

Neurosterssireaktiomittaus yhdistettynä coachingiin

Hankkeella kehitettiin ja tuettiin KONEe tuotekehitysryhmässä pääsuunnittelijana työskentelevien asiantuntijoiden itsensä johtamisen osaamista ja siten heidän työhyvinvointiaan. Pääsuunnittelijat työskentelevät matriisiympäristössä, jossa osapuolina ovat eri projektien projektipäälliköt, muut globaalin tuotekehitysorganisaation asiantuntijat esimerkiksi Kiinassa, Italiassa, Yhdysvalloissa ja Meksikossa, tuotannon yhdyshenkilöt sekä kansainväliset asiakkaat. Nämä tekijät vaikuttavat yksilöllisesti kuormittumiseen ja stressin ilmenemiseen.

Hankkeessa katsoimme, mitä hyötyä neurostressireaktiomittaus tuo yksilön stressin hallintaan, miten yksilö voi mittauksesta saadun tiedon ja tiimicoachingin avulla kehittää omaa stressin hallintaa, vuorovaikutusta ja itsensä johtamisen taitoja.

Hanke koostuu kolmesta elementistä: 1) Trierin Social Stress Testiä hyödyntävä Neuroreact-testi, joka kertoo paineensietotavasta, 2) testitulokset käsiteltiin yksilöllisessä palautekeskustelussa, missä asetettiin yksilöllinen tavoite ja 3) tiimicoachingsessioissa asetettiin tiimin yhteinen tavoite. Yksilöllinen tavoite kulki tiimiprosessin rinnalla. Coachingtapaamisia pidettiin yhteensä viisi kertaa, jolloin koko kehityskaaren pituudeksi tulee n. kuusi kuukautta.

Caleidocons Oy vastasi coachingpalveluista ja alihankintana Neuroreact Oy:ltä ostettavasta neurostressireaktiomittauksesta.

Osallistujat arvioivat ryhmäcoachingin vaikuttavuutta 3kk kohdalla sekä hankkeen päättyessä. Osallistujat huomasivat muutoksia omassa toiminnassaan jo kolmen tapaamisen jälkeen. Näiden muutosten toteuttamista ja laajentamista he jatkoivat hankkeen aikana. Kyseessä oli sekä konkreettisten toimintatapojen muutoksia että suurempia ajatteluun ja olemiseen liittyviä muutoksia.

Osallistujat arvioivat hankkeen vaikuttaneen työyhteisön toimintaan, tehostaneen heidän omaa vuorovaikutustaan ja lisäksi myös heidän yhteistyötiimiensä vuorovaikutusta. Ryhmäläiset arvioivat ryhmäcoachingin vahvistaneen heidän omaan työhyvinvointia, asioihin vaikuttaminen ja hallinnan tunne lisääntyivät. Lisäksi he huomasivat kuuntelutaitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittyneen ryhmäcoachingin avulla.

Coachit kokivat Neuroreact-testin ja siitä käydyin yksilöllisen palautekeskustelun nopeuttavan tiimissä tapahtuvaa toimintaa ja coachingia.