

# ITSETUNTEMUS

## - Vahvuudet ja voimavarat

Omaehtoisen työllistämisen tuki

OTTY ry

Kaj Hellbom, BCC

BUSINESS COACHING  CENTER

# Itsetuntemus

## – vahvuudet ja voimavarat

- Itsetuntemus – omat voimavarat ja vahvuudet
- Ratkaisukeskeisyys ja omat tavoitteet
- Usko itseen ja vastuunotto
- Itseanalyysi ja SWOT

# Luennon tavoite ja runko

- “Oppia selkeämmin tiedostamaan omat vahvuudet – sekä pohtia niiden tietoista käyttöä”
- Osa 1: Mitä itsetuntemus on? Miten kehitän itsetuntemustani?
  - Osa 2: Itsensä johtamisen perusteet. Vahvuudet ja tavoitteet. Mitä hyötyä on itsensä johtamisesta?

# “Pieniä” kysymyksiä

- Kuka minä olen?
- Mitä minä haluan?
- Miten voin saavuttaa sen?

**ITSETUNTEMUS**

BUSINESS COACHING  CENTER

# Itsetuntemus

- Itsetuntemus on henkilökohtaisen kasvun ja kehittymisen perusta
- Itsetuntemus luo pohjan itsensä johtamiselle
- Itsetuntemus luo myös edellytykset ymmärtää muita (empatiakyky)
- Ja: Itsetuntemus rakentaa ihmisten johtamisen taitoa

# Ajatusleikki: Minä Oy

- Jos “Minä” olisin yritys...
- Ja sillä olisi rakenne...
- Miten yrityksesi eri osat toimivat
  - Keho
  - Ajatukset
  - Tunteet

# Minä Oy - Rakenne

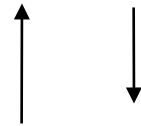
BUSINESS COACHING CENTER

# Minä Oy

- Miten kuvailisit yrityksesi
  - **Mission** – tehtävän
  - **Vision** – tavoitteen
  - **Strategian** – tavan saavuttaa tavoite

# Tunteiden dynamiikka: Ärsykkeestä reagointiin

**OMA  
KARTTA**



**ÄRSYKE** —————> **REAKTIO** —————> **REAGOINTI**

BUSINESS COACHING  CENTER

# Henkilökohtaiset ajattelu- ja motivaatiotyylit

- Sisäinen – ulkoinen
- Pois - kohti
- Vaihtoehdot – menettelytavat
- Samanlaisuus -erilaisuus
- Yksityiskohdat – kokonaisuus

# Miten itsetuntemusta kehitetään?

- Kyky tarkkailla itseään – itsereflektio – on itsetuntemuksen perustaito
- Hyvin johtajien tunnuspiirteenä on kehittynyt kyky itsereflektioon (Pentti Sydänmaanlakka)
- **Itsereflektio merkitsee kykyä tarkkailla itseään tilanteiden ja tunteiden keskellä**

# ITSENSÄ JOHTAMINEN

BUSINESS COACHING CENTER

# Itsensä johtamisen painopisteet

- Omien **vahvuuksien** tiedostaminen ja hyödyntäminen
- Selkeiden omien **tavoitteiden** asettaminen ja niiden työstäminen

# Vahvuudet

S – Vahvuudet

O - Mahdollisuudet

W – Heikkoudet

T - Uhkatekijät

BUSINESS COACHING  CENTER

# Vahvuuksiin keskittyminen

- Mitä vahvuus-ajattelu merkitsee
- Vahvuudet ja heikkoudet kulttuurissamme
- Vahvuudet ja kilpailukyky
  
- Miten meistä voi tulla vahvuuksien metsästäjiä!

# Tavoitteet ja ratkaisut

- Pois ja kohti ajattelutyö
- Ongelmakeskeinen ja ratkaisukeskeinen ajattelutapa
- Ratkaisukeskeisen ja tavoitteellisen ajattelun voima
- Vahvuuksien ja ratkaisujen etsiminen voimatekijänä

# Hyvä tavoite on

- Positiivinen – “kohti”
- Omasta toiminnasta kiinni
- Tarkasti ja monipuolisesti kuvailtu
- Ristiriidaton
  
- Hyvin muotoiltu tavoite on helpompi saavuttaa

# Kiitos!

Kaj Hellbom, TJ

BCC Business Coaching Center Ltd

Porkkalankatu 7 A 2, 00180 Helsinki

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

[kaj.hellbom@businesscoaching.fi](mailto:kaj.hellbom@businesscoaching.fi)

puh +358 50 514 1954

BUSINESS COACHING  CENTER