

## SAMPSA KORHONEN

Aikuiskouluttaja, valmentaja, NLP- ja suggestoterapeutti P.(09) 622 2122, 050 566 8088  
info@sampsakorhonen www.sampsakorhonen.fi Kaisaniemenkatu 1B 62, 00100 Helsinki

---

### MEDIAVIERAILUT HENKISENÄ VALMENTAJANA

Olen saanut aika ajoin ilon jakaa asiallista tietoa työni helmistä. On ollut tärkeää päästä kertomaan käytännön työssäni testatuista ja asiakkailleni hyviksi todetuista ideoista. Kerron näistä mahdollisuuksista realistisesti ja asiallisesti tuoden esiin sen, että on muitakin vaihtoehtoja ja tukimalleja muutosten toteuttamiseen. Oma antini ihmisten hyvinvoinnin ja muutosten toteuttamisen tueksi perustuu paljolti tavoitteelliseen mielikuvaharjoitteluun, tietoiseen läsnäoloon, NLP:hen ja ratkaisukeskeisyyteen. Myös rentoutus- ja hypnoosipohjaisten ideoiden, kuten suggestoterapian ja itsesuggestioiden monet mahdollisuudet ovat olleet arkisesti esillä eri mediavierailuilla.

Ylipäätään henkinen valmennus on monesti tuloksellinen tapa ylläpitää hyvinvointia ja saavuttaa tavoitteitaan tai saada uutta voimaa päästä irti itselleen haitallisista uskomuksista ja vanhentuneista tapattumuksista.

Monet lukevat näitä kirjoista ja käyvät monenlaisia kursseja, mutteivat lähde hyödyntämään käytännössä ideoiden mahdollisuuksia. Onkin ollut mukava huomata, miten mediavierailuni ovat inspiroineet ja herättäneet **oppimaan rentoutusta** tai ylipäätään edes tutustumaan tutkittujen mielikuvaideoiden ja itsesuggestioiden luoviin mahdollisuuksiin kannustavan realistisesti.

Olen toiminut alalla päätoimisesti jo yli parin vuosikymmenen vuoden ajan. Sinä aikana olen esiintynyt mm. seuraavissa medioissa tietoa jakamassa:

#### TELEVISIO

Aiheet ovat usein koskettaneet **paineiden- ja stressinhallintaa, irti tupakoinnista tai luontevan esiintymisen** tai muun muutosprosessin tukemista. Pääaiheena aikoinaan MTV 3:n aamulähetyksessä oli **rennon, huumorintajuuden ja persoonallisen esiintymisen** vahvistaminen henkisenä valmentajana.

Käytän TYKY/TYHY-kursseilla metaforana luovuudesta ja oppimisesta pallottelun oppimista ja yksilönohjauksissa etenkin nuorten itsetunnon vahvistamiseen. Nuoret rakastavat taitoa. Maikkarin lähetyksessä jongleerasin lopuksi tätä hauskaa ja urheilullista ideaa esiintuoden.

**Elämäntapamuutosten valmentaminen** oli pääaihe Janita Frostellin Bellassa ja Karita Tykän silloisessa TV-makasiini ohjelmassa. Nelosen suositussa Talousvalmentajassa, joka tuli vuosia uusintana, esiteltiin mielikuvaohjauksen mahdollisuuksia **irti tupakasta** teemalla. Silloisten

paikallistelevisioasemien, ATV ja Moon TV:n haastatteluissa keskityin **esiintymis- ja urheiluvalmennuksen** suggestio-ideoihin.

YLE:llä olin vuosia sitten TV1 pääuutislähetyksen ja sekä silloisen Lasipalatsin YLEN aamutv:n lähetyksissä suggestoterapeuttina ja rentoutuskouluttajana **työperäisen stressinhallinnan ja rentoutumisasioiden mahdollisuuksista** kertomassa.

Aamusydämellä, Jouluna 2013, YLE:n asiaohjelmien ensimmäisessä suorassa verkko-TV-lähetyksessä, Martta Liiton toiminnanjohtajan ollessa toinen vieraista, juttelimme **"joulustressin hallinnasta"**. Toimittaja sai kokea harjoituksen, jossa joulun paineita helpotettiin hahmoterapeuttisen positioharjoituksen kautta tuoleilla istuen. Tein myös kiitosrentoutuksen.

**Rentoutus** on katseltavissa yhä YLE Areenassa. Rentoutusidean itseharjoitteluohjeen voi tilata maksutta: [info@sampsakorhonen.fi](mailto:info@sampsakorhonen.fi)

## RADIO

Kuulijoille voimaantumisen tuki-ideoita parhaiten esiin tuoneet haastattelut ovat olleet Kiss FM:n, Radio Rockin Korporaation, Radio Novan, Radio Suomen, Ylen yöradion, Lähiradion, Radio Mafian, Radio Ettanin ja Radio Cityn haastattelut eri vuosilta. Aiheita olivat NLP- ja suggestoterapia jännityksiin ja pelkojen sekä esiintymisen tukena, rentoutumisen oppimisesta aina tavoitteiden saavuttamiseen. Kerroin myös **jaksamisen ja stressinhallinnan** ideoista itseilmaisuuden ja luovuuden sekä suorituskyvyn kehittämisestä.

Myös ohjelmissa esiteltujen itserentoutumisen ja **sosiaalisten tilanteiden tuki-ideoiden** kuulijapalautteet ovat olleet hyvin myönteisiä.

## LEHDET

Hyödyllisimpinä lukijoille ovat olleet Helsingin Sanomien (**irti tupakoinnista suggestiolla**), ET-lehden (**rakkaus ja parisuhde**), Kotilieden (**irti tupakoinnista**), Annan (**suggestoterapia elämäntapamuutosten tukena**), City-lehden (**irti nuuskasta**), NLP-Mielilehden (**rentoutusmetafora**) sekä kaupunginosalehtien ja pienten järjestö, kulttuuri- ja ilmaislehtien mentaalivalmennuksen täsmäartikkelit.

## VALMENNUSVIDEO 25 MAAHAN

Olin esiintymisvalmennuksen asiantuntijana kansainvälisen voimayrityksen yli 25:ssä eri maassa kiertäneessä opetusvideossa rallin maailmanmestarin Marcus Grönholmin ohessa. Kansainvälinen opetusvideo tehtiin **englanniksi**.

Opetin itsenäisen mielikuvaharjoittelun ja itseluottamusta vahvistavien suggestioiden täsmäideoita **presentaatiotilanteiden** onnistumiseksi tilanteisiin, jossa suomalaisen teknologian huippuosaamisen viennin kysyntää oli tarkoitus kasvattaa maailmalla.

Osa videon ideoista liittyi työssä jaksamiseen ja itsensä rentouttamiseen parhaan henkisen ja fyysisen suoritustason sekä tietoisien läsnäolon varmistamiseksi.

## RADIO-OHJELMA IHMEKYSYMYS (100,3MHz)

Juonnan omaa **IHMEKYSYMYS**-radio-ohjelmaani **Helsingin Lähiradiossa**. Ohjelma on voimaannuttava kokonaisuus, jossa valitsemani studiovieraat kertovat rakentavista ajattelumalleista ja mahdollisuuksista kehittää vaikkapa omaa suvaitsevaisuutta. Esittelen haastattelujen ohessa ideoita tietoisesta läsnäolosta, itsenäisestä mielikuvaharjoittelusta, rentoutusmetodeista tai muista arjen hallinnan ja hyvinvoinnin kasvattamisen tukimalleista.

Ohjelma tulee **joka kuun 1.maanantai-ilta klo 17.30-18.30** suorana Kallion Hämeentien studiolta. Uusinta on viikon kuluttua. Tämän jälkeen tiivistelmän ohjelmasta voi kuunnella Lähiradion verkkosivuilta [www.kansanradioliitto.fi](http://www.kansanradioliitto.fi) tai suorasta linkistä myös kotisivuiltani eri lähetysten esittelyjen kohdalta.

