

TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT

18.9.2024

IHANA KAMALA MUUTOS



Helka Mäki | helka@taukonautti.fi | www.taukonautti.fi



SISÄLTÖ

Kesto: 1 h

- Esittäydytään
- Suomi-Seuran puheenvuoro
- Alustus muutoksen psykologiasta ja peloista
- Keskustelua pienryhmissä
- Jaetaan ajatuksia yhteisesti
- Lopetus



TAUKONAUTIN MISSIO

- Ulkomailla asuvien suomalaisten henkisen hyvinvoinnin tukeminen
- Menetelmänä coaching: yksilöille, pariskunnille sekä ryhmässä

HELKA MÄKI

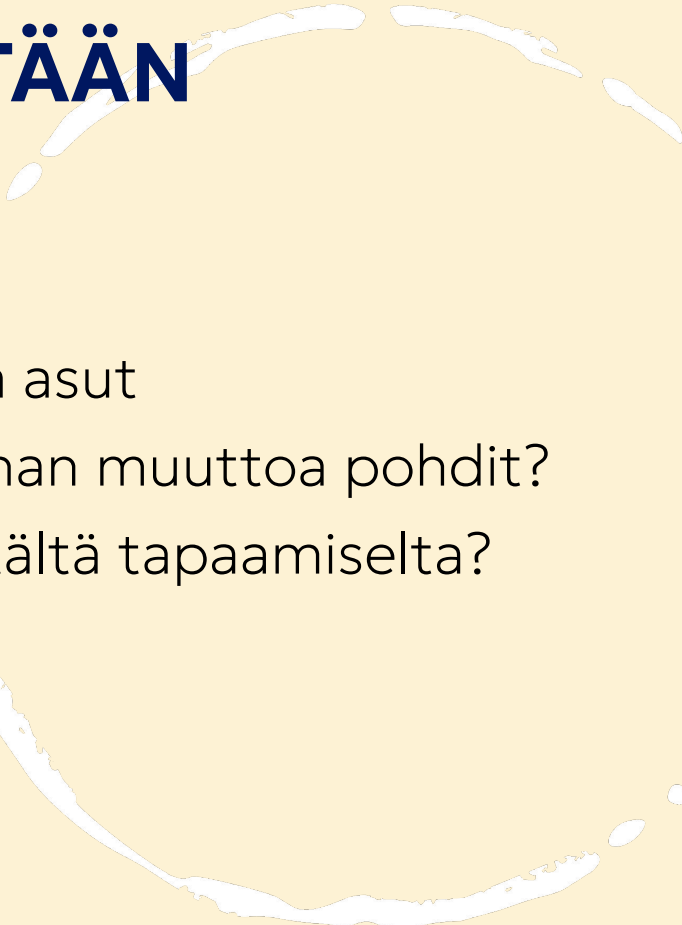
[linkedin.com/in/helkamaki](https://www.linkedin.com/in/helkamaki)

Sertifioitu coach ulkosuomalaisten tukena

- 2024 Group Coaching Diploma
- 2023 Certified Business Coach®
- 2022 Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot
- 2017 Työpaikkaohjaaja
- 2012 Kasvatustieteen maisteri



ESITTÄYDYTÄÄN



- Oma nimi
- Mistä maassa asut
ja mihin maahan muuttoa pohdit?
- Mitä odotat tältä tapaamiselta?

SUOMI-SEURAN NEUVONTAPALVELUT



- Suomi-Seura: <https://suomi-seura.fi>
- Suomi-Seuran Neuvontapalvelu: <https://suomi-seura.fi/yleisneuvonta>
- Muutto ulkomaille: <https://suomi-seura.fi/muutto-ulkomaille-2>
- Muutto Suomeen: <https://suomi-seura.fi/muutto-suomeen>
- Suomalaiset maailmalla: <https://suomi-seura.fi/suomalaisetmaailmalla>
- Perhe maailmalla: <https://perhemaailmalla.fi>

The background of the entire image is a piece of marbled paper. It features a complex, organic pattern of swirling, veined, and mottled colors. The primary colors are various shades of brown, from light tan and beige to deep, dark chocolate and near-black tones. Interspersed within these brown tones are streaks and patches of a muted, dusty blue or grey. The overall effect is reminiscent of natural stone or aged parchment with organic, flowing patterns.

**“Tottakai sua pelottaa,
muutos on aina pelottavaa!”**



MUUTOKSEN VAIHEET KÜBLER-ROSSIN MUKAAN

Muutoksessa voidaan nähdä samat vaiheet
kuin surun käsittelyssä:

- kieltäminen
- viha
- neuvottelu
- masennus
- hyväksyminen

(Elisabeth Kübler-Ross)

The background of the slide is a piece of marbled paper with a complex, organic pattern of swirling colors. The primary colors are various shades of brown, from light tan and beige to deep, dark chocolate and near-black tones. Interspersed within these brown tones are veins and patches of a muted, dusty blue or grey. The overall effect is reminiscent of natural stone or aged parchment with organic staining.

Miltä tuntuu olla tekemättä mitään?



MUUTOKSEN VAIHEET (PROCHASKA & DICLEMENTE)

Muutos vaatii aikaa ja sillä on luonnollinen rytmi:

- alustava tarkastelu
- pohdinta
- valmistelu
- toiminta
- ylläpito
- unohtaminen

(James Prochaska & Carlo DiClemente)



Mitä hyötyä vanhaan jäämisessä on?



PSYKOLOGINEN SOPEUTUMINEN MUUTOKSEEN

- Konkreettinen muutos ja psykologinen sopeutuminen siihen ovat kaksi erillistä ilmiötä
- Psykologinen sopeutuminen tapahtuu viiveellä
- Psykologisen muutosprosessin vaiheet:
 1. irtipäästäminen
 2. neutraalius
 3. uusi alkua

(William Bridges)

LÄHTEET

Jenny Rogers, 2016. Coaching Skills: The definitive guide to being a coach

Elisabeth Kübler-Ross, 1997. On death and Dying

William Bridges, 1991. Managing Transitions

James Prochaska & Carlo DiClemente, 2007.
Changing for good



**Mikä on suurin pelkosi
toiseen maahan muuttamisessa?**

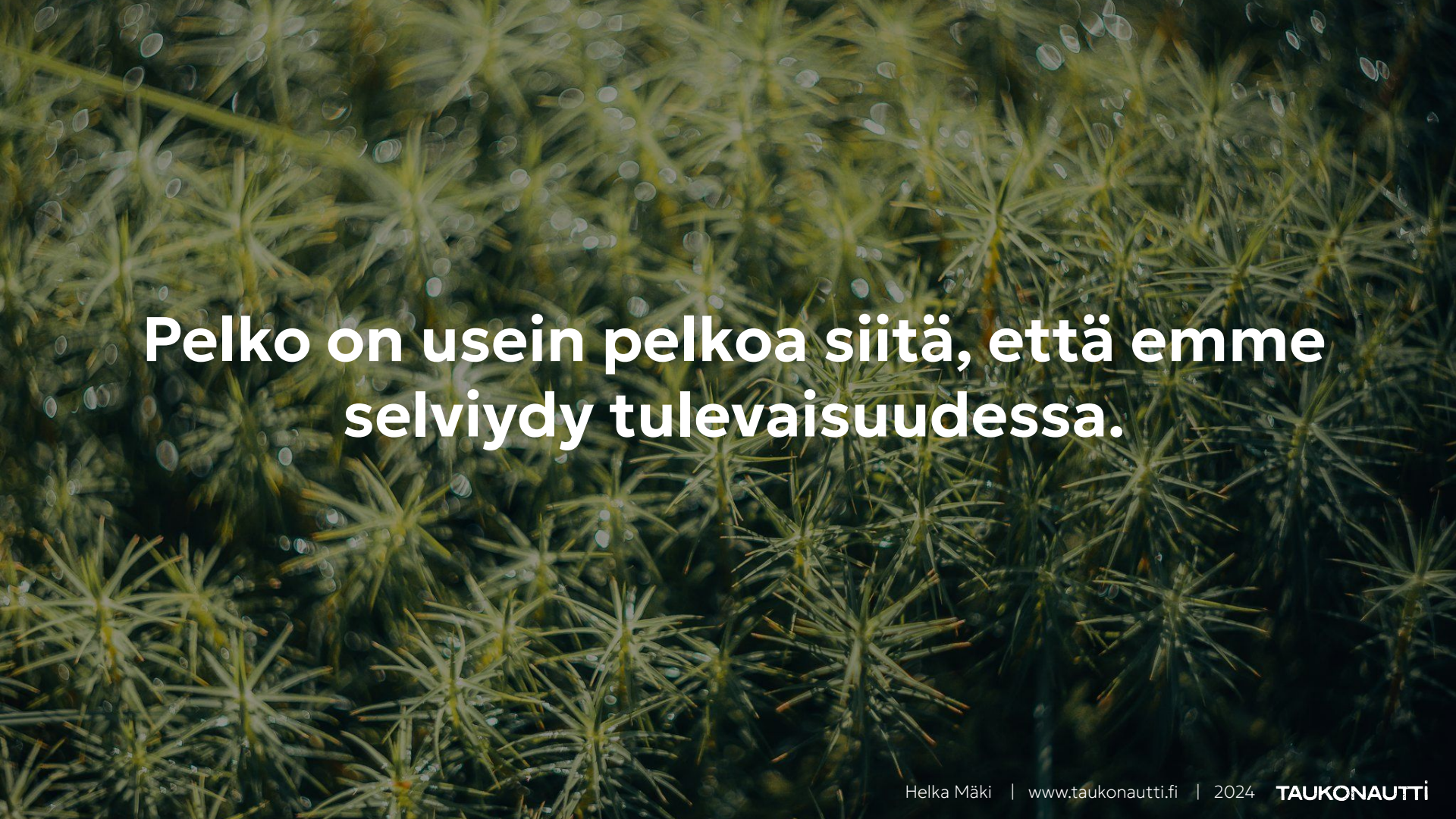
ANSWERGARDEN

Mikä on suurin pelkosi ulkomaille muuttamisessa?

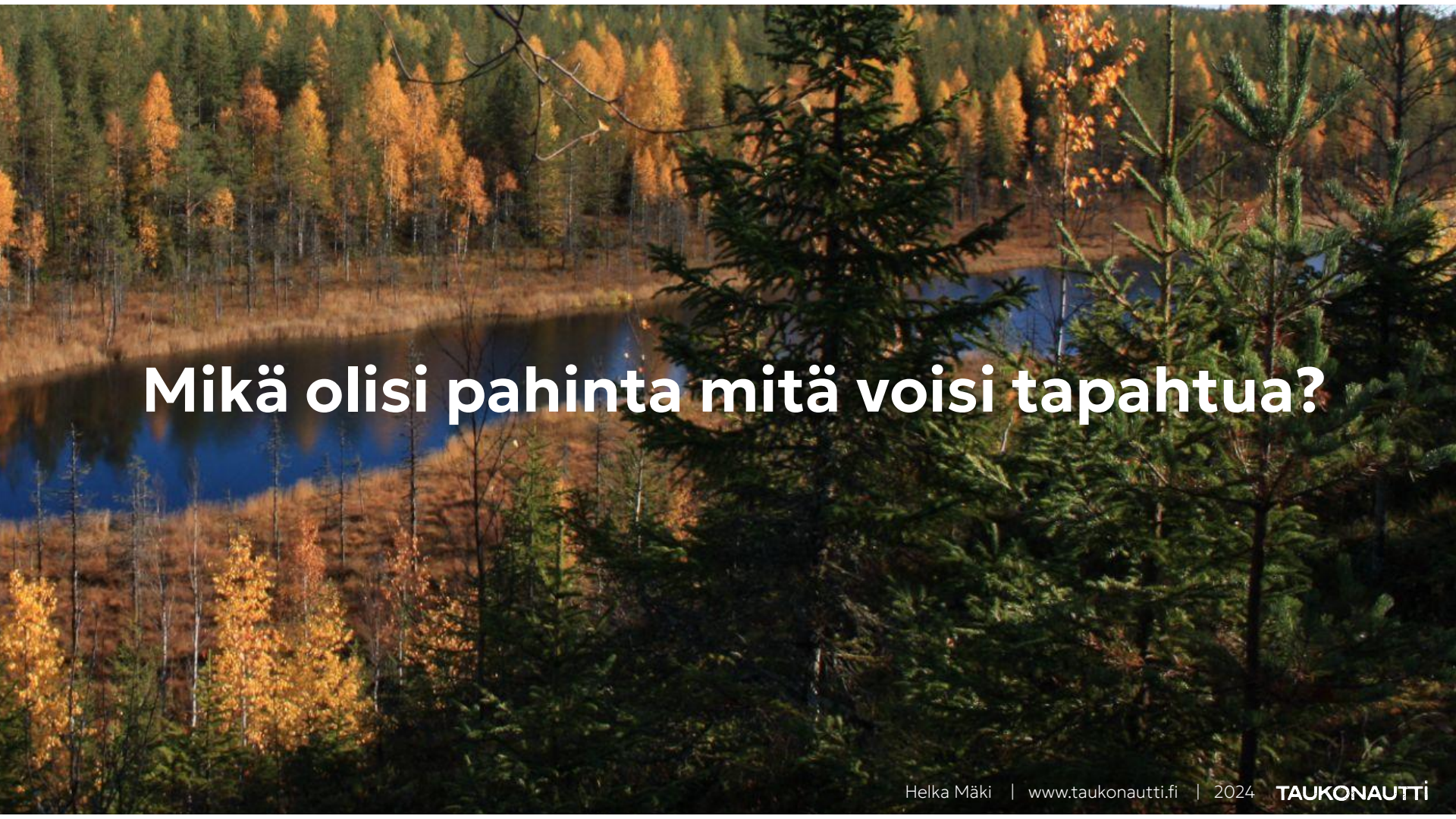
40 characters remaining

Submit

<https://answergarden.ch/4161899>



**Pelko on usein pelkoa siitä, että emme
selviydy tulevaisuudessa.**



Mikä olisi pahinta mitä voisi tapahtua?

A photograph of a pond with several green lily pads floating on the water. A single white water lily flower is in bloom in the lower center. In the upper left, a small, unopened flower bud is visible. The water is a calm, greyish-blue. The text "Entä sitten?" is overlaid in the center in a large, white, sans-serif font.

Entä sitten?



**Entä jos kaikki menisi
tosi hyvin?**



HYVÄ TAVOITE ON

- Positiivinen
- Omasta toiminnasta kiinni
- Täsmennetty
- Relevantti
- Realistinen
- Mitattavissa



KESKUSTELUA PIENRYHMISSÄ

Palaamme yhteiseen tilaan 15 vaille tasan

- Mitä ajatuksia alustus herätti?
- Mikä sinua pelottaa → Millaisen tavoitteen voisit asettaa itsellesi?
- Mikä on auttanut sinua muutokseen ryhtymisessä?
- Miten voit hyödyntää tietoa muutoksen psykologiasta?

OIVALLUKSET JAKOON

- Mitä huomasit?
- Mitä uutta ymmärsit?
- Mikä jäi päällimmäisenä mieleen keskustelustanne?

A photograph of a forest path covered in brown leaves, flanked by green bushes. The text is overlaid on the image.

Mikä sinun tavoitteesi voisi olla?

→ Kirjoita chattiin!

TAUKONAUTIN COACHING-PALVELUT

- Yksilöcoaching
- Coaching pariskunnille
- Coaching-ryhmät
 - Kerro alustavasta kiinnostuksesta [tällä lomakkeella](https://www.taukonautti.fi/coaching) ja olen sinuun yhteydessä kun seuraava sopiva ryhmä on alkamassa!

Lisätietoja: <https://www.taukonautti.fi/coaching>

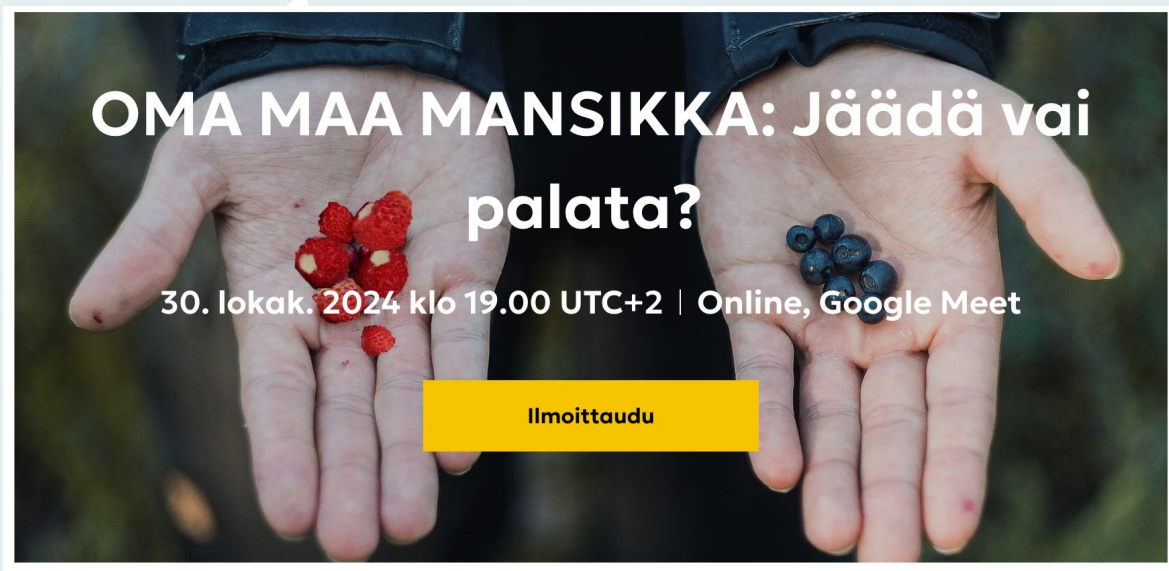
→ Aloita maksuttomalla Tutustumiskerralla:

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

Suomi-Seuran jäsenille ensimmäinen coachingkerta -50 %



UUSI RYHMÄCOACHING



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/oma-maa-mansikka-jaada-vai-palata>

SEURAAVAT TAUKOKAHVIT

ke 09. lokak. | Online, Google Meet

Paluumuuttaja tunteiden vuoristoradassa

Millainen on paluumuuton henkinen prosessi
päätöksenteosta hyvään sopeutumiseen?

Ilmoittaudu



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/paluumuuttaja-tunteiden-vuoristoradassa>

Kiitos!

Helka Mäki

helka@taukonautti.fi

www.taukonautti.fi

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

