

IHAUS

Coaching työelämätaitona

PARAVITA

IHAUS
SOPIMUSKUMPPANI



KUKA OLEN JA MITÄ TEEN

Olen sertifioitu coach (Results Coach, ACC, Systemic Team Coach) ja valmennusalan yrittäjä (www.paravita.fi). HAUS:n verkosto-valmentaja olen ollut jo vuodesta 2011 lähtien.

Mitä teen: Valmennan johtajia, esihenkilöitä ja asiantuntijoita, jotta he saisivat käyttöönsä koko potentiaalinsa, löytäisivät työhönsä merkityksellisyyttä ja onnistuisivat tehtävissään ja yhteistyösuhteissaan entistä paremmin. Käytän monipuolisesti erilaisia yksilö-, ryhmä- ja tiimi-coachingin menetelmiä. Toteutan ja ohjaan myös mentorointiohjelmia sekä koulutan esihenkilöitä käyttämään valmentavaa otetta työssään.

Keskeisiä coaching- ja mentorointihankkeita valtiolla, joissa olen coachannut/ohjannut/mentoroinut satoja henkilöitä

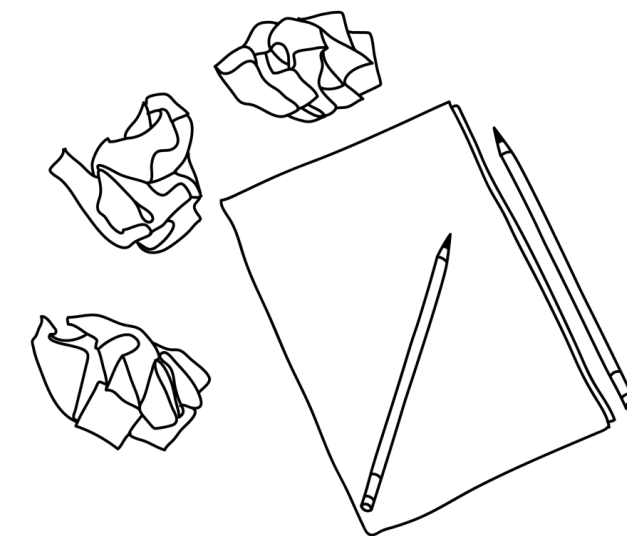
- **Uudistuja**-ohjelman coach vuodesta 2020 lähtien, **Valtion JOKO:** yksilö- ja ryhmä-coachingeja sekä valmentavan otteen ohjausta v. 2018 - 2022
- **Liikenne-/Väylävirasto/TRAFICOM:** yksilö- ja ryhmä-coachingeja v. 2014 – 2022; **VM** 2019 ja 2021: Lukuisia ryhmä-coachingeja VM Baro –kyselyn pohjalta; **Kela:** sisäisten coachien coachaus 2022 – 2023, ryhmä-coachingeja 2022
- **Sambian valtionhallinnon** kehittämishanke 2017 - 2018, jossa esihenkilöiden yksilö-coachingeja
- Mentorointiohjelmien suunnittelu ja toteutus **PRH:**ssa 2022 ja **Valtori Akatemiassa** 2021 ja 2022

KOULUTUKSENI JA TYÖURANI

- KM, laaja sivuaine työpsykologia ja johtaminen, opettajan pätevyys
- Sertifioitu Results Coach, ACC, Systemic Team Coach
- Sertifioitu 360-valmentaja (mm. Valtion 360, Psycon, Wopi)
- Sertifioitu Extended DISC -valmentaja
- Sertifioitu persoonallisuustyyppivalmentaja (Enneagrammi) ja motivaatiovalmentaja (Wopi)
- Ihminen tavattavissa –terapeutti
- Pitkä- ja lyhytkestoisia improvisaatioteatterikoulutuksia vuodesta 2012 lähtien

Organisaatiot, joissa olen oppinut ja työskennellyt

- ParaVita, valmennusalan yrittäjänä 2011 -
- Psycon Oy, seniorikonsulttina 2010 - 2011
- Valio Oy, henkilöstövalmentajana 2001 - 2010
- Teknillinen korkeakoulu, työpsykologian ja johtamisen tutkijana 1996-2001, Tutkimusalueina tiimityön kehittäminen sekä strategian toimeenpanon kehittäminen



MARI BLOMQVIST

MARI.BLOMQVIST@PARAVITA.FI
WWW.PARAVITA.FI

045 8990 228

Yksi kysymys

Miehellä oli elämänsä pahin kriisi. Hän oli miettinyt päänsä puuhki, päivin ja öin, miten löytäisi ratkaisun umpikujalta tuntuvaan tilanteeseen. Kun ei enää muuta keksinyt, hän meni kysymään apua munkilta. Munkki esitti yhden kysymyksen ja miehen elämä mullistui.

Mitä munkki kysyi?

Mitä coaching on?

ICF:n määritelmän mukaan:

Coaching on kumppanuutta ajattelua herättävässä ja luovassa prosessissa, joka inspiroi asiakasta henkilökohtaisen ja ammatillisen potentiaalinsa täysipainoiseen hyödyntämiseen.

Suomen Coaching-yhdistyksen mukaan:

Coaching on omien voimavarojen löytämistä ja käyttöönottoa.

Coaching auttaa fokusoimaan ajattelua ja toimintaa, saavuttamaan tavoitteita sekä suunnittelemaan toimintastrategioita. Sen avulla saadaan aikaan punnittuja päätöksiä, reflektoivaa oppimista ja syvällistä kehitystä.

Tyypillisiä tavoitteita coachingille

Yli 10
vuoden
kokemuksen
pohjalta!

- Ajan- ja elämänhallinta nykyistä paremmaksi
- Keinoja oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämiseen ja parantamiseen
- Tuloksellisuus ja fokuoituminen työssä
- Työroolin ja urasuunnitelmien selkiytyminen
- Päätöksentekovalmiuksien kasvattaminen
- Päämäärätietoisuuden löytyminen
- Oman johtamistyylin kehittäminen ja vaikuttavuus
- Yhteistyö ja vuorovaikutus erilaisten ihmisten kanssa
- Apua haastaviin ihmissuhteisiin

Coachingin ydintaidot pähkinänkuoressa

Kuuntelu ja kysyminen

Tavoitteellisuus

Kannustus

Läsnäolo

Mitä itse kukin voi hyödyntää coachingista?

- Käyttää itsetuntemustaan ja intuitiotaan
- Kehittää ja ylläpitää kykyään säädellä omia tunteitaan
- Huomioi ja arvostaa toisten yksilöllisiä kykyjä
- Osoittaa tukea, empatiaa ja huolenpitoa
- Vahvistaa luottamusta olemalla avoin, läpinäkyvä ja inhimillinen
- Kysyy lisää huomattessaan, kun asiaan liittyy muitakin
- Yhdistää toisen sanat, äänensävyn ja kehonkielen ymmärtääkseen viestin kokonaismerkityksen
- Esittää kysymyksiä, jotka auttavat toista tutkailemaan asiaa nykyistä ajatteluaan laajemmin
- Tukee toista toimenpiteiden tulosten ja oppien tunnistamisessa

Reitit coaching-taitojen omaksumiseen

Osallistuminen yksilö- tai ryhmä- tai tiimi-coachingiin

<https://haus.fi/kehittamispalvelut/tiimien-uudistaminen/>

Coaching-taitojen omaksuminen valmennuksessa

- Organisaatiollesi räätälöitynä tai
- Avoimena valmennuksena

<https://haus.fi/koulutukset/coaching-tyoelamataitona/>

Kaikille avoin valmennus: Coaching työelämätaitona

Seuraava valmennus, sisältää yhteensä 3 valmennuskertaa:

17.1.2024	Lähivalmennus, 1 pv
14.2.2024	Etävalmennus, ½ pv
13.3.2024	Etävalmennus, ½ pv

Coaching työelämätaitona -valmennuksen tavoitteena on lisätä valmiuksia coachaavaan otteeseen erilaisissa tilanteissa. Koulutus perustuu coachingin perusteiden haltuun ottamiselle monipuolisten käytännönharjoitteiden sekä teorian kautta.

Valmennuksessa tarkastelemme coachingia työelämätaidollisena osaamisena, josta voit hyötyä niin omassa työskentelyssäsi kuin toiminnassa muiden kanssa. Valmennuksen sisältö on rakentunut valmentaja Mari Blomqvistin tekemien havaintojen ympärille siitä, millaista ajattelua, asennetta ja vuorovaikutusta suomalaiset työyhteisöt kaipaavat ja miten coaching-taitoja omaksumalla kuka vaan voi lisätä omaa ja työyhteisönsä hyvinvointia ja tuottavuutta.

Valmennuksessa coachaavaan otteeseen perehdytään käytännönläheisten harjoitusten kautta. Tavoitteena on, että valmennuksen antia voi hyödyntää omassa työssä välittömästi heti ensimmäisen valmennuspäivän jälkeen.

Coaching työelämätaitona -valmennuksessa näitä. Koulutuksessa opit mm.

- ratkaisukeskeisen coachingin perusteet
- tunnistamaan tilanteita, joihin coaching sopii
- saat käytännön vinkkejä ja keinoja coaching-taitojesi kehittymisen tueksi.

**Kysymyksiä?
Kiinnostuksen aiheita?
Toiveita?**