



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Kauneudenhoitoalan taitajana ammattiopistossa - opas kilpailuvalmennukseen

Nevalainen, Nea

2017 Laurea



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Laurea-ammattikorkeakoulu

Kauneudenhoitoalan taitajana ammattiopistossa - opas kilpailu- valmennukseen

Nea Nevalainen
Kauneudenhoitoalan koulutus
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2017

Nea Nevalainen

Kauneudenhoitoalan taitajana ammattiopistossa - opas kilpailuvalmennukseen

Vuosi	2017	Sivumäärä	48
-------	------	-----------	----

Taitaja-ammattitaitokilpailut ovat suuren suosin kerännyt kilpailutapahtuma ammattiin opiskeleville nuorille. Tämän työn tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Taitaja-ammattitaitokilpailuihin liittyvä valmennusopas Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opiston valmentajille sekä valmennettaville. Opas on suunnattu kosmetologi- ja kosmetiikkaneuvojaopiskelijoille. Oppaan tarkoituksena on tehdä ammattitaitovalmennuksesta helpompaa ja oma-aloitteisempaa valmennettaville opiskelijoille sekä antaa uusia näkökulmia valmentautumiseen liittyvissä harjoituksissa niin henkisellä kuin fyysiselläkin puolella. Vapaamuotoisesti koostettu opas antaa käytännön vinkkejä oman keskittymisen hallintaan sekä kannustaa kehittämään laadukkaita ja ammattimaisia työskentelytapoja. Opas tuotettiin sekä sähköisessä että painetussa muodossa, mahdollisimman laajan lukijakunnan saavuttamiseksi.

Teoreettisessa viitekehyksessä kerrottiin mitkä ovat Taitaja-kilpailut, mikä tarkoitus niillä on ja kuinka tapahtuma kehittää kauneudenhoitoalaa sekä sen opetusmenetelmiä. Lisäksi kerrottiin yleisesti valmennuksesta ja siihen liittyvistä tekijöistä - esimerkiksi henkisen valmentautumisen tärkeydestä, jännityksenhallinnasta sekä oppimistyylien hyödyntämisestä valmennusohjelmassa. Motivaatio ja sen tärkeys valmentautumisessa sekä motivaation ylläpitämiseen ja heikkenemiseen liittyvät tekijät koostivat yhden teoriaosan. Taitaja-kilpailutapahtuma on kasvanut vuosien aikana ja jää nähtäväksi, millaiset kilpailutapahtuman tulevaisuuden näkymät ovat.

Asiasanat: Taitaja-kilpailut, kilpailuvalmennus, motivaatio

Nea Nevalainen

A guide to skills competition coaching in a Finnish vocational education institute in beauty care

Year	2017	Pages	48
------	------	-------	----

Finnish National Skills Competition, Taitaja, has gained popularity among vocational education students. The purpose of this thesis was to create a guide for students and skills competition coaches of College of the Association of Beauty Therapists in Finland. The guide aims to facilitate skills competition coaching and make it more independent as well as both provide mental and physical exercises. The informal guide gives practical advice for example on how one can manage one's own concentration and how to develop high-quality professional working methods. The guide was produced both electronically and as a printed version to reach a wider audience.

The theoretical part discusses the Finnish National Competition, Taitaja, the purpose of the competition and how it develops beauty care industry and vocational education. It also discusses coaching both mentally and physically. The theoretical part also included information on motivation and its importance as well as factors affecting maintaining and diminishing motivation. Furthermore, the thesis discusses different learning styles that affect. The Taitaja competition has grown over the years and its future prospects can only be guessed.

Keywords: skills competition, competition coaching, motivation

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Yhteistyökumppanin esittely.....	6
3	Taitaja-kilpailut.....	7
3.1	Taitaja-semifinaali.....	8
3.2	Taitaja-finaali.....	9
3.3	Kauneudenhoitoala Taitaja-kilpailuissa.....	10
4	Valmentautuminen.....	11
4.1	Henkinen valmentautuminen.....	13
4.2	Jännityksenhallinta.....	14
4.3	Psyykinen valmentautuminen.....	15
4.4	Fyysinen valmentautuminen.....	16
4.5	Oppimistyylit ja valmentautuminen.....	17
4.6	Muistin merkitys valmentautumisessa.....	18
5	Motivaatio.....	19
5.1	Motivaation heikkeneminen.....	21
5.2	Stressin vaikutus motivaatioon.....	22
6	Valmennusopas.....	23
7	Pohdinta.....	25
	Lähteet.....	27
	Kuviot.....	30
	Liitteet.....	31

1 Johdanto

Kauneudenhoitoalan opiskelu ammattiopistossa harjaannuttaa asiakaspalvelu- ja kädentaitoja, tuo esteettisiä näkökulmia alan opiskelijoille sekä kannustaa yrittäjyyteen. Opiskelijat saavat itselleen ammatin, jossa on runsaasti erilaisia mahdollisuuksia ja jatkuvan kehittymisen myötä ala pysyy kokoajan mielenkiintoisena. Kosmetologit ja kosmetiikkaneuvojat voivat toimia erilaisissa alaan liittyvissä työtehtävissä, niin Suomessa kuin ulkomaillakin.

Perusopintojen lisäksi ammattiopistoissa tarjotaan halukkaille opiskelijoille ammattitaitovalmennusta, jonka tarkoituksena on kehittää kauneushoitojen tekemisestä entistäkin tarkempaa ja huolitellumpaa. Halu kilpailla suomenmestaruudesta omalla alalla voi toimia hyvänä motivaationlähteenä opiskelijalle. Mahdollinen menestyminen kilpailuissa tuo myös arvostusta työelämäpiireissä, etenkin hoitotyötä tehdessä. Valmentautuminen kehittää palautteen vastaanottokykyä ja antaa runsaasti lisää varmuutta omaan toimintaan käytännössä. Ammattitaitokilpailuun osallistuvat opiskelijat kehittävät omalla toiminnallaan kauneudenhoitoalan koulutusta ja tuovat lisää tunnettuutta alaa kohtaan.

Tämän työn tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa konkreettinen valmennusopas Taitajakilpailuihin valmentautumisen tueksi Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opiston opiskelijoille sekä ammattitaitovalmentajille. Valmennusopas tuotetaan sekä sähköisessä muodossa että painettuna versiona, johtuen sen laajasta lukijakunnasta. Opas sisältää erilaisia kilpailuvalmennukseen liittyviä harjoituksia niin henkiselle kuin fyysisellekin puolelle ja harjoitukset ovat sovellettavissa valmennettaville opiskelijoille tarpeen mukaan. Oppaaseen liitetyt kuvat, esimerkiksi kilpailutasoisten hoitopaikkojen laittamisesta, auttavat valmistautumisessa ja antavat selkeät mielikuvat laadukkaista työskentelytavoista sekä siisteistä työpisteistä.

Työn tavoitteena on kehittää kilpailuvalmennustoimintaa SKY-Opistolla, kannustaa opiskelijoita olemaan mukana laadukkaassa kilpailutoiminnassa sekä haastaa heitä kehittämään omia käytännöntaitojaan ammatillisessa opetuksessa. SKY-Opiston ammattitaitovalmentaja vaihtuu satunnaisesti ja jokaisen valmentajan taustat ovat erilaiset. Näin ollen myös ensimmäisiä valmennuksia pitävä valmentaja saa oppaasta ideoita, joiden avulla voisi aloittaa valmentautumisen opiskelijoiden kanssa. Valmennukseen osallistuvat opiskelijat voivat myös tukeutua oppaaseen ja tehdä sen avulla valmentautumisesta oma-aloitteisempaa ja poimia pieniä vinkkejä omaan käytännön työskentelyynsä.

2 Yhteistyökumppanin esittely

Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto on toisen asteen ammatillinen oppilaitos, jossa tarjotaan sekä kosmetologin että kosmetiikkaneuvojan perustutkintoja. SKY-Opisto on ensim-

mäinen kosmetologikoulu Suomessa ja se on perustettu vuonna 1933. Opistossa on mahdollisuus kouluttautua myös kauneudenhoitoalan erikoisammattitutkintoon ja suorittaa erilaisia täydentäviä opintoja. SKY-Opiston toiminnan tarkoituksena on kehittää alansa ammatillista osaamista sekä ylläpitää ammattitaidon laatua. Opisto kuuluu CIDESCO-kouluihin, mikä mahdollistaa kansainvälisen tutkinnon suorittamisen perustutkinnon rinnalla. 1.1.2018 SKY-Opisto yhdistyy Suomen Diakoniaopisto SDO:n kanssa. Kauneudenhoitoalan sekä sosiaali- ja terveystieteiden yhteistyö lisää uusia mahdollisuuksia koulutukseen ja tarjoaa laajempia vaihtoehtoja henkilökohtaisten opintosuunnitelmien rakentamisessa (Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto, verkkosivut).

SKY-Opiston opiskelijat harjaannuttavat kädentaitojen kehittymistä perinteisten oppituntien lisäksi myös asiakaspalvelupäivinä. Opistolle voi varata aikoja erilaisin kauneushoitoihin, joita opiskelijat tekevät ohjaavan opettajan läsnä ollessa. Työssäoppimisjaksot toimivat tukena ammatillisen osaamisen kehittämisessä sekä tarjoavat mahdollisuuden tutustua liike-elämässä toimimiseen ja palveluiden tarjoamiseen. SKY-Opisto on mukana ammattitaitovalmennustoiminnassa ja haluaa toimia niin kehittävässä kuin toteuttavana yhteistyökumppanina (Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto, verkkosivut.)

SKY-Opiston henkilökuntaan kuuluvat virkaa toimittava rehtori Anna-Liisa Halsas-Lehdon lisäksi talouspäällikkö, opintotoimiston henkilökunta ja lukuisat ammatinopettajat sekä aineenopettajat. Opiston kanssa yhteistyössä toimii myös opetushoitola Verso, jonka toiminnasta huolehtivat hoitolavastaava ja työpaikkaohjaaja.

3 Taitaja-kilpailut

Taitaja-ammattitaitokilpailu on Skills Finland ry:n järjestämä tapahtuma, jossa ammattiin opiskelevat nuoret kilpailevat oman alansa suomenmestaruudesta. Kilpailu järjestetään vuosittain, jokaisella kerralla eri kaupungissa. Kilpailuun osallistuvien opiskelijoiden tulee olla kilpailuvuonna 21 vuotta täyttäviä tai sitä nuorempia. Kilpailun tarkoituksena on edistää ammattialojen kehittymistä, kohentaa koulutuksen laatua sekä parantaa ammattitaidon kehittymistä. Kilpailuun osallistuminen motivoi nuoria opiskelijoita parempiin oppimistuloksiin ja kilpailussa menestyminen tuo hyvän kuvan henkilökohtaisesta ammattitaidon laadusta.

Tapahtumassa on Taitaja-finaalin lisäksi TaitajaPLUS ja Taitaja9-kilpailut. Taitaja9 on yläkouluikäisille suunnattu hyväntuulinen tapahtuma ja TaitajaPLUS erityistä tukea tarvitsevien ammattikouluopiskelijoiden kilpailutapahtuma. Taitaja-kilpailu on avoin tapahtuma ja sitä pääsee opiskelijoiden lisäksi seuraamaan kuka tahansa.

Taitaja-kilpailuissa on 34 pysyvästi hyväksyttyä lajia, jotka kilpailevat vuosittain tapahtumassa. Lajit ovat jaettu seuraavien ryhmien alle: auto- ja kuljetustekniikka, IT ja viestintäteknologia.

logia, palvelut, rakentaminen, ravitsemuspalvelut ja teollisuus. (Skills Finland ry, Taitaja-kilpailun säännöt 2017, 25.) Jokaisella lajilla on oma rajattu kilpailualue, jonne on sijoitettu kilpailutehtäviin kuuluvat koneet, laitteet ja muut tarvittavat välineet.

Sekä Taitaja-finaalissa että semifinaalissa pisteiden laskemiseen käytetään CIS-pistelaskuohjelmaa. Kilpailun monipuoliset arviointikriteerit ja -tyylit oli sisällytettävä jonkinlaiseen pistelaskuohjelmaa, joten kehitelty CIS-ohjelma sisältää nämä kaikki. Haasteellista pisteiden laskennasta tekevät subjektiiviset ja objektiiviset arviointikriteerit. Ohjelma on kehitelty Hämeen ammattikorkeakoulussa (HAMK) ja sen suunnittelu aloitettiin vuonna 2004. Tänä päivänä ohjelmaa käytetään laajasti niin Taitaja-kilpailuissa kuin maailmanlaajuisissa WorldSkills kilpailuissakin (Saarinen 2005, 103).

3.1 Taitaja-semifinaali

Taitaja-kilpailuun kuuluvat semifinaali ja finaali. Semifinaalit järjestetään opiskeltavasta alasta riippuen vaihtelevasti eri kaupungeissa, hieman eri ajankohtina ja ne täytyvät olla vähintään kaksi kuukautta ennen Taitaja-finaalia ja ajankohta tulee olla selvillä kaksi kuukautta ennen semifinaalin järjestämistä (Skills Finland ry 2017, 21). Semifinaalissa karsitaan varsinaiseen finaaliin pääosin kahdeksan yksilökilpailijaa tai kilpailuparia/-joukkuetta (Skills Finland ry 2017, 3). Tapahtumaan osallistuvien kilpailijoiden määrää ei ole rajattu, mutta lajiohjausryhmä voi esittää halutuksi määräksi esimerkiksi kaksi kilpailijaa, paria tai joukkuetta jokaisesta oppilaitoksesta. Ennen tätä oppilaitos voi järjestää omat karsinnat semifinaaliin haluvien kilpailijoiden kesken.

Semifinaalin järjestyksestä vastaavat Skills Finland ry sekä Taitaja-kilpailun muut järjestäjät. Tapahtuman tarkoituksena on tuoda esille opiskeltavien alojen tunnettuutta sekä sen yhteydessä järjestetään erilaisia kilpailun tavoitteita tukevia pienempiä tapahtumia semifinaalia seuraavalle yleisölle sekä kilpailuhuoltajille (Skills Finland ry 2017, 20). Semifinaalikoordinaattorin tehtäviin kuuluvat niin semifinaalien järjestely kuin tarvittava yhteydenpito semifinaalijärjestäjiin ja lajiohjausryhmään niin, että vaadittavat järjestelyt ovat valmiita ennen tapahtuman alkamista (Skills Finland ry, 24). Lajiohjausryhmä tuottaa muun muassa yleiset kuvaukset kilpailulajista, kilpailussa suoritettavista tehtävistä sekä huolehtii semifinaalien toteutuksesta. Samalla ryhmän tehtävänä on huolehtia oman kilpailulajinsa kehittymisestä ja työelämävastaavuudesta. Ryhmän jäseninä toimivat esimerkiksi opetushallituksen edustaja, lajin päätuomari sekä yritysedustaja (Skills Finland ry, 13).

Semifinaalit kestävät yhden päivän ja vievät aikaa neljästä seitsemään tuntia. Semifinaalitehtävien tuottamisesta vastaavat lajiohjausryhmä yhdessä semifinaalikoordinaattorin ja semifinaalijärjestäjien kanssa. Semifinaalintehtävät julkaistaan Skills Finland ry:n verkkosivuilla olevassa tehtäväpankissa (Skills Finland ry, 22). Tehtävien arvioinnissa käytettävän CIS-

pistelaskuohjelman avulla lasketaan kilpailijoiden pisteet ja saadaan selville kahdeksan finaaliin pääsevää henkilöä. Semifinaalin tulokset ja pisteet ilmoitetaan mukana olleille kilpailijoille, kilpailuhuoltajille sekä semifinaalikoordinaattorille. Näin ilmoitetut tulokset ovat epävirallisia. Lopulliset ja viralliset tulokset ilmoitetaan semifinaalikoordinaattorin toimesta kilpailuhuoltajille ja Skills Finland ry:lle. Kilpailuhuoltajan tehtävinä on toimia kilpailijan huoltajana ja tarvittaessa myös kilpailijan edustajana, koko kilpailutaipaleen ajan. (Skills Finland ry, 13.) Finaaliin päässeiden kilpailijoiden nimet julkaistaan Skills Finlandin verkkosivuilla noin 1,5 kuukautta ennen finaalitytöitä. Finaaliin liittyvä informaatio ilmoitetaan kilpailuhuoltajalle ja sitä kautta finalistille. (Skills Finland ry, 23.)

3.2 Taitaja-finaali

Taitaja-finaali kestää yleensä neljä päivää, johon sisältyvät varsinaiset kilpailupäivät sekä tapahtuman avajaiset ja päättäjäiset. Finaaliin ilmoitetaan läsnä olevaksi ensimmäisen kilpailupäivän edeltävänä päivänä. Samalla kilpailija sitoutuu noudattamaan kilpailuun liittyviä sääntöjä ja ohjeita. Lisäksi lajialueilla on omat infotilaisuudet työturvallisuuteen, yleiseen ohjeistukseen ja arviointiin liittyen ennen varsinaisen finaalin alkamista (Skills Finland ry, 15). Kilpailujärjestäjä ilmoittaa ajan, jolloin pääsee tutustumaan oman lajinsa kilpailualueeseen, siellä sijaitseviin koneisiin, laitteisiin ja materiaaleihin. Muutoin yleiset aikataulut poikkeavat lajikohtaisesti ja niistä tiedotetaan finalistille ensimmäisten päivien aikana.

Myös finaaliin käytetään CIS-pistelaskuohjelmaa, jonka avulla määritellään sekä päiväkohtaiset pisteet että finaalin kokonaispisteet kilpailijoittain. Pisteitä annetaan kilpailun jokaisesta osa-alueesta ja eniten pisteitä saanut kilpailija voittaa (Skills Finland ry, 16). Arviointikriteerit ja -perusteet tulee käsitellä ennen arviointia. Arviointi sisältää sekä subjektiivisia että objektiivisia arviointikohteita. Mikäli jossain osa-alueessa on molempia arviointitapoja, tulee subjektiivinen arviointi suorittaa ensin. Se kertoo, millainen haluttu lopputulos on ja millä tavoin se saavutettiin. Objektiivinen arviointitapa kertoo selkeämmin esimerkiksi onko joku asia tehty vai jätetty tekemättä (Skills Finland ry, 16). Finaalin tuomari ei saa suorittaa subjektiivista arviointia omassa oppilaitoksessaan opiskelevalla tai yrityksessään työskentelevällä opiskelijalla reilun kilpailuhengen nimissä. Kilpailutehtävistä saadut pisteet julkaistaan päiväkohtaisesti lajialueella ja virallisella ilmoitustaululla heti pistelaskun valmistuttua. Viimeisen kilpailupäivän päätyttyä jaetaan jokaisen lajin kolmelle parhaimmalle kilpailijalle kulta-, hopea- ja pronssimitalit sekä rahapalkinnot. Lisäksi voidaan jakaa muita mahdollisia palkintoja kilpailussa sijoittuneille tai muille menestyneille, esimerkiksi tuote- ja tavarapalkintoja.

Taitaja-finaaliin on mukana kansainvälisiä vieraskilpailijoita ja erilaisia lajinäytöksiä. Lajinäytöksissä ei kilpailla, vaan tarkoitus on tuoda opiskeltavaa ammattialaa tunnetuksi esittelemällä alaan kuuluvia opintokokonaisuuksia samalla tyyllillä kuin kilpailuun osallistuvatkin

alat. Vieraskilpailijat eivät osallistu SM-kilpailutapahtumaan, vaan suorittavat oman kilpailumisen varsinaisten kilpailuiden ulkopuolella.

3.3 Kauneudenhoitoala Taitaja-kilpailuissa

Kauneudenhoitoalan Taitaja-kilpailuun voivat osallistua toisen asteen kosmetologi- ja kosmetiikkaneuvojaopiskelijat. Finaalissa kilpailee kahdeksan henkilöä ja kyseessä on yksilölaji. Kilpailutehtävät pohjautuvat kauneudenhoitoalan perustutkinnon perusteisiin ja siinä tulevat esiin niin kosmetologin perustutkinnon kuin kosmetiikkaneuvojankin perustutkinnon vaatimukset kiitettävällä (K3) tasolla. Perustutkinnon osista vaatimuksina ovat muun muassa ihon hoito, ihonhoidon ohjaus, ehostus, kauneudenhoitoalan yrittäjyys ja yritystoiminta sekä täydentävät ihonhoidot. Muita vaatimuksia kilpailussa menestymiseen ovat esimerkiksi työn suunnitelmallisuus, asiakaspalvelutaidot, taloudellisuus ja kestävä kehitys, itsenäinen työskentely sekä ongelmanratkaisutaidot. (Taitaja-finaali 2017.)

Kauneudenhoitoalan finaalitehtäviä on kuusi ja niistä kaikki ovat eri osa-alueilta. Tehtävät voivat olla ehostuksia, kasvo-, käsi- ja jalkahoitoja, vartalonhoitoja, karvanpoistoja, yrittäjyyteen liittyviä tehtäviä sekä myynti- ja markkinointitehtäviä. Kilpailijat suorittavat kilpailutehtävät samanaikaisesti, ennalta määrätyn aikarajan puitteissa. Kilpailusuorituksen aikana kommunikointi oman kilpailuhuoltajan, yleisön tai muiden ulkopuolisten kanssa on kielletty. Kilpailijoilla on käytössään samat laitteet, välineet ja tehtävään liittyvät kosmetiikkatuotteet. Kilpailijat ovat saaneet etukäteen listan, jossa kerrotaan välineet, jotka täytyy tuoda itse kilpailupaikalle. (Taitaja-finaali 2017.)

Kauneudenhoitoalan yhdeksänhenkinen tuomaristo koostuu alan ammattilaisista, jotka ovat esimerkiksi alan opettajia ja työelämäneustajia. Tuomaristo voi tehdä noin 30 % muutoksia kilpailutehtäviin ja niistä ilmoitetaan kilpailualueella ennen tehtävän alkamista (Taitaja-finaali 2017).

3.4 Miten Taitaja-kilpailut kehittävät kauneudenhoitoalaa

Taitaja-kilpailujen avulla ammattikoulujen eri alat saavat näkyvyyttä ja mahdollisesti myös lisää tunnettua. Kosmetologin ja kosmetiikkaneuvojan koulutusohjelmat voivat olla monelle vieraita ja kaikista opiskeluun liittyvistä kokonaisuuksista ei olla tietoisia. Taitaja-kilpailut tuovat selkeästi esille sen, mistä osa-aloista kauneudenhoitoalan perustutkinto koostuu. Finaalitehtävät koostuvat lähes kaikista perustutkinnon osa-alueista, joten kilpailuja seuraavalla yleisöllä on mahdollisuus nähdä hyvin erilaisia hoitoja.

Kauneudenhoitoala, kuten muutkin ammatilliset koulutusalat, kehittyvät jatkuvasti. Kun nuoret pääsevät seuraamaan Taitaja-tapahtuman aikana alansa kahdeksaa parasta finalistia, voi se toimia kannustavana voimana oman osaamisen kehittämistä kohtaan. Kilpailussa menesty-

neet nuoret toimivat esikuvana muille alalle kouluttautuville ja näin ollen näyttävät kiinnostuksensa alan laadukasta kouluttautumista kohtaan (Kokotti & Rupponen (toim.) 114.) Heikon motivaation, mutta lahjakkaat taidot omaava opiskelija voisi saada motivaation kasvua kilpailuvalmennuksen kautta ja näin ollen jaksaisi myös opiskella aktiivisemmin. Kilpailuvalmennus voisi siis toimia myös motivointitekijänä opiskelemista kohtaan.

Anttilan (2017) mukaan kilpailuvalmennus ja Taitaja-kilpailuun osallistuminen kehittävät niin valmentajana toimivaa opettajaa kuin valmennettavaa opiskelijaa. Oppilaitoksissa kiinnitetään huomiota lahjakkaisiin opiskelijoihin, joka taas nostaa opiskelijoiden kiinnostusta kilpailemista kohtaan. Samalla pääsevät kehittymään niin itsearviointitaidot kuin opettajan arviointitaidot, joita voi hyödyntää myös muissa oppimistilanteissa ja esimerkiksi ammattiosaamisen näytöissä. Osa oppilaitoksista tarjoaa kilpailuvalmennusta valinnaisena tutkinnon osana, joten Taitaja-kilpailut ovat kehittäneet myös alan opetustarjontaa.

Opettajien osaamisen kehittyminen on saanut uusia ja erilaisia näkökulmia Taitaja-kilpailuista ja siihen liittyvästä toiminnasta. Toiminnassa mukana olleet opettajat ovat Anttilan (2017) kokemuksen mukaan saaneet esimerkiksi uusia konkreettisia toimintatapoja ammatilliseen opetukseen sekä päässeet verkostoitumaan alalla toimivien yritysten ja opettajakollegoiden kanssa niin Suomessa kuin kansainvälisestikin.

Anttila (2017) on kaiken positiivisen näkymän rinnalla myös sitä mieltä, että Taitaja-tapahtuma on kasvanut vuosien aikana todella suureksi. Ammatilliseen koulutukseen tehtävät leikkaukset vähentävät resursseja. Tämä mahdollisesti aiheuttaa taloudellisia haasteita niin kilpailutapahtuman järjestämisessä kuin valmennuksen toteuttamisessa oppilaitoksissa.

4 Valmentautuminen

Valmentautuminen koostuu eri osa-alueista, joiden avulla pyritään kehittämään omia vahvuuksia ja parantamaan suorituksen laatua. Valmentautumisen vaiheita voidaan muokata sen mukaan, mistä lajista on kyse ja minkä tasoista valmennusta juuri sen hetkinen harjoittelu vaatii. Valmennuksessa keskitytään niin henkisiin kuin fyysisiin puoliin ja pyritään kehittämään valmennettavan taitoja kokonaisvaltaisesti. Valmentaja on henkilö, joka toteuttaa valmennuskerrat ja suunnittelee harjoitukset. Valmentaja oppii tuntemaan valmennettavansa ja osaa ottaa huomioon heidän vahvuudet ja heikkoudet. Hän ei ole ainoastaan taitoja kehittävä ja treenejä suunnitteleva persoona, vaan toimii myös tukena valmennettaville sekä myötäelää onnistumisissa ja epäonnistumisissa.

Ammattitaitovalmennuksella, eli ammattitaitoa kehittäväällä ja kilpailuun valmistavalla valmennuksella, kehitetään valmennettavan kädentaitojen lisäksi myös henkisiä valmiuksia ja psyykkisten osa-alueiden hallintaa. Valmentautuminen voi olla ammatillista oppimista tukevaa

tai kilpailuvalmiutta kehittävää toimintaa. Menestymisen takana on laadukas valmennusjärjestelmä, jonka yleensä tarjoaa oppilaitos, mutta mukana voi olla myös työpaikka (Kokotti & Ruppenen (toim.) 2003, 114). Asenne valmentautumiseen lähtee itsestä ja omista ajatuksista. Asenteella tarkoitetaan arviota, joka voi olla neutraali, myönteinen tai kielteinen. Myönteinen asenne auttaa olemaan avoimempi ja sitoutuvaisempi valmennukseen sekä sillä on vaikutuksia myös yleiseen hyvinvointiin. Negatiivinen asenne usein rajaa ajatuksia ja estää laajojen näkökulmien syntyä valmentautumisesta ja siihen liittyvistä harjoituksista. Forssell (2012) kertoo myös, että asenteet näyttävät meille suuntaa ja ohjaavat eri suuntiin. Pitkällä ajalla ne näkyvät myös valmentautumisen aikaansaamalla tuloksilla ja viimeistään silloin ymmärtää joko myönteisen tai negatiivisen asenteen vaikutukset. (Forssell 2012, 230-233.)

Asenne valmentautumista kohtaan vaikuttaa laajasti sekä valmennusohjelman onnistumiseen käytännössä että tulevaan suoritukseen. Usein puhutaan ”hyvästä asenteesta” ja ”huonosta asenteesta”, mutta sellaisia käsitteitä on vaikea selittää, koska asenteet tulevat esiin hyvin henkilökohtaisesti. Niiden ilmenemiseen vaikuttavat oma ajattelutapa, tunteet ja erilaiset reagoitavat, kuten eleet, ilmeet ja puheet (Forssell 2012, 233). Näistä kaikista muodostuva asenne on kokonaisvaltainen, eikä valmennettava ole jäänyt kiinni ainoastaan yhteen muodostumistapaan. Jos asenteessa huomataan puutteita tai siihen halutaan tehdä muutoksia, yleensä ongelmakohdat tuo esiin jokin haaste onnistumiseen vaikuttavissa tekijöissä tai jo suuremaksi muodostunut ongelma, joka estää laajemmin omien kykyjen esiintuomisen. Uusien näkökulmien avaaminen, esimerkiksi keskustelu muiden valmennettavien ja valmentajan kanssa, voi tehdä ongelmatilanteesta helpomman tai ratkaista sen kokonaan. Toisen henkilön kokemukset itselle haastavista asioista voi lisätä mielenkiintoa ja muuttaa asennetta. (Forssell 2012, 234-235.) Oletukset omasta asenteesta ja tunne, että jotain on pakko tehdä, johtavat helposti negatiivisen asenteen muodostumiseen. Valmentautumisen tulisi olla mielekästä, ei pakonomaista. Forssell (2012, 230) tuo esiin myös valmentajan tärkeyden asenteiden muodostumisessa. Usein motivoitunut ja energinen valmentaja solmii luottamuksen valmennettavaansa ja kykenee vaikuttamaan hänen asenteeseensa. Pakottaminen tietynlaisten harjoitusten tekemiseen tai valmentajan oletus valmennettavan hyvästä suorituksesta voi ajaa tilanteen ristiriitaisiin tunnelmiin, jolloin molempien olisi syytä pohtia, millaisia muutoksia yhteistyöhön tulisi tehdä.

Ongelmanratkaisutaidot kehittyvät valmentautumisen aikana ja aikaisemmin opittuja taitoja voidaan hyödyntää valmennuksen pohjalla. Ongelmatilanteessa valmennettava suoriutuu tilanteen vaatimien ratkaisujen tekemisestä itsenäisesti ja valitsee tai kehittää ongelmanratkaisuun sovellettavan toimintamallin. (Julkunen (toim.) 1997,160.) Opittuja asioita sovelletaan ongelmatilanteisiin ja vaihtoehtoja uuteen toimintamalliin saattaa olla useitakin. Nopea reagointi muuttuvaan tilanteeseen on kyky ylläpitää meneillään olevaa suoritusta eikä muu-

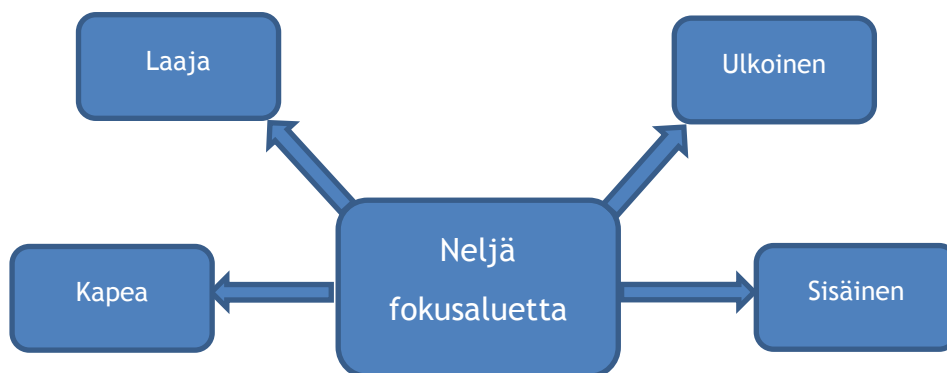
tokset tule vaikuttamaan sen lopputulokseen tai keskeyttämään sitä liiallisen miettimisen myötä.

4.1 Henkinen valmentautuminen

Fyysisen harjoittelun lisäksi kokonaisvaltainen valmentautuminen vaatii myös henkisen puolen valmentautumista ja harjoitusten tekemistä. Henkisen valmentautumisen tarkoituksena on lisätä varmuutta tavoitteiden saavuttamisessa, haastaa itseä positiivisin keinoin sekä antaa avaimia itsensä ja taitojensa kehittämisessä. (Forssell 2012, 13.) Henkisen valmentautumisen runkona toimivat itseluottamus, keskittyminen, motivaatio ja sen ylläpitäminen, jännityksen hallinta, sujuvat vuorovaikutustaidot esimerkiksi valmentajan kanssa sekä erilaiset harjoitukset ja niiden kautta saatujen tuloksien läpikäyminen. Harjoitukset voivat olla sekä yksin, omassa mielessä pohdittavia, kirjallisia harjoituksia että käytännössä toteutettavia, myös kehovalmentavia harjoituksia, jotka tehdään yhdessä valmentajan kanssa.

Onnistumisen tunne ja tyytyväisyys omaan suoritukseen saadaan tehokkaalla harjoittelemisella sekä tekemiseen keskittymisellä. Onnistuminen koetaan eri tavoin - toiselle onnistuminen voi olla menestyminen omassa lajissa ja toiselle itsensä ylittäminen omien rajojen puitteissa. Fokus on oman huomion keskittämistä tulevaan suoritukseen ja sen voi kiinnittää joko ulkoiseen ympäristöön tai omiin sisäisiin ajatuksiin ja tuntemuksiin. (Forssell 2012, 32.) Fokusalueita on neljä erilaista: kapea, laaja, ulkoinen ja sisäinen. Laaja ulkoinen fokusalue auttaa keräämään hyödyllistä informaatiota ulkopuolelta ja toimii apuvälineenä nopeasti vaihtuvissa tilanteissa sekä tarkkailussa. Laaja sisäinen fokusalue taas auttaa keskittämään huomion omiin ajatuksiin ja omaan suoritukseen sekä kehon tuntemuksiin. Ajatukset voivat nykyhetken lisäksi käydä tulevassa ja menneessä ja sitä kautta peilata käynnissä olevaa suoritusta omiin aikaisempiin kokemuksiin. Kapea ulkoinen fokusalue auttaa keskittämään ajatuksia vain muutamaamaan avaintekijään ympäristössä. Kaikkea tapahtuvaa ei koeta potentiaaliseksi kannustajaksi, vaan henkilö kerää itselleen ja ajatuksiinsa vain tärkeimmät. Kapea sisäinen fokusalue eroaa laajasta sisäisestä fokusalueesta siten, että se pakottaa ajatukset keskittymään vain yhteen, maksimissaan kahteen tärkeimpään asiaan nykyhetkessä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että ajatukset eivät pohdi tulevia tai menneitä tapahtumia, vaan pysyttelevät juuri kyseisessä suorituksessa (Forssell 2012, 158-159).

Jokaisessa fokusalueessa on omat heikkoudet ja vahvuudet. Kaikkia alueita voidaan vaihdella ja hyödyntää eri tilanteissa keskittymistavoista, valmennustyylistä sekä ympäristöstä riippuen. On suositeltavaa, että mihinkään fokusalueeseen ei jäätäisi kiinni, vaan tarkkailtaisiin tilannetta niin laajasti kuin mahdollista. Forssell (2012, 160-161) painottaa, että hyvä keskittymiskyky koostuu kaikista näistä neljästä fokusalueesta ja mitä vaativampi valmennusohjelma on käynnissä, sitä enemmän tulee harjoitella myös keskittymistä ja näiden tyylien vaihtelamista.



Kuvio 1: Neljä fokusaluetta

Forssellin (2012, 116) mukaan valmennettavilla henkilöillä voi ajoittain tulla epävarma tunne omasta osaamisesta sekä pieniä kolhuja itseluottamukseen. Epäonnistumiset ovat osa valmentautumista ja usein ne antavat varmuutta seuraaviin suorituksiin. Negatiiviset ajatukset omasta osaamisesta johtaa helposti itseluottamuksen puutteeseen ja sen myötä kiinnostus valmentautumista kohtaan voi kärsiä (Forssell 2012, 116). Itseluottamuksen kasvattaminen vaatii paljon onnistumisia ja toisinaan myös menestymistä. Määrätietoisuus ja tahdonvoima kulkevat rinnakkain vahvan itseluottamuksen kanssa ja ne haastavat suoriutumaan kilpailutehtävästä kiitettävästi. Heikki Mäkeläinen (2003, 132) kertoo, että itseluottamukseen vaikuttavat kaikki elämässä koetut ja nähdyt tapahtumat. Ne jättävät omanlaisen jälkensä ja kehittyvät askel askeleelta eteenpäin pienissä sykleissä. Kaikki kehittymisen vaiheet vaativat paljon henkisiä ponnisteluja ja refleктоimalla omaa tekemistä sekä oppimista ne onnistuu ylittämään sujuvammin kohti tasaisempaa oppimisen jaksoa. Mitä paremmin tuntee itseään, sitä helpompi on ennakoida omaa käyttäytymistään erilaisissa kilpailutilanteissa.

4.2 Jännityksenhallinta

Jännitys voi ottaa vallan tai sitä voi opetella hallitsemaan erilaisin keinoin ennen suorituksen alkamista. Pieni jännitys on jopa tarpeellista ja se voi tuoda varmuutta sekä voimistaa halua ylittää itsensä ja tehdä paras mahdollinen suoritus. Oma jännitystilaa voi mitata miettimällä, olisiko suorituksen pois jättäminen helpotus vai tulisiko siitä turhautunut olo. Tuntuuko siltä, että suoritus menisi juuri tällä kerralla täydellisesti vaikka jännittää vai jäikö harjoittelu liian vähäiseksi ja jännitys on enemmänkin pelkoa? Mielen ja kehon jännitystilat ovat lähellä toisiaan ja ne vaikuttavat toisiinsa koko ajan. Kun kehon jännittyneisyys vaikuttaa mieleen, tulee helpommin stressaantunut tai hermostunut olo. Päinvastoin ajateltuna, mielen jännittyneisyys vapauttaa adrenaliinia kehoon, jolloin lihasjännitys kasvaa. (Forssell 2012, 254.) Perusjännitys on mukana jokapäiväisessä elämässä, ihan tavallisinakin arkipäivinä. Se esiintyy esimerkiksi normaalina lihasjännityksenä käydessämme istumaan tai juoksemalla eteenpäin. Tilannejännitystä taas voi nostattaa nopeasti tai sitä voi yrittää vähentää pienin keinoin en-

nen suorituksen alkamista. Erilaisilla aktivoivilla ajatuksilla, kuten mielikuvilla suorituksesta, tai nopealla hengitysrytmillä saa tilannejännitystä kohotetuksi. Jos kuitenkin haluaa vähentää tilannejännitystä, voi tukeutua vartaloa rentouttaviin pieniin liikkeisiin tai hakeutumalla omaan rauhaan ennen suoritusta (Forssell 2012, 263-265).

Oma jännitys kannattaa hyväksyä ja luottaa siihen, että pienet epäonnistumiset eivät ole haitaksi suoritukselle (Nyyti.fi 2016). Liiallinen itsekritiikki nostaa jännityksentasoja ja näin ollen altistaa pelkotilaa epäonnistumista kohtaan. Esimerkiksi nopeasti puhumisen sijaan voi hidastaa puhetahtia ja viestiä keholle, että tilanteessa ei ole mitään jännitettävää. Usein myös kertominen muille omasta jännittämisestä rentouttaa tilannetta. Kuten luvussa 4.1. todettiin, epäonnistumisia oppii hyväksymään ja harjoittelun myötä myös liiallinen jännittäminen epäonnistuneesta suorituksesta vähenee. Jännitystä voi oppia hyödyntämään ja ennen tulevaa suoritusta hermostuneisuuden sijasta jännityksen voi käyttää itsensä kannustamiseen. Mielikuvaharjoitusten avulla saa viitteitä oman kehon jännitystilasta. Kun kuvittelee itsensä kilpailutilanteeseen, ajattelee siinä vallitsevaa jännityksen tasoa, oppii harjoituksen kautta tuntemaan omaa jännitystilaansa.

4.3 Psykkinen valmentautuminen

Vuonna 1964 Suomessa alettiin hyödyntää psykkinen valmentautumisen keinoja koripallomaajoukkueen valmentautumisen yhteydessä, kun kyseessä olivat valmentautumisjaksot Tokion kesäolympialaisiin. (Kokotti & Rupponen (toim.). 2003, 124.) Urheiluvalmennuksessa käytettävät psykkinen valmentautumisen harjoitukset ovat sovellettavissa myös muihin valmennusohjelmiin, kuten muun muassa ammattitaitovalmennukseen. Psykkinen valmentautumisen avulla pyritään parantamaan henkisiä kykyjä, laajentamaan näkemyksiä tulevasta suorituksesta sekä kehittämään omia ajatuksia ja keskittymiskykyä. (Närhi & Frantsi 1998, 16.) Psykkinen valmentautuminen on mukana jokaisella valmennuskerralla ja se näkyy valmennettavan ja valmentajan välisessä vuorovaikutuksessa. Sen sisältämät valmennustavat muistuttavat hyvin paljon henkisen valmentautumisen tapoja. Palautteenanto niin negatiivisissa kuin positiivisissakin tilanteissa vaikuttavat valmennettavan itsetuntoon ja omilla tavoillaan kasvattavat yksilön kilpailemisen halua. (Närhi & Frantsi 1998, 16.) Tällainen valmennus tapahtuu usein normaalissa opetus- tai valmennustilanteessa ja oma valmentaja kykenee selviytymään tilanteista ilman erillisiä asiantuntijoita (Kokotti & Rupponen (toim.) 2003, 124). Valmentajan ja valmennettavan on oltava motivoituneita psykkinen osa-alueiden kehittämisen suhteen ja kehiteltävä yhdessä keinoja päästääkseen suurimpien haasteiden yli. Närhi & Frantsi (1998, 16) kehoittavat hyväksymään sen, että kaikkia ongelmia ja epäkohtia ei pysty hallitsemaan. Täytyy keskittyä suurimpiin kehitystä kaipaaviin kohteisiin ja tarttua eniten suoritukseen vaikuttaviin tekijöihin.

Yksi psyykkisen valmentautumisen tärkeimmistä muodoista ovat mentaalimenetelmät. Ne ovat erilaisia rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia, joiden avulla pyritään vaikuttamaan omaan toimintaan sekä hallitsemaan omia ajatuksia (Närhi & Frantsi 1998, 22). Usein harjoitusten tarkoituksena on vähentää negatiivisia ajatuksia ja luoda tilalle positiivisia mielikuvia tulevas- ta suorituksesta. Närhen ja Frantsin (1998, 22) mukaan oikeanlaiset, persoonallisesti räätä- löidyt harjoitukset ohjaavat omaa harjoittelua sekä auttavat tekemään muutoksia kehitystä kaipaaviin kohteisiin. Toisilla harjoitukset toimivat vankkana tukena muun harjoittelun ohel- la, kun toisilla ne eivät tunnu antavan minkäänlaista apua. Jos valmennettava on tasapainossa psyykkiseltä puoleltaan, sitä helpommin mentaalimenetelmät koetaan hyödyllisiksi. Psyykki- nen rentoutuminen auttaa keskittymään tulevaan suoritukseen ja purkamaan siihen vaikutta- via jännityksentunteita. Ylimääräisten kireyksien poistaminen helpottaa tarvittavan suoritus- kyvyn saavuttamisen muun muassa koetilaisuudessa. Psyykkisen rentoutumisen ensimmäisenä tasona on fyysinen rentoutuminen. Suggestiivisessa rentoutumisessa harjoitellaan psyykkistä rentoutusta. Siinä jätetään lihasten jännittäminen pois ja keskitytään psyykkisen puolen ren- touttamiseen (Kauppila 2003, 214). Rentoutuksessa voidaan käyttää apuna myös hypnoosia, johon yksilö pyritään vaivuttamaan.

Aikaisemmat elämäkokemukset ja esimerkiksi harrastukset, kuten teatteri ja tanssi, antavat valmiuksia psyykkisen valmennuksen onnistumiselle. Harrastuksien ja esiintymistilanteiden kautta valmennettava saa luotua itselleen henkilökohtaisemman suhteen kilpailemista koh- taan sekä kykenee pohtimaan, millainen merkitys kilpailemisella on juuri omassa elämässä. Tällöin valmennettava osaa myös arvioida omia psyykkisiä valmiuksiaan, kuten milloin ne ovat parhaimmillaan tai mitä valmiuksia tulisi kehittää lisää (Kokotti & Rupponen (toim.). 2003, 125). Mielikuvat itsestä joko voittajana tai häviäjänä auttavat havainnollistamaan tulevaa kil- pailutilannetta. Valmennettava voi pohtia, millainen tilanne on kun hän voittaa kilpailun. Mitä tuntemuksia, ajatuksia ja ympärillä olevia asioita hän kokee silloin. Kielteisten ajatusten hy- väksyminen ja häviäjäksi tuleminen tuo erilaiset mielikuvat tilanteesta. Niihin ei kuitenkaan kannata jäädä kiinni, koska silloin oma suoritus voi kärsiä ja oma mieli haluaa perustella epä- onnistumista esimerkiksi ulkopuolella tapahtuneilla asioilla tai vastustajan paremmalla tuuril- la. (Närhi & Frantsi 1998, 90.)

Seppälän (2017) mukaan psyykkisen valmentautumisen harjoitukset, esimerkiksi mielikuvahar- joitukset, ovat käytössä aktiivisesti myös tänä päivänä ja tuottavat tuloksia jatkuvasti. Harjoi- tukset ovat pysyneet samantyyppisinä läpi vuosien ja niitä voidaan hyödyntää räätälöidysti niin urheilussa kuin arkisessa elämässäkin.

4.4 Fyysinen valmentautuminen

Fyysinen valmentautuminen harjoittaa käytännön työskentelyä ja auttaa pitämään huolta yleisestä jaksamisesta. Kauneudenhoitoalan ammattitaitovalmennuksessa se tarkoittaa käy-

tännön työskentelyn eli erilaisten kauneushoitojen tekemisen harjoittelua. Valmennukseen voidaan sisällyttää erilaisia harjoituksia, jotka kehittävät hoitojen tekemisen kokonaisuutta tai yksittäisiä hoitovaiheita.

Fyysisen jaksamisen ylläpitoon vaikuttavat riittävä unen määrä, monipuolinen ravinto ja itselle miellyttävien asioiden tekeminen vapaa-ajalla. Uni auttaa jaksamiseen ja keskittymiseen. Monipuolinen ravinto tukee jaksamista ja antaa energiaa valmentautumiseen. Kun vapaa-aikaa käyttää itselle miellyttävien asioiden tekemiseen, saa ajatukset siirrettyä pois valmentautumiseen liittyvistä asioista. (Opetushallitus 2015.)

Ammattitaitokilpailuun osallistuessa tärkeässä roolissa ovat myös kilpailijan ulkoinen olemus ja ergonomia. Riittävästi unta saanut ja virkeä kilpailija jaksaa olla ryhdikkäästi mukana kilpailutapahtumassa, toisin kuin väsynyt kilpailija. Hyvin nukkuneena jaksaa keskittyä paremmin ja kiinnittää huomiota kilpailusuorituksen jokaiseen vaiheeseen. Kilpailutehtävän aikana hoitopedin ja oman työtuolin korkeuksien säätäminen korjaa työasentoa. Työtuolin ominaisuudet auttavat istumaan selkä suorassa ja helpottaa niska-hartiaseudulle tulevaa mahdollista rasitusta.

4.5 Oppimistyylit ja valmentautuminen

Jokainen meistä oppii asioita omalla tavallaan ja itselle sopivalla tahdilla. Kun puhutaan oppimistyyleistä, tarkoitetaan pysyvämpiä, itselle toimivaksi todettuja tapoja oppia. Oppimistyyleillä tarkoitetaan myös tapoja, joilla otetaan vastaan, käsitellään ja säilötään muistiin uusia asioita ja informaatiota. Oppimisstrategia taas tarkoittaa tapaa, jota käytetään suoritettaessa jotakin tiettyä tehtävää tai projektia (Tynjälä 1999, 111). Valmentautumisessa voidaan hyödyntää erilaisia oppimistyyliä ja räätälöidä valmennusohjelma sopivaksi juuri niiden avulla. Jokainen oppimistyyli auditiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen, ovat sovellettavissa valmentautumisessa ja valmennettavan vahvuudet ohjaavat oikeaan suuntaan valmennussuunnitelmaa tehtäessä.

Auditiivinen oppija oppii parhaiten kuuntelemalla. Opiskeluympäristö vaikuttaa oppimiseen joko häiritsevästi tai luo lisää keskittymiskykyä. Tähän vaikuttavat erilaiset äänet - muiden ihmisten puhe tai oma musiikki kuulokkeista. Keskittyminen on kuuntelemisessa ja esimerkiksi luennoilla oleminen on auditiiviselle yksilölle mielekkäin tapa oppia. (Jyväskylän yliopisto 2011.) Valmentautumisessa valmentajan kuunteleminen, ohjeiden ja palautteen antaminen edistävät yksilön kehittymistä. Kun yksilö saa painettua mieleensä kaiken tarpeellisen, mitä ohjeissa kerrotaan, hän mielellään kuuntelee ja siirtyy sen jälkeen käytännöntyöskentelyyn. Auditiiviselle oppijalle omatoiminen valmentautuminen voi olla haastavaa ilman valmentajan läsnäoloa, koska oppimistyyli rakentuu kuuntelemisesta. Tällaiselle oppijalle äänitetyt val-

mennusohjelmat ja kirjalliset harjoitukset yhdistettynä äänitallenteisiin toimisivat tehokkaina apukeinoina omalla ajalla tapahtuvaan valmentautumiseen.

Visuaalisen oppijan vahvuus on sisäistää asiat näkemällä. Yksilö painaa mieleen kuvat, kaaviot ja värit. Mielikuvat lisäävät oppimista ja niitä on helppo hyödyntää myös käytännötyöskentelyssä. Muistiinpanojen tekeminen erilaisin elävöittävin keinoin palauttaa mieleen asioita ja helpottaa laajan kokonaisuuden sisäistämistä. (Jyväskylän yliopisto 2011.) Valmentautuessa visuaalinen oppija tarvitsee konkreettisia esimerkkejä tai kuvia tapahtumasta. Valmentaja voi näyttää jonkin tietyn suorituksen osan esimerkin käytännössä ja valmennettava ottaa siitä ideoita ja hyödyntää niitä omassa suorituksessaan. Visuaalisen oppijan apuvälineenä toimivat valmennustilanteissa otetut kuvat ja videot, joita voi katsoa myöhemmin uudelleen.

Kinesteettisen oppija tukeutuu fyysisiin oppimistapoihin. Yksilö oppii tekemällä ja käyttäen siihen laajasti erilaisia eleitä ja pyrkii havainnollistamaan tilanteita. Mukavuudenhaluisuus tulee esille esimerkiksi mielekkään oppimisympäristön hakemisessa sekä erilaisten tuntemuksien hakemisessa opiskelutilanteessa. (Jyväskylän yliopisto 2011.) Käytännötyöskentely on kinesteettisen oppijan yksi läheisimmistä tavoista opiskella, joten valmentautumisessa tehtävät harjoitukset ja liikkeellä olo ei häiritse tämän tyylistä yksilöä.

4.6 Muistin merkitys valmentautumisessa

Muistilla on oma merkityksensä valmentautumisessa ja jokaisella ihmisellä muisti toimii hieman eri tavoin. Kaikilla se kuitenkin koostuu kolmesta samasta osasta; sensorisesta, lyhytkestoisesta ja pitkäkestoisesta muistista. Sensorinen muisti aloittaa kaiken informaation käsittelyn. Siinä aistit reagoivat ulkoa tuleviin ärsykkeisiin ja se kestää vain alle sekunnin verran. Tällaista muistia kutsutaan myös aistimuistiksi, koska kaikille aisteille on oma sensorinen muistiosasto; kuulo-, näkö-, haju-, maku- ja kosketusmuistiosasto. Sensorinen muisti on mukana jokapäiväisessä elämässä ja lähettää ärsykeitä jatkuvasti. Jos ärsyke koetaan tarpeelliseksi, se siirtyy automaattisesti lyhytkestoiseen muistiin. (Tynjälä 1999, 32).

Lyhytkestoinen muisti eli työmuisti tallentaa sensorisesta muistista saatuja, tarpeellisia ärsykeitä. Tämä muistin osa pystyy käsittelemään vain rajallisen määrän tietoa kerrallaan, joka on noin 4-9 eri yksikköä ja tiedot tallentuvat muistiin erilaisina mielikuvina sekä merkityksellisistä sisällöistä (Saarniaho 2005). Lyhytkestoinen muisti kykenee tallentamaan tietoja myös osissa. Tynjälä kertoo, että esimerkiksi puhelinnumeron voi jakaa pienempiin osiin, jolloin sen muistaminen on huomattavasti helpompaa. Tällöin myös yksiköiden määrä pienenee ja informaation tallentuminen on varmempaa. (Tynjälä 1999, 33.)

Pitkäkestoinen muisti, toiselta nimeltään säilömuisti, on lähestulkoon pysyvä varasto erilaisille tapahtumille ja aineistolle. Tiedon siirtyessä sensorisesta muistista pitkäkestoiseen muis-

tiin, sitä käsitellään mielikuvien, tapahtumien ja kertaamisen avulla. Kun tieto on tallentunut, se voidaan tarvittaessa palauttaa lyhytkestoiseen muistiin. (Tynjälä 1999, 33.) Pitkäkestoinen muisti jaetaan kahteen osaan; semanttiseen muistiin ja episodiseen muistiin. Semanttiseen muistiin tallentuu asioiden merkityksiä sekä tiedollista aineistoa ja se saa harjoitusta esimerkiksi opiskeltaessa. Episodinen muisti tallentaa erilaiset tapahtumat ja kokemukset. Se kykenee prosessoimaan tietoja hyvin yksityiskohtaisestikin, mutta ajan myötä asiat muistetaan vain suurpiirteisesti (Peltomaa 2000-2002).

Muistin tärkeys valmentautumisessa korostuu harjoitteluvaiheessa. Kun käydään läpi erilaisia vaihtoehtoja kiitettävän suorituksen saamiseksi, jäävät parhaimmat menetelmät mieleen ja niitä osaa soveltaa myöhemmin. Aikaisemmin koettuja valmennustapahtumia kerrataan valmentajan kanssa ja palautetaan mieleen, mitkä osat toimivat ja mihin asioihin kaivataan vielä kehittämistä.

5 Motivaatio

Motivaatio on johdettu latinalaisesta sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista. Sanaa on myöhemmin osoitettu tarkoittamaan myös erilaista käyttäytymistä ja sitä ohjaavia tekijöitä. Motivaatio johtaa juurensa motiiveihin, joista puhuttaessa on kyse tarpeista, haluista sekä erilaisista rangaistuksista ja palkkioista (Peltonen & Ruohotie 1992, 16). Tunteet ovat vahvasti mukana motivaation kehittymisessä ja ylläpitämisessä. Kun jokin asia on mielenkiintoinen, se nostaa halukkuutta kehittää itseään ja kannustaa harjoitteluun sekä ajankäyttöön kyseistä asiaa kohtaan. Pyrimme siihen, että välttäisimme negatiivisia tunteita ja tapahtumia, joten positiivisuus kannustaa myös valmentautumisessa (Forssell 2012, 197). Forssellin mukaan motivaation kasvu alkaa silloin, kun tavoite selkeytyy. Silloin pystyy keskittymään olennaiseen, hallitsemaan aikataulua ja saa tarvittavaa tukea valmentajalta sekä läheisiltä. (Forssell 2012, 198.) Positiivisten ajatusten hakeminen ja energianlähteiden hyödyntäminen tukevat toisiaan. Energianlähteinä voivat toimia esimerkiksi hyvä joukkuehenki, mielekäs musiikki, omatoiminen treenaaminen tai treenin jälkeinen rentoutuminen.

Motivaatio voi vaihdella eri tilanteiden mukaan ja voidaankin puhua sekä tilannemotivaatiosta että yleismotivaatiosta. Yleismotivaatiota voidaan kuvata myös sanalla asenne, mutta ne eroavat toisistaan siten, että asenne on pysyvämpi, sisäistyneempi ja hitaammin uudistuva, kun taas motivaatio muuttuu tilanteen ja ympäristön mukaan. Motivaatiolla on suurempi vaikutus työskentelyn ja toiminnan vireyteen, kun taas asenne vaikuttaa enemmän niiden laatuun. Tilannemotivaatio on hyvin riippuvainen yleismotivaatiosta eli on sitäkin helpommin muokkautuva, esimerkiksi työstään pitävän henkilön suunnitellessa palaveria ja saadessaan lopputuloksesta helposti miellyttävän. (Peltonen & Ruohotie 1992, 17.)

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat vahvasti yhteyksissä ja ne eivät ole täysin irrallaan toisistaan. Ne täydentävät toinen toistaan, mutta eivät kykene toimimaan yksin. Molemmat motivaatiomuodot tulevat jokaisella esiin eri tavoin. Hyvä itsetuntemus toimii sekä sisäisen että ulkoisen motivaation tukena ja etsimällä omat vahvuudet, heikkoudet sekä tavoiteltavien päämäärien, saa valmennusohjelmasta tehtyä sellaisen, josta saa eniten hyötyä. (Forssell 2012, 199.) Sisäinen motivaatio sisältää palkkioita liittyen työn sisältöön ja on usein henkilön itsensä välittämiä. Tällaiset palkkiot ovat usein pitkäkestoisia ja ne voivat johtaa pysyvään motivaation kasvuun. Se tyydyttää myös tarpeita ja auttaa kehittämään itseään (Ruohotie 1998, 38-39). Ruohotie (1998, 39) kertoo, että sisäisen motivaation syntymiseen ja ylläpitämiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Ohjaaja, joka toimii kannustavana ja tukee opinnoissa laaja-alaisesti, tarjoaa mielekkäät lähtökohdat sisäisen motivaation kasvuun. Hän mainitsee, että usko omiin kykyihin haasteellisissakin tehtävissä antaa onnistumisen tunteita ja estää kyllästymisentunteen syntymistä.

Ruohotien (1998, 38-39) mukaan ulkoinen motivaatio on kytköksissä ympäristöön ja palkkiot tulevat joltain muulta taholta kuin itseltään. Ulkoiset palkkiot ovat yksi tehokkaimmista keinoista kasvattaa motivaatiota ja näin ollen niiden kestot ovat lyhytaikaisempia kuin sisäisen motivaation palkkiot; esimerkkinä toimivat palkka, työyhteisön ja tuki sekä erilaiset kannustepalkkiot. Oppimisessa ulkoinen motivaatio ei suoranaisesti kasvata sisäistä motivaatiota ja Ruohotie (1998,41) korostaa, että riskinä on esimerkiksi valmennettavien halu saada palkkioita jo pienestäkin onnistumisesta ja uusien tietojen ja taitojen oppiminen jää vähemmäksi. Liian helposti saatujen palkkioiden määrää voi minimoida sillä, että valmennettavat saadaan tuntemaan työn laatu tärkeämmäksi kuin odotukset saatavasta palkkiosta. Jos ulkoinen motivaatio toimii ajatuksia ja kehoa ohjaavana tekijänä, voi helposti joutua liiallisen paineen alle. Esimerkiksi ryhmätoiminnassa voi pelätä ulkopuolelle jäämistä tai valmentajan silmätkuksi joutumista. (Forssell 2012, 199.)

Myös valmentajat ja opettajat toimivat tärkeinä motivaation ylläpitäjinä. He voivat vaikuttaa niin sisäiseen kuin ulkoiseenkin motivaatioon. Työstään innostuva, uusia opetustapoja etsivä opettaja toimii tehokkaana motivaationlähteenä oppilaitoksissa. Ainoastaan uusien opetusmenetelmien kehittäminen ei riitä, vaan opettajan tulisi oman innostuksen kautta kehittää myös opiskelutilanteiden ilmapiiriä. Tällainen opettaja tuo useimmiten positiivisia oppimiskokemuksia ja tekee opiskelusta mielekkäämpää (Peltonen & Ruohotie 1992, 102). Opettajien osallistuminen opiskelijoiden motivaation ylläpitämisessä auttaa yllämainituiden kohteiden kehittämisessä (Peltonen & Ruohotie 1992, 95). Myös opettajien välillä vallitseva vuorovaikutus ja sen toimiminen näkyy opiskelijoille. Oppilaitoksen sisällä toivottaisiin sujuvaa vuorovaikutusta, toisia tukevaa ilmapiiriä sekä avointa kommunikointia, jotka tekevät myös opettajan henkilökohtaisesta kehittymisestä helpompaa. (Peltonen & Ruohotie 1992, 99.)



Kuvio 2: Motivaation ylläpitäjät

5.1 Motivaation heikkeneminen

Motivaation heikkenemiseen löytyy useita eri syitä. Yksi niistä on negatiiviset kokemukset oppimisesta. Sellaisia voivat olla esimerkiksi liian korkeat tavoitteet omaan osaamiseen nähden tai heikosti kannustaneet palkkiot. Pettymykset omaan oppimiseen ja osaamiseen laskevat motivaatiota sekä heikentävät itsetuntoa opiskelua kohtaan. (Kauppila 2003, 49.) Onnistumisen tunne ja realististen tavoitteiden asettaminen vahvistavat itsetuntoa, nostavat motivaatiota ja antavat palkintoja lähinnä sisäisen motivaatiotason kohottamiseen. Jos oppiminen sisältää toistuvasti heikkoja suorituksia ja ala-arvoisia arvosanoja, voi oppimisen into kadota kokonaan saaden opiskelun tuntumaan suorittamiselta. Ärtynisyys, ahdistuneisuus ja syyllisyys vievät energiaa keskittymisestä ja antavat tilaa luovuttamistunteelle. Toisaalta, tällaiset kielteiset tunteet voivat myös kohottaa motivaatiota ja laittaa liikkeelle oikeanlaisen ja halutun, positiivisen motivaation ajattelutapoja (Kauppila 2003, 50).

Myös oppimistehtävien mielenkiintoisuus toimii motivaationlähteenä. Jos tehtävät eivät ole tarpeeksi haastavia, niiden lopputulokset eivät anna onnistumisen tunnetta tai oppiminen ei etene tehtävien avulla, kokee motivaatio joko hetkellisen tai pitkäkestoisemmän heikkenemisen (Tynjälä 1999, 108). Tehtävien mielenkiintoisuutta voi pohtia flow-kokemuksen kautta, jolloin keskittyminen tehtävään on niin syvällistä, että muu ympärillä oleva toiminta ei vaikuta keskittymiseen tai omat tavoitteet tekemistä kohtaan unohtuvat. Kun omat voimavarat

kokee riittäviksi tehtävän suorittamista kohtaan, eivät negatiiviset vaikutukset motivaatiota kohtaan pääse valloilleen.

Sosiaaliset tekijät vaikuttavat joihinkin henkilöihin ja heidän motivaatioidensa tasoon. Kaikki muu, kuin uuden oppiminen ja valmentautuminen, tuntuvat kiinnostavammalta ja rennon vapaa-ajan viettäminen houkuttelee suuresti. Myös väsymys ja fyysisen jaksamisen heikkeneminen ovat yleisesti tunnettuja motivaation vaikuttavia tekijöitä. Unen tarve on pakollinen ja sen myötä jaksaa tehdä laajempaa ajatustyötä. On hyvä osata tunnistaa milloin kyseessä on väsymys, joka tuntuu helposti samalta kuin motivaation puute. (Forssell 2012, 214.) Elämän tasapaino ja oma jaksaminen koostuu monesta eri tekijästä, joten uni, monipuolinen ruokavalio, sosiaaliset suhteet ja pienet elämänmuutokset, saavat mielen virkeäksi ja mielenkiinto arkisiakin asioita kohtaan jaksaa pysyä koholla.

Heikon motivaatio parantaminen voi viedä paljonkin aikaa. Epäonnistumisien jatkumosta tulisi pienin keinoin saada muutettua onnistumisien jatkumo. Onnistumisien järjestäminen tietoisella tavalla ja henkilökohtaisten, omien voimavarojen mukaiset tavoitteet antavat nopeasti onnistumisen tunteita ja näin ollen nostavat motivaation tasoa askel askeleelta (Määttä ym. 2014, 154). Ohjaajan tuki motivaation takaisin löytämisessä korostuu siinä vaiheessa, kun merkkejä motivaation heikkenemisestä alkaa ilmetä.

5.2 Stressin vaikutus motivaatioon

Stressi on tila, joka muodostuu, kun elimistö ei kykene suoriutumaan kaikista siihen kohdistuvista haasteista. Sitä kuvaillaan esimerkiksi sanoilla jännittyneisyys tai paineen tunne kehossa. Stressi-sanaa käytetään monissa eri paikoissa ja useat tekijät voivat laukaista stressireaktion. Stressi voi kasvaa liiallisesta työ- ja tehtävämäärästä, henkilökohtaisista syistä tai suurista elämänmuutoksista. Se esiintyy eri ihmisillä eri tavoin, riippuen kehon fysiologisista sekä emotionaalisista toiminnoista (Sutherland & Cooper 2000, 46). Elimistön reagoinnin lisäksi stressiin saattaa liittyä esimerkiksi ongelmia läheissuhteissa tai nukahtamisvaikeuksia. Samaa mieltä on myös Heidi Hanna (2014, 57), joka kertoo pelosta stressiä kohtaan. Elimistö käyttää energiaa polttoaineena ja jos ei anna tarpeeksi aikaa itselleen, jotta polttoainetta olisi riittävästi, tulee helposti luovuttamisen tunne ja riittämätön olo, että olisi tyytyväinen tekemäänsä suoritukseen (Hanna 2014, 58). Keho antaa merkkejä silloin, kun voimat eivät enää meinaa riittää ja varoittaa tulevasta uupumuksesta muun muassa riittämättömyyden tunteen myötä.

Kauppila (2013, 137) toteaa, että lyhytaikainen stressi ei ole elimistölle tai mielelle vaarallinen, mutta sitä on hyvä oppia hallitsemaan ja sen myötä rentouttamaan kehoa. Lyhytaikainen stressi on akuutti stressitila, joka voi aiheuttaa yhtä pahoja jälkiseurauksia kuin krooninen, pitkäaikainen stressikin. Lyhytaikainen stressi on helpompi huomata, mutta joskus sen oireet

saattavat yllättää nopealla ilmestymisellään. (Keltikangas-Järvinen 2008, 176.) Pitkäaikainen stressi taas aiheuttaa lyhytaikaista stressiä helpommin pysyvämpiä jälkiä. Vähäinen, mutta pitkäaikainen stressi on verrattavissa lyhytaikaiseen ja jatkuvaan stressiin. Molempien stressitilojen aikaansaamat vauriot ovat aputekijänä esimerkiksi mielialahäiriöille tai psyykkisille häiriöille (Keltikangas-Järvinen 2008, 182).

On muistettava antaa aikaa itselleen ja arvostaa omia tekemisiä sekä valintoja. Stressistä selviämiseen auttavat keinot tulee Keltikangas-Järvisen (2008, 181-182) mielestä olla joustavia ja viedä yli stressaavista olosuhteista. Aina keinot eivät ole aktiivisia, mutta vetäytyminen ja ongelmaa kieltävät keinot eivät tuota tulosta. Stressitilaa korjatessa tulee ottaa huomioon tilan voimakkuus ja sillä hetkellä käytössä olevat energiavarat. Joskus on hyvä keino lykätä asia huomiseksi, vaikka usein sanotaankin toisin.

6 Valmennusopas

Tässä työssä toteutetun valmennusoppaan tarkoituksena on tehdä kilpailuun valmentautumisesta helpompaa ja antaa valmennettaville konkreettinen tapa tutustua kilpailutoimintaan uudenlaisen kanavan kautta. Myös valmentajat voivat käyttää opasta tukena omissa valmennustavoissaan ja kokeilla mahdollisesti uusia ja erilaisia toimintatapoja (Liite 1).

Valmennusoppaan ensimmäinen osio käsittelee kauneushoitojen aikatauluttamista. Kilpailusuorituksissa on tietty aika, joka varataan hoidon tekemiseen. Aikataulua ei saa ylittää, joten hoitojen eri vaiheiden tekemistä on hyvä harjoitella kellon kanssa. Toinen osio sisältää henkisen valmentautumisen harjoituksia. Niiden tarkoituksena on harjoittaa oman mielen hallintaa ja ajatuksien keskittämistä kilpailusuoritukseen. Harjoitukset auttavat hahmottamaan kilpailutilanteessa toimimista, asiakaspalvelutilanteita, oman vartalon rentouttamista hoitojen tekemisen aikana sekä kilpailutehtävien sisäistämistä käytännön työskentelyn lisäksi myös kirjallisesti. Kolmas ja neljäs osio koostuvat kuvista, joiden tarkoituksena on antaa selkeitä esimerkkejä kilpailutasoisten hoitopaikkojen valmistelusta sekä hoitopaikkojen siistinä pitämiseen helpottavista keinoista. Viides osio keskittyy asiakaspalveluun ja siihen liittyviin pieniin huomiota tarvitseviin kohteisiin. Kaksi viimeistä osiota kertovat käytännöntyöskentelyn pienistä vinkeistä sekä kokemuksista kilpailutilanteessa toimimisesta ja kilpailuvalmennuksessa mukana olemisesta.

Valmennusopas tuotetaan ensisijaisesti Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opistossa opiskeleville, kilpailutoiminnasta kiinnostuneille opiskelijoille ja heidän valmentajilleen tueksi kilpailuvalmennukseen sekä sen toteuttamiseen. Opas on helppolukuinen, selkeä sekä sovellettavissa henkilökohtaisten valmennusohjelmien tekemiseen. Se sisältää erilaisia harjoituksia - jotka ovat toteutettavissa valmennustapahtumissa sekä itsenäisesti kotona tehtynä. Oppaassa

on myös esimerkkejä motivaation ylläpidosta valmennustaipaleen aikana sekä kuvia oikeanlaisen hoitopaikan laittamisesta.

Opas tuotetaan sekä painettuna versiona että sähköisessä muodossa. Opas saa mahdollisesti laajan lukijakunnan, joten sähköinen versio on helposti jaettava ja sinne on helppo tehdä henkilökohtaisia muistiinpanoja liittyen omaan, persoonalliseen valmentautumiseen. Kaikki oppaassa käytettävä tieto on peräisin omakohtaisesta kilpailuvalmennukseen osallistumisesta sekä vuosien aikana kertyneistä tiedoista ja taidoista kauneudenhoitoalan työ- ja kilpailukemuksista.

Valmennusoppaan idea on syntynyt tämän opinnäytetyön tekijän työharjoittelun aikana SKY-Opistolla. Tekijän oma kilpailuhistoria on innoittanut jakamaan Taitaja-kilpailuihin liittyviä tietoja ja taitoja SKY-Opiston opiskelijoille. Opistolla ei ole käytössä vastaavanlaista kilpailuvalmennusopasta, joka toimisi esimerkiksi ammattinopettajien ja kilpailuvalmentajien tukena ohjauksessa ja opettamisessa. Valmennusoppaan tarkoituksena on toimia apuvälineenä kilpailutoiminnasta kiinnostuneille opiskelijoille sekä antaa vinkkejä laadukkaiden ja ammattimaisien työtapojen saavuttamisessa. SKY-Opiston kilpailuvalmentaja voi tukeutua oppaan neuvoihin ja lisätä sen sisältämiä harjoituksia suunnittelemiinsa valmennusohjelmiin. Opas voi antaa heikon motivaation, mutta lahjakkaat kyvyt omaavalle opiskelijalle lisää mielenkiintoa opiskelua kohtaan ja kannustaa parempiin oppimistuloksiin. Oppaan laajuus on mietitty tulevaa, mahdollisesti laajaa lukijakuntaa ajatellen ja koostettu helposti luettavaksi sekä selkeä rakenteiseksi.

Tämän työn tekijä on myös valmentanut SKY-Opistolla syksyllä 2017 Taitaja-kilpailuvalmennukseen osallistunutta opiskelijaa. Valmennusopasta on koostettu samaan aikaan, kun tämän opinnäytetyön teoreettista viitekehystä on suunniteltu ja kirjoitettu. Työn tekemisen aikana sekä teoretieto ja kilpailuvalmennuksien pitäminen ovat tukeneet oppaan koostamista. Valmennuksien pitäminen on tuonut lisää ideoita oppaan sisältöön, tekijän oman kilpailuhistorian lisäksi, ja näin sen sisältämät harjoitukset ja valmennustavat ovat todettu toimiviksi. Esimerkkikuvat siisteistä työpisteistä on toteutettu yhdessä valmennettavan opiskelijan kanssa ja tilanne toimi samalla oppimistilanteena ja harjaannutti opiskelijan näkemystä hoitopaikkojen valmistelusta. Syksyllä 2017 toisena valmentajana toiminut SKY-Opiston ammattinopettaja on antanut erilaisia näkökulmia toimivista valmennustavoista sekä huomannut uusia ja erilaisia kohteita, joihin tulisi kiinnittää huomiota hoidon tekemisen aikana. Näiden tapahtumien perusteella valmennusoppaan kohta ”pieniä vinkkejä käytännön työskentelyyn” on saanut täydennystä. Oppaassa olevat henkisen valmentautumisen harjoitukset ovat myös testattu valmennettavalla opiskelijalla ja niistä on ollut hyötyä syksyn valmennuksien aikana. Opasta tullaan hyödyntämään myös jatkossa ja toimivia harjoituksia voidaan soveltaa erilaisiin valmennuskertoihin sopiviksi. Oppaan sähköinen versio on helppo jakaa suurellekin

opiskelijajoukolle ja tulostettua versiota voi selata helposti esimerkiksi omatoimisessa harjoittelussa.

Valmennusoppaan tulostettu versio on luovutettu SKY-Opiston käyttöön, jossa opiskelijat saavat lainata sitä omatoimisiin harjoittelukertoihin sekä tukeutua siihen yhdessä opettajien ja kilpailuvalmentajien kanssa.

7 Pohdinta

Tässä työssä käsiteltiin laajasti valmentautumiseen ja motivaatioon liittyviä tekijöitä sekä kohteita, joihin tulisi kiinnittää huomiota kilpailuvalmennustaipaleella. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa valmennusopas, josta tulisivat hyötymään niin SKY-Opiston valmentajat kuin valmennettavakin. Oppaan selaaminen on helppoa sähköisestä ja painetusta versiosta sekä sen toteutus onnistui sellaisessa laajuudessa, mikä oli suunniteltukin. Oppaaseen liitetyt kuvat antavat selkeitä esimerkkejä siististä työskentelystä ja täydentävät oppaan tekstiosuoksia. Oppaan sähköinen versio mahdollistaa sen, että tulevina valmennusvuosina opasta voi täydentää ja kirjata ylös uusia, toimivia valmennustapoja. Sähköiseen versioon on helppo tehdä henkilökohtaisia muistiinpanoja ja niihin voi palata sekä tarvittaessa täydentää oman valmennusohjelman etenemisen aikana.

Teoriat ja ajatukset motivaatiosta sekä sen heikkenemisestä ovat vahvasti yhteydessä kilpailutoimintaan. Toiminnan tulisi olla mielekästä ja siihen osallistuminen vapaaehtoista. Valmentautuminen ei kykene antamaan kaikkea itsestään, jos valmennettava tekee harjoituksia ja tehtäviä väkisin. Myös kiireinen elämäntilanne vaikuttaa jaksamiseen ja keskittymiseen. Kädentaitojen harjoittaminen kauneudenhoitoalan koulutuksessa on erityisen tärkeää. Se vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä sekä jatkuvaan harjoitteluun.

Lähteiden käyttäminen vaatii soveltamista ja pohdintaa, miten kohteet liittyvät ammattitaitovalmennukseen ja miten niitä voisi linkittää Taitaja-valmennukseen. Valmentautumiseen liittyvät lähteet käsitelivät suurimmaksi osaksi urheilua ja urheiluvalmennusta, mutta ne olivat loogisesti yhdistettävissä ammattitaitovalmennukseen. Henkisen valmentautumisen harjoitukset harjoittavat oman mielen hallintaa ja keskittymistä omaan suoritukseen. Taitajakilpailuissa vaaditaan samanlaista hetkessä olemista ja kiitettävän suorituksen tekemistä.

Valmennusoppaan koostaminen sujui vaivattomasti ja alusta saakka oli suhteellisen selkeää, millaisia osioita opas tulee sisältämään. Kommentit alan ammattilaisilta oppaan sisällöstä ja sen laajuudesta toivat pieniä kehitysideoita, jotka auttoivat oppaan työstämisessä ja sen entistäkin selkeämmässä tuottamisessa. Osaa oppaan harjoituksista käytettiin SKY-Opistolla syksyllä 2017 pidetyissä kilpailuvalmennuksissa ja ne todettiin toimiviksi.

Ajatuksia siitä, kuinka valmennusopasta voisi jatkojalostaa, tuli mieleen oppaan koostamisen jälkeen. Siitä voisi kehitellä esimerkiksi nauhoitetun ääniversion, joka toimisi tehokkaana oppimiskeinona auditiivisille oppijoille. Oppaan lukemisen lisäksi voisi kuunnella nauhoitettuja tallenteita, joissa kertoja kertoisi reippaalla ja kuuluvalla äänellä valmennukseen liittyviä harjoituksia. Tällaisia tallenteita olisi helppo käyttää suuremmankin valmennusryhmän valmentamisessa - hyödyntäen kaiuttimia.

Taitaja-tapahtuman tulevaisuudennäkymät herättävät erilaisia ajatuksia. Suuret, monipäiväiset kilpailut ovat sekä kustannus- että resurssipainotteisia. Yhteistyökumppaneiden ja järjestävien tahojen löytyminen voi olla haasteellista, koska koulutus uudistukset sekä rahoitusleikkaukset ovat vahvasti esillä. Vaikutukset näkyvät oppilaitoksissa jo nyt ja mahdollisesti myös tulevaisuudessa. Toisaalta, tapahtuma on hyödyllinen niin ammattiopistoissa opiskeleville nuorille kuin opettajillekin ja yhteiskuntaamme halutaan kouluttaa ammattitaitoisia, päteviä henkilöitä. Tähän Taitaja-tapahtumalla voi olla suurikin vaikutus. Suomen parhaat alan opiskelijat voivat toimia esimerkkinä kaiken tasoisille opiskelijoille. Toiveena on, että tämä valmennusopas saisi laajan lukijakunnan ja sitä hyödynnettäisiin käytännössä, eikä koulutus uudistukset ja -leikkaukset vaikuttaisivat opistojen valmennuskäytäntöihin.

Lähteet

Anttila, T. 2017. Oulun seudun ammattiopisto. Oulu. Kysymyksiä Taitaja-kilpailuista. Sähköpostiviestit. Lähetetty ja vastaanotettu 25.9.-12.10.2017. Vastaanottaja Nea Nevalainen. Viitattu 18.10.2017.

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma.

Hanna, H. 2014. Suomentaja Erkintalo, P. Voiko stressi tappaa? Näin katkaiset kierteen. New Jersey: Minerva kustannus.

Julkunen, M-L. (toim.). 2002. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. 2. uusittu painos. Helsinki: WSOY.

Jyväskylän yliopisto, Koppa. 2011. Auditivinen oppiminen. Viitattu 18.10.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/oppimisesta-ja-opettamisesta/auditivinen-oppiminen>

Jyväskylän yliopisto, Koppa. 2011. Kinesteettinen oppiminen. Viitattu 18.10.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/oppimisesta-ja-opettamisesta/kinesteettinen-oppiminen>

Jyväskylä yliopisto, Koppa. 2011. Visuaalinen oppiminen. Viitattu 18.10.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/oppimisesta-ja-opettamisesta/visuaalinen-oppiminen>

Kauppila, Reijo A. 2003. OPI ja OPETA tehokkaasti. Psykkinen valmennus oppimisen tukena. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Kokotti, H., Rupponen P. (toim.). 2003. Skills, valmennuksella kohti huippuammattitaitoa. Skills-julkaisu 1/2003. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Määttä, S., Kiiveri, L., Kairaluoma, L. (toim.). 2014. Otetta opintoihin. Porvoo: Bookwell.

Närhi, A., Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus - järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Nyyti.fi. 2016. Jännittäminen on luonnollista. Viitattu 2.10.2017.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/jannittaminen/>

Opetushallitus. 2015. Move! - fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Mitä on fyysinen toimintakyky? Viitattu 22.11.2017

http://www.edu.fi/move/mika_on_move/mita_on_fyysinen_toimintakyky

Peltomaa, H. 2000-2002. Kognitiivinen psykologia. Säilömuisti eli pitkäkestoinen muisti. Viitattu 23.9.2017. <http://www.opinto.net/web/parser.php?sec=psyk&page=kogni-005-3>

Peltonen, M., Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Aavaranta.

Prashnig, B. 2000. Erilaisuuden voima. Opetustyyli ja oppiminen. Suomentaja Tossavainen, H. Juva: PS-kustannus.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita Ab.

Saarinen, H. (toim.) 2005. WorldSkills 2005 Helsinki - ammattitaidon MM-kilpailut. Huippuosaamista, menestystä ja yhdessä oppimista. Hämeenlinna: Saarijärven Offset. Viitattu 18.10.2017.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/93976/WorldSkills_2005_Helsinki.pdf?sequence=1

Saarniaho, R. 2005. Ihmisen tiedonkäsittelyn perusteet. Lyhytkestoinen muisti. Otavan Opisto. Viitattu 23.9.2017.

http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps3/4_muisti/04_lyhytkestoinen_muisti_huom?C:D=1819228&m:selres=1819228

Seppälä, A. 2017. Yle. Mieltä voi treenata siinä missä kehoakin - ja mielen kuntosali on aina mukana. Viitattu 17.11.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9409833>

Skills Finland ry. 2017. Taitaja-kilpailun säännöt 2017. Viitattu 18.5.2017.

http://skillsfinland.fi/v3/files/dqS7we1Hzh/Taitaja-kilpailun_saannot_2017.pdf

Skills Finland ry, 2017. Taitaja-finaali, kauneudenhoitoala 303. Viitattu 19.5.2017.

<http://taitaja2017.fi/303-finaali/>

Suomen Kosmelotogien Yhdistyksen Opisto. Viitattu 18.5.2017. www.skyo.fi

Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto. Kauneudenhoitoala ja hoiva-ala hakevat synergioita: SKY-Opisto ja Suomen Diakoniaopisto SDO yhdistyvät. Viitattu 19.10.2017.

[://www.skyo.fi/wp-content/uploads/2010/10/SKY-Opiston-tiedote.pdf](http://www.skyo.fi/wp-content/uploads/2010/10/SKY-Opiston-tiedote.pdf)

Sutherland, V.J., Cooper, C.L. 2000. Strategic stress management - an organizational approach. New York: Palgrave.

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. 1.-2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kuviot

Kuvio 1: Neljä fokusaluetta	14
Kuvio 2: Motivaation ylläpitäjät	21

Liitteet

Liite 1: Valmennusopas	32
------------------------------	----

Liite 1: Valmennusopas

VALMENNUSOPAS

Nea Nevalainen

LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULU, MARRASKUU 2017

VALMENNUSOPAS

Tämä valmennusopas sisältää erilaisia harjoituksia ja käytännön vinkkejä valmentautumisessa Taitaja-kilpailuihin. Opasta voivat hyödyntää sekä valmentavat opiskelijat että ammattitaitovalmentaja.

Opas toimii opinnäytetyöni käytännönosana ja työ on toteutettu yhteistyössä Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opiston kanssa syksyllä 2017. Samalla toimin mukana kilpailuvalmennuksessa SKY-Opistolla ja sain sitä kautta uusia näkemyksiä tämän päivän valmennuskeinoista sekä vahvistusta käytännössä toimivista valmennustavoista. Oppaassa olevat sisällöt olen koostanut oman kilpailuhistoriani tuomien kokemusten sekä valmennusohjelmasta saatujen neuvon ja harjoitusten kautta.

Toivon, että opas saa laajan lukijakunnan sekä toimii hyödyllisenä apuna valmennusohjelmien suunnittelussa! 😊

Nea Nevalainen

Laurea-ammattikorkeakoulu, kauneudenhoitoalan koulutus, Estenomi
Marraskuu 2017

Liitteenä opinnäytetyössä: Kauneudenhoitoalan taitajana ammattiopistossa - opas kilpailuvalmennukseen.

Sisällys

Tehtävien aikataulutus

Henkisen valmentautumisen harjoituksia

Hoitopaikan siistinä pitäminen

Asiakaspalvelun ABC

Pieniä vinkkejä käytännöntyöskentelyyn

Oman kilpailuhistoriani tuomat kokemukset

Muistiinpanoja

Tehtävien aikataulutus

Tämän aiheen tarkoituksena on antaa esimerkkejä perushoitojen aikatauluttamisesta. Kilpailutehtävissä hoitoihin on varattu tietty määrä aikaa ja kun hoitojen tekemistä kellotetaan, huomaa helpommin, mistä kohdasta saisi ylimääräistä aikaa pois ja vastaavasti mihin kohtaan saa tarvittaessa käyttää enemmän aikaa. Näin puuttuvan ajan tai ylimääräisen ajan käyttöä on helpompi rytmittää ja saa tasapainotettua kokonaisajankäyttöä.

Kun hoitopaikan pitää siistinä ja järjestyksessä alusta saakka, säästää aikaa kaikelta ylimääräiseltä työltä, esimerkiksi hoitopöydän siirtämiseltä väärältä puolelta oikealle.

Asiakkaan täyttämä perustietokortti tulee tarkastaa ennen hoidon aloittamista, josta käyvät ilmi esimerkiksi mahdolliset hoidon tekemiseen vaikuttavat sairaudet ja lääkytykset.

Kestovärjäykset, 45 minuuttia

1. Alkuvalmistelut (asiakas hoitopetiin, asiakkaan suojaaminen, suojalappujen/-voiteenlaittaminen) max. 10min
2. Ripsiin laitettavan värin sekoittaminen ja levittäminen asiakkaan ripsiin, 5min
3. Kulmavärin sekoittaminen ja levittäminen, 5min
4. Vaikutusaika asiakkaan tarpeiden mukaan, 10min
5. Värien poistaminen sekä kulmista että ripsistä, 10min
6. Kulmien siistiminen/muotoilu, 5min

Alkuvalmisteluissa on hyvä keskustella asiakkaan kanssa aikaisemmista kesto-
värjäyskokemuksista. Hyödyllisiä kysymyksiä ovat esimerkiksi: *”miten hyvin kesto-
värit ovat tarttuneet aikaisemmin?”* tai *”kuinka tumman lopputuloksen haluat
ripsiin ja kulmiin?”*. Kestovärien vaikutusaikaa voi näin ollen soveltaa asiak-
kaan mukaan.

Riippuen siitä, kuinka paljon asiakas kaipaa muotoilua kulmiin, voi lisäaikaa saada helposti alkuvalmisteluista.

Kasvohoito, 90 minuuttia

1. Alkuvalmistelut (asiakas hoitopetiin, asiakkaan suojaaminen, pääpinnan/-
myssyn laittaminen, mahdollisen viltin asettelu asiakkaan lämmikkeeksi),
5min

2. Alkupuhdistus (tuotteiden hakeminen, silmämeikkien poistaminen, koko kasvojen meikkien poistaminen, kompressin käyttö), 7min
3. Kasvoanalyysikortin täyttäminen ja asiakkaan kanssa keskusteleminen, 5min
4. Kasvojen kuorinta rakeita sisältävällä tuotteella, 5min
5. Kasvojen höyrytys ennen ihonpuhdistusta, 8min
6. Asiakaslähtöinen ihonpuhdistus, 5-10min
7. Kasvojen hieronta, 20min
8. Kasvonaamion levittäminen ja vaikutusaika, 15min
9. Kasvonaamion poistaminen, kompressin käyttäminen ja loppuvoiteiden levittäminen, 5min
10. Hoidon päättäminen, asiakas pois hoitopedistä, 10min

Asiakaslähtöisessä kasvohoidossa ihonpuhdistukseen ja kasvohierontaan varattuja aikoja voi soveltaa. Jos asiakkaalla ei ole paljon epäpuhtauksia, saa mekaanisen ihonpuhdistuksen tehtyä viiteen minuuttiin. Tällöin kasvohieronnan aikaa voi pidentää.

Myös alkupuhdistuksen tekemiseen varattua aikaa määrää se, kuinka vahva meikki asiakkaalla on hoitoon tullessa.

Jalkahoito, 90 minuuttia

1. Alkuvalmistelut (asiakas hoitopetiin, asiakkaan suojaaminen, mahdollisen viltin asettelu asiakkaan lämmikkeeksi), 5min
2. Jalkojen desinfiointi ja mahdollisen kynsilakan poistaminen, 5min
3. Jalka-analyysikortin täyttäminen ja asiakkaan kanssa keskusteleminen, 5min
4. Jalkakylvyn valmistelu ja sen toteutus, 15min -> + analyysikortin viimeistely kylvyn aikana
5. Asiakkaan jalat pois kylvystä, niiden kuivaaminen, suojauksen tarkastaminen, 5min
6. Jalkojen ihon hoitaminen, 15min
7. Kynsien ja kynsinauhojen hoitaminen, 15min
8. Mahdollinen kynsien lakkaus (+varpaiden erottelijan asettelu), 10min
9. Jalkahieronta, 10min
10. Hoidon päättäminen, asiakas pois hoitopedistä, 5min

Asiakaslähtöisen jalkahoidon tekemisessä voi aikaa jakaa tavoitteen mukaisesti jalkojen ihon hoidossa sekä kynsien hoidossa. Kohdat kuusi ja seitsemän voi tehdä myös toisinpäin, riippuen asiakkaan jalkojen ihon sekä kynsien kunnosta. Jalkahierontaan voi käyttää enemmän aikaa, jos asiakkaalle ei tehdä kynsien lakkausta.

Käsihoito, 60 minuuttia

1. Alkuvalmistelut (asiakas hoitopetiin, asiakkaan suojaaminen, mahdollisen viltin asettelu asiakkaan lämmikkeeksi), 5min
2. Asiakkaan käsien desinfiointi ja mahdollisen kynsilakan poistaminen, 5min
3. Analyysikortin täyttäminen ja asiakkaan kanssa keskusteleminen, 5min
4. Kynsien viilaaminen ja muotoileminen (kun toinen käsi valmis, voi sen laittaa suoraan kylpyyn), 10min
5. Ensimmäisenä kylpyyn laitetun käden kuivaaminen ja kynsinauhojen hoitaminen, 5min
6. Toiseksi kylpyyn laitetun käden kuivaaminen ja kynsinauhojen hoitaminen, 5min
7. Kynsien lakkaaminen, 10min
8. Käsihieronta, 10min
9. Hoidon päättäminen, asiakas pois hoitopedistä, 5min

Henkisen valmentautumisen harjoituksia

Henkinen valmentautuminen on yksi suurimmista valmennusohjelmaan kuuluvista osista. Ainoastaan se, että osaa työskennellä käytännössä loistavasti, ei aina riitä. On muistettava pitää itsestä huoli myös henkisellä puolelta ja tästä osiosta saa muutamia harjoituksia, joiden avulla saa henkisen puolen toimimaan sekä valmennus- että kilpailutilanteessa.

Kilpailutehtävien kulku kirjoitettuna

Kun tehtävien tekeminen käytännössä onnistuu kiitettävästi, on hyvä saada myös henkinen varmuus tekemiseen mukaan. Ota kynä ja paperia, kirjoita hoidon kulku kokonaisuudessaan ylös. Muista kirjoittaa mukaan myös esimerkiksi käsien desinfiointiaineen käyttäminen, vesikulhon täyttäminen, tuotteiden hakeminen ja silmäkompressien laittaminen.

Harjoituksen tekeminen tulee olla rentoa, mutta opettavaista. Kirjoituksen aikana kielipilla ei ole väliä ja se saa olla persoonallisesti toteutettu, esimerkiksi murteella kirjoitettuna.

Esimerkki: kestovärjäykset.

Otan asiakkaan vastaan, kättelen häntä, esittelen itseni ja toivotan tervetulleeksi. Ohjeistan asiakkaan kulkemaan kanssani valmistellulle hoitopaikalle. Pyydän häntä ottamaan tossut pois jalasta ja käymään selinmakuulle hoitopedille. Kysyn, onko hänellä rento asento, tarvitseeko selkänojaa asetella paremmin ja laitan hänen suojaksi pienen pyyhkeen. Varmistaa myös tarvitseeko hän erillistä niskatukea. Menen hoitopedin

taakse ja otan itselleni työtuolin. Käyn istumaan. Desinfioin kädet ja otan kontaktin asiakkaaseen. Kysyn, onko hän käynyt aikaisemmin kesto värjäyksissä ja jos on, kysyn myös väritoiveita sekä ripsiin että kulmiin. Samalla katson tämänhetkistä tilannetta hänen ripsissä ja kulmissa. Seuraavaksi valmistelen suojalaput asiakkaalle ja asetan ne paikalleen. Ohjaan kokoajan asiakasta, jos tarvitsee esimerkiksi katsoa ylöspäin. Pyydän asiakasta sulkemaan silmät ja kysyn, eiväthän suojalaput paina mistään kohtaa. Pyydän pitämään silmiä kiinni tästä lähtien kokoajan. Tarkistan levitystikun avulla ovathan kaikki alaripset suojalapun päällä.

Sekoitan ripsiin sekä kulmiin valitut värit hapetteen kanssa ja kerron asiakkaalle, että aloitan levittämään väriä ripsiin. Ennen levittämistä desinfioin kädet. Sanon myös, että hänen tulee kertoa, jos tulee kirvelyä tai muita epämiellyttäviä tunteita silmissä. Levitän värin molempien silmien ripsiin, kostutan puolikkaat vanulaput ja kerron asiakkaalle laittavani kosteat kompressit hänen silmilleen. Kerron, että annan ripsien värin vaikuttaa kulmien värjäyksen ajan. Levitän värin kulmiin ja annan vaikuttaa sovitun minuuttimäärään. Sillä aikaa kostutan valmiiksi vanulappuja, joilla saan poistettua värit sekä ripsistä että kulmista.

Desinfioin kädet ja poistan värit kulmista vanulapuilla. Poiston aikana kysyn asiakkaalta, eihän silmiä kirvele ripsien värjäämisen johdosta. Otan kompressit pois silmiltä ja pyyhin niillä osan ripsien väreistä pois. Otan puhtaita vanulappuja ja alan puhdistamaan loputkin värit pois, silmä kerrallaan. Jos asiakkaan silmiä kirvelee, otan lisäksi myös silmien huuhteluun tarkoitettua suolaliuosta. Kun olen saanut kaikki värit pois ja asiakkaan silmiä ei kirvele, pyydän häntä avaamaan silmät varovasti. Jos silmissä tuntuu kirvelyä, teen tarvittavan huuhtelun silmiin. Tarkistan, että olen saanut kaikki värit pois myös alaluomilta ja käytän tarvittaessa kosteita vanupuikkoja. Näytän ripsien värjäyksen lopputuloksen asiakkaalle käsipeilistä ja kerron, että alan muotoilemaan ja siistimään kulmia ja ennen sitä desinfioin kädet. Tämän tehtyäni, nostan asiakkaan selkänöjää ja näytän myös kulmien lopputulosta käsipeilin kautta. Asiakkaan ollessa tyytyväinen, voimme päättää hoitotapahtuman. Jos hänellä on pyyntönä muotoilla kulmia vielä lisää, lasken hoitopedin takaisin ja viimeistelen työn. Molempien ollessa tyytyväisiä lopputulokseen, nostan asiakkaan vieläkin istuvampaan asentoon, ohjaan poistumaan hoitopedin sivulta, ottamaan tossut ja saatan kassalle päin.

Kilpailutilanteessa toimiminen

Kilpailutilanne on jännittävä ja sitä on hyvä harjoittaa henkisesti puolella. Sopikaa valmentajan kanssa kilpailutreenit, pyytäkää opiskelukavereita tai omia ystäviä ja tuttavuuksia seuraamaan tekemistä, jolloin ympärille tulisi suuri joukko ihmisiä.

Harjoitus: Ohjeistakaa yleisöä toimimaan kuten Taitaja-tapahtumassa; kilpailijoita ei saa häiritä ja tekemistä tulee seurata sovittuun matkan päästä. Yleisö saa halutessaan ottaa valokuvia ja videokuvaa.

Toisena vaihtoehtona on kutsua sama yleisö paikalle, mutta katsominen saa tapahtua niin läheltä kuin haluaa, mutta kilpailijaa ei saa tässäkään tilanteessa koskea tai häiritä millään tavalla. Yleisö saa halutessaan ottaa valokuvia ja videokuvaa.

Oman mielen hallinta

Heti valmentautumisen alusta asti on hyvä kiinnittää huomiota oman mielen ja ajatusten hallintaan. Jokainen valmennuskerta kannattaa ottaa vakavasti ja suorittaa harjoitukset kiitettävästi. Ajatusten keskittäminen juuri sen valmennuskerran tehtäviin ja kehitettäviin kohteisiin auttaa keskittymään paremmin.

Voit keksiä itsellesi voimaleuseita, joiden avulla palautat keskittymisen kilpailutehtävään tai suoritettavaan harjoitukseen.

Tällaisia lauseita voivat olla esimerkiksi:

- *"Haluan onnistua, minä osaan."*
- *"Olen rento, keskityn, teen parhaani."*
- *"Minä pystyn tähän."*
- *"Tänään onnistun ja olen ylpeä itsestäni."*

Kun ajatukset karkaavat valmennustilanteesta, hengähdä ja sano mielessäsi oma voimaleuseesi.

Epäonnistumisien hyväksyminen

Valmentautuminen sisältää aina pieniä epäonnistumisia, mutta niiden tarkoitus on kehittää sinua vahvemmaksi. On henkilökohtaista, millaiset asiat kokee epäonnistumisena. Kaikki mieltä painavat asiat on hyvä jakaa valmentajan kanssa, jotta asiaan voidaan keksiä ratkaisu.

Harjoitus: Kun kohdallesi tulee omasta mielestäsi epäonnistuminen, mieti, miksi tilanne ei mennyt niin kuin halusit. Mitä tekisit toisin ja millaiseen suoritukseen olisit tyytyväinen? Kirjoita kyseinen tapahtuma muistiin ja liitä mukaan myös kehitysehdotus. Käy tapahtuma läpi valmentajasi kanssa.

Vartalon rentouttaminen

Hoitoja tehdessä omasta ergonomiasta tulee huolehtia alusta loppuun saakka. Asennon hakeminen ja oikeanlaisen tuolin käyttäminen auttavat pitämään esimerkiksi selän suorassa. Keskitä kaiken tekemisen keskellä ajatukset työasentoosi.

Jos oma työasento tuntuu haastavalta ja jotkin työvaiheet olisi helpompi tehdä seisoen, se on sallittua. Hyvinä esimerkkeinä toimivat sekä kasvohieronnan että kestävä-
jäyksien tekeminen seisten.

Rentouta vartaloasi pyöräyttämällä hartioita pari kertaa tai puristamalla kädet nyrkkiin ja taas suoristamalla sormet. Venytä niskaa molemmille puolille ja koukista polvia muutaman kerran.

Hoidoista keskusteleminen asiakkaan kanssa

Asiakkaita on erilaisia. Toiset kaipaavat enemmän tietoa hoidon kulusta ja siinä käytetyistä tuotteista, toiset taas tulevat selkeämmin rentoutumaan ja hakemaan omaa aikaa. Tunnustele asiakkaan mieltymyksiä ja etene niiden mukaisesti.

Voit harjoitella erilaisia hoidon kulusta ja vaikutuksista kertovia lauseita, jotka ovat juuri sinun asiakaspalvelutyyliin sopivia. Kirjoita lauseita muistiin ja harjoittele niiden käyttämistä valmennuskerroilla.

Esimerkkejä:

- *”Seuraavaksi levitän kynsinauhaveden, jonka tarkoituksena on pehmentää kynsinauhoja ja sen jälkeen minun on helpompi hoitaa niitä appelsiinipuutikon avulla”*
- *”Laitan sinun jalat kylpyyn, jossa on ihoa, kynsiä ja kynsinauhoja hoitavia raaka-aineita. Jalat ovat kylvyssä 10 minuuttia, jonka jälkeen aloitamme varsinaisen hoidon tekemisen”*
- *”Aloitan vartalonaamion levittämisen selästäsi. Saat nyt nousta istumaan ja pitää suojapyyhettä käsilläsi kiinni. Tämä naamio voi tuntua aluksi hieman viileältä”*
- *”Annan sinulle mukaan kotihoito-ohjelman, jossa kertaan vielä juuri sinun ihollesi sopivia tuotteita ja hoitorutiineja, joiden avulla saat hoidettua ihoasi tavalla, josta olemme hoidon aikana keskustelleet.”*

Hoitopaikan siistinä pitäminen



JALKAHOIDON TYÖPÖYTÄ:

Pidä välineet siinä järjestyksessä koko hoidon ajan, johon ne on aseteltu hoidon alkaessa.

Hyödynnä työpöydän kaikkia tasoja – anna oma alue myös likaisille ja käytetyille välineille.

Ota työpöydälle vain välttämättömät tuotepurkit – esimerkiksi käsien desinfiointiaine ja kynsinauhavesi.

Puhdista pienet tuotekupit paperilla heti käytön jälkeen.



KASVOHOIDON VÄLINETARJOTIN:

Laita välineet heti aluksi sellaiseen järjestykseen, jossa tulet niitä pitämään.

Suojaa tarjotin tarvittaessa suojapaperilla, jos sellaista on käytettävissä.

Puhdista pienet tuotekupit paperilla heti käytön jälkeen.

Varaa tarjottimelta paikka myös kasvosenille – tai tyhjä vesikulho heti käytön jälkeen ja laita sienet kulhon pohjalle.



JALKAHOIDON LATTIAMUOVI:

Lattiamuovin voi taitella hoitopedin jalkatukien alle ennen kuin asiakas tulee hoitopedille.

Näin lattiamuovi ei ole vaarallisen liukkaana asiakkaan jalkojen alla.

Levitä muovi paikalleen sen jälkeen, kun asiakas on tullut istumaan hoitopetiin.

Jos käytössä on teippiä, hyödynnä sitä ja teippaa lattiamuovin kulmat kiinni lattiaan.



OMA ERGONOMIA JA ASIAKKAAN SUOJAUS:

Pidä huoli omasta ergonomiasta; istu selkä suorassa, jalat tukevasti lattiassa ja hyödynnä sekä hoitopedin että oman istuintuolin säätömahdollisuuksia.

Kun on aika siirtyä hoitovaiheesta toiseen, aina on pieni hetki aikaa tarkastaa, että asiakkaan suojana olevat pyyhkeet ja mahdollinen viltti ovat edelleen siististi paikallaan.

Tekemistä katsotaan jokaisesta eri suunnasta, joten ergonomian ja peitauksen tulee olla kunnossa hoidon alusta loppuun saakka.

Hoitopaikat



Kasvohoito (+pikakäsihoito)



Vartalohoito



Jalkahoito

Asiakaspalvelun ABC

HYMY

Iloinen asiakaspalvelija on yksi tärkeimmistä palvelukokemuksen osista. Se antaa asiakkaalle tietynlaista turvallisuudentunnetta ja olon, että hän on tervetullut juuri sinun luoksesi.

HYVÄNTUULISUUS

Kun asiakas näkee, että nautit tekemisestäsi ja teet sitä rennosti, hänkin osaa rentoutua. Hyvä mieli tarttuu sinusta asiakkaaseen ja hänellä jää positiivinen kokemus antamastasi palvelusta.

ASIAKKAAN HUOMIOIMINEN

Iloinen asiakaspalvelija jättää positiivisen palvelukokemuksen asiakkaalle ja kannustaa käyttämään kyseisiä palveluita uudelleen. Oikeanlaisten tarpeiden huomioiminen ja pienet ystävälliset eleet luovat hyvää mieltä ja asiakas kokee valinneensa juuri oikean paikan kyseisen palvelun hakemiseksi. Negatiivinen asiakaspalvelukokemus kulkee helpommin eteenpäin kuin positiivinen kokemus ja nykypäivänä myös sosiaalisessa mediassa kirjoitetut anonyymit kommentit vaikuttavat valtavasti asiakkaiden valintoihin.

KUUNTELEMINEN

Kuuntele asiakasta - ota huomioon hänen tarpeensa ja toiveensa. Kun olet tilanteessa läsnä, saat asiakkaan luottamuksen itsellesi. Kuuntelemalla osoitat olevasi aidosti kiinnostunut asiakkaan tarpeista ja halusta auttaa häntä kauneudenhoitoon liittyvissä asioissa.

KESKUSTELEMINEN

Keskustele asiakkaan kanssa esimerkiksi hoidon kulusta ja sen eri vaiheista. Näin asiakas pystyy rentoutumaan paremmin ja hänen ei tarvitse arvailla mielessään, mitä tulee tapahtumaan seuraavaksi. Puhu selkeällä ja riittävän kuuluvalla äänellä sekä ota kontaktia asiakkaaseen hänen ollessaan silmät kiinni tai kasvot pois päin sinusta.

AITOUS

Ole oma itsesi - puhu omalla kielelläsi ja juuri sinulle sopivilla lauseilla. Palvele asiakkaita niin kuin haluaisit, että sinua palvellaan.

KONTAKTI ASIAKKAASEEN HOIDON AIKANA

Asiakas on tullut juuri sinun tekemään hoitoon ja sinä määrää hoidon kulun. Kerro asiakkaalle mitä teet ja miksi. Pidä aina kontakti asiakkaassa kun se on mahdollista. Esimerkiksi kasvohoidossa pidä käsiä asiakkaan hartioilla keskustelun aikana, kerro kun laitat silmäkompressit paikalleen tai lähdet hakemaan tarvittavia tuotteita ja palaat hetken päästä takaisin.

Pieniä vinkkejä käytännöntyöskentelyyn

TALOUDELLISUUS

Käytä tuotteita ja tarvittavia välineitä vain sen verran, mitä oikeasti tarvitset. Tuotteita voi aina hakea lisää ja kannattaa opetella siihen heti alusta saakka. Vanulappuja voi laittaa puoliksi, vanupuikosta käyttää molemmat päät.

ERGONOMIA

Huolehdi työergonomiastasi! Suorista selkä, pidä jalat tukevasti maassa kun istut satulatuolilla ja vältä hartioiden nostamista korviin turhissa tilanteissa.

ULKOINEN OLEMUS

Tee siisti, ei liian voimakas ehostus. Pidä hiukset kauniisti kiinni. Lakkaa kynnet siististi ja työskentele niin, että lakkaus pysyy loppuun saakka siistinä. Vaihtoehtona on myös olla ilman kynsilakkaa, jolloin se ei ole työskentelyn tiellä. Käytä pieniä, siroja korvako-ruja tai jätä myös ne kokonaan pois.

TUOTETIETOUS JA ASIAKKAAN OHJAAMINEN

Ohjaa asiakasta niin, että hän ymmärtää mistä puhut. Opi tulkitsemaan erityylisiä henkilöitä ja muuta toimintatapaa tarvittaessa. Asiakas ei ole kiinnostunut kaikista tuotteissa käytetyistä raaka-aineista, joten poimi sieltä tärkeimmät (kolme raaka-ainetta riittää) ja kerro niistä hänelle.

Käytä ammattimaista kieltä, mutta kuitenkin ymmärrettäviä lauseita, koska asiakas ei välttämättä tiedä kosmetiikasta ja kosmeettisista tuotteista yhtä paljon kuin sinä.

REALISTISET HOITOTAVOITTEET ASIAKKAALLE

Kun täytät analyysikorttia ja teet hoitosuunnitelmaa asiakkaalle, liitä mukaan vain realistiset hoitotavoitteet. Niitä voivat olla esimerkiksi kasvohoidossa talinerityksen tasapainottaminen ja epäpuhtauksien poisto, jalkahoidossa ihon kosteuttaminen ja kynsien hoitaminen, vartalohoidossa nestekierron vilkastuttaminen tai käsihoidossa kynsinahojen hoitaminen ja kosteuttaminen.

Muista, että hoitotavoitteen/-tavoitteiden tulee olla samalla linjalla analyysikortin kanssa!

ASIAKKAAN HYVÄ ASENTO HOIDON AIKANA

Varmista riittävän usein, ja hoidon eri vaiheissa, että asiakkaalla on mukava asento hoitopedissä. Tarvitseeko hän niskatukea? Onko asiakkaalla selkävaivoja ja hän haluaisi tukea alaselän alle? Onko kylmä? Tuleeko pyyhkeiden ja viltin alla liian kuuma? Asiakkaan mukavuus voi olla pienestä asiasta kiinni ja jokainen ei uskalla pyytää asennon kohentamista. Sinun tulee pitää huolta asiakkaasta.

HOITOVAIHEET – POISJÄÄNTI PERUSTELTUA

Kilpailutehtävissä, kuten muutenkin asiakaspalvelutilanteissa, kaikki hoidon vaiheet tulee toteuttaa. Jos jostain syystä jätät jonkin vaiheen tekemättä, sinun tulee perustella, miksi et tee sitä. Esimerkkinä voisi sanoa kasvoille tehtävän ultraäänilaitetekäsitteilyn, jolloin et tee ollenkaan kasvojen kuorintaa tuotteella. Perusteena toimii se, että ultraäänikäsitteily tekee myös tehokkaan kuorinnan kasvoille, jolloin tuotekuorinta on turha.

AJANKÄYTTÖ

Aikatauluta tekemiäsi hoitoja. Voit pyytää valmentajaasi ottamaan aikaa sekuntikellolla, kuinka paljon sinulla menee aikaa tiettyihin hoitovaiheisiin. Näin tiedät helpommin, mihin hoidon vaiheeseen käytät liikaa aikaa, jos ongelmana on aikataulun venyminen.

MUUTOKSET KILPAILUTEHTÄVISSÄ

Taitaja-kilpailutehtävissä on mahdollisuus tehdä 30 % muutos per tehtävä. Se ilmoitetaan ennen tehtävän alkua, jolloin sinun tulee pohtia, miten ratkaiset tilanteen. Vaihtoehtoja muutoksiin voi pohtia etukäteen. Voisiko vartalohoitoon tullakin miesasiakas? Tai tehdäänkö kynsikoristelu kaikkien kymmenen kynnen sijasta vain kolmeen kynneen? Olisiko ehostustehtävässä jokin vaate, johon meikki tulisi yhdistää?

VARTALOKUORINNAN POISTAMINEN IHOLTA

Rakeelliset vartalokuorinnat ovat usein haastavia poistaa iholta. Poistamiseen voi käyttää joko suurikokoisia vartalosieniä tai lämpimiä kompresseja/pieniä pyyhkeitä. Poistoliikkeet voivat olla aluksi laajoja ja jatkuvia, lopussa voi lisätä mukaan pienempää ”tarkastusliikettäkin”. Poiston voi viimeistellä puhtaaksi huuhdelluilla sienillä/kompresseilla/pyyhkeillä ja tehdä koko alueen mittaisen, sivelevämmän liikkeen.

Oman kilpailuhistoriani tuomat kokemukset

Olin mukana kilpailuvalmennuksessa kaikki kolme opiskeluvuottani Oulun seudun ammattiopistossa. Valmennusvuodet antoivat paljon ja lopulta johtivat Taitaja 2012-kilpailun voittoon Jyväskylässä. Välillä pienetkin asiat tsemppasivat valmennuksen etenemisessä ja suurimman tuen sain sekä valmentajalta että muilta valmennukseen osallistuvilta henkilöiltä.

OMA TAHTO

Valmennuksen täytyy olla sinulle itselle mielekästä, jotta saat pidettyä motivaatiotasi yllä. Kun päätät, että haluat valmentautua, olla hyvä siinä mitä teet, saat myös kilpailuviettisi kasvamaan. Mikään ei ole sinulle pakollista, kaikki on vapaaehtoista. Ota vastaan kaikki palaute jota saat.

”MINÄ OSAAN”

Luota itseesi. Sinä osaat. Olet taitava. Kilpailuvalmennukset tarkoituksena on kehittää juuri sinun taitojasi. Sinä olet harjoitellut paljon ja osaat tehdä tulevan kilpailutehtävän. Kukaan ei ole ammattilainen muutaman harjoittelukerran jälkeen. Pieniin kehityskohteisiin tarttuminen ja niiden viilaaminen entistä paremmaksi suuntaavat hoitokonaisuutta kohti kiitettävää.

LUOVUTTAMISEN TUNNE

On aivan normaalia, että jossain vaiheessa valmentautumisjaksoa tulee tunne, että haluaa vain luovuttaa eikä itsestä ole mihinkään. Sen tunteen valtaan ei kannata jäädä. Kaikki tsemppi tulee tarpeeseen ja omaa mieltä vaivaavista asioista kannattaa keskustella.

