

**SIRKKU
RUUTU**

COACHIN

**TYÖKALU-
PAKKI**

Kiitos apurahasta Suomen tietokirjailijat ry.

Copyright © 2020 Alma Talent Oy ja Sirkku Ruutu

ISBN: 978-952-14-4165-3

ISBN: 978-952-14-4166-0 (e-kirja)

Kansi Emmi Kyytsönen

Taitto Aste Helsinki

Paino Balto Print, Liettua 2020

Anna palautetta kirjasta: kustannustoimitus@almatalent.fi

Tilaa Coachin työkalupakki Alma Talent Shopista: shop.almatalent.fi

Sisällys

| | |
|--|----|
| Kiitokset | 9 |
| Esipuhe | 10 |
| OSA I | |
| Coachingin merkitys | 13 |
| 1. Työelämän menestystekijät | 14 |
| 2. Mitä coachaavalla työotteella tarkoitetaan? | 18 |
| Coachingin suhde muihin ohjausmuotoihin | 20 |
| Piilopotentialin vapauttaminen coachingin avulla | 26 |
| 3. Coachingin hyötyjä | 29 |
| Hyötyjä esihenkilöille | 30 |
| Hyötyjä työntekijöille | 31 |
| Hyötyjä organisaatiolle | 34 |
| 4. Pystyvyyssuskon merkitys ja voimistaminen | 37 |
| 5. Psykologinen turvallisuus ja tunteiden merkitys organisaatiolle | 41 |
| Psykologinen turvallisuus | 41 |
| Myönteisten ja kielteisten tunteiden merkitys | 43 |
| 6. Itsemäärääminen ja ihmisen motivoituminen | 46 |

| | |
|--|-----------|
| OSA II | |
| Coachingprosessi ja ammattimaisen coachingin ydintaidot | 53 |
| 7. Coachingissa tarvittavia yleistaitoja | 54 |
| Aidon utelias kuunteleminen ja avoin mieli | 54 |
| Kysymistekniikoiden hallinta | 56 |
| Prosessinohjaaminen | 57 |
| Itsehillintä | 57 |
| Yhteistyön vaaliminen | 58 |
| Mallien ja ilmiöiden havainnointi | 58 |
| Haastamisen ja tukemisen taidot | 58 |
| Vahvojen tunteiden käsittelytaito | 59 |
| Rehellinen ja avoin viestintä | 59 |
| Mentalisaatiokyky | 59 |
| Optimistisuus | 59 |
| Vahvuuksien ja voimavarojen havaitsemiskyky | 60 |
| Riittävä itsetuntemus | 60 |
| Coachin perustehtävän sisäistäminen | 60 |
| 8. Ratkaisukeskeinen coachingprosessi | 64 |
| 1) Liittyminen | 66 |
| 2) Tavoitteiden kirkastaminen | 69 |
| 3) Pystyvyysuskon ja motivaation kasvattaminen | 73 |
| 4) Oivalluttava reflektointi ja muutoksen konkretisointi | 75 |
| 5) Yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön | 79 |
| 9. Mikä ratkaisukeskeisessä coachingissa vaikuttaa? | 82 |
| 10. Ammattimaisen coachin ydintaidot | 86 |
| 1) Perustan luominen | 90 |
| 2) Yhteistyösuhteen luominen | 95 |
| 3) Vaikuttava viestintä | 103 |
| 4) Oppimisen ja kasvun tukeminen | 108 |

OSA III

Coachin työkalupakki

| | |
|--|-----|
| | 113 |
| 11. Ratkaisukeskeisen coachin työkalupakki | 114 |
| Hyvän elämän perspektiivit | 116 |
| Voimaannuttava visiointi | 116 |
| Ihmekysymys | 119 |
| Tulevaisuuden muistelu | 122 |
| Sosiaalinen kartta | 123 |
| Motiiviluotaus | 124 |
| Ajankäytön organisointi – esimerkki fokuosoivasta konkretisoinnista | 126 |
| Potentiaalilin löytäminen ja vahvuuksien kartoittaminen | 127 |
| Tavoitteistaminen | 131 |
| Fokusointi | 136 |
| Arvopohjan tutkiminen | 139 |
| Kiitollisuuden vaaliminen | 141 |
| Minikonstellaatio | 141 |
| Toimintasuunnitelman luominen | 143 |
| Esteiden ylittäminen | 145 |
| Toimintasuunnitelman seuranta | 147 |
| Onnistumisesta palkitseminen ja myönteinen palaute | 148 |
| Vaikuttamisen kehät | 149 |
| Toimijuuden tukeminen | 151 |
| Tarinallisuuden käyttö | 151 |
| Näkökulman vaihtaminen | 154 |
| Verkostojen käyttö näkökulmien laajentamisessa | 155 |
| Intuition käyttö vaikeassa päätöstilanteessa | 156 |
| Myönteisten poikkeusten etsiminen | 157 |
| Selviytymiskysymykset | 158 |
| Tunteiden käsittely coachingissa | 159 |
| Rajoittavista uskomuksista mahdollistaviin uskomuksiin | 162 |
| Haastavan tunneperäisen tilanteen työstäminen | 168 |
| Oman pään sisäinen johtoryhmätyöskentely | 172 |
| Resilienssikysely | 174 |
| Fläpin käyttö | 176 |
| Asteikkokysymykset | 178 |

| | |
|---|------------|
| Olettavan kielen käyttäminen | 180 |
| Motivoiva ratkaisukeskeinen haastattelu | 180 |
| GROW-malli | 185 |
| Prosessin arviointiin liittyviä kysymyksiä | 189 |
| Aloittelevan coachin mahdollisia apukysymyksiä prosessin eri osiin | 190 |
| Rebekka Zidbeck: KOUTSI, muista kuka olet | 198 |
| Liite: Sopimusmalli | 201 |
| Lähteitä ja lisälukemistoa | 208 |

Kiitokset

Haluan lausua erityiskiitokset tämän kirjan synnystä pitkäaikaiselle ystävälleni, entiselle yhtiökumppanilleni ja älykkäälle ajatteluni virkistäjälle, Raija Salmimiehelle. Raijan kanssa olemme kirjoittaneet aiemmin useita kirjoja yhdessä ja tässäkin kirjassa on paljon vaikutteita aiemmista yhdessä työstämistämme opuksista. Ilman Raijaa en ehkä olisi koskaan ryhtynyt tietokirjailijaksi. Hänen olemassaolonsa ja hyväntahtoinen ystävällisyytensä on mahdollistanut monia myönteisiä asioita elämässäni.

Raija on toiminut minulle coachina, työnohjaajana, mentorina ja ennen kaikkea luottoystävänä. Olen rajattoman kiitollinen hänelle kaikesta saamastani sparrauksesta, haastamisesta ja tuesta. Tämä ihmissuhde on elävä esimerkki siitä, mitä luottamus, rehellinen vuorovaikutus ja yhteinen hyväntahtoisuus voivat saada aikaan ja miten piilossa oleva potentiaali voi sitä kautta päästä valloilleen.

Haluan myös kiittää Suomen tietokirjailijat ry:tä saamastani apurahasta, jonka turvin kykenin ottamaan kirjoittamisvapaata korona-keväänä 2020.

Kiitos myös Alma Talentin Kukka Korttesluomalle ja Suvi Aallolle, jotka ovat omalta osaltaan olleet mahdollistamassa tämän kirjan syntyä.

Sirkku

Esipuhe

Tämä kirja syntyi työelämän murroskohdassa, jossa vanhat vuorovaikutuksen tavat kaipaavat uudistumista, johtamisen tavat muuttuvat ja uudet sukupolvet vaativat esihenkilöiltään aitoa kuuntelukykä, välittämistä ja kannustusta. Työntekijät haluavat olla vaikuttamassa itseään koskeviin päätöksiin. Säilyttääkseen hyvän työvireen he kaipaavat yhteisössään sparraamista ja todellista kohtaamisen dialogia. Etätöön ja yrittäjämäisen työn lisääntyessä moni kaipaa ajattelun ja oivaltamisen tukea itsensä johtamiseen. Kaikkialla menestystekijäksi tulee systeminen yhdessä oivaltamisen tila, kun kompleksisessa maailmassa ratkotaan kimurantteja pulmia, joihin ei yksittäisillä asiantuntijoilla ole helppoja ja yksiselitteisiä vastauksia.

Globaalissa ympäristössä kohdataan alati kasvava informaatiotulva, joka haastaa ihmisten kognitiivisen kapasiteetin. Valeutiset ja disinformaatio lisääntyvät. Samaan aikaan aivot toivovat yksinkertaistamista ja helppoja ratkaisuja, jotta hallinnantunne säilyy. Uudenlaiset ajattelutaidot ja pysähtyminen omien uskomusten ja tulkintojen äärelle on yhä tärkeämpää, jotta pystymme tekemään kauaskantoisia ja eettisiä ratkaisuja ja viisaita mikrovalintoja elämässämme ja työssämme. Meidän pitää kyetä tutkimaan sitä, mitä ja miten me ajattelemme, ja tarvittaessa myös suhtautumaan omiin ajatuksiimme kriittisesti. Siihen tarvitaan yleensä reflektointia toisen, laaja-alaisesti ajattelevan ihmisen kanssa.

Myös uupumisoireet ovat työelämässä lisääntyneet. Tämä haastaa työyhteisöt pohtimaan keinoja, miten vuorovaikutusta tehdään terveyttä edistämällä ja miten johtamisessa huomioidaan hyvinvoinnin tuottaminen. Ihmiset ovat sosiaalinen laji ja valtaosa myönteisestä tun-

ne-energiasta syntyy ihmisten välisissä kohtaamisissa. Miten tätä myönteisen kohtaamisen tilaa voidaan lisätä? Miten aktivoimme omaa ja toisten luovaa ajattelua? Miten kohtaamme toisemme työpaikoilla, jotta organisaatio voi menestyä ja kaikkien kapasiteetti on optimaalisessa tai ainakin riittävän tehokkaassa käytössä?

Tänä aikana tarvitaan uudenlaista tapaa ajatella, säädellä omaa energiaa, johtaa ja olla vuorovaikutuksessa. Näihin uuden ajan työelämävalmiuksiin pureudutaan tässä kirjassa avaamalla perusteita coachaavasta vuorovaikutustyylistä. Kirja antaa todistettavasti toimivia ja helposti käyttöön otettavia työkaluja ihmisten oivalluttamiseen, ongelmanratkaisuun ja myönteisen tulevaisuuden luomiseen.

Menetelmät on pyritty kuvaamaan käytännönläheisesti ja siten, että ne voi ottaa käyttöönsä välittömästi. Osa menetelmistä on perustasoisia ja melko yksinkertaisia, osa vaatii selvästi enemmän vuorovaikutusosaamista. Tämän opuksen avulla lukija voi varmistua siitä, että käyttämällä näitä metodeja oikea-aikaisesti ja asiakaslähtöisesti hänen coachauksensa on kansainvälisen standardin mukaan vähintään ACC-tasoista ja parhaimmillaan MCC-tasoista (International Coach Federation).

Tämä kirja on tarkoitettu perusteokseksi ammattimaista coaching-aidokkuutta tavoitteleville ammatticoacheille. Mukana kirjan lopussa on myös kortit coachingprosessin eri vaiheisiin keskustelun tueksi.

Toivotan antoisia lukuhetkiä!

Turussa 16.10.2020
Sirkku Ruutu