

Maatalousyrittäjän

MUUTOSKIRJA

omien valintojen pohdintaan



Satakunta **MTK**
Varavoimaa Farmarille
muutoksiin



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Sisällys

1.	MIKSI MUUTOS?	4
2.	TULEVAISUUSKUVA	7
3.	ITSENI JA MUUTOKSEN JOHTAMINEN	9
4.	TYÖN HALLINTA	12
5.	OMA OSAAMISENI	15
6.	ELÄMÄNTILANTEENI	18
7.	MOTIVAATIO	21
8.	LOPPUSANAT	26
9.	KIRJALLISUUTTA	27

MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille muutokseen -hanke pyrkii vastaamaan maatalouden nopeaan rakennemuutokseen tukemalla viljelijäperheitä muutoksia vaativissa tai mieltä painavissa tilanteissa.

Kirjan julkaisija: Varavoimaa Farmarille muutokseen -hanke /MTK Satakunta
Ulkoasu: Ari Peltoniemi, Hyvätideat Ky
ISBN 978-952-9733-55-2

Esipuhe

Muutoskirja on tarkoitettu maatalousyrittäjille oman toiminnan jäsentämiseen ja kehittämiseen. Kirjasta on apua etenkin muutoksia mietittäessä. Muutos voi olla esimerkiksi investointi, omistajan vaihdos, toiminnan vähentäminen tai alasajo, oma urakehitys tai muutos perhesuhteissa.

Muutoskirjan pääkirjoittajana on toiminut Varavoima Farmarille muutoksiin -hankkeen hanketyöntekijä Virve Hindström.

Muutoskirjan tekeminen on lähtenyt liikkeelle käytännön tarpeesta, kun MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hankkeen työntekijät ovat kiertäneet maatiloilla, joissa on mietitty monenlaisia muutoksia. Kirjan eri osioita ja työpohjia on hyödynnetty jo pidempään muutostilanteissa olevilla maatiloilla ja niitä on kehitetty eteenpäin saatujen palautteiden pohjalta.

Omista muutostoiveista kannattaa keskustella kaikkien niiden ihmisten kanssa, keihin muutokset vaikuttaisivat. Se voi joskus olla haasteellista, mutta kannattaa yrittää. Lisäksi asioita kannattaa miettiä ulkopuolisten ihmisten kanssa. Myös eri alan ammattilaisten apu voi olla korvaamattoman tärkeää.

Antoisia ja luovia mietintä- ja keskusteluhetkiä!



Porissa 9.10.2020

Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hankkeen tiimi

Virve Hindström

Riitta Seppälä

Katja Vaahtera

Marjaana Perttula

Antero Kaappa

1. MIKSI MUUTOS?

MINÄ HALUAN MUUTOKSEN

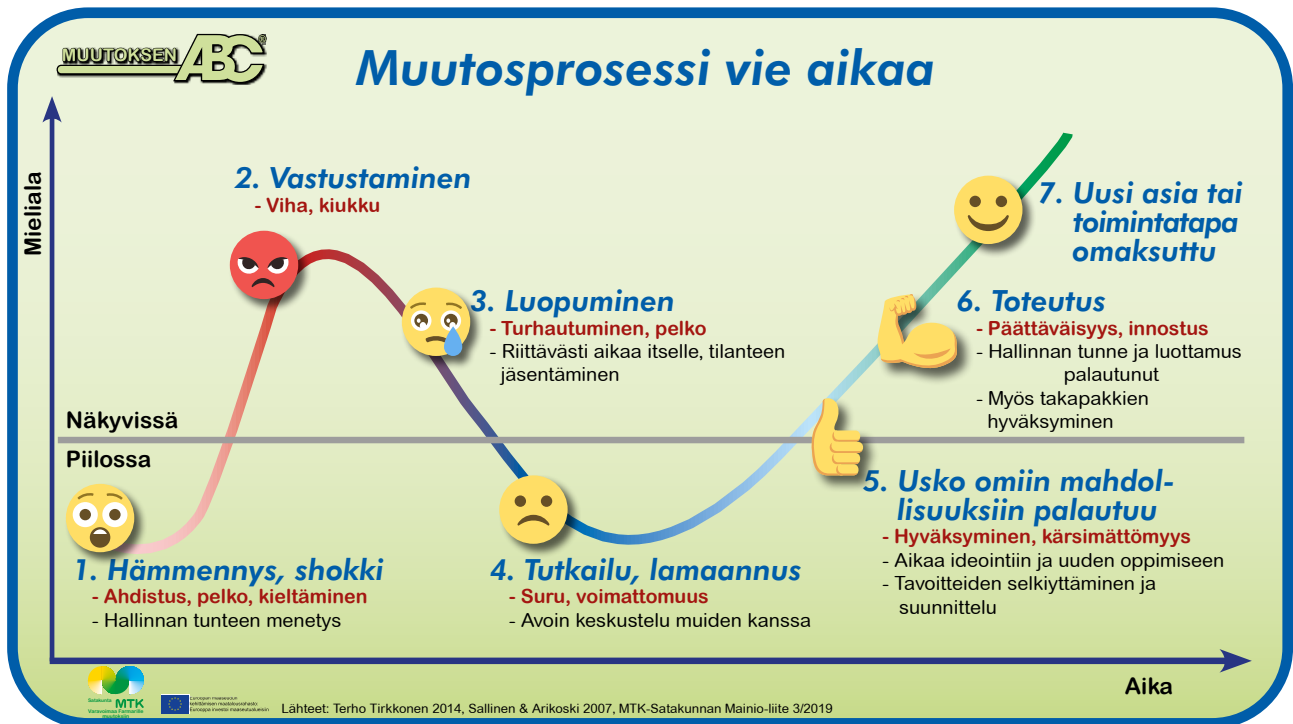
Muutoksia on monenlaisia. Osa liittyy selkeisiin omiin tavoitteisiin ja omaan haluun muuttaa asioita. Silloin muutoksen aloittaminen on ehkä helpompaa ja muutoksen toteutumisesta on konkreettisempaa seurata.

kavan sairastumisen tai muun elämänkriisin, yhteiskuntamme tai jopa koko maailmantalteen muuttumisen vuoksi. Erityisesti ulkopuolelta tulevan muutospaineen kohdalla kannattaa miettiä, miten itse hyödyn muutoksesta ja mikä auttaa minua selviämään

MINUN ON PAKKO TEHDÄ MUUTOS

Joskus voi olla pakotettu tekemään muutoksen esimerkiksi ulkopuolelta tulevan paineen, va-





muutoksesta. Asioiden miettiminen, muutospaineista ääneen puhuminen, avun vastaanottaminen ja avun pyytäminen kannattaa aina.

MINUN ON PAKKO TEHDÄ JOKU VALINTA

On myös valintoihin perustuvia muutoksia, jolloin valitsemalla yhden polun luopuu toisesta. Esimerkiksi sukupolvenvaihdos, avioero, tilan merkittävä laajentaminen ja maataloudesta luopuminen ovat isoja muutoksia, jotka edellyttävät pitkää sitoutumista

tehtyihin ratkaisuihin.

MINÄ MUUTUN

Muutokset voivat tapahtua myös elettyjen kokemusten myötä: ajatukset, suhtautumistavat ja asenteet muuttuvat. Maailma sinälleen ei ehkä muutu, mutta kokemuksemme siitä muuttuu. Kyseessä ei ole ainoastaan käytöksen muutos vaan syvällisempi, mielessä tapahtuva muutos. Emme esimerkiksi näe joitain asioita enää esteinä, vaan elämään kuuluvina asioina, joista voidaan ottaa oppia ja joita voidaan hyödyntää tulevaisuudessa.

Kaikkia muutoksen lajeja tarvitaan.

Helpointa on aloittaa konkreettisista tavoitteista.

Suuret, pysyvät, todelliset muutokset etenevät vaiheittain.

Pyrkiessäsi kohti tavoitteita kohtaavat erilaisia haasteita, onnistumisia, epäuskoa, positiivisia yllätyksiä, turhautumista ja tavoitteiden saavuttamisia. Kaiken keskellä on tärkeää, että uskot kykyysi saavuttaa haluamasi lopputulos.

Motivaatio kantaa, kun tavoite on oikea!

Sirpa ja Pasi Alkkiomäki:
”Muutos oli meille oikea suunta”



-Kun pihattomme oli 12-13 vuotta vanha, tulimme tienhaaraan, jossa oli valittava, investoimmeko uuteen navettaan vai teemmekö jotain muuta. Tiesimme, että kumpikaan lapsistamme ei olisi jatkamassa eläintenpitoa, kertovat **Sirpa** ja **Pasi Alkkiomäki**.

Rajalahden luomutila Jämijärvellä vaihtoi lypsylehmät lampaisiin ja kanoihin vuonna 2013. Nyt tilalla on noin 250 lammasta. Kanalassa kotkottaa tuhat munituskanaa. Tuotteet myydään suoraan tilalta, ja lisäksi kesälauantaisin on avoinna aittakahvila. Tilalla on myös monia harraste-eläimiä.

- Muutos oli meille oikea suunta. Innostusta on riittänyt, kun joutuu koko ajan oppimaan uutta. Ei tämä ole ollut helppo tie, mutta se on ollut meidän tiemme, sanoo Sirpa Alkkiomäki.

- Muutosprosessi jatkuu edelleen. Se ei silti stressaa, koska muutokset ovat omissa käsissä eivätkä tule ulkoapäin, jatkaa Pasi Alkkiomäki. Edessä on mm. munapakkaamon rakentaminen.

Osaamista on pitänyt laajentaa. Pasi kävi

ProAgrian luomukurssin ja Sirpa suoritti aikuisena markkinoinnin merkonomitutkinnon sen lisäksi että oli käynyt yrittäjälinjan jatkona Ahlmanin emäntäkoululle.

Oppia montaa kautta

Uutta tuotannonalaa pariskunta on opiskellut itse.

- Olemme kierrelleet lammastiloilla ja kuunnelleet toisten kokemuksia. Hyviä oppimispaikkoja ovat ammattiryhmät Facebookissa. Sieltä saa myös vertaistukea. Esimerkiksi ryhmät Ammattilampurit ja Maajussit, kertoo Pasi Alkkiomäki.

Sirpa esimerkiksi on hoitanut tilan kirjanpidon ja Pasi tukihakemusten teon. Osa toiminnoista on ollut järkevä ostaa ulkopuoliselta. Esimerkiksi teurastus ja lihanleikkaus on ulkoistettu, samoin rehunteko ja puinnit.

- Parhaita ovat lauantaipäivät, kun voi jutella ihmisten kanssa ja vastata heidän kysymyksiinsä.

2. TULEVAISUUSKUVA

Kun lähdet pohtimaan elämäsi tai maatalousyrityksesi kehittämistä tai uutta suuntaa, kannattaa aloittaa miettimällä sitä, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä. Mitä asioita arvostat ja mitä haluat elämältäsi? Kun teet asioita, mitkä sinusta tuntuvat merkityksellisiltä, löydät helpommin motivaation ja voimavarat arkiseen työhön. Omien arvojen mukainen elämä tukee jaksamista ja hyvinvointia sekä yritystoiminnassa menestymistä.

Yksi tavoite, monta polkua

Tulevaisuutta ei voida ennustaa, mutta tulevaisuuden mahdollisuuksien ja haasteiden arvioiminen on mahdollista. Yleensä tavoitteena on hyvä ja merkityksellinen elämä, oman itsen ja ympäröivän todellisuuden tasapaino. Joissakin elämänvaiheissa tavoite voi olla ihan selvä, mutta tavoitteeseen pääsyyn voi olla monia eri polkuja. Joskus taas tavoiteltava tulos on epäselvä, mutta toimet jonkin muutoksen tekemiseksi ovat pakollisia, yksilön sisältä tai ulkoa tulevia. Tällöin on järkevää pohtia, millaiset valinnat johtavat parhaimpaan ja hyväksyttävimpään mahdolliseen tulevaisuuden tilaan. Ennakoinnin tavoitteena on muutoksen hallinta ja siihen varautuminen.



Vaikuta valintoihisi

Elämämme aikana meille on tullut erilaisia kokemuksia, jotka ovat muokanneet minäkuvaamme. Voidaankin ajatella, että elämäntarinamme muodostuu merkittävimmistä elämäkokemuksistamme. Tarinamme ei kuitenkaan ole aina itsellemme suopea. Uskomuksia itsestämme ja elämäntarinaamme muokkaa esimerkiksi se, jos olemme kuulleet olevamme huonoja tai että epäonnistumme aina. Epäonnistumisten havainnointi vahvistuu samalla kun onnistumisten havainnointi heikkenee. Polkumme on voinut muodostua myös esimerkiksi ammatinvalintamme, tuotantosuunnan tai muun vastaavan ympärille. Voimme kuitenkin vaikuttaa elämäämme valinnoillamme. Vaikka tilanne tuntuu umpikujalta, on meillä mahdollisuus useimmiten vaikuttaa johonkin asiaan.

Meillä on mahdollisuus tehdä elämässämme monissa asioissa valintoja, jotka muuttavat elämäntarinamme kulkua. Vaikka tuntuisi, että jossain kohtaa elämää ei ole tehnyt valintoja, on hyvä huomata, että myös valinnan tekemättä jättäminen on valinta. Yhtä lailla siis jatkossa voimme tehdä valintoja, joissa päätämme toisin, jos nyt ei ole hyvä.



Tulevaisuuskuvani

Hyvinvointiin liittyy usko tulevaisuuteen. Tulevaisuuden usko on esimerkiksi uskoa haasteista selviytymiseen tai elämän onnistumisen tunnetta. Mieti hetki, millaisia tulevaisuuden vaihtoehtoja sinulla on. Kun kaikki menee parhain päin, missä olet viiden vuoden kuluttua?

Jatkan sitä, mitä olen aikaisemmin tehnyt tai mitä teen nyt.

- Olenko tähän vaihtoehtoon tyytyväinen enemmän kuin pettynyt?

Etsin mahdollisuutta tai vaihtoehtoja tehdä jotain uutta, sopivaa, mielenkiintoista.

- Mikä inspiroi minua? Mikä olisi hyvä ajoitus? Mitkä teot vievät haluamaani suuntaan?

Mieti:

Asioita, joita haluan vahvistaa

Asioita, joista haluan luopua

Asioita, joita haluan kehittää itsensäni ja työssäni

Omia muistiinpanoja

3. ITSENI JA MUUTOKSEN JOHTAMINEN

Itsetuntemus, osaamisen päivittäminen ja uudistaminen ovat avainasemassa oman itsen ja muutoksen johtamisessa. Erityisen tärkeää se on maatalousyrittäjänä menestymisessä. Hyvinvoinnin tärkeä perusta on työ, joka vastaa tavoitteita, arvoja ja ammatillisia kykyjä. Se antaa mahdollisuuden onnistumisiin ja luo elämään mielekkyyttä ja taloudellista turvaa.

Millainen minä olen?

Maatalousyrityksissä muutoksen johtaminen voidaan ajatella olevan sekä itsensä että työnsä johtamista muutoksessa. Itsensä johtamisen taitoja kehitettäessä lähdetään liikkeelle itsetuntemuksesta. Millainen minä olen? Mistä pidän ja mitä haluan? Itsetuntemusta harjoitellessa voidaan miettiä nykyhetkeä, tulevaisuutta ja/tai menneisyyttä. Asioita, joita on ollut, jotka ovat johtaneet siihen millainen olen tai asioita, jollaiseksi haluan tulla. Kun tutustut itseesi, voit pohtia esimerkiksi omia vahvuuksiasi, haasteita ja tavoitteita. Kun teet tavoitteidesi mukaisia päätöksiä päivittäin, elät elämää, joka sopii parhaiten juuri sinulle.

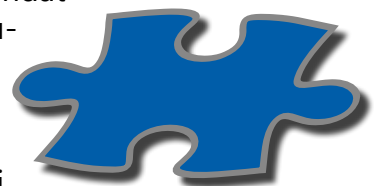
Saat olla epätäydellinen

Hyvä itsetunto pohjautuu hyvään itsetuntemukseen. Millaisia ajatuksia sinulla on itsestäsi? Omiin ajatuksiin voi myös vaikuttaa. Pyri muuttamaan tarvittaessa ajatukset itsestäsi positiivisiksi. Osaan, riitän, pystyn, saavutan. On taitoa luopua täydellisyydestä. Riittää, että tekee parhaansa. Salli itsesi olla haavoittuva. On tyypillistä miettiä, mitä olen tehnyt väärin tai miksi juuri minulle kävi näin. Itsekritiikki on osa itsensä kehittämistä, mutta itselleen tulee olla myös myötätuntoinen. Anna itsellesi ymmärrystä, lohdutusta ja lupa olla sellainen kuin olet. Kehu itseäsi ääneen.

Jaa työsi osiin

Oman työn johtaminen helpottaa ja selkeyttää töiden tekemistä, auttaa jättämään turhia vaiheita pois ja ohjaa keskittymään olennaiseen. Tavat ja tottumukset toimintamallina voivat johdattaa hyvään lopputulokseen, mutta työn tekemisessä saattaa olla sellaisia vaiheita, joilla ei ole merkitystä tai jotka voisi ehkä tehdä toisella tavalla ja näin säästää aikaa. Jaa työsuoritteesi niitä tehdessäsi osiin. Tee tavoite, suunnittele, valmistele, ryhdy työhön, vältä turhia keskeytyksiä ja saata työ valmiiksi.

Muutoksessa tulee aina olla jokin tavoite. Tavoitteet kannattaa jakaa pienempiin osiin, esimerkiksi päivän tavoitteena on saada tietyt työt tehtyä. Itselle ja omalle työlle kannattaa asettaa realistisia, tarvittaessa kuitenkin myös kunnianhimoisia tavoitteita. Tavoitteet voi jakaa eri aikajänteelle.



Kuori peruna kerrallaan

Pitkän tähtäimen tavoitteita ovat ne tavoitteet, jotka saavutat tekemällä valmiiksi useita lyhyen tähtäimen tavoitteita. Pitkän tähtäimen tavoite on kuin saavillinen perunoita, jotka tulee kuoria yksi kerrallaan. Meillä jokaisella on hyvä olla oma saavillinen.



Tavoitteen saavuttamiseksi tee itsellesi lyhyen tähtäimen tavoitteita, esimerkiksi kuukausi-, viikko- ja päivätavoitteita. Päivätavoitteet tarkoittavat käytännössä päivän aikana suoritettavia töitä. Tavoitteiden asettaminen voi aluksi tuntua hankalalta ja omia tavoitteita voi olla vaikea nimetä. Kun olet pysähtynyt aluksi miettimään tavoitteita, yksinkertaistuu niiden asettaminen jatkossa.

**Keihin muihin
tavoitteeni vaikuttaa?**

**Olenko keskustellut heidän kanssaan
tavoitteista?**

Mitä mieltä he ovat?

Mitä tavoitteita heillä on?

**Tukevatko he minun tavoitteideni
toteutumista?**

Priorisoi, eli tunnista välttämättömät, tärkeät, vähemmän tärkeät ja myöhemmin tehtävät työt toisistaan. Kirjoita työt ylös tunnistamisen helpottamiseksi. Töiden tärkeysjärjestyksessä voit käyttää esimerkiksi kirjaimia A-D tai numeroita 1-4. Kun olet saanut työn tehtyä, merkitse se suoritetuksi. Jaa iso työ useampaan osaan, jolloin voit merkitä työn vaiheet tehdyksi, mikäli työn suoritus kestää useampia päiviä.

Keskity olennaiseen

Yksistään tavoitteiden asettaminen ei sinänsä vielä selkeytä työn tekemistä tai auta keskittymään olennaiseen. Töiden priorisointi ja oman ajankäytön hallinta auttavat töiden jakautumisessa ja vähentävät kuormittavuuden tunnetta.

A: Välttämätön tehdä kyseisenä päivänä

B: Ei pakko tehdä kyseisenä päivänä, mutta viikon aikana

C: Ei pakko tehdä viikon aikana, mutta hyvä kuukauden aikana

D: Tehtävä myöhemmin

Aloittaessasi töiden priorisointia on usein tyypillistä, että A-töitä nähdään olevan enemmän kuin todellisuudessa onkaan. Kun joku työ on A, se tehdään kyseisenä päivänä, työtä ei siis voi siirtää myöhemmäksi. Tässä tarvitaan vahvaa itsensä johtamista, kykyä ottaa itseään niskasta kiinni ja tehdä. Myös B-työt ovat sellaisia, että niitä ei voi siirtää enempää kuin muutamia päiviä. Mikäli B-työ on siirtynyt jo muutamien päivien myöhäisemmäksi, muuttuu se jo kohta A-työksi.

Ole armollinen itsellesi

Valitettavasti emme aina saa tehdyksi kaikkea suunnittelemaamme, vaikka kuinka haluaisimme. Tehtävälissassa tulee huomioida

työaika, sillä työt sujuvat tehokkaammin ja turvallisemmin, kun ne tehdään hyvässä viireessä. Jos työlistasi näyttävät toistuvasti siltä, että et ehdi pitämään päivän aikana taukoja tai että työpäivät venyvät kohtuuttoman

pitkiksi, on hyvä pysähtyä miettimään: mitä on tehtävissä, ettei työmäärä tuntuisi kohtuuttomalta. Voiko esimerkiksi jotain osaa työstä ulkoistaa tai onko työtehtäviä, jotka eivät oikeasti tuota mitään?



Muutoksen johtaminen

Muutoksen johtamiseen sisältyy maatilayrityksissä vahvasti myös itsensä johtaminen ja oman työn johtaminen. Töiden priorisointi ja oman ajankäytön hallinta auttavat töiden jakautumisessa ja vähentävät kuormittavuuden tunnetta.

Tunne itsesi:
Millainen minä olen?
Missä olen hyvä?
Millaiseksi haluan tulla?

Johda työtäsi:
Priorisoi työt, tee tehtävälistoja.
Aseta työllesi lyhyen ja pitkän
tähtäimen ajallisia ja tuloksellisia
tavoitteita.
Suunnittele ja aikatauluta
työtäsi.

Omia muistiinpanoja

4. TYÖN HALLINTA

Työn mielekkyys lisääntyy, kun muutostilanteissakin tuntee hallitsevansa työtään. Kaaos-alueella ollessa muutos tai siihen liittyvä työ on liian haasteellista, ja vaikka tahtoa asian tekemiseen on paljon, taidot saattavat olla puutteelliset. Nämä asiat on mahdollista tunnistaa ennakkoon sekä itsetuntemuksella että oman osaamisen kriittisellä arvioimisella. Huomioitavaa on myös ajanhallinta työssä. – Osaan ja haluan, riittääkö aikani?

Elämä ilman haasteita on tylsää

Hallinta-alueella haasteet ovat sopivia ja olo rauhallinen, keskittynyt ja energinen. Liian vähäiset haasteet työssä aiheuttavat tylsistymistä. Tekemisestä puuttuu silloin aito tahto, eivätkä hankitut taidot tule riittävässä määrin käyttöön.

Ihanteellisinta olisi, jos muutostilanteessa voisi keskittyä täysin ainoastaan muutoksen läpiviemiseen. Näin on kuitenkin vain erittäin harvoissa tilanteissa. Perustyöt kulkevat koko ajan rinnalla muutoksen ohella ja joskus muutos voi myös väliaikaisesti vaikeuttaa oman perustyön tekemistä. Kun tekee montaa työtä yhtä aikaa, on riski, että keskittyminen olennaiseen herpaantuu. Kaoottinen tekemättömien töiden tunne lisääntyy, kun jokaista työtä on raapaistu vähän.



Keskity ennemmin yhden asian tekemiseen kerrallaan. Saata alkamasi työ haluamaasi pisteeseen ja siirry sitten tekemään seuraavaa työtä. Näin pystyt hallitsemaan montaa työtä kerrallaan.

Tunnista oma osaamisesi

Tärkeää on myös tunnistaa oma osaaminen. On olemassa töitä, joita emme osaa tehdä tai jotka itse tehtynä vievät moninkertaisen ajan. Kun tunnistat tällaisia töitä omalla maatilalla, mieti mikä on paras ratkaisu työn suorittamiseen. Verkostoitumisesta on hyötyä. Tiedät varmaankin jonkun, keneltä voit pyytää apua tai kysyä vinkkiä työn tekemiseksi. Irrallisia kokonaisuuksia voi myös ostaa palveluna. Osaamisesta enemmän kirjan kohdassa 5.

Pysäytä aikavaras

Meillä jokaisella on myös omat aikavarakamme. Aikavaras tarkoittaa sellaista toimintaa, joka on meille loppujen lopuksi merkityksetöntä tai tarpeetonta, mutta jonka tekemiseen kulutamme osin myös huomaamatta työaikaa. Ne ovat tekijöitä, jotka häiritsevät suunnitelmallista työntekoa. Tyypillisiä aikavarkaita ovat aikataulun tai suunnitelmallisuuden puute, sosiaalinen media tai kännykkä. Aikavarkaiden välttämiseksi on opittava myös sanomaan "ei". Kun omia töitä on paljon, on osattava kieltäytyä töistä, jotka kuluttavat aikaa eivätkä edistä omien töiden tekemistä.



Työtehtävät

Hallinnantunne työtehtävissä lisää työn mielekkyyttä. Työn hallintaa ja työtehtäviä voidaan luokitella sekä tehtävien helppouden ja haastavuuden että työn hallinnantunteen mukaan. Mitkä ovat sinun tärkeimmät työsi ja tehtäväsi? Kuinka vaativia tehtävät ovat?

Kaaos-alue

Liikaa haasteita, epävarmuus tehtävien hallinnasta, paljon tahtoa, liian vähän taitoa

=Hermostuneisuus, huoli, yli-innokkuus, "Minun on pakko"

Hallinta-alue

Sopivan kokoiset haasteet, tehtävät hallussa, tahto, tavoitteet, pätevyys ja laatu, riski ja innovointi tasapainossa

=Rauhallisuus, keskittyneisyys, energisyys, "Minä tiedän, minä osaan"

Alisuorittamisen alue

Liian vähän haasteita, ei aitoa tahtoa tai tavoitteita, liikaa taitoa

=Välttely, velttous, tylsyys
"Varman päälle ja vasemmalla kädellä", "Tämä ei ole ollenkaan kivaa"

Omia muistiinpanoja

Työn rajaaminen auttaa jaksamaan



Tero Koivumäki osaa rajata työnsä niin, että aikaa jää myös perheelle ja hevosharrastukselle lasten kanssa. Myös metsä on voimanolahde.

Tero Koivumäki osti sorvin ja alkoi kaupitella osaamistaan vuonna 2002. Nyt Koneistus Koivumäki Oy:llä on kymmenkunta työntekijää Jämijärvellä.

Alihankintayritys ei noussut itsekseen ilman suunnitelmallisuutta. Koneistajan koulutuksen saanut Tero ehti olla toistakymmentä vuotta muualla töissä. Teron vanhemmilla oli lypsylehmien ohella sahaus- ja höyläystoimintaa. Tero hoiti pelto- ja rehutyöt, mutta puutyöt eivät olleet hänen alaansa.

- Olin mukana kehittämishankkeessa, jonka vetureina olivat Rajalahden Tapio ja Kaapan Antero. Hankimme asiakkaita ja kävimme heidän luonaan, kertoo Tero yrittäjäuransa alusta.

Pikkuhiljaa laajeneminen

Koivumäen tilalla luovuttiin lehmistä vuonna 2001. Tero toimi vanhassa navetassa vuosina 2001-2005 ensin yksin. Vuonna 2005 rakennettiin 500 neliön halli, jota on laajennettu kahteen otteeseen.

- Konehankintoja on tehty koko ajan ja työntekijöitä on lisätty yksi kerrallaan.

ProAgria on ollut kannattavuuslaskelmien tekijänä ja taloudellisena neuvonantajana, Tero kertoo.

Hän muistelee hyvällä TE-keskuksen järjestämää toimitusjohtajakurssia vuonna 2007.

- Voin kyllä suositella vastaavia kurssia. Siellä oppi markkinointia ja kaupantekoa sekä vakuutus- ja pankkiasioita. Siellä sai myös hyviä kontakteja. Tämän hetken isoin asiakkaamme istui vierelläni siellä kurssilla, hän sanoo.

Toimiva työnjako

Hän kokee yrittäjäksi ryhtymisen onnistuneena valintana. Teron tehtävänä on yleisjohtaminen ja asiakkaiden tapaaminen. Hän myös hinnoittelee ja laskuttaa tuotteet.

- Työntekijäporukkamme on tosi hyvää ja joustavaa, eikä se voi tästä parantua! Useimmat ovat olleet meillä jo toistakymmentä vuotta töissä. Luotan väkeen täysin. He hoitavat varmasti sovitut asiat, Tero kiittelee.

Työnjohto hoitaa työn jakamisen itsenäisesti.

- Kaikilla koneilla kyllä pystyn itsekin tekemään töitä ja hätätapauksessa voin mennä auttamaan, hän huomauttaa.

Tilitoimistopalvelut, hitsauksen ja pintakäsittelyn yritys on ulkoistanut. Markkinointi tapahtuu lähinnä puskaradion kautta. Oman työaikansa Tero on rajannut toimistoaikaan 7-16. Vapaa-ajalla voimaa antaa oma perhe, hevosharrastus lasten kanssa ja metsänhoito.

5. OMA OSAAMISENI

On hyvä pohtia realistisesti omaa sekä mahdollisten perheenjäsenten, työntekijöiden ja lähipiirin osaamista. Osaaminen koostuu tiedoista ja taidoista, mutta myös henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyy paljon osaamista. Pohtiessasi osaamistasi on hyvä miettiä omia vahvuuksia ja heikkouksia: missä olen hyvä, missä asioissa minun on hankittava lisäoppia ja päivitettävä tietojani sekä taitojani. On myös tärkeää arvioida sitä, milloin on järkevää ja kannattavaa pyytää ulkopuolista apua ja vapauttaa itsensä niihin työtehtäviin, joita osaa parhaiten ja joista innostuu.



tuksissa ja yleensä elämäkokemuksen kautta. Luottamus itseensä ja omiin mahdollisuuksiin auttaa uuden oppimisessa. Itseluottamus ja usko omiin mahdollisuuksiin on keskeistä muutoksen hallinnassa. Välillä voi tulla notkahduksia ja usko omiin kykyihin voi horjua. Hyvään itseluottamukseen liittyy rohkeus pyytää tarvittaessa apua. Itseluottamus liittyy myös omien vahvuuksien näkemiseen ja itsensä arvostamiseen riippumatta suorituksista.

Itseluottamus ilmenee sinnikkyyttenä ja toimintakyvyn säilyttämisenä vastoinkäymisissä, kykynä kohdata omia heikkouksia ja vajeisuuksia sekä käsitellä niitä.

Osaamisen tunnistaminen auttaa meitä myös varautumaan mahdollisiin yllättäviin tilanteisiin. Jos tilan toiminnoista vastuussa oleva henkilö ei voikaan osallistua tilan toimintaan, mistä voidaan saada varajärjestelyihin apua ja tukea? Kun tilalla mietitään varajärjestelyjä, on tärkeää ottaa keskusteluun mukaan ne henkilöt, joita asia koskettaa. Jos huomaat jonkin sellaisen osa-alueen, jonka vain sinä osaat, voi olla kohdallaan miettiä asian kertomista tai opettamista muille. Etukäteen on hyvä miettiä myös, vaatiiko jokin toiminta esimerkiksi valtakirjoja. Varajärjestelyjen ennakkoon miettiminen helpottaa reagointia mahdollisissa yllättävissäkin tilanteissa, joissa varajärjestelyjä tarvitsee ottaa käyttöön.

Rohkea pyytää apua

Aina voi oppia uutta. Uutta oppii esimerkiksi opinnoissa, töissä, järjestötehtävissä, harras-

Omat verkostot vahvuudeksi

On hyvä huomata myös se, että sinun ei tarvitse osata ihan kaikkea. Suurin osa meistä tarvitsee elämänsä aikana toisten tarjoamaa tietoa ja inhimillistä tukea. Oman osaamisen tarkastelun yhteydessä on hyvä tarkastella myös omia verkostoja ja kontakteja. Omista verkostoista voi löytyä paljon osaamista, jota kannattaa hyödyntää.



Oman osaamiseni tunnistaminen

Oman osaamisen tunnistaminen auttaa kohdentamaan töitä vahvuuksiesi mukaisiksi. Painota töitäsi vahvoihin osaamisalueisiisi ja mieti, mitkä työt ovat sellaisia, joissa voi hyödyntää muiden osaamista. Kaikkea ei tarvitse osata itse.

Oman osaamiseni tunnistaminen

Oman osaamisen tunnistaminen auttaa kohdentamaan töitä vahvuuksiesi mukaisiksi. Painota töitäsi vahvoihin osaamisalueisiisi ja mieti, mitkä työt ovat sellaisia, joissa voi hyödyntää muiden osaamista. Kaikkea ei tarvitse osata itse.

Mitkä ovat vahvuuksiasi ja miten ne pääsevät parhaiten esille?

Missä voin pyytää apua?

Keneltä/mistä saan apua?

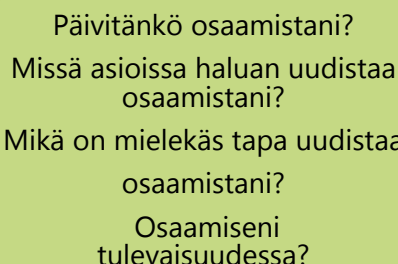
Vastaako työni ammatillisia kykyjäni?

Mitkä ovat vahvuuksiasi ja miten ne pääsevät parhaiten esille?

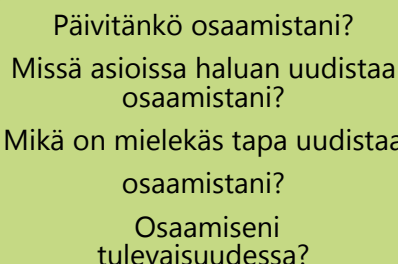
Missä voin pyytää apua?

Keneltä/mistä saan apua?

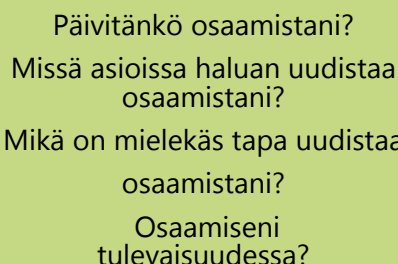
Vastaako työni ammatillisia kykyjäni?



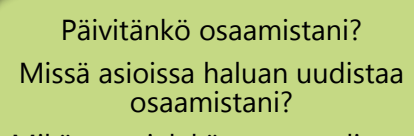
Päivitänkö osaamistani?
Missä asioissa haluan uudistaa
osaamistani?
Mikä on mielekäs tapa uudistaa
osaamistani?
Osaamiseni
tulevaisuudessa?



Päivitänkö osaamistani?
Missä asioissa haluan uudistaa
osaamistani?
Mikä on mielekäs tapa uudistaa
osaamistani?
Osaamiseni
tulevaisuudessa?



Päivitänkö osaamistani?
Missä asioissa haluan uudistaa
osaamistani?
Mikä on mielekäs tapa uudistaa
osaamistani?
Osaamiseni
tulevaisuudessa?



Päivitänkö osaamistani?
Missä asioissa haluan uudistaa
osaamistani?
Mikä on mielekäs tapa uudistaa
osaamistani?
Osaamiseni
tulevaisuudessa?

Millaista osaamista löytyy lähipiiristäni?

Osaako joku/jotkut hoitaa maatilaani, jos jotain yllättävää tapahtuu?

Olenko keskustellut heidän kanssaan, joita asia koskettaa?

Millaista osaamista löytyy lähipiiristäni?

Osaako joku/jotkut hoitaa maatilaani, jos jotain yllättävää tapahtuu?

Olenko keskustellut heidän kanssaan, joita asia koskettaa?

Millaista osaamista löytyy lähipiiristäni?

Osaako joku/jotkut hoitaa maatilaani, jos jotain yllättävää tapahtuu?

Olenko keskustellut heidän kanssaan, joita asia koskettaa?

Osaamista voi aina kehittää



Joonas ja Jessica Suominen pitävät maaseutua hyvänä kasvuympäristönä ja oppimispaikka lapsille.

- Omat osa-alueet ovat tulleet luontaisesti. Robottipihatossa pystymme olemaan me kaikki kolme: äiti, **Jessica** ja minä. Isä ja minä vastaamme konepuolesta sekä appeenteosta ja jaosta. Meiltä luonnistuisi lähes kaikki, mutta kaikkea ei ehdi tekemään itse, toteaa **Joonas Suominen**, joka yhdessä vanhempiensa **Päivi** ja **Tapio Suomisen** kanssa hoitaa Kiviluoman maatilaa maatalousyhtymänä Karviassa.
- Esimerkiksi lietteenajon olemme ulkoistaneet paikalliselle urakoitsijalle helpottamaan kesäruuhkaa, jatkaa Joonas.

Lisäkoulutus kannattaa

Vaikka sekä Jessica että Joonas ovat melko tuoreita agrologeja (AMK), Joonas on hankkinut lisää osaamista käymällä sorkkahoitokoulutuksen ja keinosiemennyskurssin. ProAgrian apua tila on käyttänyt ruokinnan suunnittelussa, ja Faban kanssa on tehty jalostusyhteistyötä.

- Talouden suunnittelussa olemme käyttäneet apuna ProAgriaa ja Wikliä, vaikka muuten hoidan talouden- ja kirjanpidon, lisää Päivi.

Eläinrakkaus yhdistää koko perhekuntaa, myös seuraavaa sukupolvea. **Julius** (6) ja **Jolanda** (2) kulkevat luontevasti vanhempiensa mukana töissä silloin, kun he eivät ole päivähoidossa.

Eläinten hyvinvointi Kiviluoman tilalla kaiken toiminnan a ja o

- Tykkään, kun eläimet ovat hyvinvoivia ja puhtaita. Siksi kolaan parret aina hyvin, toteaa Jessica.

Joonas myöntää olevansa kilpailuhenkinen yrittäjä: hän haluaa olla hyvä kaikessa.

- Se motivoi, kun näkee työnsä vaikutukset ja tulokset. Minulla on ollut palo tähän hommaan jo kakarasta asti, Joonas toteaa.

- Vahva motivaatio on myös se, että nuorempi polvi on jatkamassa. Hieno asia, että Joonaksella on puoliso, joka tykkää samasta työstä. Emme me tätä uutta navettaa vain itsellemme olisi rakentaneetkaan, Päivi huomauttaa.



Maatalousyhtymässä Päivi Suominen näkee usein myös lapsenlapsiaan, Juliusta ja Jolandaa.

6. ELÄMÄNTILANTEENI

Elämäntilanteen muutoksissa on hyvä kiinnittää erityistä huomiota omaan ja läheisten hyvinvointiin. On tärkeää puhua asioista avoimesti ja tarvittaessa opetella uusi tapa kertoa asioista, tunteista ja ajatuksista. Yhtä tärkeää on kuulla läheisiään ja heidän mielipiteitään. Perusasioista huolehtiminen, kuten riittävä uni, lepo ja liikunta sekä erilaiset rentoutumiskeinot ja harrastukset ovat tärkeitä keinoja muutoksessa jaksamisessa.

Jos arki ahdistaa, apua on tarjolla

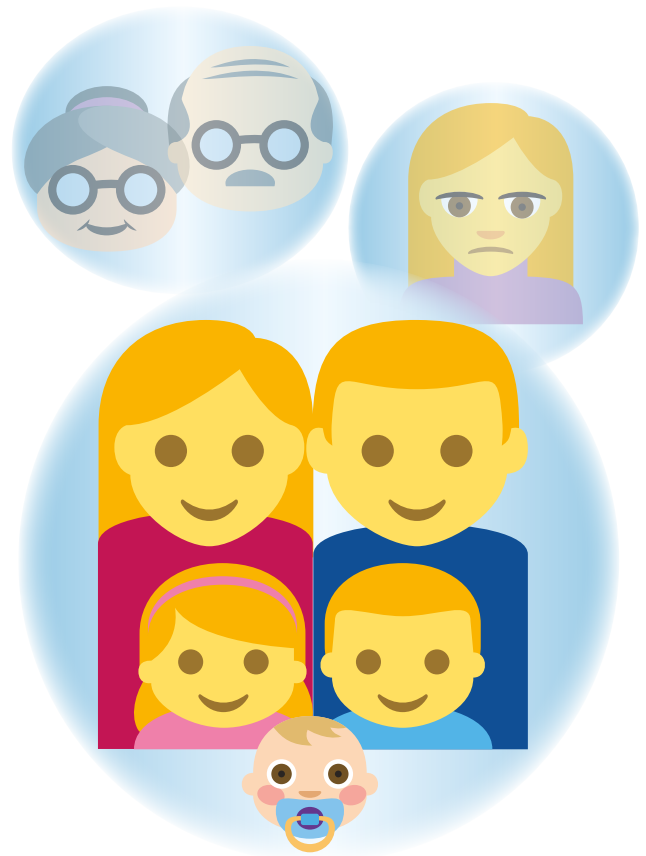
Henkinen ja fyysinen hyvinvointi voi vaihdella eri elämänvaiheissa. Tyytyväisyys omaan elämään ja työhön vaihtelee. Myönteinen elämänsäsenne ja usko tulevaisuuteen auttavat jaksamaan eteenpäin. Myös fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen edistää psyykkistä hyvinvointia. Joskus kuitenkin voi tuntua toivottomalta selvittää edes arjen rutiineista. Läheisiltäkään saatu tuki ja keskusteluapu eivät tunnu riittävältä. Onneksi nykyään on saatavilla melko helposti ammattiapua joko julkisen puolen palveluista tai yksityisiltä palveluntuottajilta.

Elämän taitekohdissa ja muutoksissa on yleensä mietittävänä myös raha-asiat. Huoli raha-asioista hankaloittaa elämää monel-

la tavalla. Joskus taloudellinen tilanne voi muuttua yllättäen hankalaksi ja taloudellisesta ahdingosta selviytyminen voi tuntua toivottomalta. Taloudellisiin vaikeuksiin on myös apua tarjolla, myös maksuttomasti esim. Neuvo2020 -järjestelmän ja ns. hyvinvointihankkeiden kautta.

Perhe on paras vai onko?

Jos koet tyytymättömyyttä jossakin elämäsi osa-alueessa, on hyvä miettiä, mitä voit itse tehdä muuttaaksesi tilannetta. Esimerkiksi



parisuhteeseen tai perheeseen liittyvät tyytymättömyyttä aiheuttavat tilanteet ovat usein muodostuneet monen asian vaikutuksesta. Pystytkö järjestämään ja haluatko järjestää



enemmän aikaa perheelle tai parisuhteelle? Voitko aloittaa keskustelun toisella tavalla? Kerrotko, miltä sinusta tuntuu? Parisuhteen tilaa on muutenkin välillä hyvä päivittää. Yksinkertaisimmillaan se tapahtuu kysymällä kumppanilta, mitä meille kuuluu ja miten voimme kehittää suhdettamme. Asiaa on parempi lähestyä miettimällä mitä kumpikin voi omalla taholla muuttaa, ei luettelemalla, missä kaikessa kumppani on epäonnistunut tai mitä kaikkea kumppanin tulisi muuttaa.

Kukin meistä nauttii eri asioista elämässä ja kaikilla on lupa unelmoida. Joillekin hyvä ruoka ja juoma tuovat piristystä arkeen. Joillekin taas matkustelu, luonto, liikunta, ystävien tapaaminen, konserteissa käyminen tai ihan vain yksin- tai yhdessäolo tuovat suurta nautintoa elämään ja lisäävät voimavaroja. Mikä on sinun omin tapasi kerätä voimavaroja?

Elämäntilanteeni

Työn, perheen ja oman ajan tasapainottaminen vaihtelee eri elämäntilanteissa. Mieti omaa tilannettasi, ovatko asiat niin kuin toivot niiden olevan? Mitä voit tehdä asialle?

Mihin asioihin elämässä olen erityisen tyytyväinen?
Mitkä asiat tuovat elämäni iloa?
Mitä asioita kaipaen lisää?

Mitä roolia työ näyttelee elämässäni?
Tuoko työ minulle enemmän vapautta vai ahdistusta?
Mitä mieltä läheiseni ovat tilanteestani?

Mihin asioihin haluaisin antaa enemmän aikaa?
Mitkä asiat koen kuormittavina – enemmän energiaa vievinä kuin antavina?

Omia muistiinpanoja

Tunteista puhuminen auttaa isoissa muutoksissa

Suuriin muutoksiin liittyy suuria tunteita. Niistä on hyvä puhua, koska tunteista puhuminen auttaa asettamaan asioita oikeisiin mittasuhteisiin, sanoo porilainen psykoterapeutti, työnohjaaja **Heikki Kruus**. Hän on tehnyt paljon asiakastyötä monenlaisissa muutosprosessissa olevien maatalousyrittäjien kanssa.



epävarmuuteen: Teinkö oikein? Mitä muut ajattelevat? Miten selviän ja pärjään tulevaisuudessa? Vihan tunne on seurausta siitä, että joutuu tekemään asioita, joita ei haluaisi. Myös epäoikeudenmukaisuuden kokemus suututtaa. Nämä kaikki ovat normaaleja ja asiaankuuluvia tunteita, Kruus toteaa.

Mietinkö laajentamista vai luopumista?

Viljelijät ovat tottuneet muutoksiin. Kukaan ei voi toimia samaan tapaan kuin esimerkiksi omat vanhemmat.

Joillain tiloilla järkevin vaihtoehto saattaa olla laajentaminen tai erikoistuminen. Yhä useampi miettii nykyään myös maataloudesta kokonaan tai osittain luopumista, johon voi liittyä peltojen vuokraus tai myynti tai koko maatilan myynti.

- On eri asia käsittää asia järjellä kuin hyväksyä se tunnetasolla. Tila on ehkä siirtynyt sukupolvelta toiselle. Olenko minä se, joka katkaisee tämän sukupolvien ketjun? Vaikka se olisi järkevää, niin se herättää monenlaisia vaikeitakin tunteita, sanoo Heikki Kruus.

Kaikki tunteet ovat sallittuja

Kruus muistuttaa, että kaikki tunteet ovat normaaleja, sallittuja ja oikeita. Samaan aikaa voi tuntea keskenään ristiriitaisia, lähes vastakkaisia, tunteita: surua, pelkoa, vihaa sekä helpotuksen ja vapauden tunteita.

- Suru on normaali tunne aina kun joutuu luopumaan jostain tärkeästä, vaikka se olisi omakin päätös. Pelko liittyy

Syällisyyden tunne on usein turha ja jopa haitallinen etenkin silloin, kun todellisuudessa ei ollut vaihtoehtoja tai mahdollisuuksia toimia toisin. Häpeä on tunne, joka liittyy siihen, mikä olen tai koen olevani. Usein se kumpuaa jostain paljon kauempaa kuin nykyhetkestä. Haluaisin olla aito itseni ja tehdä omat valintani, mutta pelkään, että en kelpaa muiden silmissä?

Aina on vaihtoehtoja

Ennen muutoksia ja muutosprosessin aikana on hyvä keskustella niiden läheisten kanssa, joihin muutos tulee vaikuttamaan.

- Lähipiirillä saattaa kuitenkin asiaan liittyä vahvasti omat tunteet ja intressit, Kruus huomauttaa.
- Keskustelu myös ulkopuolisten tahojen kanssa eri vaihtoehtoista yleensä selkiyttää tilannetta ja auttaa tekemään päätöksen. Monissa muutoksissa mikään vaihtoehtoista ei ole yksiselitteisesti hyvä tai huono, hän jatkaa.

Asioiden käsittely järjen ja tunteen tasolla auttaa suuntaamaan tulevaan vapaana ja vahvempana. Siksi muutos on myös suuri mahdollisuus.

7. MOTIVAATIO

Motivaatio on tekijä, joka saa ihmisen pyrkimään kohti haluamaansa päämäärää. Kun halutaan tavoitteita kohti etenevää toimintaa, tulee motivaation lähtökohtaisesti olla yksilön tarpeita vastaavaa.

Kannustus innostaa

Ulkoiset motivaatiotekijät tulevat ihmisen ulkopuolelta. Ulkoisia motivaatiotekijöitä voivat olla esimerkiksi raha, kannustus, palaute, ulkopuolinen tuki tai osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet. Ulkoiset palkkiot ovat kestoltaan lyhytaikaisia ja tarvetta niiden saamiseksi esiintyy usein. Kun päämäärä tai ulkoinen palkkio on saavutettu, motivaatio yleensä hiipuu joksikin aikaa. Joissakin tapauksissa kuitenkin päämäärän saavutus vahvistaa motivaatiota; sanotaankin, että ”nälkä kasvaa syödessä”. Tavoitteen saavuttaminen ikään kuin motivoi asettamaan uusia ehkä entistä vaativampia tavoitteita.

Tekemisen ilo motivoi

Sisäiset motivaatiotekijät kumpuavat yksilön sisältä, eivätkä ne siten ole niinkään ulko-

puolelta ohjattavissa. Sisäisesti motivoitunut ihminen nauttii tekemisestä itsestään, esimerkiksi eläinten hoidosta tai peltojen viljelystä. Ihminen voi myös arvostaa ja nauttia pelkästään päämääränsä saavuttamisen ajatuksesta. Yksilön motivaatio lähtee hänestä itsestään eikä ole ulkoisten tekijöiden yllyttämää. Sisäisen motivaation edellytyksenä on riittävä itsenäisyys, jolloin yksilön toimintaa ei pyritä ulkopuolelta kontrolloimaan liiallisin rajoituksin. Toiminnan- ja valinnanvapaus mahdollistavat sisäisesti motivoituneen yksilön toimimaan tuloksellisesti ja saavuttamaan tavoitteita. Kun olemme tyytyväisiä työhömmemme ja koemme tekemisen iloa työtä tehdessämme, on työstä löytynyt tekijöitä, jotka tukevat tarpeidemme täyttymistä.

Motivoitunut haluaa oppia uutta

Sisäiset motivaatiotekijät ovat pitkävaikutteisempia kuin ulkoiset tekijät. Myönteisiä tunnekokemuksia tavoitellaan ja epämiellyttäviä pyritään välttämään. Toisaalta, kun tahtotila on vahva, siedämme melko paljon epä mukavuuttakin saavuttaaksemme haluamamme. Myönteiset tunteet ovat tärkeitä, kun pyritään kohti omaa tavoitetta. Silloin, kun ihminen on sisäisesti motivoitunut, hänellä on halu oppia uutta, kehittyä tehtävässään ja tehdä merkityksellistä työtä. Tämän vuoksi sisäiset palkkiot ovat yleensä tehokkaampia kuin ulkoiset palkkiot.

Ihmisen kuusitoista perusmotiivia

Motivaatiotutkimus (Reiss 2000) on nimenmyöntänyt kuusitoista perusmotiivia, jotka vaikuttavat meissä jokaisessa. Perusmotiiveja ei pysty täyttämään koskaan täysin. Jos sinua esimerkiksi motivoi vahvasti ruumiillinen



aktiivisuus, et pysty kerralla liikkumaan niin paljon, että tarve tulisi täyteen. Vahva ruumiillisen aktiivisuuden tarve tarvitsee tyydytystä toistuvasti. Samoin tapahtuu, jos ruumiillinen aktiivisuus motivoi sinua heikosti. Et pysty makoilemaan kerralla sohvalla niin paljoa, etteikö tarve enää nousisi esiin myö-

hemmin. Kuusitoista perusmotiivia ovat ruumiillinen aktiivisuus, hyväksyntä, idealismi, järjestys, kerääminen, voittaminen, kunnia, mielenrauha, perhe, riippumattomuus, romantiikka, sosiaaliset kontaktit, status, syöminen, uteliaisuus ja valta.

Heikko	Elämän perusmotiivi	Vahva
Muiden palvelu, tukeminen, ihmis-keskeisyys, ei-päättäminen, ohjeiden noudattaminen	Valta	Vaikuttaminen, johtaminen, muiden puolesta päättäminen, vastuunkanto, saavuttaminen, suorittaminen, kontrollointi
Ryhmätyö, riippuvaisuus, yhteistyö, läheisyys, me-henki, konsensus	Riippumattomuus	Vapaus, riippumattomuus, itse pärjääminen, itseriittoisuus, omatoimisuus, etäisyys
Käytännön tekeminen, konkreettiset hyödyt, toimivat rutiinit	Uteliaisuus	Uusi tieto, ajattelu, asioiden syvällinen ymmärtäminen, jatkuva oppiminen, teorit, konsepti
Itseensä luottaminen. Näyttäminen, että pystyy mihin tahansa. Omat kriteerit, virheistä oppiminen	Hyväksyntä	Sosiaalinen hyväksyntä, ryhmään kuuluminen, positiivinen minäkuva, positiivinen palaute, virheettömyys, perfektionismi
Harmonia, yhteistyö, sopeutuminen, konfliktien välttäminen, tasapaino, sovittelu	Voittaminen	Vertailu, mittaaminen, kilpailu, voittaminen, taistelu, hyvitys, kosto
Kauneus ja se miltä asiat näyttävät eivät ole tärkeitä, askeettisuus	Esteettisyys	Esteettisyys, tavaroiden kauneus, oma ja muiden kauneus, ympäristön kauneus
Syöminen ja ruoka on välttämättömyys, nälän tyydyttäminen, valikoivuus uusien makujen suhteen	Syöminen	Syöminen ja ruoka nautintona ja ilona, ruoan ja ruokailun ajattelu, ruoanlaitto
Paikallaan olo, rauhallinen toiminta, mukavuus, lepääminen	Ruumiillinen aktiivisuus	Liikkuminen, urheilu, hyvä kunto, aktiivisuus
Seikkailu, riskit, haasteet, muutokset, uusien asioiden kokeilu	Mielenrauha	Rentoutuminen, turvallisuudentunne, ennakointi, riskien välttäminen, muutosten välttäminen, varovaisuus



Lähde: Reiss, S. 2000. Who am I? The 16 basic desires that motivate our actions and define our personalities. New York: Tarcher/Putnam.

Esimerkiksi yhdessä puolisisi kanssa voit miettiä, mitkä asiat motivoivat teitä yksilöinä. Huomionarvoista on, että samasta toiminnasta voi nauttia, vaikka motiivit olisivat erilaisia. Otetaan esimerkiksi yhteinen kuntosaliharrastus. Toista puolisoa voi motivoida vahvasti liikunnan pariin itse ruumiillinen aktiivisuus – hiki ja hyvä lihaskunto. Toista puolisoa ei motivoi ruumiillinen aktiivisuus vaan kuntosalin tuoma mielenrauha siitä, että kuntoilemisen on osoitettu ehkäisevän tiettyjä elämäntapasairauksia. Olette "samanlaisia" pitäessänne samasta harrastuksesta, mutta olette erilaisia siinä, mikä on peruste toiminnallenne.

Muutos aikaiseksi motivoivat tarpeet tunnistamalla

Itsensä tunteminen ja motivaatiotarpeiden tunnistaminen auttaa suuntaamaan toimintaa niin, että todennäköisyys muutoksen loppuun viemiseksi lisääntyy. Esimerkiksi elämäntapamuutos. Ylipaino saattaa olla ilmentymää vahvasta syömisen tarpeesta ja heikosta ruumiillisen aktiivisuuden tarpeesta. Jos lähdet kohti muutosta kieltämällä itseltäsi molempien tarpeiden täyttymisen, vaatii toivotun lopputuloksen saavuttaminen sinulta paljon toimia, jotka eivät tyydytä sinua. Vaihtamalla näkökulmaa voit löytää sellaisia tapoja laihduttaa, jotka motivoivat sinua.

Ovatko sosiaaliset kontaktit sinulle tärkeitä? Ryhdy toimeen yhteisesti – valmistakaa houkuttelevan näköisiä ja hyvänmakuisia annoksia yhdessä, terveellisesti, tai sopikaa liikuntatreffejä. Pohdi vastaavalla tavalla kaikkien motivaation perustarpeiden näkökulmasta eri valintojasi. Lisäksi kysy itseltäsi, miksi haluat laihtua. Auttaako lopputulos sinua tyydyttämään jotakin perustarvetta?

Usko itseesi

Onnistunut muutoksen läpivienti edellyttää usein kahta asiaa: uskoa omiin mahdollisuuksiin ja muutoksen lopputuloksen merkityksellisyttä. Toteutuvatko nämä tarvitsemis-

sasi muutoksissa? Jos muutoksen merkitys on hukassa, kannattaa kysyä itseltään, mitä hyötyä muutoksesta olisi. Mikäli usko omiin mahdollisuuksiin horjuu, voi miettiä, mikä on mahdollistanut onnistumisen jossakin aiemmassa muutoksessa tai auttanut vähänkin lähemmäs muutosta. Mikä silloin loi uskon omiin mahdollisuuksiin onnistua? Jos toinen näistä puuttuu, usko itseensä tai muutoksen merkitys, on muutoksen toteutuminen epätodennäköistä.

Oma motivaationi

Motivaatio on käyttövoima, kaiken toiminnan perusta. Työnteossa motivaatio on vaihteleva ja tilannesidonnainen. Se perustuu pitkälti tunteisiin – miellyttävien tunnetilojen hakemiseen ja epämiellyttävien välttämiseen.

Mitkä ovat minulle tärkeitä elämänarvoja? Miten voin toteuttaa niitä maatalousyrittäjänä?

Minkälainen työ tuntuu mielekkäältä?

Mikä on työn tarkoitus minulle?

Teenkö muutoksen itselleni vai toisen vuoksi?

Minkälaiset askeleet vievät minua tyydyttävämpään suuntaan nyt?

Haluanko muutosta?

Mikä on lopputuloksen/ tavoitteen merkitys minulle?

Uskonko onnistumisen mahdollisuuksiin?

Mitä aion tehdä seuraavan kolmen kuukauden aikana päästäkseni lähemmäs tavoitettani?

Omia muistiinpanoja

Oma vapaus ja tuloksen näkeminen motivoi

Vaskun sokerijuurikas- ja perunatilalla Köyliössä on uskallettu tehdä muutoksia ja kokeilla myös uutta.

- Oma vapaus lisää motivaatiota, samoin työn tuloksen näkeminen, kertoo **Petri Vasku**.

- Me viihdymme toistemme kanssa. On mukavaa tehdä hommia yhdessä meidän perheemme hyväksi, sanoo puoliso **Helena Turja**.

Muutosten sarja

Parinkymmenen vuoden ajanjaksoon on mahtunut useita isoja muutoksia. Petrin isä menehtyi vuonna 2002, jonka jälkeen Petrille tulivat maatilan työt sen ohella, että työskenteli it-alan töissä vieraalla.

- Oli iso muutos, kun tilan fyysiset ja tekniset työt jäivät minulle. Jouduimme siirtymään muutamaksi vuodeksi sokerijuurikkaan ja perunan rahtinostoon.

Seuraava muutos oli sairaanhoitajana työskentelevän Helenan tapaaminen ja tilalle muuttaminen. Niilo-pojan syntymän jälkeen vuonna 2011 Helena jäi kokopäiväiseksi viljelijäksi. Petri jäi pois järjestelmäinsinöörin tehtävistä keväällä 2017. Petrin äiti on ollut verraton apu Niilon hoitamisessa.

Helena kävi Pyhäjärvi-instituutissa yrttiviljelykurssin vuonna 2016.

- Minulla oli tarve saada tilalle jotain omaa juttua. Yhteiseksi se kuitenkin muotoutui, hän kertoo.

Ennakkoluuloton pariskunta on kokeillut viljellä nokkosta, voikukkaa, basilikaa, sitruunamelissaa ja oreganoa.

- Työtä oli liikaa kahdelle ihmiselle ja siksi päätimme pienentää yrttialaa. Kustannuslaskelmat osoittivat, että vain nokkosen kannattavuuteen oli luotto, Petri toteaa.

Öljyhampun viljelyn pariskunta keksi

vuonna 2017 googlen kautta.

- Ensimmäisenä vuonna se oli vain rohkea kokeilu. Nyt kasvatamme öljyhamppun siementä. Öljyhamppu on kiinnostava kasvi, johon kohdistuu paljon odotuksia esimerkiksi lääketieteessä. Siihen uskaltaa vähän investoidakin, Petri kertoo.

- Parina vuonna olemme olleet Jokioissa hamppuseminaarissa, Helena lisää.

Yrttejä varten rakennettiin kuivuri, jossa voidaan kuivata sekä yrtit että hampunsie-menet.

Onnistumisista voimaa

- Otan haasteena, jos en ole ennen tehnyt. Onnistumisista saa voimaa ja takaiskutkin palvelevat tulevaisuutta, vakuuttaa Petri.

Vaskun tilalla isäntä vastaa kannattavuuslaskelmista.

- Olemme hankkineet kunnostuskelpoisia ja sopivan hintaisia koneita. Varaosa- ja konehankinnat olen tehnyt ulkomailta itse suoraan ilman välikäsiä ja saanut näin taloudellista säästöä. Kaluston kunnossapito omana työnä on se osuus, jolla tulos tehdään, onnistuneen viljelyn lisäksi, Petri kertoo.



Petri Vaskun ja Helena Turjan öljyhamppupelto sijaitsee ihan kodin vieressä.

8. LOPPUSANAT

Toivomme muutoskirjan tuoneen sinulle apua toimintasi jäsentämiseen ja kehittämiseen. Kun olet hahmotellut, mihin suuntaan haluat lähteä elämässäsi tai yrittäjyydessäsi, muista, että kaikkea ei tarvitse tehdä yksin. Pyydä apua asiantuntijoilta, jotka voivat helpottaa kulkuasi kohti tavoitettasi.

Hyvää draivia ylläpitää, kun saat itsellesi tunteen siitä, että tavoite on saavutettavissa ja uskot omiin onnistumisen mahdollisuuksiin. Askel askeleelta pääset eteenpäin.

Tärkeää on myös keskustella asioista kaikkien läheistesi kanssa, joita muutokset tulevat koskemaan.

Muutosprosessi etenee vaiheittain. Moneen muutokseen kuuluu osaksi prosessia tilanteen kieltäminen tai tunne siitä, että tämä ei onnistukaan.

Usko itseesi ja tavoitteeseesi ja huomaat, että epäusko ja epätoivo edeltävät seuraavaa onnistumista. Kehu itseäsi matkan varrella. Kaikki toimet kohti tavoitettasi ovat yhtä arvokkaita, lopputulos on kirsikka kakun päälle.

Meillä jokaisella on valinnan mahdollisuuksia.
Aina on toivoa, mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja.

9. KIRJALLISUUTTA

Adams, M. 2016. Change your questions, change your life. 12 powerful tools for leadership, coaching, and life. Berrett-Koehler Publishers

Ahola, T & Furman, B. 2016. Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapiainstituutti oy.

Brown, R. 2012. Daring greatly. Clays Ltd.

Fowler, S. 2019. Master your motivation. Three scientific truths for achieving your goals. Dreamscape Media.

Ilmarinen. Onnistunut muutos – Tukea onnistuneen muutoksen suunnitteluun ja läpivientiin <https://www.ilmarinen.fi/siteassets/liitepankki/tyohyvinvointi/opas-onnistunut-muutos.pdf>

Kvist, H & Kilpiä, T. 2006. Muutosaskeleita. Performance Power Associates

Liukkonen, J., Jaakkola, T., & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ, Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Edita Prima Oy

Martela, F & Jarneko, K. 2015. DRAIVI. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Talentum

MIELI Suomen Mielenterveysseura ry. <https://www.mieli.fi/fi>

MIELI Suomen Mielenterveysseura ry. 2019. Mielen-terveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu® 1. Waasa Graphics Oy.

Modig, N & Åhlström, P. 2013. This is lean. Resolving the efficiency paradox. Rheologica Publishing.

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. PS-kustannus.

Pink, D.H. 2009. Drive, the surprising truth about what motivates us. Riverhead books.

Reiss, S. 2000. Who am I? The 16 basic desires that motivate our actions and define our personalities. Tarcher/Putnam.

Reiss, S. 2013. The Reiss motivation Profile®: What Motivates You? IDS PUBLISHING CORPORATION.

Tracy, B & Stein, C. 2015. Find your balance point. Berrett-Koehler Publishers.

Tuottavuustyö. <https://www.tuottavuustyoy.fi>

Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/>

Työturvallisuuskeskus. Digijulkaisut: Keinoja työn kuormittavuuden hallintaan. Saatavissa: https://ttk.fi/oppaat_ja_ohjeet/digijulkaisut/keinoja_tyon_kuormittavuuden_hallintaan



Miksi muutos?

Jokainen maatalousyrittäjä joutuu miettimään omaa ja tilansa tulevaisuutta. Laajentaako vai lopettaako, muuttaako tuotantosuuntaa, hakeutuuko muihin töihin? Talouden, tuotantosuunnan tai omistajanvaihdosten lisäksi muutostarpeet voivat liittyä omaan jaksamiseen, terveydentilaan tai ihmissuhteisiin.

Maatalousyrittäjän muutoskirja on tarkoitettu avuksi ja työkaluksi mitä tahansa muutosta mietittäessä. Se auttaa jäsentämään omaa tilannetta, ajanhallintaa ja motivaatiota. Se antaa eväitä itsetuntemuksen lisäämiseen ja muutoksen johtamiseen. Kysymysten avulla se johdattelee lukijan miettimään esimerkiksi omia arvojaan, vahvuuksiaan, ihmissuhteitaan, verkostojaan ja päivittämistä kaipaavaa osaamistaan. Se kannustaa sekä kriittisyyteen että armollisuuteen.

**Aina on toivoa ja monenlaisista
muutoksista selvitään. Usko itseesi ja
omaan onnistumisen mahdollisuuteen!**



Satakunta **MTK**
Varavoimaa Farmarille
muutoksiin



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin