

”Jos tuntee tarvetta muutokseen, puoliso kannattaa ottaa mukaan suunnitelmiin.”

KATI JÄRVINEN, 37

- Coaching ja uravalmennus-yritys Mindwind Oy:n perustaja ja International Coach Federationin sertifioima ammatticoach (PCC).
- Yksilövalmennus maksaa tuhat euroa kuussa. Verkko-kurssi, joka sisältää videoita ja itsenäisesti tehtäviä harjoituksia mielekkään työn etsintään, maksaa 200 euroa, virtuaalinen Master Mind -ryhmävalmennus 590 euroa.
- Kirjoittanut Mielekäs työ – Uuden ajan uraopas (Sanoma-Pro, 2012). Esimiehille tarkoitettu opas työn mielekkyyden johtamisesta ja uraohjauksesta organisaatiossa julkaistaan Talentumilta ensi syysynä.
- www.katijarvinen.fi ja www.mielekastyo.fi



MEIKKI: MARIA KIVIAHO, TYYLI: MILLA NUURIMÄKI, ESSIN VAATTEET: MARC O'POLO, NEULE: STOCKMANN, HÄME, HUGO BOSS, KENGÄT: TERHI PÖLKKI, ENKSI: PULSERO, EILIPPA, K. HÄME, HUNKYDOBY, KENGÄT: NOA NOA, KATI: MEKKO, TARA JARMON, KOROKENGÄT, LONGCHAMP, SUKKAHOUSUT: KUVUUSREKVISIITTAJA JONI, BURBERRY'N PIKEEPAITA, KNOWLEDGE COTTON APPARELIN FARKUT, SEIKÄ: TOMMY HILFINGERIN VYÖ, KAIKKI STOCKMANN, SUKAT, FALKE, KENGÄT, VAGABOND.

Apua omannäköisen uran löytämiseen

KATI JÄRVINEN, 37, on tehnyt uraan ja työn muutostilanteisiin keskittyvän coachin työtä vuodesta 2008 ja uskoo valmentajien tarpeen liittyvän sukupolvien murrokseen. ”Nykyään onnellisuutta on lupa tavoitella. Edellisillä sukupolvilla ei ollut valitsemisen luksusta, he yrittivät enimmäkseen selviytyä”, Järvinen perustelee.

”Tarve pohtia elämävalintoja tulee eteen jokaisella ikävuosikymmenellä ja aina sitä voimakkaammin, mitä vähemmän niitä on edellisen ikäkräisin aikana miettinyt. Ei ole satumaa, että suomalaiset naiset eroavat keskimäärin 41-vuotiaina ja miehet 43-vuotiaina.”

Kati Järvisen omassa lapsuudenperheessä ei kannustettu akateemiselle uralle. Vanhempien mielestä kauppa- ja korkeakoulusta valmistui vain ”idiotteja”, merkonomin tutkinto riittäisi tyttarelle aivan hyvin. Tyttö päätti toisin ja valmistui tradenomiksi ammattikorkeakoulusta.

”Olen perheestä, jossa työ on ollut vain välttämätön paha, mikä sai minut usein pohtimaan, miksi työ ei saisi olla nautinnollista ja mielekästä.”

Nuorempana Kati oli ajautuja. Hän ei tuntenut vahvuksiaan eikä tiennyt millainen työ olisi mielekästä. Jos pienestä pitäen ei ole opetettu tunnistamaan, mitä haluaa, vastaus- etsiminen on vanhemmalla iällä hankalaa, hän toteaa.

”Etsimisprosessini kautta olen oppinut ymmärtämään, ettei koskaan ole myöhäistä löytää oman onnellisuuden avaimia. On ollut ilo todistaa monia onnistumistarinoita, kun asiakkaani ovat löytäneet mielekkyyttä työhönsä.”

Järvisen opiskeluaikoina hänen ammattikuntaansa ei juuri ollut Suomessa. Hän halusi vaikuttaa ihmisiin ja opiskeli mainos- ja markkinointialaa, mutta henkilöstön kehittäminen ja rekrytointi kiinnostivat enemmän, ja hän alkoi opiskella työpsykologiaa ja sosiaalipsykologiaa.

Etsiessään konkreettisia työvälineitä ihmisten käyttäytymisen muuttamiseen hän löysi coachauksen pioneerin, **Kristiina Harjun**, jonka koulutuksesta Järviselle jäi kipinä opiskella coachingia. Hän erikoistui uraan ja työn muutostilanteisiin keskittyväksi coachiksi. Samalla kirkastui, mikä oli hänen elämäntehtävänsä. Se on auttaa ihmisiä löytämään työ, jossa he voivat loistaa.

”Minulla ei ole vahvaa hoivaamisviettä. Vahvuksiini kuuluu mahdollisuuksien kartoittaminen, positiivisuus ja eteenpäin katsominen. Pystyn myös olemaan tarvittaessa tiukka ja ravistelemaan. Ja näen kaikissa ihmisissä hyvää.”

Kati Järvisen asiakkaat ovat enimmäkseen juristeja, insinöörejä ja rahoitusalan ihmisiä. Hän valmentaa myös kollegoitaan löytämään oman tiensä coacheina. Vaikka hän valmentaa muun muassa yritysjohtajia, hänestä uravalmennus kuuluu kaikille tulotasosta riippumatta.

”Jos tuntee tarvetta muutokseen, puoliso kannattaa ottaa mukaan suunnitelmiin, sillä häneltä saa parhaan tuen. Pariskuntien ei tarvitse käydä samalla coachilla, mutta on hyödyllistä, jos molemmilla on mahdollisuus pohtia tavoitteitaan tahoillaan. Silloin toiselle ei tule puun takaa se, että kumppani yhtäkkiä ilmoittaa haluavansa pitää sapattivapaan tai lähteä opiskelemaan.”

URACOACHIN PAKEILLA ei välttämättä käännetä elämää ylösalaisin. Usein mielekäs työ löytyy läheltä nykyistä. Joskus auttaa jo se, että oppii tuntemaan itseään paremmin. Ilman riittävää itse-tuntemusta ongelmat nimittäin kulkeutuivat seuraavaankin työpaikkaan. Aina vika ei ole muissa eikä puoliso tai työ välttämättä vaihtamalla parane, Järvinen yksinkertaistaa.

”Jos asiakas sanoo haluavansa päästä ’mahdollisimman pitkälle’, haastan häntä miettimään tarkemmin. Raha on joillekin vahva motivaattori, mutta sen ei kannata olla ainoa, sillä se ei kannustimena riitä kauan, kun on saavuttanut tietyn tulotason. Työn mielekkäisyys on palkkaa tärkeämpi asia monelle suomalaiselle.”

Kati Järvinen on sitoutunut alan kansainvälisiin eettisiin ohjeisiin. Se tarkoittaa, että hän keskittyy ainoastaan asiakkaan ongelmiin, jotka liittyvät työhön. On tavallista, että identiteettikriisiin liittyy usein muitakin yksityiselämän haasteita, mutta silloin Järvinen katsoo tarkkaan, voiko hän auttaa. Jos tuntuu, että asiakas hyötyisi enemmän toisenlaisesta ammattiavusta, hän suosittelee sitä.

”Meidän alaa on turhaan mystifioitu, ja haluan tuoda siihen selkeyttä esimerkiksi hinnoittelun suhteen. Kaikki eivät tarvitse monen kuukauden pituista ohjausta, ja toisaalta haluan tarjota palveluja sellaisillekin, jotka maksavat valmennuksen itse ja joilla ei ole suuria tuloja.”

MIELEKKÄÄN TYÖN etsinnässä oma mieli on usein suurin este ja samalla mahdollistaja. Siksi uracoachin-gissa paneudutaan huolella asiakkaan mielenmaailmaan. On tärkeää pystyä näkemään itselleen myönteinen tulevaisuus ja vapautua siitä, mikä pitää menneessä.

Jos ajattelee vain rationaalisella aivopuoliskolla, ajatukset palaavat menneeseen ja siihen, jonka jo tietää. Luova aivopuolisko sen sijaan auttaa löytämään uusia ratkaisuja. Luovaa aivopuoliskoa voi tuulettaa keskustelemalla ystävän kanssa, palkkaamalla coach tai menemällä vaikka taidenäyttelyyn.

”Luova aivopuolisko aktivoituu, kun tekee sitä, mistä nauttii, on se sitten laavulla istuminen tai klassisen musiikin kuuntelu. Varsinkin jos asiakas on kärsimätön ja haluaa vastauksia nyt, on tärkeää, ettei yritä mieltä liikaa vaan antaa myös alitajunnalle työrauhan.”

Tänä gurujen kulta-aikana moni tulee toiveikkaana Järvisen luo ja pyytää kertomaan, mihin omat kyvyt riittävät. Siihen hän ei suostu eikä coachin etiikka sitä sallikaan.

”Guruja etsivät eivät halua ottaa vastuuta omasta elämästään. Minun tehtäväni on innostaa, selvittää mahdollisuuksia, kysyä oikeanlaisia kysymyksiä, kartoittaa asiakkaan arvoja, motivaatiotehtäviä ja vahvuuksia. Haluan auttaa ihmistä ottamaan vastuun omasta urakehityksestään ja löytämään elämänilon ja työn mielekkyyden. On hienoa nähdä, miten ihminen syttyy, kun hän oivaltaa mitä hän työltään haluaa.”

Lue,
miten toimittaja
Minna Kiistala
löysi itse elämälleen
uuden suunnan
10 vuotta sitten,
www.gloria.fi.