Tiedote 26.2.2019

# Uutuusteoksen opastuksella vahvuudet ja menestystekijät käyttöön

**Satu Uusiauttin *Tunnista vahvuutesi ja menesty* (Kirjapaja 2019) auttaa tunnistamaan omat vahvuudet ja menestystekijät. Omia vahvuuksiaan voi ja on hyödyllistä kehittää. Vahvuuksiemme käyttäminen auttaa meitä paitsi työssä ja opinnoissa myös ihmissuhteissa ja harrastuksissa. Siitä on hyötyä silloinkin, kun pohdimme uutta suuntaa elämällemme.**

Menestyksenavaimet löytyvät omasta ajattelusta, uskalluksesta ja rohkeudesta katsoa peiliin. Satu Uusiauttin mukaan ihan jokainen voi vahvuusajattelun avulla löytää itsestään menestystekijöitä ja tien todelliseen menestykseen.

Omien vahvuuksien tunnistaminen on äärimmäisen tärkeä hyvinvointitaito. Se tukee selviytymistä vastoinkäymisistä, luo pohjan parempiin ihmissuhteisiin ja vastavuoroisuuteen. Kun kehitämme vahvuuksiamme, voimme paremmin.

Todellisen menestyjän tunnistaa hymystä, aidosta iloisuudesta, tyytyväisyydestä itseen ja elämään sekä muiden kunnioittamisesta. Tyytyväinen ja innostunut ihminen levittää hyvää myös ympärilleen.

”Nykymaailmassa vahvuusperustainen kyky kohdata haasteita ja vastoinkäymisiä, pysyä toiveikkaana muutoksissa ja uskoa itseensä voivat osoittautua tärkeiksi menestystekijöiksi”, sanoo Uusiautti.

Kirjassa on testejä ja vinkkejä omien vahvuuksien tunnistamiseen, menestyksen pohtimiseen ja hyvinvoinnin harjoittamiseen.

**Satu Uusiautti** on Lapin yliopiston kasvatustieteen, erityisesti kasvatuspsykologian professori. Hän on tutkinut muun muassa työssä menestymisen ilmiötä ja julkaissut teemasta lukuisia kansainvälisiä tiedeartikkeleita ja -kirjoja. Uusiautti on kirjoittanut yhdessä Kaarina Määtän kanssa teoksen *Rakkaus. Tunteita, taitoja, tekoja* (2014).

Satu Uusiautti: *Tunnista vahvuutesi ja menesty.* Kirjapaja 2019. ISBN 978-952-354-026-2| Kansi Mika Tuominen | 148 s. | Kl 17.3. Ovh. 31,90e.

**Lisätietoja ja haastattelut:**
Marja-Liisa Saraste | viestintäpäällikkö | 040 553 4757| marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi tai
Satu Uusiautti | 040-4844150 | satu.uusiautti@ulapland.fi

**Arvostelukappaleet ja kuvat:** Minna Vatja | mediakoordinaattori | minna.vatja@kirjapaja.fi