

Kuvittele työpaikka, jossa kukaan ei tiedä, mitä ensi kuussa tapahtuu.

Tulosta on pakko tehdä, mutta kenelläkään ei ole aavistustakaan, miten. Sinulla on pomo, joka moittii sinua aina. Hän on se tyyppi, joka herättää sinut keskellä yötä muistelemaan, mitä teit taas väärin, mitä unohdit ja missä epäonnistuit. Työterveyshuolto on vitsi, eikä ketään kiinnosta, oletko väsynyt. Henkilöstöön ei satsata, koska ei tässä luksukseen ole varaa.

Kukaan ei taputa olalle.

Sinä olet siinä työpaikassa. Sinä olet yrittäjä.

Sinun yrityksesi on 100-prosenttisen riippuvainen yhdestä ainoasta ihmisestä.

Siitä tyypistä, jota sinä moimit keskellä yötä. Siitä henkilöstä, joka kantaa kaiken vastuun, tekee kaiken työn ja vastaa jokaisesta eurosta.

Jos sinä putoat kyymistä, tuloja ei tule.

Ei euroakaan.

Menestynyt yrittäjä Kim Väisänen yrittäjyydestä:

“Ensimmäiset kymmenen vuotta ahdisti.

Sitten en enää välittänyt.”

Miksi murehdit lillukanvarsia?

Hallinnan harha (Sijaistoiminto)

Suuret ongelmat, kuten strateginen suunnanmuutos tai rahoituksen turvaaminen, ovat pelottavia, epämääräisiä ja vaikeita. Pienet asiat, kuten laskun fontin viilaaminen tai sähköpostien järjestely, ovat hallittavissa.

Miksi: Aivot hakevat nopeaa dopamiinipalkintoa saadakseen tunteen, että "jotain on saatu valmiiksi", vaikka se ei edistäisi bisnestä pätkeäkään.

Päätösväsymys (Decision Fatigue)

Yksinyrittäjä tekee päivässä satoja valintoja yksin. Kun aivokapasiteetti loppuu, kyky priorisoida katoaa.

Miksi: Väsyneet aivot eivät jaksa analysoida, mikä on merkittävää. Ne tarttuvat ensimmäiseen ja helpoimpaan asiaan, joka huutaa huomiota, riippumatta sen tärkeydestä.

Miksi murehdit lillukanvarsia?

Tunnelinäkö ja stressihormonit

Jatkuva lievä stressi nostaa kortisolitasoja, mikä kytkee aivojen loogisen etuotsalohkon (suuret linjat) pois päältä ja aktivoi matelijaaivot (selviytyminen tässä ja nyt).

Miksi: Stressaantuneena ihminen muuttuu reaktiiviseksi. Näet vain edessäsi olevan esteen, et koko tietä.

Vertailukohtan puute

Kun kukaan ei kysy "Miksi teet tuota juuri nyt?", oma toiminta muuttuu sokeaksi.

Miksi: Ilman ulkopuolista peiliä (kuten coachia) merkityksetön ja merkittävä asia näyttävät samanarvoisilta, koska molemmat vievät saman verran tilaa pääsi sisällä.

Kirjoita ylös suurimmat pelkosi yritystoiminnassasi juuri nyt. Kirjoita se, mikä hirvittää ja pelottaa.

Taloudellinen katastrofi:

"Kassa tyhjenee kolmessa kuukaudessa ja joudun lopettamaan kaiken häpeän saattelemana."

Osaamattomuuden paljastuminen (Huijarisyndrooma):

"Asiakkaat ja kaverit huomaavat, etten olekaan niin hyvä kuin he luulevat, ja maineeni menee lopullisesti."

Uupuminen ja romahdus:

"En jaksa tätä tahtia enää puolta vuotta, ja jos minä pysähdyn, kaikki hajoaa käsiin."

Hylkääminen:

"Jos nostan hintoja tai muutan palveluani, nykyiset asiakkaat suuttuvat ja lähtevä, enkä saa uusia tilalle."

Mistä tiedät, että se on totta?

Kirjoita jokaisen kirjaamasi pelon kohdalle faktat.
Vain faktat.

Huomaat, että aika moni kohta menettää arvonsa.

Olettamukset hallitsevat sinua,
koska katsot asiaa omasta
kuplastasi

Jäljelle jäävät faktat.

Niiden korjaaminen on vaikuttavaa työtä, jolla on todellinen vaikutus.

Business Coaching ei ole konsultointia, mentorointia tai terapiaa. Se on tavoitteellinen kumppanuus.

Coach ei tule kertomaan, mitä sinun pitäisi tehdä.

Sinä olet oman alasi paras asiantuntija. Coachin tehtävä on haastaa sinun ajatteluasi niin, että löydät ne ratkaisut ja sokeat pisteet, joita et yksin pysty näkemään.

Ammattimainen coaching perustuu ICF:n (International Coaching Federation) ydinosaanisiin ja eettisiin sääntöihin. Se on tutkittu ja rakenteellinen prosessi, jossa fokus on aina tulevaisuudessa ja tuloksissa.

Mitä Business Coaching ratkaisee?

Strateginen kirkkaus

Lopeta hakuammunta. Erotta faktat oletuksista ja tee päätöksiä, jotka vievät yritystäsi eteenpäin.

Johtajuuden ryhti

Sinä olet yrityksesi tärkein työntekijä. Coaching varmistaa, että yrityksesi moottori ei käy ylikierroksilla tai sokeana.

Kasvun pullonkaulat

Tunnista ja poista ne esteet, jotka pitävät sinut jumissa samalla tasolla.
Muuta suorittaminen hallituksi kasvuksi.

Business Coaching on tarkoitettu yrittäjälle, joka ymmärtää olevansa yrityksensä suurin voimavara.

Se on heille, jotka haluavat siirtyä reaktiivisesta tulipalojen sammuttamisesta proaktiiviseen johtamiseen.

Mitä valmennus tuo sinulle?

Objektiivinen näkemys:

Saat peilin, joka ei myötäile pelkojasi, vaan palauttaa sinut faktoihin.

Paremmat päätökset:

Kun poistat päätösväsymyksen ja kohinan, strategiset valintasi kirkastuvat.

Toimintakyvyn turvaaminen:

Se on vakuutus sille, ettet aja itseäsi loppuun, vaan säilytät intohimon ja energian kasvuun.

Lyhyesti:

Coaching antaa sinulle takaisin sen hallinnan tunteen, jonka takia alun perin lähdit yrittäjäksi.

Milloin Business Coaching ei ole oikea apuväline?

Akuutti kriisi tai uupumus

Jos voimavarat ovat täysin lopussa tai kyse on mielenterveyden haasteista, oikea osoite on terapia tai työterveyshuolto. Coaching vaatii henkistä energiaa ja kykyä katsoa tulevaan.

Valmiiden vastausten etsiminen

Jos etsit konsulttia, joka kertoo tarkalleen mitä tehdä, tai mentoria, joka antaa kopioitavan sapluunan, coaching tuottaa pettymyksen. Coach ei anna valmiita vastauksia – hän auttaa sinua löytämään omasi.

Muutosvastarinta

Coaching perustuu haluun haastaa omaa ajattelua. Jos et ole valmis katsomaan peiliin, muuttamaan toimintatapoja tai sitoutumaan prosessiin, investointi menee hukkaan.

Sinä olet yrityksesi arvokkain työntekijä ja sen
ainoa todellinen moottori.

**Kuvittele, että teet
investoinnin yrityksesi
tärkeimmän resurssin
tehostamiseen.**

Hankitko...

Uuden merkkikauluspaidan tai silkkihuivin?

Uuden nahkakantisen kalenterin tai 'älykkään' muistikirjan?

Tunnin Business Coachingia ammattivalmentajalta.



Sulocon

www.sulocon.fi