



JUHO KUVA

Luova ja rento ote

"Auta, älä häiritse." Nämä kapellimestari Jorma Panulan sanat saivat yritysvalmentaja Eija Mäkirintalan miettimään hyvää johtajuutta.

HUIPPUSUORITUS. Oman mielen ja kehon voi virittää siinä missä soittimenkin, Eija Mäkirintala sanoo.

Jokainen musiikkiopisto-opetuksen läpikäynyt tietää, kuinka kova klassisen musiikin teoria- ja soitinopetus on. On harjoiteltava joka päivä, käytävä yksityistunneilla, soitettava ryhmässä, opiskeltava teoriaa ja säveltäpailua ja esiinnyttävä oppilasilloissa ja tutkinnoissa.

Se, mitä lapsilta musiikkiopistoissa vaaditaan, on vasta alkusoittoa siihen, mitä ammattimuusikoilta odotetaan.

Yritysvalmentaja **Eija Mäkirintala**, 49, on läpikäynyt nämä elämänvaiheet. Hän aloitti viulunsoiton 6-vuotiaana. 15-vuotiaana hän ansaitsi soittamisella.

"Minua ei tarvinnut koskaan pakottaa harjoittelemaan, vaikka en ajatellut olevani mitenkään erityisen lahjakas. Vaihdo-oppilasvuonna Amerikassa opin miten kivalta kannustaminen voi tuntua", Mäkirintala sanoo.

Hän opiskeli musiikin maisteriksi Sibelius-Akatemiassa ja jatko-opiskeli Hollannissa. Työnsä takia hän asui vuosia Yhdysvalloissa, Tanskassa ja Iso-Britanniassa. Keikat eri kokoonpanoissa veivät eri puolille maailmaa.

"Maailmalla on ylitarjontaa huikean hyvistä ammattimuusikoista. Kilpailu ja osaamisen taso on kova."

Mäkirintala sai tarpeekseen ja lopetti parhaassa työiässä, 38-vuotiaana. Viimeinen julkinen esiintyminen oli syksyllä 2000.

"Lopettamisen vaikuttivat monet asiat. Freelancer-muusikon elämä on raskasta. Minua kiinnostivat muutkin asiat kuin musiikki. Oli tehtävä valinta", hän perustelee.

"Auta, älä häiritse." Nämä kapellimestari **Jorma Panulan** sanat olivat jääneet soimaan Mäkirin-



”Työtovereita ei tarvitse rakastaa.”

talan päähän erään kapellimestaririkurssin jälkeen.

”Tunnen monia erittäin hyviä muusikoita, joiden on vaikeaa saada h-hetkellä itsestään parasta irti. Minua kiinnosti, mitkä asiat tähän voivat vaikuttaa ja miten esiintymisen kanssa kamppailevia voi auttaa.”

Mäkirintala päätti ottaa selvää ja aloitti kasvatustieteen opinnot. Matkalaukkuelämään tottuneena hän opiskeli kolmessa eri maassa ja yliopistossa: Lontoossa, Kööpenhaminassa ja Helsingissä.

Sibelius-Akatemiassa Mäkirintala valmensi opiskelijoita esiintymistilanteisiin ja keräsi aineistoa näiden kokemuksista. Väitöskirja ammatillisen huippusuorituksen ja hyvinvoinnin yhdistävästä valmennusmallista valmistui vuonna 2008. Se oli ensimmäinen coachingista tehty väitös Suomessa.

”Samalla tulin luoneeksi kokonaan uuden koulutusohjelman, eli oppimis- ja esiintymisvalmennuksen Sibelius-Akatemiaan. Sitä ennen esiintymiseen ei oltu valmennettu systemaattisesti missään musiikkioppilaitoksessa, vaikka jokainen muusikko ymmärtää siihen liittyvän problematiikan, kuten jännityksen.”

Mäkirintalaa kiinnosti, miten muusikoiden valmennusmenetelmät pystyisi siirtämään muihinkin ammatteihin.

”Muusikot harjoittelevat jatkuvasti, he eivät ole koskaan valmiita. Olemme kaikki oppijoita riippumatta asemastamme, iästämme tai oppiarvostamme.”

Jorma Panulan vertaus auttavasta, mutta ei häiritsevästä johtajasta on olennainen osa coaching-tyylistä valmennusta.

”Hyvä johtaja osaa auttaa kutakin työntekijää löytämään itsestään sellaisen innostuksen, joka saa hänet yltämään huippusuorituksen. Jos ihminen on tarpeeksi motivoitunut, vaivan näkeminen ei häiritse häntä”, Mäkirintala sanoo.

Viimeiset viisi vuotta Mäkirintala on valmentanut pääasiassa yrityksissä. Hän vertaa ihmistä herkkään instrumenttiin, joka soi eri tavalla riippuen tilasta, paikasta ja ajasta. Mäkirintala kutsuu tätä



JUHO KUVA

YHTEINEN SÄVEL. Hyvä kapellimestari auttaa orkesterilaisia loistamaan yhdessä. Samaa pitäisi tavoitella organisaatioissakin, Eija Mäkirintala vertaa.

”resonanssiksi”, sisäiseksi myötäväärähtelyksi. Resonanssia voi ajatella työkaluna, jonka avulla säätelämme tunteitamme ja teemme valintoja.

Positiivinen värähtely säteilee hyvänä olona ulospäin. Pystymme kullakin hetkellä löytämään parhaimman tavan toimia. Kun ihmiset työskentelevät ryhmässä, he yleensä hakeutuvat yhteisen värähtelyn taajuudelle.

Eija Mäkirintala

- 49-vuotias filosofian tohtori, valmentaja, business coach ja alttoviulisti
- Altonovan toimitusjohtaja
- Kirjoittanut juuri ilmestyneen kirjan *Luova ote huippusuoritukseen* (Talentum 2011)
- Perhe yhtiökumppani Olli-Pekka Mäkirintala
- Harrastukset havainnointi, ajattelu, liikkuminen, taiteet ja matkailu

”Muusikot voivat lavan takana olla vaikka miten eripuraisia, mutta kun he menevät lavalla, jokainen tekee parhaansa yhteisen päämäärän eteen.”

Tähän organisaatioidenkin kannattaisi pyrkiä.

”Työtovereita ei tarvitse rakastaa. Jokaisesta löytyy joustavuutta yhteistyöhön, kunhan yhteinen tavoite on riittävän tärkeä.”

Mäkirintala puhuu arvostavan vuorovaikutuksen merkityksestä. Se tarkoittaa, että ymmärtää ja antaa toisen olla erilainen. Se on myös hyvää yhteisfilistä, joka rakentuu yhteisen tavoitteen varaan.

”Jotenkin pidän teitittelystä, se antaa tilaa toiselle ihmiselle. Se on arvostavaa.”

Mikä on tärkein asia, mitä musiikki Mäkirintalalle loppujen lopuksi antoi?

”Opin ymmärtämään kurinalaisuuden ja luovuuden haastavan yhtälön. Tiedän, mitä hyvän sisäisen tilan aikaansaaminen vaatii”.

NINNI MYLLYOJA

Näitä tarvitset h-hetkellä

Aija Mäkirintalan neuvot onnistuneeseen suoritukseen:

1 Substanssiosaaminen
Pidä oman alasi osaaminen ja tietous hallinnassa. Ilman ammatillisen tietotaidon, substanssin, hallintaa motivaatio ja vireys h-hetkellä menevät hukkaan.

2 Hyvä sisäinen tila
Optimaalinen vireystila liittyy taitoon säädellä omaa sisäistä tilaa, sitä mitä ajattelee ja millainen filis on. Motivatio näyttelee keskeistä roolia tässä itsensä johtamisen-yhtälössä.

3 Arvot ja motivaatio
Kysy itseltäsi, onko tämä todella sitä mitä haluat tehdä. Jos arvo maailmasi sotii tekemistäsi vastaan, et ole tarpeeksi motivoitunut ja huippusuorituksesi on vaakalaudalla.

4 Omat vahvuudet
Tiedä ja tunnista omat vahvuutesi siten, että opit käyttämään niitä hyväksesi. Huippuosaaja tarkkailee itseään toiminnan aikana osatakseen hyödyntää tilanteen tarjoamia mahdollisuuksia optimaalisesti.

5 Yhteinen groovi
Tällä tarkoitan kohtien 1-4 tunnistamista itsessä ja muissa ihmisissä. Monissa työyhteisöissä huippusuoritus syntyy vain yhdessä tekemällä. ”Yhteisen groovin” löytämällä olet löytänyt hyvän joukkuepelin salaisuuden.