

Urajummi –tilanteet,

miten *coaching*
voi auttaa eteenpäin?

Tänään tulen puhumaan:

- Urajumi ilmiönä - mikä se on ja miksi siitä kannattaa olla kiinnostunut?
- Miten voisi erottaa urajumin uupumuksesta tai masennuksesta, ja tunnistaa siten oikean tuen tarpeen?
- Mitä coaching on, mitä se ei ole ja miten se eroaa terapiasta, mentoroinnista tai työnohjauksesta?
- Minkälaisiin asioihin coachingin avulla voisi saada apua?

Hienoa, että tiemme kohtasivat!

Olen **Kristina Juuso** - generalistien ja alanvaihtajien suurin hypewoman!

Autan unelmatyöhaaveet kuopanneita moniosaajia kuorimaan itsestään esiin sen **tulevaisuuteen ja itseensä luottavan ammattilaisen**, joka tukeutuu arjessa aitoihin supervoimiinsa ja arvoihinsa, ja voi siksi hyvin.



Minun missio:

arki, jossa *työ lisää elämää,*
eikä tukahduta sitä



Miten päädyin tähän?

Eksistentiaalinen kriisi
joka toinen vuosi ja
työnhakua 2017-2022

HORROR-urajumi
aka stoppi 2022

Sivutoiminen yrittäjyys
urajumien avaajana

Teknologia-
teollisuuteen 2013

Eka esihenkilö-
rooli 2015

Coaching -opinnot,
Alanvaihtajat -podcast,
aikuiskasvatustieteiden ja
palvelumuotoilun peruskurssit
2022-2023

Järkiratkaisuna
TuTa-opinnot
Oulussa 2008

Sivuprojekti
2016-2019:
kerrostalo pystyyn!

Miksi tämä aihe on tärkeä?

Jokainen kohtaa todennäköisesti jossakin kohtaa

- Kuuluu ihmisen normaaliin elämänkaareen uudelleenreflektoida aiempia valintoja

Työelämän murros (Future of Jobs 2025 - WEF, State of Global Workplace 2024 - Gallup)

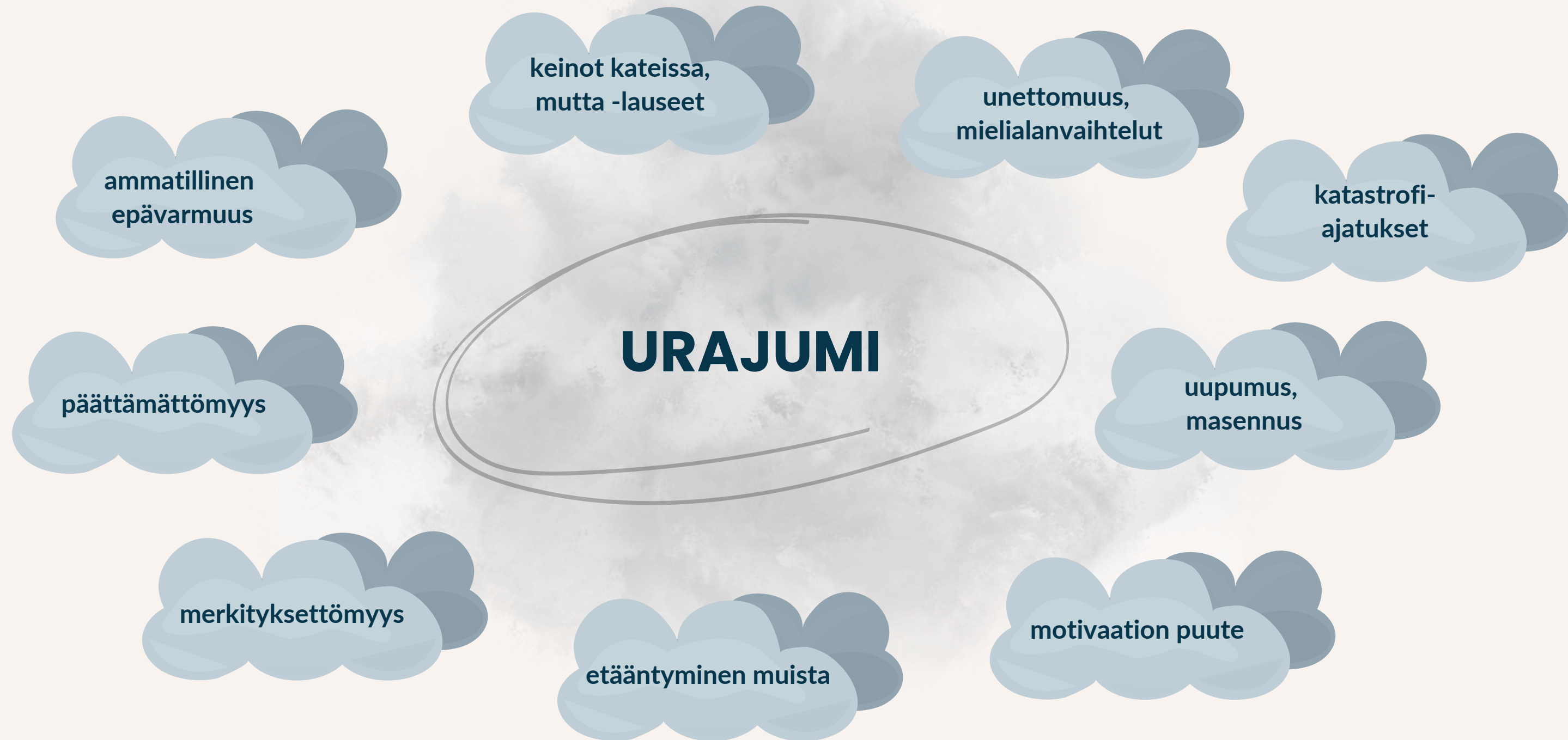
- Monimutkaistuneet ongelmat - kestävätkä ratkaisut ja poikkitieteellinen yhteistyö
- Epävarmuus työstä ja alasta - automaatio ja teknologiset ratkaisut, mitä tilalle ja mistä rahat?
- Kuormitus aivoille ja tunteiden käsittely

Tuottavuus ja hyvinvointi

- Ihmiskuva: *heikkouksien kehittäminen vai vahvuuksien vahvistaminen*
- Fokus: *syyt vai oppikokemukset*
- Innostus: *“pakolliset pahat” vai sitoutuminen ja kehittäminen*
- Toivo: *vaihtoehtojen vähyyys vai mahdollisuudet*

Urajummi,
mitä se on ja
miten se voi näkyä?

Miltä urajumi näyttää?



Kuulostaako tutulta?

Itkuisuus, väsymys, ärtyneisyys, alakuloisuus, voimattomuus, saamattomuus, ahdistuneisuus.

Näyttää ja kuulostaa uupumukselta, ahdistuneisuudelta tai masennukselta, mutta vaikea tunnistaa selkeää traumaa tms, jonka käsittelyyn kaipaisi apua. Henkilö on perusterve ja toimintakykyinen.

Urajumi näkyy usein:

- merkityksellisyyden ja viihtymisen puutteena töissä
- työn ja omien arvojen välisenä ristiriitana
- kaksoiselämä - työn ja identiteetin välisen yhteyden katoamisena
- ammatillinen itsevarmuuden puutteena ja oman potentiaalin näkemisen vaikeutena

Mitä on usein jo tehty?

Urajumiin ei yhtenä aamuna vain herätä, vaan usein taustalla on pitkään - vuosia, jatkunut pyrkimys muuttaa omaa tilannetta:

- Hakenut uusia töitä ja/tai vaihtanut työpaikkaa tai roolia
- Pohtinut alanvaihtoa, mutta ajatus tuntuu kaukaiselta, eikä tiedä miten onnistuu taloudellisesti
- Opiskellut uutta, mutta tuntee, ettei pääse hyödyntämään osaamistaan
- Tunnistaa vaihtoehtoja, mutta ei pysty, uskalla tehdä tai sitoutua päätöksiin
- Voi olla monta palloa ilmassa ja projektia käynnissä
- Käynyt terapiassa

Millä voisi yrittää selvittää?

Tärkeintä olla tekemättä oireista oletusta tai diagnoosia siitä, mikä henkilön ongelma tai haaste on.

Sen sijaan voisi kysyä **coaching-tyylisiä avoimia kysymyksiä**:

- Mikä asia sulla on päällimmäisenä mielessä?
- Minkälaisiin kysymyksiin etsit vastauksia?
- Minkälaisiin ongelmiin kaipaat ratkaisuja?
- Mikä olisi parasta, mitä tämän asian suhteen voisi tapahtua?
- Jos sulla olis kaikki vapaus maailmassa, mitä haluaisit eniten tapahtuvan?
- Minkälaisia hidasteita tai esteitä koet, että sinulla on tuohon tilanteeseen pääsemiseksi?

Yksinkertaistettu ajatusmalli:

Menneisyyden traumojen käsittely?



Terapia

Sairaus tai tarve esim. lääkitykselle?



Lääkärin hoito

Jumissa, eikä tiedä miten edetä?



Coaching

Coaching, mistä on kyse?



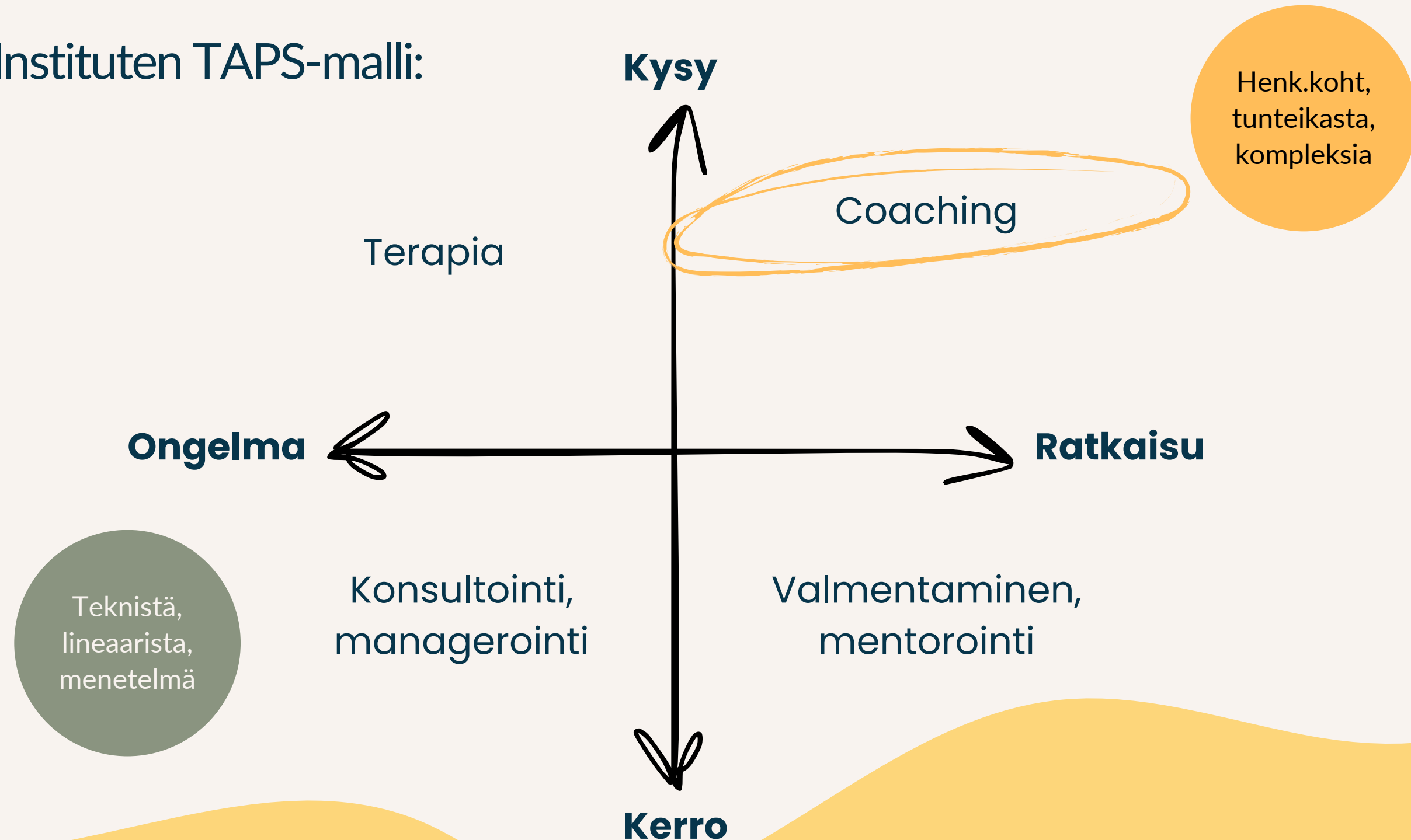
“Maailmassa, jossa on paljon ongelmia, negatiivisuutta ja toivottomuutta, coaching tarjoaa positiivisen näkökulman, koska siinä **keskitytään tietoisesti mahdollisuuksiin**.
Kyse on **tietoisen ja tarkoituksellisen** elämän elämisen luomisesta.”



**-Vesa Vuorinen,
valmentaja ja PCC**

Se, mikä erottaa on fokus:

NeuroLeadership Institutun TAPS-malli:



Coaching vai mentorointi?

Kertominen
(suora ja ohjaava)

Kertoa,
mitä
tehdä

Ratkoa
ongelma
toisen
puolesta

Näyttää
ja sparrata

Tarjota
ohjausta

Kysyä
avoimia
kysymyksiä

Auttaa toista
ratkomaan itse
ongelmansa

Kysyminen
(ei-ohjaava)

Lähde: Tod Herman

Mentorointi

Coaching

Mitä coaching ei ole?

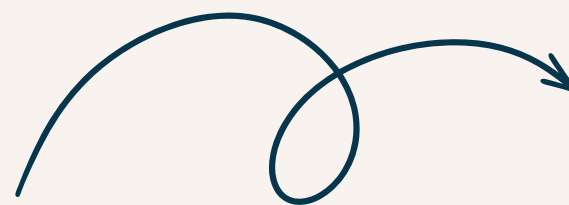
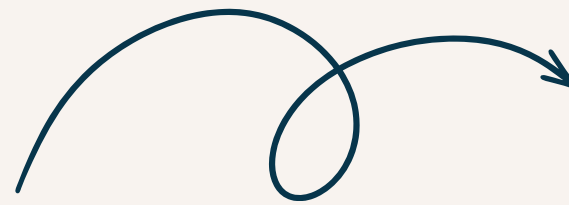
- ✗ Neuvomista tai sparraamista
- ✗ Ongelmaan tai haasteeseen pureutumista
- ✗ Syiden tai syyllisten etsimistä
- ✗ Keskustelua ilman tavoitetta tai “pään silittelyä”
- ✗ Coachin mielipiteen tai agendan ujuttamista coachattavalle

Mitä coaching on?

Ajattelumallien haastamista ja uusien näkökulmien löytämistä

Asiakkaan tavoitteiden esiin nostamista ja päätöksenteon selkeyttämistä

Asiakkaan voimavarojen tunnistamista ja halutun identiteetin vahvistamista



**Uskomusten muuttamista -
toivon ja hyvän huomaamista**

**Tavoitteiden asettamista,
saavuttamista ja priorisointia**

**Henkistä kasvua, kyvykkyyttä ja
tyytyväisyyttä itseän**

Miten menee käytännössä?

Prosessi koostuu sarjasta coaching-sessioita ja sillä on isompi coachattavan määrittelemä tavoite.



Sessiot sisältävät keskittymisharjoituksen ja aiheen. Aiheelle hahmotellaan visio ja sessiolle tavoite.

- kysymyksiä, jotka auttaa ajattelemaan aihetta ja tulevaa sekä tunnistamaan etenemisvaihtoehtoja ja konkreettisia käytännön tekoja
- parhaimmillaan käyttäytymisen ja ajattelun muutokseen johtavia oivalluksia - vähintään yksi konkreettinen teko, jonka voi tehdä päästäkseen kohti isompaa tavoitetta

Miten coaching vaikuttaa?

Iso muutos on pieniä askelia päivittäin.

Arjessa olen saanut myös kokoajan rohkeutta olla oma itseni ja hyödyntää osaamistani ja supervoimiani. Se on muuttanut jo oman oloni lisäksi omaa työtäni ja viihtymistä siinä.

Osaan paremmin keskittyä ja tunnistaa ne pienet asiat, joista voin pitää viikkotasolla kiinni. Ennen oli sellainen "overwhelming" tunne et ei ehdi tehdä mitään, kun ei ehdi tehdä kaikkea.

Omat toiveeni ja tavoitteeni ovat kirkastuneet.

KIITOS ihan mielettömästi sinun valmennuksesta ja tuesta! 💖 Ilman niitä en koskaan olisi tajunnut, että voin aivan hyvin edistää omaa innostusta perustyön vierellä! 🙌

Olen päässyt hyvin kiinni itseeni. Näen itseäni hieman eri valossa. Positiivisemmassa ja kyvykkäämmässä valossa kuin ennen.

Opin ottamaan pieniä askeleita kohti tavoitteitani.

Sain aikaiseksi myös sen pienen tehtävän eli sen pienen julnaisun tekeminen 🙌 tein sen. [redacted] ja sain oikeasti hyvän ja mielenkiintoisen vastauksenkin 🙌 tuli sellainen pieni voittajafiilis 🙌 hauska kuinka noinkin pieni teko voi saada sen aikaan

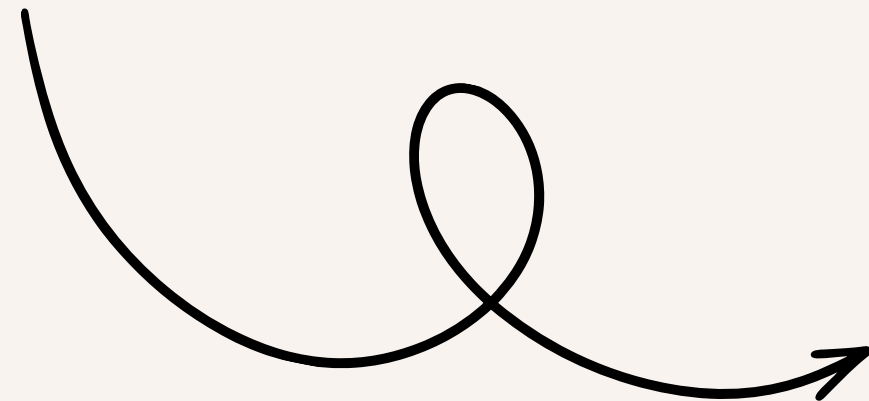
Toivoisin, että muistat nämä:

- Urajumi on luonnollinen osa aikuisuutta, ihmisyyttä ja ns. ajan henki - et ole, eikä sen kanssa tarvi jäädä yksin
- Urajumi voi näyttää helposti uupumukselta tai jonkin sortin elämänkriisiltä
- Urajumissa vaihtoehtoisten polkujen löytämiseen on coaching usein kokeilemisen arvoinen "lääke"
- Coaching on auttamista coachattavan ehdoilla - toimii hyvin, jos olet vähän auktoriteettikammoinen 😊

**Aikaa keskustelulle
ja kysymyksille! ❤️**

Tutustutaanko lisää?

Olisi mukava jatkaa keskustelua LinkedInissä ja tutustua lisää! ❤️



Kiitos valtavasti,

jatketaan yhteisellä
missiollamme vaikuttaa
positiivisesti työelämään.

