1. Tavoitteet työpajatyöskentelylle.

Työpajatyöskentelyn aikana tekemiäni havaintojen ja osallistujien kanssa käytyjen keskustelujen sekä lopussa toteutetun kyselyn perusteella totean, että on mahdollista rakentaa kehollisuuteen ja liikkeellisyteen perustuva työpajamuotoinen palvelu edistämään työssä jaksamista ja työhyvinvointia. Kyselyvastausten perusteella työpajatyöskentelyllä oli positiivisia vaikutuksia vastaajille, ja työpajoissa osallistujien kanssa käydyt keskustelut tukevat tätä tulosta. Asiakaslähtöisesti määritetyt tavoitteet, jotka liittyivät myös työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen, toteutuivat molemmilla pilottiryhmillä. Näin ollen voi todeta, että työskentelyn sisällön suunnittelu asiakaslähtöisesti onnistui hyvin.

Tavoite kehotietoisuuden syventämisestä sekä uusien näkökulmien tuomisesta kehon käyttöön ja liikkumiseen toteutui joiltakin osin. Kyselyvastauksissa sekä joidenkin osallistujien jakamissa havainnoissa työpajoissa käytyjen keskustelujen aikana tuli ilmi tähän tavoitteeseen liittyviä seikkoja. Pilotin perusteella en voi suoraan osoittaa kehotietoisuuden syvenemisen yhteyttä työhyvinvoinnin edistämiseen. Pilotoinnin tulosten ja esittämäni teoretiedon (ks. luku 3) perusteella kehontuntemuksella voi kuitenkin olla yhteys yksilön hyvinvointiin sekä tiettyihin työssä tarvittaviin

ominaisuuksiin, kuten läsnäoloon, keskittymiskykyyn, vuorovaikutus- ja työyhteisötaitoihin, empatiakykyyn sekä itsetuntemukseen ja sitä kautta itsensä johtamisen taitoon.

Kaikki nimetyt tavoitteet toteutuivat parhaiten työpajakertojen aikana. Työskentelyn vaikutuksia ulottui kuitenkin myös kertojen ulkopuolelle joidenkin kyselyvastausten sekä keskusteluissa kerrottujen havaintojen tai kommenttien perusteella. Seuraavassa eräs ryhmän A vastaaja pohtii osuvasti työskentelyn ja työskentelyaktiivisuuden osuutta positiivisten vaikutusten syntymiseen (kysymys 6, ks. Liite 2):

Arjen pyöryksen keskellä positiiviset vaikutukset havaitsi hetkellisesti varsin selvästi. Kiireinen arki sai kuitenkin aikaan sen, että tapaamisten välillä harjoitteita tuli tehtyä hyvin niukasti - hyödyt olisivat varmasti kertautuneet, jos harjoitteita olisi onnistunut tuomaan ja juurruttamaan omaan arkeen. Pitkäaikaisten vaikutusten kannalta tämä varmaan olisi olennaista.

Pitkäaikaisia vaikutuksia ei tämän pilotoinnin ja kyselyn perusteella voikaan todentaa, eikä myöskään työskentelyn vaikutuksia laajemmin kuin vain pilottiryhmien osalta.

Kehon kuunteluun keskittyvä työskentely vaatii usein toistoja, varsinkin jos sellaisesta ei ole aiempaa kokemusta. Tällaisen havainnon oli tehnyt myös eräs vastaaja ryhmästä A harjoitteiden toimivuudesta kysyttäessä (kysymys 12, ks. Liite 2): "Oikeastaan kaikki toimivat, kun niitä pohti tarkemmin. Alkuun hengittäminenkin tuntui vaikealta, mutta kuulostelu ja toisto auttoivat löytämään asioita."

Kehittämäni palvelun mukaisessa työskentelyssä muutokset eivät myöskään välttämättä tule heti esille. Näin eräs vastaaja kuvasi mahdollisia työpajatyöskentelyn tuomia muutoksia omassa työarjessa (kysymys 4, ks. Liite 2): "Varsinkin selkärangan liikkuvuuteen on tullut kiinnitettyä huomiota. Ehkä muutoksia on ollut muitakin, mutta ne voivat olla tiedostamattomia."

Työpajojen pilotointi vahvisti ennakoarvioni siitä, että työskentelyllä on hyvä olla tietyt painotukset. Yhdellä työpajalla tai työpajakokonaisuudella ei voi vastata kaikkeen. Tämä näkyy myös pilottiryhmille toteutetun kyselyn tuloksissa. Ryhmällä A painotus oli hiukan enemmän vuorovaikutteisissa harjoitteissa ja niiden merkitys näkyy myös kyselyn vastauksissa: ryhmän kanssa tekeminen koettiin ryhmässä merkityksellisenä.

Työpajojen aikana käytyjen keskustelujen perusteella havaitsin, että keho ja kehollisuus ovat melko keskeisessä osassa ryhmän B osallistujien työssä. Ryhmän jäsenet olivat motivoituneita ottamaan harjoitteita osaksi omaa työarkeaan. Jo aloituspalaverissa tuli

ilmi, että lähes kaikilla oli selkeä tarve kehollisille harjoitteille esimerkiksi omasta asiakastyöstä palautumisessa tai sen tauottajana.

Ryhmällä A tarpeet liittyivät ryhmän kanssa yhdessä tekemiseen sekä työasioista irtautumiseen. Kehollisen ja liikkeellisen tekemisen kautta, joka ei ollut kaikille ryhmäläisille kovin tuttua entuudestaan, uuden oppimista tapahtui sekä itsestä että oman työyhteisön jäsenistä. Tulkitsen työpajoja reflektoituani, että työpajat toimivat ryhmälle A ainakin osittain myös tiimin yhteisenä hauskanpirona. Varsinkin pari- ja ryhmäharjoitteissa ja niiden reflektoinnissa oli aistittavissa ryhmän kesken keveä ja iloinen tunnelma.

Pilotointi sekä kyselyn tulokset vahvistivat kokemustani siitä, että liikkeellisillä pari- ja ryhmäharjoitteilla voi vahvistaa vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tähän voivat liittyä empatian ja kinesteettisen empatian kokemukset (ks. luku 3.5). Hiukan yllättävää oli, että tulokset olivat niinkin positiivisia etäyhteyden välityksellä tapahtuneessa työskentelyssä.

Toisaalta ryhmäharjoitteet olisivat voineet olla pilotissa myös muunlaisia toiminnallisia harjoitteita, esimerkiksi soveltavan teatterin puolelta, ja tulokset olisivat voineet olla samankaltaisia. Sanattomassa ja liikkeellisessä työskentelyssä näytämme kuitenkin itsestämme, ja myös havaitsemme toisista, ehkä sellaista, mikä ei useinkaan tule esille puheeseen perustuvassa kommunikaatiossa. Liikkeellisyyteen perustuva tekeminen yhdessä voi tuoda uusia asioita esille oman ryhmän tai työyhteisön jäsenistä ja näin vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Laineen (2012, 10) mukaan yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy usein tilanteissa, joissa työskennellään uusilla menetelmillä, jolloin ryhmän jäsenet ovat melko tasavertaisessa tilanteessa keskenään. Sanattomassa paritai ryhmätyöskentelyssä voimme myös kehittää kehollista tiedostamista, minkä myös tanssitaiteilija Ikola (2016, 73–74) kokee tärkeäksi erityisesti vuorovaikutustilanteissa (ks. luku 3.5).

Pilotoinnin ja kyselyn perusteella ei voi tehdä yleispäteviä päätelmiä kehollisen ja liikkeellisen työskentelyn soveltuvuudesta erityyppisille organisaatioille. Erilaisissa töissä painottuvat erilaiset puolet itsessä sekä erilaiset ”osaamiset”. Kehontuntemuksen tai kehotietoisuuden lisääntymisestä ja oman kehollisuuden ymmärtämisestä on ehkä toisissa ammateissa enemmän konkreettista hyötyä kuin toisissa. Tällainen voi olla esimerkiksi ryhmän B osallistujien kaltainen työnkuva. Jos on itse muiden käytettävissä vaativassa asiakastyössä, näen että on työssä jaksamisen kannalta tärkeää osata

tunnistaa esimerkiksi tunteiden (omien tai asiakkaiden) aiheuttamaa kuormitusta kehossa ja löytää tapoja vähentää kuormitusta. Kuvatun kaltaisessa asiakastyössä työskentelevät saattavat olla myös tottuneempia havainnoimaan tällaisia asioita.

Toisaalta näen, että esimerkiksi tieto- tai asiantuntijatyön aiheuttamaan ”ajatuskuormitukseen” kehollisesta ja liikkeellisestä työskentelystä voi myös olla hyötyä. Kehoon keskittyminen voi toimia työstä palauttavana, kuten ryhmän A reflektiokeskusteluissa sekä myös kyselyvastauksissa tuli esille. Yhä useampi työ vaatii istumista tietokoneen ääressä (muutenkin kuin vain etätöissä), jolloin pilotoimastani työskentelystä on hyötyä vireystilan ylläpitämisessä sekä kehollisten jännitystilojen lieventämisessä ja niiden tunnistamisessa.

Ikola (2016, 81) toteaa artikkelissaan, että kekokemukset voivat tuoda liike-elämän toimintaan rohkeutta seistä omilla jaloilla, avoimuutta, persoonallisuutta, joustavuutta ja mukautumiskykyä. Hänen mukaansa kehot ovat täynnä kokemusta ja tietoa, joka pitää tunnistaa ja löytää, jotta se saadaan käyttöön.

Pilotoinnin perusteella koen, että osallistujien ja/tai asiakkaiden kuuleminen on tärkeää palvelun sisällön suunnittelun kannalta, jotta työskentely hyödyttäisi asiakasta hänen toivomallaan tavalla. Kuten aiemmin on mainittu, organisaatioilla voi olla erilaisia tarpeita työhyvinvointiin liittyen, riippuen esimerkiksi toimialasta tai työntekijöiden työnkuvasta. Muunneltava palvelu mahdollistaa sen tarjoamisen erityyppisille organisaatioille ja erilaisiin tarpeisiin: onko painotus esimerkiksi työntekijän itsetuntemuksen vai työyhteisön ryhmäytymisen ja työyhteisötaitojen kehittämisessä. Koen osallistuja- ja asiakaslähtöisen työskentelytavan itselleni mielenkiintoisena ja inspiroivana. Pilotointi vahvisti entisestään tätä kokemusta.

On toki mahdollista, ettei asiakas välttämättä osaa sanoittaa tarpeitaan, tai tuntemattoman palvelun ollessa kyseessä ei välttämättä tiedä, mihin kaikkeen palvelulla voidaan vastata. Tämän takia on varmasti tärkeää tuotteistaa palvelu jollain tavalla. Voi rakentaa kokonaisuuksia esimerkiksi eri teemojen alle ja sanoittaa selkeästi asiakkaalle, mikä on työskentelyn fokus ja hyöty kussakin kokonaisuudessa. Koen, että tällä pilotoinnilla olen saanut kokemusta ja tietoa myös edellä kuvattuun kehitystyöhön.

6 LOPUKSI

Pyrin löytämään työssäni vastauksen tutkimuskysymykseeni, millainen keholähtöinen ja liikkeellinen palvelu voi tukea ja edistää työhyvinvointia? Tätä olen pohtinut koko työn läpi, eikä vastaus mahdu yhteen eikä edes kahteen lauseeseen. Se on luettavissa pilotoimani työpajakokonaisuuden sisällön kuvauksesta sekä työn teoriaosasta, jossa pyrin lähteiden avulla perustelemaan oman työskentelytapani hyötyjä ja mahdollisuuksia.

Entä olenko onnistunut opinnäytetyöhöni liittyvässä kehittämistehtävässä eli kehittämään palvelun työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin edistämiseksi? Palvelun pilotoinnin ja sen tulosten perusteella sekä nojaten teoretietoon kehollisuuden ja liikkeellisyyden mahdollisuuksista, voin todeta, että kehon kuunteluun, kehotietoisuuteen ja luovaan liikkeeseen perustuvalla työskentelyllä on positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Palvelun positiiviset vaikutukset ovat tulleet esille etätyöskentelyssä, ja uskon että saman tyyppisiin vaikutuksiin voidaan päästä myös lähi-työpajassa.

Pilotoinnin ja sen osallistujille toteutetun kyselyn perusteella työpajatyöskentelyn positiivisia vaikutuksia koettiin eniten työpajojen aikana tai välittömästi niiden jälkeen. Vaikutuksia koettiin esimerkiksi vireystilaan, rentoutumisen kokemukseen tai työstä ja/tai työhön liittyvistä ajatuksista irtautumiseen liittyen. Positiiviset vaikutukset eri työhyvinvoinnin osa-alueilla ulottuivat myös pidemmälle, eli niitä koettiin koko viisi viikkoa kestäneen työpajakson aikana. Tällaisia olivat esimerkiksi kokemukset työyhteisöön ja sen sisällä toimimiseen liittyen. Siitä pidemmälle yltäviä vaikutuksia ei tämän pilotoinnin puitteissa voida todentaa. Kuitenkin esimerkiksi työpajojen aikana tapahtuneet uudet oppimiskokemukset tai havainnot omasta kehosta, itsestä tai omasta työyhteisöstä ovat voineet jäädä vaikuttamaan vielä pilotin loppumisen jälkeenkin. Pysyvämpien vaikutusten kannalta pidempiaikainen ja säännöllinen työskentely voi olla oleellista. Vaikutusten osoittamisella on tärkeä merkitys tulevaisuudessa tapahtuvan palvelun tuotteistamisen, markkinoinnin ja myymisen kannalta, sillä on olennaista pystyä osoittamaan asiakkaalle palvelun hyödyt.

Pilotointiprosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen, mutta ei pelkästään helppo ja antoisa. Pääosin olosuhteiden pakosta valittu etätyöskentely toteutustapana aiheutti jonkin verran päänvaivaa. Olen usein tekemisissäni melko kriittinen itseäni kohtaan, ja

tässäkin prosessissa tunsin riittämättömyyttä useammin kuin kerran. Varsinkin ensimmäisillä työpajakerroilla ruudun kautta ohjatesani minulla oli haasteita luottaa omaan tekemiseeni. Vaikka seurasin osallistujien työskentelyä omalta ruudulta, oli silti ajoittain olemassa epäily siitä, miten hyvin ohjeistukset ja myös oma läsnäoloni välittyvät osallistujille. Tämä aiheutti itselle ajoittain lepattavan ja epävarman olon. Ohjattujen kertojen myötä luottamus itseen ja omaan osaamiseen sekä työskentelyn mahdollisuuksiin kuitenkin kasvoi.

Olin asettanut itselleni tavoitteeksi olla avoin pilottityöskentelyn ja sen tulosten suhteen. Alussa se olikin helppoa, koska liikkeellisen työskentelyn ohjaaminen etänä oli minulle uutta, eikä ollut muuta vaihtoehtoa kuin heittäytyä kokeilemaan. Kun sitten alkoi vaikuttaa siltä, että työskentely ”toimii” yllättävänkin hyvin, oli yhtäkkiä haastavaa pitää itsensä avoimena lopputuloksille. Huomasin, että odotukset positiivisista tuloksista työskentelyn ja kehitteillä olevan palvelun kannalta kasvoivat.

Pilottiryhmien kanssa työskentelyssä minua ilahduttivat osallistujien jakamat havainnot omasta kehosta tai sen käytöstä ja liikkeestä. Erityisen ilahtunut olin uusista oivalluksista tai uuden oppimisesta, varsinkin jos osallistuja itse oli tästä silmin nähden innoissaan (tai into välittyi kyselyvastauksesta). Mielestäni uuden oppiminen ei kuitenkaan aina ole itse tarkoitus, vaan aivan yhtä tärkeää voi olla saada vahvistusta jollekin ennen koetulle. Tällaisiakin kokemuksia välittyi osallistujilta. Molemmissa tapauksissa koin onnistuneeni ohjaajana tarjoamaan osallistujille tilan oman itsen havainnoinnille.

Ilahduin myös siitä, kun työskentely oli tuonut apua tai hyötyä osallistujille. Usein se liittyi konkreettisiin kehon tiloihin: hengityksen vapautumiseen tai jännityksen tuntemuksien purkautumiseen. Hyötynä saattoi olla myös se, että keskittynyt työskentely sai päässä pyörineet työasiat pois mielestä. Edellä mainittuja asioita tuntui tapahtuvan työpajoissa käytyjen keskustelujen perusteella hyvin lyhyessäkin ajassa. Useamman osallistujan havainto liittyi myös siihen, miten ”pienellä efortilla” keho tai jokin kehon osa tuntui rennommalta tai kevyemmältä, kuin ennen työskentelyn aloitusta. Olin yllätynyt siitä, miten lyhykestoinenkin työskentely saattoi tuottaa niin positiivisia vaikutuksia.

Opinnäytetyön kirjoitusprosessi on ollut minulle pääosin mielenkiintoinen ja antoisa. Olen iloinnut mahdollisuudesta tutkia ja selvittää itseäni kiinnostavia asioita sekä pyrkiä löytämään yhtäläisyyksiä minulle tuttujen ja toisaalta aivan vieraiden asioiden välillä. Kehollisuus, tanssi ja liike ovat minulle tuttuja, työhyvinvointi ja työelämä-kenttä puolestaan vierasta maaperää.

Koko prosessi on vienyt minua lähemmäksi tavoitettani kehittää omaan osaamiseen pohjautuva palvelu sekä luonut uskoa siihen, että voin tehdä palvelusta itseni näköisen, itseäni kiinnostavan ja arvojeni mukaisen. ”Palvelun kehittäminen on pitkä tie”, olen kuullut sanottavan. Nyt olen kuitenkin jo pidemmällä kuin aivan alussa, ja kehitystyö jatkuu tästä eteenpäin. Samalla kun kirjoitan tätä työtä, palvelun jatkokehitys on alkanut uusien ryhmien kanssa, tällä kertaa lähityöpajojen muodossa. Nyt keskityn tutkimaan liikkeellisen työskentelyn vaikutuksia luovaan ajatteluun ja tekemiseen. Sivusin aihetta jo tässä työssä osana työhyvinvointia, mutta koen että aihe kaipaa vielä lisää tutkimista, eikä vähiten sen takia, että luovaa ajattelua ja ongelmanratkaisutaitoja pidetään tärkeinä tulevaisuuden työelämätaitoina.

”Kun olen lopettanut päivittäisen konttaamisen lattialla ja palannut istumaan, niska- ja pääkivut palasivat välittömästi”, sanoi ystäväni, kun hän oli palannut äitiyslomalta takaisin työelämään. Tämä sitaatti kertoo varmasti ennen kaikkea istumatyön haitoista, mutta myös siitä, miten ensin oudoltakin vaikuttava liikkuminen voi tehdä hyvää keholle (ja mielelle!). Aikuisena liikkuminen usein yksipuolistuu. Koen, että omia totuttuja liikemalleja voi olla hyvä toisinaan hiukan muuttaa ja suhtautua omaan kehoon ja liikkeeseen uteliaasti. Ehkäpä tehdä jotain sellaista, mikä ei normaalisti kuulu omaan arkeen, kuten esimerkiksi kontata lattialla. Siitä saattaa koitua yllättävääkin hyötyä.

Sekä palvelun pilotointi että kirjoitusprosessi ovat vahvistaneet uskoa omaan osaamiseen sekä kehon mahdollisuuksiin, tai ehkä pitäisi sanoa keho-mielen mahdollisuuksiin, hyvinvoinnin ja työn tekemiseen liittyvien asioiden edistämisessä työelämässä. Uskon kehon kuunteluun, kokonaisvaltaiseen liikkumiseen ja kehon monipuoliseen käyttöön ihmisen hyvinvoinnin lisääjinä. Koen, että edelleen esimerkiksi tietyt sosiaaliset normit estävät meitä käyttämästä kehoa luovasti työpaikoilla. Jos organisaatioiden tiloihin tehdään päiväunihuoneita työntekijöitä varten, ehkä siellä voisi olla myös huone kehon kuunteluun keskittyvää, luovaa liikkumista varten ja sen lisäksi vielä joku osaava ammattilainen ohjaamaan työskentelyä.

LÄHTEET

- Aarnikoivu, H. 2010. Työelämätaidot: menesty ja voi hyvin. Helsinki: Talentum Media.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 139.
- Anttila, E. 2009. Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana: Mitä tanssija tietää? Aikuiskasvatus, 29(2). 84–92. Viitattu 5.8.2021. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94179/52857> s. 84–92
- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Acta Scenica 37. Saatavilla: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf
- Eddy, M. 2009. A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. Journal of Dance and Somatic Practices 1(1). Viitattu 12.8.2021. https://www.researchgate.net/profile/Martha-Eddy/publication/249920030_%27A_Brief_History_of_Somatic_Practices_and_Dance_Historical_Development_of_the_Field_of_Somatic_Education_and_its_Relationship_to_Dance/links/56f0808008ae70bdd6c94ced/A-Brief-History-of-Somatic-Practices-and-Dance-Historical-Development-of-the-Field-of-Somatic-Education-and-its-Relationship-to-Dance.pdf
- Hackney, P. 2002. Making connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals. New York & London: Routledge.
- Hotanen, J. 2010. Merleau-Ponty ja ruumiillinen subjekti. Teoksessa T. Miettinen; S. Pulkkinen & J. Taipale (toim.) Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus, 134–148.
- Huotilainen, M. & Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Helsinki: Otava.
- HY+ Koulutus- ja kehittämispalvelut 2021. Tulevaisuuden työelämätaidot henkilöstön kehittämisen tueksi. Viitattu 20.10.2021. <https://hyplus.helsinki.fi/wp-content/uploads/2021/06/Tulevaisuuden-tyoelamataidot.pdf>
- Ikola, J. 2016. Taideliikettä työelämään. Teoksessa K. Lehikoinen; A. Pässilä; M. Martin & M. Pulkki (toim.) Taiteilija kehittäjänä. Taiteelliset interventiot työssä. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, 71–84.
- Jussila, P. (toim.) 2014. Taide ja liike työelämän kehittämisessä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71606/JAMKJULKAISUJA1732014_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jääskeläinen, P. 2017. Työhyvinvointia tanssi-liiketerapeuttisin menetelmin. Pro gradu -työ. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Hallintotiede. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 2.8.2021. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62846/J%c3%a4%c3%a4skel%c3%a4inen.Pau.liina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kierikka, K. & Nieminen, S. 2021. Sadat suomalaiset kertovat, että heitä on ilman syytä kielletty siirtymästä etätöihin: "30 aikuista istuu ripirinnan ja useat ilman maskeja". Viitattu 6.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11836266>
- Klemola, T. 2004. Taidon filosofia, filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.
- Klemola, T. 2013. Mindfulness, tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo.

Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen; A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 125–140.

Lahdenperä, S. 2013. Muutoksen tilassa. Alexander-tekniikka koreografisen prosessin osana. Helsinki: Teatterikorkeakoulu Acta Scenica 36. Viitattu 11.8.2021. https://actascenica.teak.fi/lahdenpera_soile/1-1-tanssihistoriallista-taustaa/

Laine, P. 2012. Mitä taide ja luovat menetelmät tekevät tehokkaassa työelämässä? Teoksessa P. Laine (toim.) Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Kuopio: Unipress, 9–16.

Lehikoinen, K. 2012. Taiteelliset interventiot ja taiteen soveltava käyttö työyhteisöissä: ajatuksia tutkimustarpeesta ja tietopohjan vahvistamisesta. Teoksessa P. Rantala & S-M. Korhonen (toim.) Uutta osaamista luomassa. Työelämän kehittäminen taiteen keinoin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 61, 18–24.

Manka, M.-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.

Manka, M.-L. 2010. Tiikerinloikka työn iloon ja menestykseen. 3. painos. Helsinki: Talentum.

Manka, M.-L. 2011. Työn ilo. Helsinki: WSOYpro.

Olkkonen, M-M. 2016. DancEmotion – kohti avoimempaa työyhteisöä: Tanssillisen ilmaisun käyttö työyhteisön avoimuuden edistäjänä. Opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.8.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106039/Mila_Maaria_Olkkonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Parviainen, J. 2002. Kinesteettinen empatia: Pohdintoja Edith Steinin empatiakäsityksen ulottuvuuksista. Teoksessa L. Haaparanta & E. Oesch. Kokemus. Tampere: Tampere University Press, 325–347.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Parviainen, Jaana 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. Viitattu 13.8.2021. https://www.researchgate.net/publication/306015350_Keho_tietaa_kertoo_ja_kehittaa_itsetuntemusta

Petäjäjärvi, K. 2021. Taide yrityksissä. Puheenvuoro Luova tulevaisuus - Taide ja luovuus yritysten kehittämistyössä -verkkoseminaarissa, Taideyliopisto, Helsinki 23.3.2021.

Porttila, R. 2019. Anatomiaa kaikille. Kehotietoisuus. Viitattu 16.8.2021. <https://areena.yle.fi/audio/1-50177446>

Rantala, P. 2012. Taidelähtöiset menetelmät työyhteisöissä: tarpeita rakenteiden muutokselle. Teoksessa P. Rantala & S-M. Korhonen (toim.) Uutta osaamista luomassa. Työelämän kehittäminen taiteen keinoin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 61, 14–17.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Teoksessa P. Houni; J. Laakkonen; H. Reitala & L. Rouhiainen (toim.) Liikkeitä näyttämöllä. Yliopistopaino Kustannus ja Helsinki University Press. Teatteritutkimuksen seuran vuosikirja, 2. nro. s. 10–35. Viitattu 5.8.2021. http://teats.fi/wp-content/uploads/2016/01/teats_kirja2006.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Työhyvinvointi. Viitattu 23.8.2021. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

Stähle, P. 2021. Taide organisaatioiden evoluutiossa. Puheenvuoro Luova tulevaisuus - Taide ja luovuus yritysten kehittämistyössä -verkkoseminaarissa, Taideyliopisto, Helsinki 23.3.2021.

Taike 2009. Tanssissa on tulevaisuus. Tanssin visio ja strategia 2010–2020. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta – Valtion tanssitaide-toimikunta. Viitattu 22.11.2021. <https://www.taike.fi/documents/11598/51175/TT+Tanssissa+on+tulevaisuus+%28EDM+14+295+0+3988%29.pdf>

Tuisku, K. 2012. Luovuuden ja luovan toiminnan merkitys työhyvinvoinnille. Teoksessa P. Laine (toim.) Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Kuopio: Unipress, 17–34.

Työterveyslaitos 2021. Työhyvinvointi. Viitattu 23.8.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Törmi, K. 2016. Koreografinen prosessi vuorovaikutuksena. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.

Wihuri, A-J. 2014. Mindfulness työssä. Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki: Talentum.

Yhteisötanssi.fi 2021. Yhteisö tanssii ry. Viitattu 13.8.2021. <https://yhteisotanssi.fi/>

Ylönen, M. E. 2004. Sanaton dialogi. Tanssi ruumiillisena tietona. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.10.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37836/951391772X.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liite 1. Aloituskysely pilottiryhmille

1. Miten usein kiinnität huomiota kehollisiin tuntemuksiin työpäivän aikana

1= En koskaan, 2= Harvoin, 3= Joskus, 4= Usein, 5= Hyvin usein

	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Jos valitsit edellisen kysymyksen vaihtoehdoista 2, 3, 4 tai 5, kuvaile millaisia tuntemuksia huomioit?

3. Miten usein olet kokenut haasteita seuraavissa asioissa työhösi liittyen viimeisen vuoden aikana:

1= En koskaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Usein, 5=Hyvin usein

	1	2	3	4	5
Läsnäolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luottamus omaan osaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vireystilan ylläpitäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positiivinen mieliala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin hallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Jos olet kokenut stressiä/kuormitusta työssäsi, kuvaile millaiset asiat ovat aiheuttaneet sitä.

--

5. Millaisia keinoja sinulla on työssä jaksamisesi ylläpitämiseen?

6. Millaisia odotuksia ja/tai toiveita sinulla on tulevalle keholliselle ja liikkeelliselle työpajatyöskentelylle?

Liite 2. Loppukysely pilottiryhmille

Tämä kyselylomake on ryhmälle A. Ryhmien kyselyissä oli pieniä eroja. 1. kysymyksessä ryhmältä B puuttui viimeinen kohta ”Opin uusia asioita tiimini/työyhteisöni jäsenistä”. 5. kysymyksessä ryhmän B kyselyssä oli lisänä kohta ”Asiakastyö”. 7. kysymys oli molemmilla ryhmillä erilainen tavoitteiden osalta. Ryhmän B 7. kysymys löytyy tämän liitteen sivulta 4 heti ryhmän A vastaavan kysymyksen jälkeen.

1. Koitko, että työpajakerroilla toteutuivat seuraavat asiat *

1=Ei koskaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

	1	2	3	4	5
Olin keskittynyt tekemiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain ajatukset pois työstä/muista asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin olevani vuorovaikutuksessa ohjaajan kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin olevani vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuuntelin/havainnoin kehoani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Havaitsin jotakin uutta kehossani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löysin uusia tapoja liikkua ja käyttää kehoani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin iloa omasta tekemisestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työskentelyllä oli vaikutusta mieleeni ja/tai ajatteluuni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työpajakerroilla vallitsi turvallinen ilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin, että voin olla oma itseni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin uusia asioita itsestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin uusia asioita tiimini/työyhteisöni jäsenistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Kuvailenko tarkemmin, miten edellisessä kysymyksessä kuvatut asiat toteutuivat tai ilmenivät?

3. Koetko, että seuraavat asiat ovat toteutuneet työpajakertojen ulkopuolella omissa työarjessasi/työpäivien aikana *

1=Ei koskaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

	1	2	3	4	5
Olen kuunnellut/havainnoinut kehoani eri tavalla kuin ennen työpajatyöskentelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kiinnittänyt huomiota uusiin tai erilaisiin asioihin kehossani kuin ennen työpajatyöskentelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen liikkunut ja/tai käyttänyt kehoani eri tavalla kuin ennen työpajatyöskentelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mieleni ja/tai ajatukseni ovat olleet erilaisia kuin ennen työpajatyöskentelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen suhtautunut itseeni eri tavalla kuin ennen työpajatyöskentelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen suhtautunut tiimini/työyhteisöni jäseniin eri tavalla kuin ennen työpajatyöskentelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Voit halutessasi tarkentaa, miten edellisessä kysymyksessä kuvatut asiat ilmenivät.

5. Koetko, että työpajatyöskentelyllä ja siihen liittyvillä kotitehtävillä on ollut positiivinen vaikutus seuraaviin asioihin työhösi/työssä jaksamiseesi liittyen *

1=Ei lainkaan, 2=Vähän, 3=Jonkin verran, 4=Paljon, 5=Hyvin paljon

	1	2	3	4	5
Läsnäolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luottamus omaan osaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vireystilan ylläpitäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positiivinen mieliala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin hallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työstä palautuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luova ajattelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työyhteisö ja sen sisällä toimiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keholliset jännitystilat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Jos koet, että työpajatyöskentelyllä on ollut positiivia vaikutuksia työhösi/työssä jaksamiseesi liittyen, kuvaile tähän vaikutuksia ja/tai kerro esimerkkejä. (Kuvailu ja esimerkit voivat myös olla muita, kuin kysymyksessä 5 mainittuja vaihtoehtoja.)

7. Työpajatyöskentelylle määritettiin aloituskeskustelussa seuraavia tavoitteita:

- 1) Yhdessä jonkin erilaisen tekeminen ja eri merkeissä toisiin tutustuminen**
- 2) Mahdollisuus pysähtymiseen ja huomion kääntämiseen sisäänpäin**
- 3) Työpajasta erilaisia virikkeitä**
- 4) Mahdollisuus/keino saada ajatukset pois työn äärestä ***

1=Huonosti, 2=Välttävästi, 3=Keskinkertaisesti, 4=Melko hyvin, 5=Hyvin

	1	2	3	4	5
Yllä mainitut tavoitteet toteutuivat mielestäni:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat tavoitteeni/odotukseni työpajatyöskentelylle toteutuivat mielestäni:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ryhmän B 7. kysymys:

7. Työpajatyöskentelylle määritettiin aloituskeskustelussa sekä aloituskyselyn perusteella seuraavia tavoitteita:

- 1) Stressin tasapainottaminen**
- 2) Keinoja ja harjoituksia palautumiseen, rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Kehollisia menetelmiä ennen/jälkeen haastavan työtilanteen**
- 3) Irtiotto työpäivästä, ajatukset muualle työn tekemisestä**
- 4) Toiveena myös viedä keinoja/harjoitteita omaan työyhteisöön ***

1=Huonosti, 2=Välttävästi, 3=Keskinkertaisesti, 4=Melko hyvin, 5=Hyvin

	1	2	3	4	5
Yllä mainitut tavoitteet toteutuivat mielestäni:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat tavoitteeni/odotukseni työpajatyöskentelylle toteutuivat mielestäni:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Teitkö työpajakertojen ulkopuolella työskentelyyn kuuluneita "kotitehtäviä"? *

1=En ollenkaan, 2=Harvoin, 3=Joskus, 4=Melko usein, 5=Usein

	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Kotitehtävistä:

1=Ei lainkaan, 2=Vähän, 3=Jonkin verran, 4=Melko paljon, 5=Hyvin paljon

	1	2	3	4	5
Koin kotitehtävät itselleni hyödyllisinä/tarpeellisina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotitehtävät lisäsivät työpajatyöskentelyn mahdollisia positiivisia vaikutuksia (ks. kysymys 5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin, että kotitehtävät syvensivät työpajakerroilla tehtyä/opittua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin, että kotitehtävät olivat selkeästi ohjeistettuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Tein kotitehtäviä:

Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- Ennen työpäivän alkua
- Keskellä työpäivää
- Työpäivän loppuksi
- Omalla ajallani

11. Vastasiko työpajatyöskentely odotuksiasi (sitä tietoa, jonka sait työskentelystä etukäteen)? *

1=EI lainkaan, 2=Vähän, 3=Jonkin verran, 4=Melko paljon, 5=Paljon

	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Mitkä/millaiset harjoitteet työpajakerroilla toimivat sinulle? Miksi?

13. Mitkä/millaiset harjoitteet työpajakerroilla eivät toimineet? Miksi?

14. Mikä sinulle oli työpajatyöskentelyssä kaikkein antoisinta/mikä tuntui kaikkein tärkeimmältä?

15. Osallistuisitko uudestaan samantyyppiseen työskentelyyn? Miksi/miksi et?

16. Palautetta/terveisiä ohjaajalle

17. Saako avokysymyksissä antamiasi vastauksia/palautetta käyttää työpajakonseptin markkinoinnissa? (Anonyymiteetti säilyy myös organisaatiosi osalta eli organisaation nimi ei tule näkymään markkinoinnissa käytetyssä palautteessa.) *

Kyllä

Ei