

**TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT**

12.5.2026

# ULKOSUOMALAISUUS SUPERVOIMANA



# HELKA MÄKI

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

## Teen elämäsi ulkomailla ja paluumuuttaessa helpommaksi

- Ulkosuomalainen Sveitsissä
  - Entinen ja tuleva paluumuuttaja
- Oppimisen asiantuntija
  - Kasvatustieteen maisteri
  - Käsityön ja tietotekniikan opettaja
  - Työpaikkaohjaaja
  - Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot
- Coach
  - Certified Business Coach®, ACC (ICF), Group Coaching Diploma
- Yrittäjä, Taukonautin perustaja





## TAUKONAUTIN MISSIO

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

# MIKSI POHTIA OMIA VAHVUUKSIAAN?

- 1. Tunnistaminen** → voimaantuminen, itsetunnon vahvistuminen, myönteinen minäkäsitys
- 2. Sanoittaminen** → arvostuksen saaminen, mahdollisuuksien avautuminen, työllistyminen
- 3. Käyttäminen** → parempi suoriutuminen, innostus, autenttisuus, minäpystyvyys → hyvinvointi, terveys, merkityksellisyys, onnellisuus



# MISTÄ VAHVUUDET MUODOSTUVAT?

- Koulutus, kurssit, tutkinnot
- Kokemus
- Kerryttämäsi tieto
- Oppimasi taidot, osaaminen
- Kiinnostuksen kohteet
- Luontevahvuudet (esim. oppimisen ilo, rehellisyys, luovuus tai uteliaisuus)
- Kyvyt, taipumukset, lahjakkuus, temperamentti
- Arvot
- Motivaatio
- Resurssit (esim. verkostot, pääoma, aika, resilienssi)



# SUOMALAISIA OMINAISUUKSIA

- Täsmällisyys (aina ajoissa tai jopa etuajassa)
- Tehokkuus (suorasanaisuus, ei small-talkia tai “turhia” kohteliaisuuksia)
- Vaatimattomuus, nöyryys (jalat maassa -asenne, ujous)
- Rehellisyys, luotettavuus, tunnollisuus, rauhallisuus
- Ahkeruus, sinnikkyys, sisu, jatkuva tarve kehittyä
- Itseohjautuvuus, itsenäisyys, proaktiivisuus, individualismi, sulkeutuneisuus
- Omaperäisyys, rohkeus, innovatiivisuus
- Laadukas koulutusjärjestelmä, puolustus- ja teknologiaosaaminen
- Tasa-arvo, matala hierarkia, turvallisuus, ei korruptiota
- Onnellisuus



# MITÄ ULKOMAILLA ASUMINEN ANTAA?

- Kommunikointi- ja kielitaito
- Sosiaaliset taidot
- Eri kulttuurien tuntemus
- Kansainväliset verkostot
- Suvaitsevaisuus, empatiakyky
- Ongelmanratkaisukyky, luovuus
- Rohkeus, itsevarmuus ja oma-aloitteisuus
- Sopeutumiskyky, muutoskyvykyys, kärsivällisyys, joustavuus, resilienssi, stressinsieto
- Avun pyytäminen ja vastaanottaminen
- Armollisuus
- Arvojen kirkastuminen
- Itsetuntemus, selkeämpi minäkäsitys  
→ työssä menestyminen ja hyvinvointi



# LÄHTEET

[www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)

Sanna Wenström: Positiivinen johtaminen (Santalahti, 2021)

[Mitä ne meistä ajattelee? Milla Palkoaho \(HS 6.12.2024\)](#)

[Selviä Suomessa -kurssi](#)

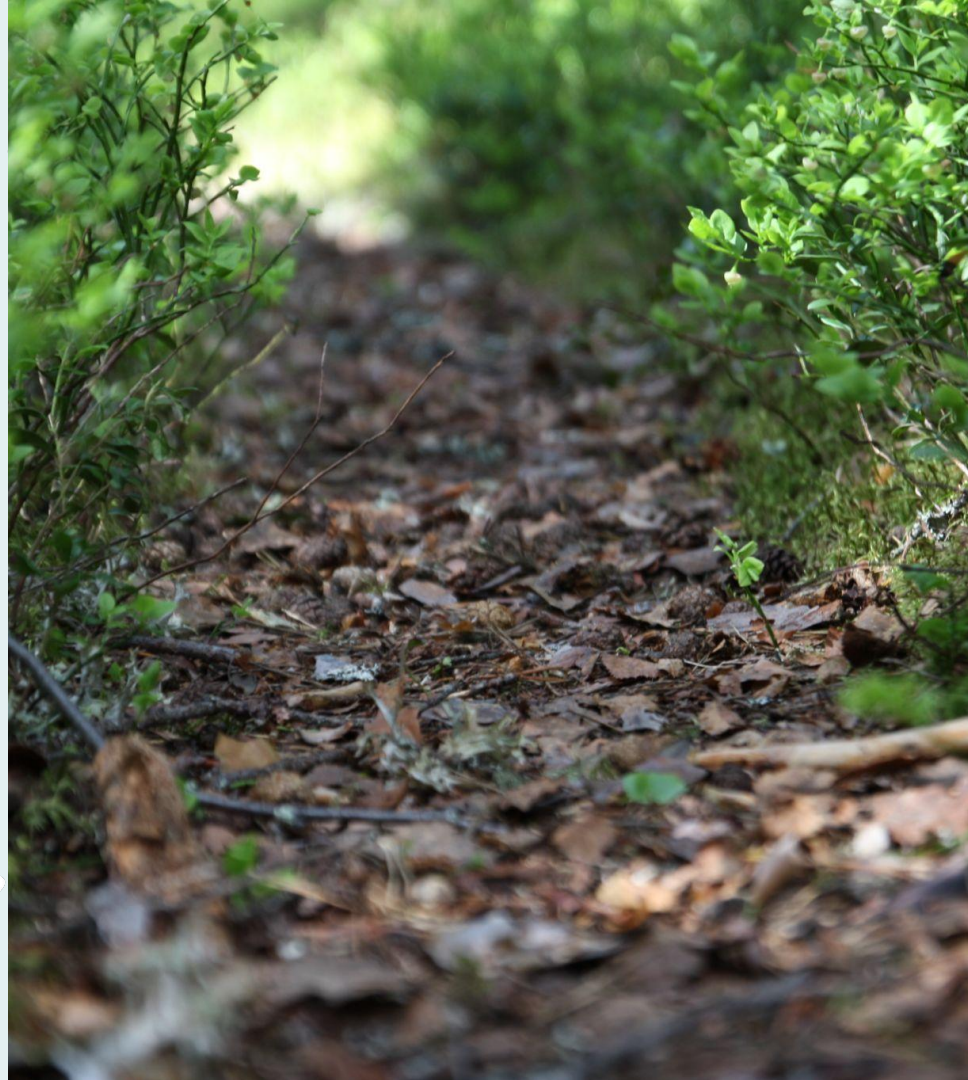
[InfoFinland.fi: Finnish working culture](#)

[Hajo Adam, Otilia Obodaru, Jackson G. Lu, William Maddux ja Adam D. Galinsky: How Living Abroad Helps You Develop a Clearer Sense of Self \(Harvard Business Review, 2018\)](#)

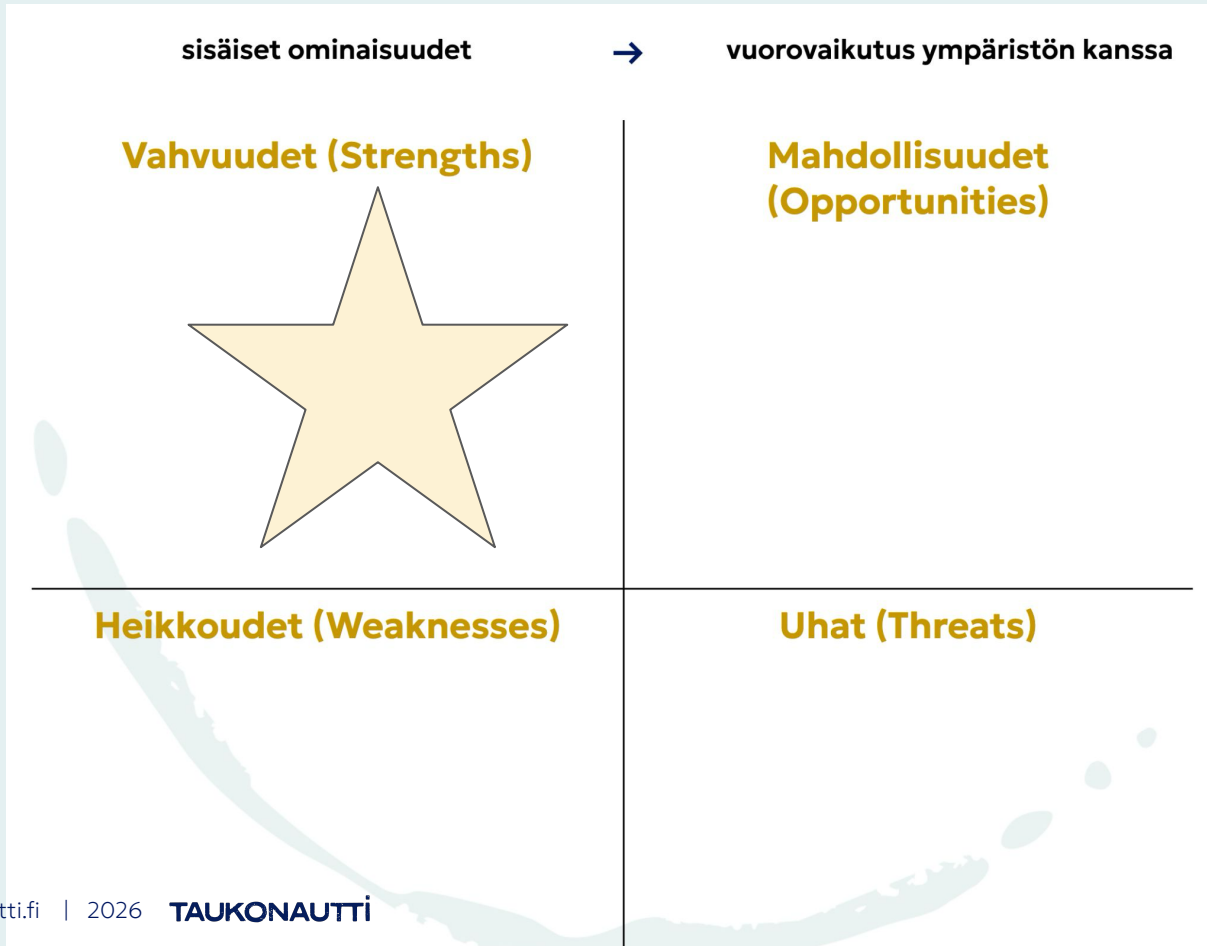
[Eeva Link: Skilled return migrants' experiences in the Finnish job market \(Metropolia University of Applied Sciences, 2024\)](#)

Satu Rommi: Loskalauluja – Nurinkurinen matkakirja paluumuuttajille (Viisas Elämä, 2018)

[Muu maa mustikka -podcast, jakso 27. Ulkосуomalainen identiteetti \(19.4.2022\)](#)



# SWOT-ANALYYSI ITSESTÄSI



# 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



Vertaisryhmä tapaa tiistaisin

- Ainutlaatuinen vertaisryhmä, jossa jaetaan tietoa, kokemuksia ja vertaistukea
- Kesällä 2026 muuttaville
- Seuraava tapaaminen **tiistaina 2.6.2026 klo 18–20 Suomen aikaa** – teemana Kulttuurishokki ja sopeutuminen
- Syksyllä käynnistyy toinen ryhmä paluumuuttoa suunnitteleville

→ Lisätietoa ja ilmoittautuminen:  
[taukonautti.fi/paluumuuttoparvi](https://taukonautti.fi/paluumuuttoparvi)

# SEURAAVAT TAUKOKAHVIT 10.6.

## Kesäkuun Kahvila

ke 10.6. | Online, Google Meet

Jutellaan rennosti ilman määrättyä teemaa

**Ilmoittaudu**



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

# Kiitos!

Helka Mäki

[helka@taukonautti.fi](mailto:helka@taukonautti.fi)

[www.taukonautti.fi](http://www.taukonautti.fi)

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

