

# **Innostusta etsimässä; tavoitteilla tuloksiin**

Ilkka Raukola



# Miksi konkreettisia tavoitteita?

- Kohdistamme liiaksi huomiota yksittäisiin tehtäviin tavoitekeskeisen toiminnan sijaan
- Pystymme arvioimaan suorituksiamme vain tavoitteiden avulla
- Ihminen, joka asettaa itselleen tavoitteen, selvittää samalla kolme uran kannalta tärkeää asiaa:
  1. Minne haluan päästä? Mihin suuntaan haluan muuttua tai kehittyä? Mitä haluan muuttaa itsessäni tai ympäristössäni?
  2. Miten haluan muuttaa sitä
  3. Miten nopeasti haluaisin saavuttaa sen?

# Tavoitteen merkitys

- Ajankäytön tehokkuus ja hyvinvointi ovat riippuvaisia tavoitteesta
- Nykytilanne:
  - Päivät kuluvat puurtamisen ja tulipalojen sammuttamisen parissa
  - Kun ei tiedetä mitä tehdä → ei tehdä mitään tai ollaan kiireisiä yhdentekevien asioiden parissa
- Uusi suunta:
  - Tavoite tänään, tällä viikolla, tässä kuussa, tänä vuonna ja ”lopullinen” tavoite
    - Mitä ja milloin täytyy tehdä ja mitkä asiat ovat tärkeitä tavoitteen saavuttamiseksi

# Suunnitelma ei toteudu, koska

- Suunnitelmallista työskentelyä ei koeta tärkeänä
  - Paetaan keskittymällä muihin asioihin
  - Ulkoiset häiriöt
  - Ei priorisoida tai priorisoidaan väärin
  - Uskotaan asioiden hoituvan muutenkin
  - Ei uskalleta kohdata totuutta omasta työskentelystä; ”Ei ole aikaa”
- **!! ASENNE JA TOIMINTA TARKASTELUUN; TUNNUSTA TOSIASIAT!!**

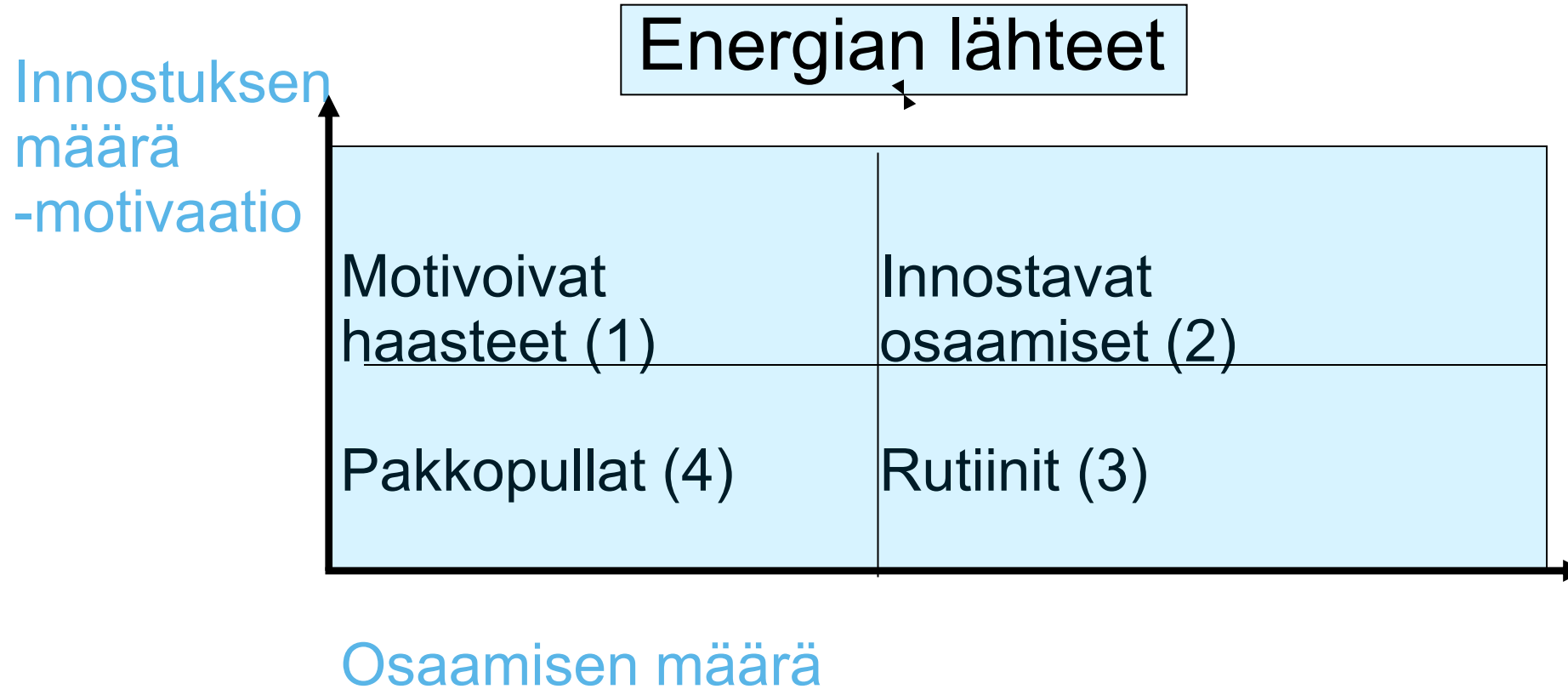
# RAHA EI TUO ONNEA, MUTTA...

- ...taloudellinen turvallisuus on merkittävä hyvinvointia edistävä asia (M.Lumiaho)
- Money doesn't bring happiness, but it's better to cry in a Porsche
- Raha antaa riippumattomuuden tunteen ja perheen sisällä liikkumavaraa (J. Terentjeff, 2012)
- Kaikki yli 390 000 € ansaitsevat kotitaloudet pitävät itseään onnellisena (amer. Tutkimus, Taloussanomat 2013)
- Hyvinvointi on taloudellisten, henkisten ja fyysisten voimavarojen tasapainoa. (M.Lumiaho)
- **LIIKETOIMINNASSA OLTAVA TALOUDELLISIA TAVOITTEITA!**
  - **Kalayrityksen taloudelliset tavoitteet?**

# Tuntitehtävä

- Laadi itsellesi työn ja elämän jäsentämismalli:
  - Kirjaa ylös 5-10 tärkeintä työtehtävääsi
  - Mikäli haluat, voit sisällyttää listaan myös aikaasi vieviä harrastuksia ja muita usein toistuvia toimintoja
  - Sijoita tehtävät yksi kerrallaan johonkin neljästä ruudusta
  - Onko ruudukossasi tarpeeksi energian lähteitä?

# Työn / elämän jäsentämismalli



# Työn / elämän jäsentämismalli

## 1. Motivoivat haasteet

- Hyvä motivaatio, heikko tai keskinkertainen osaaminen
- Kiinnostuksen kohteena tuoreita / joskus haudattuja asioita
- Mitä tekisit, jos sinulla olisi enemmän rahaa, rohkeutta tai taitoa?
- Älä pohdi, ovatko asiat tärkeitä, hyödyllisiä tai muiden arvostamia
- Ratkaisevaa omakohtainen kiinnostus

# Työn / elämän jäsentämismalli

## 2. Innostavat osaamiset

- Hyvä osaaminen, korkea motivaatio
- Monet motivoivat haasteet liukuvat ajan myötä tähän ruutuun
- Minkä asioiden tekemisestä todella nautit ja koet olevasi niissä hyvä?
- Näihin asioihin tarttuu mielellään vapaaehtoisesti
- Jokainen innostus kestää vain aikansa, joten ruutu ei ole kehityksen päätepiste

# Työn / elämän jäsentämismalli

## 3. Rutiinit

- Osaaminen korkea, motivaatio matala tai laskusuunnassa
- Tekemistä pitävät yllä tottumukset, ympäristön tarpeet, velvollisuuden tunne, myönteinen palaute tai yläruutujen tyhjiys
- Rutiineihin voidaan päätyä joko ruudun 2 tai 4 kautta
- Toisaalta haluamme päästä näistä eroon, mutta toisaalta koemme, että jonkun täytyy nämäkin hoitaa ja saamme näistä arvostusta

# Työn / elämän jäsentämismalli

## 4. Pakkopullat

- Ei innostusta eikä osaamista
- Pitää vain tehdä esim. velvollisuudentunnosta tai pakosta
- Jokaisella joitakin pakkopullia, mikä ei ole huono asia
- Ratkaisevaa näiden määrä ja suhde innostaviin asioihin
- Jos elämässä on riittävästi innostavia asioita, riittää energia myös pakkopullien hoitamiseen
- Osa pakkopullista muuttuu taidon kehittyessä rutiineiksi

# Innostuksen löytäminen

- Tämän hetken motivaatiomme liittyvät innostaviin osaamisiin
- Tulevaisuuden kannalta tärkeää löytää motivoivia haasteita, koska ajan kuluessa innostuksen kohteet monesti muuttuvat rutiineiksi
- Miten saada innostuksia esille?
  - Rutiinien ja pakkopullien inventointi; ovatko ne kaikki tarpeellisia
    - Näitä karsimalla tilaa innostuksille
  - Toivominen; millainen työ ja elämä olisi hienoa ja innostavaa?
    - Uudet harrastukset, uusi ammatti...
  - Luontaisten taipumusten tunnistaminen

# KIITOS!

Tiedustelut ja yhteydenotot:

Ilkka Raukola

Suomen Yrittäjäopisto

Puh. 050 570 7199

[Ilkka.raukola@syo.fi](mailto:Ilkka.raukola@syo.fi)

[www.syo.fi/agri](http://www.syo.fi/agri)

Ilkka Raukola

Ruokosen Rapu

Puh. 050 308 3255

[raukola@kolumbus.fi](mailto:raukola@kolumbus.fi)

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

