

## Suomen Yrittäjäyhteisön kuukausikirje

Helmikuu 2010

**HUOM!** Mikäli luet sähköpostisi webmailista, kannattaa avata tämän sähköpostin liitetiedostosta viesti helpommin luettavassa html-muodossa.

### Tämän kuukausikirjeen sisältöä:

- Ajankohtaista
- Positiivinen psykologia: uusi tieteenala, huikeat mahdollisuudet! / Hans-Peter Siefen, SYY
- Niskasta kiinni ja menoksi / Ilkka Koppelomäki, Uskalla Innostua -tiimi
- Tulevat valmennukset 2010

### Ajankohtaista

#### Juhani Töytäri Jyväskylässä 18. toukokuuta!

18.5. saamme valmennuksellemme todella mielenkiintoisen valmentajan. Valmennuksemme käsittelee aihetta **Kuinka asettaa, käyttää ja SAAVUTTAA tavoitteita**. Kuten yhdysvaltalainen huippumotivaattori Les Brown sanoo: *"You can't hit if you don't know what you're aiming at!"* Tavoitteiden kanssa toimiminen siis on todella kaiken menestyksekkään toiminnan lähtökohta ja antaa merkityksen tekemiselle.

Juhani on työskennellyt aihealueen parissa jo kolmen vuosikymmenen ajan ja on yksi kysytyimmistä valmentajista maassamme. Juhaniin tunnetuin tuote on Ajatusten Aamiainen, joka piristää jo 120 000 suomalaisen jokaista arki-aamua. Kannattaa ilmoittautua ajoissa! Valmennukselle mahtuu vain 80 henkeä.

Voit ilmoittautua **tästä**: [www.suomenyrittajayhteiso.fi/?sivu=tilauslomake](http://www.suomenyrittajayhteiso.fi/?sivu=tilauslomake)

#### Jethro ja kumpanit myynnin vauhdissa – ja lehdessä!

Olu Raheem, Hans-Peter Siefen ja Jethro Rostedt olivat todella vauhdissa Myynnin ja vuorovaikutuksen taito - valmennuksessa 4.2. Paikalla oli myös Suur-Jyväskylän Lehti. Voit lukea mm. Jethron, Olun ja Hans-Peterin haastattelun näköislehdestä sivut 6 ja 7 osoitteesta [www.sjl.fi/web/pdf/201005\\_la/index.htm](http://www.sjl.fi/web/pdf/201005_la/index.htm).

Älä tee myynnistä liian monimutkaista, Jethron sanoin: *"Myynti on pyhässä yksinkertaisuudessaan sitä, että tarjotaan jotain, otetaan pieni kosketus, koukku kiinni ja paatiin! - - soittaa rohkeesti ja antaa painaa! Sitä on myynti."*

#### SYY:n valmennus Oulussa 16.3.

SYY:n maailmaan tutustuttava, todella hyvän palautteen saanut Oman vaurauden ja itsensä kehittäminen menestyksen kulmakivenä –valmennus pidetään nyt myös Oulussa 16.3. klo 18 – 21. Valmentajina ovat Mikko Sjögren Varapuu Oy:stä ja Hans-Peter Siefen SYY:stä. Voit ilmoittautua itse mukaan tai kutsua ystäviäsi paikalle.

Ilmoittautumiset kotisivuillamme tai puhelimitse.

## Positiivinen psykologia: uusi tieteenala, huikeat mahdollisuudet!

Hans-Peter Siefen, Suomen Yrittäjyhteisö

Olen päässyt viimeisen puolen vuoden aikana tutustumaan kiehtovaan uudehkoon, nopeasti suosiotaan kasvattavaan tieteen alaan: positiiviseen psykologiaan. Tämä on ollut lähinnä tärkeän ystäväni **Hanna Heiskasen** kautta mahdollista. Hanna opiskelee psykologiaa Jyväskylän Yliopistolla ja on ollut erityisen kiinnostunut aiheesta ja sen soveltamismahdollisuuksista työ- ja organisaatiomaailmaan.

Positiivinen psykologia on eri asia kuin positiivinen ajattelu, vaikka paljon samaakin niissä on. Pelkkä positiivinen ajatteluhan ei riitä tuloksien syntymiseen, vaan tarvitsemme myös tekoja. Suurin ero lienee se, että positiivinen psykologia on tieteenala ja se pyrkii pohjautumaan täysin kokeelliseen tutkimukseen. Sen taustalla siis on vahva älyllinen uskottavuus.

Perinteisen psykologian yksi heikkous monen mielestä on sen keskittyminen ongelmiin ja lähinnä sairauksien hoitamiseen. Ratkaisu- ja hoitotapa on hyvin ongelmakeskeinen. Tätä toki tarvitaan. Jos ihminen on rajusti ongelmassa, niin ongelmiin täytyy suhtautua vakavasti ja niitä täytyy käsitellä. Tähän perinteinen psykologia on onnistunut rakentamaan loistavia ja toimivia hoitokeinoja.

Voisiko monesti hyvä tapa olla myös ratkaista asioita positiivisemmän, voimavaralähtöisen ajattelun ja mahdollisuuksien kautta? Tällaisiin toimitapoihin positiivinen psykologia pyrkii pureutumaan. Ehkä tärkein asia, joka perinteisestä psykologiasta puuttuu on se **miten saadaan "terveitä" / normaaleja tai jopa lahjakkaita ihmisiä yltämään parempiin tuloksiin ja kehittymään eteenpäin**. Näihin asioihin positiivinen psykologia erityisesti tähtää. Huikean mielenkiintoista! Tämä tieteenala omaa huikean potentiaalın ratkaista asioita ja kehittää ihmisiä ja organisaatioita. Monelle se avaa myös mahdollisuuden saada tutkimuksellista tukea omaan oppimiseen, ja uusia näkökulmia tarkastella asioita.

Pian pääsette lukemaan lisää positiivisesta psykologiasta tässä kuukausikirjeessä Hannan omasta kynästä. Olkaa valppaina mailin äärellä maaliskuussa!

Kannattaa vilkaista TED:iltä lyhyt, erittäin hyvä yhden positiivisen psykologian isän, Martin Seligmanin, puhe siitä mitä positiivinen psykologia on, mihin sitä tarvitaan ja mitä mahdollisuuksia se aukaisee:

[www.ted.com/talks/lang/eng/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html)

## Niskasta kiinni ja menoksi

Ilkka Koppelomäki, Uskalla Innostua –tiimi

Kun suomalainen haluaa jotain muttei saa tuloksia aikaan kohti haluamaansa, niin hän toivoo että saisi otettua itseään niskasta kiinni. Ehkä sinäkin olet kuullut joskus tällaisen sanonnan. Jopa hyvin läheltä ja henkilökohtaisesti. Kun henkilökohtaiseen valmennukseeni tulee henkilö, joka haluaa ottaa itseään niskasta kiinni, niin yleensä sanon että vie käsi niskaasi ja ota kiinni. Nyt kun se on tehty, niin mitä seuraavaksi?

Tiedän, että kyseessä on vain sanonta, mutta nämä sanonnat usein kuljettavat elämäämme johonkin suuntaan. Toissailtana tiimimme järjesti Helsingissä Salaisuus- ja Wayne Dyer-elokuvaesitykset. Samana päivänä asiakaspalveluumme tuli viesti, että asiakas joutuu peruuttamaan tulonsa koska hänellä on flunssa. Minusta hän peruutti ihan väärän asian. Parempi on peruuttaa flunssa ja tehdä jotain kivaa.

Se mitä ajattelemme ja puhumme näkyy jatkuvasti elämässämme. Kyse ei niinkään ole positiivisesta ajattelusta, vaan siitä että ajattelee mitä ajattelee. Minä ajattelen negatiivisesti monestakin asiasta – sellaisista mitä en elämäni halua.

Ajatuksillasi voit luoda menestystä ja haluamiasi asioita. Voit myös olla luomatta. Valinta on aina sinun, ei

kenenkään muun. Yksi yksinkertainen tapa seurata omia ajatuksiaan on, että vietät aikaa rentoutuen ja mietiskellen. Samalla teet hyvää sekä keholle että mielelle. Toinen tapa on kirjoittaa tai äänittää omaa puhettaan. Kun tulet tietoiseksi siitä mitä ajattelet, niin voit alkaa miettimään millaiset ajatukset veisivät sinut sinne minne sinä haluat. Sinun menestykseesi, mitä ikinä se sitten onkaan.

Innostusta, rohkaisua ja työkaluja kohti sitä mitä sinä haluat löydät kotisivuiltamme [www.uskallainnostua.fi](http://www.uskallainnostua.fi). Voit aloittaa tilaamalla Suomen innostavimman viikkokirjeen sähköpostiisi.

## Tulevat valmennukset

16.3.2010 Oulu [Oman vaurauden ja itsensä kehittäminen menestyksen kulmakivenä](#)

Mukana Varapuu Oy

18.5.2010 JKL [Kuinka asettaa, käyttää ja saavuttaa tavoitteita?](#)

Mukana Juhani Töytäri, Positiivarit

15.09.2010 JKL [Kasvu johtajaksi, ihmissuhdekorkeakoulu](#)

Mukana Mikko Tukonen, Valmennustalo Itsensä ylittäjät

30. – 31.10. JKL [Oma talous, mieli ja työkalut tuloskuntoon! –seminaari](#)

Mukana Varapuu Oy ja **Jari Sarasvuo!**

Lisätietoja ja ilmoittautumiset [www.suomenyrittajayhteiso.fi](http://www.suomenyrittajayhteiso.fi) tai puhelimitse 045 312 5550.

***Oikein tuloksekkaita ja nautinnollisia kevättalvisia päiviä!***

