



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Itsensä johtaminen kauneudenhoitoalalla

---

Kokkonen, Mari

2013 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Tikkurila

## Itsensä johtaminen kauneudenhoitoalalla

Mari Kokkonen  
Estenomi  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2013

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Tikkurila  
Estenomi

Tiivistelmä

Mari Kokkonen

### Itsensä johtaminen kauneudenhoitoalalla

Vuosi 2013 Sivumäärä 47

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata itsensä johtamista kauneudenhoitoalalla. Monet kauneudenhoitoalan ammattilaiset työskentelevät yrittäjinä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada heidät pohtimaan itsensä johtamista ja kehittämistä kauneudenhoitoalalla sekä yleisellä tasolla.

Itsensä johtaminen on hyvin laaja kokonaisuus, joten opinnäytetyön tutkimusosassa kyselyn avulla kartoitettiin yleisesti, minkälaisia koulutuksia alalle kaivattiin, millainen oli oma ammatillinen osaaminen sekä tulevaisuudensuunnitelmat. Tämän kautta todettiin, että tarvetta ja halua itsensä kehittämiseksi löytyi. Tutkimusosan kysely toteutettiin maahantuoajalla sokearointikoulutukseen osallistuneille alan ammattilaisille ja opiskelijoille. Maahantuoajalle vahvistui tieto, että ammattilaiset käyvät koulutuksissa vuosittain ja perus- ja jatkokoulutuksia kaivataan.

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsitellään ensin itsensä johtamista yleisellä tasolla. Kauneudenhoitoalan itsensä johtamisesta ei löydy kirjallisuutta, joten työn viitekehukseen on koottu yleisesti itsensä johtamisesta ja kehittamisestä käsittelevää tietoa. Tiedonhankintaa tehtiin pääosin kirjallisuuden pohjalta. Itsensä johtaminen kauneudenhoitoalalla on käsitelty tutkimuksen ja teoreettisen osuuden pohjalta. Se sisältää myös erilaisia käytännön harjoituksia ja kysymyksiä. Henkilökohtainen kehityssuunnitelma eli opas sisältää pohdintaa ja harjoituksia, joiden tavoitteena on saada alan ammattilainen miettimään omia tavoitteitaan sekä aloittamaan itsensä johtamisen kauneudenhoitoalalla. Itsensä johtaminen on vaikein, mutta myös tärkein johtamisen laji.

Asiasanat: Itsensä johtaminen, kehittyminen, henkilökohtainen kehityssuunnitelma, harjoitteet

Laurea University of Applied Sciences  
Laurea Tikkurila  
Degree Programme in Beauty and Cosmetics

Abstract

Mari Kokkonen

### Self-management skills in the beauty industry

Year	2013	Pages	47
------	------	-------	----

---

The objective of this bachelor's thesis is to study self-management within the beauty industry. Numerous beauty professionals work as entrepreneurs. The main aim of this thesis is to make entrepreneurs reflect on their own self-management skills and personal development in the beauty industry and on a general level.

Self-management is a very large entity, so the questionnaire inquiry assisted in recognising the need for different types of training, the level of one's own professional ability and also one's future prospects. The findings indicated that there is a need and willingness to improve oneself. The survey was carried out among sugaring practitioners, professionals and students, during the distributor's training. The survey confirmed to the distributor that professionals take part in training on a yearly basis and especially basic and advanced training is needed.

The theoretical part of the thesis discusses self-management on a general level. There is no literature on self-management in the beauty industry; hence the theoretical framework is mainly based on knowledge of self-management and personal development in general. This bachelor's thesis also includes various practical exercises and questions. The self-development planning includes discussions and exercises in order to make the beauty professionals consider their own goals and ability to use those skills. Self-management is the most difficult aspect but also the most important aspect within management.

Keywords: Self-management, development, personal development plan, training

## Sisällysluettelo

1	Johdanto .....	7
2	Esitutkimus osaamisen kehitystarpeista kauneudenhoitoalalla .....	8
	2.1 Kysely .....	8
	2.1.1 Vastaajan ikä .....	8
	2.1.2 Mikä on mielestäsi oleellisin syy miksi olet osallistunut sokerointikoulutukseen? .....	9
	2.1.3 Millaisia koulutuksia yleisesti kaipaisit kauneudenhoitoalalle? .....	10
	2.1.4 Mikä on mielestäsi hyvä ja sopiva koulutuksen kesto aika? .....	11
	2.1.5 Millainen on mielestäsi oma ammatillinen osaamisesi? .....	12
	2.1.6 Minulla on työssäni selkeät ammatilliset tavoitteet sekä tulevaisuuden kehityssuunnitelmat. ....	13
	2.1.7 Kehitän, koulutan ja päivitän itseäni .....	14
	2.1.8 Valitse seuraavista 5 piirrettä, jotka parhaiten kuvaavat sinua kauneudenhoitoalan henkilönä .....	14
	2.1.9 Kehittämistavoitteeni kauneudenhoitoalalla, jonka haluaisin toteuttaa vuoden sisällä .....	15
	2.2 Yhteenveto tutkimustuloksista .....	16
3	Itsensä johtaminen .....	17
	3.1 Arvot .....	18
	3.2 Missio .....	19
	3.3 Visio .....	19
	3.4 Päämäärä ja tavoitteet .....	20
	3.5 Strategia .....	20
	3.6 Toimintasuunnitelma .....	20
	3.7 Mittaukset .....	21
	3.8 Palaute .....	21
	3.9 Itsensä johtamiseen tarvittavia periaatteita .....	21
	3.10 Esteitä oppimiselle ja uudistumiselle .....	23
4	Kauneudenhoitoala ja itsensä johtaminen .....	25
	4.1 Omat vahvuudet ja heikkoudet .....	25
	4.2 Omat tavoitteet ja visio .....	27
	4.3 Oma ammatillinen osaaminen .....	27
	4.4 Miltä tulevaisuuteni näyttää muutaman vuoden kuluttua? .....	29
	4.5 Ajanhallinta .....	30
	4.6 Positiivinen ajattelu .....	31
	4.7 Stressin vähentäminen .....	31
5	Kohti henkilökohtaista kehityssuunnitelmaa .....	31
	5.1 Mikä on henkilökohtainen kehityssuunnitelma? .....	31

5.1.1	Matka itseensä .....	32
5.1.2	Elämän käsikirjoitus .....	32
5.2	Opas eli henkilökohtaisen kehityssuunnitelman harjoituksia.....	33
6	Johtopäätökset.....	35
7	Pohdinta.....	37
	Taulukot .....	40
	Liitteet .....	41
	Liite 1. Kyselykaavake .....	42
	Liite 2. Opas omaan henkilökohtaiseen kehityssuunnitelmaan.....	44

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on avata itsensä johtamista kauneudenhoitoalalle. Jokainen on itsensä johtaja, joten tavoitteena on herättää mielenkiinto itsensä johtamiseen sekä saada aikaiseksi pohdintaa teorian ja harjoitusten avulla.

Opinnäytetyön aihe nousi esille työpaikalla käydyn keskustelun myötä, jossa pohdittiin miten kauneudenhoitoalan ammattilaiset kehittävät itseään ja päivittävät taitojaan uransa aikana. Alalla monet toimivat vielä yrittäjinä. Keskustelun myötä päätin toteuttaa itsensä johtamisen kauneudenhoitoalalla aiheena opinnäytetyössäni.

Kartoittaakseni kauneudenhoitoalan nykyiset koulutustarpeet, oman ammatillisen osaamisen sekä tavoitteet itsensä kehittämiseksi, tein esitutkimuksen (liite 1) alan ammattilaisille ja opiskelijoille. Kysely toteutettiin maahantuojalla sokerointikoulutukseen helmi- ja maaliskuun aikana osallistuneille henkilöille. Tutkimus tuo esille sen, että alan ammattilaiset haluavat kehittyä ja oppia uutta. He käyvät vuosittain yhden tai kahden päivän koulutuksissa, kaipaavat eniten peruskoulutuksia uusiin hoitoihin ja menetelmiin sekä lisä- ja jatkokoulutuksia. Omaan ammatilliseen osaamiseen ja tulevaisuuden kehityssuunnitelmien kehittämiseen tuntui olevan tarvetta. Lisäksi kehittämistavoitteiksi kyselyssä todettiin itsensä, osaamisensa tai yrityksensä kehittäminen.

Itsensä johtaminen on hyvin laaja kokonaisuus. Teoriaosuuden alussa käsitellään ensin itsensä johtamista yleisellä tasolla sekä siihen liittyviä termejä. Itsensä johtamisesta kauneudenhoitoalalla ei löydy suoraan kirjallisuutta, joten asiaa käsitellään yhdistelemällä kyselyn tuloksia sekä itsensä johtamisen teoriaa. Pohdin asiaa siitä näkökulmasta, että jokainen on vastuussa omasta kehityksestään ja oppimisestaan. Kehittyäkseen on johdettava itseään. Halua oppimiselle löytyy, mutta alkuun pääseminen on aina vaikeaa. Opinnäytetyöllä pyrin hahmottamaan ja helpottamaan itsensä johtamisen alulle pääsemisessä.

Kauneudenhoitoala kehittyy jatkuvasti ja kilpailua on. Myös kauneudenhoidon ammattilaisen on kehitettävä itseään. Löytääkseen omat osaamisensa ja vahvuutensa, on tunnettava itsensä ja osattava tehdä suunnitelmia ja tavoitteita. Ajankäyttöä on hallittava. Näin saadaan keskitettyä aikansa ja voimansa niihin itsellensä tärkeisiin arvoihin, joita lähtee tavoittelemaan. On oltava unelmia ja juuri tämä matka unelmiin edellyttää itsensä johtamista.

Itsensä johtamisen tarkoitus on herättää näkemään asiat laajempina kokonaisuuksina. Opinnäytetyössäni pyrin avaamaan itsensä johtamisen kauneudenhoitoalalle käymällä läpi teoriaa, termejä, pohdintoja ja harjoituksia. Jokainen voi omalta osaltaan miettiä, miten hyödyntää tätä tietoa omassa työssään tai itsensä kehittämisessä kauneudenhoitoalalla.

## 2 Esitutkimus osaamisen kehitystarpeista kauneudenhoitoalalla

Tässä opinnäytetyössä on hyvä aluksi avata hiukan esitutkimusta eli markkinointitutkimusta (liite 1), jonka pohjalta on kartoitettu itsensä johtamista kauneudenhoitoalalla. Kyselyn avulla lähdettiin kartoittamaan kauneudenhoitoalan tämän hetkistä koulutuksen tarvetta sekä sitä, miten kauneudenhoitoalan ammattilainen kokee oman ammatillisen osaamisensa ja sen kautta tarpeen tai halun itsensä kehittämiseksi. Kyselyn toisessa osiossa eli itsensä johtamisessa tarkoituksena oli kartoittaa koulutukseen osallistuvien ammatillista osaamista sekä sitä miten usein he kouluttavat tai päivittävät alan tietojaan. Kyselyllä haluttiin saada myös vastaaja miettimään omia kehittämistavoitteitaan tulevalle vuodelle.

Markkinointitutkimuksen kysely toteutettiin Helsingissä Katin Kosmetik Oy:ssä. Yritys tuo maahan Kanadasta Alexandria Professional- sokeria. Sokerointi on käsin tehtävä karvanpoistomenetelmä, jossa sokerimassan avulla poistetaan ihokarvoja sekä kuoritaan ihoa. (Kauneus-sivut). Maahantuojana yritys myy, markkinoi ja pitää koulutuksia alan ammattilaisille eli kosmetologeille, parturi- kampaajille, alan opiskelijoille, maskeeraajille, kynsien ja ripsien tekijöille sekä sairaanhoitajille ja hierojille. Asiakkaina ovat siis alan yrittäjät tai opiskelijat. Yrityksellä on asiakkaina noin 900 aktiivista hoitolaa ja yrityksessä työskentelee kolme henkilöä. Itse toimin yrityksessä sokerointikouluttajana. Kyselyyn osallistui helmi- ja maaliskuun aikana 36 sokerointikoulutukseen osallistujaa sekä muutama sokeroinnin maahantuonnissa kävijää. Kysely oli kaksiosainen (koulutus ja itsensä johtaminen) ja useimmat kysymykset olivat monivalintoja. Kyselyn toteuttaminen sujui hyvin.

### 2.1 Kysely

Kyselylomakkeessa (liite 1) oli yhdeksän kysymystä, joita lähdetään tässä kysymys kerrallaan tarkastelemaan. Ensimmäiset neljä kysymystä ovat koulutuksesta ja loput itsensä johtamisesta. Koska kysely on tehty sokerointikoulutukseen osallistuville, käsitellään asiaa sokerointikoulutuksen pohjalta. Varsinainen markkinointitutkimuksen kyselykaavake on mukana lopussa liitteenä.

#### 2.1.1 Vastaajan ikä

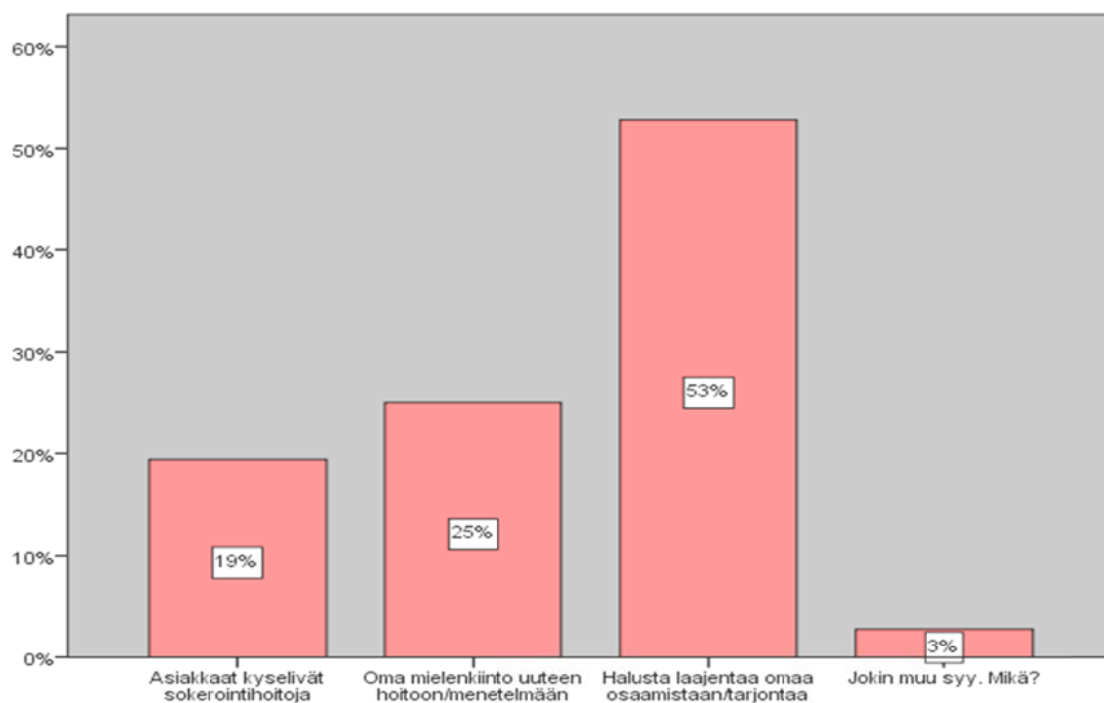
Kyselylomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin vastaajan ikää numeroina. Vastaajien ikähaarukka oli 18 vuodesta 48 vuoteen. Otos oli vain 1,5 kuukauden ajalta. Keski-ikäksi muodostui 32 vuotta. Huomioitavaa on, että jokaiseen koulutukseen osallistui seitsemän henkilöä, jolloin joissakin koulutuksissa ikäerot saattoivat vastaavasti olla hyvinkin pienet.

Tämän laajan ikähaarukan pohjalta voidaan todeta, että kouluttavien työkokemus ja alan pohjatietous vaihtelevat suuresti. Osa on vielä opiskelemassa alaa tai juuri aloittanut työnt-



on ja osa on ollut työelämässä jo muutaman vuosikymmenen ajan. Sokerointikoulutuksessa tämä ikäjakauman laajuus on positiivinen asia. Tämän avulla koulutuksiin ja koulutettavaan asiaan saadaan laajempi näkökulma. Osa tuo koulutukseen mukaan viime hetken tietoa koulun puolelta ja osa arjen esimerkkejä työelämästä. Näin saadaan konkreettisemmin käytyä opiskeltavaa asiaa läpi saaden niihin vastaukset mahdollisimman monelta eri näkökannalta. Tämän avulla voidaan ohjata koulutusta opettajakeskeisestä enemmän oppilaskeskeiseen eli voidaan hyödyntää koulutettavien tietoja, kokemuksia ja esimerkkejä. Näin myös sokeroinnin sisäistäminen on helpompaa ja mahdollisesti nopeampaa. Koulutuksissa olisikin hyvä huomioida ikäjakauma ja oppia hyödyntämään sitä mahdollisimman monipuolisesti.

### 2.1.2 Mikä on mielestäsi oleellisin syy miksi olet osallistunut sokerointikoulutukseen?



Taulukko 1. Oleellisin syy sokerointikoulutukseen osallistumiseen

Vastaukseksi tuli valita vain yksi vaihtoehdoista. Yli puolet osallistujista eli 53 % osallistui sokerointikoulutukseen, koska halusi laajentaa omaa osaamistaan tai hoitotarjontaansa. Neljäsosa eli 25 % vastaajista tunsivat omaa mielenkiintoa uutta hoitoa eli sokerointimenetelmää kohtaan. Vajaalla viidesosalla eli 19 % vastaajista olivat asiakkaat kyselleet sokerointihoitoja. Yksi vastaajista vastasi kohtaan jokin muu syy. Syy oli uuden työn hankintaa varten.

Tämä uuden osaamisen oppiminen tuo kyselyyn mukaan kouluttavalle uusia asiakkaita tai saa vanhat asiakkaat käymään monipuolisemmin hoidoissa. Tarjonnan puuttumisen kautta saattaisi moni asiakas käydä vastaavasti muualla sokeroinnissa, jolloin osaamisen laajentamisen

kautta asiakas pystytään nyt paremmin pitämään hoitolauskollisena. Kyselyn perusteella vastaajista yhteensä 78 % halusi joko laajentaa osaamistaan tai tunsu mielenkiintoa menetelmään kohtaa. Sokerointia pidetään kyselyn mukaan hyvänä tapana hankkia uusia asiakkaita hoitoon, sen avulla pyritään ylläpitämään vanhat asiakkaat uskollisina tai halutaan oppia jotain uutta.

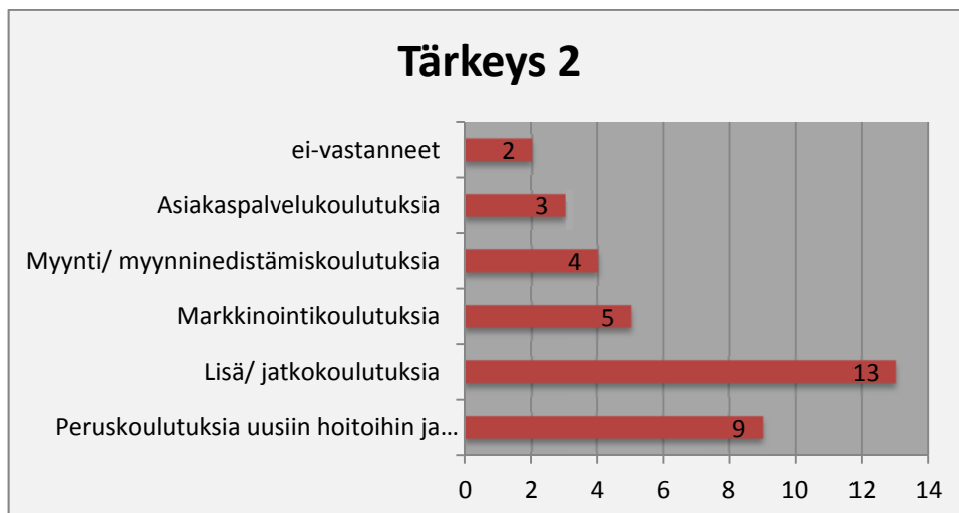
### 2.1.3 Millaisia koulutuksia yleisesti kaipaisit kauneudenhoitoalalle?

Kysymyksessä pyydettiin arvioimaan numerolla yhdestä viiteen seuraavien koulutusten tärkeysjärjestys vastaajalle: peruskoulutus uusiin hoitoihin ja menetelmiin, lisä- tai jatkokoulutukset, markkinointikoulutukset, myynti ja myynninedistämiskoulutukset ja asiakaspalvelukoulutukset. Tässä on käsitelty vain kaksi tärkeimmäksi valittua kohtaa eli mitä koulutuskohtaa on pidetty kaikista tärkeimpänä ja mitä toiseksi tärkeimpänä.



Taulukko 2. Tärkein koulutus, jota kaivataan kauneudenhoitoalalle

Kyselyyn vastasi 34 henkilöä ja kaksi jätti vastaamatta. Tärkeimmäksi koulutustarpeeksi 13 vastaajista koki peruskoulutukset uusiin hoitoihin ja menetelmiin. 12 vastaajista koki tärkeimmäksi kohdaksi lisä- ja jatkokoulutukset. Nämä kaksi koulutusta nousivat ylitse muiden. Lisäksi viiden vastaajan mielestä tärkeimmäksi koulutukseksi nousi markkinointikoulutus. Vain 2 vastaajista koki asiakaspalvelukoulutuksen tärkeimmäksi ja samoin kuin myynti- ja myynninedistämiskoulutukset.

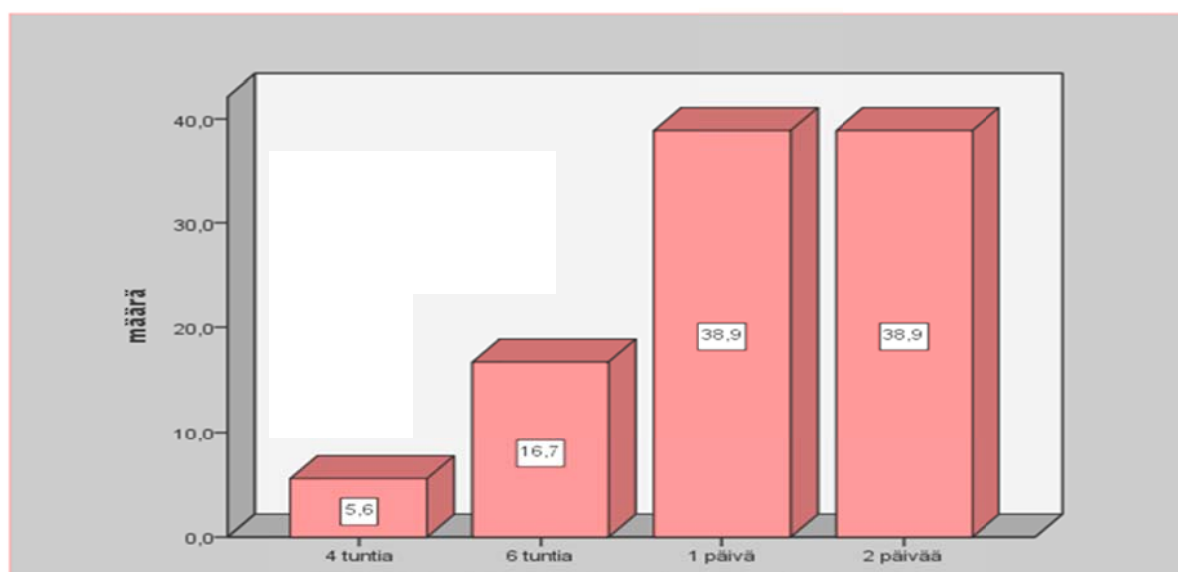


Taulukko 3. Toiseksi tärkein koulutus

Toiseksi tärkeimmäksi koulutukseksi 13 vastaajista koki olevan lisä- ja jatkokoulutukset ja 9 vastaajaa taas peruskoulutukset uusiin hoitoihin ja menetelmiin. Kyselyn mukaan peruskoulutuksille ja lisä- ja jatkokoulutuksille olisi siis kysyntää, koska suurin osa vastaajista koki ne joko tärkeimmiksi tai toiseksi tärkeimmiksi koulutuksiksi. Päätelmää tuki myös se, että vain 3 vastaajan mielestä nämä koulutukset olivat vähiten tärkeitä.

#### 2.1.4 Mikä on mielestäsi hyvä ja sopiva koulutuksen kestoaika?

Koulutusten kestoajaksi oli kyselyssä annettu neljä vaihtoehtoa eli 4 tuntia, 6 tuntia, päivä tai kaksi päivää, joista piti valita yksi vaihtoehto.



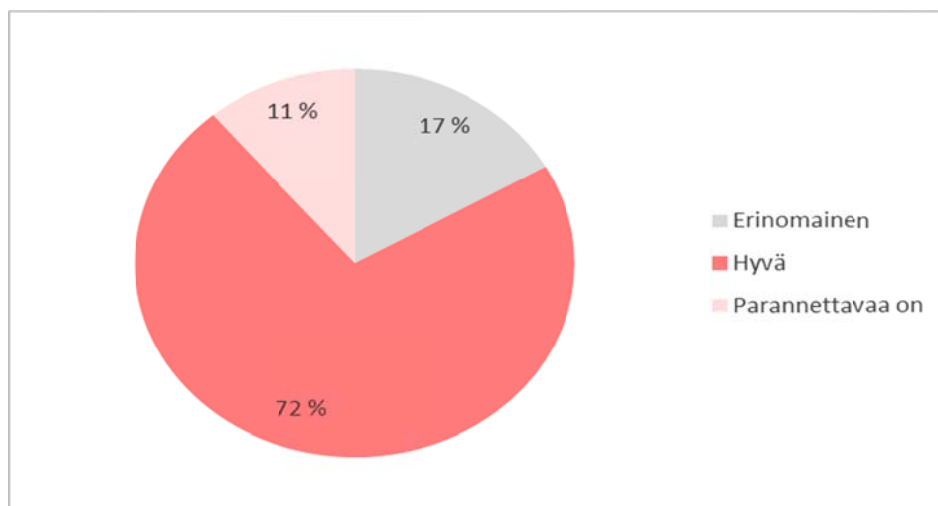
Taulukko 4. Hyvä ja sopiva koulutuksen kestoaika

Vajaa 39 % vastaajista piti joko yhden tai kahden päivän koulutusta sopivana koulutuksen kestoajana. Yhteensä siis 77,8 % kaipasi joko kahden tai yhden päivän koulutuksia. Vajaa 17 % vastaajista piti 6 tuntia hyvänä koulutusaikana ja vain 5 % vastaajista oli sitä mieltä, että 4 tuntia olisi sopiva aika koulutuksille.

Sokerointikoulutuksiin osallistujat tulevat eri puolelta Suomea. Usein jo matkojen takia ollaan valmiita olemaan kouluttautumaan koko päivän koulutuksissa. Muutaman tunnin koulutukseen ei välttämättä olla halukkaita tulemaan kauempaa. Vuonna 2005 aloitimme kahden päivän mittaiset sokerointikoulutukset ja silloin koulutusten kestoajaa pidettiin liian pitkänä. Nyt kyselyyn vastanneet olivat osallistuneet juuri tähän kahden päivän mittaiseen koulutukseen, joka saattaa näin olla myös vaikuttanut heidän valintaansa. Se millaisia koulutuksia kaivataan, vaikuttaa myös koulutuksen kestoajaan. Monissa koulutuksissa saattaa myös lyhyempi aika riittää kuten lisä- tai jatkokoulutuksissa.

#### 2.1.5 Millainen on mielestäsi oma ammatillinen osaamisesi?

Kysymyksessä viisi pyydettiin valitsemaan yksi vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten vastaajan omaa ammatillista osaamista. Vaihtoehtoja olivat erinomainen, hyvä, parannettavaa on ja en osaa sanoa.



*Taulukko 5. Oma ammatillinen osaaminen*

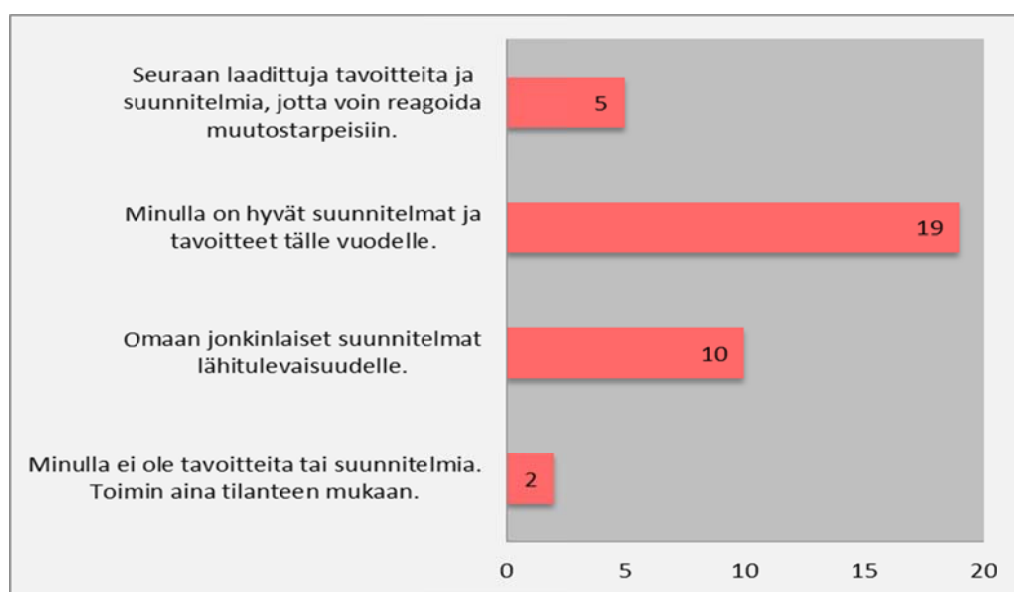
Vain vajaa 17 % vastaajasta arvioi erinomaiseksi oman ammatillisen osaamisensa. Reilut 72 % koki oman osaamisensa hyväksi ja peräti 11 % totesi, että parannettavaa on. "En osaa sanoa"-kohtaan ei vastannut kukaan.

Peräti 11 % vastaajista vastasi kohtaan "parannettavaa on", joka vastasi kyselyssä heikointa ammatillista osaamista. Tämä tuntui huolestuttavalta, koska kyseessä on oma ammatillinen

osaaminen ja sen arvostus. Vastaajien ikäjakauma oli laaja eli 18- 48 vuotta. Kyselyn vastauksista kävi ilmi, että 6 vastaajaa, jotka kokivat omaavansa erinomaisen ammatillisen osaamisen, olivat ikäjakaumaltaan 37- 48- vuotiaita. Vastaavasti myös ne, joilla oli parannettavaa, olivat ikäjakaumaltaan 34- 46- vuotiaita. Kauneudenhoitoalalle tarvitaan tämän mukaan enemmän koulutuksia, joilla voidaan parantaa omaa ammatillista osaamista sekä samalla päivittää alan tietoutta. Pelkkä alan peruskoulutus ei riitä enää 10 vuoden työelämän jälkeen, vaan alan ammattitietoja ja taitoja on kerrattava ja päivitettävä tasaisin välein, jotta ammattitaitokin säilyy ja kehittyy.

#### 2.1.6 Minulla on työssäni selkeät ammatilliset tavoitteet sekä tulevaisuuden kehityssuunnitelmat.

Kysymyksessä 6 pyydettiin valitsemaan joku alla olevista vaihtoehdoista, joka kuvaa parhaiten vastaajan ammatillisia tavoitteita ja tulevaisuuden kehityssuunnitelmia.



Taulukko 6. Ammatilliset tavoitteet ja tulevaisuuden kehityssuunnitelmat

19 vastaajista oli hyvät suunnitelmat ja tavoitteet tälle vuodelle. 10 vastaajalla oli jonkinlaiset suunnitelmat lähitulevaisuudelle ja vain 5 vastaajista seurasi laadittuja tavoitteita ja suunnitelmia reagoiden myös niissä tapahtuviin muutoksiin. Kahdella vastaajista ei ollut tavoitteita tai suunnitelmia, vaan toiminta tapahtuu aina tilanteen mukaan.

Kyselyn mukaan suurimmalla osalla vastaajista on hyvät tai jonkinlaiset suunnitelmat lähitulevaisuudelle. Vain viidellä vastaajalla on tarkemmat suunnitelmat, joita he seuraavat ja muutostilanteissa osaavat reagoida. Muutama vastasi toimivansa pelkästään tilanteen mukaan. Monelta puuttuu käytöstään liiketoimintasuunnitelma tai muu vastaava. Tietääkseen miten toimia, täytyisi olla tavoitteet ja suunnitelmat, jotta tietää mihin päin on menossa ja miten

sinne päästään. Kauneudenhoitoala kulkee trendien mukana. Tämä näkyy vahvasti niin laite-  
tarjonnassa kuin sarjoissakin. Monet alalla olevat erikoistuvat tiettyihin sarjoihin tai hoitoihin.  
Myös sokeroinnissa erikoistutaan karvan poistoon eli asiakkaiksi tulevat asiakkaat, joilla on  
karvoja.

#### 2.1.7 Kehitän, koulutan ja päivitän itseäni



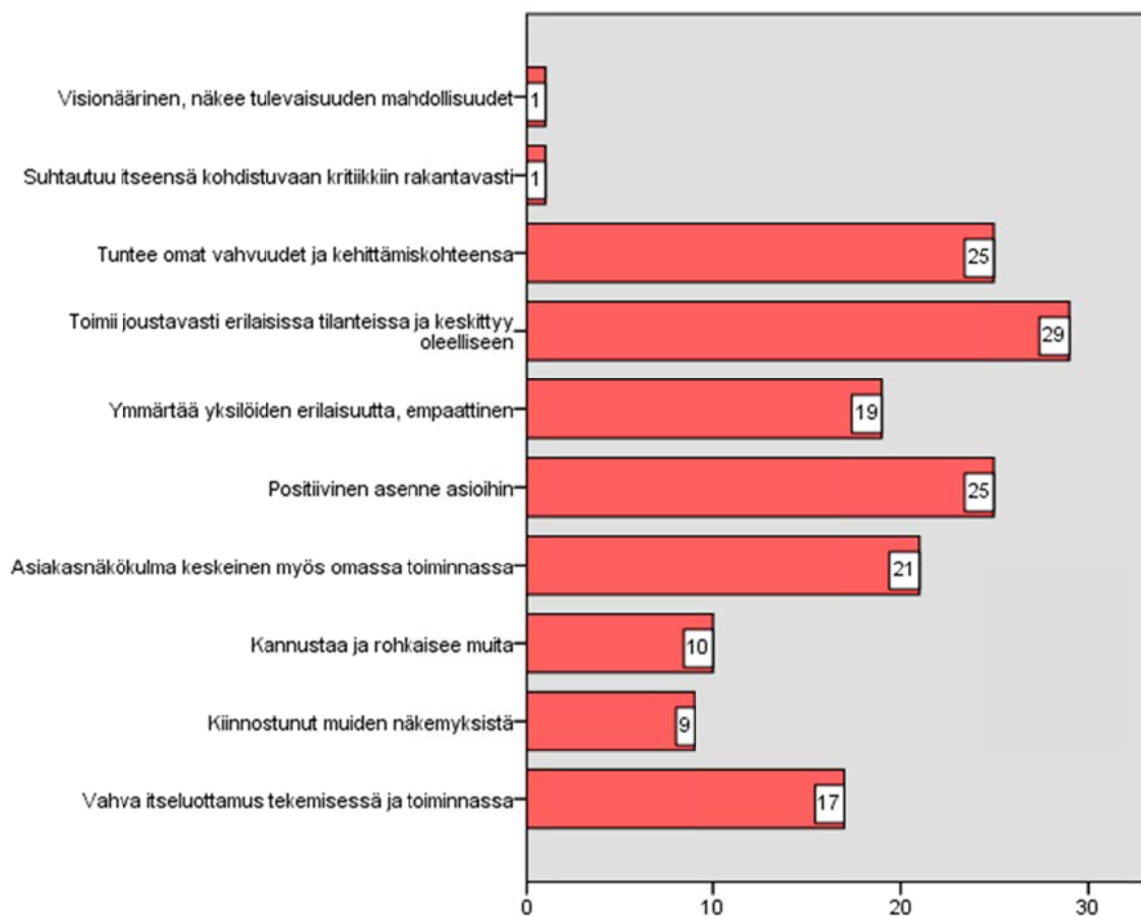
*Taulukko 7. Kehitys/koulutusväli*

Kyselyssä oli annettu kehitys- ja koulutusvälien vaihtoehdoiksi vuosittain, 1- 3 vuoden välein  
tai 3- 5 vuoden välein. Kukaan vastaajista ei vastannut 3- 5 vuoden välein. Suurin osa eli 28  
vastaajaa vastasi kehittävänsä, kouluttavansa ja päivittävänsä itseään 1-2 vuoden välein ja 8  
vastaajista koulutti itseään vuosittain.

Kaikki vastaajista kehittävät, kouluttavat ja päivittävät itseään ainakin parin vuoden välein.  
Tämän mukaan koulutuksille on siis kysyntää ja tulijoita. Kauneudenhoitoala on ala, joka ke-  
hittyy ja laajenee vuosi vuodelta. Tämän myötä myös alan ammattilaisten olisi kehittävä itse-  
ään. Myös koulutuksia tulisi muokata tarpeen ja kysynnän mukaan, jotta voitaisiin tarjota aina  
vaan uudempaa tietoa ja oikeanlaisia koulutuksia, joiden kautta voitaisiin auttaa alan ihmisiä  
kehittymään ja päivittämään tietonsa.

#### 2.1.8 Valitse seuraavista 5 piirrettä, jotka parhaiten kuvaavat sinua kauneudenhoitoalan henkilönä

Kyselyssä oli laitettu 10 piirrettä, joista vastaajien toivottiin valitsevan 5 heitä parhaiten ku-  
vaavaa piirrettä kauneudenhoitoalan henkilönä.



*Taulukko 8. Piirteitä*

Neljä piirrettä näistä nousi ylitse muiden. 29 vastaajan mielestä he toimivat joustavasti erilaisissa tilanteissa ja keskittyivät oleelliseen. 25 mielestä heillä oli positiivinen asenne asioihin sekä he tuntevat omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa. 21 mielestä heillä on keskeinen asiakasnäkökulma myös omassa toiminnassaan. Vain yhden mielestä hän on visionäärinen, joka näkee tulevaisuuden mahdollisuudet sekä yksi, joka suhtautui itseensä kohdistuvaan kritiikkiin rakentavasti.

Vastausten perusteella voitaisiin todeta, että kauneudenhoitoalan ammattilaiset osaavat toimia joustavasti erilaisissa tilanteissa, heillä on positiivinen asenne ja he tuntevat omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa. Kyselystä saa vahvistuksen, että alamme on palveluala, jossa tulisi hoitaa asiakasta tilanteen mukaan positiivisella asenteella. Kysely vahvisti vielä sen, että kauneudenhoitoalan ihminen haluaa kehittyä ja hän tuntee omat vahvuutensa.

#### 2.1.9 Kehittämistavoitteeni kauneudenhoitoalalla, jonka haluaisin toteuttaa vuoden sisällä

Tämä kyselyn viimeinen kysymys on avoin. Avoimella kysymyksellä haluttiin saada vastaaja miettimään tulevaisuuttaan sekä sitä, minkälaisia kehittämistavoitteita hänellä olisi vuoden sisälle. Vastaajia oli 36, joista 24 vastasi, että heillä oli jokin tavoite. Osa vastauksista oli

melko samanlaisia. Kehittämistavoitteiksi nousi monia asioita. Haluttiin parantaa työtä ja oppia uutta. Monilla oli halua kehittää yritystään, toimintaansa ja itseään. Osa oli käynnistämässä yritystään, osa harkitsi laajentamista tai oli kasvattamassa entisestään kohti uusia tuulia. Osa toivoi löytävänsä omat osa-alueensa, joissa kehittyisi erinomaiseksi. Meikkaukseen toivottiin lisää taitoa, ihotuntemusta sekä koulutuksia. Joku vastaajista toivoi erikoistuvansa miesten ihonhoitoon. Osa haluaisi parantua myyjän töissä ja sen kautta lisätä tuotemyyntiä. Myös uusia hoitoja haluttiin oppia ja parantaa vanhoja tekniikoita. Yllättävän moni kaipasi ihon perustietojen päivittämistä. Ammattitaitoa haluttiin kehittää, joku haluaisi opiskelemaan estenomikouluun ja muutamat halusivat opiskella lisää tuotteiden sisällöstä ja vaikuttavista aineista. Myös lisää työkokemusta ja sen mukana tulevaa ammattitaitoa haluttiin haalia lisää tulevan vuoden aikana.

Kyselyn vastaukset kertovat, että jokainen haluaa kehittyä ja kehittää itseään. Tämän mukaan erilaisia koulutuksia kaivataan ja tarvitaan niin perusoppien, syventävien raaka-aineiden kuin markkinoinnin ja hoitojen kouluttamiseen. Tarvitaan myös apukeinoja, joiden avulla voidaan kehittyä ja sen kautta oppia uutta ja laajentaa osaamistaan.

## 2.2 Yhteenveto tutkimustuloksista

Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa kauneudenhoitoalalla olevien koulutustarve sekä heidän ammatillinen osaaminen ja tulevaisuuden tavoitteet. Näiden pohjalta oli tarkoitus lähteä muokkaamaan opasta itsensä johtamiseen, jonka avulla he voivat suunnata katsetta kohti tulevaisuutta ja päästä itsensä johtamisessa alkuun.

Varsinainen kyselyjen täyttäminen sujui joustavasti koulutusten yhteydessä. Muutama vastaus olisi voinut tulla enemmän, mutta aikaa olisi silloin vaadittu muutama viikkoa pidempää. Kyselyn mukaan kauneudenhoitoalan koulutuksissa käyvät säännöllisesti niin vasta alalle tulleet kuin siellä pitkään olleetkin. Näin ikäjakaumat koulutuksissa saattavat olla hyvinkin laajat. Kyselyn mukaan sokeroitinkoulutukseen tullaan pääasiassa halusta laajentaa omaa osaamistaan ja tarjontaa. Monet tunsivat myös omaa mielenkiintoa menetelmää ja hoitoa kohtaan. Koulutusten myötä haluttiin saada enemmän uusia asiakkaita, ylläpitää vanhoja asiakkaita sekä oppia jotain uutta. Alalle kaivattiin eniten nimenomaan peruskoulutuksia hoitoihin ja menetelmiin sekä lisä- ja jatkokoulutuksia. Kaikki vastaajat arvioivat käyvänsä erilaisissa koulutuksissa vähintään parin vuoden välein. Koulutuksen pituudeksi valittiin joko yhden tai kahden päivän koulutukset. Tämä kyselyn tulos antoi kuvan, että kauneudenhoitoalalla halutaan olla aktiivisia ja osallistua erilaisiin koulutuksiin.

Kyselyssä nousi esille aika vahvasti se, miten vaihtelevaksi oma ammatillinen osaaminen arvioitiin. Vain 17 % vastaajasta arvioi erinomaiseksi oman ammatillisen osaamisensa. Reilut 72 % koki oman osaamisensa hyväksi ja peräti 11 % totesi, että parannettavaa on. Johtuiko tulos



siitä, että ei uskallettu kehua itseään vai siitä, että oma osaaminen koettiin epävarmaksi? Pelkkä alan peruskoulutus ei riitä, vaan alan ammattitietoja ja taitoja on kerrattava ja päivitettävä tasain välein, jotta ammattitaito säilyy ja kehittyy. Avoimessa kysymyksessä kyseltiin vastaajien vuoden sisällä toivottuja kehittämistavoitteita. Vastaus tuki omaa ammatillisen osaamisen kohtaa eli laajasti kaivattiin kehittämistä ja alan tietojen päivittämistä. Vastaukseksi tuli, että halutaan kehittää itseään, työtään, ammattitaitoaan tai myyntiä. Lisäksi toivottiin yrityksen kehittymistä ja toiminnan laajenemista. Kaikkiin näihin kehittämistavoitteisiin tarvitaan koulutusta, tukea ja itsensä johtamista.

Kyselystä voidaan todeta, että halua kehittymiselle ja uuden oppimiselle löytyy. Jos jokainen miettisi omia tavoitteitaan ja tekisi suunnitelmia, saattaisi tulevaisuus näyttää selvemmältä, kehittäminen olisi helpompaa, markkinointi tehokkaampaan sekä motivaatio ja halua oppia säilyisivät. Lisäksi kysely vahvistaa maahantuojalle tiedon, että kauneudenhoitoalan ammattilaiset käyvät vuosittain koulutuksissa ja koulutuksia kaivataan.

Tämän kyselyn tavoitteena oli saada vastaajat ajattelemaan tulevaisuuttaan eteenpäin sekä pohtimaan omaa ammattitaitoaan ja kehitystään. Jotta voi kehittyä, on tiedettävä missä on ja mihin suuntaan on menossa. Päämäärä on oltava kirkkaana näkyvissä. Mitä halutaan tehdä? Mikä on lähtökohta? Mitkä ovat vahvuudet sekä missä halutaan kehittyä vielä enemmän? Kun on selvät suunnitelmat mietittyinä ja tehtyinä tulevaisuudelle, ovat koulutukset ja kehityskohteet helpompia suunnitella ja toteuttaa tarpeen ja oman mielenkiinnon mukaan. Toteutukseen tarvitaan suunnitelmallisuutta, päättäväisyyttä ja itsensä johtamista.

Kyselyn tulosten pohjalta lähdetään käsittelemään itsensä johtamista. Mitä se on ja miten kauneudenhoitoalalla olevat voisivat hyödyntää sitä? Henkilökohtaisen kehityssuunnitelman tavoitteena on saada alalla olevat pohtimaan, onko heillä kaikki tarvittavat resurssit käytössä itsensä kehittämässä ja onko heillä unelma, joita kohti he suuntaavat.

### 3 Itsensä johtaminen

Johtaminen jaetaan organisaation, ihmisten sekä itsensä johtamiseen. Johtaminen on hyvä kuitenkin aloittaa itsestään. (Sydänmaanlakka 2006: 5). Johtamisessa on tärkeää osata ensin tuntea ja ohjata itseään ja vasta sen jälkeen voidaan johtaa muita. (Sydänmaanlakka 2004:60-61.) Itsensä johtamiseen kuuluu näkemys ja toteutus eli strateginen ja operatiivinen johtaminen. Elämässä tulisi olla näkemys eli mikä on elämän tarkoitus, mitä halutaan saada elämän aikana aikaiseksi ja mistä unelmoidaan. Näkemykseen tarvitaan toteutus, tapa jolla päästään perille ja miten toteutetaan unelmat. (Aulanko 1999: 274).

Opinnäytetyössä käsitellään itsensä johtamista. Siinä päämääränä on yksilön oma hyvinvointi. Siihen pyritään itsensä kehittämällä ja toteuttamisella. Sydänmaanlakan mukaan älykkäässä

itsensä johtamisessa voidaan ajatella, että kaikilla on oma yritys, Oy Minä Ab. Jokainen on oman yrityksensä johtaja. Tällöin on huolehdittava koko yrityksestä ja sen kunnosta eli omasta osaamisesta, fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Jokaista näitä yrityksen eli itsensä puolia olisi muistettava toteuttaa ja kehittää. Siten voidaan toimia tasapainossa, ohjata ja johtaa itseämme eli Oy Minä Ab:ta. (Sydänmaanlakka 2006: 7).

Jokaisella on elämässä käsikirjoitus ja käsikirjoittajina toimii jokainen itse. Tämän elokuvan mukaan ohjataan elämää. Sen tähden olisi hyvä välillä muistaa pysähtyä miettimään kuka oikein on ja minne on matkalla. Itsensä johtaminen on itseensä löytämistä ja tutustumista. Jokainen ihminen on erilainen. Tarkoituksena on saavuttaa hyvä elämä. (Sydänmaanlakka 2006:274 -278).

Ajanhallinta yhdistetään usein itsensä johtamiseen. Aikaa ei voida pysäyttää, saati sitten hallita, mutta itseään voi johtaa. Johtamalla itseään voi valita mihin aikansa käyttää. Lisäksi voidaan valita mitä valintoja tehdään. Mitä kaoottisempaa elämä on, sitä tärkeämpää on, että osaa ohjata elämäänsä ja hallita tilanne. Oikeat valinnat vapauttavat, säästävät aikaa ja kiinnittävät huomion oleellisiin asioihin. Tavoittelemillemme asioilla tulisi olla henkilökohtainen merkitys. Silloin asioiden eteen jaksaa ponnistella, koska voima tulee syvältä sisältä. Itsensä johtamisessa pyritään siihen, että yritetään elää enemmän. (Sarasvuo 1998: 22 -25).

Itsensä johtaminen on ihmisen henkistä kasvua ja kehittymistä. Jokainen muokkaa omat ajatuksensa, näkemyksensä ja kokemuksensa. Samoin luodaan tulkinnat ja käsitykset muista. Pahimmat kasvun esteet ovat omat puutteet ja pelot. Niitä heijastetaan muihin. Itsensä johtamisessa tulisi tuntea omat vahvuudet ja heikkoudet ja sen jälkeen voidaan kehittää itseään. Matkalla on voitettava omat pelot ja kuljettava kohti omia päämääriä. (Jade & Häkkinen 2010: 297- 299). Tässä kasvuprosessissa ei tulisi kehittyä ja tulla joksikin toiseksi, vaan omaksi yksilöksi. Tämän oppimiseen tarvitaan itsetuntemuksen kehittämistä. (Salmimies 2008: 144). Oppimiseen ja itsensä johtamiseen tarvitaan oikeaa asennetta, tiedonhalua ja kyseenalaistamista. On opittava ratkaisemaan ongelmia, on oltava halua kehittää itseään ja toimia yhteistyössä muiden kanssa. (Ojala 2002: 245). Kehittyminen ei tapahdu hetkessä, vaan sen on oltava jokapäiväistä. On mietittävä hyvä reitti valmiiksi ja sen suunnalle on muistettava oltava lojaali. Kehittyäkseen on kyettävä kyseenalaistamaan reitti ja valmistauduttava tarvittaessa tekemään muutos reitissä. (Aulanko 1999: 275).

### 3.1 Arvot

Ihmisten käyttäytyminen perustuu pitkälti arvoihin. Ne ohjailevat jokaisen käyttäytymistä, valintoja ja päätöksiä. Tämän vuoksi olisi merkittävää, että suunnitelmia tehdessä mietitään, mitkä ovat tärkeitä asioita elämässään. Asioita, joita haluttaisiin tehdä ja toteuttaa elämässään. (Salmimies 2008: 229).

Mitä arvot ovat? Arvot ovat osa ihmisen persoonallisuutta ja niihin ovat vaikuttaneet mm. kasvatus, yhteisö ja kulttuuri, harrastukset, koulutus. Arvot ovat myös yhteiskunnallisia. Rikkautta on oppia näkemään muita erilaisia arvomaailmoja ennakkoluulottomasti. Tämän avulla voidaan löytää jotain uutta myös muiden arvomaailmasta ja kehittyä ihmisenä. Henkilökohtaiset arvot vaikuttavat siihen, miten ajatellaan ja arvostetaan itseään. Niiden pohjalta ihminen arvioi, toteuttaa ja toimii. Arvot siis toimivat taka-alalla koko ajan ilman, että niitä tiedostetaan. Sen tähden on hyvä muistaa ja kirjoittaa vaikka ylös, mitkä ovat omat tärkeät arvonsa. Ihminen, joka elää arvojensa mukaan, on rehellinen ja aito. Aina se ei ole kuitenkaan helppoa. Voi tulla eteen paljon ristiriitatilanteita arvojen ja omien vahvuuksien välillä tai arvojen ja työorganisaation välillä. Tällöin ihminen stressaantuu helposti. Nämä tilanteet vaativat todella hyvää itsetuntemusta. Se, että ohittaa hyvän houkutuksen omien ristiriitaisten arvojen takia, vaatii päättäväisyyttä ja johtamista. Mielirauhaa on elää tasapainossa omien tekemisten ja arvojen kanssa. (Salmimies 2008: 46 -47).

Elämä on täynnä valintoja. Samassa tilanteessa olevat tekevät erilaisia valintoja. Ne perustuvat juuri arvoihin. Arvojen tärkeysjärjestys korostuu, kun joutuu tekemään valintoja niiden eteen. (Aulanko 1999: 25 -26). Varsinkin valintatilanteessa ihminen usein valitsee lopuksi omantuntonsa mukaan. Omatunnossa on muistissa vanhoja, opittuja kokemuksia siitä, miten pitäisi toimia eri tilanteissa ja mikä on sallittua ja mikä olisi oikein tapa. Omatunto on kuin kompassi sisällä, jonka mukaan ohjataan suuntaa. Sitä kannattaa usein kuunnella ja uskoa. (Sydänmaanlakka 2006: 213). Henkilökohtaisessa kehityssuunnitelmassa arvot asetetaan tärkeysjärjestykseen. Arvojen pohjalta lähdetään miettimään ja luomaan omaa kehityssuunnitelmaa eteenpäin. Aluksi on tärkeää pohtia omia arvoja ja asettaa ne tärkeysjärjestykseen, jotta todella joudutaan pohtimaan, että elääkö ja toimiiko käytännössä omien tärkeysarvojensa mukaan.

### 3.2 Missio

Missio pohjautuu arvoon ja siihen, mitä sillä pyritään tavoittelemaan. Itsensä johtamisessa missio vastaa kysymykseen mitä halutaan pysyvästi tehdä ja mihin halutaan pidemmällä aikavälillä päästä. Se on tavallaan olemassaolon syy. Jos esimerkiksi arvo on terveys, niin missio kuvaa, että noudattamalla terveitä elämäntapoja tavoittaa terveyden, virkeyden, hyvän kunnon ja parantaa elämänlaatuaan. (Salmimies 2008: 230). Tapaan johtaa itseään, vaikuttavat siis paljon arvot ja sen myötä mission.

### 3.3 Visio

Visio on tulevaisuuden unelma, tavoite. Se on tila, joka halutaan tulevaisuudessa saavuttaa tai jollaiseksi halutaan tulla. Itsensä johtamisessa on hyvä määritellä visio tietyn ajan päähän

ja arvioida sen jälkeen aikaansaannoksia. Visio motivoi ja innostaa sen tavoittelussa. Itsensä johtamisessa tulisi määrittää visio eli tavoite, johon tähdätään ja pyritään esimerkiksi kolmen vuoden sisällä. Jotta unelmaa jaksetaan tavoitella, tulisi vision olla saavutettava ja ymmärrettävä. Tiedetään mitä tavoitellaan. Se, että huomaa kehityksen matkan varrella, innostaa ja motivoi kohti visiota. (Salmimies 2008: 230). Henkilökohtaisessa kehityssuunnitelmassa mietitään omaa visiota eli tulevaisuuden unelmaa vuoden ja kolmen vuoden päähän. Kun asettaa omille unelmille realistiset ja aikarajatut tavoitteet, ovat ne konkreettisemmat saavutttava. Kun tavoitteet asetettu, on aika ryhtyä tekemään töitä niiden saavuttamiseksi.

### 3.4 Päämäärä ja tavoitteet

Kun lähitulevaisuuden unelmat ja tavoitteet ovat mietittyinä, on aika ryhtyä toteuttamaan niitä. Aluksi tulisi tietää missä nyt on ja nähdä samalla tulevaisuuteen, johon on menossa. (Ojala 2002: 236 -237). Jos tavoitteeksi on asetettu vuoden päähän esimerkiksi perustaitojen päivittäminen ja sen kautta itsensä kehittäminen, on otettava selvää järjestettävistä kertauskoulutuksista. Kyselemällä maahantuojilta järjestettävistä koulutuksista ja ilmoittamalla itsensä mukaan, on jo ensimmäinen askel otettu kohti kehittymistä. Sarjojen kertauskoulutusten kautta tuotemyynti kasvaa ja tehostuu, tekniikoiden ja menetelmien jatkokoulutuksissa tekniikka kehittyy, jolloin asiakkaat ovat tyytyväisempiä hoitoihin ja tulevat mielellään uudestaan. Samalla myös tekijän itseluottamus, tiedon ja motivaation määrä kasvaa.

### 3.5 Strategia

Strategia vastaa kysymyksiin miksi ja mitä. Jotta strategia onnistuu, on tulos hahmotettava kirkaana ja suoraan edessään. (Aulanko 1999: 88). Jotta asetetut tavoitteet voidaan saavuttaa, tulisi miettiä erilaisia keinoja eli strategioita, joilla ne voidaan saavuttaa. Käyttämällä oikeita keinoja, on suurempi mahdollisuus päästä tavoitteeseen. (Salmimies 2008: 230).

### 3.6 Toimintasuunnitelma

Toimintasuunnitelma tulisi olla konkreettinen. Suunnitelmaan kirjoitetaan ylös kaikki toiminat esimerkiksi koulutukset ja tarkka viikko-ohjelma itsensä kehittämistoimenpiteistä. Sen avulla suunnitellaan millä teoilla päästään tavoitteeseen. Toimintasuunnitelmassa on pohdittuna miten aiotaan kehittää itseään ja miten varaudutaan, jos tulee muutoksia tai vastoinkäymisiä. Siinä mietitään mitä onnistumiset ja vastoinkäymiset opettavat. Onnistuakseen ja ylläpitääkseen motivaatiota, olisi hyvä keskustella ja jakaa suunnitelmat jonkun kanssa. Tämä toinen henkilö motivoi jaksamaan ja kannustaa sekä antaa uusia näkökulmia asioihin. (Salmimies 2008: 231). Henkilökohtaisessa kehityssuunnitelmassa on pyydetty suunnittelemaan ja kirjaamaan ylös viikoittain toimintoja, tekoja, koulutuksia ja muuta, jotka johtavat itsensä kehittämiseen.

### 3.7 Mittaukset

Analysointia ja oman kehityksen seuraamista olisi hyvä tehdä jokaisen koulutuksen jälkeen. Asioita pitäisi muistaa kyseenalaistaa. Pohtimalla ja kysymällä muiden mielipiteitä siitä, voiko sen saman asian tehdä vielä paremmin, oppii paljon. (Salmimies 2008: 252). Mittauksissa seurataan edistystä ja analysointia voidaan tehdä vaikka seuraamalla viikkosuunnitelmaa. Välitavoitteina voidaan vuoden aikana pitää erilaisia koulutuksia ja niistä seurannutta hyötyä. (Salmimies 2008: 231). Saavutettuina mittauksina toimii esimerkiksi tuotekoulutuksen jälkeen lisääntynyt tuotemyynti, hyvistä hoidoista saatu asiakaspalaute ym. Hyvinä mittareina toimii myös myynnin kasvu, asiakasmäärä, hoitojen määrä ja asiakastyytyväisyys, jotka kertovat kehityksestä. Mittareita seuraamalla joudutaan vertailemaan ja seuraamaan mitattavia lukuja. Itsensä johtamisessa ei kaikki kuitenkaan ole mitattavissa olevaa, mutta näiden avulla nähdään onko jotain konkreettista tapahtunut. Henkilökohtaisessa kehityssuunnitelmassa pyritään käyttämään erilaisia mittareita sekä pohtimaan omaa kehitystään sekä sitä, mitä on oppinut ja saanut aikaiseksi.

### 3.8 Palaute

Vastaanottamalla ja kuuntelemalla palautetta, kehittää myös itseään. Pohtimalla omia käsitteitä sekä muiden palautetta, oppii omista vahvoista ominaisuuksista ja puutteista. Palautteet kertovat mitä on saatu aikaiseksi. (Salmimies 2008: 231 -232). Epäonnistuminen on hyvä muistaa palautteena siitä, että kannattaa tehdä erilailla kuin silloin, kun epäonnistui. Epäonnistuminen opettaa ja se olisi hyvä ottaa opiksi. (Aulanko 1999: 88). Juuri mittaukset ja palautteet matkan varrella kertovatkin, onko reitti ja tapa oikea. Ne antavat myös kuvaa siitä, mitä matkan aikana on opittu ja miten on kehitytty.

### 3.9 Itsensä johtamiseen tarvittavia periaatteita

Itsensä johtamisessa ei voida elä illuusiossa, vaan todellisuudessa jalat maassa. Silti on uskallettava unelmoida. Unelmat motivoivat aamuisin nousemaan ylös sängystä ja unelmia ryhdytään toteuttamaan rohkeudella ja energialla. Omat arvot ovat selvillä ja niiden mukaan pyritään elämään luottaen hyvään mahdollisuuteen. Sydänmaanlakan mukaan viisas itsensä johtajan tarvitsee yksinkertaisia periaatteita, joita noudattaa arjen kiireessä. (Sydänmaanlakka 2006: 286- 289).



*Taulukko 9. Viisaan itsensä johtajan periaatteita (Sydänmaanlakka 2006: 286- 289)*

#### Elämän tarkoituksen toteuttaminen

Jokaisen olisi hyvä pysähtyä miettimään elämänsä syvempää merkitystä ja tarkoitusta. Elämän merkitystä ei tulisi vain miettiä, vaan sitä tulisi muistaa myös toteuttaa joka päivä. Jokaisen olisi hyvä kysyä itseltään aina välillä, että kuka on ja miksi on täällä. Olisi hyvä pyrkiä löytämään syvin ytimensä tutkiskelemalla itseään. Miettiä mitä haluaa elämältään ja mikä on sen merkitys. Elämää tulisi tarkastella kokonaisuutena, jotta sitä voidaan ohjata. (Sydänmaanlakka 2006: 287- 288).

#### Keskittyminen oleelliseen

Jokaisen tulisi keskittyä olennaiseen. Päätöksiä tulisi tehdä omien arvojen perusteella, sillä kaikkea ei voida saavuttaa. Elämää olisi ohjattava sisältä päin. Jos todella halutaan saavuttaa jotain tiettyä, joudutaan tekemään valintoja ja luopumaan vastaavasti monesta muusta asiasta. Se on elämän priorisointia, jossa keskitytään oleelliseen oman valinnan mukaan. (Sydänmaanlakka 2006: 287- 288).

#### Rehellisyys itselleen

Jokaisen tulisi muistaa olla rehellinen itselleen. Jokaisen olisi hyvä muistaa myös seistä peilin edessä riittävän usein. Se auttaa itsensä tuntemisessa ja aitona olemisessa. Tuntemalla itsensä ensin, on helpompi olla rehellinen myös muita kohtaan. (Sydänmaanlakka 2006: 287- 288).

### Asioiden kyseenalaistaminen

Jokaisen tulisi muistaa ihmetellä ja kyseenalaistaa asioita, jottei jää paikoilleen. Kyseenalaistamalla laajennetaan omaan ajatusmaailmaansa ja saadaan uusia näkökulmia asioihin. Välillä on siirryttävä oman mukavuusalueen ulkopuolelle, oltava rohkea ja uskallettava mennä jopa paniikin puolelle. Itselle on annettava tilaisuus myös epäonnistua ja ottaa oppia siitä. (Sydänmaanlakka 2006: 287- 288).

### Itsekuri

Itsensä johtamiseen tarvitaan itsekuria. Itsekurin avulla vältetään luovuttamista ja periksi antamista. Kärsivällisyys olisi sallittavaa ja samalla tulisi muistaa, että kaikkiin asioihin menee oma aikansa. Aina ei ole helppoa, mutta pitää luottaa siihen, että kaikki onnistuu ajallaan, kun vaan jaksaa yrittää. (Sydänmaanlakka 2006: 287- 288).

### Todellisuuden näkeminen

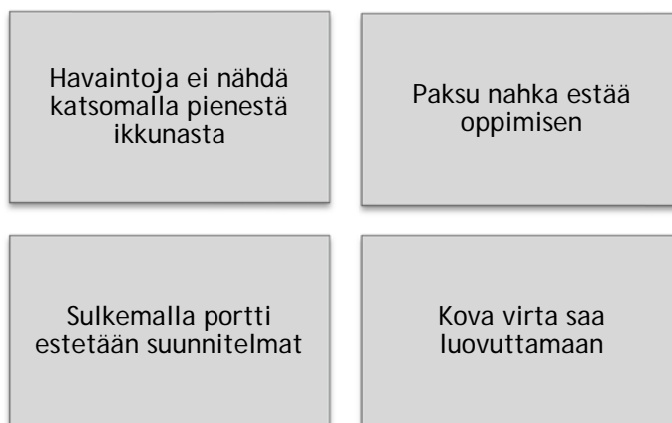
Heikkoja signaaleja tulisi pyrkiä näkemään ja hahmottamaan. Ei saisi jäädä katsomaan vaan yhdestä ikkunasta ulos, vaan mahdollisimman monesta. Näin nähdään todellisuus. Jokaisen tulisi ihmetellä ja jalostaa herkkyyksiään, jolloin kasvatetaan omaa syvällistä tietoutta. (Sydänmaanlakka 2006: 287- 288).

### Nöyryys ja uteliaisuus

Olemalla nöyrä kehitytään ja kasvetaan jatkuvasti. Ihminen ei saisi olla kaikkietävä, vaan tulisi muista oma pienuus suhteessa koko maailmaan. Ihmettelemällä ja ajattelemalla kuin pieni lapsi, kasvaminen ei lopu, vaan oppiminen jatkuu koko ajan. Jokaisen tulisi seurata tärkeimpiä periaatteita päivittäin, sillä ne luovat turvaa ja järjestystä kiireen keskelle. (Sydänmaanlakka 2006: 286- 289).

### 3.10 Esteitä oppimiselle ja uudistumiselle

Jokaisella on omia esteitä oppimiselle ja niitä olisi hyvä analysoida. Tunnistamalla esteet voidaan avartaa oppimistaitojaan. (Sydänmaanlakka 2004: 88). Oppimista tapahtuu koko ajan. Toiset sisäistävät paljon tiedon ja toiset taas vähemmän. Oppiakseen olisi hyvä havaita ja löytää omat ongelmansa uudistumiselle. Uudistuakseen on asioita tarkasteltava eri näkökulmista avoimin mielin ilman ennakkokäsitteitä. Aina ei tarvitse etsiä uutta, vaan olisi opittava katsomaan myös tuttuja asioita uusin silmin. Sydänmaanlakka on käsitellyt kirjassaan neljää eri oppimisen estettä. (Sydänmaanlakka 2004: 84 -88). Näitä on jokaisen hyvä pohtia omalla kohdalla.



*Taulukko 10. Oppimisen esteet (Sydänmaanlakka 2004: 84 -88)*

#### Havaintoja ei nähdä katsomalla pienestä ikkunasta

Uudistamisen esteen lähtökohtana saattaa olla, että tarkastellaan asioita liian pienestä ikkunasta. Nähdään vain halutut asiat ja rajoitutaan vain omiin kiinnostuksen kohteisiin. Ympärillä olevia asioita ei nähdä. Oppimisessa tulisi olla yhtä utelias kuin lapsi. Lapsi kyselee ja ihmettelee oppiakseen uutta, aikuinen taas olettaa osaavansa jo kaiken. Uudistuakseen tarvitsee tarkkailla ja olla utelias. Olisi katsottava suuresta ikkunasta ulos keräten samalla tietoa mahdollisimman laajasti. (Sydänmaanlakka 2004: 85 -86).

#### Paksu nahka estää oppimisen

Oppimisen esteenä saattaa olla, että nahka on paksua. Paksu nahka toimii esteenä uusille ajatuksille, muiden mielipiteille ja kritiikeille. Usein ei haluta kuunnella muiden mielipiteitä eikä hyväksyä meihin kohdistuvaa kritiikkiä. Tämä olisi hyvä tunnistaa ja välttää urautumista. Ei tarvitse olla samaa mieltä, mutta voidaan opetella hyväksymään muita ajattelutapoja tai toimintatapoja, opetella ottamaan vastaa korjaavaa kritiikkiä ja palautetta. Palautteen avulla otetaan vastaan erilaisia havaintoja, jotka auttavat uudistumisessa ja kasvussa. (Sydänmaanlakka 2004: 85 -86).

#### Sulkemalla portti estetään suunnitelmat

Usein stressataan tekemättömiä asioita, joita vaan kerääntyy. On paljon mitä pitäisi tehdä ja hetken kuluttua on jo paljon mitä olisi pitänyt tehdä. Suljettu portti tarkoittaa sitä, että on vaikeaa aloittaa asioiden tekeminen. Taustalla saattaa olla epärointi, pelko epäonnistumisesta, motivaation puute tai muuten vaan viivyttely. Itsensä johtamisessa tulisi pyrkiä mahdollisimman lyhyeen väliin idean ja toteutuksen suhteen. Tulisi vaan uskaltaa ottaa riski ja avata portti ja lähteä tekemään asioita ilman suurempia epäilyksiä. (Sydänmaanlakka 2004: 85 -86).



Kova virta saa luovuttamaan

Yksi oppimisen este saattaa olla, että jätetään asiat kesken eli luovutetaan. Esimerkiksi on otettu virta, jonka yli pitäisi uida. Uidaan virran puoliväliin ja huomataan, että vesi virtaa uhkaavasti, jolloin pelko valtaa ja käännytään takaisin luovuttaen. Ei ollut itsekuria tai määrätietoisuutta kohdata ongelma tai vaikeus. Samoin oppimisessa tulee aina vastaa vaikeuksia ja turhaantumista, jolloin olisi vaan päätettävä hoitaa asia loppuun asti. Oppiakseen tulisi pyrkiä suorittamaan oppimisprosessi loppuun asti. Siihen vaaditaan kovaa yrittämistä ja itsekuria. Oppiminen edellyttää, että ongelmat ratkotaan ja niiden kautta kehitytään. (Sydänmaanlakka 2004: 85 -87).

#### 4 Kauneudenhoitoala ja itsensä johtaminen

Itsensä johtamisessa pyritään jatkuvasti uuden oppimiseen ja sen kautta kehittymiseen. Samalla saadaan uudistettuja omia juurtuneita asenteita. Aina vanhoista tavoista pois oppiminen ei ole helppoa, koska joudutaan puntaroimaan omaa suhtautumistaan ja uskomuksiaan. Samalla otetaan myös vastuu itsestään. Tarkoituksena on löytää itsensä ja haluamansa elämän. (Salmimies 2008: 21).

Tutkimusosassa tehdyn kyselyn (liite 1) myötä vahvistui, että kauneudenhoitoalan ammattilainen haluaa kehittyä alallaan sekä tuntea omat vahvuutensa. Ammattilaisella tuntui olevan myös erilaisia tarpeita kehittää itseään. Koska kirjallisuutta ei löytynyt varsinaisesti itsensä johtamisesta kauneudenhoitoalalle, viitataan tutkimusosan kyselyyn ja itsensä johtamisen teoriaan ja sen kautta käsitellään itsensä johtamista kauneudenhoitoalalla.

##### 4.1 Omat vahvuudet ja heikkoudet

Kyselyssä kyseltiin vastaajien ikää sekä oleellisinta syytä koulutukseen osallistumiseensa. Osallistujien ikäjakauma oli 18 vuodesta 48 vuoteen. Kauneudenhoitoalalla koulutuksissa käydään siis säännöllisesti ja halutaan kehittää itseään. Koulutuksissa laaja ikäjakauma tarkoittaa myös, että koulutettavien työkokemusten määrä vaihtelee suuresti. Tämä tuo vastaavasti koulutukseen enemmän erilaisia näkökulmia ja kokemuksia. Sen kautta osallistujat saavat monipuolisemmin tietoa myös käytännön kokemuksista. Puolet osallistujista osallistui koulutukseen halusta laajentaa omaa osaamistaan tai hoitotarjontaansa, osa omasta mielenkiinnosta ja osa asiakkaiden kysellessä hoitoja. Koulutuksissa huomaa usein motivaatioeroja. Osa on tullut, koska työnantaja on ilmoittanut ja osa halusta laajentaa osaamistaan. Into, mielenkiinto ja motivaatio näkyvät erilailla koulutettavissa. Myös oppiminen on tämän pohjalta erilaista. Motivoituneena oppiminenkin on helpompaa. Oppimiseen tarvitaan oma henkilökohtainen innostuneisuus asiaa kohtaan. Kun omaa mielenkiintoa asiaa kohtaan, jaksaa olla myös

innostunut ja halukas oppimaan uutta. Silloin jaksetaan ponnistella ja yrittää myös vaikeissa kohdissa. Luovuttaminen ei tapahdu helposti. Tämän vuoksi oma mielenkiinto asiaa kohtaan olisi hyvä olla mukana, kun valitaan mitä tulevaisuudessa halutaan tehdä. Voidaan myös erikoistuvat omien vahvuuksien saralle. Valinnoissa tulisikin nähdä valittu linjaus tai tavoite, jota kohti johdetaan toimintaa. Kun halutaan laajentaa omaa osaamistaan eli esimerkiksi valitaan uusi hoito tai sarja hoitolaan, olisi hyvä miettiä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: (Sarasvuo 1998: 25).

Miksi juuri tämä hoito tai sarja olisi hyvä lisä valikoimaan?

Halutaanko käyttää aika tämän hoidon tekemiseen tai tuotteiden myymiseen?

Palveleeko tämä hoito tai tuotteet omia vahvuuksia ja linjaa?

*Taulukko 11. Oman osaamisen laajentaminen (Sarasvuo 1998: 25).*

Jokaisen tulisikin löytää omat vahvuutensa ja tavoitteensa työssään. Välillä on vaikeaa tietää, mitä uraltaan tahtoo. Aloittamalla ensin selvittämään omat vahvuutensa ja toiveensa, saattaa asia tuntua hieman selkeämmältä. Ei saa jäädä odottamaan, että joku muu aloittaisi, vaan on itse lähdettävä tekemään töitä sen eteen. Jokaisen yrittäjän olisi selkeästi tuotava esille se, mitä osaa ja haluaa tehdä. Sen eteen on uurastettava. Tavoitteet saavutetaan tavoittelemalla ja matkan aikana saatetaan huomata myös uusia mahdollisuuksia. (Jade & Häkkinen 2010: 300-301).

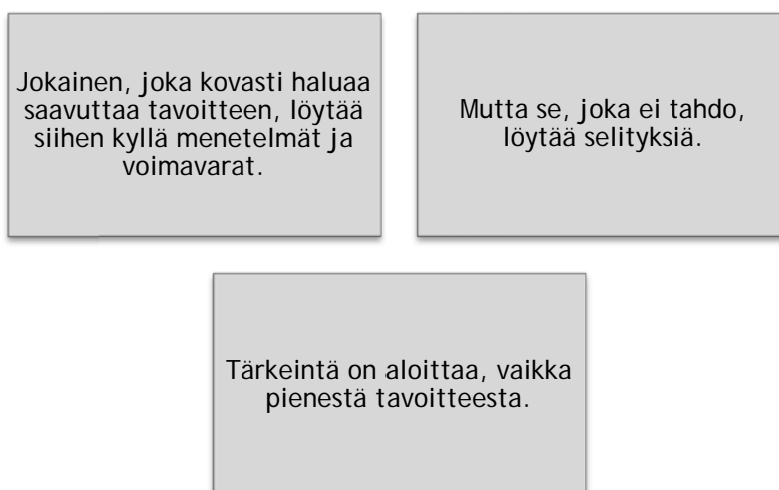
Jokaisen on hyvä miettiä omia vahvuuksiasi ja heikkouksia työssään ja listata ne ylös. Pohtia mitä halutaan kehittää vielä ja aloitetaan niihin panostaminen. Listaamalla ylös asioita, ne tulevat konkreettisimmiksi, jolloin niihin on helpompi alkaa kiinnittämään huomiota. Listaan on hyvä kirjoittaa omat vahvuudet työssään sekä ne, jotka eivät ole vahvuuksia. Kannattaa listata myös ne vahvuudet, joita halutaan kehittää sekä joihin halutaan panostaa muutaman vuoden sisällä. Kehittämällä ja panostamalla vahvuuksiin, ne kompensoivat myös heikkouksia. (Salmimies 2008: 218). Vahvuuksistaan tulisi muistuttaa itselleen säännöllisesti. Vahvuudet auttavat haasteissa ja kamppailuissa. Niiden avulla saa varmuutta ja voimaa jatkaa työtään. Omien vahvuuksien kehittäminen alkaa siitä, että mietitään missä osa-alueissa halutaan kehittää itseään. (Sarasvuo 1998: 203).

#### 4.2 Omat tavoitteet ja visio

Tärkeimmiksi koulutustarpeiksi tutkimusosan kyselyn mukaan koettiin peruskoulutukset uusiin hoitoihin ja menetelmiin sekä lisä- ja jatkokoulutukset. Lisäksi sopivimmiksi koulutusten kestoajoiksi pidettiin yhden tai kahden päivän koulutusta.

Kauneudenhoitoala kehittyä koko ajan, sillä uusia menetelmiä ja hoitoja kehitellään trendien muuttuessa tasaisin välein. Eletään siis jatkuvasti muuttuvassa alassa. Innovaation avulla luodaan kasvua ja kilpailua. (Lampikoski & Korpelainen 1998: 20). Kauneudenhoitoalan ammattilaiset ovat käyneet alan peruskoulutuksen ja sen jälkeen kouluttautuvat usein näihin yhden tai kahden päivän koulutuksiin. Tämä on hyvä tapa uudistaa ja päivittää taitoja. Uudistumisessa olisi tärkeää muistaa omat päämäärät kuten visio ja tavoitteet. Visiolla tarkoitetaan sitä tilaa, jossa tahdotaan olla tietyn ajan päästä. (Sydänmaanlakka 2004: 234). Mihin suuntaan edetään ja mitä tavoitteita siellä tavoitellaan? Mikä on hoitolan linja ja suunnitelmat tulevaisuudelle? Koulutuksia valittaessa tulisi muistaa selkeyttää omat tavoitteensa. Sillä jos ei ole tavoitteita, ei niihin myöskään voi päästä. Kun tulevaisuuden linja on selkeä, voidaan uudistumistarpeessa miettiä, miten nämä sarjat tai tuotteet sopisivat linjaan. Mitä töitä tai hoitoja halutaan tehdä? Millainen olisi unelmien työpaikka tai hoitola?

Tärkeintä on aloittaa, vaikka pienestä tavoitteesta. Kun sitä toteuttaa joka päivä, rutinoituu tapa ja muutosta alkaa tapahtua. Muutos on kasvamista. (Aulanko 1999: 48- 50).



*Taulukko 12. Muutos (Aulanko 1999: 63).*

#### 4.3 Oma ammatillinen osaaminen

Tutkimusosan kyselyssä kysyttiin omaa ammatillista osaamista. Yllättävän moni oli arvioinut, että parannettavaa on ja vain muutama oli vastannut omaavansa erinomaisen osaamisen. Suurimmalla osalla oli vastauksena hyvä. Kehitettävää siis on. Jokaisen tulisi luottaa itseensä ja

omiin taitoihinsa. Jos kokee, että parannettavaa on, olisi aika ottaa vastuu itsestään. Jokainen tuntee itsensä parhaiten ja on näin oman itsensä asiantuntija. (Salmimies 2008: 31).

Jokainen on hyvä jossain ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat. Tällöin omien oppimistarpeiden kartoittaminen on tärkeää. Jotta omia tarpeita voi kartoittaa, tulisi taas kirjoittaa ne ylös. Miettiä mitkä asiat ovat mielenkiintoisia työssään ja missä osa-alueissa halutaan kehittyä enemmän. Onko jotain asioita, joita halutaan oppia lisää ja minkälaista oppimista on mahdollista saada? Mihin tähdätään kehittämällä omaa osaamistaan? (Ojala 2002: 241).

Mitkä asiat ovat mielenkiintoisia työssä?
Missä osa-alueissa halutaan kehittyä enemmän ja saada lisäoppia?
Mihin tähdätään kehittämällä omaa osaamistaan?

Taulukko 13. Omat oppimistarpeet (Ojala 2002: 241).

Tutkimalla omia tarpeitaan, voidaan sen pohjalta lähteä etsiskelemään oikeanlaista itsensä kehittämistä. Esimerkiksi koulutuksista olisi hyvä selvittää ensin, mitä uusia mahdollisuuksia ne antavat ja mitä uutta ammatillista osaamista niistä syntyy. (Sydänmaanlakka 2004: 77). Sen pohjalta kannattaa miettiä erilaisia koulutusvaihtoehtoja. Kyselyn kyseltiin itsensä kehittämistavoitteita lähitulevaisuudelle ja tavoitteeksi oli lueteltuina vastauksia laidasta laitaan. Moni halusi laajentaa omaa osaamistaan tai yritystään ja osa kaipasi lisätietoja tai myyntikoulutuksia. Maahantuojalle vahvistui tieto, että alalle kaivataan yhden tai kahden päivän koulutuksia ja varsinkin erilaisia perus- ja jatkokoulutuksia. Maahantuojat järjestävät usein näitä yhden tai kahden päivän mittaisia peruskoulutuksia ja aina tarvittaessa jatkokoulutuksia. Myös maahantuojan on tärkeä muistuttaa asiakkaitaan jatkokoulutuksista ja niiden tärkeydestä. Esimerkiksi sokerointi on tekniikkalaji. Mitä parempi tekniikka on, sitä tyytyväisempiä ja uskollisempia asiakkaat ovat. Sen lisäksi, että jatkokoulutukset päivittävät hoitojen ja tekniikoiden tietoja, niistä oppii myös paljon muuta. Jatkokoulutuksessa sisäistetään uutta ja vanhaa tietoa paremmin, kun osaa ja on jo tehnyt hoitoja. Käytännön esimerkit opettavat, syntyy oivalluksia ja yleensä edistetään hoitojen tehokkuutta sekä niiden myymistä. Mitä itsevarmempi ja kehittyneempi ammattilainen tekemisissään on, sen helpompaa ja luontevampaa myös myyminen on. Itsensä kehittäminen on kannattavaa.

Itseään voi kehittää monella eri tavalla. Erilaisia hierontakoulutuksia kannattaa käydä tutkiskelemassa, jos haluaa kehittää tai laajentaa tekniikoita. Erilaisia ja pituisia markkinointikoulutuksia on paljon ja mahdollisesti niitä saattaa löytyä myös omalta paikkakunnalta. Markkinoinnin alta löytyy mm. myyntikoulutusta, asiakaspalvelua, myynninedistämistä, visuaalista markkinointia, joista kaikista on apua alan ammattilaiselle. Kannattaa muistaa myös erilaiset yrittäjäkoulutukset, joista saa monipuolisesti tietoa yrityksen kehittämiseen ja sen kautta myös itsensä kehittämiseen. Myös alan omat koulutustarjonnat toimivat loistavina jatkokoulutuksina. Estenomikoulutuksen kautta pääsee enemmän sisälle mm. raaka-aineiden maailmaan, kun taas mm. maskeerauskoulut ja parturi- kampaajalinjat avaavat uusia mahdollisuuksia ja sen myötä lisäävät palvelutarjontaa.

Kilpailevassa ja kehittyvässä yhteiskunnassa ajatellaan, että urasuunnittelu olisi hyvä aloittaa jo opiskeluaikana. Tätä tarkoitusta varten on perustettu mm. yliopiston urapalvelut. Siinä henkilökohtaisessa uraohjauksessa lähdetään selvittämään opiskelijan tulevaisuuden suunnitelmia ja tavoitteita. Selkeytetään vahvuudet, neuvotaan työhakemuksissa ja pyritään kartoittamaan erilaisia mahdollisuuksia työmarkkinoilla. (Elomaa 2013). Vastaavia palveluja voisi hyödyntää myös jo työelämässä oleva henkilö, joka kaipaisi apua ja tukea urasuunnitelmiinsa. Kyseessä voi olla uran kehittäminen ja sen myötä opiskelumahdollisuuksien kartoittaminen. Myös laajentamismahdollisuudet, omien vahvuuksien tehostaminen, liiketoimintasuunnitelman tekeminen tai vaikka alan vaihto ovat asioita, joissa henkilökohtainen ohjaus eri mahdollisuuksineen auttaisi löytämään jokaiselle oman väylänsä.

Hyvä tapa tiedostaa omat vahvuutensa on pyytää jotain henkilö esimerkiksi työkaveria kertomaan niistä. Hän voi kuvaila sinua työkaverina, alan ammattilaisena ja ihmisenä. Tämän keskustelun avulla saattaa löytyä monia tiedostamattomia kohtia tai vähän unohduksissa olleita asioita. Ne saattaa auttaa tai vahvistaa elämänsuunnittelussa. (Sarasvuo 1998:197).

#### 4.4 Miltä tulevaisuuteni näyttää muutaman vuoden kuluttua?

Tutkimusosan kyselyssä kyseltiin ammatillisia tavoitteita tulevaisuudelle sekä sitä, miten usein koulutetaan itseään. Kaikki olivat vastanneet kouluttavansa vähintään kahden vuoden välein. Alan ammattilaiset vastasivat päivittävänsä taitojaan tasaisesti, mutta millaisissa koulutuksissa he käyvät, sitä ei valitettavasti kysytty. Suurimmalla osalla oli jonkinlaiset tai hyvät tavoitteet tulevalle vuodelle tai lähitulevaisuudelle. Elämässä tai työssä ei ole tarkoitus vain kulkea eteenpäin ja suorittaa elämää. Tulevaisuutta olisi hyvä pohtia eteenpäin kolmen vuoden päähän ja kirjata ylös mietteitään. Millainen halutaan olla kolmen vuoden kuluttua? Mitä halutaan silloin tehdä? Mitä halutaan silloin osata ja mitä kehittämällä voidaan päästä toteuttamaan tavoitetta? (Ojala 2002: 241). Keskittymällä näihin mahdollisuuksiin kehitetään valmiuksia. Jotta päästään perille, tarvitaan aikataulu, suunta ja suunnitelma. Matka alkaa jon-

kin tavoittelulla ja matkan aikana on muistettava toimia omien arvojen ja tavoitteiden mukaan myös vaikeissa tilanteissa.

Millainen halutaan olla kolmen vuoden kuluttua?

Mitä halutaan silloin tehdä?

Miten voidaan alkaa toteuttamaan sitä?

Taulukko 14. Ammatilliset tavoitteet (Ojala 2002: 241).

#### 4.5 Ajanhallinta

Itsensä johtamisessa pyritään tehostamaan ajan käyttöä. On priorisoitava asioita ja tekemisiä niin, että voidaan keskittää aika oleellisiin ja tärkeimpiin asioihin. Työ ei saa viedä kaikkea aikaa, vaan itselleen ja omille ajatuksilleen pitää jättää myös aikaa. (Jade & Häkkinen 2010: 297). Puuhastelulla ei saavuteta mitään, vaan kulutetaan aikaa. Aika vaan kuluu johonkin, mutta mitään ei saada aikaiseksi. Ajan kanssa ei voi juosta kilpaa, mutta sen kanssa voi pysähtyä ja hidastaa tahtia. (Aulanko 1999: 156 -157). Kirjoittamalla ylös omaa ajankäyttöä, voidaan huomata mihin aika oikeasti kuluu. Siinä saattaa jopa yllättyä. Ihminen, jolla ei ole koskaan aikaa, saa myös vähiten aikaiseksi. Kiire vie paljon aikaa. (Vainio 2009).

Ajankäyttöä voi seurata ja ajanhallintaa voi opiskella. Siinä henkilökohtaisesti tärkeät päämäärät olisi hyvä nähdä kirkkaana edessään. Sen jälkeen muut asiat alkavat usvaantua ympäriltä. Näiden päämäärien eteen tulisi työskennellä ahkerasti ja keskittyneesti. Elämä tulisi saada tasapainoiseksi. Sen jälkeen siitä voi myös helpommin nauttia. Tärkeää on muistaa, että aikaa on, kunhan vaan valitsee mihin sen aikansa käyttää. Huolellisen suunnittelu avulla aikaa jää muuhunkin kuin valintojen tekemiseen kiireessä. Tavoitteiden tavoittelusta tulisi nauttia, ei kiireestä. Tällöin myös syyllisyys vähenee ja sen myötä stressi vähenee. Lisäämällä kiitollisuutta, hankkimalla mielenrauhaa ja vähentämällä stressiä, myös ajanhallinta helpottuu. (Sarasvuo 1998: 33 -34). Kun ensin tekee vaikeimman ja vastenmielisemmän tehtävän pois alta, tuntuu loppupäivä jo paljon helpommalta. Päätä elää, yrittää ja nauttia enemmän. Aikaa siihen on, jos vaan haluaa.

#### 4.6 Positiivinen ajattelu

Sanotaan, että olet mitä ajattelet. Jos pitää itseään menestyjänä, niin menestyy helpommin. Jos taas pitää itseään epäonnistujana, saattaa hyvin epäonnistua. Myönteisen ajattelun lähtökohtana on kyky ajatella itseään menestyjänä. Kun ajatellaan positiivisesti, kerätään positiivisia voimia puoleensa ja niiden avulla suunnataan kohti tavoitetta. Kannattaa toivoa aina parasta, eikä ajatella pahinta. Silloin luottaa itseensä, eikä pelkää vastaantulevia yllätyksiä tai muutoksia. Asioilla on aina tapana järjestyä. (Aulanko 1999:110). Aina asioille ei voida mitään, mutta se mille voidaan jotain, on oma suhtautuminen asiaan.

#### 4.7 Stressin vähentäminen

Usein tekemättömät ja siirretyt asiat painavat mieltä, aiheuttavat kiirettä ja sen kautta stressiä. Stressi kuuluu jokaisen elämään, mutta se miten stressitilanne kohdataan tai sitä opitaan välttämään, on jokaisen omasta asennoitumisesta kiinni. Jokaisen tulisi muistuttaa itseään stressaavassa tilanteessa, että ei jännitä, vaan pyrkii rentouteen. Rentoutuneena hallitaan tilanteet paremmin. Rentoutumista voi harjoitella ja sen kautta edistyä. Tulisi muistaa usko omaisiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa sekä siihen, että onnistuu. (Sydänmaanlakka 2006: 123-124).

### 5 Kohti henkilökohtaista kehityssuunnitelmaa

Itsensä johtaminen on johtamislajina vaikea. On haastettava itsensä. Eletään kiireisessä ja muuttuvassa yhteiskunnassa, jossa elämää olisi hallittava kokonaisvaltaisesti. Itsestään huolehtiminen ei ole mutkatonta kiireen ja toiminnan keskellä, mutta silti itseään tahdotaan johtaa aina vaan tehokkaammin ja kokonaisvaltaisemmin. Tietoa on paljon, mutta sitä ei toteuteta useinkaan käytännössä. Tarvitaan vain hiukan kuria ja pitkäjänteisyyttä, jotta voidaan lähteä toteuttamaan ja kehittämään itseään konkreettisesti. Itsensä johtaminen vaatii käytännöllisiä harjoituksia. Teoreettinen tieto ohjaa taustalla. Tieto on siis osattava siirtää käytäntöön eli oppiminen tapahtuu omakohtaisen ajattelun, toiminnan ja harjoittelun kautta. (Sydänmaanlakka 2006:15-17).

#### 5.1 Mikä on henkilökohtainen kehityssuunnitelma?

Tutustumalla itsensä johtamisen teoriaan, on helpompaa pohtia ja aloittaa itsensä johtamisen käytännössä. Olen nimennyt tämän itsensä tutkiskelun oppaan henkilökohtaiseksi kehityssuunnitelmaksi. Siinä tarkoituksena on auttaa analysoimaan itsensä johtamista sekä tekemään muutamia päätöksiä, joiden avulla työ saattaa tuntua entistä mielenkiintoisemmalta, helpommalta ja haastavammalta. Käytännön ohjeiden avulla on tarkoitus auttaa itsensä johtamisen aloittamiseen. Olen aikaisemmin opinnäytetyön tekstiosassa käsitellyt itsensä johtamisen

aloittamiseen liittyviä oleellisia termejä, jolloin kysymysten ja pohdintojen sisäistäminen helpottuu.

### 5.1.1 Matka itseensä

Henkilökohtainen kehityssuunnitelma on tavallaan matka itseensä. Sen avulla pyritään kehittämään omaa tietoisuuttaan käytännöllisesti ja monipuolisesti. Sen tarkoituksena on herättää ja avata erilaisia tapoja tutkia ja kehittää itseään mahdollisimman monesta eri näkökulmasta. (Sydänmaanlakka 2006: 290). Aloittaminen ja tutustuminen itseensä ovat helpompaa, kun tarjolla on muutamia apukeinoja. Samanaikaisesti voidaan pohtia myös ideoita, joiden avulla voidaan olla avoimempia uudistumiselle. Tässä kasvuprosessissa on tärkeää, ettei kehity ja tule joksikin muuksi, vaan pikemminkin, että oppii tuntemaan itsensä ja kehittämään itseään eri keinojen avulla. Näin tullaan omaksi ainutkertaiseksi henkilöksi. (Salmimies 2008: 144).

Jokainen asettaa omat rajansa, joten myös niiden tutkimiseen kannattaa kiinnittää huomiota. Jokainen voi miettiä omia oppimisen esteitään ja opetella tuntemaan itsensä sekä ymmärtämään ja hahmottaa miten tekee ja miksi tekee juuri niin. Toiminta-ajatuksia pohtiessa olisi hyvä välillä pysähtyä miettimään omaa arvostamaansa johtamista. Missä mieleen on jäänyt jotain vakuuttavaa johtamisesta ja mitä siitä opittiin? Keitä johtajia kunnioitat ja miksi? Joutuuko se heistä henkilöinä vai heidän tavastaan toimia? Mitä mieltä ollaan omista esimiehistä? Toiminta-ajatuksen tarkoituksena on selkeyttää ja tiivistää omat ajatuksensa. Johtajaksi ei tulla, vaan siihen kasvetaan ja se vaatii aikaa. (Sydänmaanlakka 2004: 95). Jotta voi lähteä suunnittelemaan tulevaisuutta, on ensin herättävä ja nähtävä asiat todellisina. On löydettävä itsensä ja aloitettava elämään tässä ja nyt. Eilinen on mennyttä, sille ei voida enää mitään. Jotta löytää itsensä, on nähtävä todellinen olemuksensa. Havainnoimalla itseään eli ottamalla etäisyyttä, voi tarkkailla kuin sivullisena itseään. (Sydänmaanlakka 2006: 268 - 270).

### 5.1.2 Elämän käsikirjoitus

Henkilökohtaisen kehityssuunnitelman tarkoituksena on auttaa analysoimaan itsensä johtamista sekä tekemään muutamia päätöksiä, joiden avulla työ saattaisi tuntua entistä mielenkiintoisemmalta ja miellyttävämmältä. Pohtimalla avoimin mielin asioita, saattaa työ ja elämä selkeentyä. Elämä on kuin elokuva käsikirjoituksineen. Jokainen on oman elokuvansa päänäyttelijä omilla vahvuuksilla ja osaamisellaan. Jokainen vastaa myös itse omasta kehityksestään. Henkilökohtaisen kehityssuunnitelman avulla kirjoitetaan elämän käsikirjoitusta tarkoituksiin ja tavoitteineen sekä sen miten ne saavutetaan. Jokainen voi ryhtyä oman elämänsä sankariksi muokkaamalla ja tekemällä käsikirjoitustaan ja suoritustaan. (Aulanko 1999: 17). Aina voi suunnitella ja harjoitella enemmän.



Aloita pohtimalla omia arvojaan, missiota ja visiota. Mitkä ovat unelmia ja tavoitteita, joihin tähdätään? Miten ne voidaan toteuttaa? Päämäärä ja tavoitteet on kirjoitettava ylös, jotta voidaan tehdä strategia ja toimintasuunnitelma niiden saavuttamiseksi. Mittaukset ja palautteet matkan varrella kertovat, onko reitti ja tapa oikea sekä mitä on matkan aikana opittu ja miten on kehitytty. Itsensä johtajalla tulisi olla tiettyjä periaatteita matkan varrella. Esteitä tutkiskelemalla saattaa ratkaista monta ongelmaa ja avartaa katsetta itsensä johtamisessa. Kirjoittamalla oman elämänsä käsikirjoituksen, voi matka omaan itseensä alkaa. Käsikirjoituksen voi aloittaa pohtimalla ja tekemällä henkilökohtaisen kehityssuunnitelman harjoituksia.

## 5.2 Opas eli henkilökohtaisen kehityssuunnitelman harjoituksia

Jokainen voi harjoitella ja aloittaa itsensä johtamisen milloin vaan. Tarkoituksena olisi pysähtyä hetkeksi pohtimaan itseään, unelmiaan ja tulevaisuuttaan. Alla olevien tehtävien tarkoituksena on herättää ja auttaa käytännössä kehittymään ja johtamaan itseään. Alla olevat samat tehtävät on sisälletty myös oppaan muotoon liitteenä olevassa henkilökohtaisessa kehityssuunnitelmassa. (liite 2). Sen tarkoituksena on toimia alulle panijana omien ajatusten ja tulevaisuuden suunnitelmien kanssa.

Oppaan voi tulostaa ja sitä voi vähitellen täyttää. Oppaan tarkoituksena on aloittaa pohdinta, jotta sen jälkeen voi alkaa tarkemmin miettiä tulevaisuutta. Opas käy jokaiselle niin oman elämän kuin työelämänsä suunnitteluun. Se ei ole liiketoimintasuunnitelma, mutta se voi toimia ensimmäisenä askeleena siihen. Opasta voi käyttää myös päiväkirjan tapaan eli siihen voi kirjoittaa mietteitään ja ajatuksiaan tulevaisuudesta. Aloittamalla miettimään tulevaisuuttaan on jo matkalla itsensä johtamisessa.

### 1. Tunnista omat tärkeimmät arvosi

Mieti mikä on elämässäsi arvokas ja todella tärkeä asia. Kirjoita ne ylös sitä mukaan, kun tulevat mieleesi. Tee niistä vielä omat yksittäiset laput ja laita ne pöydälle. Aseta ne vielä tärkeysjärjestykseen. Arvioi järjestystä vielä ja mieti, jos saisit valita vain yhden, olisiko se tärkein? Ota niistä mielestäsi vähiten tärkein lappu käteesi ja mieti haluatko vaihtaa sen paikkaa jonkun toisen kanssa. Jos et vaihda, niin rypistä lappu ja laita pois. Ota seuraava lappu, arvioi uudestaan ja rypistä sekin. Viimeiseksi jäljelle jää vain tärkein asia elämässäsi. Nyt ainakin tiedät mikä on tärkeimpänä elämässäsi pitämäsi arvo. Mieti vielä, kuinka paljon tämä tärkein arvosasi näkyy elämäntavassasi tai arkena käytännön tasolla. Toteutatko tärkeintä arvoasi elämässäsi ja elät arvostasi arvojen mukaan? (Aulanko 1999: 25 -26 ). Jos vastaus on kyllä, arvo maailmasi mukaan pystyt lähtemään kehittämään itseäsi.

## 2. Omat unelmat eli visiot

Mieti omaa visiotasi eli tulevaisuuden unelmaa. Minkälaiselta haluaisit tulevaisuutesi näyttävän vuoden päästä tai mitä haluat saavuttaa siihen mennessä? Minkälaiselta haluaisit tulevaisuutesi näyttävän kolmen vuoden päästä tai minkälaiseksi haluaisit tulla? (Ojala 2002: 241 ).

## 3. Tavoitteeni

Ota puhdas paperi ja kirjoita sen keskelle sana tavoitteeni. Yhdistä siihen viivoilla tavoitteita ja unelmia, joista haaveilet ja joita haluaisit saada tai saavuttaa. Kirjoita niitä niin monia kuin mieleen tulee. Aikaa on 15 minuuttia. Tavoitteista kannattaa vetää vielä alatavoitteita. Tehtävän avulla kuvataan omaa näkemystä tavoitteista. Tuntuvatko kirjoittamasi tavoitteet unelmistasi? Liittyikö osa niistä työhösi? Haluatko lähteä tekemään niistä totta? (Sarasvuo 1998: 224 -225). Alkuun pääseminen on vaikeaa, mutta olet aloittanut sen jo. Tehtävä on hyvä tehdä aika ajoin uudelleen, sillä uusia tavoitteita syntyy ja myös sen hetkiset mielialat vaikuttavat tavoitteiden asettamiseen.

## 4. Ajankäytön tehostaminen

Jokainen vastaa itse omasta ajankäytöstään ja myös sen parantamisesta. Luettele viisi tehtävää, jotka ovat jo myöhässä tai joiden hoitamiseen tulisi varata aikaa. Mitä esteitä on tekemättä jätettyjen tekemisten aloittamiselle? Miten ne esteet saadaan poistettua ja koska aloitetaan tekeminen? (Sarasvuo 1998: 196).

## 5. Konkreettinen toimintasuunnitelma

Hahmottele konkreettinen toimintasuunnitelma, jonka avulla aiot saavuttaa tavoitteesi vuoden ja kolmen vuoden päähän. Kirjaa ylös koulutukset, teot, suunnitelmat ja tee tarkka viikko-ohjelma itsesi kehittämistä.

## 6. Seuraa kehitystäsi ja arvioi

Seuraa kehitystäsi jokaisen koulutuksen, teon ja suunnitelman jälkeen pitämällä erilaisia mitareita tai taulukoita tuotemyynnistä, hoitolamyynnistä, asiakaspalautteesta ym. Arvioi tasaisin välein miten olet mielestäsi onnistunut tavoitteissasi ja missä olet kehittynyt. Olisiko jossain vielä keskittymisen ja parantamisen varaa?

## 7. Kyseenalaista

Kyseenalaista asioita ja tekemisiä. Kysy itseltäsi ja muilta, voisiko jonkin asian tehdä paremmin. Kyseenalaistamalla etsitään uusia mahdollisia väyliä ja tapoja päästä tavoitteisiin.

## 6 Johtopäätökset

Aiheen valintaan vaikutti mielenkiinto sekä työpaikan halu kartoittaa koulutustarpeita ja niiden mielenkiinnon kohteita. Kyselyllä kartoitettiin koulutustarpeet sekä alan ihmisten halukkuus itsensä kehittämiseen kauneudenhoitoalalla. Opinnäytetyön esitutkimus toteutettiin työpaikallani pitämieni sokerointikoulutusten yhteydessä. Kyselykaavake sisälsi suurimmaksi osaksi monivalintoja. Varsinainen kyselyjen täyttäminen sujui joustavasti koulutusten ohella. Otos olisi voinut olla suurempi eli vastauksia olisi voinut olla hieman enemmän. Kyselyn tekeminen loppui, kun koulutuksiin tuli pieni tauko. Uskon, että johtopäätökset olisivat kuitenkin pysyneet aika vastaavina.

Opinnäytetyön johtopäätöksinä voidaan todeta, että kauneudenhoitoalan ammattilaiset haluavat kehittää itseään ja päivittää alan tietoja vuosittain. Se on tärkeää tässä uudistuvassa ja kehittyvässä alassa. Alalla toimivan henkilön pitää itse olla aktiivinen ja hänen on omaaloitteisesti kehitettävä itseään. Itsensä kehittäminen ei aina ole helppoa ja varsinkin, kun monet alan ammattilaiset toimivat yksin yrittäjinä. Yrittäjän tavoitteena on pyörittää yritystä, kehittää tai laajentaa sitä tarpeen mukaan. Siihen yrittäjä tarvitsee paljon yrittäjätietoutta. On johdettava itseään ja yritystään ja siihen tarvitaan suunnitelmia ja tavoitteita. Kun yrittäjällä on vankka tieto- ja taitopohja tukenaan, on helpompi lähteä kohti tulevaisuutta. Hyvät suunnitelmat auttavat suunnan löytämisessä ja suunnittelussa, jolloin myös aikaa säästyy. Tämän myötä osataan keskittää aika ja energia oikeisiin asioihin. Yritystietoutta on mahdollisuus opiskella laajasti tai ottaa ulkopuolista ohjausta. Laajentumiseen ja kehittymiseen alalla on laajat koulutusmahdollisuudet. Kauneudenhoitoalalla saattaa joutua hiukan etsimään omaa oppimisväyläänsä. Alalla voi myös työskennellä monipuolisesti, jolloin oma osaaminen ja mielenkiinnon kohde olisi hyvä tiedostaa. Sen kartoittamiseen auttaa juuri itsensä johtaminen.

Useimmat kosmetologit ovat alan perusopintojen jälkeen päivittäneet tietojaan vain lyhyillä erikoiskoulutuksilla ja kuitenkin suurimmalla osalla on oma yritys. Kuten kyselyn tuloksissa todettiin, halua ja tarvetta kouluttautumiselle on. Valitettavasti sitä, millaisissa koulutuksissa vastaajat käyvät, sitä ei valitettavasti kysytty. Kehitystavoiksi lueteltiin monia asioita laidasta laitaan. Osa työskentelee hoitolan puolella, osa myyntipuolella. Asiakaspalvelu kuuluu aina työhön mukaan, monesti myös myynninedistäminen ja yritystoiminta, kirjanpitoa unohtamatta. Mielestäni kouluttautuminen alkaa kuitenkin itsensä johtamisella eli lähtemällä alusta. Kauneudenhoitoalalla käydään koulutuksissa, muttei kartoiteta kokonaistarvetta eli henkilö-

kohtaista kehityssuunnitelmaa. Toivon, että joku tämän opinnäytetyön kautta motivoituu teoriaosuudestani sekä innostuu pohtimaan henkilökohtaista kehityssuunnitelmaansa. Opas käy jokaiselle niin oman elämän kuin työelämänsä suunnitteluun. Se toimii pohdintapohjana kauneudenhoitoalalla toimiville ammattilaisille sekä opiskelijoille.

Tälle opinnäytetyölle ei ollut varsinaista toimeksiantajaa, mutta hyödynsimme kyselyn tuloksia maahantuojailla, jossa kysely toteutettiin. Päätimme tehostaa jatkokoulutuksiin. Niihin voi osallistua kaikki sokeroinnin peruskoulutuksen käyneet ammattilaiset. Jatkokoulutusten avulla olemme saaneet motivoitua asiakkaitamme, tehostettua heidän ammattitaitoaan sekä sen kautta ylläpidettyä heille uskollisia, tyytyväisiä asiakkaita. Jatkokoulutuksessa sisäistetään uutta tietoa ja vanhaakin tietoa paremmin, kun on jo tehnyt hoitoja. Jatkokoulutuksessa saa käytännön esimerkkejä, syntyä oivalluksia ja myyinnedistämistä. Kun itsevarmuus lisääntyy ja tekniikka kehittyy, on helpompaa ja tehokkaampaa tehdä hoitoja sekä myös myydä niitä. Itsensä kehittäminen on siis kannattavaa. Jatkokoulutusten kautta myös maahantuoja tiedottaa minkälaisia koulutuksia kyseisellä hetkellä kaivataan ja mitkä saattavat olla sen hetkisiä esteitä oppimiselle tai hoidon tekemiselle. Jatkokoulutusten kautta ollaan tiiviimmin tekemisissä kyseisiä hoitoja tekevien alan ammattilaisten kanssa. Heidän kautta voi päivittää kauneudenhoitoalan kentän tietoa, jota kannattaa hyödyntää myös erilaisia koulutuksia miettien. Koulutustarpeet saattavat siis vaihdella, jolloin myös koulutusten tulisi toimia tarpeiden mukaan. Näin kaikki saavat oikeanlaista päivittävää tietoa.

Haasteellista opinnäytetyöprosessissa on ollut kerätä oleellisinta ja hyödyllisintä tietoa itsensä johtamisesta kauneudenhoitoalalle. Tietoa löytyi yleisesti. Vaikeaa oli löytää laajasta asiämäärästä ne, joista toivon olevani hyötyä kauneudenhoitoalalle. Haastavaa oli myös tiedon yhdistäminen ja kokoaminen. Vastaavanlaista teoriatietoa tuli vastaan kirja toisensa jälkeen. Yritin pohtia ja miettiä itsensä johtamista alan ammattilaisen silmin ja välillä kuvitteleinkin käyväni yhdessä läpi kehittämisharjoituksia eri hoitoloiden kanssa.

Opinnäytetyötä tehdessä oivalsin miten paljon itsensä johtamisesta hyötyy kauneudenhoitoalalle. Sen avulla oppii johtamaan itseään, yritystään, aikaansa ja kehitystään sekä ottamaan vastuun itsestään, ajastaan ja tulevaisuudestaan. Vaikka oivaltaisi vain jonkin osa-alueen, on se jo oppimista. Oppimisen hyöty saadaan siirretty suoraan omaan toimintaan ja sen myötä työnsä tuloksiin.

Oma osaamiseni on kasvanut valtavasti tämän projektin myötä. Olen opetellut ajattelemaan positiivisemmin. Yritän ensin löytää asioiden positiiviset puolet, jonka jälkeen olenkin usein huomannut, että negatiiviset jäävät taka-alalle. Myös stressaaminen on vähentynyt. Itsensä johtamisessa on aloitettava jostain ja tehtävä siitä rutiinia. Sen jälkeen on voi alkaa keskittyä uuteen kehittämisen kohteeseen.

Opinnäytetyössäni sekä epäonnistuin että onnistuin itseni johtamisessa. Ajanhallinta ei vastannut aikatauluja. Vaikka olen muutaman vuoden tutkiskellut aihetta ja kirjallisuutta, aika tuli vastaan. Olisin toivonut vielä voivani tehdä henkilökohtaisen kehityssuunnitelman toteutuksen käytännössä. Mielenkiinnolla olisin tutkinut yhteenvedon tulevaisuuden kehityssuunnitelmista sekä siitä, miten itsensä johtamiseen reagoitiin.

Itsensä johtaminen on haastavaa, mutta siinä mielestäni pienestäkin opista on hyötyä. Harjoitusten avulla jokainen voi mielensä mukaan miettiä omaa elämäänsä, unelmiaan ja tavoitteitaan. Ilman unelmia elämä on tasaista, mutta kun unelmat toteutuvat, ovat ne usein elämän kohokohtia.

## 7 Pohdinta

Mietin opinnäytetyöni aihevalintaa muutaman vuoden ajan, mutta aina vaan huomasin palaavani tähän samaan aiheeseen, itsensä johtamiseen. Itse olen kiinnostunut aiheesta ja huomaan painottavani aihetta myös koulutuksissani. Kauneudenhoitoalalla käydään koulutuksissa, muttei kartoiteta kokonaistarvetta eli henkilökohtaista kehityssuunnitelmaa. Mitä minä haluan tai mitä minun pitäisi tehdä ja oivaltaa, että pääsen tavoitteeseeni? Olen huomannut työväni, että harvalla on liiketoimintasuunnitelma. Alalla on paljon yrittäjiä. Yrittäjälle löytyy paljon erilaisia vaihtoehtoja saada yritystietoutta. Yrittäjäkoulutusten kautta käydään läpi liiketoimintasuunnitelma ja sen kautta yrityksen tavoitteet, suunta, kehitys, toteutus ja tulevaisuus. Moni oli toivonutkin kehitystavoitteissa perustavansa yrityksen, laajentavansa tai kehittävänsä jo olemassa olevaa yritystä. Tähän tarvitaan suunnitelmallisuutta ja siihen on mahdollisuus saada apua monelta eri ulkopuoliselta taholta. On helpompi toimia, kun tietää miten toimii ja mihin on matkalla. Useimmat sanovat etenevänsä päivän kerrallaan. Jo elämässä suunnitellaan asioita eteenpäin, miksei töissä? Jotta tietää onnistuvansa, pitäisi olla ensin tavoitteet, joita tavoittelee. Jokainen on vastuussa omasta kehityksestään ja osaamisestaan. Sen tähden olen näitä asioita käsitellyt opinnäytetyössäni.

Itsensä johtaminen on ollut itselleni aina hyvin mielenkiintoinen asia. Tätä opinnäytetyötä tehdessä tuli useaan otteeseen mieleen miten monipuolisia ja hyödyllisiä koulutuksia aiheesta saisi alalle. Jäin pohtimaan myös uraohjausta. Ikinä ei voi miettiä liian tarkkaan tulevaisuutta. Kun uran pääsuunta on selkeänä edessä, on myös erilainen suunnittelu ja ajanhallinta helpompaa. Uraohjaus myös motivoi ja kertoo selkeämmin mitä mahdollisuuksia tulevaisuus saattaisi tuoda tullessaan. Aina ei itsensä johtaminen kuitenkaan tarkoita kouluttautumista, vaan se voi olla vaikka ihan pieniä asioita. Asioita, joita alkaa ymmärtää ja hahmottamaan paremmin. Palvelualalla se voi olla vaikka samaistumista asiakkaaseen tai kykyä oivaltaa, että jokaisella meillä on omat tärkeät arvomme. Jollekin tärkein arvo on perhe ja toiselle terveys ja niiden eteen on valmis yrittämään. Työssä se tavoittelun arvoinen asia voi olla aluksi esimer-

kiksi kehittyminen hyväksi sokeroijaksi. Silloin sen eteen on valmis tekemään töitä, jotta tavoite saavutetaan. Tämän prosessin aikana on tarkoitus kehittyä ja oppi lisää.

Olen huomannut tämän opinnäytetyöni aikana keskustelevani ja pohtivani monien kanssa tulevaisuuden mahdollisuuksista ja siitä miten ne mahdollisesti voisi saavuttaa. Viimeisimmissä koulutuksissani huomasin painottavani miten jokaisen olisi hyvä asettaa sokeroinnissa tavoitteet ja aikataulu seuraavalle vuodelle. Näin pystytään seuraamaan kehitystä ja tarvittaessa tulla jatkokoulutukseen. Maahantuojana voimme myös auttaa alan ammattilaisia erilaisten koulutusten kautta heidän ammatillisen osaamisensa kehittämässä. Koulutustarpeita on karitettava tasaisin välein, jotta tiedetään myös koulutuksissa mihin milläkin hetkellä kaivataan apua ja ammattitaidon ylläpitoa.

Olen itse kokeillut lähes kaikenlaista löytääkseni ja hallitakseni aikaa. Tätä opinnäytetyötäni tehdessä tajusin, että jos jotain haluaa tai tavoittelee, on turha jäädä odottamaan. Aloittamista ei saisi lykätä, vaan tekeminen olisi aloitettava heti. Muuten näitä asioita kertymään, niistä alkaa stressata ja aika menee jossittelemiseen. Unelmia on tavoiteltava ja matkan tekemisen on oltava hauskaa ja kehittävää. Silloin unelman saavuttaminen on nautittava asia. Toivoin, että olisin voinut tehdä vielä kyselyn henkilökohtaisesta kehityssuunnitelmasta. Mielenkiinnolla olisin halunnut nähdä yhteenvetoa suunnitelmista ja tulevaisuudesta. Ehkäpä toteutan vielä henkilökohtaisen kehityssuunnitelman käytännössä tai lähden kehittämään sitä ja sen avulla avaamaan itsensä johtamista kauneudenhoitoalalle.

Opinnäytetyöni ansiosta huomasin itsekkin innostuvani miettimään tulevaisuuden tavoitteita. Toivon, että itsensä johtaminen kauneudenhoitoalalla herättäisi muissakin mielenkiintoa lähteä pohtimaan omaa tulevaisuuttaan. Tämä aihe avartavaa ja on haastavaa. Kaikkea ei tarvitse saavuttaa kerralla. Pääasia on, että yrittää.

## Lähteet

### Artikkeli

Elomaa, P. 2013. Mentori on kriittinen ystävä- artikkeli. Helsingin Sanomat 13.10.2013.

### Kirjallisuus

Aulanko, M. 1999. Johdan itseäni. Gummerus. 4.painos 2003. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jade, M & Häkkinen, H. 2010. Uljas uusi johtaminen. Talentum. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Lampikoski, K. & Korpelainen, K. 1998. Innovatiivisuus muutosvoima. WSOY. Juva: Kirjapainoyksikkö.

Otala, L. 2002. Oppimisen etu- kilpailukykyä muutoksessa. Ekonomia-sarja. Wsoy. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Sarasvuo, J. 1998. Vapaus. WSOY. Juva: Kirjapainoyksikkö.

Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Talentum. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Sydänmaanlakka, P. 2004. Älykäs johtajuus. Talentum. Hämeenlinna: Karisto Oy.

### Internet lähteet

Kauneussivut. Alexandria Professional. Katin Kosmetik Oy. Viitattu 14.10.2013.

<http://www.kauneussivut.fi/innet/alexandria/>

Vainio, A. 2009. Terveyskirjasto. Ajankäyttö artikkeli. Viitattu 31.10.2013.

[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00093&p\\_teos=kha&p\\_osio=107&p\\_selaus=5940](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=kha00093&p_teos=kha&p_osio=107&p_selaus=5940)

### Verkkojulkaisu

Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Verkkojulkaisu: SanomaPro. Helsinki : WSOY-pro.

## Taulukot

Taulukko 1. Oleellisin syy sokerointikoulutukseen osallistumiseen

Taulukko 2. Tärkein koulutus, jota kaivataan kauneudenhoitoalalle

Taulukko 3. Toiseksi tärkein koulutus

Taulukko 4. Hyvä ja sopiva koulutuksen kestoaika

Taulukko 5. Oma ammatillinen osaaminen

Taulukko 6. Amatilliset tavoitteet ja tulevaisuuden kehityssuunnitelmat

Taulukko 7. Kehitys/koulutusväli

Taulukko 8. Piirteitä

Taulukko 9. Viisaan itsensä johtajan periaatteita

Taulukko 10. Oppimisen esteet

Taulukko 11. Oman osaamisen laajentaminen

Taulukko 12. Muutos

Taulukko 13. Omat oppimistarpeet

Taulukko 14. Amatilliset tavoitteet



## Liitteet

Liite 1. Kyselykaavake	42
Liite 2. Henkilökohtainen kehityssuunnitelma	44

## Liite 1. Kyselykaavake

Kysely on tarkoitettu kauneudenhoitoalalla työskenteleville henkilöille. Kyselyllä pyritään kartoittamaan, minkälaisia koulutuksia kauneudenhoitoalalle kaivataan. Lisäksi kysellään ammatillista osaamista ja tavoitteita. Kyselyä tulosten yhteenvetoa käsittelevän markkinointitutkimuksen tehtävässäni sekä opinnäytetyössäni aiheesta itsensä johtaminen kauneudenhoitoalalla.

---

Koulutus

1. Vastaajan ikä on \_\_\_\_\_
2. Mikä on mielestäsi oleellisin syy miksi olet osallistunut sokerointikoulutukseen? Valitse vain yksi kohta seuraavista.
  - Asiakkaat kyselivät sokerointihoitoja
  - Oma mielenkiinto uuteen hoitoon/ menetelmään
  - Halusta laajentaa omaa osaamistaan/ tarjontaa
  - Tarpeesta saada lisää uusia asiakkaita
  - Jokin muu syy. Mikä? \_\_\_\_\_
3. Millaisia koulutuksia yleisesti kaipaisit kauneudenhoitoalalle? Arvioi 1-5 tärkeysjärjestyksessä.  
(Numero 1 on tärkein koulutus, 2. on toiseksi tärkein jne.)
  - \_\_\_\_\_ Peruskoulutuksia uusiin hoitoihin ja menetelmiin
  - \_\_\_\_\_ Lisä/ jatkokoulutuksia
  - \_\_\_\_\_ Markkinointikoulutuksia
  - \_\_\_\_\_ Myynti/ myynninedistämiskoulutuksia
  - \_\_\_\_\_ Asiakaspalvelukoulutuksia
4. Mikä olisi mielestäsi hyvä ja sopiva koulutuksen kestoaika? Valitse yksi vaihtoehto.
  - 2 tuntia
  - 4 tuntia
  - 6 tuntia
  - 1 päivä
  - 2 päivää

## Itsensä johtaminen

5. Millainen on mielestäsi oma ammatillinen osaamisesi? Valitse yksi vaihtoehto.
- Erinomainen
  - Hyvä
  - Parannettavaa on
  - En osaa sanoa
6. Onko sinulla työssäsi selkeät ammatilliset tavoitteet ja tulevaisuuden kehityssuunta mietittynä? Valitse yksi vaihtoehto.
- Minulla ei ole tavoitteita tai suunnitelmia. Toimin aina tilanteen mukaan.
  - Omaan jonkinlaiset suunnitelmat lähitulevaisuudelle
  - Minulla on hyvät suunnitelmat ja tavoitteet tälle vuodelle
  - Seuraan laadittuja tavoitteita ja suunnitelmia, jotta voin reagoida muutostarpeisiin.
7. Miten usein kehität ja koulutat itseäni ammatillisesti?
- Vuosittain
  - 1-2 vuoden välein
  - 3-5 vuoden välein
8. Valitse seuraavista 5 piirrettä, jotka parhaiten kuvaavat sinua kauneudenhoitoalan henkilönä
- Vahva itseluottamus tekemisessä ja toiminnassa
  - Kiinnostunut muiden näkemyksistä
  - Kannustaa ja rohkaisee muita
  - Asiakasnäkökulma keskeinen myös omassa toiminnassa
  - Positiivinen asenne asioihin
  - Ymmärtää yksilöiden erilaisuutta, empaattinen
  - Toimii joustavasti erilaisissa tilanteissa ja keskittyy oleelliseen
  - Tuntee omat vahvuudet ja kehittämiskohteensa
  - Suhtautuu itseensä kohdistuvaan kritiikkiin rakentavasti
  - Visionäärinen, näkee tulevaisuuden mahdollisuudet
9. Mitä kehittämistavoitteita sinulla on kauneudenhoitoalalla, jotka haluaisit toteuttaa vuoden sisällä?

---

Kiitos ajastasi ja vastauksestasi!

## Liite 2. Opas omaan henkilökohtaiseen kehityssuunnitelmaan

Opas johdattelee pohtimaan itsensä johtamista. Oppaan tarkoituksena on saada lukija miettimään omia unelmia ja tulevaisuutta sekä aloittaa suunnitelmien tekeminen. Alla olevien tehtävien tarkoituksena on helpottaa aloittamista käytännössä. Opas toimii alulle panijana omien ajatusten ja tulevaisuuden suunnitelmien kanssa. Ajatukset voivat liittyä omaan henkilökohtaiseen elämään tai työhön. Oppaan voi tulostaa ja sitä voi vähitellen täyttää. Oppaan tarkoituksena on aloittaa pohdinta, jotta sen jälkeen voi alkaa tarkemmin miettiä tulevaisuutta. Opas käy jokaiselle niin oman elämän kuin työelämänsä suunnitteluun. Se ei ole liiketoimintasuunnitelma, mutta se voi toimia ensimmäisenä askeleena siihen. Opasta voi käyttää myös päiväkirjan tapaan eli siihen voi kirjoittaa mietteitään ja ajatuksiaan tulevaisuudesta. Aloittamalla miettimään tulevaisuuttaan on jo matkalla itsensä johtamisessa.

### 1. Tunnista omat tärkeimmät arvot

Mieti mikä on elämässä tärkeää ja todella arvokas asia.

- Kirjoita ylös mitä itselle tärkeitä asioita tulee mieleen. Tee niistä vielä omat yksittäiset laput ja laita ne pöydälle. Aseta ne vielä tärkeysjärjestykseen.
- Puntaroi järjestystä vielä ja mieti, että jos saisit valita vain yhden, olisiko se tärkein?
- Ota järjestyksessä vähiten tärkein lappu käteesi ja mieti haluatko vaihtaa sen jonkun toisen kanssa. Jos et halua, niin rypistä lappu ja heitä roskikseen.
- Ota seuraava lappu, mieti uudestaan ja rypistä sekin.
- Lopuksi jäljelle jää vain tärkein asiasi elämässäsi.
- Nyt tiedät mikä on arvokkain arvosi elämässäsi.
- Pohdi vielä, kuinka paljon tämä tärkein arvosi näkyy elämäntavassasi ja arkipäivässä käytännön tasolla. Toteutatko tärkeintä arvoasi elämässäsi ja elät sen mukaan?
- Jos vastaus on kyllä, arvomaailmasi mukaan pystyt lähtemään kehittämään itseäsi.

### 2. Omat unelmat eli visiot

Mieti omaa visiotasi eli tulevaisuuden unelmaa.

- Minkälaiselta haluaisit tulevaisuutesi näyttävän **vuoden päästä** tai mitä haluat saavuttaa vuoden aikana?
- 
-

- Minkälaiselta haluaisit tulevaisuutesi näyttävän kolmen vuoden päästä tai minkälaiseksi haluaisit tulla?

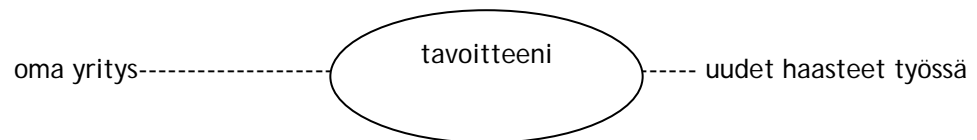
---

---

---

### 3. Tavoitteeni

Ota puhdas paperi ja kirjoita sen keskelle "tavoitteeni". Yhdistä siihen viivoilla tavoitteita ja unelmia, joista haaveilet ja joita haluaisit saada tai saavuttaa. Kirjoita niitä niin monia kuin mieleen tulee. Tavoitteista kannattaa vetää vielä alatavoitteita. Aikaa on 15 minuuttia.



Tehtävä kuvaa omaa näkemystä tavoitteista. Tuntuvatko ne unelmistasi, joita haluaisit tavoitella? Liittyikö osa niistä työhösi? Haluatko lähteä tekemään niistä totta?

Alkuun pääseminen on vaikeaa, mutta olet aloittanut sen jo. Tehtävä on hyvä tehdä aika ajoin uudelleen, sillä uusia tavoitteita syntyy ja myös sen hetkiset mielialat vaikuttavat tavoitteiden asettamiseen.

### 4. Ajankäytön tehostaminen

Jokainen vastaa itse omasta ajankäytöstään ja myös sen parantamisesta.

- Luettele viisi tehtävää, jotka ovat jo myöhässä tai joiden hoitamiseen tulisi varata aikaa

---

---

- Mitä esteitä on myöhässä olevien tekemisten aloittamiselle?

---

---

- Miten ne esteet saadaan poistettua ja koska aloitetaan tekeminen?

---

---

#### 5. Konkreettinen toimintasuunnitelma

Hahmottele konkreettinen toimintasuunnitelma, jonka avulla aiot saavuttaa tavoitteesi vuoden ja kolmen vuoden päähän.

- Tavoitteeni vuoden päästä

---

Tavoittaakseni tavoitteeni minun tarvitsee

---

- Tavoitteeni kolmen vuoden päästä

---

Tavoittaakseni tämän tavoitteen tarvitsen

---

Suunnittele ja kirjaa ylös koulutukset, teot, suunnitelmat ja tee tarkka viikko-ohjelma itsesi kehittämisesstä.

#### 6. Seuraa kehitystäsi ja arvioi

Seuraa kehitystäsi ja arvioi kehitystäsi pitämällä erilaisia mittareita kuten tuotemyynti, hoitolamynti, asiakaspalaute ym., joiden avulla voit seurata kehitystäsi jokaisen koulutuksen, teon ja suunnitelman jälkeen.

Arvioi tasaisin välein kehitystäsi miettimällä esimerkiksi:

- Miten olet mielestäsi onnistunut tavoitteissasi?

---

---

- Missä olet kehittynyt?

---

---

- Olisiko jossain vielä keskittymisen ja parantamisen varaa?

---

---

- Oletko tyytyväinen omaan panokseeni ja työhösi?

---

## 7. Kyseenalaista

Kyseenalaistamalla ja kysymällä itseltäsi ja muilta, voisiko jonkin asian tehdä paremmin tai mitä muita tapoja tai menetelmiä löytyy, oppii ja löytää muita mahdollisuuksia. Kyseenalaistamalla etsitään uusia mahdollisia väyliä ja tapoja päästä tavoitteisiin.

Luota omiin kykyihisi ja itseesi, niin voit saavuttaa unelmasi!  
Itsensä johtaminen on itsensä johtamista.