

Äänitteen nimi: OnnistuLivena-jakso1.mp3

Äänitteen kesto: 00:18:58

[äänite alkaa]

[Musiikkia 00:00:00]

Puhuja 1 [00:00:11]: Moikka, me ollaan Anna ja Jenni. Me ollaan työssämme aitiopaikalla jakamassa onnistumisia meidän asiakkaidemme kanssa.

Puhuja 2 [00:00:19]: Tässä podcast-sarjassa me halutaan puhua onnistumisesta erilaisista näkökulmista käsin ja jakaa vinkkejä siihen, miten just sä voit kokee onnistumisia sun arjessa enemmän. Tämä on Onnistu Livenä. Tervetuloa kuuntelemaan tätä meidän ihka ensimmäistä podcast-jaksoa. Mun nimi on Jenni Parviainen ja mä työskentelen täällä Livessä valmentajana. Pääsääntöisesti mä teen töitä ammatillisen kuntoutuksen parissa nuorten aikuisten kanssa.

Puhuja 1 [00:00:54]: Jes, ja minun nimeni on Anna Yliluoma ja mä työskentelen täällä Livessä psykologina. Mä teen töitä ammatinvalinnan ja uraohjauksen parissa. Erityisesti lähellä mun sydäntä on osatyökykyisyyteen liittyvät asiat. Tää Live-säätiö on toimijana erityistä tukea tarvitsevien kouluttamiseen, valmentamiseen ja kuntouttamiseen erikoistunut asiantuntijataho. Meiltä löytyy niin erityisammattioppilaitos kuin erilaisia työllistymistä ja kuntoutumista tukevia palveluita.

Puhuja 2 [00:01:29]: Ja tässä me ollaan tekemässä, tätä podcastia, säntäämässä taas tämmöseen uuteen haasteeseen. Mitäs luulet Anna: Onnistutaanko me tässä?

Puhuja 1 [00:01:41]: Jaa-a, saas nähdä. Täytyy ainakin myöntää, että tässä kohtaa aika paljon jännittää, sillä mitään tämmöstä mä en oo kyllä koskaan ennen tehnytkään. Onneksi mä en joudu olemaan tässä yksin, vaan mukana on tietysti Jenni, mutta myös meidän musiikkiteknologian opiskelijoita ja opettajia, jotka vastaavat tämän podin nauhottamisesta ja editoinnista.

Puhuja 2 [00:02:05]: Tässä ensimmäisessä jaksossa me puhutaan onnistumisesta yleisesti. Siitä, mitä se tarkoittaa, ja miksi me pidetään siitä puhumista tärkeänä. Tulevissa jaksois me käsitellään onnistumisia erilaisista aihealueista käsin.

[Musiikkia 00:02:21]

Puhuja 2 [00:02:31]: Onko onnistuminen sitten jotain semmosta, mikä tapahtuu suhteessa muihin, itseän vai suhteessa johonkin kuviteltuun normaaliin?

Puhuja 1 [00:02:41]: Jaa-a. Onnistuminen on ainakin mun mielestä tärkeä teema sen vuoksi, että meidän ajalle on tyypillistä tällöinen erilaisten onnistumistarinoiden esiin nosto. Vaikka menestynyttä urheilijaa tai yrittäjää ihailaan, ja häneen liitetään usein myös monia semmosia positiivisia ominaisuuksia, jotka eivät välttämättä liity onnistuneeseen urheilusuoritukseen tai vaikkapa yrityksen kasvattamiseen. Psykologiassa tätä ilmiötä kutsutaan sädekehävaikutukseksi tai haloefektiksi. Se tarkoittaa sitä, että esimerkiksi kasvuyrittäjää pidetään usein älykkäänä, rohkeana, strategisesti taitavana, laaja-alaisesti ajattelevana tyyppinä, vaikka totuushan on oikeasti se, että menestys on vaatinut ensisijaisesti ahkeruutta ja sinnikkyyttä. Toki voi olla niin, että yrittäjällä on näitä kaikkia muitakin kuvailtuja ominaisuuksia, mutta sitä me ei voida välttämättä tietää asiaa selvittämättä. Eli haloefekti onkin tällöinen kognitiivinen vinouma, jossa yhteen myönteiseen ominaisuuteen, kuten menestykseen, liitetään muitakin positiivisia piirteitä. Useinhan tää onkin aika vaaraton tapa ajatella, mutta siihen sisältyy mun mielestä myös omat riskinsä, minkä takia tää ajatteluvinouma on tärkeitä havaita. Sehän voi saada meidät ajattelemaan, että me ei itse pystyittäisi kaikkeen tuohon, mitä tuo yrittäjä tai urheilija on tehnyt, koska meillä ei ole kaikkia niitä piirteitä, jotka me häneen liitetään. Mun mielestä onkin tärkeitä havaita, että jokaisella meistä on monenlaisia piirteitä, joista useimpia voidaan käyttää matkalla onnistumiseen. Ei ole vain tiettyjä ominaisuuksia, joiden avulla voi onnistua, vaan usein on kyse siitä, että liitämme huomaamattamme onnistujaan tyypillisiä, tyypillisinä pidettyjä onnistujan ominaisuuksia. Tärkeintä onkin tunnistaa omat vahvuudet ja osata rakentaa omaa elämää omien vahvuuksien varaan.

[Musiikkia 00:04:48]

Puhuja 2 [00:04:58]: Mitä sitten onnistuminen on? Mistä me Anna oikeen puhutaan?

Puhuja 1 [00:05:03]: Kun me ruvettiin valmistelemaan tätä podijaksoa, mä tsekkasin synonyymisanakirjan. Siellä sanottiin, että onnistua on synonyymi esimerkiksi sanoille sujua,

toimia, mennä perille, tulla ymmärretyksi, esiintyä, käyttäytyä, suoriutua, liikehtiä, liikkua, tuoda voitto kotiin, saada jakeluun tai menestyä.

Puhuja 2 [00:05:32]: Mä tsekkasin tuolta nykysuomen sanakirjasta. Se selitti onnistumista kolmella eri tavalla. Yks niistä oli, että onnistuminen on jostakin toiminnasta tai sen tuloksesta. Päätyä toivottuun, tarkoitettuun tai hyvään tulokseen. Sujua onnellisesti, luontua tai luonnistua.

Puhuja 1 [00:05:57]: Okei! Tuleeks sulle Jenni sun työstä jotain esimerkkejä tän tyyppisestä onnistumisesta?

Puhuja 2 [00:06:05]: Valmennuksen alussa me luodaan tavoitteet yhdessä nuoren kanssa. Tavoitteiden ylöskirjaaminen sekä niiden pilkkominen pieniin osiin mahdollistaa onnistumisten ja etenemisen näkyväks tekemisen. Tavoitteita voidaan aina tarpeen mukaan myös muuttaa.

Puhuja 1 [00:06:25]: Aivan. Eli voisko sanoa, että matka on tässäkin tärkeämpää kuin päämäärä tai perille pääseminen? Eli rohkeasti vaan liikkeelle omien tavoitteiden kanssa. Useinhan tavoitteet muuttuvatkin matkan aikana, kun opimme tuntemaan itsemme paremmin. Opimme tuntemaan myös uuden aihepiirin tai elämänkentän.

Puhuja 2 [00:06:47]: Toinen, miten onnistumista selitettiin sanakirjassa, oli näin: Tulla sellainen kuin oli tarkoitettu tai toivottu.

Puhuja 1 [00:06:59]: Okei. Mitäs esimerkkejä tästä tulis sulle Jenni mieleen?

Puhuja 2 [00:07:04]: Aika usein nuoret on saanu ympäristöstä paljon viestejä siitä, mihin hänestä ei ole. Nuori voi alkaa itsekkin uskoa ja rakentaa minäkuvaa tämmösten negatiivisten uskomusten ympärille. Yhteisen työskentelyn näkyväks tulemisen, kannustuksen, onnistumisten näkyväks tekemisen ja omien vahvuuksien tunnistamisen myötä nuori saa mahdollisuuden rohkaistua menemään omien esteiden yli ja päästä muuttaa virheellistä kuvaa itsestään.

Puhuja 1 [00:07:34]: Eli vois varmaankin sanoa, että valmennuksessa nuori oppii luottamaan omaan onnistumiseensa ja huomaamaan oman onnistumisensa hetket.

Puhuja 2 [00:07:46]: Kyllä. Sitten kolmas kohta sanakirjassa selitti onnistumista näin: Saada tehdyksi jotakin onnellisesti, menestyksellisesti, toivotulla tavalla. Päästä haluamaansa tulokseen. Selviytyä jostakin hyvin. Menestyä, pärjätä.

Puhuja 1 [00:08:06]: Mites tää vois näkyä Jenni sun työssä?

Puhuja 2 [00:08:10]: Valmennuksen aikana nuoren itsetunto ja itsetuntemus usein kehittyy. On tärkeä, et nuori oppii näkemään oman itsensä, mahdollisuutensa ja onnistumisensa, eikä vertaile itseään muihin. Valmennuksen aloittava nuori voi vähätellä itseään ja kokea epäonnistuneensa, jos vaikka ympärillä olevat samanikäiset nuoret ovat ansiotöissä tai opiskelemassa, ja itselle on vielä tosi epäselvää, mitä elämältä ylipäätään haluais. Jokaisella meillä on kuitenkin oma tie kuljettavana, eikä siitä tee yhtään parempaa tai huonompaa se, miltä jonkun toisen elämä näyttää.

Puhuja 1 [00:08:43]: Eli yhteenvetona voisikin varmaan sanoa, et onnistuminen ei oo koskaan pakotettua, vaan se tarvitsee mahdollisuuden tilalle. Ja mahdollisuuden, jotta se alkaa luonnistua ja soljua.

[Musiikkia 00:08:58]

Puhuja 2 [00:09:08]: Mitä onnistuminen merkitsee ihmisen hyvinvoinnin kannalta?

Puhuja 1 [00:09:12]: Mä sanoisin, et onnistuminen on itse asiassa keskeinen avain hyvinvointiin, iloon ja kukoistukseen. Myös työssä koettu työhyvinvointi tai esimerkiksi se, viihtyykö opinnoissa vai ei, rakentuu onnistumisen kokemusten kautta. Onnistuminen liittyy myös aika keskeisesti motivaatioon ja motivaation ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Erityisesti tärkeitä asioita on yhdessä muiden kanssa koetut, jaetut onnistumisen hetket, sillä ne vahvistaa keskeisesti luottamusta toisiin ihmisiin ja esimerkiksi parantaa usein työpaikalla tiimihenkeä. Onnistumisen havaitseminen on itse asiassa taito. Sitä mun työssäni paljon myös harjoitellaan asiakkaiden kanssa. Jos ihminen usein kokee vaan epäonnistumisia, niin taustalla voi ollakin se, et itse asiassa hän ei ole mitenkään epäonnistuja, vaan hänellä voi olla haasteita havaita tällaisia omia onnistumisiaan. Itse asiassa jokainen päivähän pitää varmasti jokaisen elämässä sisällään lukuisia pieniä onnistumisen hetkiä. Näiden tunnistaminen ja arvostaminen vahvistaa motivaatiota, ja ennen kaikkea uskoa omaan tekemiseen ja pystymiseen ja pärjäämiseen. Mun mielestä tärkeätä on myös ymmärtää, et onnistuminen on ennen kaikkea subjektiivinen kokemus. Se

on aika lohdullinen ajatus. Se, mitä pidetään onnistumisena, vaihtelee huomattavasti eri ihmisten ja kulttuurien välillä. Sen takii mä haastaisinkin sinut kuulija pohtimaan, mistä sinä tiedät, milloin sä oot onnistunut? Kuka määrittelee sen, missä sinä itse onnistuit tänään? Nyt, kun asiaa rupee vähän spinnaamaan mielessä, niin voisko ollakin niin, että tällainen niin kutsuttu viimeaikainen epäonnistuminen vois ollakin onnistuminen, kun sitä tarkastelis toisesta näkökulmasta?

Puhuja 2 [00:11:19]: Tarkotatko Anna sitä, että kun mennään kohti jotain päämäärää, välttämättä ei saavuteta sitä, vaan saavutetaanki jotain ihan toista? Epäonnistutaan suhteessa alkuperäiseen tavoitteeseen, mut saatiinki tilalle jotain ihan muuta?

Puhuja 1 [00:11:36]: Juuri näin! Mun mielestä tää oli tosi hyvä tiivistys.

Puhuja 2 [00:11:40]: Sit mä oisin viel kysyny sulta, mikä siin sitten on. Miks onnistuminen pelottaa?

Puhuja 1 [00:11:47]: Tää onkin mielenkiintosta. Mä itse ajattelisin näin, että onnistuminen pelottaa, koska yrittäminen. Se, että yrittää jotakin uutta, niin siinä on aina se mahdollisuus, että epäonnistuu. Ajatus epäonnistumisesta on siellä taustalla. Ehkä se on tietynlainen mörkö. Onnistuminenhan voi olla avain muutokseen. Esimerkiks jo muutos itsessään voi olla pelottavaa, koska se on jotain uutta ja kontrolloimatonta. Me ei koskaan tiedetä, mihin muutos johtaa. Onnistuminen muuttaa myös aina meidän elettyä todellisuutta. Esimerkiks meidän minäkuvaamme. Se, että me onnistutaan jossain, sen jälkeen ei ole ikään kuin paluuta entiseen. Entiseen käsitykseen esimerkiksi meistä itsestämme tai entiseen käsitykseen ympäristöstä. Onnistuminenhan haastaa meitä aina tutkiskelemaan myös omia ajatusmalleja. Se, että jättää yrittämättä, toki mahdollistaa tutussa ja turvallisessa ympäristössä pysymisen. Tutussa ja turvallisessa ympäristössä me osataan toimia, vaikka se ei aina oliskaan meidän hyvinvoinnin ja arvojen mukaista. Kannustaisinkin ajattelemaan niin, et epäonnistuminen ei välttämättä ole onnistumisen vastakohta. Vaikka, kun me yritetään jotain, me saatetaan epäonnistua meidän itse asettamassa tavoitteessa. Mut usein onkin niin, et me samanaikaisesti kuitenkin onnistutaan suhteessa lopputulokseen. Epäonnistuminen voitaisiinkin nähdä enemmän osana polkua onnistumiseen. Sillä tavalla, että tavoite voi myös muuttua matkalla. Itse asiassa se, että kompuroidaan hieman matkalla, voi mahdollistaa sen, että me saavutetaankin paljon parempi tavoite kuin oltiin alun perin ajateltu.

[Musiikkia 00:13:58]

Puhuja 1 [00:14:07]: Tähän meidän podijakson loppuun haluaisin Jenni kysyä sulta, missä sä oot onnistunu viime aikoina?

Puhuja 2 [00:14:18]: Mä annan tässä samalla tälläsen ensimmäisen oikein kunnan vinkin. Kun me luvattiin, et me jaetaan näitä vinkkejä. Mä oon viime aikoina tuonu mun omaan arkeen tämmösen heti aamulla alkavan onnistumisen kokemuksen. Kun mä herään aamulla ja nousen ylös sängystä, mä petaan sängyn. Se kuulostaa tosi pieneltä ja naurettavalta asialta. Mä myönnän, et mä oon itsekin suhtautunu siihen... Muistan lapsuudessa, kun äiti on pakottanu petaamaan sänkyä. Se oli tosi ärsyttävää, vastenmielistä ja turhaa ehkä. Kun muutti kotoa pois, ei enää koskaan pedannu sänkyä, koska ei sil ollu mitään väliä. Sänky on siellä makuuhuoneessa ja mitäs sillä. Näin. Mutta kun mä oon ottanu tän tavan, muutama vuosi sitten jo elämään, niin mä huomaan, että mä saan heti aamulla yhden asian elämässä järjestykseen. Mä selviydyn yhdestä asiasta sinä päivänä. Mä saan kokea onnistumisen siinä. Mun päivä lähtee tosi hyvin käyntiin.

Puhuja 1 [00:15:30]: Kyllä rutiineilla on uskomaton voima.

Puhuja 2 [00:15:35]: Mites Anna? Kerropa oma onnistuminen viime ajoilta.

Puhuja 1 [00:15:41]: Olis varmaan useempikin kiva tarina kerrottavana, mutta ehkä valitsisin nyt tarinan tuolta vapaa-ajan puolelta. Oon nyt alottanu semmosen aikuisille suunnatun telinevoimistelun alkeet -kurssin. Siel kyl tulee viikoittain aika hurjia onnistumisen kokemuksia. Tässä syksyn treenin tuloksena mä oon oppinu tekemään käännöpyörän.

Puhuja 2 [00:16:12]: Vau!

Puhuja 1 [00:16:14]: Mikä on onnistuminen monella tapaa. Se on onnistuminen sillä tavalla, että osaan sen nyt teknisenä suorituksena, mutta ennen kaikkea se on ollu kokemuksellinen onnistuminen siitä, et vaikka joku pelottais tosi paljon, niin kun menee hivellen kohti sitä, se on aivan uskomaton fiilis, kun rohkaistuu yrittämään. Parhaat onnistumisen kokemukset onkin tullu niistä hetkistä, kun on yrittänyt, mutta ehkä epäonnistunut. Se on niin huikeeta vaan, kun rohkaistuu yrittämään, vaikka sit päätyiskin nenälleen lattialle. Itsensä ylittämisen fiilis on kyllä tosi huikeeta.

Puhuja 2 [00:17:01]: Uskalluksen hyödyntäminen ja kääntäminen onnistumiseksi. Tässäkin esimerkki ehkä siitä, et se ei oo tärkeintä, et temppu onnistu, vaan se, että yritit.

Puhuja 1 [00:17:11]: Kyllä! Kyllähän nää kaikki yritykset on myös onnistunu tuomaan mun arkeen hurjasti iloa. Se on niin hauskaa, ne kaikki monet tavat, miten siinä touhussa voi kompuroida. Itseä on myös hirveän hauskaa katsoa vaikka videolta, kun siellä pyllä pystyssä yrittää kaikenlaista tempua väentää. Kannustaisin kans vinkin kaltaisesti miettimään, onks sun, hyvä kuulija, arjessa jotain sellasta, mikä sua on vaikka pitkään jännittäny tai vaikka vähän pelottanu? Voisko joku niistä asioista olla sellanen, mitä ehkä rohkaistuisit pikkasen kokeilemaan tai ainaki ottamaan ensimmäisiä askeleita kohti sitä.

Puhuja 2 [00:18:02]: Täs lopussa me halutaan myös haastaa sut, hyvä kuulija, miettimään, missä asioissa sä oot onnistunu tänään. Se voi olla pieni tai iso asia. Laita vaikka itelles ylös johonkin. Näät, mitä kaikkia asioita sä oot tehny itses ja hyvinvointis eteen tänään. Kiitos, kun kuuntelit! Me oltiin Anna ja Jenni ja tää oli Onnistu Livenä.

[Musiikkia 00:18:37]

[äänite päättyy]