



Elja-Ilari Suhonen

EduTech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills. Software biz. generalist with programmer&data scientist mi...



Home



My Network



Jobs



Messaging



Notifications

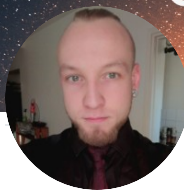


Me

[Add profile section](#)

[Learning](#)

[Workplace Learning Report](#) - Find out what L&D professionals are focusing on in 2019 [Ad ...](#)



Elja-Ilari Suhonen

EduTech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills. Software biz. generalist with programmer&data scientist mindset.

Helsinki, Southern Finland, Finland



San Francisco Agency



Haaga-Helia University of Applied Sciences



See contact info



See connections (500+)

Skills &

[Add a new skill](#)

Endorsements

IT Business Strategy · 19

Endorsed by 2 of Elja-Ilari's colleagues
Adeptus Partners Oy

International Business · 24

Endorsed by 2 of Elja-Ilari's colleagues
Haaga-Helia University of Applied Sciences

IT Project & Program Management · 19

Endorsed by 2 of Elja-Ilari's colleagues
Adeptus Partners Oy

[Add profile section](#)

[More...](#)

My 3 cornerstones of professional development: 1. Lead by example like an entrepreneur 2. Build critical thinking skills of a scientist 3. Solve problems like a programmer.

Software & Business professional with neo-generalist mindset - Don't choose sides, master both.
BBA graduate in entrepreneurship, strategy and sales that is highly purpose-driven in what I do and why.
Experience in taking growth of IT companies and R&D to the next level. Focus on opportunities to develop my data science and coding skills (JS, Python).

Highlights of my career:

* Founded ML/EdTech startup from scratch as BBA student when I was 22 years old. Grinded to become a CEO and then lead both our technical product development and strategy execution. Got our company into Top-30 of global accelerator (Decelera) out of nearly 400 international applicants.

* In 2019 we made it to national Kasvu Open program with our new vision for Nobel School and its unique pedagogy.

* Sky-rocketed my sales career from being a salesperson to leading and coaching teams. Outside my day job I've done projects from SME's to publicly listed IT companies.

* Built solid foundation for lifelong learning that leans on taking meta skills of learning into practice. Fast learner of new tech or business concepts.

* Respected in academia: Taken part in R&D projects in the fields of EdTech, High. Ed. and startup ecosystems.

* Last but most importantly: Gratefulness for being able to witness amazing personal and professional growth in others and in me during my career.

Industry Knowledge

Strategic Planning · 12

Artificial Intelligence · 6

Product Innovation · 4

Change Management · 4

Solution Selling · 3

Project Management · 10

Sales Management · 20

Market Research · 10

Social Media Marketing · 10

Entrepreneurship · 16

Sales · 14

Marketing Strategy · 3

Brand Development · 3

Corporate Social Responsibility · 3

Management Consulting

Machine Learning

Programming

Tools & Technologies

Educational Technology · 6

Watson · 3

Node.js

Python (Programming Language)

[Interpersonal Skills](#)

[Messaging](#)



Entrepreneurial-minded powerhouse with a combination of being

old innovator and analytical strategist. In modern leadership I believe in EQ or IQ, Lean-Agile mindset and unlocking the inner motivation of people I work with. My way of working is both collaborative & coaching-oriented so I love

to share my know-how to the people I work with not only to accelerate collective learning but also to push the potential of my colleagues to the next level.



Show less

Your Dashboard

Private to you

519

Who viewed your profile

173

Article views

229

Search appearances

Career Advice

Participate in the career advice platform: Off

Get career advice by conversing with other LinkedIn users who are leaders in their fields

Career interests

Let recruiters know you're open: On

Choose the types of opportunities you'd like to be connected with

Articles & activity

2,332 followers [Manage followers](#)



Voimauttavien rutiinien työkalupakki työuupumuksen ja...



Elja-Ilari Suhonen
Published on LinkedIn

Mitkä on sinun voimauttavat rutiinit jotka auttavat selättämään viikon toisensa jälkeen kunnialla? Vai onko niitä? Varsinkin jos samaistut jälkimmäiseen niin uskon, että saat tästä kirjoituksesta uusia psykologisia työkaluja ja käytänteitä parempivointiseen työelämään. Taustaa päädyin tekemään tämän kirjoituksen, koska olen viim... vuosien uranosteen aikana kokenut useamman kerran että seinä on tullut jaksamisessa vastaan sekä psyykkisesti että fyysisesti. Olen myös todistanut vierestä kuinka useat läheiset ja kollegat menevät pää edellä samaan seinään. En ole halunnut hyväksyä, että ei voisi samalla tehdä paljon töitä sekä voida hyvin ja näiden lisäksi vielä järjestää tärkeille ihmisille aikaa kiireen keskellä. Let's face it: Me ihmiset olemme todella taitavia keksimään itsellemme sekä muille "mutta kun"-selityksiä jotta ei vahingossakaan mentäisi oman mukavuusalueen ulkopuolelle tai ettei muut voisi tunnistaa meissä puutteita. Mikäli kiinnostaa syventyä tähän niin seuraavasta kuvasta voit pikaisesti tsekata noin 200 eri kognitiivisen vinouman koosteen jotka vääristävät arviointikykyämme: Lähde: <https://bigthink.com/mind-brain/cognitive-bias-codex> Olen järeäpäisesti päättänyt kerta toisensa jälkeen selättää uskomukseni kun mieleni yrittää sanoa etten olisi esim. aamuihminen, hyvämuistinen, suunnitelmallinen tai etten voisi koskaan oppia ohjelmoimaan "koska minulla on bisnes-tutkinto enkä ole insinööri". Tietysti näiden ohella meillä on myös positiivisia ja mahdollistavia uskomuksia joita toki kannattaa kuunnella. Negatiivisen sisäisen puheen kuuntelussa ja ennen kaikkea sen uskomisessa ei ole juurikaan loogista pohjaa: Ihminen oppii kehdestä hautaan jatkuvasti uusia asioita mm. aivojen



Lol in my opinion this a bit funny. We Finns have done both ice swi...

[Elja-Ilari shared this](#)



Here's How Google Knows in Less Than 5 Minutes if Someone Is a G...

[Elja-Ilari shared this](#)

1 Like



We are collectively losing our emotional intelligence as a result...

[Elja-Ilari shared this](#)

1 Like

[See all activity](#)

This website uses cookies to improve service and provide tailored

Providing this site you agree



Messaging



Notifications

Me

Add profile section

Emotional Intelligence · 4

Qualitative research · 3 · Like · Follow

Strategic Partnerships · 5

Thought Leadership · 4

Coaching

Other Skills

Data Science

Lean Thinking · 15

Startup Development · 20

Data Driven Recruitment

Edtech · 14

Social Psychology · 17

Social Networking · 25

Software Product Management · 3

Sales & Marketing Leadership · 3

Technological Innovation · 3

Technology Change Management · 3

Privacy Compliance · 2

Growth Hacking · 1

Social Selling · 1

LinkedIn Selling · 1

Metacognitive learning

Data-driven Decision Making

Futures research

Deep Learning

Systems Thinking

Express.js

Messaging



muokkautumiskyvyn (neuroplastisuuden) ja rajattoman muistikapasiteettimme ansiosta. Yhtäläillä kuin lihasten treenaamisessa niin aivomme tarvitsevat rutiinin kautta muokkautumista jotta sen kapasiteetti voi kasvaa. Tässä kirjoituksessa avaan teille oman elämäntapaani ja rutiiniani jotta sinäkin voit ottaa niskalennäkötyksen arjesta, välttää alkuvuoden paniikin ja "Start working Smart, not Hard". Ihminen ei ole kone - Monet ammattilaiset ja yrittäjät joita tunnen tekevät luonteltaan hyvin vaihtelevia työtehtäviä joissa koetellaan sekä tunneälykkyyttä että loogista päättelykykyä. Näiden ohella moni asiantuntija sekä johtaja tarvitsee vielä aimon annoksen luovaa ja käytännön kautta johdettua ongelmanratkaisukykyä. Pitäis myös olla jatkuvasti ajan hermoilla että pysyy uusien trendien aallonharjalla ja itsetietoinen niistä osa-alueista missä omaa tietoa tulisi kehittää. Ja vaatimusten lista goes on, ja kasvaa. Koska kone- ja syväoppiminen valloittaa jatkuvasti isompaa osaa ihmisten tekemästä tietotyöstä niin kuvattu osaamisprofiili tulee koko ajan tärkeämmäksi: Työ, missä yhdistyy laskennalliset, luovat sekä laadulliset kompetenssit (soft skills) on juuri ns. divergentin ajattelun hyödyntämisen ytimessä jossa koneoppiminen ja tekoäly ei meitä ihan heti ole syrjäyttämässä. Maanläheinen määritelmä tälle ajattelumallille on ratkaista ongelmia yhdistäen eri lähestymistapoja luovasti sekä monitieteisesti, eli pyrkimys on saada uniikki ratkaisu johon päätyminen voi seurata hyvin vaihtelevia ja toisistaan loogisesti irrallaan olevia vaiheita. Tätähän sekä yksityisen että julkisen sektorin asiantuntija- ja johtamistyö on: Joudumme ymmärtämään ja hallitsemaan sekä ihmisten vuorovaikutuksista, teknologioista sekä organisaatiorakenteista koostuvia kokonaisuuksia. Ei esim. tekoäly osaisi muodostaa lapsuuden tunnemuiston ja työelämän tilanteen välille assosiaatiota, mutta oikeassa ajassa ja paikassa tämä voi tarjota kriittisen oivalluksen jota ei olisi muuten samaan käytännön kontekstiin saatu. Tällaisten kokonaisuuksien hallitsemisessa ja hahmottamisessa ihminen onkin juuri poikkeuksellinen, eikä tämän "mindsetin" kompetenssin kysynnälle ole kuin eksponentiaalista kasvua lähitulevaisuudessa. Ei ole lähipuuto-juttu että työelämässä vaaditaan joka paikassa luovaa ajattelua, koska se on sitä vastaan mitä robotiikka ja koneoppiminen tekevät tällä hetkellä moninkertaisesti ihmisiä paremmin rutiinitehtävissä. Tästä päästäänkin siihen, että on tärkeä ymmärtää missä tekoäly on nykyisen kehityksen edellytyksillä hyvä, jotta voimme omassa työssämme kehittää kompetensseja mitä ei voitaisi algoritmeilla automatisoida (ainakaan lähitulevaisuudessa). Kipinä syventyä juuri arjen systematiikkaan heräsi reilu vuosi sitten kun törmäsin tähän artikkeliin joka vastasi isoon kysymysmerkkiin: <https://bigthink.com/videos/adam-alter-want-to-succeed-dont-set-goals-set-systems> - Minusta oli ollut jo pitkään naiivia, että kaikki glorifioivat tavoitteiden asettamisen tärkeyttä vaikka väitän että pääosalta puuttuu sekä realismi että myös tahtotila rakentaa systeemiä päästä näihin. Kaiken "grindauksen" ja työelämän kovien arvojen ihannoimisen ohella meidän eri aivolohkoista koostuva algoritmikoneisto vaatii kuitenkin myös luovia taukoja ja näille ehdollistumista tukevaa arjen systematiikkaa jotta sen voi voidella parhaaseen hyvinvointiin sekä suorituskykyyn. Tämä kaikki kuvaamani on kuitenkin hyvin raskasta meille psyykkisesti mutta kokemus raskaudesta on kuitenkin hyvinvoinnillinen valinta omien rutiinien, ravinnon sekä liikunnan osalta. Nämä kaikki myös määrittelee pohjan sille, onko työelämä "pakkopullaa" vai mielekästä tekemistä. Siksi seuraavat vinkkini ja kokemuspohjaiset pohdintani perustuvatkin väitteeseen; "Don't set goals, set systems" - Adam Alter Lähde: <https://bigthink.com/videos/adam-alter-want-to-succeed-dont-set-goals-set-systems> Omassa arjessani toistuu viikottain seuraavia sekä psyykkisiä että käytännön tason rutiineja ajatella ja toimia: Meditointi & Mindfulness-harjoitukset Niille, kelle on vaikea olla paikoillaan tai hiljaa omien ajatusten kanssa niin Buddhify-niminen mobiilisovellus on suunniteltu juuri

This website uses cookies to improve service and provide tailored

By using this site you agree to this use. See our [Cookie Policy](#)



tuusammi

Edutech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills.

Software biz. generalist with programmer&data scientist mi...



Home



My Network



Jobs



Messaging



Notifications



Me

Add profile section



Learning

Messaging



kiireisille ihmisille eri arjen tilanteita varten.

Ääniohjattuja äänitteitä on mm. työmatkoihin,

kävelylenkeille, heräämiseen, nukkumiseen ja jopa

retinavarsin selailuun. Muita vastaavia

sovelluksia ovat myös Headspace ja 10% Happier. Itse

pyrin meditoimaan 2 kertaa päivässä noin 5-10 minuut...

minuuttia heti herättyäni ja viimeisenä asiana ennen

nukkumaanmenoa. Joskus myös kesken työpäivän.

Unohtakaa mielikuvat joogamatoista tai lotus-asennossa

hiljaa istumisesta; Joillekin meditointi voi olla myös

keskittymistä käytännön tekemiseen kuten siivoamiseen

tai urheilusuoritukseen. Yhtälailla on myös

kävelymeditaatioita. Itselle meditointia on myös kitaran

soittaminen ja laulaminen. Albert Einsteinin ratkaistessa

vaikeita matemaattisia yhtälöitä hän saattoi soittaa

välissä viulua ja palata työnsä pariin löytäen heti uuden

ratkaisun ongelmaan. Tässä on kyse vaihdosta

keskittyneen sekä hajaantuneen ajattelun välillä joka

auttaa aivojamme ymmärtämään paremmin

kokonaisuuksia (tyypillisesti tätä kutsutaan "connecting

the dots"-ilmiöksi). Tärkein asia on löytää itselleen keino

eristää oma keskittyminen sekä aistit silloin, kun

mieleemme alkaa käydä ylikierroksilla ja osaamme

tunnistaa ettei keskittymisemme ole enään hyvälaatuista

työn laadukkaaseen suorittamiseen tai jonkun kanssa

läsnäolemiseen. Mindfulness-harjoittelu on keskeistä

myös kuvattujen negatiivisten uskomusten

tunnistamisessa ja juuri silloin, kun keskittyminen tuntuu

olevan kaikkein vaikeinta tulisi pysähtyä. Vaikka pakolla.

Tähän tapaan juurruttava lause itselle voisi olla että

"Hetken rauhoittuminen maksaa tuottavuudella itsensä

takaisin moninkertaisesti, vaikka se vaatisi kaiken

lopettamista hetkeksi". Omiin mindfulness-harjoituksiin

liittyy myös perusteeton (unconditional) kehuminen.

Voit esim. kehua kollegaa vain vaikka siksi, että hänen

kanssa on kiva tehdä töitä. That's it! Tulee hyvä mieli

sekä itselle että hänelle joten miksipä ei? Toinen

ajatusleikki voisi olla kiitollisuus pienistä asioista. Itse

saatan pysähtyä ajattelemaan, että Suomessa aika moni

on nyt työelämän murroksen takia jäänyt työllistymisen

ulkopuolelle. Onneksi saa itse tehdä edes jotain, vaikka

valittu urapolku olisi välillä todella haastava ja kivinen.

Vaihtuvat tavat ottaa vastaan tietoa ja oppia

Tutkimukset oppimisesta todistavat, ettei kukaan meistä

ole yhdellä tavalla oppiva. Ei ole myöskään motivoivaa

lähestyä uusia asioita aina samalla tavalla varsinkin jos

huomaa että opitut asiat toistuvasti unohtuvat. Niin kuin

mainittu Einsteinin kuuluisassa toteamuksessaan sanoi:

"The definition of insanity is doing the same thing over

and over again, but expecting different results". Kellään

ei ole luonnostaan huono muisti, vaan emme halua

myöntää itsellemme että sitä voi kehittää kuten lihasta.

Kykymme oppia on myös samanlainen ja mitä enemmän

näitä keinoja harjoittaa niin sitä enemmän voimme

omaksua sekä sisäistää tietoa. Korostan erityisesti, että

on harhaan johtavaa puhua vain oppimisesta, vaan

ennen kaikkea kuvatut keinot antavat erilaisia keinoja

ottaa vastaan tietoa sekä välttää sen vastaanottamista

tehostavilla keinoilla "tietoähkyä", jota kohtaamme

työelämässä joka viikko (ellei joka päivä).

Esimerkkitilanne 1. Hakkaat päättäsi seinään kun koitat

päästä alkuun koodaamisen opettelussa. Tämä

esimerkki voi periaatteessa olla mikä vain aihe mihin

sinulla ei oletuksena ole vahvaa pohjaosaamista ja

hyppäät asian opettelussa suoraan "syvään päätyyn".

Saat kyllä tuotettua koodia mutta törmäät toistuvasti

seinään kun et ymmärrä miksi saat erroria joka toisen

rivin jälkeen. Omalla kohdalla kun olen lähtenyt

oppimaan koodikieltä niin iso ongelma on ollut

ymmärtää logiikkaa taustalla, mutta en käytännön

opetteluun ohella oikein löytänyt aikaa vielä erikseen

lukea esim. kirjoja tai e-bookkeja aiheesta teoriatasolla.

Kiireisille ihmisille myös äänikirjat ovat jatkuvasti

suosiota kasvattava muoto ottaa vastaan tietoa, joten

turhautumisen keskellä palautui mieleen

suurkuluttamani äänikirja-sovellus nimeltä Audible.

Koska kiinnostuksen kohteeni on nimenomaan

koneoppiminen ja datatieteet niin ison käytännön tason

ymmärryksen on tuonut myös DataFramed-kanava

SoundCloudissa. Podcastit ja äänikirjat ovat

yksinkertaisesti erinomainen passiivinen keino oppia, ja

This website uses cookies to improve service and provide tailored

By using this site you agree to this use. See our [Cookie Policy](#)



Chasman's profile

Edutech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills.

Software biz. generalist with programmer & data scientist mi...



Home



My Network



Jobs



Messaging



Notifications



Me



Add profile section



Learning



Messaging



jos tämän ohella myös perinteiset käsinkirjoitetut muistiinpanot puuduttavat niin nämäkin voi äänittää itselleen kuunnelmina. Viikottaisissa rutiineissani toistuu useiden lähteiden sisältö (podcastit, äänikirjat, ebookit) käytännön (Udemyn koodauskurssit, bootcampit, Edutech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills. Software biz. generalist with programmer&data scientist mi...

Kaikesta digifanaattisuudesta ei kuitenkaan kannata sokaistua: Muistiinpanojen kirjoittaminen kynällä vahvistaa paljon enemmän muistijälkeä kuin koneen muistioon naputtaminen. Jos omaksuttava asia on tärkeä, niin itse suosisin käsin kirjoitettuja muistiinpanoja jotta varmistan asian sisäistämisen. On myös sekä motivoivaa että rutiinien jalkauttamisen kannalta olennaista löytää omasta verkostostaan "se guru" jonka kanssa voi sparrailla parhaita käytänteitä sekä jolta pyytää rakentavaa palautetta. Esimerkkitilanne 2. Sinulla on edessäsi vaativa tuotekoulutus uuden ratkaisun tai palvelun parissa jossa on tiukkaan aikataulutettu eteneminen. Tässäkin on kyse ainoastaan tiedon vastaanottamisesta sekä siitä, että tunnistat itsellesi tehokkaimmat keinot ottaa sitä vastaan ja sisäistää asia mahdollisimman nopeasti. Ihmettelet, kun pääosa kollegoista etenee kurssilla suunnitellusti mutta itse et kos sisäistäväsi koulutuksesta mitään. Kaikilla muillakin tuntuu olevan ihan perinteiset tavot opiskella, eli kotona kertaamista, kurssitehtävien tekemistä ja muistiinpanojen kirjoittamista. Usko pois: Jopa kollegasi menevät oppimisen kanssa vaikeamman kautta, koska toistuva kertaaminen on yksi huonoimpia keinoja vahvistaa muistijälkeämme. Kollegasi varmasti tekevät paljon töitä että oppivat koulutuksen asiakokonaisuudet ja joutuvat varaamaan tälle erikseen aikaan. Mutta jos toistuva lukeminen on niin tylsää, niin mikä neuvoksi? Itse luen usein tylsiä tekstejä ääneen nauhalle ja kuuntelen näitä keskellä arjen vilinää tai jopa nukkuessani (Kyllä, alitajuntamme ottaa vastaan ja omaksuu uutta tietoa myös nukkuessamme. Lähteet löytyy tekstin lopussa jos tämä kiinnostaa enemmän). Kuten sanoin 1. esimerkissä "sen gurun" löytämisestä omasta lähipiirissään, niin hyödyntäisin myös tässä tilanteessa rohkeasti vertaisoppimista ja kysyisin koulutuskavereilta että miten ovat itse sisäistäneet asiat. Kyky selittää asia verbaalisesti sekä itselleen että muille on hyvin nopea tie oppimiseen, kuten myös oppimistavoitteiden jakaminen muille jotta näihin pääsemiseen tulisi myös tervettä sosiaalista painetta. Kuvattuja oppimisen vuorovaikutustilanteita ja tähän liittyvää tiedon jakamista voisi nimittää myös parviällyn hyödyntämiseksi. Päivittäisen työelämän keskellä on myös hyvä muistaa, että on OK tuntea vireystilan ja keskittymiskyvyn notkahduksia kahdeksan tunnin työpäivän aikana. Tutkimustulokset asiasta vaihtelevat, mutta oman kokemuksen mukaan keskittyminen on hyvälaatuista max. 30-45 minuuttia kerrallaan jonka jälkeen olisi hyvä pitää pieni tauko. Tähän viitaten myös isojen kokonaisuusien oppimisessa "pilkkominen" (chunking) pienemmiksi paloiksi tukee kykyämme oppia, yhtälailla kun eri oppimistapojen erottelu. Optimitila aivoillemme on vaihdella keskittyneen (focused) ja hajautuneen (diffused) ajattelutapojen välillä joista voi lukea tarkemmin mm. tästä linkistä: <https://www.themetalearners.com/how-to-utilize-both-brains-thinking-modes-focused-vs-diffuse/> Nykymaailma ruokkii mieltämme olemaan "heinäsirkka", joka pomppii asiasta ja selaimen välilehdestä toiseen. On tärkeää ymmärtää että mitkä omalla kohdalla tukevat hyvälaatuista keskittymistä. Yhtenä keinona käytän itse munakello-taktikkaa eli ajastan esim. puhelimeen 20 minuuttiin jonka aikana en salli itseni keskittyä muuhun kuin sillä hetkellä meneillä olevaan työtehtävään ja ajastimen mennessä pois päältä "palkitsen itseni" päämäärättömällä puhelimen tai netin selailulla. Suomalainen aivotukija Mona Moisala ja Minna Huotilainen ovat julkaisseet erinomaisen teoksen nimeltä "Keskittymiskyvyn elvytysopas" jossa avataan laaja kirjo vastaavia keinoja. Tietysti perinteisen kirjojen lukeminen on myös erinomainen tapa kehittää omaa keskittymiskykyä. Vaikka tästä ei luontaisesti tykkäisi, niin lukemisen mielekkääksi kokeminen vaatii alkuun vain matalaa kynnystä, mahdollisimman lähellä omia kiinnostuksen kohteita olevaa sisältöä ja lyhyitä toistoja,

This website uses cookies to improve service and provide tailored

By using this site you agree to this use. See our [Cookie Policy](#)



Erja Hämäläinen



Home



My Network



Jobs



Messaging



Notifications



Me

Add profile section



Learning

Messaging



eli esim. 15-30 minuutta lukemista kerrallaan. Sitäpaitsi; Älä päästä aivosi niin helpolla, että pysyisit aina miellyttävässä tekemisessä! Toistuva ehdollistuminen on hyvä ja miellyttävä työ, kuten lukemiselle, johtaa meitä tähän elämään. Sama pätee käytännön tasolla kun yritämme saada uusia liikunta- t... ravintotottumuksia rutiineiksi. Liikunta ja ravinto osana tasaista vireystilaa läpi päivän Pyrin aloittamaan joka viikkoni niin, että ennen työpäiväni alkamista maanantaina menen noin 05-07 välillä aamulla salille ja sieltä suoraan saunaan. Saunan päälle vielä jääkylmä suihku niin vakuutan, että kyllä hoksottimet ja hermosto alkaa raksuttamaan jo aikaisin aamusta! Tähän ei ole vain energiatason parantamiseen liittyvä vaan myös psyykkinen syy: On mielellemme motivoivaa kokea jokin onnistumisen tunne ennen kuin edes ryhdymme päivän askareisiin ja mikä olisikaan parempi aika kokea tämä tunne kuin heti ensimmäisenä maanantai'na? Saman tunteen voi toki kokea myös kävelylenkistä tai joogaamisesta, mutta itselle raudan nostaminen on juuri se konkreettinen onnistuminen joka takaa myös hyvän psyykkisen ryhdin viikon kohtaamiseen. Kävelylenkki puolestaan erinomainen meditointi silloin, kun kokee luontevammaksi fokusoida tekemisen eikä rauhoittumisen kautta. Pääpointti ei ole herätä aikaisin aamulla koska monelle oma ajankohtani on suoranaista kidutusta edes pelkän heräämisen kannalta, mutta tärkeämpää on määritellä itselleen että mistä saisi vastaavan onnistumisen tunteen työn ulkopuolella heti viikon alkuun. Tämän ei ole tarkoitus olla terveysblogi, joten kerron enään lyhyesti liikunnasta ja ravinnosta voimauttavien rutiinien tukena: Itse en paasaisi ketään noudattamaan vain vegaaniruokavaliota tai hankkimaan personal trainerin rakentamaa kuntosaliohjelmää, vaan enemmänkin hakemaan ravinnon ja liikunnan tasapainoa joka on itselle mielekäs. On esim. fiksumpaa jaksamisen kannalta syödä vähän pitkin päivää, eikä mättää lounaalla kiloa ruokaa kerralla. Itsellä on marjoja, pähkinöitä tai muita snacksin tyyppisiä eväitä joita napostelen pitkin päivää. Ja jos jatkuvasti väsyttää, niin kyllä siinä omassa ruokaympyrässä kannattaa silloin katsoa paljon tulee hiilareita ja lihaa sisäänsä ahdettua. Itse syön kasvis-painotteisesti koska silloin on paras olo ja tasaisin vireystila läpi päivän, mutta en kyllä palaisi ehdottomaksi vegaaniksi myöskään. Voi sitä olla toisinaan itselleen armollinen ja "palkita" hyvä suoritus pihvillä. Samoin kun töissä antaa itselleen luvan selata puhelinta päämäärättömästi kun keskittyminen on annettu ensin tärkeille asioille. Muita Smart Work -käytänteitä: Kannattaa pitää välillä pitää pientä muistikirjaa omasta jaksamisestaan sekä siitä miten viikoista, harrastuksista tai muista menoista palautuu. Jos haluat olla tämän kanssa oikeasti tosissasi ja helpottaa tätä seurantaa niin annan 100% suosittelut Oura-älysoikeukselle: <https://ouraring.com/> (Smart ring innovation straight from Oulu, Finland!). Hankin tämän itselleni valmistujaislahjana viime joulukuussa enkä ole katunut hetkeäkään. Olen saanut tämän seurannan avulla karun herätyksen siitä, että en todellakaan antanut aikaisemmin itselleni tarpeeksi lepoa sekä unta palautumiselle. Puhumattakaan omasta ajasta jolloin aistit sai levätä ärsykkeiltä. Itse varaan yleensä sunnuntaisin max. 2-3 tuntia tulevaan viikkoon valmistautumiseen. Vähimmillään tämä on vain minuutin checki tulevan viikon aikatauluista eikä mitään sen kummempaa ja äärimmillään sitä että tajuaa alkuvuikon työtaakan mahdottomaksi ja haluaa tätä vähän kiertää kiinni omalla ajallaan ns. "maanantaipaniikin" välttämiseksi. Ole hyvä ihminen itsellesi armollinen ja hanki jaksamiseen avoimesti apua läheisiltä, kollegoilta sekä ammattilaisilta. Ymmärrä, että iso osa meistä on jatkuvasti jaksamisensa äärrajoilla ja suoritamme viikottain tehtäviä jotka olisi jo teollistumisen nousun myötä ollut syytä antaa heti koneiden hoidettavaksi. On myös suunnaton määrä self-help materiaalia millä kehittää omaa työkalupakkiaan parempaa jaksamista, mielenterveyttä ja palautumista varten. Listaani näitä vielä lopun lähdeluetteloissa. Kotimaisista self-help äänikirjoista Aki Hintsan "Voittamisen Anatomia" on aivan erinomainen läpileikkaus siihen, mitä optimaalinen hyvinvointi vaatii sekä asenteena että käytännön

This website uses cookies to improve service and provide tailored

By using this site you agree to this use. See our [Cookie Policy](#)



Elina S. S. S.

EduTech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills. Software biz. generalist with programmer & data scientist mi...



Home



My Network



Jobs



Messaging



Notifications



Me

Add profile section



Learning

Messaging



rutiineina. Ja voit kuunnella tätä vaikka matkalla töihin bussissa. Tässä siis läpileikkausta omaan smart work -filosofiaan sekä katselmusta rutiineihin sekä pään sisällä tapahtuvaan prosessiin. Mitä mielenkuvia vastaa rutiineja tai tapoja ajatella sinä käytät arjessasi ja mitä haasteita olet kokenut näiden käytäntöön viemisessä? Oletko matkalla?



Erja Happonen

EduTech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills. Software biz. generalist with programmer & data scientist mi...

This website uses cookies to improve service and provide tailored

By using this site you agree to this use. See our [Cookie Policy](#)



Like



Comment



Share

[See all articles](#)

Experience



Technology & Growth Manager

San Francisco Agency

Sep 2018 – Present · 8 mos

Helsinki Area, Finland

Starting from April 2019 I moved to new responsibilities in building San Francisco Agency's sales and service solution portfolio. I also take part in software development / technology-oriented customer projects as well as in internal IT development as needed.

My role will include sales project management responsibilities as well as validating new business concepts with the feedback and data from the target markets.

Technology and globalization are affecting every company. A growth mindset is the best... See more

Gedelta Creations (ex-Shoulders of Giants)

3 yrs 5 mos



Director, Applied Research & Learning (R&D)

Mar 2019 – Present · 2 mos

Helsinki, Finland / Tartu, Estonia / Puerto Rico / San Francisco

You don't need a Ph.D. to do research, and either your skills and IQ (or EQ whatsoever) are not determined by the level of your degree. I believe in a world where R&D interests of a private sector and scientific breakthroughs can be aligned in a truly sustainable and socially impactful ways.

... See more



CEO for first 3 years / Head of R&D and Innovations

Sep 2016 – Mar 2019 · 2 yrs 7 mos

Helsinki Area, Finland

Achievements:

- Kasvu Open Smart Digital track 2019 Top-15 (partnering with IBM, CGI Landis+Gyr, Nordea etc.)
- Selected to Mutiny 2019 batch, powered by Helsinki Think Company
- Menorca Millennials (now Decelera) 2018 program Top-30... See more

[Show 1 more role](#)

Business & Tech Advisor, Lean Coach (Non-obligatory, currently voluntary)

Einjaa

Nov 2018 – Mar 2019 · 5 mos

Michigan US / Luxembourg / Helsinki

Part-time advisory which is not affecting my daily working schedules. Advisorship based on work exchange contract and providing value on both parties.

Together with founders, I take part in evaluating business plans, mobile/web tech stack ... See more

Software Product Development Consultant / Sales

Contribyte

[Messaging](#)



Jul 2017 – Dec 2018 · 1 yr 6 mos
Helsinki Area, Finland

This website uses cookies to improve service and provide tailored



Elja-Hari Suhonen
Sales / R&D Consultant hybrid.

Contributing offers solutions for enhancing future product and service development. We get organizations to take advantage of their full potential in developing digital solutions and... See more



Home



My Network



Jobs



Messaging



Notifications



Me

Add profile section

Learning

Privacy Evangelist & Associate

PrivacyAnt

Jan 2018 – Jun 2018 · 6 mos
Helsinki Area, Finland

Support in sales & business development.

Spreading the message of PrivacyAnt's next-generation Compliance software that turns your GDPR preparations into competitive advantage - Our software provides you with superior feat... See more

Sales Team Lead, Adeptus Myyntivoima

Adeptus Partners Oy

Jan 2017 – Jun 2017 · 6 mos
Hämeenkatu 19

Combination of ISM (Integrated Sales and Marketing) and Emotional Intelligence skills in sales and customer acquisition are key points what makes us differ from the rest.

Responsible of daily operations in Adeptus Myyntivoima including customer acquisition ... See more



Bachelor Thesis worker / BBA graduate in entrepreneurship, strategy, HR and sales

Shoulders of Giants

Aug 2016 – Mar 2017 · 8 mos

Topic: "Describing the strategy formulation process: Case SoG"

I wrote my Bachelor's Thesis about the startup Shoulders of Giants, where I am the Managing Director / Founder and therefore leading our business development. I have been respon... See more



Marketeer / Senior Marketeer

Trainers' House

Feb 2016 – Dec 2016 · 11 mos
Espoo

Trainers' House is a publicly listed growth service company. We help our customers at strategy clarification and implementation, sales boost, service design and employee well-being.

At the end of year 2016, I had over 550 activities which was the most in the whole organ... See more



Marketeer of the
month - August 2016

Sales Manager (Project work for startup)

Knobloch Suomi

Oct 2015 – Dec 2015 · 3 mos



Eija-Liisa Suho

EduTech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills. Software biz. generalist with programmer & data scientist mi...

My tasks included;

- Customer relationship management and sales through Podio/Asana, including lead generation, cold calling, recontacting and setting up meetings with potential retail partners.
- Planning and management of marketing: Ideation with the whole team regarding bran... See more

This website uses cookies to improve service and provide tailored

By using this site you agree to this use. See our [Cookie Policy](#)



Home



My Network



Jobs



Messaging



Notifications



Me

Add profile section

Learning



Marketing Program Coordinator

Institute for Cultural Diplomacy

Jun 2015 – Aug 2015 · 3 mos

Berlin Area, Germany

- International conferences support through: Raising awareness and marketing for the programs; Support for the ICD conferences & events.
- Wrote culture related articles for Berlin Global news site, hosted by ICD. Example: <http://www.berlinglobal.org/index.php?international-design-festival-berlin-where-finnis...> See more

[Show 3 more experiences](#) [Show fewer experiences](#)

Education



Haaga-Helia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree, International Business/Trade/Commerce

2014 – 2017

Activities and Societies: Secretary and Publicist in HePo ry, Student Association of Haaga-Helia, Porvoo campus.

The core focus of my studies have been in the following areas;

- Sales & Entrepreneurship
- Leadership & Management
- IT Strategic Planning & Project Management, Information Governance & Knowledge Management Systems
- Digital Marketing
- Human Resources Management (Competence Development, Coaching)

Helsinki Open University

Open studies - 25 credits in total (Futures Research), Futures Research , On-going

2018 – 2018

Within 2018 I will study a total of 25 credits in Futures Research at Helsinki Open University. I chose these studies because I think that they greatly support my strategic work as future-oriented tech entrepreneur (Shoulders of Giants, AI & EdTech) as well as satisfies my passion to understand future trends and scenarios through Systems Thinking.

I will for example study methods and applications of Futures Research in strategic planning, applied research & development, socioeconomic forecasting and technological development. The working life provides me with concrete playground to understand learned concepts through applying them into practice.

Porvoon Hierojakoulu (Porvoo's Massage school)

Massage therapist, Social and health care

2015 – 2016

Porvoo Massage School is a professional masseuse preparatory training school in the center of Porvoo. They train each year a large number of health care professionals, who are well prepared to worklife. Graduated student is connected to a Finland's healthcare professional register and he is entitled to use the protected professional title of a trained massage therapist.

[Show 4 more education](#)

Volunteer Experience



Lifetime Alumni: Top-30 participant of Decelera startup program in 2018

Decelera

Jun 2018 – Present · 11 mos

Education

In 2018 our startup Shoulders of Giants, led by me as a CEO, won the attendance to Menorca Millenials (now called Decelera) program out of almost 400 global applicants in the program. The top-30 companies were chosen based on thorough evaluation by international committee of evaluators which includes influencers from businesses to sustainability matters. The attendees were also chosen based on how company's business operations are in alignment with United Nation's Sustainable Development Goals.

"We have built the Deceleration Methodology: A unique program, where Startups can escape from the routine and day-to-day, get inspired and enhance creativity with the help of top international Experience Makers, and focus on the next steps to improve their business model. Past programs brought top Investors, from Business Angels to VCs and Family Offices, to have quality 1:1 sessions with all startups to validate their business model and create investment opportunities."

Registrant / Simultaneous interpretation headsets for customers

Nordic Business Forum



Elja Ilari Suhonen

Oct 2014 • 1 mo
Education
EduTech Powerhouse with excellent R&D and Sales skills. Software biz. generalist with programmer&data scientist mi...



Home



My Network



Jobs



Messaging



Notifications



Me



Add profile section



Learning

As a volunteer, I was responsible of visitor registrations through Adensys CRM - system and sales of simultaneous interpretation headsets for customer/visitors during the event.

Before the seminar, I had 3 days of intensive training for CRM and customer service.

Customer service training in NBF is top-notch even on a global level and experience itself was demanding but extremely rewarding. I'm grateful that I could be part of one of the most significant business seminars in the world.

Nordic Business Forum Oy (Ltd.) is a business development company focusing on open business seminars. We organize and host some of the most significant open business seminars in Northern Europe. Our seminars bring many of the world's most enlightening experts and thinkers to share their ideas on business today and in future.

Marketing and Communication planning and management

Bobonto (Impact Day)

Apr 2015 • 1 mo

Social Services

Impact Day was held on 20th of April at Haaga-Helias UAS Porvoo Campus. The event was arranged by Bobonto, a new start-up to connect all activities and information of Non-Governmental Organizations's (of Finland) to the same platform. The event served as the launch event of Bobonto.

Impact Day also represented influential speakers from the field of Social entrepreneurship and Impact business, such as Shanshan Gong from AIESEC, Marc Dillon from Jolla and Jari P. Ängeslevä, just to mention a few. Activities included workshops, which were co-created together with the Bobonto team and the speakers.

My area of responsibility was marketing and communication, which included planning&implementation of marketing campaign, distribution of marketing material and communication management in social media channels during the event and before it.

[Show 2 more experiences](#) ▾

[Show less](#) ^

Recommendations

[Ask for a recommendation](#)

[Received \(10\)](#)

[Given \(18\)](#)



Ilyas Boudrari

Sales Hero | SaaS Enthusiast 🚀 | Helping Startups Grow 💡

April 7, 2019, Elja-Ilari worked with Ilyas in the same group

I had a chance to work with Elja on MeetFrank Growth in Finland for the last 6 months. Elja is really good in cold calling and finding the right approach towards potential customers. Elja always listened to new ideas and he was happy to try them out. I learned a lot from him as he helped me to be more familiar with doing sales in the Finnish market. Elja is a good colleague with an entrepreneurial mindset and a very customer-focused person. If you're looking for kick-ass Sales professional with a huge potential then Elja is the right one. [See less](#)



Haroon Iftikhar

Software Engineer seeking a new challenging role









December 3, 2018, Elja-Ilari worked with Haroon in the same group

Seldom does learning about someone's vision inspire you to strengthen your own. Having met Elja was one of those times. I was moved by the real-world applications he was implementing AI in with Shoulders of Giants. Not everyday do you find someone who enjoys solving real world problems for the sake of nothing but making the world a better place. Shortly after, I founded Einjaa and reached out to Elja for mentoring on avoiding pitfalls in the startup culture. Elja is on the board of advisors for Einjaa and has been delivering proven success record at advising on tech-stacks to develop with, approaches to lean thinking, and being ultra smart with budget & resources as a company. Having Elja onboard Einjaa is a relief to otherwise dozens of questions on how to advance with this and that. He manages the development of Einjaa's trajectory to insure resources, effort and time aren't wasted on things that a startup is often delusional on the importance of. Elja plays a major role in interviewing candidates for job postings at Einjaa, since he is skillfully able to spotlight how certain skillsets and technologies would be worthwhile to a company's near term as well as long term goals. His visionary side has brought many fruitful ideas to the table, which he continues to brainstorm on with the team to develop further. His zeal reflects in his brainstorming. Lastly, Elja is the person who will push you to go for it when everyone will tell you that it is not a good idea. He can

Messaging



take your stance and see your vision as you do - which is rare. He is a motivator and a brilliant advisor. [See less](#)

 <p>Elja-Ilari Suhonen Rivo Seim Trainers' House with excellent R&D and Sales skills Software Product Developer January 16, 2018, Rivo worked with Elja-Ilari but at different companies</p>	<p>Elja is a person with a strong vision, but not only vision, he is also a man with a plan and determination to achieve it. We have been working on the same project for half a year now, and his ability to break big projects into attainable steps is what makes him unique from other visionaries, he knows how to make it happen. Without a doubt, we will see big things in the future. See less</p>
 <p>Marjanah Sadiq Chief Operating Officer at Gedelta Creation December 14, 2017, Elja-Ilari worked with Marjanah in the same group</p>	<p>If ever want to find a fun partner to work with, Elja is the one you are looking for: sharp mind, learner, down to earth guy and titles never gets him too high to appreciate expertise which he possesses. I predict we will be hearing from him in future.</p>
 <p>Miikka Berger aTalent will help you find the best talents I KAM + BD @ aTalent Recruiting I 050 440 8770 August 29, 2017, Elja-Ilari worked with Miikka in the same group</p>	<p>Elja is one of the most driven persons I have ever met. We worked together at Trainers' House in the most challenging B2B customer acquisition projects that the company had at that time. His results were extraordinary and no one who saw Elja working can deny that. His sales-oriented personality, never give up -attitude and knowledge on IT and AI fields makes him valuable for any organization operating in these sectors. I can easily recommend him to almost any kind of job he is interested in because if Elja decides to do something he will do it! See less</p>
 <p>Jukka Roininen B2B - Field Sales at VTR-Workwear Center Oy March 7, 2017, Jukka was Elja-Ilari's mentor</p>	<p>Teimme Eljan kanssa töitä Trainers' Housella ja valitsin hänet jokaiseen mahdolliseen projektiin mukaan ja syystä. Elja on kova jätäkä tekemään ja innokas oppimaan. Lisäksi tieto/taito bisnes-maailmasta on poikkeuksellisen hyvä ja isojen kokonaisuuksien syvempi ymmärtäminen onnistuu myös tältä kaverilta. Jos etsit jotain tavallista ja tylsää älä valitse Eljaa. Jos taas etsit jotain poikkeuksellista, niin käänny herran puoleen. Voin suositella varauksetta tätä kaveria vaativiinkin tehtäviin. See less</p>
 <p>Emmi Lajunen Account Manager, Commercial at Cisco December 5, 2016, Emmi was senior to Elja-Ilari but didn't manage directly</p>	<p>I worked with Elja in a customer project at Trainers' House. From the very beginning and throughout the project, Elja was very committed to the daily tasks, which made it possible for us to reach our goals. We got outstanding results and feedback from the project. Elja is very loyal, hard working when it comes to work and even under the pressure he is able to multitask and deliver excellent results. His innovative ideas really drive to transform today's businesses in today's digital world. Elja brings positive energy, that really drives towards great teamwork, and creates very warm and pleasant working atmosphere as well. See less</p>
 <p>Konsta Laitinen MSc Student at London School of Economics (LSE) Yale SOM Co-Founder at Castore Consulting November 8, 2016, Elja-Ilari worked with Konsta in the same group</p>	<p>I worked in the same project with Elja at Trainers' House. Elja is an extremely intelligent Sales . Marketing genius with never-ending attitude for self-improvement. Sharing his in-depth know of the IT sector (e.g. DevOps) really helped me to improve and expand my own knowledge. Elja alwa... See more</p>
 <p>Pete Stockley Erityisasiantuntija - Special Expert September 26, 2016, Elja-Ilari worked with Pete in the same group</p>	<p>Elja and I began working together and began laying the foundation for Shoulders of Giants but we had even met in person, something not easily achieved, but working with Elja made it easy reflects all our time working together. As a straight-to-business yet easy-going and trusting c See more</p>
 <p>Aarni Moisala Voluntary Work in Life September 9, 2016, Aarni was Elja-Ilari's teacher</p>	<p>I have known Elja-Ilari Suhonen for a long time as my students and co-developer. I have never met a person who is so dedicated to his doings and wants to share things passionately with the rest of the team. He has reached high levels in education and business but his heart belongs to angels. I would like to share my pleasure to recommen... See more</p>

13 Courses



Björn Suominen

Academic English: I wrote a literature review about the similarities of circular and sharing economies • Best practices of ICT project management • Building business models with in Python with scikit-learn (Pluralsight) • Change management • Data Science with R & Python (2x Pluralsight courses) • Designing a business process with BPM • Sales & Marketing in Modern Business with CRM training by NetScout Administration) • IT strategic thinking: Cloud-based business transformations • Innovation challenge: Lean thinking and social entrepreneurship/innovations...

11 Certifications

Leading SAFe 4.5 (Certificate access + PI Planning session) • Management 3.0 Foundations Two-Day Workshop - Certificate of Attendance • IBM Watson AI course (basics) • Strategic Management • Growth Strategies for business • Modern Economics • Diploma in Business Intelligence and Knowledge Management Systems • Diploma in Customer Service • Leading SAFe 2.5 (Certificate access + PI Planning session) • Ethical Hacking: Cloud Computing...

6 Languages

English • Finnish • French • German • Spanish • Swedish

5 Projects

Personal learning project: Learn how to code • Bobonto startup-project • Ahlström sales campaign • Creation of digital marketing plan for my friend's company: Labyrinth Games • Marketing Research team: Cross-Cultural management project in Angers, France.

2 Honors & Awards

Marketeer of the month - August 2016 • Trainers' House Growth Academy

Interests

Educational Software and Technology

4,171 members



PSYCHOLOGY in HUMAN RESOURCES (Organisational Psych...

84,333 members



Tunneäly myyntityössä

2,078 members



European Commission

579,402 followers



Futuhub

7 members



Tulevaisuuden tuotekehitys

171 members

[See all](#)

[Edit public profile & URL](#)

[Add profile in another language](#)

Ad ...

Do you need to save your digital advertising ROI?



Get started with free ad credits on LinkedIn

[Request \\$50 credit](#)

People Also Viewed



[Messaging](#)





Juha Nuutinen • 2nd

CEO, Co-Founder at Sellforte - We are hiring!



Elja-Hari Suhonen • 1st

Headhunter / Area Director at InHunt Group +358405035554 / HHJ-PJ / Knowledge Management Specialist



Ilyas Boudrari • 1st

Sales Hero | SaaS Enthusiast | Helping Startups Grow



Pia Dromberg • 1st

Looking... Mynninwelho kiinnitystä vailla!

Timo Hartikainen • 2nd

"Nothing is yours. It is to use. It is to share. If you will not share it, you cannot use it."



Nina From • 2nd

CEO at Henkilöstövuokraus Rent-X. Meiltä osaajat: IT, rakennus, metalli&kone&telakka, hotel&rav, kauppa, myynti, siivous



Mikko Markkanen • 2nd

Civil Engineer, Entrepreneur



Mirka Ström • 2nd

Kauppan alan rautainen ammattilainen etsii uusia haasteita HR-/ rekrytointipuolelta.



Eetu Koskinen • 1st

Turvallisen kodin mahdollistaja!



Arja Pihl • 1st

Assistant to the Bishop (and freelance blogger)

Add new skills with these courses



Node.js for C# Developers

Viewers: 6,230



The Digital Transformation of Learning

Viewers: 3,622



Persuasive Selling

Viewers: 57,663

[See my recommendations](#)

LinkedIn

About

Careers

Advertising

Mobile

Talent Solutions

Marketing Solutions

Sales Solutions

Small Business

Community Guidelines

Privacy & Terms

Send feedback

Safety Center



Questions?

Visit our Help Center.



Manage your account and privacy.

Go to your Settings.

Select Language

[English \(English\)](#)

LinkedIn Corporation © 2019

Messaging

