

Mitä kahdenvälisessä mentoroinnissa tapahtuu?

Annamari Heikkilä

psykologi, FT, kognitiivinen psykoterapeutti

Sidonnaisuudet

- Päätoimi: työterveyspsykologi
Terveystalo Oy
- Koulutustoiminta: luento- ja koulutustilaisuuksia useille lääkeyrityksille (Roche, Sanofi, Novo Nordisk Farma, MSD, Orion, Novartis, Takeda)
- Muut sidonnaisuudet: pienosakas Auntie Oy, Luova johtaja

Ohjauksen perusta

- On kuunneltava, ja nimenomaan toisen kannalta
- On oltava kärsivällinen ja nöyrä
- On lähdettävä siitä, missä toinen on
- On annettava autettavan opettaa auttajaa
- On luovuttava turhamaisuudesta ja tarpeesta tulla ihailluksi asiakasta tietävämpänä ja taitavampana
- On oltava valmis myöntämään oma tietämättömyytensä

Kierkegaard 1848

Tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden avaimet

- 1. Luottamuksellinen läsnäolo
- 2. Yhdessä tutkiminen ja jäsentäminen
- 3. Fokusointi ja tavoitteellisuus
- 4. Muutosten esteiden tutkiminen
- 5. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen
- 6. Käyttäytymiskokeet ja harjoittelu
 - Oman käyttäytymisen seuranta ja tavoitteellisen toiminnan tekniikat tuottavat tutkitusti tuloksia

Mitä kahdenvälisessä mentoroinnissa tapahtuu?

- jaetaan kokemusperäistä viisautta ja tietoa
- edistetään mentoroitavan ammatillista ja henkistä kasvua
- ollaan roolimalleina
- ollaan kriittisiä ystäviä
- ymmärretään, kuullaan, tehdään näkyväksi

Oppiminen tiedon luomisena

(Paavola & Hakkarainen, 2005)

- Huomio kiinnitetään siihen, kuinka ihmiset kehittävät systemaattisesti yhdessä joitakin kohteita

Motivoivan keskustelun työvälineet

1. Avoimet kysymykset
2. Heijastava kuunteleminen
3. Myönteisen vahvistaminen
4. Yhteenvetojen tekeminen
5. Motivoiviin ilmaisuihin tarttuminen

Tunnistetaan
ohjattavan vahvuudet
ja voimavarat

Vahvuuksien tunnistaminen tekee
vastuun ottamisen mahdolliseksi

Vältä näitä!

- Opettaminen
- Kasvattaminen
- Asiantuntijana toimiminen
- Väittely
- Vakuuttelu
- Uhkailu ja kiristäminen

Oppiminen tiedon luomisena

(Paavola & Hakkarainen, 2005)

- Huomio kiinnitetään siihen, kuinka ihmiset kehittävät systemaattisesti yhdessä joitakin kohteita

Motivoivan keskustelun työvälineet

1. Avoimet kysymykset
2. Heijastava kuunteleminen
3. Myönteisen vahvistaminen
4. Yhteenvetojen tekeminen
5. Motivoiviin ilmaisuihin tarttuminen

Pystynkö tähän?



Miksi teen tätä?

- Sisäinen motivaatio:
 - Toiminta itsessään on palkitsevaa
- Ulkoinen motivaatio:
 - Toiminnan lopputulos määrittää motivaation rakentumista
 - Palkkiot / rangaistukset tekemisestä tai tekemättä jättämisestä
- Instrumentaaliset motiivit:
 - Välineelliset motiivit
 - (Deci & Ryan, 1985, 2005)

Palautteen laadulla on
erittäin suuri merkitys
motivaation rakentumiselle

- *"The discussion and conclusions are the meritorious and excellent part of the article. This article improved and became more interesting towards the end of the article."*