



- **Olen kasvusta ja uudistumisesta innostunut ammatticoach, jolle asiakkaiden onnistuminen on numero ykkönen.**
- Omaan businesspsykologina vahvan ymmärryksen mielen maailmasta: kasvusta ja uudistumisesta & liiketoiminnasta. Monipuolinen yrittäjäkokemus (18+) pääosin pohjalaisten yritysten ja yhteisöjen kanssa on synnyttänyt halun keskittyä tulevaisuuden ennakointiin, strategiseen kyvykkyyteen ja johtajuuden syventämiseen.
- Tavoitteeni on luoda inspiroivaa ja aikaansaavaa organisaatio- ja johtamiskulttuuria, jossa on tilaa inhimillisyydelle.
- Coachina minua kiinnostaa erityisesti yksilöissä ja organisaatioissa olevan potentiaalin vapauttaminen, johtajuuden vahvistaminen ja uudistumisen mahdollistaminen.



Yhteistyössä...

- vahvistamme johtajuuttasi, itsesi johtamista, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoasi; kykyäsi saada aikaiseksi, muuttua ja uudistua tarpeen mukaan,
- uudistamme yrityksesi tai organisaatiosi johtamiskulttuuria luomalla käytännönläheisiä prosesseja ja tapoja, jotka vievät kohti tulevaa,
- modernisoimme työ- ja toimintatapoja esimerkiksi uudistamalla johtoryhmän tai muiden avaintiimien toimintaa strategian mukaisesti, arvoihin perustuen.

Hyödynnämme...

- yksilö- ja ryhmämuotoista business coachingia,
- esimiehille, tiimeille suunnattua valmennusta tai
- johdon fasilitointia.



Yrityksestä luopuminen henkisesti

PIIA TULISALO

Bisnespsykologi, johdon valmentaja
Certified Business Coach Master (ACC/ICF)

Prover Oy

piia.tulisalo@prover.fi

040 – 5005634

Tule kuulemaan ja kokemaan, miten jumppaat mieltäsi päästen vaihdoksessa onnistuneesti eteenpäin.

Käymme *koulutuksessa* läpi, millä tavalla tärkeään siirtymävaiheeseen kannattaa käytännössä valmistautua. Lisäksi tutustumme muutamaankonkreettiseen keinoon, joilla omaa resilienssiä (muutokseen sopeutumista) voi vahvistaa ja siten omaa hyvinvointia lisätä.

Työpajassa paneudumme teemaan kunkin oman esimerkin kautta muutamia käytännön harjoituksia tehden ja vertaistukea ammentaen.



Lämmittelynä

Mitä ajatuksia, tunteita ja kokemuksia sanapari ”henkinen luopuminen” Sinussa herättää?



*Yrityksen vaihdos etenee yleensä vaiheittain,
joka osaltaan tukee henkistä prosessia – tarpeellista tunnetyötä.*

Herättelyvaihe

Valmistautuminen

Haltuunotto

Itse vaihdos

Jälkihoito



Henkinen luopuminen kulminoituu kahteen kohtaan:

- päätöksentekoon ja
- surutyöhön.



Päätöksenteko on valitsemista eri vaihtoehtojen välillä.



Kun olet myymässä yritystä tai luopumassa siitä muulla tavalla. Mieti vielä kertaalleen:

- oletko suhtautunut tilanteeseen mahdollisimman avoimesti ja kartoittanut kaikki eri vaihtoehdot? Myös sen epätodennäköisimmän?
- onko sinulla riittävästi voimavaroja tehdä tarvittava päätös vrt. päätöksenteko vie eniten energiaamme?
- onko valinta eli päätös omasi vai jonkun muun? Oletko taipunut liiaksi jonkun muun tahtoon tai teetkö päätöstä kuunnellen enemmän jonkun toisen tarpeita?
- oletko käynyt läpi, millä tavalla ko. päätös vaikuttaa sinuun itseesi ja mahd. muiden elämään?
- oletko valmis seisomaan päätöksesi takana siitä huolimatta, miltä se tuntuu?

Surutyö tekee näkyväksi sen, mistä luovut.

Luopuminen on pohjimmiltaan irrottautumista.

- Mikä kaikki käytännössä muuttuu ja millä tavalla?
- Mieti, mistä kaikesta luovut?
- Mitä tunteita ja ajatuksia luopuminen tai irrottautuminen sinussa herättää?
- Mikä tuntuu erityisen hankalalta, mikä erityisen hyvältä tai huojentavalta?



Tarpeellinen muutos- ja luopumistyö tuntuu joskus erityisen hankalalta. Miksi näin?



Mitä enemmän yritys ja yrittäminen on ollut osa sinua, identiteettiäsi (=kuka olen), sitä hankalammalta siitä luopuminen voi tuntua.

Mitä paremmin osaat nähdä yrityksen itsestäsi erillisenä, sitä helpompaa sen kehittäminen ja myöhemmin myyminen tai siitä luopuminen on.

Henkiseen luopumiseen liittyy oleellisesti myös *uudelleen suuntaamisen vaihe.*

Silloin valmistaudut tulevaan mahdollisimman konkreettisesti ja käytännönläheisesti. Teet sen parhaiten:

- suunnitelmalla vaihdoksen jälkeistä elämääsi,
- uudelleen luomalla tai päivittämällä identiteettisi ja
- vahvistamalla resilienssiä.





Kirjoita ylös tarinan muotoon:

Paras mahdollinen tulevaisuus.

Kuvittele, että on vuosi 2022.

Muutama vuosi sitten tekemäsi päätös oli paikallaan. Elät nyt näköistäsi elämää tyytyväisenä ja tasapainoisena. Kuvaa mahdollisimman konkreettisesti, miltä elämäsi näyttää. Mitä teet, kenen kanssa...

Pääset hyvin eteenpäin, kun vahvistat resilienssiä.

= psyykinen palautumiskyky, selviytyminen, vaikeuksista takaisin ponnahtamisen kyky, sinnikkyys, joustavuus, lannistumattomuus, selviytymis- ja stressinsietokyky. Hanki sitä!

Resilienssi auttaa kokemaan elämän merkityksellisyyttä.

– ”Selviytymiskykyisyys liittyy *optimismiin*, kykyyn nähdä vaikeissakin asioissa myönteistä ja siihen, että näkee *omat vaikutusmahdollisuutensa* hankaluuksien keskelläkin. Emme voi valita sitä, mitä meille elämässä tapahtuu, mutta kun emme jää uhrin asemaan, voimme tehdä asioille jotain, sosiaalipsykologi Krisse Lipponen toteaa.”mtkl.fi

Vahva minäpystyvyys (=pystyvyysusko) kasvattaa *resilienssiä eli kykyä sopeutua ennakoimattomiin muutoksiin ja kykyä toipua vaikeuksien tai epäonnistumisten jälkeen*. Tämä on tärkeää työvireen ylläpitämiseksi silloin, kun asiat eivät suju jouhevasti. Ria Parppei, 2018.





Selviydyt vaikeista tilanteista paremmin
kun vahvistat *Pystyvyysuskoasi*.
(S.Kaski)

Pystyvyysuskolla tarkoitetaan yksilön myönteisiä odotuksia ja uskoa siihen, että hänellä on tarpeeksi voimavaroja suoriutua jostakin tietystä tehtävästä tai vaatimuksista.

=> Kun ihminen uskoo pystyvänsä kontrolloimaan haasteita tai uhkia, niin onnistuneen suorituksen todennäköisyys kasvaa.

Pystyvyyssuskon tärkeys -hyödyllisyys

- Kestää paremmin itseen kohdistuvaa kritiikkiä ja arvostelua
- Voi myöntää omat virheensä
- On sinnikäs, ei luovuta helposti
- Uskaltaa asettaa itselleen haasteita ja tavoitella niitä
- Kokee haasteet mahdollisuuksina, ei uhkana



Miten pystyvyyssusko muokkautuu?

- Omien onnistumiskokemusten kautta
- Muiden onnistumiskokemuksien havaitsemisen kautta
- Sanallisen palautteen kautta
- Fysiologisen palautteen kautta

Mitä otat mukaasi?

