

TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT

18.9.2024

IHANA KAMALA MUUTOS





SISÄLTÖ

Kesto: 1 h

- Esittäytytään
- 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 odostat 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>
- Suomalaiset maailmalla: <https://suomi-seura.fi/suomalaisetmaailmalla>
- Perhe maailmalla: <https://perhemaailmalla.fi>



**“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)



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 alku

(William Bridges)

LÄHTEET

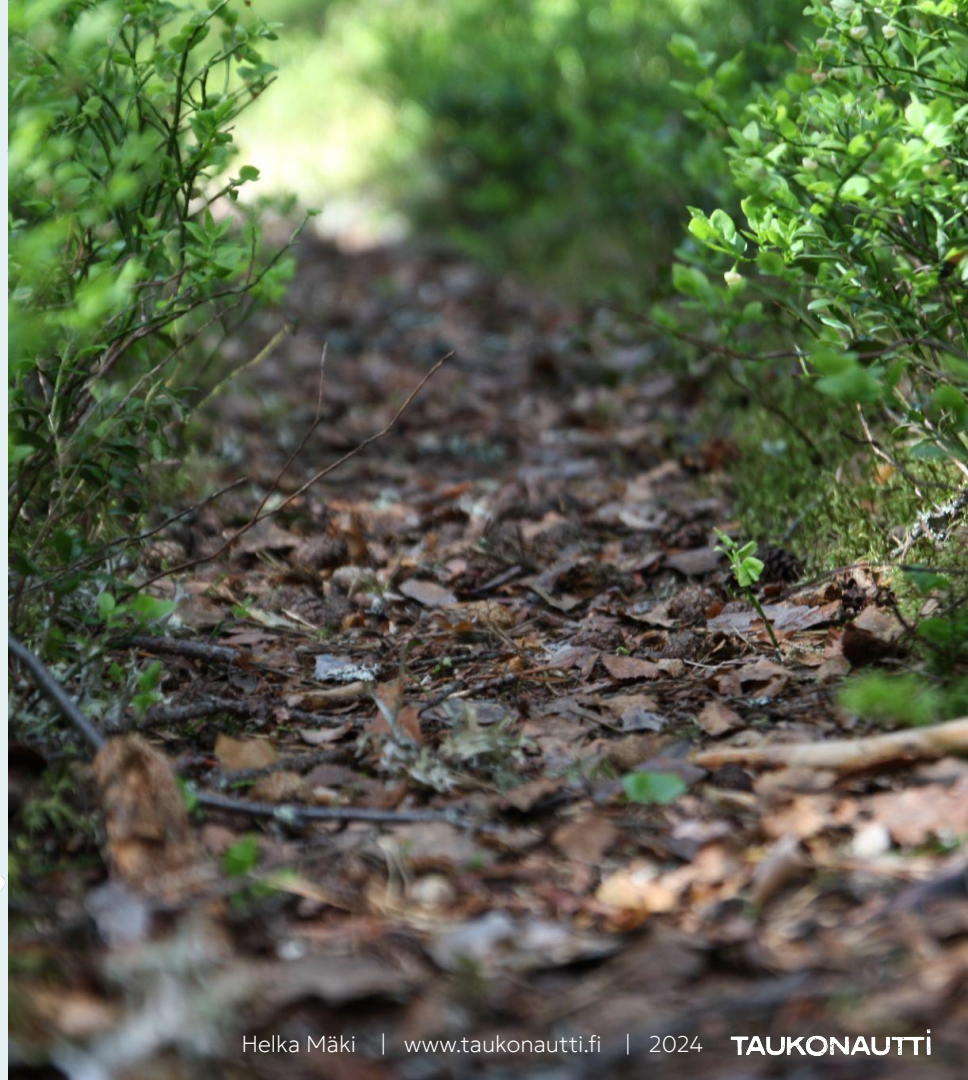


Jenny Rogers, 2016. Coaching Skills: The definitive guide to being a coach

Elisabeth Kübler-Ross, 1997. On death and Dying

William Bridges, 1991. Managing Transitions

James Prochaska & Carlo DiClemente, 2007.
Changing for good



A large, rounded rock sits in a natural setting, partially covered in vibrant green moss and patches of grey lichen. The rock is surrounded by a dense carpet of low-lying green plants and mosses. The lighting is soft, highlighting the textures of the rock and the surrounding flora.

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

ANSWERGARDEN

Mikä on suurin pelkosi ulkomaille muuttamisessa?

40 characters remaining

Submit

A word cloud visualization of responses to the question 'Mikä on suurin pelkosi ulkomaille muuttamisessa?'. The most prominent words are 'epävarmuus (viisumit, talous)', 'taloudellinen turva', and 'en löydä työtä'. Other visible words include 'miten lapsi sopeutuu uuteen kouluun', 'arjen sujuminen', 'koti-ikävä', 'yksinäisyys', 'verotus', 'työttömyys', 'terveydenhoito', 'fomo (suomeen jäävät läheiset)', and 'että en opi maan kieltä'.

<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. The text "Entä sitten?" is overlaid in the middle of the image.

Entä sitten?

A scenic landscape featuring a bright blue sky filled with various cloud formations, including large, fluffy white clouds and smaller, wispy clouds. Below the sky, a vast expanse of water, likely a lake or a series of interconnected water bodies, stretches across the middle ground. The water is surrounded by dense green forests and some small islands or peninsulas. In the foreground, there are some green plants and trees, partially obscuring the view. The overall atmosphere is bright and clear, suggesting a sunny day.

**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. The path is covered in brown, fallen leaves and small twigs. On either side of the path are dense green bushes and trees. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

Mikä sinun tavoitteesi voisi olla?

→ Kirjoita chattiin!

TAUKONAUTIN COACHING-PALVELUT

- Yksilöcoaching
- Coaching pariskunnille
- Coaching-ryhmät
 - Kerro alustavasta kiinnostuksesta [tällä lomakkeella](#) ja olen sinuun yhteydessä kun seuraava sopiva ryhmä on alkamassa!

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

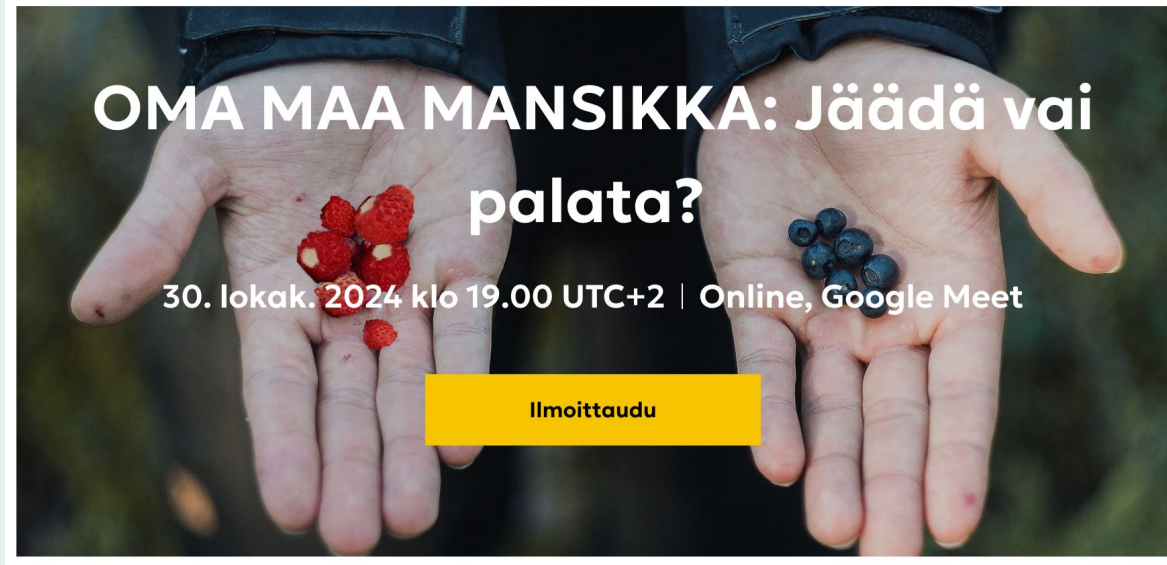
→ Aloita maksuttomalla Tutustumiskerralla:

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

Suomi-Seuran jäsenille ensimmäinen coachingkerta -50 %



UUSI RYHMÄCOACHING



OMA MAA MANSIKKA: Jäädä vai palata?

30. lokak. 2024 klo 19.00 UTC+2 | Online, Google Meet

Ilmoittaudu

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

SEURAAVAT TAUKOKAHVIT

ke 09. lokak. | Online, Google Meet

Palumuuttaja tunteiden vuoristoradassa

Millainen on palumuuton henkinen prosessi
päätöksenteosta hyvään sopeutumiseen?

Ilmoittaudu



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

Kiitos!

Helka Mäki

helka@taukonautti.fi

www.taukonautti.fi

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

