

3.5

Vuorovaikutuskartta

Päivi Mäkilä, Hannele Kuusisto ja Ursula Hyrkkänen

AIHE: Vuorovaikutuksen merkitys työn imun kokemisessa

Työyhteisön ja työverkostojen sosiaalinen tuki on resurssi, joka lisää työhön liittyvää hyvinvointia. Työntekijä voi muotoilla omaa työtään muotoilemalla työhön liittyviä sosiaalisia suhteitasi. Tämän tehtävän kautta työntekijä kartoittaa työhönsä liittyviä vuorovaikutussuhteita ja niiden laatua sekä laatii itselleen suunnitelman oman vuorovaikutuksen parantamiseksi.

Tehtäviä yhdessä refleктоimalla ja tuloksista keskustelemalla voidaan vaikuttaa yksilön lisäksi myös koko työyhteisön työn muotoiluun ja työhyvinvointiin. Lisätietoa tai -harjoituksia työn muotoiluun saat työkortin laatijoilta.

Soveltamistilanteet

Tehtävä soveltuu kenen tahansa työntekijän itsenäisesti suoritettavaksi ja kiinnittää huomiota sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen tärkeyteen työn imun kokemisessa. Tehtävässä esille nousevia ajatuksia voi myös purkaa ryhmässä.

Toteutus

1. Tarkkaile vuorovaikutusta työyhteisössäsi yhden viikon ajan. Piirrä tarkkailusi pohjalta **vuorovaikutuskartta** mindmap-tyylisesti omista kontakteistasi viikon aikana **yksilötasolla!** Kirjaa siis karttaan jokainen työyhteisösi henkilö, jonka kanssa olet tekemisissä viikon aikana. Henkilöt voi yksilöidä esim. numeroilla kollega1/asiakaspalvelija1, asiakas1, asiakas2 jne.... Kuvaa vuorovaikutuksia ja niiden suuntaa **nuolilla**.

Tarkkaile myös ainakin viiden merkittävimmän vuorovaikutussuhteen määrää ja laatua: Kuinka paljon sinulla on vuorovaikutusta ko. henkilöiden kanssa (1x/vko, päivittäin, 4x/päivä...) ja millaista vuorovaikutus on? Onko se työn kannalta merkityksellistä?

Älä kuitenkaan kirjaa määrää tai laatua numeroilla tai sanallisesti vuorovaikutuskarttaan vaan käytä värejä ilmaisaksesi vuorovaikutuksen tärkeys oman työn kannalta: käytä **vihreää** väriä tärkeille kontakteille, **punaista** ei-tärkeille tai työtä haittaaville kontakteille ja **keltaista** jonkin verran tärkeille kontakteille. Ilmaise vuorovaikutusnuolen **paksuudella**, kuinka usein viikon aikana olet tekemisissä kyseisen henkilön kanssa.

2. Vastaa kartan laatimisen jälkeen seuraaviin kysymyksiin:
 - a. Millaiseksi koet oman vuorovaikutuksesi? Mitä hyvää ja mitä kehitettävää sinä havaitisit vuorovaikutuskarttaa tehdessäsi?
 - b. Miten voit omalla käyttäytymisellä / omalta osaltasi parantaa vuorovaikutusta työyhteisössäsi?
 - c. Mistä voisit aloittaa/ mihin voisit kohdallasi kiinnittää huomiota?

3. Laadi itsellesi suunnitelma – ”vuorovaikutusviikko”.

Mitä tarvitaan?

Tehtävään liittyy viikon kestävä tarkkailu työyhteisössä, jonka aikana työntekijällä olisi hyvä olla suhteellisen normaali viikko työmäärällisesti ja työtehtävien osalta. Itse tehtävän suoritus vaatii aikaa viikon aikana ja sen jälkeen yhteensä noin viisi tuntia.

Tehtävän voi suorittaa ihan paperille piirtämällä; sähköisesti laadittaessa MS PowerPoint on hyvä apuväline.

Tehtävään liittyvä mahdollinen ryhmäkeskustelu vaatii riittävän suuren tilan.

Työkalut

LIITE 1. Vastauslomake

LIITE 2. Vuorovaikutusviikon suunnitelma

Lähteet

Työterveyslaitoksen artikkeli vuorovaikutussuhteiden muotoilusta. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/nailla-keinoilla-jokainen-voi-parantaa-tyoyhteisonsa-vuorovaikutusta/>

Menetelmäkortti on Valmiina työelämään! kirjasta, jonka voit ladata osoitteesta: valte.fi/kirja.

LIITE 2

SUUNNITELMANI - "VUOROVAIKUTUSVIIKKO"