MiB

Uralla eteenpäin

Coaching

Johtakee

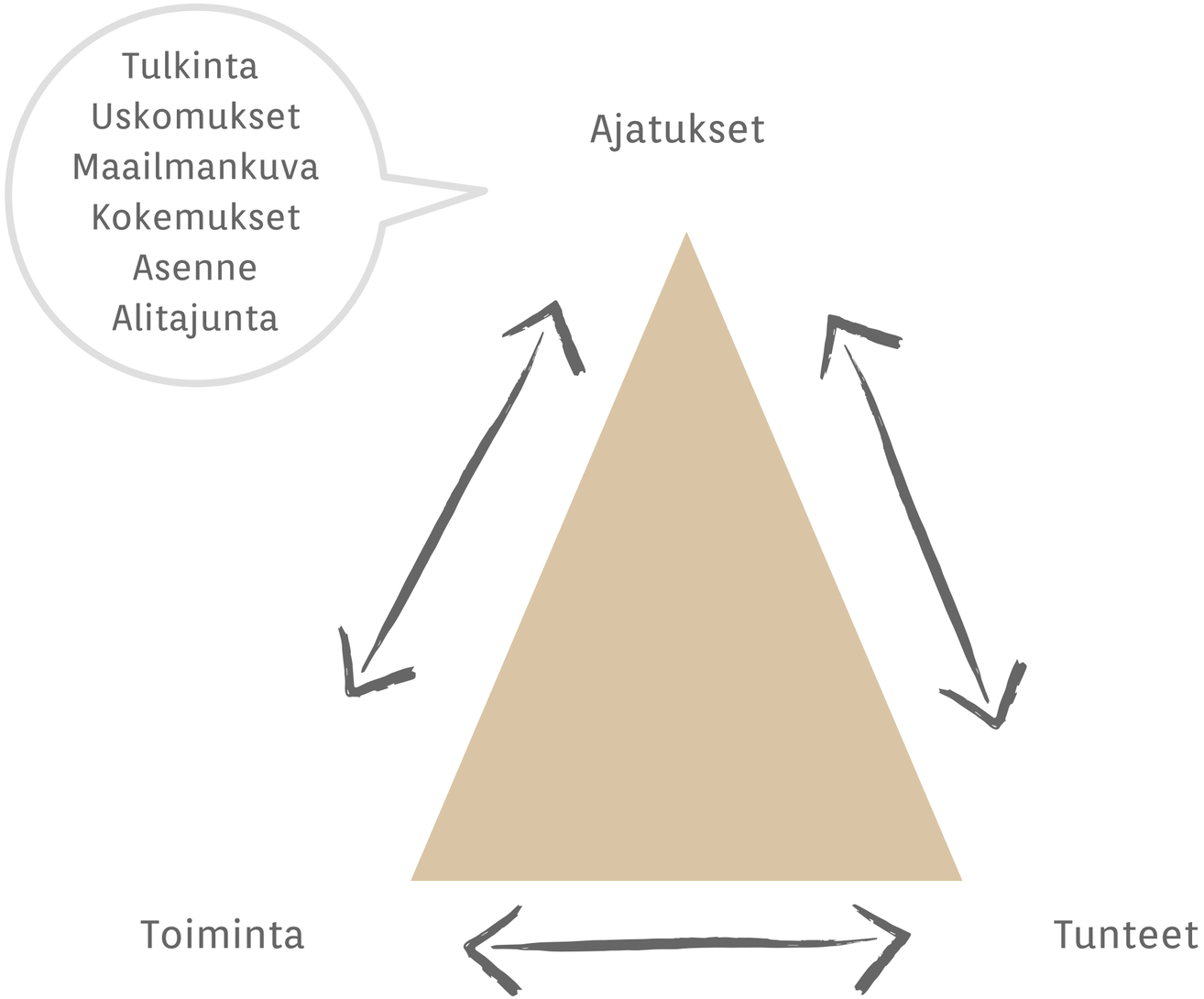
Sisältö

- **Teoriaa**
  - Huippuammattilaisen menestys
  - Kognitiivinen käyttäytymiskolmio
  - Tunneälykäs ratkaisukeskeisyys
  - Motivaation ylläpito tavoitteen saavuttamiseksi
- **Rentoutus**
  - Unelmatyö
- **Tehtävät**
  - Tavoite
    - Menneisyys ja tulevaisuus
    - Motivaation ylläpito tavoitteen saavuttamiseksi
  - Ura-ankkuri
  - Swot
  - Elämän tasapaino
  - Oma tarina
  - Toimintasuunnitelma

Uralla eteenpäin: Huippuammattilaisen menestys

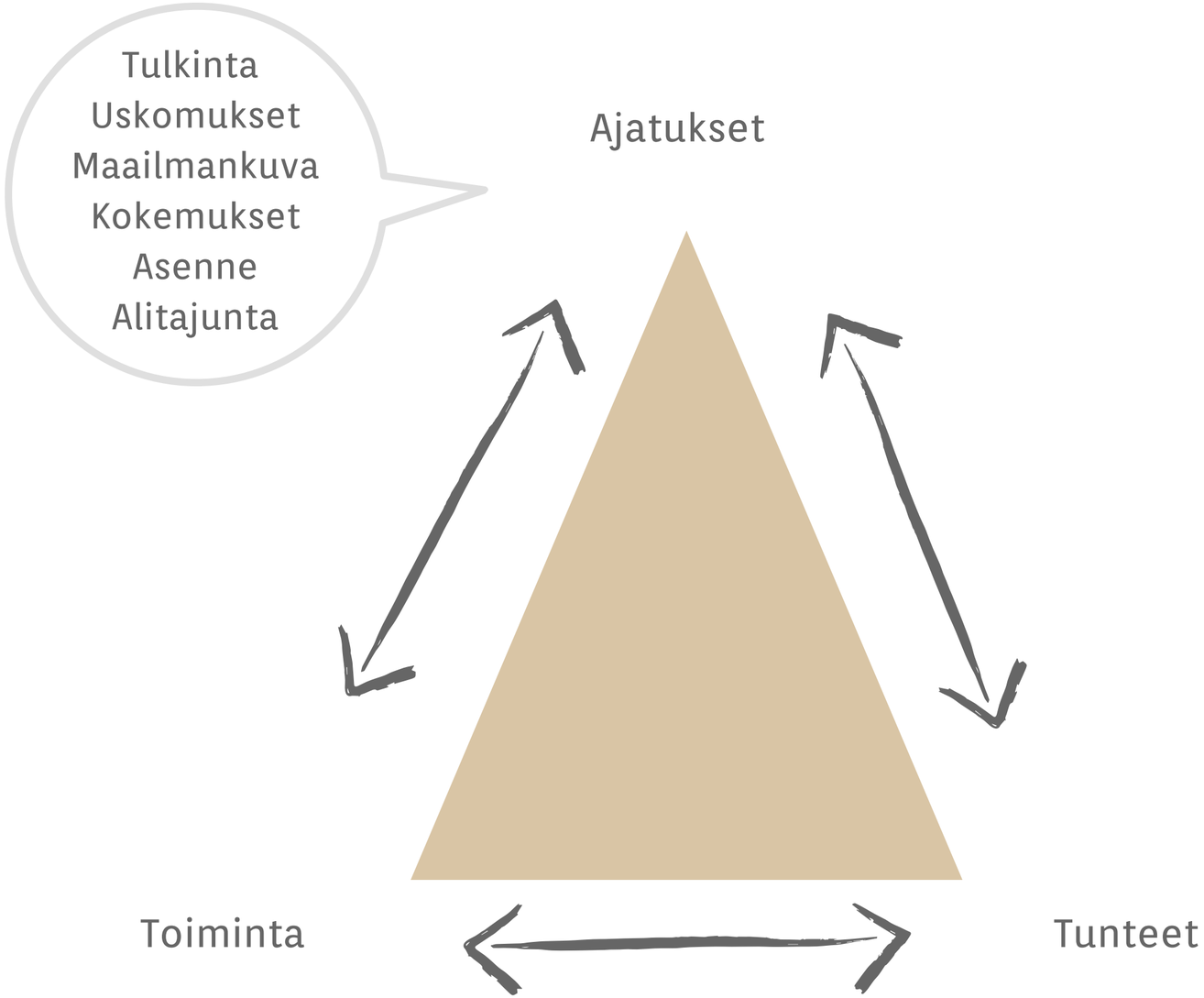


KOGNITIIVINEN KÄYTTÄYTYMISKOLMIO



KOGNITIIVINEN KÄYTTÄYTYMISKOLMIO

GROW:
Havainto muutoksen tarpeesta > tavoite
Nykytila > minkä pitää muuttua
Vaihtoehdot > mitä kaikkea voi tehdä
Valinta/toiminta > mikä toimi on realistinen
Toimintasuunnitelma



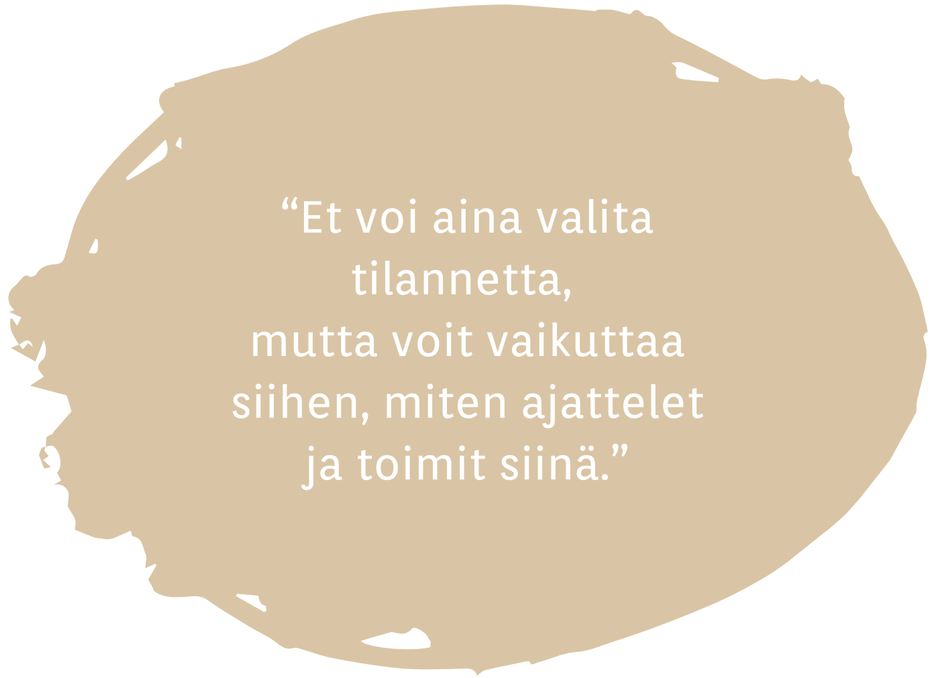
Tunneälykäs ratkaisukeskeisyys

1. Suuntaa huomiosi oikein
   - Näe ja keskity siihen, mihin voit vaikuttaa
   - Päästä irti siitä, mihin et voi vaikuttaa

2. Ymmärrä oma toimintasi
   - Ajatukset → tunteet → toiminta
   - Pienikin muutos ajattelussa voi muuttaa suuntaa

3. Johda itseäsi tietoisesti
   - Tunnista tunne
   - Älä reagoi automaattisesti
   - Valitse toimintasi

4. Vie asiat käytäntöön
   - Motivaatio = miksi
   - Volitio = miten toimit silloinkin kun ei huvita



Motivaation ylläpito tavoitteen saavuttamiseksi



Motivaatio
Energisoiva alkuinnostus, aikomus
Halu ja into aloittaa
Tahtotila ja pystyvyys



Volitio
“Puurtava” toiminnan ylläpito,
Sinnikkyys ja tavoitehakuisuus



Tavoite
Selkeä tavoite jotain kohti
Positiivinen ja myönteinen
Motivaatio ja volitio pohjalla

Rentoutus - Unelmatyö

Uralla eteenpäin
Tavoite

MENNEISYYS JA TULEVAISUUS

- PAREMPI TULEVAISUUS EI TULE ITSESTÄÄN - SE LUODAAN TOIMINNALLA
- Valitse kaksi kuvaa seuraavalta dialta:
  - toinen kuva kertoo menneisyydestä ja asiasta josta haluat päästä irti
  - toinen kuva kertoo tulevaisuuden kuvasta jonne haluat päästä
- Valitse kuvat ja kirjoita ajatuksesi ylös
- Ajatusta voi hyödyntää tavoitteen asettamisessa

Lähde: Life Coach Academy





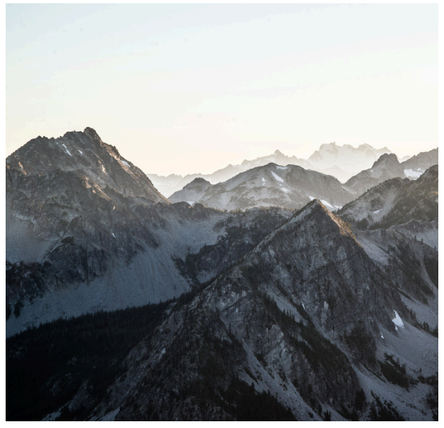






12






Muista tavoitteen asettamisessa

- Tavoitteen pitää olla omasi ja sinulle tärkeä
- Sopivan haastava mutta mahdollinen
- Visioi tavoitteesi (miltä sinusta tuntuu kun tavoite on saavutettu)
- Pue tavoitteesi sanalliseen, myönteiseen muotoon, kuin se olisi jo totta
- Ole tarkka mitä tavoittelet
- Pohdi miten voit mitata tavoitteen saavuttamista
- Eräpäivät välitavoitteille
- Mitä haasteita voit kohdata ja millä keinoilla voit ne ratkoa
- Kuinka ylläpidät motivaatiota matkan aikana ja kannustat itseäsi kohti päämäärääsi
- Kattotavoite > päivän/viikon/kuukauden tavoitteita välille

Lähde: Life Coach Academy

Tarkastele vielä tavoitettasi näiden kysymysten avulla?

Jos jokin kohta ei toimi tavoitteen kanssa niin siirry hiomaan tavoitetta. Kun voit vastata kysymyksiin tavoiteesi huomioiden olet määritellyt hyvän ja tarkan tavoitteen jonka voit saavuttaa.

OMA SUUNTA

Mitä henkilökohtaisesti haluat saavuttaa?

Minkä tavoitteen asetat?

MOTIVAATION LÄHTEET, VOLITIO

Mikä tässä tilanteessa motivoi?

Mitä haasteita voi tulla eteen? Miten kohtaat haasteet?

Mistä toimeenpanokyky ja sinnikkyys?

OMAT TAVOITTEET

Mihin omiin tavoitteisiin tämä muutos kytkeytyy?

Mitä olet tavoitteen eteen jo tehnyt?

ARVOT

Miksi kyseisen tavoitteen toteutuminen on sinulle tärkeää?

Mikä on sinulle arvokasta ja tärkeää?

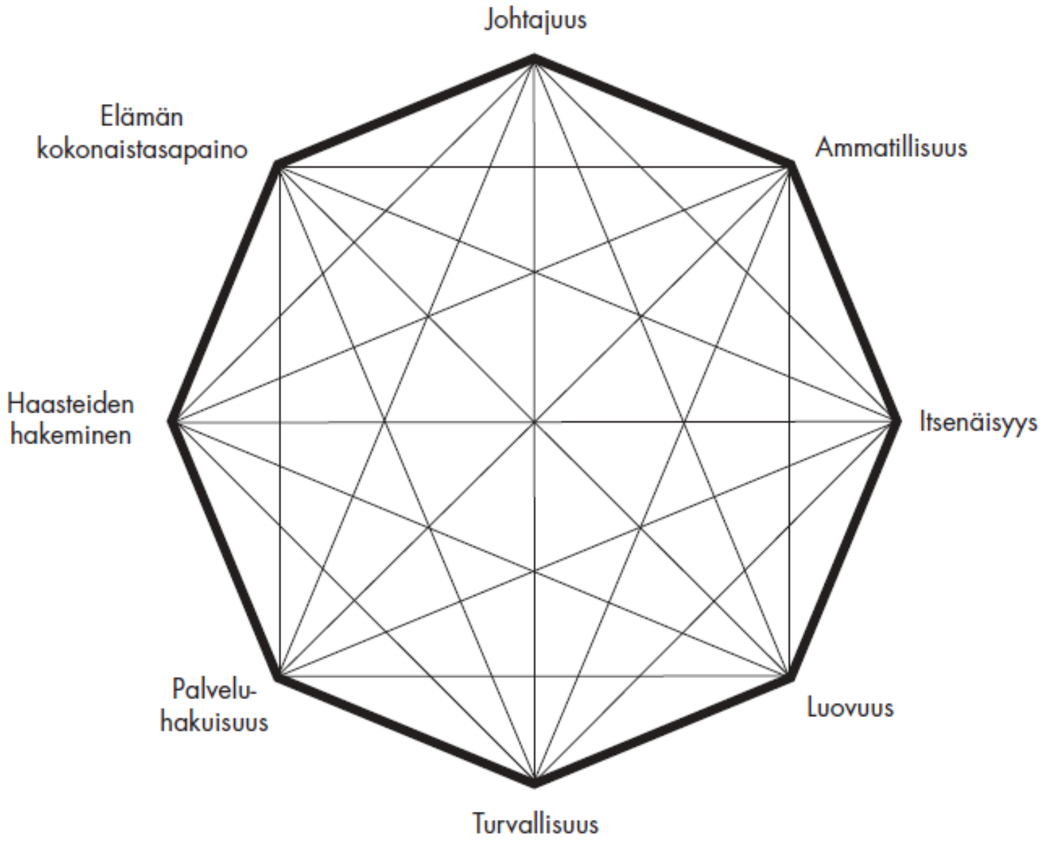


Uralla eteenpäin
Ura-ankkuri timantti

Ura-ankkuri timantti

1. Oma pohdinta (10 min)

- Tutki timantin ura-ankkureita ja vertaile niitä keskenään. Mieti aina kahden vaihtoehdon kohdalla: kumpi tuntuu tällä hetkellä tärkeämmältä työelämässäsi tai tulevaisuudessasi?
- Valitse lopuksi:
  - 1–2 tärkeintä ura-ankkuria
  - yksi vähiten tärkeä ankkuri juuri nyt.
- Pohdi samalla:
  - Mikä motivoi sinua?
  - Millaisessa työssä viihtyisit parhaiten?
  - Mitä et haluaisi joutua työssäsi sivuuttamaan?



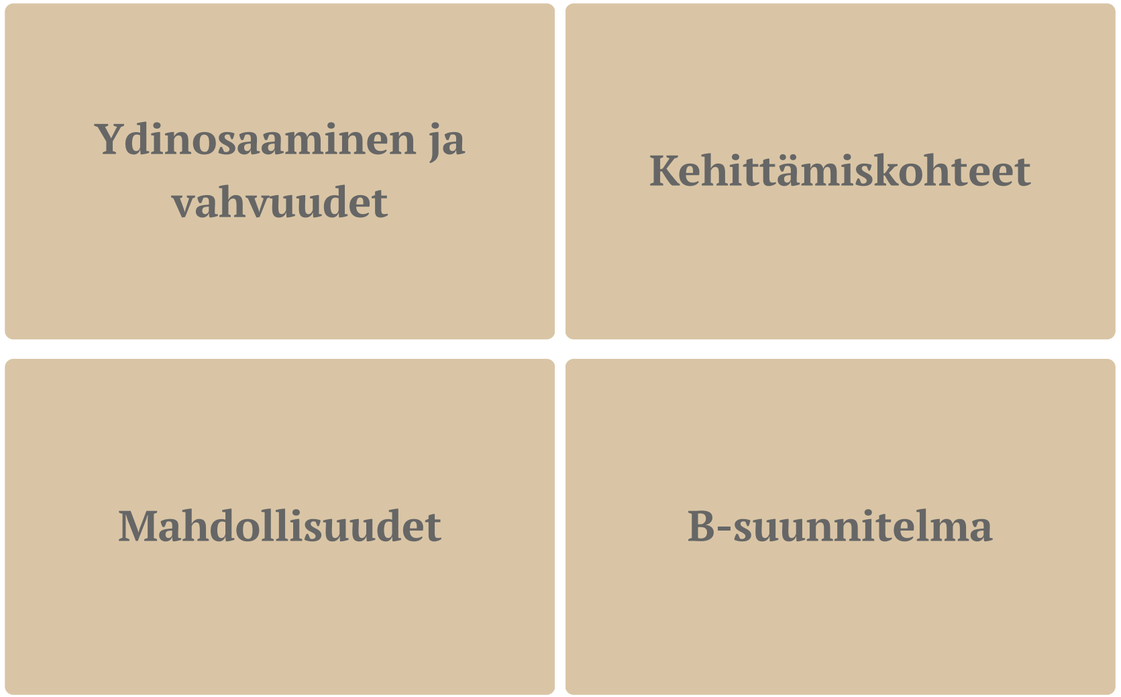
Käsitteet

- **Johtajuus**: Oma asiantuntijuus ei enää riitä. Halu saada aikaan tuloksia yhdessä. Halu johtaa, organisoida, valvoa ja vaikuttaa. Tai halu esihenkilötyöhön ihmissuhdetaitojen vuoksi. Tai halu saada valtaa ja vaikuttamismahdollisuuksia.
- **Ammatillisuus**: Tyydytys tekemisen ja osaamisen kautta eikä aseman. Halu käyttää omia lahjoja ja tietoa itsensä ja muiden hyväksi.
- **Itsenäisyys**: Asiantuntijat mutta myös konsultit, tutkijat ja kouluttajat. Halu itse päättää tahdista ja työmuodosta, omatoimisuus.
- **Luovuus / Luova yrittäjyys:** Houkutus itsenäiseksi yrittäjäksi ja keksijäksi. Kokonaisten projektien suunnittelu ja vetäminen voi olla palkitsevaa. Halu jättää jälkeensä jotain näkyvää. Lähtee tarpeesta olla itsensä valtias. Hlö saattaa vaihtaa alaa, kun toiminta on vakiintunutta.
- **Turvallisuus**: Haluaa organisaation, joka vahva, vakavarainen eikä ole sanottu irti ihmisiä. Perinteisesti valtio työnantajana kiinnostaa. Tämä vaikuttaa jo koulutuksen valintaan. Halu toimeentuloon eikä isoa riskinottoa eikä haasteita. Halu hyvään work-life-balanceen.
- **Palveluhakuisuus**: Muiden auttaminen, halu tehdä hyvää, yhteiskunnallisesti merkittävää. Yleishyödylliset järjestöt. Pääsee tukemaan ja auttamaan työkavereita. Esim. työtä ohjaa ideologia. Tarkoituksen täyttäminen, kutsumus ja humaanius tuovat vakautta yhteiskuntaan.
- **Haasteiden hakeminen**: Kilpailuhenkisyys ja omien rajojen testaus. Osittain johtajuuden tilalle. ”Itsensä toteuttaminen”. Vaihtavat haasteesta toiseen.
- **Elämän kokonaistasapaino:** Work-life balance tärkeää. Työn antoisuus tärkeää, mutta sisältö voi melkein olla mitä vaan. Saattaa käydä töissä ”elättääkseen” perheensä. Työn joustavuus mahdollistaa perhe-elämän, harrastukset, henk.koht. tarpeiden tyydyttymisen. Huom! Vastapainoksi yksilö puolestaan joustaa organisaation suuntaan myös.

Uralla eteenpäin
Swot

Oman uran SWOT – vahvuuksista mahdollisuuksiin

- Urapolut etenevät harvoin suoraviivaisesti. Siksi on tärkeää tunnistaa sekä omat vahvuudet että ne tekijät, jotka voivat tukea tai haastaa etenemistäsi.
- Tämä harjoitus auttaa sinua tarkastelemaan nykytilannettasi kokonaisvaltaisesti ja rakentamaan realistisia, mutta kunnianhimoisia vaihtoehtoja tulevaisuudellesi.
- Pyri vastaamaan mahdollisimman konkreettisesti. Mitä tarkempia havaintoja teet itsestäsi ja tilanteestasi, sitä helpompi sinun on tunnistaa seuraavat askeleet.



Voit jakaa paperin neljään yhtä suureen osaan ja kirjoittaa osioihin kuvan mukaiset otsikot valmiiksi. Seuraavalla 2 dialla lisäkysymyksiä eri osioiden täyttämiseen

Ydinosaaminen ja vahvuudet

Vahvuudet eivät tarkoita ainoastaan asioita, joissa olet hyvä. Ne ovat myös taitoja, kokemuksia, toimintatapoja ja ominaisuuksia, joiden avulla saat aikaan tuloksia, rakennat luottamusta ja tuot arvoa ympärillesi.

Pohdi:

- Mitkä ovat tärkeimmät osaamisalueeni tällä hetkellä?
- Mitä sellaista osaan tai teen hyvin, mitä pidän ehkä itsestäänselvyytenä?
- Missä tilanteissa olen saanut erityisen hyvää palautetta?
- Mitkä onnistumiset ovat urallani olleet merkittävimpiä ja mitä vahvuuksia niiden taustalla oli?
- Millaisissa tehtävissä tai rooleissa koen olevani parhaimmillani?
- Mitä osaamista, kokemusta tai näkökulmaa tuon mukanani, jota kaikilla muilla ei ole?
- Mitkä henkilökohtaiset ominaisuudet ovat auttaneet minua selviytymään muutoksista tai haastavista tilanteista?

Jos nykyinen työnantajasi tai asiakkaasi kuvailisi sinua kolmella vahvuudella, mitä ne olisivat?

Kehittämiskohteet

Kasvu alkaa usein siitä, että tunnistamme rehellisesti asiat, joissa emme vielä ole niin vahvoja kuin haluaisimme olla. Kehittämiskohteet eivät ole heikkouksia, vaan mahdollisuuksia vahvistaa omaa osaamista ja vaikutusmahdollisuuksia.

Pohdi:

- Mitkä tehtävät tai tilanteet tuntuvat minulle erityisen haastavilta?
- Mitä osaamista tarvitsen seuraavaa uravaihetta varten?
- Mitä palautetta olen saanut, jota en ole vielä täysin hyödyntänyt?
- Mitä taitoja ihailen ihmisissä, joiden urakehitystä arvostan?
- Missä tilanteissa epävarmuus tai itseluottamuksen puute estää minua toimimasta?
- Mitkä uskomukset tai ajatusmallit voivat rajoittaa etenemistäni?
- Mitä olen lykännyt, vaikka tiedän sen olevan tärkeää urani kannalta?

Jos investoisit seuraavan vuoden aikana vain yhden uuden taidon kehittämiseen, mikä toisi suurimman hyödyn urallesi?

Mahdollisuudet

Mahdollisuudet eivät aina näy avoimina työpaikkoina tai ylennyksinä. Ne voivat olla uusia verkostoja, projekteja, koulutuksia, yhteistyökuvioita, yrittäjyyttä tai kokonaan uusia urapolkuja.

Pohdi:

- Mitä mahdollisuuksia työelämän muutokset voivat avata minulle?
- Missä voisin hyödyntää nykyistä osaamistani uudella tavalla?
- Millaisia mahdollisuuksia verkostoni voisivat tarjota?
- Mitkä kiinnostavat tehtävät tai toimialat ovat alkaneet herättää uteliaisuuttani?
- Missä voisin kasvattaa näkyvyyttäni tai vaikuttavuuttani?
- Mitä mahdollisuuksia olen ehkä sivuuttanut, koska ne ovat tuntuneet liian suurilta tai epärealistisilta?
- Millaiset projektit, koulutukset tai luottamustehtävät voisivat avata seuraavan oven urallani?

Jos epäonnistumisen mahdollisuutta ei olisi, mitä tavoittelisit seuraavaksi?

B-suunnitelma

Menestyvät urat eivät rakennu yhden vaihtoehdon varaan. B-suunnitelma ei tarkoita luovuttamista, vaan joustavuutta, ennakointia ja kykyä nähdä useita reittejä samaan tavoitteeseen.

Pohdi:

- Mikä on ensisijainen uratavoitteeni tällä hetkellä?
- Mitä teen, jos en saavuta sitä suunnittelemallani tavalla?
- Mitä vaihtoehtoisia reittejä samaan tavoitteeseen voisi johtaa?
- Voisiko sivuttaissiirto, uusi vastuualue tai välivaihe auttaa etenemään?
- Mitä osaamista voisin hyödyntää toisella toimialalla tai erilaisessa roolissa?
- Miten yrittäjyys, kevytyrittäjyys, konsultointi tai hallitustyö voisivat täydentää uraani?
- Mitä mahdollisuuksia minulla olisi, jos joutuisin rakentamaan urani uudelleen alusta?

Jos nykyinen urasuunnitelmasi ei olisi mahdollinen, mikä olisi toiseksi kiinnostavin vaihtoehto ja miksi?

Oman uran SWOT – vahvuuksista mahdollisuuksiin

Lopuksi: Tee urallesi suunta

- **Pysähdy vielä tarkastelemaan vastauksiasi kokonaisuutena. Kysy itseltäsi:**
  - Mitä vahvuuksia haluan hyödyntää rohkeammin?
  - Mitä kehittämiskohdetta lähden viemään eteenpäin ensimmäisenä?
  - Mikä mahdollisuus tuntuu tällä hetkellä kaikkein kiinnostavimmalta?
  - Millainen B-suunnitelma lisää rohkeuttani toimia?
  - Mitä konkreettista teen seuraavan viikon aikana urani edistämiseksi?
- **Oma sitoumukseni**
  - Seuraava konkreettinen askeleeni on:
  - Teen tämän viimeistään päivämäärään:
  - Näin mittaan edistymistäni:

Muista: uralla eteneminen ei yleensä tapahdu yhdellä suurella päätöksellä, vaan useiden pienten, tietoisesti valittujen askelten kautta. Tämä harjoitus auttaa sinua tunnistamaan, mihin suuntaan haluat seuraavaksi kulkea – ja millaisia voimavaroja sinulla on jo matkassasi.



Uralla eteenpäin
Elämän tasapaino

© Life Coach Academy

Piirrä ympyrä

Vaihe 1: TILANNE NYT

A) Kuinka paljon (%) käytät viikon aikana aikaa tai energiaa seuraaviin asioihin? Piirrä seuraavien 1-8 kohtien lohkot ympyrään sen mukaan kuin ne vievät aikaa/ energiaa

1. Työ/ura
2. Terveys/ravinto/hyvinvointi
3. Perhe
4. Parisuhde
5. Huvit ja harrastukset
6. Henkinen kehitys ja siihen varattu aika
7. Ystävät
8. Suku



Jaettuasi aikasi lohkoihin, väritä vielä jokaisesta lohkosta punaiseksi se osuus, jonka koet epämiellyttäväksi.

Lohkojen väritetyt osat edustavat sitä, mikä ei tuota sinulle iloa vaan liittyy vaatimuksiin ja ehkä paineeseen, siihen, mitä on tapana kutsua stressiksi.

KYSYMYKSIÄ ARVOJESI KIRKASTAMISEKSI

• Onko tällä hetkellä tekemäsi työ arvojesi mukaista?
• Elätkö vapaa-ajallasi arvojesi vai muiden odotusten mukaisesti?
• MIhin käytät tällä hetkellä elämässässi liikaa aikaa?
• Mihin käytät liian vähän aikaa?
• Teetkö jotain sellaista, jota ei tarvitsisi tehdä ollenkaan?
• Listaa aikasi haaskaajia ja laadi suunnitelma ajankäyttösi parantamiseksi niin, että se vastaa paremmin unelmaelämääsi.
• Mieti itseksesi:
a) kiireisen päivän huonoja seurauksia
b) kiireettömän päivän hyviä seurauksia
• Miten voisit siirtää “henkireijäksi” onnea tuottavia asioita arkeesi? Mitä ne voisivat olla?

KYSYMYKSIÄ STRESSIÄ PURKAMAAN

• Mikä punaisella merkityissä kohdissa stressaa sinua?
• Nimeä stressituntemuksiasi? Oletko huolestunut, vihainen, pinna kireällä, ärtynyt jne?
• Miten voisit itse muuttaa stressaavia tilanteita? Voisitko suhtautua toisin?
• Voisiko jonkin sinua stressaavista tekijöistä delegoida työtoverille, puolisolle, lapsille? Miksi ei?
• Vaaditko itseltäsi liikaa? Miten voisit hellittää?

Vaihe 2: ARVOJESI MUKAINEN TILANNE

A) Kuinka paljon (%) haluat käyttää viikon aikana aikaa tai energiaa seuraaviin asioihin?

Piirrä seuraavien 1-8 kohtien lohkot uuteen ympyrään sen mukaan kuin haluaisit niiden vievän aikaa/energiaa

1. Työ/ura
2. Terveys/ravinto/hyvinvointi
3. Perhe
4. Parisuhde
5. Huvit ja harrastukset
6. Henkinen kehitys ja siihen varattu aika
7. Ystävät
8. Suku

B) Laadi toimintasuunnitelma (mitä pitää tehdä/jättää tekemättä, missä aikataulussa) jotta elämäsi tulisi enemmän tasapainoon? Mikä on ensiaskeleesi?

Uralla eteenpäin
Oma tarina

Oma tarina ✍️

Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua sanoittamaan oma urapolkusi tarinaksi. Ei CV-mäisesti, vaan elävänä kertomuksena, joka tekee näkyväksi sen, miten olet tähän asti kulkenut, mitä olet oppinut ja mihin olet seuraavaksi menossa.

Varaa rauhallinen hetki ja paperia.

Kirjoita käsin, se auttaa usein oivaltamaan enemmän kuin koneella kirjoittaminen.

Aloitus: ennen kuin kirjoitat
Sulje hetkeksi silmät ja mieti:

- Mistä asioista urallani olen ylpeä?
- Millaisissa hetkissä olen ollut parhaimmillani?
- Mitä haluaisin, että tuleva minä ymmärtäisi minusta juuri nyt?

Kun olet valmis, aloita kirjoittaminen.
Seuraavalla kahdella dialla on ohjaavia kysymyksiä, joita voit käyttää halutessasi.

Kun kirjoitat, huomioi myös työelämän ulkopuoliset asiat, kuten:

- elämäntilanteet (esim. perhe, muutokset, kriisit, siirtymät)
- opiskelu, harrastukset ja kiinnostuksen kohteet
- vahvistavat ja haastavat elämänvaiheet
- ihmiset, jotka ovat vaikuttaneet sinuun
- arvot, jotka ovat ohjanneet valintojasi eri elämänalueilla

Usein juuri nämä “ei-työhön liittyvät” kokemukset selittävät, miksi olet tehnyt tiettyjä uravalintoja ja missä olet tänään vahvimmillasi.

1. Mistä kaikki alkoi?

Kirjoita uratarinasi alku.

- Millainen ihminen olit urasi alussa?
- Mitä toiveita, haaveita tai odotuksia sinulla oli työelämästä?
- Mitkä asiat ohjasivat ensimmäisiä valintojasi?

👉 Kirjoita vapaasti, kuin kertoisit tarinaa jollekin toiselle.

2. Matkan varrella tapahtui…

Kuvaa urasi käännekohtia ja oppimista.

- Mitä tehtäviä, työpaikkoja tai tilanteita sinulla on ollut?
- Mitä olet oppinut itsestäsi työn kautta?
- Missä hetkissä olet kokenut onnistumista, ylpeyttä tai kasvua?
- Mitkä hetket ovat olleet vaikeita ja mitä ne opettivat?

👉 Älä listaa vain faktoja, vaan kerro myös, miltä ne tuntuivat.

3. Minun vahvuuteni

Pysähdy tunnistamaan itsesi uratarinasta.

- Mitkä toistuvat vahvuudet näkyvät tarinassasi?
- Missä tilanteissa olet ratkaissut ongelmia, vienyt asioita eteenpäin tai tukenut muita?
- Mitä muut ihmiset arvostavat sinussa työelämässä?
- Mitä pidät ehkä itsestään selvänä, mutta joka onkin vahvuutesi?

👉 Kirjoita: “Huomaan, että minussa on erityisesti…”

4. Missä olen nyt?

Kuvaa nykyhetki rehellisesti.

- Missä tilanteessa olet urallasi juuri nyt?
- Mikä tuntuu hyvältä ja mikä kuormittaa?
- Mikä on tällä hetkellä tärkeintä työelämässäsi?
- Mitä kaipaat lisää tai vähemmän?

5. Minne olen menossa?

Käännä katse eteenpäin.

- Millainen työelämä tuntuu sinusta merkitykselliseltä?
- Millaisissa tehtävissä haluaisit käyttää osaamistasi tulevaisuudessa?
- Mitä haluaisit oppia tai kokeilla seuraavaksi?
- Jos kaikki olisi mahdollista, millainen olisi seuraava uralukusi?

👉 Aloita lauseella: “Näen itseni tulevaisuudessa…

Oma tarina ✍️

6. Uusi uratarinani

Voit kirjoittaa lopuksi koko tarina uudelleen, lyhyemmin ja selkeämmin, mutta tulevaisuus mukana.
Kerro:

- kuka olet urasi näkökulmasta
- mitä vahvuuksia sinulla on
- mihin olet menossa

👉 Tämä on sinun “päivitetty uratarinasi”, jota voit käyttää esimerkiksi työnhaussa tai oman suunnan kirkastamisessa.

Lopuksi
Lue kirjoittamasi ja kysy itseltäsi:

- Mitä uutta opin itsestäni?
- Mikä tarinassani vahvistui?
- Mikä seuraava pieni askel vie minua kohti tätä tarinaa?

Muista: uratarina ei ole menneisyyden kuvaus, se on myös suunnitelma tulevasta.

Uralla eteenpäin
Toimintasuunnitelma

TOIMINTASUUNNITELMA

Toimintasuunnitelma rakentuu niistä askelista, eli yksittäisistä asioista ja tapahtumista, joiden avulla tavoitteesi toteutuu.

- LISTAA KAIKKI ASIAT, JOITA SINUN TULEE TEHDÄ SAAVUTTAAKSESI TAVOITTEESI
- LISTAA MYÖS NE ASIAT, JOISTA SINUN TULEE LUOPUA SAAVUTTAAKSESI TAVOITTEESI
- HUOMIOI MAHDOLLISET ESTEET/ASIAT JOTKA VOIVAT HÄIRITÄ TAVOITTEEN SAAVUTTAMISTA
- KALENTERIIN SIIRTÄMINEN
- SEURANTA
- PALKITSEMINEN JA KIITOLLISUUS

"Pienetkin askeleet vievät eteenpäin, tärkeintä on liike kohti omannäköistä uraa."

MiB

Uralla eteenpäin

