

LÄSNÄOLEVA JOHTAJA - KOULUTUS



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Terve Oppiva Mieli ry

Loppuraportti 06/2020

Tiivistelmä

Kyky olla läsnä kussakin hetkessä edistää hyvinvointia ja uuden oppimista tehokkaammin kuin mikään muu olotila tai taito. Kokemukselliseen oppimiseen perustuvien läsnäolotaitojen avulla voimme tunnistaa ja säädellä tunteitamme, ajatuksiamme ja käyttäytymistämme.

Tarkkaavaisuus on tärkein rakennuspalikka kaikessa oppimisessa mukaan lukien harjoittamiseen ja tekemiseen perustuva kokemuksellinen oppiminen. Nykypäivän nopeatempoinen, virikekyläinen ja monen asian samanaikaista tekemistä korostava yhteiskunta kuitenkin hajottaa tarkkaavaisuuttamme ja kykyämme olla aidosti läsnä.

Tutkimus on osoittanut, että tarkkaavaisuutta ja kykyä olla läsnä voidaan kehittää tietoisuustaidoiksi kutsuttujen tarkkaavaisuusharjoitteiden avulla. Tutkimuksissa on havaittu tietoisuustaitojen harjoittamisen myönteiset vaikutukset mm. hyvinvointiin, mielenterveyteen, läsnäolo-, tunne- ja vuorovaikutustaitoihin sekä myötätuntoon ja oppimiseen.

Terve Oppiva Mieli –työryhmän kehittämä Läsnäoleva johtaja –koulutus on verkkomuotoinen 8 viikon hyvinvointikoulutus, jonka tavoitteena on tarjota päiväkotien johtajille, oppilaitosten rehtoreille/vararehtoreille sekä muille kasvatusta- ja opetusalan johtotehtävissä toimiville konkreettisia ja tutkitusti toimivia työkaluja tietoisuustaitojen, tarkkaavaisuuden, läsnäolo-, tunne- ja vuorovaikutustaitojen, itsemyötätunnon ja myötätunnon vahvistamiseen sekä itsensä johtamisen ja koko työyhteisön hyvinvointijohtamisen kehittämiseen. Verkkomuotoiseen koulutukseen voi osallistua kaikista Suomen kunnista.

Koulutuksen vaikutukset tulevat näkymään vahvistuneina läsnäolotaitoina, itsensä johtamisen taitoina ja tunne-, myötätunto- ja vuorovaikutustaitoina sekä lisääntyneenä kokonaisvaltaisena hyvinvointina kasvatusta- ja opetusalan johtajien keskuudessa. Johtajat saavat konkreettisia työkaluja kehittää hyvinvointia edistäviä toimintamalleja omassa työyhteisössään sekä lisätä ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia edistävää yhteistyötä kaikkien kasvatusta- ja opetusalaalla työskentelevien keskuudessa.

Sisällysluettelo

Tiivistelmä.....	1
1. Johdanto	3
2. Koulutuksen teoreettinen tausta	4
3. Koulutuksen tavoitteet	5
4. Koulutuksen esittely.....	5
5. Koulutuksen kehittämisprosessi.....	6
6. Koulutuksen vaikutukset suomalaisessa työelämässä.....	6
7. Lopuksi	7
Lähteet.....	8

Työsuojelurahasto on osallistunut Läsnäoleva johtaja –koulutushankkeen rahoittamiseen.

1. Johdanto

Kyky olla läsnä kussakin hetkessä edistää hyvinvointia ja uuden oppimista tehokkaammin kuin mikään muu olotila tai taito. Läsnäolon ansiosta pystymme näkemään ja lukemaan itseämme, toisiamme ja vaihtuvia tilanteita tavalla, joka mahdollista parhaan ja tehokkaimman tavan toimia onnistuneen lopputuloksen saavuttamiseksi. Milloin se vaatii itsemyötätuntoisen tauonpaikan ottamista itselle, milloin kanssamme vastakkaista mieltä olevan ihmisen aitoa ja arvostavaa kuuntelemista, milloin rohkeutta sanoa ääneen vaikeita asioita, milloin lempeää itsekuria ja keskittymistä uuden asian äärelle. Läsnä oleva mieli ei ole ahdistunut eikä pelokas, vaan rauhallinen ja selkeä, jolloin ihminen pääsee kosketuksiin omaan aitoon itseensä ja omiin arvoihinsa. Tästä lähtökohdasta nousee aito kukoistus, asioita eteenpäin vievä luovuus sekä onnellisuus niin ihmisessä itsessään kuin työyhteisöissäkin.

Läsnäolo on opittavissa oleva taito. Tämä taito perustuu kokemukselliseen oppimiseen, eikä ole siis opittavissa kirjoja lukemalla. Muita kokemukselliseen oppimiseen perustuvia taitoja ovat kaikki niin kutsutut tulevaisuuden taidot, kuten luovuus, kriittinen ajattelu, tunnetaidot, resilienssi, ongelmanratkaisukyvyt ja yhteistyötaidot (1), sekä sellaiset tekijät kuten hyvinvointi, myötätunto ja onnellisuus, joita emme ehkä usein tule ajatelleeksi niinkään taitoina, mutta joiden on niin ikään tutkimuksissa osoitettu olevan pianonsoittoon verrattavissa olevia taitoja. Oppiakseen niitä tulee harjoitella.

Tarkkaavaisuus on tärkein rakennuspalikka kaikessa oppimisessa; niin harjoittamiseen ja tekemiseen perustuvassa kokemuksellisessä oppimisessä kuin opiskeltavissa olevassa kirjaoppimisessäkin. Nykypäivän nopeatempoinen maailma ja teknologian nopea kehitys kuitenkin haastavat tarkkaavaisuuttamme ja kykyämme olla aidosti läsnä eri tilanteissa, jolloin kyky tunnistaa ja säädellä omia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä vaikeutuu. Samalla vaikeutuu kyky valita hyvinvointia ja oppimista edistäviä toimintamalleja.

Tutkimusten mukaan tarkkaavaisuutta voidaan kehittää tietoisuustaidoiksi kutsuttujen tarkkaavaisuusharjoitteiden avulla (2). Harjoittamisen aikana tarkkaavaisuutta kehitetään suuntaamalla huomio valittuun kohteeseen - kuten hengitykseen, kehontuntemuksiin, tunteisiin tai ajatuksiin uteliaalla ja hyväksyvällä asenteella (3), ja palauttamalla huomio takaisin kyseessä olevaan kohteeseen hetkellä, jona huomaa ajatustensa lähteneen omille teilleen. Samalla harjoittaminen paljastaa meille oman mieleemme toimintatapoja.

Kasvatus- ja opetuslalla tarkkaavaisuustaitojen hyödyntäminen osana opetusta on yleistynyt laajasti sekä Suomessa että ulkomailla viimeisten vuosien aikana. Tutkimukset osoittavat tietoisuustaitojen harjoittamisen olevan hyväksyttävä, toteutettava ja vaikuttava keino edistää mm. läsnäolotaitoja, tunne- ja vuorovaikutustaitoja, myötätuntoa, oppimista ja hyvinvointia sekä henkilöstön (4) että lasten ja nuorten (5) parissa. Tietoisuustaitojen jalkauttaminen osaksi päiväkotien ja koulujen arkea vaatii kuitenkin kasvatus- ja opetusalan johtajille ja henkilöstölle suunnattuja läsnäoloa vahvistavia hyvinvointikoulutuksia.

Selkeä tarve hyvinvointikoulutukselle ilmenee erityisesti johtotehtävissä toimivien keskuudessa. Tammikuussa 2020 julkaistun suomalaisten rehtoreiden hyvinvointia ja terveyttä kartoittavan Rehtoribarometri-tutkimuksen tulokset osoittavat, että noin kymmenes rehtoreista on uupuneita ja kolmannes on uupumisriskin alla (6).

Tarvitaan konkreettisia ja tutkitusti tehokkaita työkaluja läsnäolon ja hyvinvoinnin edistämiseen työyhteisöissä. Läsnäoleva johtaja -koulutuksen tavoitteena on tukea ja edistää kasvatus- ja opetusalan johtajien läsnäolo-, hyvinvointi-, vuorovaikutus- ja myötätuntotaitoja, sekä kykyä itsensä ja työyhteisön johtamiseen.

2. Koulutuksen teoreettinen tausta

Terve Oppiva Mieli (TOM) –työryhmän kehittämä Läsnäoleva johtaja –koulutus pohjautuu Folkhälsanin tutkimuskeskuksessa vuosina 2014-2019 toteutettuun TOM-tutkimus - ja koulutushankkeeseen sekä alan kansainvälisiin tutkimustuloksiin tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikuttavuudesta hyvinvointiin ja oppimiseen.

TOM-tutkimushankkeessa (N=3519) kartoitimme tietoisuustaitojen vaikuttavuutta 12-15-vuotiaiden lasten ja nuorten tarkkaavaisuuteen, itsesäätelyyn, stressinhallintaan, resilienssiin, oppimiseen, myötätuntoon ja hyvinvointiin. Tulokset osoittavat tietoisuustaitojen olevan tehokkaampi keino vahvistaa resilienssiä ja sosio-emotionaalista toimintakykyä sekä vähentää masennusoireita verrattuna tavalliseen rentoutusohjelmaan (7).

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STM:n) vuosina 2016-2018 rahoittamassa TOM-kehittämishankkeessa kehitimme kouluhenkilöstölle suunnatun tietoisuus-, tunne- ja vuorovaikutustaitokoulutuksen ja kartoitimme ko. taitojen vaikuttavuutta kouluhenkilökunnan hyvinvointiin, työssä jaksamiseen sekä oppilaan ja opettajan väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Koulutuksen käyneet olivat tyytyväisiä koulutukseemme ja suurin osa koulutuksen käyneistä suosittelisi koulutusta kollegoilleen. Koulutuksen käyneet raportoivat mm. seuraavia hyvinvointihyötyjä; vahvistunut kyky rauhoittua, lisääntyneet läsnäolotaidot, parempi kyky tunnistaa tunteita ja kehontuntemuksia, vahvistuneet stressinhallintataidot ja parempi unenlaatu. Lisäksi koulutuksen käyneet kertoivat saaneensa työkaluja haastavien luokkahuonetilanteiden selvittelyyn ja huomanneensa myönteistä muutosta vuorovaikutustilanteissa lasten ja nuorten kanssa (8).

Opetushallituksen myöntämän täydennyskoulutusrahoituksen turvin kehittämishanke jatkui koulutushankkeena vuosina 2018-2019. Koulutuspalautteet olivat niin ikään kiitettäviä ja koulutuksen käyneet kokivat koulutuksen hyödyllisenä suhteessa omaan hyvinvointiinsa. Vastauksissa nousi esille keskittymiskyvyn, läsnäolotaitojen ja rauhoittumistaitojen parantuminen sekä itsemyötätunnon, armollisuuden ja kehotuntemusten tunnistamisen vahvistuminen (9). Työryhmämme järjestämiin kouluhenkilöstön koulutuksiin on osallistunut yli 300 kasvatus- ja opetusalan ammattilaista vuosina 2016-2020.

Alan kansainväliset tutkimustulokset osoittavat kouluhenkilöstön tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien edistävän hyvinvointia, mielenterveyttä ja tunteiden säätelyä sekä vähentävän stressiä (10-11). Tutkimuksissa on myös osoitettu opettajan vahvistuneen sosio-emotionaalisen kyvyn edistävän lasten ja nuorten oppimista, tunteiden säätelyä ja luokkahuoneen positiivista ilmapiiriä (12).

Aiemmat tutkimukset tietoisuustaitojen vaikuttavuudesta ja toteutettavuudesta osoittavat tietoisuustaitojen hyödyt ja sovellettavuuden kasvatus- ja opetusalan ammattilaisten parissa. Johtajille suunnattu Läsnäoleva johtaja –koulutus on tärkeä lisä erilaisten hyvinvointikoulutusten tarjontaan kasvatus- ja opetuskentällä.

3. Koulutuksen tavoitteet

Läsnäoleva johtaja –koulutuksen tavoitteena on tukea ja edistää kasvatus- ja opetusalan johtajien ja koko työyhteisön hyvinvointia. Koulutus tarjoaa johtajille konkreettisia ja tutkitusti toimivia työkaluja tarkkaavaisuuden, läsnäolo- ja tunnetaitojen, itsemyötätunnon, myötätunnon ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen sekä itsensä johtamisen ja koko työyhteisön hyvinvointijohtamisen kehittämiseen. Koulutus lisää ymmärrystä hyvinvoivan johtajan merkityksestä ja esimerkiksi koko työyhteisön hyvinvoinnin kannalta.

Lisäksi koulutuksen tavoitteena on tarjota johtajille työkaluja tukea, motivoida ja kannustaa henkilöstöään tietoisuus-, tunne- ja vuorovaikutustaitojen jalkauttamisessa osaksi päiväkotien ja koulujen arkea. Päiväkodeissa ja kouluissa tarvitaan koulutettua ja motivoitunutta henkilöstöä, jotta nämä hyvinvointia edistävät taidot jalkautuvat lasten ja nuorten pariin. Tässä johtajilla on tärkeä rooli, ja koulutuksemme myötä johtajat saavat tarvittavia taitoja tukeakseen henkilöstöään.

4. Koulutuksen esittely

Läsnäoleva johtaja –koulutus on kasvatus- ja opetusalan johtajille suunnattu verkkomuotoinen 8 viikon hyvinvointikoulutus, joka on tarkoitettu päiväkotien johtajille, oppilaitosten rehtoreille/vararehtoreille sekä muille kasvatus- ja opetusalan johtotehtävissä toimiville.

Verkkokoulutusmateriaali sisältää 8 teoriavideota (uusi video viikoittain), harjoitusäänitteet, reflektointitehtävät, asiantuntijahaastattelut sekä pienryhmissä toteutettavat kouluttajan ohjaamat webinaarit (4 kpl). Lisäksi osallistujille annetaan oppimista syventäviä kirjallisuusvinkkejä. Koulutuksen alkupuolella keskitytään oman hyvinvoinnin edistämiseen ja koulutuksen loppupuolella puolestaan siirrytään tarkastelemaan oppien ja taitojen sovellettavuutta omassa työyhteisössään. Koulutuksen teoriavideoissa käsitellään seuraavia teemoja:

- Itsensä johtaminen ja johtaminen
- Läsnäolotaidot
- Kehotietoisuus
- Mieli ja sen toiminta
- Tunteet ja niiden viisas kohtaaminen
- Itsemyötätunto
- Myötätuntoinen vuorovaikutus

Koulutuksen keskiössä on kokemuksellinen oppiminen. Tietoisuustaitojen itsenäisen harjoittamisen tueksi osallistujat saavat joka viikko kyseisen viikon teemaan liittyviä harjoitusäänitteitä. Koulutukseen kuuluvien reflektointitehtävien tarkoituksena on syventää koulutuksessa opittuja asioita ja pohtia harjoittamisen tuomia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Joka toinen viikko järjestettävissä webinaareissa osallistujat pääsevät refleктоimaan ja jakamaan harjoittamisen tuomia kokemuksiaan luottamuksellisesti pienryhmässä muiden osallistujien ja kouluttajan kanssa.

Koulutuksen päätyttyä koulutuksen käyneillä on pääsy harjoitusäänitteitä sisältävään harjoituspankkiin, jonka avulla harjoittamista voi jatkaa. Tavoitteena on, että 8 viikon koulutus luo harjoitusrutiinin ja pohjan itsenäiselle harjoittamisen jatkamiselle.

5. Koulutuksen kehittämisprosessi

Läsnäoleva johtaja –koulutuksen kehittäminen ja valmistuminen toteutui suunnitelmien mukaisesti TOM-työryhmämme toimesta. Työryhmämme aloitti koulutuksen kehittämisen Työsuojelurahaston rahoituskauden alkaessa alkuvuodesta 2020. Tammi-huhtikuun aikana suunnitelimme koulutusrunгон ja käsikirjoitimme teoriavideoiden (8 kpl) sisällöt. Lisäksi suunnitelimme ja käsikirjoitimme jokaiseen teoriavideoon soveltuvat harjoitusäänitteet. Jokainen kouluttaja vastasi 2-3 teoriavideon käsikirjoitustyöstä. Touko-kesäkuun aikana kuvasimme koulutusmateriaalin ja äänitimme harjoitusäänitteet. Koulutusmateriaalin editointityöt tehtiin kesäkuun alkupuolella ja koulutusmateriaali oli valmis kesäkuun lopussa. Ensimmäisen Läsnäoleva johtaja –koulutuksen järjestämme syksyllä 2020.

Työryhmällemme oli tärkeää, että koulutuksen kohderyhmä oli edustettuna koulutuksen suunnittelussa alusta alkaen. Järjestimme kolme etätapaamista kohderyhmän edustajien (sivistystoimen kehittämispäällikön ja kolmen rehtorin) kanssa. Kohderyhmän edustajat osallistuivat saman aikaisesti kouluhenkilöstölle suunnattuun TOM-koulutukseen. Kohderyhmän edustajien kanssa järjestetyissä tapaamisissa keskusteltiin ja pohdittiin, mitä johtajille suunnatun koulutuksen suunnittelussa tulisi erityisesti huomioida, jotta koulutus olisi parhaalla mahdollisella tavalla integroitavissa johtajien työhön edistääkseen heidän hyvinvointiaan.

6. Koulutuksen vaikutukset suomalaisessa työelämässä

Koulutus on Suomessa ainutlaatuinen kasvatus- ja opetusalan johtajille suunnattu heidän omaa hyvinvointiaan ja työyhteisön hyvinvointia edistävä koulutus. Koulutus on suunniteltu kohderyhmä huomioiden ja se on integroitavissa osaksi johtajien työpäivää. Koulutuksen käyttömahdollisuudet suomalaisessa työelämässä ovat suotuisat. Koulutuksen ensisijaiseen kohderyhmään, kasvatus- ja opetusalan johtajiin, kuuluu laaja joukko suomalaisia työntekijöitä. Lisäksi heidän johtamissaan työyhteisöissään työskentelee tuhansia työntekijöitä. Kasvatus- ja opetusalan johtajien sekä heidän työyhteisöjensä myötä koulutuksen vaikutukset leviävät laajasti suomalaiseen työelämään. Koulutuksen verkkomuotoinen toteutus mahdollistaa osallistumisen tasa-arvoisesti kaikista Suomen kunnista.

Koulutuksen hyödyt tulevat näkymään läsnäolotaitojen, itsensä johtamisen taitojen, tunne-, myötätunto- ja vuorovaikutustaitojen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntymisenä kasvatus- ja opetusalan johtajien keskuudessa. Koulutuksen myötä johtajilla on konkreettisia työkaluja kehittää hyvinvointia edistäviä toimintamalleja omassa työyhteisössään, lisätä ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia edistävää yhteistyötä kaikkien kasvatus- ja opetusalla työskentelevien keskuudessa sekä tukea henkilöstöä tietoisuus-, tunne- ja

vuorovaikutustaitojen jalkauttamisessa osaksi päiväkotien ja koulujen arkea lasten ja nuorten hyväksi.

Hyvät itsensä johtamisen taidot omaava johtaja vaalii omaa hyvinvointiaan ja koko työyhteisön hyvinvointia sekä arvottaa hyvinvointia tukevat toimintamallit korkealle. Pitkällä aikavälillä koulutuksen vaikutukset näkyvät kaikkien päiväkoti- ja kouluarjessa toimivien keskuudessa; johtajien, henkilöstön, lasten ja nuorten, vanhempien ja yhteistyötahojen.

7. Lopuksi

Kiitämme Työsuojelurahastoa Läsäoleva johtaja –koulutuksen kehittämisen mahdollistamisesta ja kaikkia asiantuntijoita, jotka ovat tuoneet arvokkaita näkökulmia koulutukseemme kehittämisvaiheen aikana. Tarjoamme koulutusta kasvatus- ja opetusalan johtajille ensimmäisen kerran syksyllä 2020, jolloin saamme ensimmäiset koulutuspalautteet.

Tulevaisuudessa TOM-työryhmämme jatkaa aktiivisesti työtä hyvinvoinnin edistämisen parissa uusia koulutuskokonaisuuksia kehittäen. Työryhmämme tavoitteena on tarjota läsnäolotaitoihin perustuvaa hyvinvointikoulutusta laajasti suomalaisessa työelämässä.

Lähteet

1. OECD (2018) *The Future of Education and Skills –Education 2030*: Haettu 26.6.2020 osoitteesta [https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20\(05.04.2018\).pdf](https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pdf)
2. Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
3. Meiklejohn, C., Phillips, C., Lee Freedman, M., Lee Griffin, M., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L. et al. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3; 291-307.
4. Hwang Y-S., Goldstein H., Medvedev O., Singh N., Noh J-E., & Hand K. (2019) Mindfulness-Based Intervention for Educators: Effects of a School-Based Cluster Randomized Controlled Study. *Mindfulness* 10, 1417–1436.
5. McKeering, P. & Hwang, Y-S. (2018). A systematic review of mindfulness-based school interventions with early adolescents. *Mindfulness*, 1–18.
6. Suomen Rehtorit ry. (2020). *Rehtoribarometri*. Haettu 26.6.2020 osoitteesta https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/14.1.2020_tiedote_rehtoribarometri-tutkimuksen_tuloksista.pdf
7. Volanen S-M., Lassander M., Hankonen N., Santalahti P., Hintsanen M., Simonsen N., Raevuori A., Mullola S., Vahlberg T., But A. & Suominen S. (2019). Healthy Learning Mind - Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260: 660-669.
8. Terve Oppiva Mieli (2020). *Kehittämishankkeen loppuraportti*. Haettu 29.6.2020 osoitteesta: <http://www.terveoppivamieli.fi/wp-content/uploads/2020/06/TOM-kehitt%C3%A4mishankkeen-loppuraportti-3.pdf>
9. Terve Oppiva Mieli (2019). *Koulutuspalautteet*. Haettu 26.6.2020 osoitteesta: <http://www.terveoppivamieli.fi/wp-content/uploads/2019/05/TOM-koulutuksen-palautteita-2018-2019-yhteenveto.docx.pdf>
10. Jennings P., Doyle S., Oh Y.; Rasheed D., Frank J. & Brown, J. (2019). Long-term impacts of the CARE program on teachers' self-reported social and emotional competence and well-being. *Journal of School Psychology*, 76, 186-202.
11. Harris, A.R., Jennings, P. A., Katz, D. A. et al. (2016). Promoting stress management and wellbeing in educators: feasibility and efficacy of a school-based yoga and mindfulness intervention. *Mindfulness*. 7:143.
12. Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R.. & Greenberg, M. (2017). Impacts of the CARE for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028.