

TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT

10.3.2026

PÄÄTÖKSENTEON PIINA JA HELPOTUS



HELKA MÄKI

[linkedin.com/in/helkamaki](https://www.linkedin.com/in/helkamaki)

Teen elämäsi ulkomailla helpommaksi

- Ulkosuomalainen ja paluumuuttaja
 - Sveitsissä 2014–2023 ja 2024–2027
- Oppimisen asiantuntija
 - Kasvatustieteen maisteri
 - Käsityön ja tietotekniikan opettaja
 - Työpaikkaohjaaja
 - Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot
- Certified Business Coach® (ICF)
 - Group Coaching Diploma
- Yrittäjä, Taukonautin perustaja 2023–





TAUKONAUTIN MISSIO

- Suomalaiset ovat kotonaan maailmalla
- Menetelmänä kohtaamiset: coaching yksilöille ja pariskunnille sekä vertaisryhmät



PÄÄTÖKSENTEON VAIKEUS

OLETKO BURIDANIN AASI?



EPÄONNISTUMISEN PELKO



ABILENEN PARADOKSI



VASTUSTUS





PÄÄTÖKSENTEON HELPOTTAMINEN

PÄÄTÄ, ETTÄ PÄÄTÄT



A couple is walking away from the camera on a paved path. The woman on the left is wearing a green cardigan over a white dress and brown loafers. The man on the right is wearing a dark green shirt, dark trousers, and brown shoes. They are holding hands. The path leads into the distance, flanked by greenery and a bridge in the background. The lighting is soft, suggesting late afternoon or early evening.

KENEN PÄÄTÖS ON?

A close-up photograph of two hands making a 'thumbs up' gesture. The hands are light-skinned and appear to be from a child or young person. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The text 'HYVÄ VIRE' is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters on the right side of the image.

HYVÄ VIRE



HYVÄKSY EPÄTÄYDELLISYYS



SEURAA ARVOJASI

SELVITÄ, MITÄ PITÄÄ SELVITTÄÄ

TEE KOKEILU



A man wearing a red helmet is hanging upside down from a large, rough rock. He is smiling and looking directly at the camera. His hands are gripping the rock. Below him, a vast cityscape is visible, featuring a large green park with a circular path and a central oval-shaped field. The city is densely packed with buildings and streets.

UUSI NÄKÖKULMA



TOIMITKO?

TAUKONAUTIN COACHING-PALVELUT

Yksilöille ja pariskunnille

- Päätöksenteon tueksi
- Työllistymistä vauhdittamaan
- Identiteetin, arvojen ja vahvuuksien kirkastamiseen
- Halutun muutoksen toteuttamiseen tai ei-toivotun muutoksen hyväksymiseen
- Hyvinvoinnin vahvistamiseen

Lisätietoja: [taukonautti.fi/coaching](https://www.taukonautti.fi/coaching)

→ Aloita maksuttomalla Tutustumishetkellä



TUTUSTUMISHETKI KIRKASTAA AJATUKSIA



Tutustumishetki Helkan kanssa

Aloita tästä maksutta

30 min

Maksuton

Varaa nyt

<https://www.taukonautti.fi/coaching#tutustumiskerta>

Varmista
paluumuuton
onnistuminen
ja sopeutuminen
Suomeen!

TAUKONAUTIN PALUUMUUTTOPARVI

- Ainutlaatuinen vertaisryhmä, jossa jaetaan tietoa, kokemuksia ja vertaistukea
- Paluumuuttoa suunnitteleville
- Seuraava tapaaminen **tiistaina 17.3.2026 klo 18–20 Suomen aikaa** – teemana sopeutuminen ja kysymisen taito

→ Lisätietoa ja ilmoittautuminen
(sunnuntai-iltaan mennessä):

taukonautti.fi/paluumuuttoparvi



Vertaisryhmä tapaa tiistaisin

SEURAAVAT TAUKOKAHVIT 8.4.2026

Huhtikuun Kahvila

ke 08.4. | Online, Google Meet

Jutellaan rennosti ilman määrättyä teemaa

Ilmoittaudu



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/huhtikuun-kahvila>

Kiitos!

Helka Mäki

helka@taukonautti.fi

www.taukonautti.fi

[linkedin.com/in/helkamaki](https://www.linkedin.com/in/helkamaki)

