

Jari Saarenpää



Löydä sisäinen motivaatiosi

– Tee elämästä mielekäs!

Löydä sisäinen motivaatiosi

– Tee elämästä mielekäs

*Emme voi ratkaista ongelmiamme
samalla ajattelulla ja tietoisuuden
tasolla, millä ne ovat syntyneet.*

Albert Einstein

Jari Saarenpää

Löydä sisäinen motivaatiosi

– Tee elämästä mielekäs

© Jari Saarenpää 2017

Julkaisija: LUONTAISET TAIPUMUKSET™ TypeOne Ltd Oy

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 9789523396708

Tästä kirjasta sanottua:

”Löydä sisäinen motivaatiosi” -kirja ilmentää moniulotteisesti ihmistä kokonaisuutena työelämän eri kasvuvaiheissa. Jarin tapa kirjoittaa ihmisen persoonallisuudesta ja sisäisestä maailmasta, jota tässä motivaatioksi kutsutaan, kulminoituu kehon, mielen ja sydämen vankkumattomaan yhteyteen. Tähän yhteyteen ja kerrontaan on lukijana helppo samaistua. Kirjan kokonaisvaltaisen viestin vaikuttavuus on käytännössä tunnistettavissa riippuen vain lukijan omasta rehellisyydestä itseään kohtaan. Suosittelen kirjaa sinulle, joka haluat oppia, miten voit löytää oman sisäisen motivaatiosi lähteen ja miten ohjata elämääsi sen mukaisesti. Jari on tiivistänyt hienosti kirjaan mielen mekanismin syvät rakenteet, ja miten niihin voidaan vaikuttaa sydäntä kuunnellen, jolloin voidaan elää unelma todeksi.

– Anne Johansson, Export Manager, Allstars Engineering Group

Jarin kirja ”Löydä sisäinen motivaatiosi – Tee elämästä mielekäs” on juuri sellainen kuin kirjan otsikko antaa ymmärtää. Kirjassa sukelletaan mm. työn haun ja esimiehenä olemisen kautta sisäisen motivaation tärkeimpään olemukseen, eli siihen, miksi on erittäin tärkeää olla sisäisesti motivoitunut, teit sitten mitä tahansa. Jari onnistuu omien kokemusien ja ajatuksiensa kautta tuomaan tärkeitä pointteja, jotka herättivät minun sisäisen motivaationi katsomaan omaa elämääni aivan uudelta kannalta. Tämä kirja ei ole ohje, kuinka saat oman elämäsi unelmatyön tai kuinka sinusta tulisi vielä parempi esimies, vaan tämä kirja antaa sinulle idean siitä, kuinka itse pystyt tavoitteesi saavuttamaan. Vielä viimeinen varoitus: Kirjan luettuasi saatat löytää itsesi Jarin valmennuksesta ja siellä hän osaa vielä paremmin avata sisäisen motivaation salat.

– Lauri Heinonen, rakennustekniikan tradenomi

Tämä kirja ihmisen sisäisestä motivaatiosta on kirjoitettu inspiroivalla tavalla ja ihmisen inhimillisyyttä kunnioittaen. Kirjoittaja tuo sisäisen motivaation ymmärrettävällä tavalla lukijoiden pohdittavaksi. Kirjasta huokuu laaja perehtyneisyys käyttäytymistä ohjaaviin periaatteisiin ja omakoh-taisuus ja laaja kokemus työelämästä eri rooleissa takaavat uskottavuuden. Kirja auttaa lukijaa selkiyttämään, mikä häntä motivoi ja tuo elämään mielekkyyttä. Sen tärkeämpää pohdittavaa ei juuri voi olla.

– Arto Pietikäinen, psykoterapeutti, Joustava mieli -kirjasarjan kirjoittaja.

Tämä kirja todellakin antaa konkreettisia ja hyödyllisiä vinkkejä sekä työnhakijoille että työnantajille ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneille. Olisin hyötynyt tästä kirjasta merkittävästi omissa rekrytoinneissani ja välttänyt monet virheet. Tulen ehdottomasti suosittelemaan tätä kaikille niille asiakkaillemme, jotka joko joutuvat etsimään tai haluavat etsiä uutta työtä. Innostava ja erittäin ajankohtainen kirja! Iso kiitos, Jari, siitä mitä teet!

*– Ilkka Koppelomäki, itsensä johtamisen valmentaja,
Uskalla Innostua -tiimin perustaja*

Jotkut meistä ovat alttiita tottelemaan sellaisia urapolkuja, jotka ovat lähiyhteisömme toiveita. Nämä toiveet eivät välttämättä ota kantaa omiin vahvuuksiimme. Jarin valmennus LÖYDÄ SISÄINEN MOTIVAATIOSI™ on ollut kenties se hyödyllisin paketti, joka on auttanut minua juuri itseni näköisen työn löytämisessä. Tämän lisäksi ymmärrys siitä, miten erilaisia olemme päätöksenteon suhteen, on auttanut minua miettimään myyntityötä uudelta kantilta. Tämä kirja on paketti tulta, tappuraa ja tiukkaa substanssia.”

– Juhani Päivärinta, Asiakkuuspäällikkö, Prime Sales Oy

Kirjasta välittyi aivan mahtavasti Jarin energisyyttä ja innostusta ihmisten oivalluttamiseen. Se tempaa mukaansa aivan yhtä lailla kuin Jarin valmennuksetkin! Ymmärrän nyt hakeutua jatkossa rohkeammin minulle luontaisesti vahvoille aloille ja motivoiviin työtehtäviin pelkän osaamiseni sijaan. Henkilökohtaiset taustatiedot, esimerkit ja konkreettiset ohjeet esim. CV:n ja työhakemuksen päivittämiseen tuovat kirjaan aivan oman ulottuvuutensa ja tekstiin sekä kirjoittajaan on helpompaa samaistua.

Kirjaa lukiessa on paikoin vaikea olla hymyilemättä: noinhan ajattelin juuri tuossa tilanteessa. Sen jälkeen koin aivan valtavia ahaa-elämyksiä. Miten kohdallasi? -kysymykset auttavat jäsentämään kirjan tietoja ja pysähdyttävät pohtimaan, miten voisin siirtää saamani tiedot käytäntöön. Kirja auttoi minua tunnistamaan tekemäni virheet työnhaussa ja löytämään todellisen itseni. Mielestäni tämänkaltaisen oivallutus tekee kirjasta huippuhyvän! Vasta luettuani kirjan ymmärsin työn todellisen kokonaiskuvan: motivaation merkityksen, luontaisten vahvuuksien tärkeyden ja erilaisuuden hyödyntämisen.

*– Johanna Johansson, nykyinen LUONTAISET TAIPUMUKSET™
-valmentaja, ex-kirjanpitäjä*

Muistan elävästi hetken vuonna 2013, kun mies vaaleanpunaisessa neuleessaan energiaa pursuten kertoi omasta matkastaan omaan itseensä sekä intohimostaan auttaa organisaatioita ja ihmi-

siä löytämään omat vahvuutensa ja sisäisen motivaationsa. Intomielisiä ja kirkasotsaisia ”julistajia” olen kohdannut ennenkin – tuumasin. Aika pian huomasin, että Jarissa on mielenkiintoinen yhdistelmä hurmaavaa innostusta ja kurinalaista ahkeruutta, joka monivärisine käsitekarttoineen pystyy hahmottamaan monimutkaisia kokonaisuuksia yksinkertaisiksi ja helposti ymmärrettäväksi konsepteiksi. ”Pelottavan tehokkaasti” toimivana työparina Jari auttoi myös minua löytämään uudestaan sisäisen motivaationi ja innostuksen valmentajana toimimiseen oman leipääntymisvaiheeni jälkeen. Olen oppinut Jarilta sen, että omaa sisäistä motivaatiotaan kannattaa etsiä vahvuuksien kautta ja mennä sitten sinne, minne intohimo ohjaa. Kun tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittää vahvuuksiaan tarmokkaasti, asialleen omistautuneena ja riittävän syvälle uppoutuen, ei mikään estä menestystä. Olen seurannut jo pitkään mielenkiinnolla Jarin blogipostauksia ja luin tämän kirjan yhdellä istumalla kannesta kanteen. Kirja on taattua tavaraa Jarin syvimmistä ajatuksista, joihin aina sisältyy jokin itse koettu oppi tai oivallus. Jarin perusviesti on vahva erityisesti siinä, että sisäinen motivaatio on löydettävissä ja vahvistettavissa myös niinä hetkinä, jolloin toivon kipinää ei elämässä näy. Nimenomaan juuri silloin kannattaa tehdä mielenkiintoinen matka omaan itseensä. Työkaluja ja vinkkejä löydät varmasti tästä kirjasta matkalla omien vahvuuksiesi tunnistamiseen ja kehittämiseen.

– Markku Räisänen, Managing Partner, Innotiimi-ICG Oy

Tämän kirjan sanoissa ja teemoissa piilee syvälinen viisaus, jota ei kuitenkaan välttämättä heti huomaa, jos aika ei sille ole otollinen. Jos olet pohtinut työelämää, toivot siihen muutoksia, tai haluat elää vahvemmin läsnä elämässäsi, saat tästä kirjasta niiden pohdintojen tueksi monesta näkökulmasta suuntaa antavan kompassin. Vaikka kompassin neula voi ensituntumalta pyöriä vinosti, pyrkii se kuitenkin osoittamaan yhteen suuntaan, joka on se kunkin oma. Kirjassa läpikäytyt asiat ovat sen verran perustavanlaatuisia, syvälle ihmisyyteen sukeltavia, etteivät ne välttämättä heti toteudu. Mutta kun antaa itselle aikaa, alkaa näiden kirjoitusten avulla kylvetty siemen itää ja versoaa uutta, joka johtaa mielekkäämpään elämään.

–Heidi Niskanen, PhD, Technical physics, Looking for exciting challenges

Keski-ikä kriisi – mikä mahtava juttu! Näin otsikoi Jari Saarenpää taannoin eräässä loistavassa blogikirjoituksessaan. Mikä upea idea onkaan ollut koota myös muut innostavat blogikirjoitukset yksin kansiin. Nautitaan kokonaisena tai osissa, uudestaan ja uudestaan. Mikä mahtava juttu!

Olen saanut mielenkiintoisten sattumusten myötä, osallistuttuani Jarin viikonloppukurssille, uusia, elämäni mullistavia oivalluksia omista luontaisista vahvuuksistani. Vahvuuksieni kautta uskallan nyt, keski-ikä kynnyksellä antaa heikoimpien ajattelun funktioitteni kehittyä ja nautin mat-

kastani kohti intohimoani, ihmisten ja organisaatioiden innostamista kohtaamaan luontaisten vahvuuksien kautta työelämän iloa.

Kiitän Jaria, innostuksen oivalluttajaa, joka herätti omat vahvuuteni VAHVUUKSIEN KAUTTA VOITTOON™ sekä LÖYDÄ SISÄINEN MOTIVAATIOSI™ -viikonloppuvalmennuksissa kohti kolmatta ammattia ja vahvaa itseäni. Nyt käsissäsi on varsinainen käsikirja kuvituksineen. Eläköön aikuinen ja uusionuori työntekijä!

– Tea Lummi, INFP, LUONTAISET TAIPUMUKSET™ -valmentaja,
28 vuotta lääketeollisuuden eri tehtävissä; esimies, myynti, markkinointi

Tätä kirjaa olen odottanut, ja sen sisältö ylitti odotukseni. Kirja sukeltaa aiheeseen, joka on yksi haastavimmista mitä tiedän: itsensä johtamiseen. Sisäinen motivaatio on ehdottomasti suurin henkinen voimavaramme. Se on kuin ratsu ratsastajan alla. Ilman sitä joudumme jalkamieheksi. Olen ollut käynnistämässä useita menestyneitä yrityksiä. Onnistumisen tärkein tekijä on ollut se, että olen saanut yhteistyökumppanikseni ihmisiä, joiden sisäinen motivaatio täydentää omaa motivaatiotani. Itse olen motivaatorakenteeltani kehittäjä. Jari taas on synnynnäinen markkinoija. Menestykseen tarvitaan kumpaakin.

– Kari Helin, suomalaisen yritysvalmennuksen ja työyhteisöjen valmennusmenetelmien
Grand Old Man, Innotiimi Oy:n, Feelback Oy:n ja TypeOne Oy:n perustaja

Kaimani kirja on Pandoran lipas, joka kannattaa avata. Se on täynnä toivoa ja uskoa ihmisen kykyyn ratkoa elämänsä ja työelämänsä haasteita erilaisissa murroksissa. Kirja ruokkii lukijan ajattelua ja kutsuu esiin jokaisessa meissä olevan rohkeuden toimia ja tehdä omasta elämästä entistä mielekkäämpää. Arvostan sitä, että Jari kertoo myös omasta elämästään havainnollistamassa opimaansa tyrkyttämättä silti valmiita ratkaisuja.

– Jari Hakanen, VTT, sosiaalipsykologian dosentti toimii tutkimusprofessorina
Työterveyslaitoksella

Olen seurannut Jari Saarenpään oman elämän transformaatiota yli viidentoista vuoden ajan, ensin työkollegana, sitten esimiehenä ja viimeksi ystävänä. Monesti transformaation käynnistää kriisi, joka johtaa itsetutkiskelun ja itsensä tuntemisen kautta lopulta oman parhaan juttunsa oivaltamiseen ja innostuneeseen muutoksen toteuttamiseen. Jari on onnistunut kristallisoimaan oman transformaationsa kautta kokemansa opit kansantajuisiksi neuvoiksi muillekin. Jarin kiinnostavat ja ytimeen osuvat blogit on koottu yhdeksi kirjaksi. Tämä on hieno juttu, koska nyt kenenkään ei

enää tarvitse käydä kriisiä läpi omassa elämässään oivaltaakseen oman työssä innostumisensa lähteen tai ymmärtääkseen oman työssä käyttäytymisensä ja mukavuusalueensa taustalla olevat pelot. Seuraa Jarin johdattamaa polkua ja anna oman ajattelusi vastata Jarin kirjassa asettamiin kysymyksiin, minkä jälkeen epämukavuusalueelle meneminen on itse asiassa mukavaa ja antoisaa.

— *Juha Räisänen, Chief of Operations and Supply Chain Officer, Aliaxis Group sa/nv*

Oletko valmis inspiroitumaan ja oppimaan uteliaana lisää itsestäsi ja itsesi kehittämisen mahdollisuuksista? Haluatko tukea ihmisiä ympärilläsi olemaan kokonaisia sekä kulkemaan näköistään polkua? Tässä on inspiroivaa luettavaa sinulle. Kirja on ajankohtainen ja vastaa tämän hetken itseohjautuvuuden tarpeeseen sekä merkityksellisyyden kaipuuseen. Kirja sopii luettavaksi monenlaisen elämäntilanteeseen. Se tarjoaa tilaa itsereflektiolle sekä tarjoilee näkemystä, kokemusta, tietoa ja tutkimusta yhteen nivottuna, kolkutellen vahvasti kaikkia sydämellisen tikku-ukon kerroksia. Luettuasi kirjan innostut ehkä piirtämään oman elämäsi tikku-ukkoa. Itselläni näin on käynyt. Kirjassa on paljon mieltä ja sydäntä herätteleviä kysymyksiä – voit poimia niistä juuri tällä hetkellä itsellesi puhuttelevia. Kirja kutsuu kyllä ääreensä uudelleen.

Kuten Jari kirjottaa, ”ihmisen kasvuprosessi on luonteeltaan jatkuva.” Elämän mittainen. Mikä sen mahtavampaa uteliaalle elämän matkaajalle! Rohkeasti astumaan omallesi.

— *Jenny Vaara, Passion for igniting potential and growth,
LUONTAISET TAIPUMUKSET™ -valmentaja, ENFP*

Jouduin tahtomattani työttömäksi suuryrityksen irtisanomisten myötä. Jarin ajatusten avulla oivalsin, että minulla oli muutoksen myötä mahdollisuus tutustua aitoon itseeni, tunnistaa mistä innostun ja saan energiaa, sekä minkälaisessa ympäristössä voin loistaa luontaisilla vahvuuksillani. Näiden tiedostaminen syvensi kaikkia elämäalueita ja toi merkityksellisyyttä elämään ja kohtaamisiin ihmisten kanssa. Vahvistunut itsetuntemus, kehittyneet vuorovaikutustaidot, muiden vuorovaikutustyyppien tunnistaminen sekä Jarin käytännön ohjeet työnhaussa avasivat minulle oven uuteen yritykseen ja toivomaani työtehtävään. Jälkeenpäin voin todeta, että irtisanominen, sen jälkeinen oppimismatka itseeni ja vahvuuksiani tukevien asioiden lisääminen elämäni on ollut parasta mitä minulle on tapahtunut.

— *Karolina Aromaa, 42-vuotias tuotantotalouden DI, naimisissa ja kahden pojan äiti,
projektipääällikkö, ESFI*

”Löydä sisäinen motivaatiosi” -kirja kuvaa hienosti sitä henkistä taistelua, jonka työttömäksi jäänyt henkilö joutuu käymään itsensä kanssa pyrkiessään tuomaan paitsi osaamisensa, myös persoonansa ja motivaationsa esiin tukemaan työllistymistä. Motivaatio ja persoona, sekä nk. ”työkulttuurinen match”, ovat alkaneet Suomessakin saada jalansijaa rekrytointiprosessin olennaisena osana. Rekrytoijat ovat alkaneet miettiä muutakin kuin sitä ansioluettelossa ja perinteisessä työnhakemuksessa esiteltävää työkokemusten ja koulutusten litaniaa. On alettu miettiä sopivuuden ja motivaation vaikutusta työntekijän viihtyvyyteen sekä pysymiseen yrityksen palveluksessa, yrityksen työilmapiiriin, työnantajamielikuvaan ja viime kädessä yrityksen menestymiseen. Työnhakijan motivaatiota on käsitelty huomattavan vähän kirjallisuudessa, ja siksi Löydä sisäinen motivaatiosi -kirja onkin raikas tuulahdus tai oikeastaan sormella tökkäys arkaan paikkaan – ja tervetullut keskustelun avaus!

– Tom Laine, Suomen johtava LinkedIn-asiantuntija

Jokainen meistä on kuullut sanonnan ”ihminen on fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen kokonaisuus”. Se jää usein kuitenkin sanahelinäksi, sillä keskitymme ulkoisten asioiden hoitamiseen ja vaalimiseen. Ihmisen psyykkisen, kokemuksellisen puolen hoitaminen unohtuu aivan liian usein arjen hulinassa ja työelämän kiireessä.

Jari Saarenpää osoittaa hienolla tavalla, että ihmisen psyykkinen ja henkinen ulottuvuus on todellista. Ihmisyyden sydän on sisällämme, kokemuksellisesti. Jariin tekstissä yhdistyy hienolla tavalla pitkä kokemus esimiehenä ja syvällinen kiinnostus ihmisenä kasvamista kohtaan. Kirjassa ”Löydä sisäinen motivaatiosi” on juuri sitä monipuolista asiaa mitä Suomen työelämässä juuri nyt tarvitaan!

– Psykologi, tietokirjailija Tony Dunderfelt

Sisältö

Esipuhe	13
Luontaiset taipumukset	16
<i>Työnhakijana elämän murroksessa</i>	21
Miksi et saanutkaan hakemaasi työpaikkaa?	23
Mistä uusi työ kolmessa kuukaudessa?	29
Mitä taitoasi työnantajasi arvostaa eniten?	37
Mikä pelottaa eniten epätyytyttävästä työstä luopumisessa?	43
Tarjoatko työhakemuksessasi tuotteen vai ratkaisun?	49
Miten valmistautua työhaastatteluun?	55
Miten teen työhaastattelussa hyvän ensivaikutelman?	61
Saitko rekrytoijalta palautteen?	65
Oletko työtä vailla? Kerro se LinkedInissä	69
Leijuuko ylläsi irtisanomisen uhka?	75
<i>Itsensä ja toisten johtaminen sisäisillä motivaatiotekijöillä</i>	81
Kenelle työsi tuo merkitystä?	83
Mistä innostuksen ja työn imun tunnistaa?	87
Koetko työn imua?	91
Osaatko asettaa tavoitteesi oikealla tavalla?	97
Missä olet hyvä?	103

Koetko yrityksesi arvot omiksesi?	109
Miksi toinen onnistuu johtamisessa paremmin kuin toinen?	115
Onko empatia johtajan tärkein ominaisuus?	121
Mitkä kaksi asiaa ratkaisevat kehityskeskustelun tuloksen?	125
Onko sinusta transformatiiviseksi johtajaksi?	131
Kehityskeskustelusta kehittymiskeskusteluun.....	137
Miten annan palautteen motivoivasti?	143
Miten johdat (itseäsi) innostavasti?	147
Lupa johtaa – mutta johdatko oikeasti?	151
Mitä ajatuksia päästät aivoihisi?	157
Teetkö valintasi tietoisesti?	161
Jospa kärsitkin eettisestä stressistä?.....	167
Milloin voit luottaa päätöksenteossa intuitioon?	173
<i>Oman elämäsi pomoksi</i>	179
Pohditko ryhtymistä yrittäjäksi?	181
Haluatko saada enemmän aikaan?.....	187
Haluatko nauttia vapaa-ajastasi ilman työstressiä?	193
Unelmoitko elämäsi, vai elätkö unelmaasi?	199
Rahasta puhutaan, vaikka sieluun koskee	203
Saatko sitä, mitä haluat?	209
Mitä päämääriä kannattaa tavoitella?	213
Keski-iän kriisi – mikä mahtava juttu!	217
Huippusuorituksen saavuttaminen	223
Miksi pelko estää tekemästä hyviä päätöksiä?.....	227
Miten hallitset köyhyyspelkosi paremmin?	231
Mikä avuksi, kun pikavoitto ei tuo pysyvää tulosta?	237
Arvostelet pomosi ennen kuin lähdet lomille.....	241
Haluatko luoda paremman tottumuksen?	247
 Jälkipuhe	 255
 Lähteet.....	 258

Esipuhe

Maailma muuttuu jatkuvasti. Meitä aiemmat sukupolvet saivat tyydytettyä perustarpeitaan, kuten turvallisuuden tunnetta, uskomalla erilaisiin instituutioihin – koti, uskonto ja isänmaa. Tämän päivän trendi on yksilöllisyys. Siinä ei ole mitään pahaa, mutta se ajaa monen kohdalla voimakkaaseen turvattomuuden tunteeseen. Oma turvattomuuden kokemusta pyritään lieventämään erilaisten ulkoisten tekijöitten kautta. Ne voivat ilmetä niin, että ihminen vain suorittaa omaa elämäänsä – human doing instead of human being. Aika harva pysähtyy miettimään, mistä rakennuspalikoista oma hyvinvointi koostuu. Olin itse tuossa kurimuksessa kuusi, seitsemän vuotta sitten, kun silloinen maailmani romahti.

Elin ”aiemmassa elämässäni” ulkoisilla motivaatiotekijöillä, koska en muusta tiennyt. Isot oivallukset oman maailman romahtamisen myötä johtivat kohdallani siihen, että aloin ottaa selvää, kuka olen ja mitä elämältäni todella haluan. Tein uskaliaan päätöksen hypätä pois oravanpyörästä ja pidin kahteen vuoteen venyneen sapatin. Tutustuin itseeni toden teolla. Tämä kirja juontaa juurensa tuohon aikakauteen.

Suomeenkin rantautunut self-help-kirjallisuuden tarjonta laajenee vuosi vuodelta, mikä ei ole lainkaan huono asia. Olen saanut siitä itsekin apua valtavasti. Yksi asia kannattaa kuitenkin pitää tiiviisti mielessä: Vastuu jää aina lukijalle. Vastuun lisäksi jää valta: Teenkö asioille jotakin vai odotanko, että joku muu tekee puolestani?

Tein parisen vuotta sitten jotakin, mitä en ollut tehnyt koskaan aiemmin. Kirjoitin blo-

gitekstin LinkedIn Pulse -alustalle. Olin rakentanut aktiivisesti verkostoani, joka olikin tuohon aikaan muutamien tuhansien kontaktien laajuinen. Päätin kirjoittaa omalla äidinkielelläni suomeksi, koska ajatukseni oli suunnata jutut suomalaisille lukijoille. Jo heti ensimmäisistä kirjoituksista alkaen, heinäkuulta 2015, kirjoitukset saivat paljon lukijoita. Tätä kirjoittaessani blogitekstien lukijoita on ollut LinkedIn:ssä noin 200 000, muista alustoista en edes tiedä tilastoja. Palautteen pohjalta päätin koostaa luetuimmista teksteistäni tämän kirjan, joka on nyt käsissäsi.

Kirjan ensisijaisena tavoitteena on pysäyttää sinut miettimään omaa elämääsi. En tarjoa niinkään vastauksia, vaan esitän sinulle kysymyksiä, joista on ollut itselleni hyötyä oman elämäni jäsentämisessä. Runsaiden palautteiden myötä tiedän, että näistä kysymyksistä on ollut hyötyä monelle muullekin.

Käynnistin runsas vuosi sitten yksityishenkilöille suunnatut, viikonlopun mittaiset motivaatiovalmennukset, joissa on tähän mennessä ollut satoja osallistujia. Päätyöni on yrityksissä tapahtuva työyhteisövalmennus – oivallutan ihmisiä löytämään omia luontaisia vahvuuksiaan ja kehittymään niiden kautta. Sen lisäksi erilaiset vuorovaikutukseen liittyvät valmennukset täyttävät kalenteriani.

Tämä kirja jakautuu kolmeen osioon. Ensimmäisessä osiossa haluan pysäyttää sinut miettimään työnhakuprosessiasi. Vaikka et juuri nyt olisikaan hakemassa työtä, tilanne saattaa nyky maailmassa olla pianikin ajankohtainen. Oma kymmenien vuosien esimieskokemukseni sekä yli 150 työntekijän rekrytointi on antanut hyvän perspektiivin työnhakuun sieltä pöydän toiselta puolelta. Kuluneiden runsaan neljän vuoden aikana olen auttanut yli 300 henkilöä uravalmennuksissani uudelle uralle.

Käsittämättömän moni hakee työtä ilman motivaatiota, joka on tutkimusten valossa tänä päivänä keskeisin valintakriteeri. Haluan auttaa sinua työstämään oman työnhakupaketiksi siihen kuosiin, että pääset suurella todennäköisyydellä haluamaasi työhön. Lue siis ensimmäinen osio huolella, mikäli haet tai saatat piankin hakea uutta työtä.

Toinen osio sukeltaa motivaatioon. Aika harva on pysähtynyt miettimään sisäisen motivaation merkitystä omalle hyvinvoinnilleen ja onnellisuudelle. Tässä osiossa kysyn sinulta joukon kysymyksiä, joiden äärelle kannattaa pysähtyä. Kysymykset eivät koske yksinomaan sinua, vaan jos olet esimiestehtävissä, niiden pohtiminen auttaa sinua myös kehittämään entistä paremmaksi esimieheksi. Olen lukenut valtavan määrän

muutosjohtamis- ja esimieskirjallisuutta oman kaksikymmenvuotisen esimiesurani aikana. Se ei kuitenkaan vedä vertoja sille innolle, joka oli käsin kosketeltavaa parin vuoden sapattini aikana 2011-2013. Tuona aikana luin satoja kirjoja ja ”putki jäi päälle”. Hyvä niin. Tämä osio tarjoaa parhaan ymmärryksen siitä, miten sinun kannattaa johtaa itseäsi ja muita.

Kolmannessa osassa autan laajentamaan ajatteluasi kattamaan koko elämäsi. Tapaan sanoa valmennuksissani, että ”meillä on vain yksi elämä”. Tällä tarkoitan sitä, että meillä jokaisella on vastuu ja valta omasta hyvinvoinnistamme. Liian moni syyttää ympäristöään hyvinvointinsa heikkoudesta. Lopulta vain jokainen itse voi vaikuttaa siihen.

Toivotan sinulle mielenkiintoisia, oivaltavia hetkiä tämän kirjan parissa.

Tampereella toukokuussa 2017

Jari Saarenpää

Luontaiset taipumukset

Tässä kirjassa viitataan monissa kohdin LUONTAISET TAIPUMUKSET™ -menetelmään. Jotta menetelmää tuntematonkin voisi seurata ajatuksiani, olen koonnut tähän joitakin keskeisimpiä asioita kuvaamaan tuota menetelmää. Täydellistä tai edes syvällistä kuvaa en mitenkään pysty näissä rajoissa menetelmästä antamaan, mutta syvempää tietoa haluaa löytää sitä verkosta osoitteesta <https://luontaisetaitpumukset.fi>.

Keskeisintä itseäni

Luontaiset taipumukset ovat tiedostamattomia eli automaattisia reagointimallejamme, joita pidämme luonnollisina ja normaaleina. Omien taipumustensa tiedostaminen synnyttää lähes aina oivalluksen, joka auttaa ymmärtämään ihmisten erilaisuutta sekä omia kehityshaasteitaan esimiehenä ja työyhteisön jäsenenä.

LUONTAISET TAIPUMUKSET™ -analyysi on itsearviointina toteutettava oman luontaisen ajattelutyylin tunnistaminen. Se vastaa logiikaltaan tavanomaista MBTI-indikaattoria (C. G. Jungin tyyppiteoriaan pohjautuva Myers-Briggs tyyppi-indikaattori), jota käytetään apuvälineenä organisaation sisäisen yhteistyön kehittämisessä ympäri maailmaa.

LUONTAISET TAIPUMUKSET™-menetelmä on kiinnostusanalyysi. Se kertoo, minkä tyyppisiin asioihin mielenkiintomme luontaisesti suuntautuu ja minkä tyyppisiä kriteereitä suosimme tehdessämme päätöksiä.

Jo nimi LUONTAISET TAIPUMUKSET™, viittaa siihen, että sillä pyritään tunnistamaan taipumuksia, jotka ovat osa persoonaamme, ja joita on vaikea muuttaa. Persoonamme piirteitä pidetään osin synnynäisinä ja osin ympäristömme muovaamina. Helpoimmin muovautuva osa persoonaamme ovat toimintatyyli, jotka muuttuvat hyvinkin helposti saamamme ja ottamamme roolin perusteella.

Menetelmällä tutkitaan ajatteluun osallistuvien eri osatekijöiden keskinäistä suhdetta. Yksi analyysin keskeinen tavoite onkin tunnistaa oman ajattelun luontaisesti voimakkain osatekijä, jonka varaan luontaisia vahvuuksiaan kannattaa rakentaa. Sen tunteminen auttaa ymmärtämään, hyväksymään ja kehittämään itseä.

Ulkoinen motivaatio syntyy kepin ja porkkanan yhdistelmästä, mutta vasta sisäinen motivaatio saa ihmisen todella liikkeelle muutoksessa.

**Sisäinen motivaatio on kertolasku:
riittävä vapaus, mahdollisuus kehittyä työssään
sekä kokemus työn merkityksellisyydestä.
Kun sisäinen motivaatio toimii, elämästä tulee mielekäs.**

Innostuksen oivalluttaja, CEO **Jari Saarenpää** auttaa ihmisiä tunnistamaan luontaiset taipumuksensa ja kasvamaan ja vahvistumaan niiden kautta. Hänen suositut kirjoituksensa LUONTAISET TAIPUMUKSET™ -valmentajablogissa ovat tuottaneet pyyntöjä koota ne yhteen kaikkien ulottuville. Tämä kirja koostuu pääasiassa noista ajatuksista. **Piritta Lännenpään** piirtämät, sympaattiset pöllöt juontuvat japanilaisesta Daruma-filosofiasta.

Jari Saarenpää on 48-vuotias teollisuustalouden diplomi-insinööri, jolla on 20 vuoden johtamiskokemus monikulttuurisesta työstä kansainvälisessä liike-elämässä. Hän tuntee erityisesti muutostilanteiden johtamisen, asiakaskohtaamisen sekä vuorovaikutuksen kehittämisen ja toimii viidettä vuotta yritysvalmentajana organisaatioiden muutoksissa. Tyypillistä hänen valmennuksilleen on yksilöiden vahvuuksien tunnistaminen organisaatiossa, niiden kehittäminen ja hyödyntäminen osana muutosta.

Omalla luontaisella ajattelutyylliltään Saarenpää on ENFJ, innostava ja ihmisläheinen insinööri.

– Haluan oivalluttaa ihmisiä löytämään omat vahvuutensa muutoksen keskellä. Menestys syntyy, kun ihmisen missio ja passio kohtaavat!

-Jari Saarenpää

