

OIKOTIE

ASUNNOT

TYÖPAIKAT

TOIMITILAT

...

Kirjaudu

Etusivu

Avoimet
työpaikatVinkit
työnhakuunTyöelämä &
vastuullisuus

Palkat

Kesätyöt
2023

Työnantajalle

[← KAIKKI ARTIKKELIT](#)TYÖELÄMÄ

Empatian voima työssä -teoksen kirjoittanut Miia Paakkanen: "Työelämä ei ole otollinen empaattiselle käyttäytymiselle"



9.3.2023 klo 8:25

Myötätuntotutkija tietää, että kiire nakertaa empaattista vuorovaikutusta

työpaikoilla. Hänellä on kuitenkin myös mainioita neuvoja kaikille omien empatiataitojen kehittämisestä kiinnostuneille. Nyt korvat hörölle ja käsi sydämelle!

Työelämässä tarvittavien empatiataitojen merkitystä on hoettu jo vuosikaudet, mutta mihin empatiaa oikeastaan tarvitaan?

– Taloudellinen kannattavuus, hyvinvointi, muutoskyvykyys, yhteistyö, asiakaspalvelun laatu, innovatiivisuus, oppiminen, työn imu, työntekijöiden sitoutuneisuus ja kokemus työn merkityksellisyydestä kärsivät, jos organisaatiossa ei panosteta empatiaan, myötätunnon tutkija Miia Paakkanen luettelee.

Empatian tai sen puutteen vaikutukset ovat siis merkittävät. Miksi empatia ei tästä huolimatta ole itsestäänselvyys työyhteisöissä?

Kriisitilanteissa empatian pitäisi olla ykkösenä agendalla

Miia Paakkasen mukaan empaattista vuorovaikutusta verottavat esimerkiksi tuhoisat tottumukset, joita kulttuurilliset odotukset kannattelevat.

– Miten paljon olemme tottuneet rakentamaan menestystä ihmisten epävarmuudella psykologisen turvallisuuden sijaan? Entä palkitsemme menestyksestä, joka on saavutettu toisten ihmisten tai hyvinvoinnin kustannuksella? hän konkretisoi.

– Jos ei ole saanut mallia ja lupaa empaattiseen toimintatapaan, vaatii kovaa uskoa ja itsevarmuutta toimia toisin kuin yleensä on toimittu.

Paakkanen antaa esimerkiksi työpaikan muutoksen, jossa usein mennään suoraan "ratkaisumoodiin".

– Olisi tärkeää ensin pysähtyä luomaan turvallinen ilmapiiri sekä yhteiset säännöt vuorovaikutukselle. Näin priorisoimalla saataisiin käyttöön enemmän kollektiivista älyä, jota tarvitaan kriisitilanteesta selviytymiseen.

Lue myös: [Käänteisellä mentoroinnilla kohti inklusiivisempaa työyhteisöä](#)

Ilojenkin jakaminen on empatiaa

Kriisitilanteita useammin empatialle on kuitenkin käyttöä tavallisessa työn arjessa. Miia Paakkanen on aihepiiriä tutkiessaan huomannut, että työyhteisöissä jaetaan positiivista vähemmän kuin negatiivista.

– Valitettavasti positiivista pidätellään jopa helpommin kuin negatiivista, vaikka ilojen ja positiivisten asioiden jakaminen on kuin ravinneainetta, joka kasvattaa puskuria vastoinkäymisten varalle, Paakkanen kertoo.

 *Kriisitilanteita useammin empatialle on kuitenkin käyttöä tavallisessa työn arjessa.*

Hän kannustaakin työyhteisöjä miettimään, miten empatiaa viljellään arjessa monipuolisesti.

– Miten kohtaamme ja kohtelemme toisiamme, millaisista teoista meillä palkitaan, tuodaanko positiivisia asioita ja hyviä tekoja esiin, hyväksytäänkö jokainen työntekijä omana itsenään, palkitaanko kovaa tulosta tekeviä työntekijöitä siitä huolimatta, että he käyttäytyvät myrkyllisesti toisia kohtaan, entä miten vääränlaiseen käyttäytymiseen puututaan, Paakkanen konkretisoi.

Työelämä ei ole otollinen empaattiselle käyttäytymiselle

Miia Paakkasen mukaan empaattista vuorovaikutusta verottaa vääränlaisten tottumusten lisäksi kiire.

– Kiire painostaa välittömään reagointiin ja vahvistaa valmiutta puolustaa vanhoja tottumuksia. Ei kiireiseltä mieleltä voi odottaa hedelmällistä empatiaa.

Levollinen olotila olisi huomattavasti otollisempi maaperä empaattisen vuorovaikutuksen toteutumiselle.

– Esimerkiksi minuutin meditaatio tai kuulumisten vaihtaminen ennen palaverin alkua voi auttaa rauhoittumaan. Mutta eihän se helppoa ole, jos tällaiseen ei ole totuttu. Esihenkilön pitää uskoa asiaansa, jotta pystyy muuttamaan käytäntöjä ja ottamaan rauhoittumiselle tarvittavan ajan, Paakkanen sanoo.

Hän ei silti pidä muutosta mahdottomuutena kiireisessä työssä.

– Aina on mahdollista tehdä jokin pieni parannus ja saada empatian voima oman työyhteisön

käyttöön.

 *Aina on mahdollista tehdä jokin pieni parannus ja saada empatian voima oman työyhteisön käyttöön.*

Lue myös: [Kaikki irti kehityskeskustelusta](#)

Hätiköityjen johtopäätösten sijaan tarvitaan anteliasta tulkintaa

Miia Paakkanen muistuttaa, että jokainen on vastuussa siitä, kuinka empaattiseksi työyhteisö rakentuu. Moni mielipaha työpaikalla olisikin vältettävissä empatian voimalla.

Toisen huolimattomuus ei välttämättä johdu välinpitämättömyydestä eikä myöhästyminen huolimattomuudesta.

– On parempi selvittää, miksi toinen myöhästyi kuin uskoa omaa johtopäätöstä. Kun harmistut, treenaa anteliasta tulkintaa. Kysy mielessäsi: Mitähän kaikkea en toisen tilanteesta tiedä? Ole mieluummin utelias kuin tuomitseva toista kohtaan.

 *Ole mieluummin utelias kuin tuomitseva toista kohtaan.*

Myös yhteyden luomiseen panostaminen on tärkeä keino satsata vuorovaikutukseen.

– Yhteyden luomiseen riittää alle minuutti. Sen verran on aikaa aina, Paakkanen kannustaa.

– Kun työkaveri tulee seuraavan kerran vetämään hihasta, nosta katseesi näytöltä heti eikä vasta hetken kuluttua. Näin tuot läsnäoloa vuorovaikutustilanteeseen ja rakennat yhteyttä toiseen.

Lue myös: [Millainen on hyvä työkaveri?](#)

Miia Paakkasen vinkit empatiataitojen kehittämiseen

Miia Paakkasella on muutama neuvo kaikille, jotka haluavat kehittää omia empatiataitojaan.

- Kerro kollegoille, että haluat kehittää empatiataitojasi.
- Kerro, missä asioissa haluat kehittyä ja pyydä työkavereita auttamaan sinua siinä.

- Pyydä palautetta empatiataidoistasi. Palaute voi olla positiivisempi kuin arvaatkaan!
- Jos toimit esihenkilötehtävissä, anna positiivista palautetta tasapuolisesti kaikille tiimiläisille. Seuraa toimintaasi kirjaamalla palautteet Exceliin.

Kuka Miia Paakkanen?

Miia Paakkanen on myötätuntotutkija, puhuja ja työelämän empatiataitojen kouluttaja. Paakkasen kansainväliseen tutkimukseen ja liike-elämän esimerkkeihin perustuva tietoteos Empatian voima työssä (WSOY) julkaistiin vuonna 2022.

Lue myös: [Sointu Borg: "Hyvä nainen -verkostoille olisi tilausta"](#)

JAA



TOIMITTAJA: LIINA HURRI

KUVAAJA: WSOY/VUOKKO SALO

[← KAIKKI ARTIKKELIT](#)