

Kumppanihaastattelu lokakuu 2011

Tällä kertaa kumppanihaastattelussamme on entinen huippujalkapalloilija ja nykyinen leadership coach, henkinen valmentaja **Christina Forssell**.

Olet entinen huippujalkapalloilija. Miten aloitit jalkapallon pelaamisen?

- Isäni vei minut 9-vuotiaana Ruotsissa asuessamme ensimmäisiin jalkapallotreeneihin. Harjoitukset osoittautuivatkin otteluksi ja pääsin heti pelaamaan. Se tuntui heti omalta lajilta. Olin niin tohkeissani, että en kuullut, kun valmentaja yritti saada minut vaihtoon, vaan isäni joutui lopulta huutelemaan minut pois kentältä.



Miten jalkapallourasi eteni?

- Kun muutimme Helsinkiin jatkoin pelaamista HJK:ssa. Se oli siihen aikaan parhaiten hoidettu seura, ja jatkoin siellä pelaamista suurimman osan pelaajauraani. Vietin muutaman vuoden Yhdysvalloissa collegessa pelaten ja päätin kilpaurani 32-vuotiaana Hammarbyssä, Ruotsin Damallsvenskanissa.
- Pääsin 15-vuotiaana mukaan maajoukkue-toimintaan. 16-vuotiaana olin sekä alle 16-, 20- ja naisten maajoukkueen mukana. Se ei tänä päivänä olisi enää mahdollista, saati järkevää.

Millaisia saavutuksia sinulla on jalkapallosta?

- Minulla on 10 Suomen mestaruutta, 6 Suomen cupin voittoa ja kaksi yliopistomestaruutta Yhdysvalloista. Olen pelannut 70 naisten A-maaottelua.

Toimit nykyään leadership coachina ja henkisenä valmentajana omassa yrityksessäsi Inner Keyssä. Mikä johti sinut perustamaan oman yrityksesi?

- Sydämeni sykki ihmisen henkiselle kehitymiselle. Oman yritykseni puitteissa koen, että minulla on vapaus toimia arvojeni mukaisella tavalla ja toisaalta yhteistyössä sellaisten tahojen kanssa, joilla on samanlainen ajatusmaailma.

Mistä yrityksesi nimi ”Inner Key” tulee?



- Uskon, että jokaisella meistä on sisimmässään avaimet, joiden avulla löydämme yksilölliset vastaukset kokemiimme haasteisiin. Elämän eri rooleissa meille syntyy usein huomaamattamme sisäisiä lukkoja, jotka estävät meitä toimimasta parhaiden kykyjemme mukaan, kunnioittamasta kehomme ja mieleemme tarpeita. Lukot voivat olla uskomuksia, pelkoja tai muita jäykkiä sääntöjä, jotka ovat alkaneet ohjata ajatteluamme, tunteitamme ja toimintaamme.

Mitä yrityksesi tekee?

- Inner Key tarjoaa palveluita ensisijaisesti yrityksille ja urheilijoille. Yrityksissä asiakkaat ovat usein esimiehiä ja johtajia, mutta myös asiantuntijoita. Urheilun puolella työskentelen yksittäisten urheilijoiden, joukkueiden, urheiluorganisaatioiden tai valmentajien kanssa. Kaikki tekeminen suuntautuu yksilöiden tai yhteisöjen suorituskyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen.
- Valmennusten tarkoitus on edistää itsetuntemuksen kasvamista ja erilaisuuden ymmärtämistä. Haluan myös edesauttaa coachingin ja henkisen valmentautumisen leviämistä työ- ja urheiluelämässä.
- Coaching on oivalluttava menetelmä, jonka avulla autetaan toista ihmistä avartamaan ajatteluaan, kasvattamaan voimavarojaan, ylittämään esteitään ja kunnioittamaan itseään ja ympäristöään. Henkisen valmentautumisen työkalut auttavat lisäksi ihmistä johtamaan itseään omia mielen ja kehon tarpeita kunnioittaen.

Mitkä ovat arvoisi, joita käytät työssäsi?

- Inner Keyllä on kolme ydinarvoa: ainutlaatuisuus, arvostus ja luottamus. Ne toimivat kaiken asiakasyhteistyön perustana.
- Ainutlaatuisuus tarkoittaa henkilökohtaista, yksilöllistä ja aitoa kohtaamista ja yhteistyötä - jokaisen ainutlaatuisen persoonan ja potentiaalisen kasvamisen mahdollistamista.
- Arvostus tarkoittaa ihmisten arvojen, tavoitteiden ja tarpeiden kunnioittamista. Jokaisella on oikeus ja mahdollisuus kulkea rohkeiden ja innostavien unelmiensa mukaisella elämänpolulla.
- Luottamus ja rehellisyys ovat kaiken yhteistyön perusta. Lisäksi sillä tarkoitetaan Inner Keyn maailmassa luottamista kehon ja hengen viisauteen, sisäisiin avaimiimme.

Olet keskeisenä tekijänä Extended DISC:n Team Sports –kehitysryhmässä, jossa kehitämme uudenlaisia raportteja joukkueurheilun tarpeisiin. Mikä tässä projektissa on tavoitteena?

- Tavoitteenamme on kehittää urheilumaailmaan sopivia apuvälineitä niin valmentajille kuin urheilijoillekin.

Mistä syntyi ajatus hyödyntää Extended DISC analyysijä joukkueurheilussa?

- Tuskastelin itse sen kanssa, että minulla ei ollut tarjota valmentajille helposti ymmärrettävää ja silti tarvittavan syvällistä työvälinettä erilaisuuden ymmärtämiseen. En voinut hyväksyä ajatusta, että tarvittaisiin psykologi avaamaan näitä asioita – urheilijoiden motivaatitekijöitä, henkisiä vahvuuksia ja kehittymisalueita sekä luontaista käyttäytymistä ja viestintää.
- Extended DISC:ssä törmäsin mielenkiintoiseen ja urheiluun sovellettavaan työkaluun, joka täytti nämä kriteerit. Yhtä tärkeää oli päästä tekemään kehitystyötä sellaisten ihmisten kanssa, joita ohjasi sama palo edesauttaa urheilijoita ja valmentajia kehittymään ja saamaan konkreettisia työkaluja omaan arkeensa.

Mihin pelaaja tarvitsee analyysejä?

- Ydinjuttu on itsetuntemuksen kasvattaminen. Haluaisin myös ajatella, että se auttaa kirkastamaan itselleen, mihin asioihin kannattaa ja haluaa satsata itsensä kehittämisessä – kaikkeen ei kannata laittaa paukkuja. Ideaalitapauksessa väline toimii sekä itsensä hyväksymisen että kehittymishalun ja –kyvyn katalysaattorina.
- Kun analyysiä käytetään joukkueurheilussa, tulee lisäksi ryhmässä toimimisen ulottuvuus konkreettisesti näkyviin.
- Missään nimessä työkalun tarkoitus ei kuitenkaan ole se, että urheilija nostaa kädet pystyyn ja toteaa: ”Tällainen mä nyt vain olen, enkä muuta voi.” Pikemmin päinvastoin.
- Analyysin purkaminen ryhmässä on myös hyvä keino kehittää tutustumista joukkuekavereihin eri tasolla kuin ainoastaan pelikentällä. Tutkimusten mukaan, mitä enemmän tunnemme ja arvostamme toisiamme tiimissä, sitä enemmän olemme myös valmiita tekemään toistemme eteen. Se on huikea lisä etenkin kilpaurheilussa, jossa yhteinen tavoitteellinen henki on toistuvan menestyksen yksi kulmakivistä.
- Kolmanneksi ei myöskään haittaa, jos pelaaja saa tietoonsa valmentajan analyysin – se auttaa usein ymmärtämään, että valmentaja ei pahasuopeuttaan käyttäydy, kuten joskus käyttäytyy, esimerkiksi stressitilanteessa.

Mitä hyötyä valmentajalle on analyyseistä?

- Valmentaja pääsee nopeammin ja tehokkaammin kartalle oman joukkueensa tyypillisestä käyttäytymisestä. Kun lähdin tähän projektiin, olin epäileväinen, kuinka paljon tämän raportin informaatiosta on käytettävissä itse pelitilanteissa, mutta nyt ymmärrän, että se on sen yksi ydintarkoitus.
- Kun valmentajalla on uusi joukkue, analyysi auttaa myös välttämään vuorovaikutuksessa helposti tapahtuvia virheitä ja kohtaamaan pelaajat heidän yksilöllisistä tarpeistaan kunnioittaen, niin pitkälle kuin se on mahdollista. Kun yksi pelaaja tarvitsee enemmän epävirallista jutustelua valmentajan kanssa, toinen kaipaa asiallisia, selkeitä, omaa roolia koskevia ohjeita ilman ”turhaa lorinaa”.
- Analyysi paljastaa myös mahdollisia vahvuus- ja riskikohtia joukkueetasolla. Jos joukkueen pelaajat sijoittuvat hyvin vahvasti yhteen tai kahteen profiilikulmaan, esimerkiksi valmentajalla ei olekaan käytössä luontaisia maalintekijöitä tai tavoitteellisia ratkaisijoita, tämä heikkous paljastuu nopeammin ja sille voidaan tehdä jotain –joko auttamalla joitain pelaajia venymään, kasvamaan sille alueelle, tai tekemällä uusia rekrytointeja.
- Mikään analyysi ei tietenkään korvaa sitä, että valmentaja tutustuu itse pelaajiin, mutta se antaa yhden tärkeän viitekehyksen ja työkalun. Mitä paremmin valmentaja tutustuu Extended DISC:iin ja käyttää sitä, sitä paremmin hän myös oppii soveltamaan sitä omaan arkeensa – kentällä ja sen ulkopuolella. Analyysi voi myös toimia hyvänä pohjana kehityskeskusteluille valmentajan ja pelaajan välillä.

Toimit sekä urheilu- että yritysmaailmassa. Millaisia yhtäläisyyksiä tai eroja näet niiden välillä?

- Etenkin huippu- ja osittain kilpaurheilumaailmassa sekä urheilijat että valmentajat ovat pääsääntöisesti hyvin tavoiteorientoituneita ja intohimoisia oman tekemisensä suhteen. Samalla urheilijan on tärkeää kuunnella kehoaan ja reagoida sen tarpeisiin, jotta hän voi saada itsestään maksimaalisesti kaiken irti kilpailussa. Vaikka tässä on tietysti suuria eroja

urheilijoiden ja joukkueiden välillä, vielä suurempia eroja olen havainnut yritysmaailmassa. Työelämässä unohtamme helposti kehomme tarpeet, kun mieli on monessa ammatissa keskiössä.

- Urheilussa törmää usein ihmisiin, jotka suhtautuvat suurella ylpeydellä ja keskittymisellä päivittäisen tekemisen laatuun, asettavat rohkeita tavoitteita ja työskentelevät niitä kohti ponnistelua säästämättä. Työelämässä on myös ihmisiä, jotka ovat juuri oikeassa, heille sopivassa tehtävässä, ja he paneutuvat innokkaasti päivittäiseen tekemiseen. Heitä kiinnostaa työhön liittyvät asiat ja he haluavat kehittyä. Kuitenkin on myös monia, jotka eivät ole sydämellään mukana työssä ja se näkyy siinä, että mennään sieltä, missä rima on matalin tai kärsitään hiljaa – tai äänekkäästi.
- Ennemmin tai myöhemmin se näkyy tuloksissa tai omassa jaksamisessa. Kaikki ammatit eivät ehkä tunnu kutsumusammateilta, mutta vaikka nyt heti ei olisikaan mahdollista toimia omassa unelmatyössään, sitä kohti voi työskennellä.
- Myös vuorovaikutuksessa ja palautteen hyödyntämisessä on suuria eroja urheilu- ja yritys-elämän välillä. Urheilijat ovat usein harjaantuneita arvioimaan tarkasti omia suorituksiaan. Toisaalta palaute myös tulee heti – sitä tietää, onko onnistunut vai ei.
- Urheilijat ovat pääsääntöisesti tottuneet saamaan palautetta ja olemaan arvostelun kohteena. Tosin aina tämäkään ei toimi rakentavasti. Yritys-elämässä tässä on kuitenkin vielä enemmän tehtävää, sillä palautteen antamisessa ja saamisessa on useissa organisaatioissa suuria eroja – joskus jopa täysi tyhjiö.
- Kuitenkin näen sekä urheilu- että yritysmaailmoissa enemmän yhtäläisyyksiä kuin eroja, sillä vaikka toimimme missä rooleissa ja ympäristöissä tahansa, olemme kuitenkin myös ihmisiä, tyypillisine vahvuuksinemme ja heikkouksinemme, jotka näkyvät toimesta riippumatta. Yksi kehittymisen kohde on entistä enemmän saada työkaluja käyttöön ihmisten – erilaisuuden – johtamiseen sekä työ- että urheiluelämään.

Mitä ajatuksia sinulla on tulevaisuudesta?

- Haluan omalta osaltani olla mukana edistämässä sellaista kulttuuria, jossa puheet (työ)hyvinvoinnista näkyvät sitä edistävinä tekoina. Haluan myös auttaa ihmisiä uskomaan omaan potentiaaliinsa ja käyttäytymään enemmän arvojaan, tarpeitaan ja toisia ihmisiä kunnioittaen.
- Toivon myös, että Suomessa yksilön tai yhteisön menestymiseen ei suhtauduttaisi niin mustavalkoisesti, joko kateellisesti tai sitä yli-ihannoiden, vaan inspiraationlähteenä oman polun muovaamiseksi.
- Uskon, että tarvitsemme etenkin kolmea asiaa enemmän:
 1. arvostusta ja vastuunottoa omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista (laadukkaampaa itsensä johtamista),
 2. sparraavampaa ja yksilöt huomioivampaa työskentelykulttuuria
 3. pysähtymistä ajattelemaan, yhteistä ratkaisukeskeistä keskustelua ja sitoutumista tavoitteiden asettamiseksi ja saavuttamiseksi.

Kiitos haastattelusta Christina ja hyvää syksyn jatkoa.