

Tere – mina olen **VEIKO VALKIAINEN**



COACH | PODCASTER | JUHTIMISKOOLITAJA

Aitan Sul olla õnnelikum ja saada edukamaks läbi mõtte- ja käitumismustrite muutmise

Mul on hea meel, et soovid minu ja minu tegemiste kohta rohkem teada. Käesolev materjal annab Sulle põhjaliku ülevaate nii minust kui ka minu coachingu teenusest. Vastused leiad järgmistele küsimustele:

- KES MA OLEN, KES ON VEIKO VALKIAINEN ?
- MIS ASI ON COACHING ?
- MILLAL JA MIS TEEMADEGA COACHINGUSSE TULLA ?
- KUIDAS COACHING KÄIB ?
- KELLELE SOBIB COACHING ?
- MILLISED ON ERINEVAD COACHINGU PAKETID ?
- COACHINGUST LÄHEMALT MINU 🎧 PODCASTIS 🎧

VÕTA ÜHENDUST



@ veiko@valkiainen.ee

📍 Tallinn, Estonia

☎ +372 50 97 644

🌐 www.valkiainen.ee

– KES MA OLEN, KES ON VEIKO VALKIAINEN ? –

- Olen **coach** ja juhtimiskoolitaja, juhtimiskvaliteedi eestkõneleja – [link minu CV-le](#)
- Minu kõiki tegemisi ja töid seob üks läbiv märksõna – juhtimiskvaliteet, olen ligi 20-aastase juhtide ning juhtimise arendamise alase töökogemusega professionaal.
- Keskendun oma töös **inimeste mõtte- ja käitumismustrite soovitud suunas muutmisele**.
- Muuhulgas pean juba 4-ndat aastat juhtimisalast podcasti “*Juhtimiskvaliteet on konkurentsieelis*”, kus püüan koos vestluskaaslastega leida vastust küsimusele: **mida tähendab olla edukas juht?**
- Hariduselt olen **psühholoog**, lisaks olen ennast arendanud Taanis **gestaltherapeudi õppes** (Gestalt Institute of Scandinavia, Taani) ning viimati ka New Yorgis **coach’i väljaõppes** (Erickson Coaching International, USA).
- Viimati olin töösuhtes **operatsioonide juhi (COO) ja juhatuse liikmena** aastatel 2016-2019 Suurbritannia ettevõttes **MYJAR**. Tegemist on veebipõhise eraisikutele laenude andmisega tegeleva **fintech-ettevõttega**, mille IT organisatsioon, kliendioperatsioonid ja tugifunktsioonid asusid eraldi kohaliku äriühingu näol Tallinnas. Olen uhke, et MYJAR on olnud oma kiire arenguga **kaks korda Äripäeva Gaselli-ettevõtte**, näidates sellise kasvutempo juures ka super kvaliteedi taset – nimelt, 2016. aastal **pärjati ettevõtte vastutustundliku laenuandja auhinnaga** (*Responsible Lender Award*) ja 2017. aastal **pälvisime parima teenindusmeeskonna auhinna** (*Best Contact Centre Team*).
- Aastatel 2014-2016 olin **Olympic Entertainment Group’i juhtkonnas personalidirektorina**. Olen uhke, et minu eestvedamisel sai Olympic Entertainment Group’i Eesti, Läti, Leedu, Slovakkia ja Malta ettevõtetes juurutatud **eesmärgistamis- ja elluviimispraktika** (*Four Disciplines of Execution*), mille tulemusel **kasvasid mitmed kriitilised tegevusnäitajad**.
- Aastatel 2013-2014 töötasin majandustarkvara juurutamist ja konsultatsioone pakkuvast ettevõttes **BCS Itera personalijuhina**. Olen uhke, et minu eestvedamisel sai sisuliselt **nullist loodud ettevõttesse edukalt toimiv personalijuhtimise funktsioon** koos peamiste HR protsessidega.

– MIS ASI ON COACHING ? –

Oma coachingu praktikas olen kokku puutunud väga erinevate arusaamadega coachingust, väga erinevate määratlustega. Toon siinkohal välja mõned **olulisemad tõekspidamised ja praktilised tähelepanekud, mis minu jaoks coachingut defineerivad**:

- Coachingu **kõige olulisem arengu tööriist ja väärtus on suhe** coachi ja coachitava vahel.
- Coachina vastutan selles suhtes **usaldusliku ja psühholoogiliselt turvalise keskkonna kujundamise eest**, sobivas koguses nii **toetuse kui ka väljakutsete pakkumise eest**, samuti coachingu **professionaalse läbiviimisprotsessi ja -metoodika eest**.
- Coaching tähendab **teadlikku tööd iseendaga**, kus **coachitav võtab vastutuse iseenda avatuse, oma valikute ja soovitud muutustele pühendumise eest**.
- Edukat coachingu suhet iseloomustavad **teadlikkuse ja selguse kasv hetkeolukorrast**, täpsemalt sõnastatud **tahtmised, vajadused ja soovitud tulemused**, lahendusteel konkreetsete tegevuste ja **sammude näol** ning soovitud muutuste elluviimiseks vajalikud **usk, julgus ja initsiatiivikus**.
- Tulemuslik partnerlus coachingus tähendab minu jaoks seda, et **coachitav on edukalt läbi teinud soovitud muutuse** ja saavutanud ihaldatud eesmärgi, tehes seda **lähtuvalt oma väärtusmaailmast** ning tundes ennast sealjuures **õnneliku ja rahulolevana**.

– MILLAL JA MIS TEEMADEGA COACHINGUSSE TULLA ? –

Oma coachingu praktikas on mul heameel olnud **toetada enesearengule suunatud inimesi**, kes:

- Teevad hetkel elus läbi **märkimisväärseid muutusi**, nt töökoha või rollimuutus, muutused olulistes inimsuhetes (nii tööl kui ka eraelus), suured kaotused elus (ettevõtjana äri kaotus) jne.
- Soovivad juhi rollis järk-järgult **vähendada oma meeskonna sõltuvust iseendast**.
- Sooviksid oma elus edasi liikuda, kuid tunnevad, et nad piltlikult öeldes **“tammuvad ühe koha peal”** või on oma olemasolevasse **oravratasse “kinni jäänud.”**
- Vajavad sparringupartnerit, et mõelda selgemaks, mida nad oma (töö)elult päriselt ikkagi tahavad, st ühelt poolt **unistada suurelt** ja teiselt poolt tõlkida need unistused ka **reaalseteks eesmärkideks** ning **praktilisteks sammudeks**.
- Tunnevad, et nad **“hoiavad ennast tagasi,”** piiravad ennast, nad ei julge või ei söanda astuda teatud samme, nad kahtlevad endas, kuigi süda kutsub.
- Otsivad **juhina oma personaalset käekirja** selleks, et tunda ise ennast juhi rollis **“omas elemendis”** ja samas luua seeläbi ka meeskonnale maksimaalselt väärtust.
- Peavad läbi viima **emotsionaalselt laetud raskeid vestlusi**, mis puudutavad sügavalt nii nende endi enesehinnangut kui ka vestluse teise poole enesehinnangut.
- Peavad langetama **suure kaaluga otsuseid**, millel puuduvad skaalal “õige-vale” üheselt mõistetavad kriteeriumid.
- Tunnevad, et nad võiksid olla **tõhusamad** või **efektiivsemad** oma igapäevatoimetustes ning soovivad nullist uuesti üles ehitada oma nõ **ideaalse keskmise päeva struktuuri** ja rutiini.
- On **mattunud oma tööülesannetesse** ja otsivad viise, kuidas **tööelule selgemaid piire seada** ning oma isikliku elu osakaalu ööpäevas suurendada.
- Soovivad tuua oma **inimsuhetesse** (nii tööl kui ka eraelus) rohkem **otsekoheust, ausust** ja **siirust**, kuid kardavad sealjuures suhetes kaotada senist **hoolivust, soojust** ja **heahtlikkust**.
- Kogevad, kas **erinevatest juhtimisstiilidest, kultuurilistest erinevustest** või **isiksuslikest ebakõladest lähtuvaid konflikte meeskonnas** ning vajavad abi nende lahendamisel.
- Kogevad **ebamugavust, ärevust** ja **pinget** suheldes teatud tüüpi isiksustega, nõ nende jaoks keeruliste inimtüüpidega, või lävides inimestega, kes kannavad endas kardinaalselt erinevaid väärtusi.
- Soovivad juurde **enesekindlust** suheldes iseendast jõulisemate, targemate, kõrgema staatusega jne. inimestega.
- On **kaotanud hea kontakti iseendaga**, kuna on elus keskendunud peamiselt **teiste inimeste ootuste ja soovide täitmisele** iseenda vajaduste arvelt.
- Otsivad viise, kuidas saada juurde nii **kindlust, selgust, lihtsust** kui ka **kergust** oma tegemistesse **vaatamata välismaailma ebamäärasusele**.
- Kütavad ennast pidevalt üles **rahulolematuse** pealt ning **ei luba endal tunda eduelamusi** ega **õnnetunnet** ka olukordades, kus see oleks õigustatud.

See ei ole kindlasti ammendav nimekiri teemadest, millega ma saan Sind coachingus toetada. Olen valmis mõtteid pörgatama nii eespool mainitud teemadel kui ka teemadel, mis siia nimekirja ei ole jõudnud. Olen Sinu jaoks olemas selleks, et aidata Sul oma mõtteid korrastada ja oluline teema enda jaoks paremini lahti mõtestada.

– KUIDAS COACHING KÄIB ? –

Igal coachil on tema senisest praktikast, kogemustest ja hariduse taustast tulenev oma käekiri. Nii ka minul. Minu jaoks on coachingu parimaks praktikaks välja kujunenud järgmised olulised sammud:

COACHINGUSUHTE LOOMINE

- Esmane kontakt – kas e-kiri või lühike telefonikõne, millest **selgub coachingusoo**.
- Coachingusoovi täpsustamine – saadan omalt poolt lühiküsimustiku, mis annab **parema pildi coachitavast ja tema coachingusoo** ning millele palun enne sissejuhatavat coachingu-sessiooni vastata.
- Omavahelise sobivuse “kraadimine” – sissejuhatav sessioon, mille jooksul **saame üksteisega paremini tuttavaks** ja räägime läbi **coachingu oodatava tulemuse, motivatsiooni ja koostöömudeli**.
- Kui sissejuhatav sessioon annab usu edukasse koostöösse, siis **sõlmime coachingu kokkuleppe** ja saame koos coachinguprotsessiga sisuliselt edasi liikuda.
- Võimalusena pakun coachitavale välja **Isikliku Profili Analüüsi DISC-meetodil**, mis annab kasuliku ja huvitava **pildi coachitava käitumiseelistuste kohta** ning on lisamaterjaliks coachingu sisendina.

LÄBILÖIGE COACHINGU SESSIOONIST

- Iga sessioon algab **hea kontakti loomisega**, st piltlikult ühte ruumi “kohale jõudmisega” ja “ühele lainele” häälestumisega, seda nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt.
- Enne uue sessiooni juurde liikumist teeme reeglina koos coachitavaga **lühikese tagasivaate eelnevale sessioonile** ja coachitav annab omapoolse **järelokaja võetud kodutööle**.
- Protsessi mõttes aitan coachitaval kõigepealt **teadvustada ja mõtestada hetkeolukorda**, kus ta praegu omadega on ja mis momendil nõ teemadena “üleval on”; seejärel hakkame **soovitud tulemust kirjeldama ja lepime konkreetset kokku sessiooni eesmärgi**; edasi liigume erinevate lahenduste otsimise suunal, et **leida parim võimalik viis soovitud tulemuse teostamiseks**; ning lõpuks paneme jalad maha ja **coachitav võtab konkreetse vastutuse tegevuste eest soovitud lõpptulemuse saavutamiseks**.
- Tehnikate mõistes on minu peamine roll coachina **võimsate küsimuste esitamine, süvakuulamine ja tagasi peegeldamine**: ajakasutuse seisukohalt räägib ca 70% sessiooni ajast coachitav ja 30% coach.
- Lähenemise vaates hoian teadlikult sobivat tasakaalu **empaatilise toetuse ja närvekõditavate väljakutsete** pakkumise vahel; ühelt poolt heas mõttes **torgin** ja esitan ebamugavaid, kuid vajalikke küsimusi ning teisalt **süstin usku**, et coachitavas on olemas kõik sisemised ressursid soovitud tulemuste saavutamiseks.
- Olenemata konkreetse coachitava case’ist, puudutame coachingus teemade ja sisu poolest ühel või teisel moel alati coachitava **enesemääratlust, uskumusi, põhiväärtusi, unistusi, eesmäärke, vastutust, eneseusku, kirge, emotsioone, suhteid, loovust, tugevusi, piire, hirme**.
- Iga sessiooniga liigume edasi paraja suurusega muutuste esilekutsumise kaudu ning iga **sessioon lõpeb coachitava poolt iseendale seatud praktilise kodutööga**.
- Sessiooni käigus tehtud märkmete põhjal **salvestan järelokuulitava audiokokkuvõtte**, milles annan ülevaate teemadest, mis mulle kui coachile sessiooni vältel kõige rohkem kõlama jäid.
- Sessioonid toimuvad **nii näost-näku kohtumistena kui ka videosilla vahendusel**.
- Kokkuleppel on minu kui **coachi tugi nii meilisuhtluse kui ka telefonikõnede näol olemas ka sessioonide vahelisel perioodil**.

* Sissejuhatav sessioon ei ole tasuline ega sisalda endas mingeid edasisi kohustusi. Tasuline koostöö jätkub vaid, kui sobivussessioon osutub mõlema osapoole jaoks edukaks.

- Muutused võtavad aega ja seetõttu toimub coaching kokkusaamiste seeriatena kolme kuu, mõnikord poole aasta või isegi kuni aasta vältel. Loomulikult on kohtumiste arv, sagedus ja sessioonide pikkus individuaalne. Olenevalt coachitavast ja teemade ringist on iga teekond erinev – mõned teemad on ajamahukamad, teised aga lahenevad juba protsessi käigus. **Minu kogemus ütleb, et kolm kuud järjepidevat koostööd on piisav, et luua pinnas, kus motiveeritud inimene saab edukalt iseseisvalt jätkata eesmärkide elluviimise teed.** Selle põhjal olengi välja töötanud optimaalse coachingu programmi, mille pikkus on 3 kuud ning mille jooksul toimub üheksa 60-minutilist coachingu sessiooni. Mul on ka coachitavaid, kellega mul on pikaajalisem koostöö, mis on kestnud pool aastat, mõnega aasta ja isegi kauem. Sel juhul on kohtumiste arv ning sagedus hilisemal perioodil varieerunud.

– KELLELE SOBIB COACHING ? –

Oma coachingu praktikas olen jõudnud arusaamiseni, et **coachitavus** sõltub järgmistest teguritest:

- Kui hea esmane kontakt coachiga tekib – **baasusalduse tase.**
- Mil määral ollakse valmis lubama coachi iseenda maailma – **avatuse määr.**
- Kui suur on valmidus eksperimenteerida ehk proovida ja katsetada uusi lähenemisi ja käitumismustreid – **arengule ja kasvule orienteerituse määr.**
- Kui tähtis ja kui suure mõjukaaluga käsitletav teema on, et sellesse piisavalt aega, energiat ja raha investeerida – **pühendumise määr.**
- Kas on kujunenud nõ *sense of urgency* ning selle pealt otsustavus ja riskivalmidus, et päriselt positiivseid muutusi oma ellu kutsuda – **elluviimisvõimekuse tase.**
- Kas on tunne, et see on praegu kõige õigem aeg coachinguks – **ajastuse küsimus.**

– MILLISED ON ERINEVAD COACHINGU PAKETID ? –

Kuigi ma olen peamiselt keskendunud keskmise pikkusega regulaarsete kohtumistega coachingule, olen vajadusel valmis paindlikult pakkuma erinevaid coachingu pakette:

- **Pikem ja järjepidev arengukiirendi** = 3 kuu jooksul 9 x 60-minutilist sessiooni.
- Ühekordne “kiirabi” = kuni 2-tunnine coachingu sessioon.
- **Intensiivsed kaks päeva** = 2-päevane coachingu retriit.
- **Paindlik “tee-ise-oma” pakett** = coachingu sessioonide arv, pikkus ja sagedus Sulle sobivalt.

– COACHINGUST LÄHEMALT MINU 🎧 PODCASTIS 🎧 –

- [Coachinguga eduelamusteni](#)
- [Coachinguga tundetargemaks](#)
- [Coachinguga ootustel põhinevast elamisest südame järgi elamiseni](#)
- [Coaching, enesemääratlus ja täisväärtuslik elu](#)
- [Coachinguga ellujäämisrežiimilt täiel rinnal elamise maailma](#)
- [Coachinguga kavatsustest otsuseni](#)
- [Kolm mõtet keset kriisi: lühenda ajahorisonti, kitsenda tegevusfookust ja hakka tegutsema](#)
- [Coachinguga heast suurepäraseks!](#)

