



Hyviä uutisia tulevaisuudesta

Sari Tulila

Elinkeinoasiamies/ Kehitysyhtiö SavoGrow Oy

Ikuinen opiskelija; MMM, Jet, Biotalouden erikoistumiskoulutus, työ- ja organisaatiopsykologia, työyhteisösovittelija ja business coach

Muutosta muutoksen perään...

Monimutkainen ja
emergentti maailma eli
muutos on jatkuvaa;

- mistä tukea muutosten
keskelle?

Tulevaisuus
yllätti
yrittäjän
–vai
onko
yllätyksiä
olemassa?

- *”Yllätykset eivät synny tyhjästä – niiden taustalla on pidempiaikaisia muutoksia, megatrendejä. Muutosten ymmärtäminen auttaa hahmottamaan myös yllättävämpiä kehityskulkuja ja niiden synnyttämiä mahdollisuuksia. Jos jotakin tulevaisuudesta voi sanoa, niin sen, että yllätyksiä on luvassa lisää.”*

-Sitran tulevaisuusasiantuntija Mikko Dufva



Muutoksen suunta; megatrendit

- Sitran Megatrendit 2023 -päivitys kuvaa muutosten kokonaiskuvaa viiden kehityskulun kautta:
- **Luonnon kantokyvyn mureneminen**
- **Hyvinvoinnin haasteet kasvavat**
- **Demokratian kamppailu kovenee**
- **Kilpailu digivallasta kiihtyy**
- **Talouden perusta rakoilee**

Onko kaikki megatrendit synkkiä ja huonoja...?!

-> Yhteiskunnat siirtyvät kasvavasta taloudesta niukkuuden talouteen. Merkitseekö se vain huonoja asioita? Muutos haastaa ihmisen hyvinvointikäsitteen ja arvot uudella tavalla.

Hyviä uutisia...

Kiertotalous haastaa keksimään uusia tapoja käyttää jo käytettyä. Biotalous ja luonnonvarat –alihyödynnetty aarreaitta; esim. raaka-aineita ajetaan kompostiin, vaikka kalanpäistä, vatunversoista, marjojen siemenistä jne saataisiin arvokkaita raaka-aineita lääke-, kosmetiikka- ja elintarviketeollisuuteen.

- ”Leppävirran Riikinnevalle kaavaillaan satojen miljoonien eurojen investointeja vihreään energiaan” –YLE 31.1.2023
- ”Flavonoidipitoiset marjat ylläpitävät ja parantavat kognitiivista toimintaa” –aitoluonto.fi 16.8.2022 (tutkimustulos)
- ”Kyläläisillä heräsi valtava halu auttaa – marjatila Pyhännällä auttaa ukrainalaisia uuden elämän alkuun” –Maaseudun Tulevaisuus 9.2.2023

Mahdollinen tulevaisuus

- Sitra määrittelee sen näin:
 - > Nykyhetken työntö; muutosprosessit, jotka ovat näkyvissä ja meneillään
 - > Menneisyyden paino; uskomusjärjestelmät, jatkuvuudet, muutoksen esteet jne
 - > Tulevaisuuden imu; unelmat, toiveet, suunnitelmat jne



Miksi muutokset ovat niin vaikeita?

Muutosvastarinta syntyy ”näkymättömässä osassa” ihmisten mielessä ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Ne ovat usein asioita, joita ei ole sanottu ääneen, eikä välttämättä tunnisteta itsekään.

-> arvot, arvostukset, ideologiat, tunteet, tarinat, identiteetit heiluu ja huojuu...

Joudumme epämukavuusalueelle opitellessamme uutta. Pelottaa.

Organisaatiokulttuuri tai yleisesti ilmapiiri alkaa rakoilla, kun pää ei pysy mukana muutoksessa.

Enkä!

- Hankaluusharha
- Rajoittavia uskomuksia
- Vaikutusmahdollisuuksien vähättelyä
- En hyväksy, koska en tiedä tarpeeksi
- Muutoksen vaikutusten arviointi uhkien kautta (kognitiivinen vinouma)
- Loukkaantuminen; miksi minulta ei kysytty mitään...?
- Saavutetuista eduista kiinnipitäminen
- Ennakkoluulot
- Suru, luopumisen tuska

Muutoksesta kriisiin

Varmin tapa päätyä kriisiin, on muutosten kieltäminen.

-Mitä ovat minun keinoni ennakoida, elää muutosten kanssa?

-Miten voin olla aktiivinen muutoksessa?



Kriisistä kasvuun

Voi mahoton paikka, mikä mahdollisuus:

- Tieto (saattaa) lisätä tuskaa, mutta tietoisuus lisää rauhaa -> Muutoksen ja rajallisuuden hyväksyminen.
- Muutos mahdollistaa oppimisen, kasvun ja kehittymisen. Aina voi todeta: "Paska reissu, mutta vau mikä kokemus!" –Ja tämän jälkeen voi tituleerata itseään kokemusasiantuntijaksi Ü.
- Näkökulmien vaihtamisen taito!

Järki ja tunteet

1. Olemme enemmän tuntevia kuin järkeviä. Auttaa, kun hyväksyy tunteensa ja tarkkailee niitä kuin ulkopuolinen tarkkailija.
2. Ihminen haluaa tulla kuulluksi; puhuminen ja kuunteleminen auttaa! Toiset voivat toimia vertaistukena tai peilinä.
3. Pala kakkua kerrallaan; nostetaan asioita tietoisuuteen ja käsiteltäväksi vähitellen.
4. Muutokset vaativat heittäytymistä. Se vaatii luottamusta itseen, muihin, järjestelmiin jne. "Elämä kantaa" –sanotaan.
5. Perspektiivi riittävän kauas. Tarkastellaan asioita isossa kuvassa.
6. Luovuus, sisu ja ratkaisukeskeisyys; me selviämme tästä!
7. Syytteleminen sijaan keskitytään tavoitteisiin.
8. On tärkeää löytää "ankkuripaikkoja", kiinnittymisen kohtia, jotka tuovat pysyvyyden tunnetta ja turvaa.
9. Kaiken keskellä, on tarpeen pitää huolta itsestä ja olla armollinen.

Pessimisti ei pety...

...vaan elää jatkuvassa pettymyksessä. Varautuu pettymään, vaikka ei voi olla varma muutoksen lopputulemasta.

Mauno Koivisto: "Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin."

Negatiivisen ajattelun terveysvaikutukset: Tutkitusti pessimismiin taipuvilla ihmisillä on mm.kohonnut elimistön tulehdustaso sekä sepelvaltiotaudin riski.

Narratiivin voimaa

- Sitä vahvistamme, mitä puhumme.
- Vältä vatvovaa ajattelua (=rumination). Valittamiseen ei kannata juuttua.
- Myönteisyys ei muuta epäkohtia taikaiskusta hyväksi, mutta energia suuntautuu asioihin, joihin voi vaikuttaa ja suhteellistaa asioita: ”Kärpänen ei ollutkaan härkänen ja härkäsen voi kesyttää...”
- Tietoisuustaidoissa on pitkälti kysymys myönteisen ajattelun vahvistamisesta:

IHMISET KUKOISTAVAT, KUN MYÖNTEISTEN JA KIELTEISTEN AJATUSTEN SUHDE ON 3:1

- **”Eilistä emme voi muuttaa, mutta tämän päivän teot ja sanat voivat muuttaa huomisen.”**

Aivojumppaa

Postikortti tulevaisuudesta:

Kuvittele, että nyt on 15.2.2028 eli viiden vuoden päästä...

- Miltä silloin yrityksesi näyttää? Millaista toimintaa yritys harjoittaa?
- Mihin keskityt elämässäsi? Mikä on tärkeää?
- Kenen kanssa teet töitä?
- Mikä on paremmin kuin nyt?
- Mitä haluaisit muistuttaa itsellesi 5 vuoden päästä?

Iltalauluksi suosittelen
Tuure Kilpeläisen:
Ajatuksen voima

Ajatuksen voimalla voi siirtää vuoria
Tai tehdä kynnyksistä esteitä ja pysyy jumissa
Ja kun painat pitkin valtateitä, mielessäsi väikkyä ajatus.
Ajatuksen voimalla sä päädyt palatsiin
Tai alas katuojaan, jos päässä päätät niin.
Ja kun painat kaiken villasella, mielessäsi ohjaa ajatus
Jos kaunis mielesi on, niin kauniimmaksi tuut
Millainen mielesi on, niin sellaiseksi muutut.
Eikä yksikään mutteri, kivikirkko tai linkkari
Ole syntynyt itsestään, vaan ensin sisällä jonkun pään
Jos kaunis mielesi on, niin sellaiseksi muutut
Se on ajatuksen voimaa...