MITÄ HENKINEN VALMENTAMINEN ON?

Ydinkeskustan vastaanotollani Rautatientorin kattohuoneiston rauhassa rakennamme **yhteisesti asiakkaan kanssa** valmennus- ja terapiaprosessin sisällön realististen, eteenpäinvievien ja kannustavien raamien puitteisiin.

Ihmiset ovat erilaisia, tarpeineen, arvoineen ja maailmankuvineen. Vuosien kokemukseni on mahdollistanut **pitkälle hiottuja keinoja** tukea asiakkaita yksilöllisesti ja monipuolisesti.

On kyse sitten sosiaalisten tilanteiden tai esiintymisen valmentamisesta, irti tupakoinnista tai muiden elämäntapamuutosten, kuten painonhallinnan, itsetunnon ja stressinhallinnan vahvistamisesta alussa tehdään **yksilöllinen kartoitus.** Alkuhaastattelu luo tavoitteet **osatavoitteineen** kannustavaksi.

Ennakkotehtävän kautta asiakas kykenee tiivistämään jo oleellisen esiin. Tätä kaikkea valmennetaan **NLP:n ja suggestoterapian täsmäideoilla** rentoutustilaa hyödyntäen. Käytän myös luovasti **tietoisen läsnäolon** (mindfulness) tai muun henkisen valmennuksen ideoita lisätukena.

Tarpeita voi ymmärtää vain kysymällä oikeita kysymyksiä. Vuodet ovat opettanneet kuuntelemaan ”tuntosarvet herkkinä” jokaisen ainutlaatuisuutta, tilannetta ja toiveita läsnä olevana. Näin suggestio- ja mielikuvaharjoitteista tulee yksilöllisiä ja terapeuttisia. Näin myös toisen mielikuvien ohjaamisesta tulee toisen **arvoja ja maailmankuvaa kunnioittavaa**.

Asiakas on elämänsä ja tilanteensa asiantuntija, valmentaja menetelmiensä. Asiantuntijuudet tulevat tässä rakentavasti yhteiseen jakoon.

Myös turvallinen ja mukava ilmapiiri sekä luottamus - ”suopeuden silta”, tietty resursseja esiin tuova ”älykkyys kahden ihmisen välisen vuorovaikutuksen sisällä” toimivat hyvän valmennussuhteen kulmakiviä.

Laadukas yksilönvalmennus tuo uskoa tavoitteiden saavuttamiseen. Prosessi lisää usein **itsekunnioitusta** ja tiettyä hyväksyvää lempeyttä minäkuvaan. Negatiivinen sisäinen puhe alkaa laimentua. Samalla voi oppia tyyneyttä ja **läsnäoloa.** Kyky hiljentää liian kovilla kierroksillä käyvää ajattelevaa mieltä vahvistuu. Jo **rentoutumisen** oppiminen luo uutta jaksamista ja hyvinvointia.

Ihmiset tekevät valintoja **yksilöllisen mielenkarttansa** mukaan. **Ratkaisu- ja voimavarasuuntautunut viitekehys** auttaa laajentamaan tätä karttaa. Huomaa löytävänsä uudenlaisia mahdollisuuksia valinnoilleen ja tulon syy, esim. ei-toivottu haitallinen tapatottumus, alkaa muuttua. **Vaihtoehdot** lisääntyvät.

Voimaannuttavat suggestio- ja rentoutusideat tai NLP mielikuvamenetelmät tuovat käyttöön aiemmin piilossa olleita voimavaroja. Menetelmät nojaavat myös **positiivisen psykologian** näkökulmiin. Fokus on pääsuuntaisesti vahvuuksien ja myönteisten näkökulmien esiintuomisessa, vähättelemättä kuitenkaan ongelmia ja niiden taustoja.

Usein korostetaan, että **”asiakkaat tietävät, mitä he tarvitsevat, mutta he eivät tiedä, että he tietävät.”** Mitä tämä tarkoittaa? Asiakkailla on jo tullessaan ratkaisuja intuitiivisesti ja alitajuisesti, vaikka he eivät tiedäkään sitä vielä. Kokemukseni tuomalla ammattitaidoilla tuen heitä löytämään näitä oivalluksia heidän **omaa sisäistä tietämystä ja viisauttaan** esiin nostaen.

Asiakkaat oppivat kuuntelemaan syvempää sisäistä totuuttaan paremmin. Mielenrauha ja esim. **työelämän tehtävien hallinta** kasvavat, kun ottaa käyttöönsä tietoisemmin alitajuisten resurssien valtavaa potentiaalia.

Lyhytterapeuttisen valmentamisen tyypillinen tapaamismäärä on usein vain **3-6 kertaa.** Osa kerroista opettaa valitut mielikuvaohjauksen työvälineet ja rentoutus- ja tietoisen läsnäolon ideoita itsenäiseen käyttöön. Asiakkaat **oppivat käyttämään** mielensä mahdollisuuksia uusilla ja myönteisillä tavoilla. Tällöin kyky keskittää resurssinsa tietoisemmin tavoitteisiin ja onnistumisiin kasvaa. Elämänilo ja laajempi hyvinvointi vahvistuvat.

VALMENNUSMETODIT JA TYÖVÄLINEET

Valmennustapani on hetkestä syntyvää, luovaa ja ratkaisukeskeistä lyhytterapeuttista tukemista. Asiakkaan kanssa määriteltyjen tavoitteiden puitteissa hyödynnetään esimerkiksi parhaita NLP- ja suggestiopohjaisia mielikuvaideoita luotua rentoutustilaa terapeuttisesti hyödyntäen.

Itselläni erityisesti **esiintymisen ja sosiaalisten tilanteiden valmennus**, näihin liittyvät pelot ja jännitykset, elämäntapamuutokset, kuten **irti tupakasta ja stressinhallinta** ovat olleet tavallisimpia syitä kääntyä puoleeni.

Myös unen- ja painonhallinta, ihmissuhdejumit ja **henkisten lukkojen avaaminen** ovat asioita, joissa olen ollut tukena. Rentoutumisen ja tietoisen läsnäolon opettaminen tulevat ohessa tärkeänä lisähyötynä. Suggestoterapeuttinen työskentely on jo sinällään valmennusta ja motivoimista, joka aktivoi luovuutta esiin. Usein myös **sisäinen rauha** ja yleinen hyvä olo vahvistuvat.

Yksi työskentelyni peruselementtejä on **rentoutuminen.** Säännöllinen rentoutuminen on yksi tapa hoitaa terveyttään ja hyvinvointiaan ja vahvistaa henkistä ja fyysistä suorituskykyään. Palautuminenkin nopeutuu. Usein tärkeät innovaatiotkin vahvistuvat rentoutumisen oppimisen ansiosta.

Rentoutuminen on jo itsessään harmoniaa, ihmisen ominaisuus ja siksi luonnollista. Se myös tasapainottaa ja rauhoittaa oloa, luo jaksamista, tehostaa oppimista ja tuo energiaa. **Itserentoutus** on myös helppo oppia. Opetankin aina perusteita rentoutumisesta kaikissa valmennuksissani.

Koulutan rentouttamisen oppimista **Rentoutusohjauksen** vastuukouluttajana. 5 kk:n aikana lähinnä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, kouluttajat ja opettajat, urheiluvalmentajat ja esim. jooga- ja mindfulness-ohjaajat oppivat monipuolisesti rentouttamaan lisä- ja täydennyskoulutuksen merkeissä.

Yksi työvälineitäni on 90-luvulta asti ollut myös usein nopeasti pysyviä tuloksia tuova ja käytännöllinen tietoisuuden kasvattamisen terapeuttinen väline **NLP.** ”Neurolingvistisen prosessoinnin ja kommunikoinnin” mielikuvatekniikat ovat olleet asiakastyytyväisyyttä lisäävä terapeutin välinekokoelma. Räätälöidyt ja rentoutustilassa ohjatut valmennukselliset ja terapeuttiset mielikuvaharjoitteet ovat **urheilun- ja esiintymisen** valmentamisessa tai **elämäntapamuutosten** toteuttamisessa tärkeitä.

Tutkimuksellinen näyttö ei kuitenkaan ole - suggestio- ja rentoutusmenetelmiin verrattuna - NLP:n vahvimpia meriittejä. Silti humanistinen perusajatus ihmisestä, oppivana ja uusiutuvana olentona sisältyy sen luovuutta ja henkisiä resursseja aktivoivaan sekä kannustavaan kielenkäyttöön. Pitkäaikaisen kokemukseni mukaan NLP tukee usein valmennus- ja terapiaprosessin onnistumista, koska se sisältää tehokkaita menetelmiä luontevaan terapeuttiseen vuorovaikutukseen. Tämä auttaa osaltaan asiakkaita saavuttamaan syviä henkilökohtaisia muutoksia.

Tietoisen läsnäolon ideat (mindfulness) ja tyynnyttävät tietoisuusharjoitukset täydentävät osaamisalueitani. Opetan tarvittaessa tietoisen läsnäolon ja **minimeditaatioiden** perusteita. Sisäinen tyyneys ja tasapaino alkavat virrata olemiseen ja tekemisiin. Tietoinen läsnäolo on olemista läsnä tässä hetkessä, kehon ja mielen tiedostamista ja havainnointia ilman syövyttävää arvostelua. Kokonaisvaltainen hyvinvointi kasvaa ja **stressi** tutkitusti vähenee sen myötä.

Valmennan myös englanniksi. Rentoutus- ja mielikuvaohjaamisen tekniikat englannin kielellä kiteyttävät omaa ydinosaamista dynaamisesti esiin.

Tuhannet asiakastapaamiset vuosien aikana ovat opettaneet nöyryyttä ja kiitollisuutta. On ollut ilo nähdä ja jakaa se onnellisuuden energia, kun tärkeä unelma tai tavoite askel askeleelta alkaa toteutua. Jokainen kohtaaminen ja asiakkaideni resurssien esiin nostaminen käytäntöön asti ja siitä pysyvien muutosten ylläpitämiseen uudistaa ohjausprosessin terapeuttia ja valmentajaa.

Koska **samat ideat sopivat koulutuksiin** myös yritysten ja ryhmien

kouluttaminen menetelmillä on ollut innostavaa. **Tyky/Tyhy-päivät yrityksille** sekä rentoutusta hyödyntyvät työnohjaukselliset **työtiimien** tai **johdon** valmennukset ovat olleet inspiroivia ja antaneet paljon.

Usein ”osa-onnistuminen” on jo paljon. Vaikka 60% esiintymisjännityksen tai paineiden poistumisesta luo työuran mahdollisuuksia täysin uusiksi! Opittu mielikuvien ja rentoutumisen hyödyntäminen tuo mahdollisuuden **jatkaa prosessia itsenäisesti**. Huippupalautteet asiakkailtani tulevat heille **räätälöidyistä valmennusäänitteistä**. Niitä kuunnellaan vahvistamaan onnistumisia ja rentoutumisen osaamista. Niiden avulla vahvistetaan myös esimerkiksi tärkeää mielenrauhaa ja työelämän stressinhallintaa.

Sitoutumatta yhdenkään yksittäisen opettajan, filosofisen tai henkisen ajatusmallin rajaamaksi olen ainoan Suomessa toimivan **Eckhart Tolle-ilmaisryhmän** vastaava. Kuten Tolle, maanläheisenä ja huumorintajuisena läsnäolon opettajana sanoo, monet "uppoavat liikaa ajattelunsa sisälle". Tulee vaara jäädä "aalloksi veden pinnalle". Tällöin voi unohtaa oman syvyytensä – sisäisen tyyneyden ja aidon läsnäolemisen taidon.

Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus ovat itsestäänselvyys. Samoin suggestoterapeuttina SHL:n eettinen ohjeistus kunnioittavasta asiakastyöstä sekä yleisesti hyväksytyt ratkaisukeskeisen valmennusetiikan ja normaalit terapeuttisen asiakas- ja kohtaamistyön **eettiset toimintatavat.**

On tiedettävä kenelle työvälineet ja valmennus sopivat. Ohjaan tarvittaessa asiakkaan eteenpäin, jos jokin toinen tukimuoto, ammattihenkilö ja instanssi sopisivat paremmin. Arvoissani on tärkeää, ettei ketään jätetä yksin.

“Kun yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu”
Voit avata suljetun oven. Niin ne
toimivat. Voit yllättyä siitä, mitä
piilotajuisia resursseja ja
mahdollisuuksia
saatat löytää

www.sampsakorhonen.fi
Vastaanotto- ja koulutustilat ydinkeskustassa
Kaisaniemenkatu 1B 62, 8.krs, 00100 Helsinki.
(09) 622 2122, 050 566 8088, info@sampsakorhonen.fi