
Artikkeli on julkaistu Kauppalehdessä <http://www.kauppalehti.fi/>.
Tekstin tekijänoikeudet omistaa Kauppalehti Oy.

"150 prosenttia irti tiukoissakin tilanteissa"

Maanantai 09.02.2009 klo 08:03 (päivitetty ma 08:08) Kauppalehti

Kansainvälisesti ainutlaatuinen suomalainen coachingin väitöskirjatutkimus osoittaa, että kohdennettu huippusuoritusvalmennus auttaa saavuttamaan ammatilliset tavoitteet paremmin. Coaching auttaa työntekijöitä menestymään silloinkin, kun paineet ovat erityisen kovat.

– On katsottava alkuperäisten ongelmien yli, suoraan siihen, mitä halutaan, väitöksen tekijä Eija Mäkirintala toteaa.

Väitöskirjassa ja Eija Mäkirintalan käyttämässä valmennuksessa yhdistyvät kolme t-kirjainta – tiede, taide ja talous. Pohjana väitöskirjalle Mäkirintalalla on kymmenen vuoden työ valmennustehtävissä.

Mäkirintala lähti liikkeelle muusikoiden esiintymisjännityksestä. Tavoitteena on, että ihminen pystyy antamaan parastaan ainutkertaisissa suoritusilanteissa. Musiikin alalla kilpailu on kovaa ja erot kilpailijoiden välillä pieniä. Tällöin kyky onnistua tiukoissa tilanteissa tekee ratkaisevan eron. Se on myös usein edellytys tulokselliselle toiminnalle.

– Kun alkaa jatkuvasti saada itsestään irti 150 prosenttia tiukoissakin tilanteissa, esimerkiksi koesoitoissa ja laulukilpailuissa, se auttaa menestymään uralla ja voimaan paremmin. Samat periaatteet vallitsevat myös monilla muilla aloilla. Onnistuminen esimerkiksi vaativissa myynti- tai neuvottelutilanteissa on usein ratkaisevan tärkeää niin henkilölle itselleen kuin hänen edustamalleen organisaatiolle, Mäkirintala sanoo.

Tutkimuksen pohjalta kehitetty valmennus keskittyy onnistumiseen peruuttamattomissa, ainutkertaisissa tilanteissa ja kovan paineen alaisena. Tulokset osoittavat, että valmennettavien esiintymistaito kehittyi ja yleinen suorituskyky voimistui: onnistumiset lisääntyivät.

Myös valmennettavien yleinen hallinnan tunne, ongelmanratkaisutaidot ja hyvinvointi vahvistuivat. Stressin sekä ahdistuksen tuntemukset vähenivät.

Valmennuksen kokonaistavoite on, että ihminen kehittää oman tekemisensä laatua myös pitkällä tähtäimellä. Hyvinvointi ja innovatiivisuus tekevät huippusuorituksesta helpompaa. Ne voidaan halutessa aktivoida tukemaan huippusuoritusta systemaattisesti.

Mallin sovellukset yliopistomaailmaan, yritys-elämään ja urheiluun ovat jo käynnissä. Mäkirintala on soveltanut menetelmäänsä esimerkiksi Suomen tanssimaajoukkueen valmennukseen.

Tämä artikkeli on julkaistu kokonaisuudessaan Kauppalehdessä maanantaina 9.2.2008.

Marita Kokko

Kauppalehti