



Essi Juvakka
viestintävalmentaja,
psykologi PsM,
psykoterapeutti ET, perheterapeutti
p. 040-756 7374
Essive Oy
essi.juvakka@essive.fi
www.essive.fi

Coaching ja Työnohjaus

Kaikki on mahdollista – Toteutan sen olematta itse itseni pahin este.

Oletko johtaja, esihenkilö, asiantuntija, ammattilainen? Haluatko kehittyä ihmisenä, valmentavana johtajana ja taitavana vuorovaikuttajana? Haluatko ymmärtää paremmin ihmisiä ja heidän tapojaan toimia?

Coaching

on syvällistä ja elämää muuttavaa valmennusta yksilötasolle, myös työelämän ulkopuolelle. Se on luottamuksellinen, vuorovaikutteinen, ajatuksia herättävä ja luova yhteistyösuhde, jossa valmentaja auttaa coachattavaa löytämään voimavarojansa ja maksimoimaan henkilökohtaisen ja ammatillisen potentiaalinsa. Valmentaja kulkee coachattavan rinnalla, haastaa juurtuneita toimintatapoja ja ehdottaa vaihtoehtoisia näkökulmia totuttuun. Coaching avaa uusia ulottuvuuksia keskustella asioista rakentavasti, auttaa löytämään uusia näkökulmia omaan työhön ja toisten ihmisten ajattelua eteenpäin sekä johtamaan itseään paremmin. Coachingilla saavutetaan syvällisiä ja pitkäkestoisia vaikutuksia, ja se sopii kaikille ammattilaisille, jotka haluavat kehittää tavoitteellisesti itseään ja vuorovaikutustaitojaan.

Coaching on yksittäisen esihenkilön tai asiantuntijan henkilökohtaisiin tarpeisiin räätälöity vahvan tuloksellinen valmennus, jossa yksilön kehittymistä ammattilaisena ja ihmisenä tuetaan oman toiminnan pohdinnan ja oivallusten kautta. Hyödyt näkyvät arkisissa ja jokapäiväisissä asioissa, niin töissä kuin vapaalla. Coachattava oppii olemaan läsnä, kuuntelemaan ja keskittymään sekä kuljettamaan keskusteluja tuloksellisesti ja ratkaisukeskeisellä tavalla eteenpäin.



Coaching tukee syvällisesti juuri kyseisen yksilön kehitystarpeita tai täydentää muuta toteutettavaa valmennusta. Se toimii ajoittaisena tai osana laajempaa johtamisen kehittämisen kokonaisuutta. Tapaamiskerrat räätälöidään tarpeiden mukaan. Osa coachingista voidaan toteuttaa myös puhelimitse, kun valmentaja ja coachattava jo tuntevat toisensa. Pituus voi olla tiiviit 3 kertaa, mutta yhtä hyvin puolentoista vuoden aikana 30 kertaa.

Minä ohjaan työtäni. Työ ei ohjaa minua.

Työnohjaus

on työhön liittyvää oppimista edistävä ja organisaation toimintaa kehittävä luottamuksellinen työskentelymenetelmä. Se on useamman tapaamiskerran oppimisprosessi, jossa valmentaja/psykologi ja työnohjattava/t keskustelevat avoimesti ja luottamuksellisesti työhön ja työyhteisöön liittyvistä asioista ja kokemuksista ja jäsentävät eri näkökulmia. Työnohjauksen tavoitteena on löytää ratkaisuja työn sujuvuuden parantamiseksi, kuormittavuuden vähentämiseksi ja oman ammatillisen oppimisen edistämiseksi.

Työnohjaus on oman työn tutkimista, arviointia ja kehittämistä, joka tapahtuu koulutetun psykologin avulla. Se on työhön, työyhteisöön ja omaan työrooliin liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden yhdessä tulkitsemista ja jäsentämistä. Se sopii kaikille, jotka haluavat oppia ja kehittyä omassa työssään. Työnohjausta voidaan antaa yksilölle, ryhmälle tai koko työyhteisölle. Se sopii erilaisille organisaatioille toimialasta riippumatta. Työnohjauksessa yhdistävänä tekijänä ovat työ ja työyhteisö. Ohjattavat voivat tehdä samassa tiimissä samaa tai eri työtä. He voivat työskennellä myös samanlaisissa työtehtävissä, mutta eri tiimeissä. Työnohjausryhmä voidaan myös koota saman alan ammattilaisista eri työpaikoilta.

Työnohjaus muodostuu useamman tapaamiskerran prosessista, tapaamisten välillä tapahtuvasta oppimisesta ja mahdollisista tehtävistä. Tapaamisissa käydään läpi työhön liittyviä kokemuksia ja ajankohtaisia asioita. Tapaamiskerroille sekä vetäjä että osallistuja/t tuovat asioita käsitteelyyn.

Työnohjaukselle on hyvä antaa riittävästi aikaa. Jokainen työnohjattava päättää itse, miten paljon on valmis asioistaan puhumaan ja tätä kunnioitetaan koko prosessin aikana. Tapaamiset sovitaan tarpeen mukaan viikon tai jopa kuukauden välein. Osa tapaamisista voidaan toteuttaa myös puhelimitse.

Psykologi katsoo asioita ulkopuolisen silmin ja toimii työnohjattavien tukena kaikissa vastaantulevissa tilanteissa. Hän auttaa kysymyksillään ohjattavaa/ia löytämään omia ratkaisuja työn sujuvuuden parantamiseksi. Työnohjaus auttaakin parantamaan työn laatua ja tehokkuutta sekä kokonaisvaltaista työtyytyväisyyttä. Myös työssä jaksaminen paranee, kun omien kokemusten jakaminen vahvistaa sisäistä voimantunnetta ja jokainen osallistuja saan omasta kuormastaan purettua tärkeitä asioita käsitteelyyn. Työnohjaus parantaa myös työyhteisön ilmapiiriä, poissaolot vähenevät ja esihenkilötyö ja johtaminen kehittyvät.