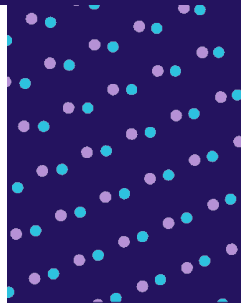


# Tunnejohtaminen ja tunnetaidot

Opetushallitus / LUKE  
kevätseminaari 13.5.2026

Jarkko Rantanen

**emergy** emotion.  
energy.



# Millä tunnelmalla tulet tähän luentoon tänään?

En nyt jaksaisi  
tällaista  
valmennusta, näitä  
on nähty...

Olen odottanut  
tällaista  
valmennusta jo  
pitkään!

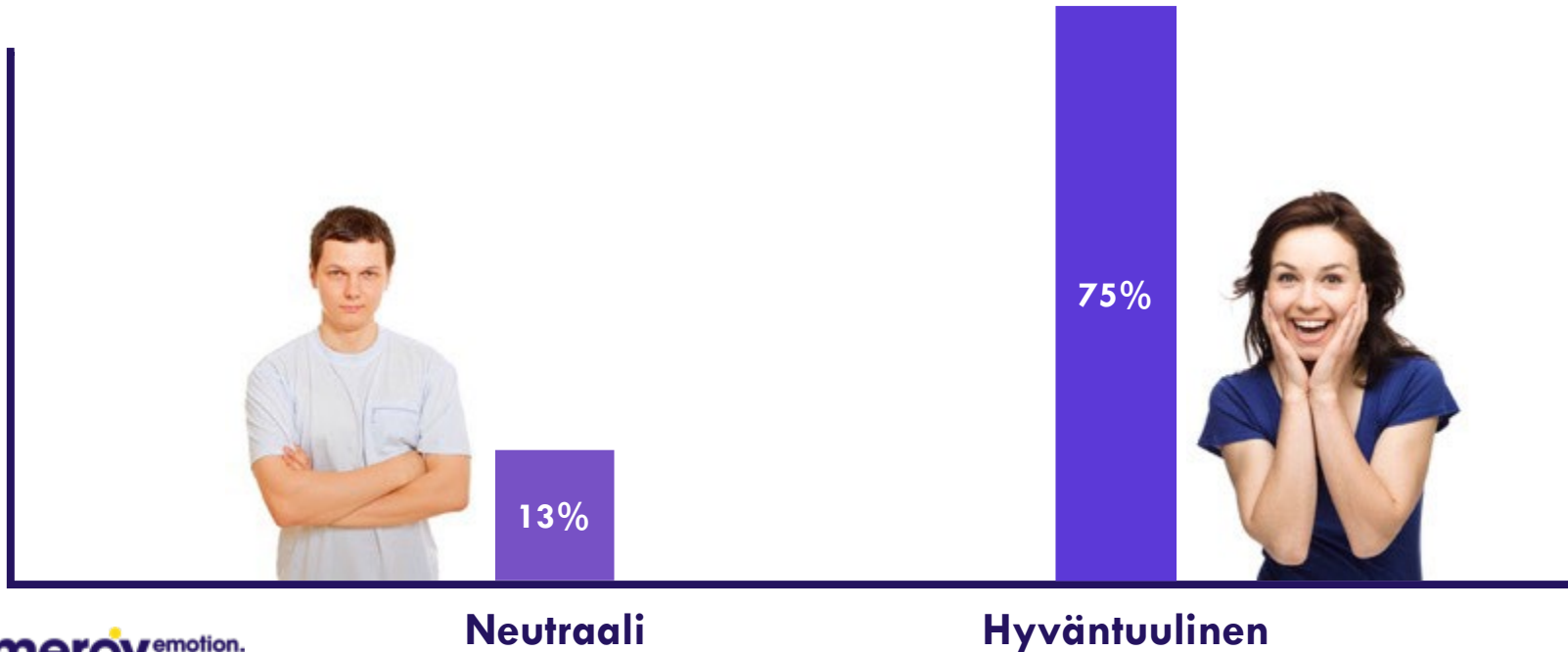
0

100

Juuri nyt ei innosta, olisi  
tärkeämpääkin tekemistä.

Olen todella innoissani!!  
En juuri nyt haluaisi olla  
missään muualla!

# Oma tunnetilasi vaikuttaa kykyysi ratkaista ongelmia



# Tutkimustuloksia:

# Tunteet ja oppiminen

- ”Positiivinen, oppilaan kykyihin luottava ja oppilasta arvostava luokkailmapiiri edistää oppimista ja on yhteydessä hyvään oppimiseen yhtä paljon kuin oppilaan kyvyt.” (Kautto-Knabe, 2012)
- Opettajan tunnetilalla on suurempi vaikutus oppilaiden tunnetilaan kuin millään muulla pedagogisella käyttäytymisellä (Becker, 2014)



# Tunteet ja järki

Järki – perusteet tekemiselle

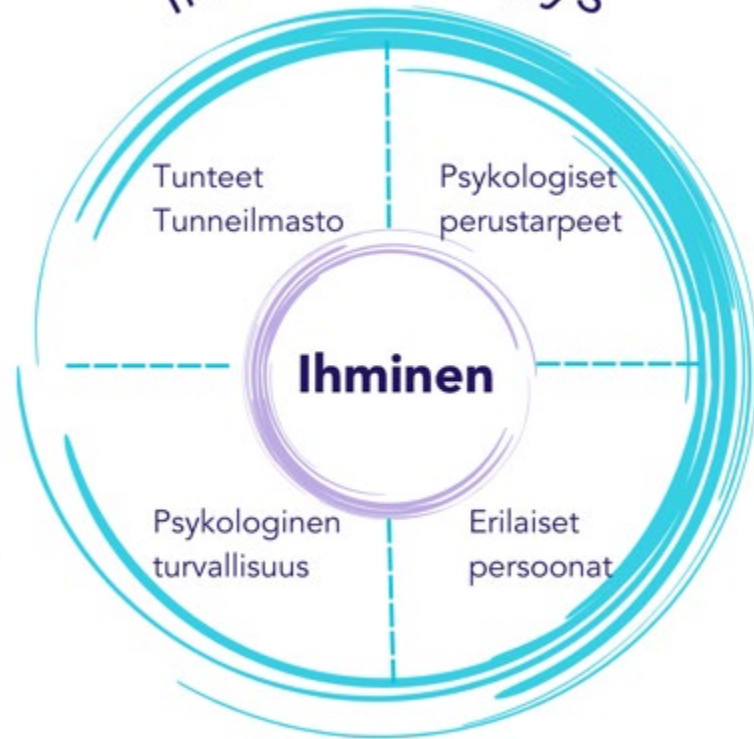
Tunteet – voima tekemiseen

# Asiat vai ihmiset – vai sekä että?

## Asiakeskeisyys



## Ihmiskeskeisyys



# Askel 1: Virity tunnetaajuudelle

Unohda järkiperustelut hetkeksi!  
Kun tunnetason kontakti syntyy, järkevä  
keskustelu mahdollistuu



Tiedosta *negatiivinen siirtymä*

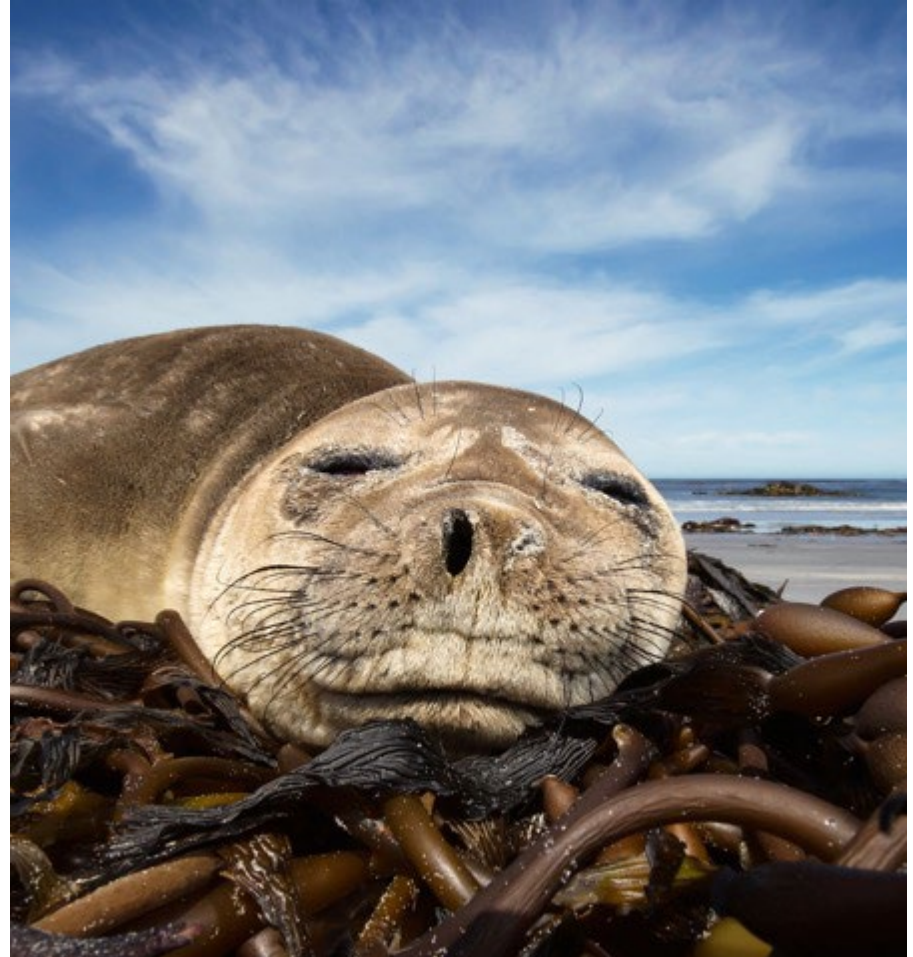
Negatiiviset tunteet ovat voimakkaampia kuin positiiviset.



# Positiivisessa rypeminen

- tasapainota negatiivista vääristymää

- Viivyttele kokemissasi aidoissa positiivisissa tunteissa 20-30 s
- Tuo esiin havaitsemiasi hyviä asioita (työ)ympäristössäsi



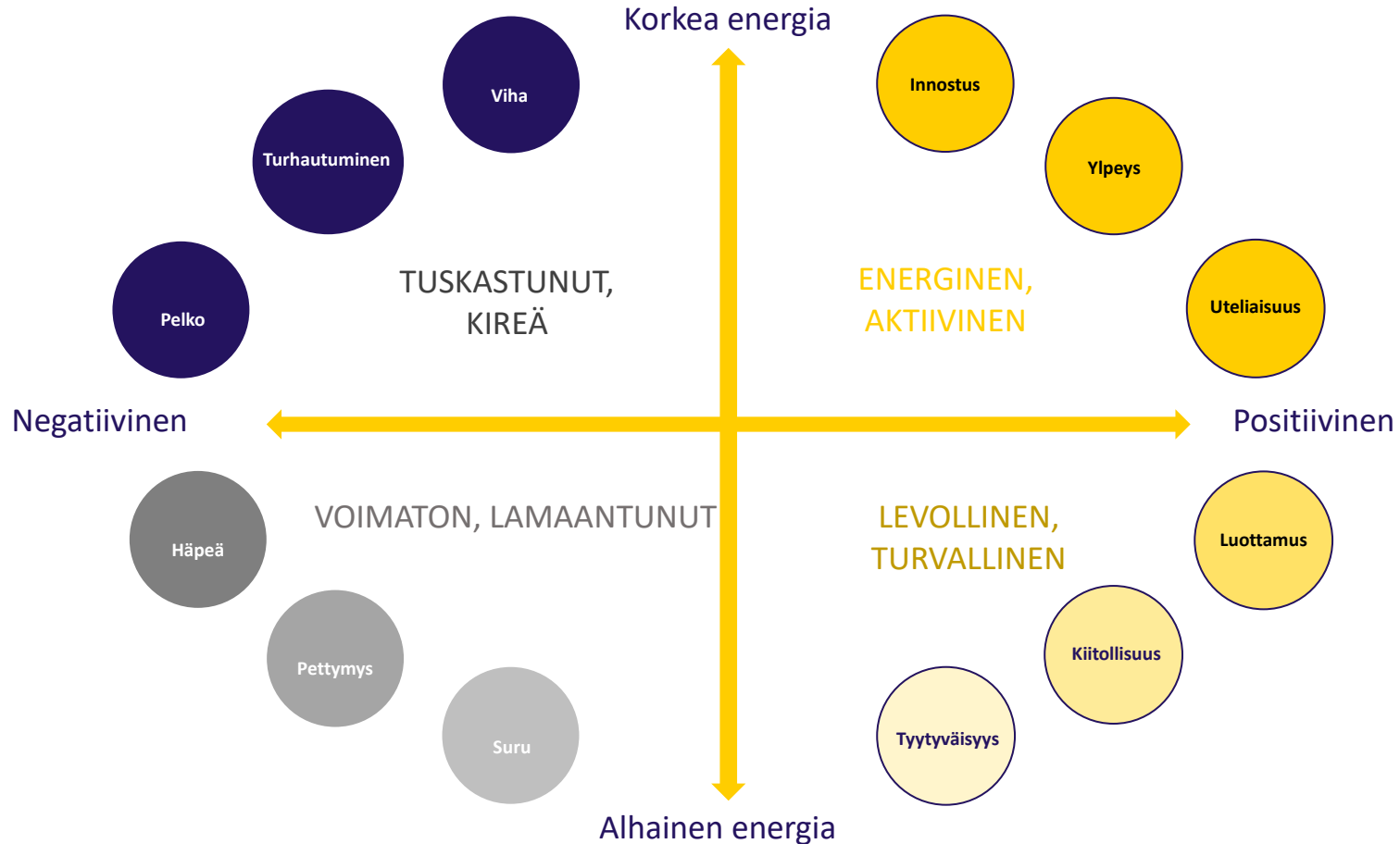
# Vaihda perspektiiviä

Onko tämä kaikista pahin tilanne, jossa olen koskaan ollut?



10 – 10 – 10

# Tunne-energia ja kohtaamiset



# Mitä kaikki ihmiset haluavat?

- **K**iinnostus
- **Y**mmärrys
- **A**rvostus
- **R**eiluus
- **H**allinta
- **E**distyminen
- **M**erkitys



# Psykologiset perustarpeet ja kollegasi

Pohdi jotakuta tiimiläistäsi / työkaveriasi / yhteistyökumppaniasi KYARHEM -mallin valossa:

- Kokeeko hän, että hänestä ollaan kiinnostuneita?
- Kokeeko hän, että häntä ymmärretään?
- Kokeeko hän, että häntä arvostetaan?
- Tuntuuko hänestä, että häntä on kohdeltu reilusti?
- Kokeeko hän, että hän hallitsee työnsä ja tilanteensa?
- Tuntuuko hänestä, että hän edistyy työssään?
- Kokeeko hän työssään merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä?

*Miten voisit tämän tiedon valossa lähestyä häntä toisin?*



# Ihmiset eivät ole negatiivisia tahallaan

- Negatiivinen käytös johtuu huonosta olost
- Huonon olon takana on usein täyttymättömiä psykologisia tarpeita (KYARHEM)

Katso käytöksen  
taakse

# Harkittu tunnepaljastus

- Tunteiden tukahduttaminen ja peittely ei yleensä toimi. Ihmiset vaistoavat sen herkästi ja lähetät ristiriitaisia viestejä.
- Kytkeydy omiin tunteisiisi ja kerro avoimesti miltä sinusta tuntuu ja mitä ajatuksia mielessäsi liikkuu. Katso mitä tapahtuu!
- **Milloin käyttää tunnepaljastusta?**
  1. Onko totta?
  2. Pyrinkö hyvään?
  3. Edistääkö asian / tilanteen ratkaisemista?
  4. Muista aitous ja hyvä tahto!



# Harkittu tunnepaljastus

"Tämä tilanne tuntuu minusta todella harmilliselta ja surulliselta. Miten sinä voit?"

"Ajattelin, että tämä olisi mielenkiintoinen asia ja herättäisi keskustelua. Mitähän tämä hiljaisuus tarkoittaa? Kuulisin mielelläni, mitä ajattelette?"

"Olen huolissani sinusta. Onko sinulla kaikki hyvin?"

"Olen aika hämmentynyt. En oikein saa kiinni mitä ajatuksistasi. Kertoisitko vähän tarkemmin mitä tarkoitat?"

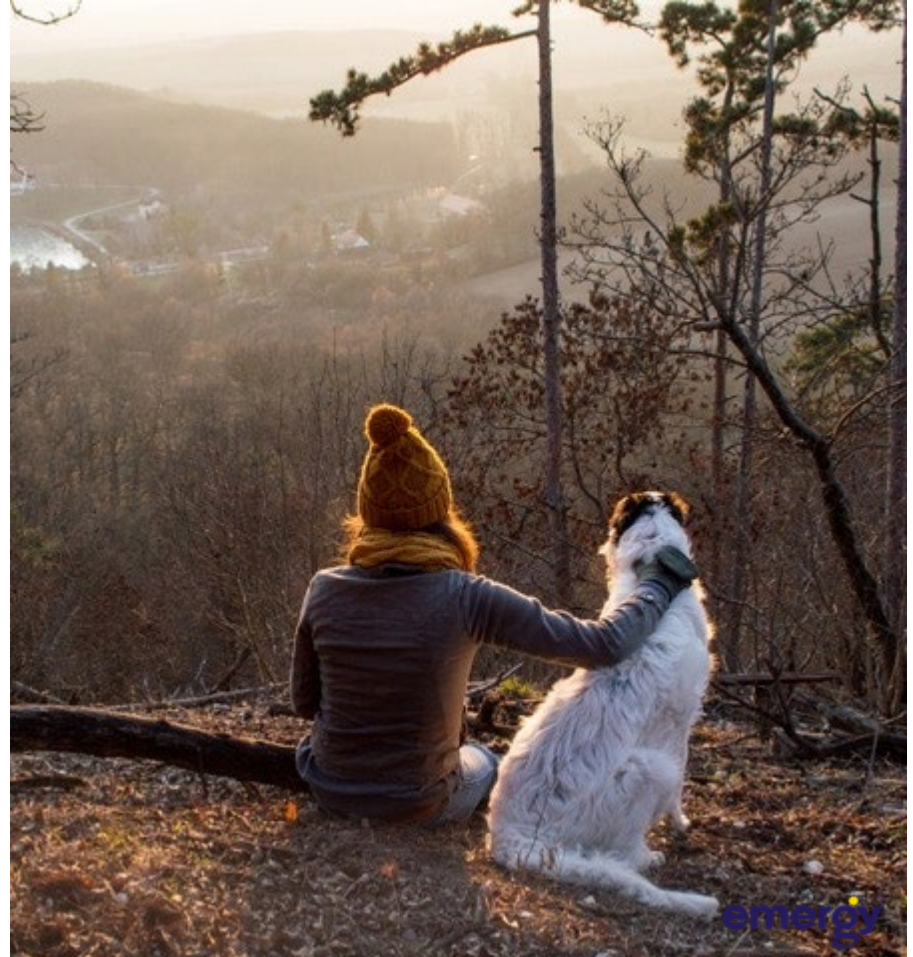
"Olen vähän hämilläni. En oikein tiedä miten voisin sinua parhaiten auttaa. Mitä toivot minulta nyt?"

# Hyväksyminen

”En moiti sinua tippaakaan siitä, että tunnet noin. Jos olisin sinun asemassasi, tuntisin epäilemättä aivan samoin.”

*- Dale Carnegie*

Tunnetilan hyväksyminen ei tarkoita, että sinun olisi hyväksyttävä henkilön toiminta.



# Empaattinen ihmisille – jämäkkä asioille



Jämäkkä?



Empaattinen?



Välinpitämätön?

# Mikrohuomioiminen

**Nosta esiin kollegallesi päivittäin pieniä positiivisia tosiasioita, jotka normaalisti ohitetaan itsestänselvyytenä.**

- Voin luottaa sinuun.
- Valmistaudut aina hyvin.
- Teet aina työsi sovitusti ja ajallaan.
- Kysyit, kun asia oli epäselvä.
- Kerroit mielipiteesi.
- Hyvin ajateltu!
- Esitit kritiikkisi rakentavasti.
- Piristit kommentteillasi muidenkin mielialaa.
- Osasit olla hiljaa, vaikka sinua harmitti.
- Panostit tosissasi.
- Olet joustava.
- Autoit muita, vaikka sinulla on kiire.
- Hallitset itsesi paineiden keskellä.
- Annoit muiden puhua.
- Olet kärsivällinen.
- Hienoa, miten paljon olet oppinut!
- Hyvä ehdotus!
- Olet ystävällinen.
- Jaat tietojasi.
- Kehität itseäsi.
- Jne.

Aina kun  
arvostat toista,  
kerro se hänelle

# Syväkiitos

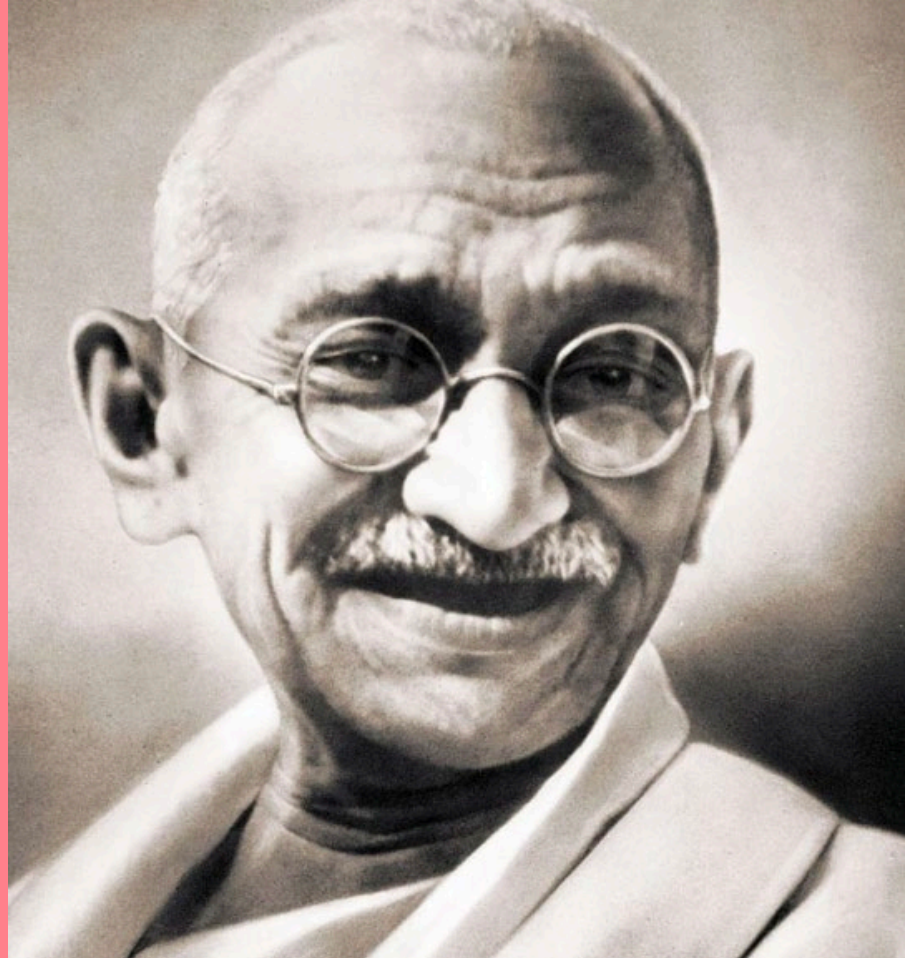
Osoita toiselle, miten paljon hän on panostanut, ja miten arvokas hänen panoksensa on:

1. Kuvaile, miten paljon toinen on nähnyt vaivaa
2. Kuvaile, miten paljon hyötyä hänen panoksestaan seuraa
3. Kiitä vilpittömästi



**“Be the  
change you  
want to see  
in others”**

- Mahatma Gandhi



# Maailman suurin kuilu

Tekeminen

Tunnetoimijuus

Tietäminen

# Arkihaaste:

## Harjoittele mikrohuomioimista:

- Listaa itsellesi asioita, mitä ihmisissä arvostat
- Seuraa kollegoidesi toimintaa; mistä kaikesta heitä voit arvostaa?
- Aina kun huomaat arvostavasi jotakuta, kerro se hänelle!
- Päivän päätteeksi mieti – olenko osoittanut tänään jollekulle arvostusta?

# Löydä uusi näkökulma työelämään, hyvinvointiin ja tuloksellisuuteen

// Tiimit perustuvat luottamukseen ja yhteiseksi koettuun tarkoitukseen. Nämä molemmat ovat voimakkaita tunteita. Kukapa ei haluaisi olla osa tiimiä joka on innostunut, utelias ja motivoitunut?

Johda tunneilmastoa -kirja on erinomainen ja käytännönläheinen opas kaikkien tiiminjohtajien ja -rakentajien työkalupakkiin."

- Janne Kilpeläinen, 5G Cloud Architecture Team Lead - Mobile Networks, Nokia,  
Team Coach - Uskalla Team Performance Oy

Jarkko Rantanen, Ira Leppänen, Heikki Kankaanpää: JOHDA TUNNEILMASTOA  
- VAPAUTA TYÖYHTEISÖSI TODELLINEN POTENTIAALI, sh. 55 €  
[shop.almatalent.fi/tunneilmasto](http://shop.almatalent.fi/tunneilmasto)

**ALMA** TALENT

Oikea tieto oikeaan aikaan.

**emergy**

# Kiitos!



Jarkko Rantanen  
Human Advisor, Partner  
+358 50 528 4808  
jarkko@emergywork.com  
[LinkedIn](#)  
[www.emergywork.com](http://www.emergywork.com)