



Kasvua joka päivä

Rohkeutta kohtaamiseen!

24.4.2025

Kasvupsykologi Elina Lillstrang
Elina Lillstrang Oy

© Elina Lillstrang Oy



Miksi sinä haluaisit rohkeutta kohtaamiseen?





Fast Expert Teams 2021 / Annika Varjonen



Elina Lillstrang, kasvupsykologi

“Tavoitteeni on arvokas ja hyvää tuottava arki jokaiselle.”

Erityisosaaminen: työelämä, arjen kokeilut sekä yhden tapaamisen prosessit.

Koulutus: psykologi (PsM), FM, yrityskehittäjä (EAT), ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja työyhteisösovittelija. Aikuiskasvattajan pedagogiset opinnot 5/2025.

Työkokemus: yrittäjä vuodesta 2014, aiemmin osaamispäällikkö, henkilöstökonsultti, pr-päällikkö, tiedottaja, musiikkikriitikko



Kasvukeskusteluja hyödyntäviä yrityksiä ovat mm.



KORTTIPISTE



Kasvukeskustelu® käytännössä

- Kasvukeskustelun **tavoitteena on vahvistaa ihmistä**
 - Muistuttaa vahvuuksista, vapauttaa potentiaalia ja ratkaista ajankohtaisia asioita
- Luottamuksellinen keskustelu
- Helposti lähestyttävä, matalan kynnyksen palvelu
 - Etäyhteys, kesto 60 min / hlö
 - Nettiajanvaraus
 - Arkinen ja konkreettinen puhetapa
- Osallistujan valitsema aihe
 - Ihmisellä itsellään on ymmärrys siitä, mistä on tärkeintä puhua
- Kasvukeskustelu® on Elina Lillstrang Oy:n rekisteröimä tavaramerkki
- Teoreettinen tausta on yhden tapaamisen terapian tutkimuksessa, jota Elina Lillstrang Oy:ssä sovelletaan työelämäympäristöön
- Osallistajat eri organisaatiotasoilla ja toimialoilla arvostavat palvelun korkealle
 - Palautekoonti osallistujien kokemuksista nimettömästi



Kasvukeskustelu® kolmesta näkökulmasta

Kasvukeskustelu

Uniikit voimavarat
ja vahvuudet

Osallistujan oma aihe

Yhden tapaamisen malli

Osallistuja / työntekijä

Vahvuuksien näkeminen,
muistaminen ja vahvistaminen.
Arjen näkökulma.

Kasvukeskustelu on sinua
varten. Luottamuksellisuus.

Yksi kerta riittää. (Lupa tulla
toistekin.)

Työnantaja / johto

Paras potentiaali käyttöön.
Vastuullisuus.

Kasvun taidot. Elämä
kokonaisena.

Resurssiviisaus: ajankäyttö,
henkinen, taloudellinen

Palautteita (n=80)

Hyödyllisimmäksi osallistujat kokivat:

- Omien vahvuuksien kirkastaminen ja tärkeys työssä ja vapaalla
- Asioiden jäsentäminen. Joku kuunteli.
- Konkreettiset, helpot, askelmerkit eteenpäin
- Uudet näkökulmat, oivallukset, "ahaa"-elämykset
- Omien tuntemusten ohjaaminen voimavaroiksi

Useimmin opitut kasvun taidot

Vahvuuksien
hyödyntäminen

Myönteisen
näkökulman
vahvistaminen

Hyvän fiiliksen
synnyttäminen

Energian
ohjaaminen

Avun
pyytäminen

Rohkaistuminen

Tämä oli todella hyvä palvelu. Helppo varata aika ja helppo tulla mukaan keskusteluun.

Keskustelussa oli lämmin suhtautuminen ja turvallinen tunnelma.

Pidän tätä panostusta hienona työntekijöistä välittämisen eleenä työnantajalta.

Arviointi keskustelusta (asteikko 1-10)

- Vuorovaikutus 9,3
- Sisältö 9,5
- Osallistujan sitoutuminen 9,2

© Elina Lillstrang Oy



Mahdollisuus piilee vahvuuksiin keskittymisessä

- Positiivinen psykologia on kiinnostunut siitä, mitä pitää tehdä, jotta voimme hyvin
- Huomion kiinnittäminen myönteiseen asemoi ihmistä elämänsä uudella tavalla ja muuttaa mittakaavaa
- Erilaisten ihmisten erilaiset vahvuudet synnyttävät erilaisia osaamisia ja arvokasta elämää
- Faktat ovat faktoja, mutta voimme päättää, miten niihin suhtaudumme

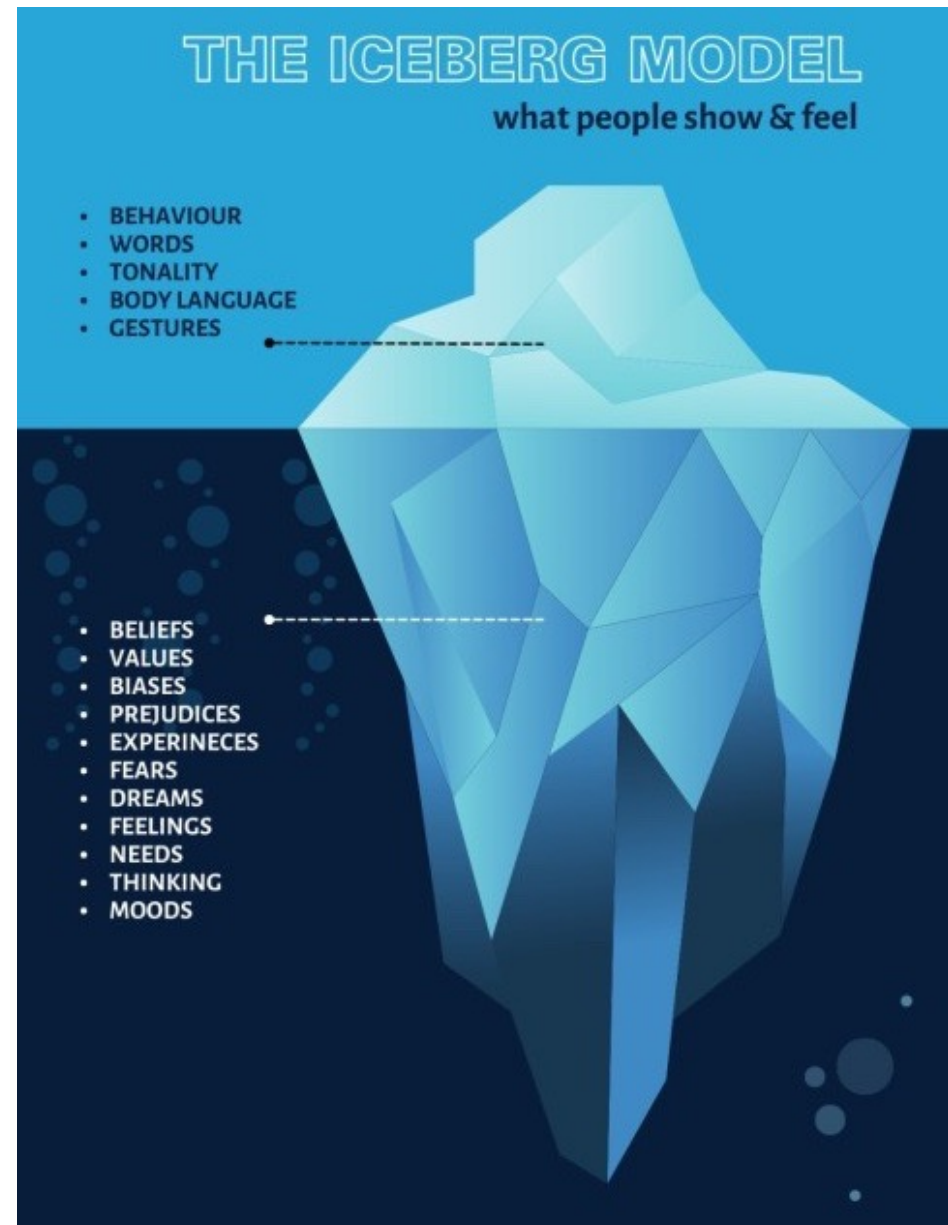
© Elina Lillstrang Oy



Ihminen on enemmän kuin mitä päälle näkyy

- Ihmisestä näkyy ulospäin vain osa
- Suuri osa ihmisestä on muilta näkymättömissä
- Näkyvä heijastaa näkymätöntä
- Näkyvällä on aina jokin tausta, syy tai tarve syvemmällä
- Tunne, intuitio tai vaikutelma selittyy joskus vain pinnan alla olevan kautta
- Sanat eivät tavoita kaikkea, mitä koemme yksin tai yhdessä

© Elina Lillstrang Oy



Foreigner

- Look different
- Think different

Hidden immigrant

- Look alike
- Think differently

Adopted

- Look different
- Think alike

Mirror

- Look alike
- Think alike





Oleta oppivasi jotain aivan uutta!

- Valitse mindset
- Huomaa, että kyse on vuorovaikutuksesta
- Kiinnostu meneillään olevasta
- Oleta, että olette kiinnostuneita samoista asioista
- Ehdota yhdessä tekemistä

Rohkeutta kohtaamiseen – ideoikaa 3 kokeilemisenarvoista tapaa





Kiitos!

Elina Lillstrang
Kasvopsykologi
050 365 7220
elina@kasvopsykologi.fi

Elina Lillstrang Oy
www.kasvopsykologi.fi

