

## **Yleistä valmentamisesta eli Coachingista**

### **Mitä on valmentaminen eli Coaching?**



Valmentaminen eli Coaching on menetelmänä rantautumassa vasta Suomeen ja se on siksi hakemassa muotoaan. Osa palveluntarjoajista keskittyy Business Coachingiin (työelämän haasteissa valmentamiseen), osa Leadership/Executive Coachingiin (ylimmän johdon ja/tai hallitusten valmentamiseen), osa esimiehiin ja osa elämäntaidolliseen valmennukseen (Life Coaching). Osa on sertifioituja valmentajia.

Coaching on yksilöllistä valmennusta, jossa valmentaja auttaa valmennettavaansa kasvamaan ihmisenä ja omassa roolissaan työelämässä, olipa rooli sitten työntekijä tai esimies tai joku muu. Valmentaja ei opeta eikä kerro 'totuutta', vaan auttaa valmennettavaa oivaltamaan ja oppimaan itse. Valmennettava itse synnyttää valmentajan tukemana ratkaisun, joka sopii parhaiten hänelle. Valmentamisessa fokus on tässä hetkessä ja tulevaisuudessa ja sen lisäksi se on myös toimintaan suuntautunutta. Voi olla myös tärkeää alkuun pääsemiseksi vapautua menneiden kahleista.

**'Coaching on ajatuksia herättävä ja luova yhteistyösuhde, jonka tavoitteena on inspiroida asiakasta hyödyntämään kokonaisvaltaisesti henkilökohtainen ja ammatillinen potentiaalinsa' \***

Marjaana toimii henkisen kasvun ja elämän eri tilanteiden valmentajana, coachina, niin yksilöille kuin ryhmillekin. Ihminen on kokonaisuus. Henkinen kasvu lävistää ja koskee usein työelämän ja yksityiselämän asioita ja tapahtumia. Marjaana auttaakin usein avaamaan solmuja ja näkemään uusia mahdollisuuksia sekä yksityiselämässä että työssä.

**Henkilökohtaisissa coaching-tapaamisissa ja ryhmävalmennuksissa on usein mukana yhdistelmä tietoa ja kokemuksia asiasta ja aiheesta laajentamaan tietoisuutta, selväaistisuutta esimerkiksi viestien muodossa ja hoitoa, sekä tapaamisen jälkeen sovittuja tehtäviä ja toimenpiteitä. Jotta asiat menevät haluttuun suuntaan, Marjaana korostaa sitä, että niistä on tärkeää ottaa oma vastuu, toteuttaa ja viedä niitä eteenpäin käytännössä!**

Henkinen hyvinvointi, elämän laatu ja työtulokset kulkevat käsi kädessä.

## **Millaisiin tilanteisiin valmentaminen sopii?**

Valmentaminen sopii moniin tilanteisiin. Marjaana auttaa yksityis- ja yritysasiakkaita erityisesti

- henkisessä kasvussa - kasvamaan ihmisenä ja sieluna, näkemään mahdollisuuksia ja löytämään omat voimavarat
- työpaikan ja työelämän haasteissa
- ajan- ja stressinhallinnassa
- vision ja strategian sekä kokonaiskuvan kirkastamisessa – oman ja/tai yrityksen.

Arkielämässä on paljon eritasoisia ja itseään lähellä olevia asioita, joten uusia näkökulmia, ratkaisuja ja toimintamalleja voi olla vaikea löytää. Ulkopuolinen valmentaja tukee kehittymistä ja uudistumista.

## **Millainen on valmentamis-konsultaatiotapaaminen? Kuinka usein? Entä hinta?**

Tyypillisesti noin 1-1,5 tuntia kestävä yksilöllinen valmennustapaaminen on luottamuksellinen tapahtuma ja tavoitteellinen keskustelu, joka on innostava, haastava ja uudistava.

**Mihin?** Voit varata tapaamisen Marjaanan kanssa purkamaan solmuja, kirkastamaan kokonaiskuvaa ja elämäntehtävää, näkemään uusia mahdollisuuksia ja löytämään omat voimavarat niin yksityiselämässä kuin työssä. Tai joissakin muissa vastaavanlaisissa merkeissä.

**Miten?** Tapaamisessa on usein mukana yhdistelmä tietoa ja kokemuksia, selväistisyyttä esimerkiksi viestien muodossa ja hoitoa, sekä tapaamisen jälkeen sovittuja tehtäviä ja toimenpiteitä. Jotta asiat menevät haluttuun suuntaan, Sinun on tärkeää viedä niitä eteenpäin käytännössä!

Marjaana käyttää valmentamisen perusmenetelmänä ns. GROW-malli, jonka avulla kirkastetaan tapaamisen tavoite, selkiytetään tilannetta, etsitään mahdollisuuksia ja sovitaan toimenpiteistä. Työkalupakissa on paljon tekniikoita ja erilaisia työkaluja.

**Kuinka usein?** Joskus tapaamisia on yksi, yleensä enemmän kuin kerran. Tapaamisia voi olla myös kuukausittain, jolloin kuukausitapaamisen lisäksi on tukea puhelimitse ja sähköpostitse esim. tavoitteiden saavuttamista tukevine harjoituksineen.

**Hinta?** Henkilökohtainen tapaaminen, hinnan lähtökohtana on € 25 sis alv / 30 minuuttia, € 50 sis alv / 1 tunti, € 75 sis alv / 1,5 tuntia

Yrityksille hinnan lähtökohtana € 100 / 1,5 tuntia sis. alv.

**Ajanvaraus** Yhden tapaamisen pituus on 1-1,5 tuntia (60-90 minuuttia). Varaa sen mukaisesti 2-3 peräkkäistä aikaa sähköisestä ajanvarauksesta.

**Paikka** Tapaamispaikka on Porvoon Hamari tai puhelimitse. Jätä aikaa varatessasi viesti ajanvarauksessa kohtaan 'erityistoiveet', haluatko tavata Porvoossa vai puhelimitse.

Mikäli haluat tapaamisen Helsingissä, voit varata ajan kristallihoidon puolelta ja jättää viestin kohtaan 'erityistoiveet', että kyse on henkilökohtaisesta valmennus-konsultaatiosta. Samalla tavoin voit varata Kristallihoito Porvoosta ajankohdan valmennus-konsultaatiotapaamiselle, mikäli sieltä ajankohta sopii Sinulle paremmin.

Tervetuloa!

### **Mikä ovat valmentamisen – Coachingin vaikuttavuus? \***



Coaching on uusi alue, joten sen vaikuttavuutta ei vielä ole paljon tutkittu. Henkilöstöjohdon ryhmä - Henry ry:n teettämän tutkimuksen mukaan (JTO, 2007) henkilöstöalan päättäjät pitivät coachingia yhtenä henkilöstön kehittämisen kiinnostavimmista ja tuloksia tuottavimmasta menetelmistä. Vastaavia tutkimustuloksia on saatu myös muualta Euroopasta.

Kahdessa tuoreessa suomalaisessa väitöskirjatutkimuksessa on raportoitu coachingin vaikuttavuudesta. Eija Mäkirantalan väitöskirjassa (2008, *Feeling Better, Performing Better? Holistically-Oriented Top Performance and Well-Being (HOPE): Performance Enhancement and Its Perceived Impacts on Musicians*. University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Applied Sciences of Education) todettiin, että coaching auttaa työntekijöitä menestymään silloinkin, kun paineet ovat erityisen kovat. Myös valmennettavien esiintymis- ja ongelmanratkaisutaidot sekä hyvinvointi vahvistuivat. Stressin ja ahdistuksen tuntemukset vähenivät.

Ria Parppein väitöskirjassa (2008, *Business Coaching itsesäätelyn kehitysinterventiona*, Teknillisen korkeakoulun informaatio- ja luonnontieteiden tiedekunta, työpsykologian ja johtamisen laitos) todetaan, että Coaching-dialogi kehittää valmennettavan ajattelua ja rakenne tehostaa tavoitteen saavuttamista, sekä että coachingin vuorovaikutuksen rakenne herättää innostuksen ja motivaation sekä ylläpitää toimintaa pidemmällä aikajänteellä.

\* Viite: ICF Finland

## Marjaana valmentajana



Marjaanan elämän 'punaiset langat' ovat ihmiset = HR (Human Resources), henkilöstöjohtaminen ja henkinen kasvu sekä kansainvälisyys.

Hän on suorittanut kv. liikkeenjohdon (MBA) yliopistotutkinnon Englannissa Readingin yliopistoon kuuluvassa Henley Business Schoolissa. Lopputyössään hän tutki hyvän henkilöstöjohtamisen ja liiketoimintajohtamisen käytäntöjen ja strategioiden yhtenevyyttä ja sen merkitystä yrityksen liiketoiminnan menestykselle, 'alariville'. Hän opiskelee parhaillaan valmennusta Henleyssä MSc in Coaching and Behavioral Change –ohjelmassa, josta saa sertifikaatin 'Henley Certificate in Coaching' syksyllä 2010.

Marjaana on asunut ulkomailla useita vuosia toimiessaan kv. organisaation palveluksessa, samoin kuin toiminut kv. ympäristössä liike-elämän johto-,esimies-, kehittämis- ja konsultointitehtävissä. Nyt hän toimii nyt yrityksessään valmentajana.

Hän on kohdannut työssään eri yrityksiä ja yksittäisiä ihmisiä, johtajia, asiantuntijoita ja omaa henkistä itseään etsiviä ihmisiä. Marjaana on johtanut, konsultoinut ja valmentanut ihmisiä ja yksiköitä, ja oppinut itse näiden tilanteiden kautta työssään ja elämässään.

### Ota yhteyttä!

gsm 045 27 99 261 ja marjaana at casadangelique.com