

# **Et sää ketään huijaa!**

Mimmit koodaa Pohjois-Karjala 27.10.2022



# Elisa Heikura

@Elisaliisa / koodarikuiskaaja.fi

- Ihmisten kehittäjä
- Kouluttaa, puhuu, fasilitoi
- Vuorovaikutusta, tiimityötaitoja, itsetuntemusta
- IT-alan kiintiöhumanisti
- Toipuva huijari



# Mikä on huijarisyndrooma?

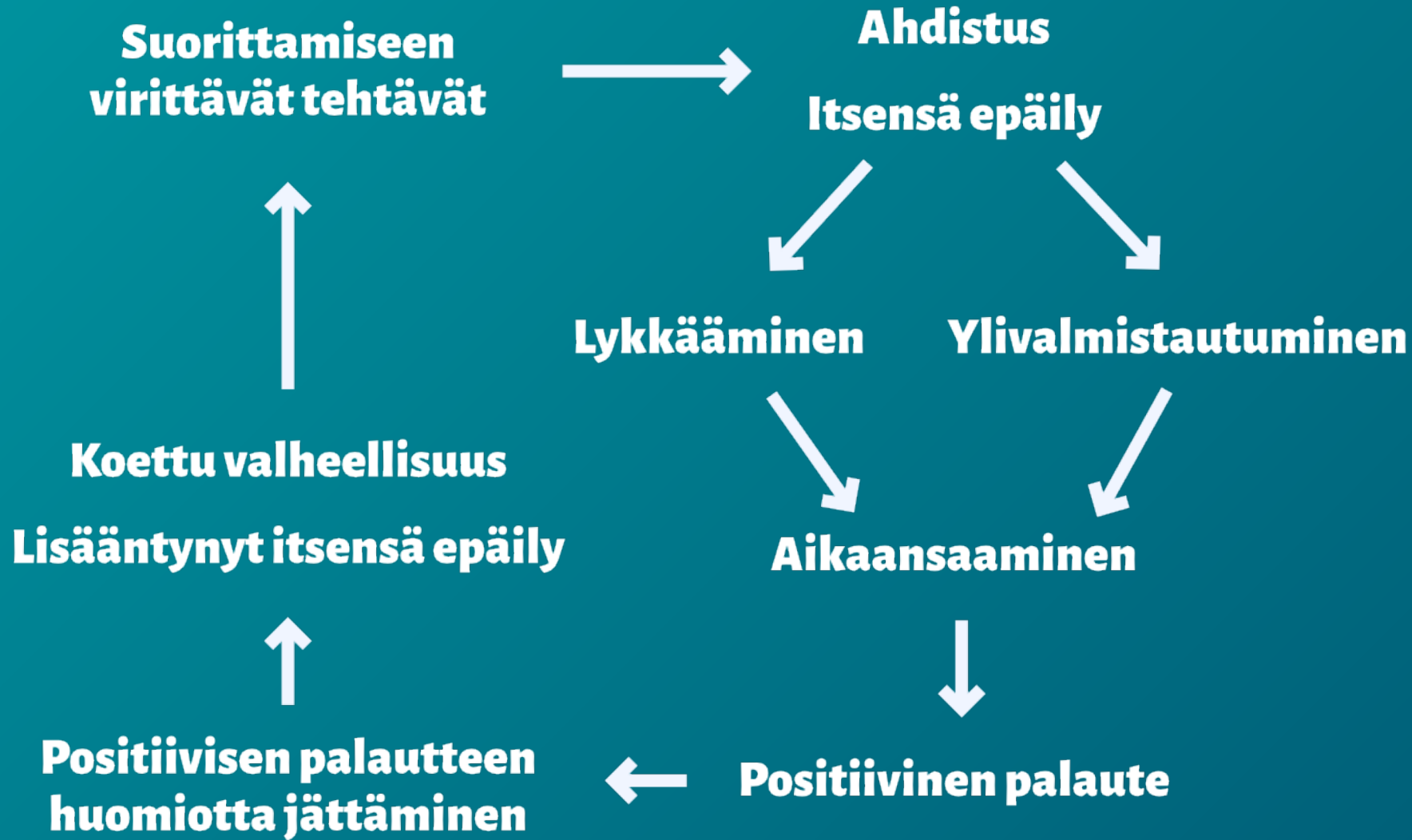
# Mikä se oikein on?

- Se ei ole syndrooma, vaan ilmiö tai ajatuksia.
- Clance & Imes löysivät sen vuonna 1978.
- Liukuva jana ja yksilölliset kokemukset vaihtelevat.
- Ilmenee toistuvina ajatuksina, toimintamalleina ja (haitallisina) selviytymismekanismeyinä.
- 70 % ihmisistä kärsii aika ajoin.



# Tehdään pieni testi

- Onko menestyksesi syy onnenkantamoinen – tai jonkun muun tekemä virhe?
- Uskotko, että jos sinä pystyt tähän, niin sitten pystyy kuka tahansa muukin?
- Ahdistutko pienimmistäkin virheistä työssäsi?
- Mureneeko itsetuntosi rakentavasta kritiikistä ja pidät sitä todisteena siitä, ettet oikeasti pysty ja osaa?
- Kun menestyt, tuntuuko sinusta siltä, että onnistuit vain TAAS huijaamaan kaikkia?
- Murehditko ja pelkäätkö, että ennen pitkää paljastut?





# Miten tämä ilmiö rakentuu?

**KOODARIKUISKAAJA**

**@elisaliisa**

# Miksi minulla on se?

- Sinut kasvatti ihminen.
- Olet (ollut) opiskelija.
- Olet alalla, joka ruokkii huijariajatuksia.
  - Työskenteletkö yksin?
  - Onko työsi luovaa?
  - Onko paha jargon?
  - Oletko vähemmistössä?





# Kompetenssin määritelmä.

Tavallisille kuolevaisille.



# Perfektionisti.

# Uudet ajatukset perfektionistille

- Perfektionismi estää sinua menestymästä.
- Ihan kaikki ei ansaitse 100 prosentin panostasi.
- Perfektionismisi vaikuttaa ihmisiin ympärilläsi.





**Luonnonlahjakkuus.**



# Uudet ajatukset luonnonlahjakkuudelle

- Vaivannäkö päihittää kyvykkyyden.
- Haasteet ovat usein kasvun mahdollisuuksia.
- Todellinen menestys vaatii aikaa. Ja työtä.

abandons cart



1 hr. delay



left cart



1 day delay



# Ekspertti.

No purchase



← add  
Promo

1 day delay

# Uudet ajatukset ekspertille

- Eksperttiyteen on monta tietä.
- Tiedolla ei ole loppua.
- Kompetenssi tarkoittaa oman rajallisuuden ymmärtämistä ja kunnioittamista.



A hand reaching up from the ocean under a blue sky with clouds. The hand is silhouetted against the sky, and the ocean is visible in the foreground. The overall color scheme is monochromatic blue.

# Yksilösuorittaja.

**KOODARIKUISKAAJA**

@elisaliisa



# Uudet ajatukset yksilösuorittajalle

- Pätevä ihminen tunnistaa ja pyytää tarvitsemansa resurssit, jotta työ tulee tehdyksi parhaalla mahdollisella tavalla.
- Työsi ei tarvitse olla urauurtavaa, ollakseen hyvää.
- On täysin ok rakentaa toisten pätevien ihmisten työn päälle.

A person is shown from the chest up, holding a newspaper that is actively burning. The fire is concentrated at the top edge of the paper, with bright orange and yellow flames rising. The person's face is partially obscured by the fire and the newspaper. The entire scene is bathed in a deep blue light. The word "Superihminen." is written in large, bold, white sans-serif font across the center of the image, overlapping the newspaper and the person's chest. The newspaper has some text visible, including "ИРИЗГИ шампанского" at the top, "ОБРАЩЕНИЕ" in the middle, and "ОСТОРОЖНО: МАЛЫШ" on the right side. There is also a crossword puzzle section at the bottom right.

# Superihminen.

# Uudet ajatukset superihmiselle

- On täydellisen ok sanoa ei.
- Delegointi vapauttaa sinut tekemään asioita, joita todella haluat ja joilla todella on merkitystä.
- Delegointi antaa myös muille mahdollisuuden osallistua.





**Mitä tälle voi tehdä?**



# Työkaluja ja tekniikoita

- Tunnista ja nimeä.
- Suuntaa huomiosi uudelleen.
- Hengitä: 4-4-4-4.
- Yli- ja alisuorittajan toimintamallien muutos.
- Hae, vaikket “riitä”. Tee, vaikka pelottaa.



**Kysymyksiä? Kommentteja?**



A woman with long hair is sitting on the floor, looking down at a dog. The dog is sitting upright and looking towards the woman. The entire image has a blue tint. The text 'Kiitos!' is overlaid in the center, and 'Elisa Heikura / koodarikuiskaaja.fi' is overlaid below it. In the bottom left corner, 'KODARIKUISKAAJA' is written, and in the bottom right corner, '@elisaliisa' is written.

**Kiitos!**

Elisa Heikura / [koodarikuiskaaja.fi](http://koodarikuiskaaja.fi)

**KODARIKUISKAAJA**

**@elisaliisa**





# Lähteet ja materiaalit.



# Lähteet ja materiaalit

- Valerie Young: The Secret Thoughts of Successful Women – Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It
- Tiina Ekman: Huijarisyndrooma – miksi en usko itseeni
- Lehtinen, Pasanen, Uusikangas: Huijareiden vallankumous — Huijarisyndrooman yhteiskunnallisilla juurilla
- Carol Dweck: Mindset – The New Psychology of Success
- Brené Brown: The Gifts of Imperfection
- Ronnie Grandell: Irti itsekritiikistä

# Lähteet ja materiaalit

- Tutkimusartikkelit:
  - <https://paulineroeclance.com/pdf/-Langford.pdf>
  - <https://paulineroeclance.com/pdf/ValidationofClanceIPScale.pdf>
  - <https://scholarworks.uvm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1058&context=tvc>
- Muu artikkeli:
  - <https://www.theopennotebook.com/2016/11/15/feeling-like-a-fraud-the-impostor-phenomenon-in-science-writing/>

# Lähteet ja materiaalit

- Psykopodiaa-podcast: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/huijarisyndrooma>
- koodarikuiskaaja.fi:
  - <https://koodarikuiskaaja.fi/podcast/huijarisyndrooma-on-kettumainen-ilmio/>
  - <https://koodarikuiskaaja.fi/blogi/mika-on-huijarisyndrooma-eli-huijari-ilmio/>
- Verkkokurssi: <https://koulutus.koodarikuiskaaja.fi/kurssit/huijarisyndrooma-verkkokurssi/>