

Liitetaulukko 1.

Kurssitehtävät, joihin tutkimusaineistomme pohjautuu

1. Onko sinulla ilmennyt työuupumisen tai loppuun palamisen merkkejä työurallasi? Miten kiire ja stressi näkyvät elämässäsi ja mistä ajattelet niiden johtuvan?
2. Millaisia keinoja olet käyttänyt stressin lievittämisessä?
3. Lue Harvard Review of Psychiatry -lehden artikkeli ”Compassion and Loving – Kindness Meditation: An Overview and Prospects for the Application in Clinical Samples”. Vastaa luennon, artikkelin ja oman pohdintasi pohjalta kysymykseen: Miten voin hyödyntää myötätuntoista lähestymistapaa käytännön työssä tai oman jaksamiseni tukena? Millä tavoin?
4. Itsehavainnointitehtävä: Anteeksiantoharjoitus.

Kun odotat illalla sängyssä unen tuloa silmät suljettuina, sano muutaman kerran hiljaa mielessäsi: ”Annan anteeksi itselleni.” Anna sanojen nousta mieleesi kevyesti, ja hengittele samalla rauhalliseen tahtiin sisään ja ulos. Voit myös miettiä erilaisia asioita, jotka haluat antaa itsellesi anteeksi. Tämä ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Pelkkä ”Annan anteeksi itselleni” -lauseen toisteleminen ja mukana hengitteleminen riittävät. Jos anteeksiantoharjoitusta tehdessäsi mieleesi tulee joku muu henkilö, jolle toivot voivasi tai haluaisit antaa anteeksi, voit osoittaa sanat myös hänelle (”x, annan sinulle anteeksi”.) Kirjoita havainnoistasi.
5. Piirrä elämänpolkusi työn imun näkökulmasta. Mitkä ovat olleet korkean, mitkä matalan työn imun hetkiä. Miksi? Mitkä ovat olleet elämäsi käännekohtia? Milloin ja miten olet ottanut retriittejä? Mitä opit harjoituksesta?
6. Mieti arkesi rutiineja työn imun rytmittämisen kannalta. Minkälainen tekeminen tuo sinulle työn imua, miten laskeudut retriitin tilaan? Löydätkö päivittäistä, viikoittaista, kuukausittaista, vuosittaista sykliä? Mitä opit harjoitteesta?
7. Mitkä olivat koulutuksen merkittävimmät annit? Mitä jäit erityisesti pohtimaan?
8. Millä ajatuksin ja toimin lähdet koulutuksesta eteenpäin onnen ja itsesi kehittämisen polulla?