



PL 303  
40101 Jyväskylä



Leena Ståhlberg – Marjaana Herlevi

### **Omannäköinen elämä**

Näin teet hyviä valintoja

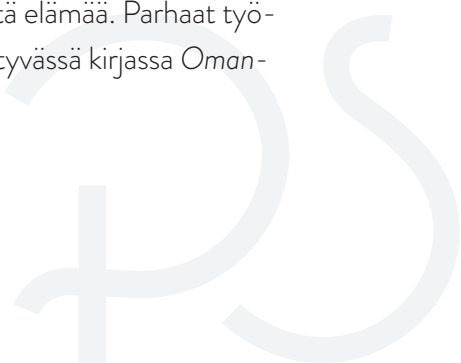
PS-kustannus, sid. 208 s. Hinta 35,-  
ISBN 978-952-451-726-3

## **Omannäköinen elämä syntyy tietoisista valinnoista**

Olemme alati monenlaisten omaa elämää koskevien valintojen äärellä. Ammatinvalinta-asiakkaan eivät kosketa pelkästään nuoria, vaan myös yhä useammat aikuiset ajautuvat työurillaan valintatilanteisiin. Irtisanomiset, uupumiset ja pitkään jatkunut työttömyys voivat sysätä meidät vaikean paikan eteen: Miten tästä eteenpäin? Ja ennen kaikkea mihin suuntaan?

Valintojen edessä olomme voi olla hämmentynyt ja toivoton: Mistä löydän ratkaisun avaimet päätöksentekoa varten? Miten ihmeessä osaan tehdä oikean valinnan? Miten voin olla varma, kannattaako juuri tämä hyppäys? Voiko olla vääriä valintoja?

Valmentavan ohjauksen ammattilaisten Leena Ståhlbergin ja Marjaana Herlevin työn ydin on näiden kysymysten äärellä olevien ihmisten kohtaaminen ja kannustaminen. He ovat vuosien varrella ohjanneet tuhansia nuoria ja aikuisia kohti kunkin itsensä näköistä elämää. Parhaat työkalut ja ihmisen kokoinen teoria on koottu yksiin kansiin 17.1.2017 ilmestyvässä kirjassa *Omannäköinen elämä. Näin teet hyviä valintoja.*



## Valmentavan ohjauksen merkitys on valtava

Mikä merkitys on valmentavalla ohjauksella? Sillä, että joku toinen uskoo sinuun ja kykyihisi, auttaa näkemään vaihtoehtoja, kysyy ja kannustaa, auttaa sinua hyvien valintojen tekemisessä.

Ståhlbergin ja Herlevin mukaan liian usein päätöksiä tehdään tai jätetään tekemättä oletusten ja hataran tiedon varassa: ei olla tietoisia itselle tärkeistä asioista ja luontaisista motiiveista, ei tunnisteta omia vahvuuksia ja osaamista, ei nähdä vaihtoehtojen kirjoa ja uusia mahdollisuuksia.

”Käännämme ohjauksen painopisteen toisinpäin. Me toimimme *yksilö* edellä, ei *järjestelmä*. Näin syntyy tuloksia”, avaavat Ståhlberg ja Herlevi valmentavan ohjauksen otettaan.

”Monesti vanhemmilla on harhakäsitys siitä, missä määrin lapsi saa henkilökohtaista ohjausta peruskoulussa tai lukiossa”, kirjoittajat kuvaavat tämän päivän koulumaailman todellisuutta. ”Opinto-ohjauksen riittämätön resursointi monissa oppilaitoksissa on kansallinen häpeä.”

Opinto-ohjaajien ja uravalmentajien työn merkityksellisyys ja vaikuttavuus onkin Ståhlbergin ja Herlevin lempiaiheita. ”Valtaväestön olisi jo aika päivittää vanhentunut opo-mielikuvansa”, he napauttavat.

## Mistä kaikesta valintojen tekemisessä on kyse?

Elämän suuret valinnat määrittelevät arkea usein vuosiksi eteenpäin. Siksi valintoihin kannattaa panostaa ja tietoisesti pysähtyä niiden äärelle. ”Valinnoissa on kyse ennen kaikkea pysähtymisestä ja rohkeudesta”, tiivistävät Ståhlberg ja Herlevi.

”*Omannäköinen elämä* on kirjoitettu, jotta kuka tahansa voisi saada varmuutta valintoihinsa elämän risteyskohdissa”, Ståhlberg ja Herlevi sanovat. ”Kirjan tarkoitus on avartaa näkemystä itsestä sekä auttaa tekemään tiedostettuja ja mielekkäitä valintoja.”

Lukuisat asiakastyössä testatut tehtävät asettavat lukijan kasvotusten ajatustensa ja uskomustensa kanssa. Yksi kerrallaan alkavat hahmottua omat unelmat, arvot, vahvuudet, luontaiset motivaation lähteet, kiinnostuksen kohteet, tavoitteet, reitit, asenteet ja valinnat.

”Kirjassamme valinnoilla tarkoitetaan kaikkia niitä tilanteita, joissa pohditaan koulutusta, ammattia tai uraa ja oman paikan löytämistä. Valintoihin paneutuminen, etsintä ja kysely eivät ole hukkaan heitettyä aikaa vaan johtavat kenties elämän suurimpiin oivalluksiin ja itsestä löytämisen riemuun.”



**Leena Ståhlberg** (KM) on toiminut koko ikänsä ohjausalalla, ensin 16 vuotta lukion opinto-ohjaajana ja psykologian opettajana, sittemmin erityisesti työhönvalmentajana SUUNTA-palvelut -yrityksessään. Leenan elämäntehtävä on ohjata ihmisiä löytämään uusia suuntia ja oivalluksia elämänpoluillaan ja työurillaan. Leena Ståhlberg on sertifioitunut RMP Master -motivaatiovalmentaja.

**Marjaana Herlevi** (KM) on opinto-ohjaaja, sosiaalikasvattaja, esiopettaja ja life coach master, joka perusti Urataival-yrityksen vuonna 2011. Opinto-ohjaajana Marjaana on toiminut yli 10 vuotta sekä perusasteella että lukiossa. Hän on myös pitkän linjan varhaiskasvattaja sekä museopedagogisen TAITE-toimintamallin kehittäjä. Ohjaajana Marjaana haluaa kannustaa rohkeuteen elämän risteyskohdissa: aina on toivoa. Marjaana Herlevi on sertifioitunut RMP Master -motivaatiovalmentaja.

Yhdessä Ståhlberg ja Herlevi ovat OpoCoaching, jonka tarkoitus on lisätä valmentavan opinto-ohjauksen ja motivaatietiedouden tarjontaa ja hyödyntämistä koko Suomessa.

Tiedotteen on laatinut noo&logos.

### **Haastattelut ja arvostelukappaleet:**

noo&logos

**Mia Salo**

mia.salo@noologos.fi

040 585 1158

### **Lisätiedot:**

**Leena Ståhlberg**

leena@suuntapalvelut.fi

puh. 044 510 3340

**Marjaana Herlevi**

marjaana@opocoaching.fi

puh. 044 508 0808

### **Kustantaja:**

PS-kustannus

tiedottaja **Sari Malinen**

sari.malinen@ps-kustannus.fi

puh. 040 747 2078

