

2.2 Harjoitus: Oma suhtautumiseni muutoksiin

Lue seuraavat väittämät ja pohdi sen jälkeen jäljempänä olevia kysymyksiä.

- A. Suhtaudun muutoksiin myönteisesti, vaikken tietäisi mitä on odotettavissa.
- B. Suhtaudun muutoksiin myönteisesti vasta, kun tiedän tarkasti mitä kaikkea niihin liittyy.
- C. Suhtaudun muutoksiin kielteisesti ja toivoisin, että ainakin osa niistä jätettäisiin toteuttamatta.
- D. Suhtaudun muutoksiin kielteisesti, mutta olen valmis muuttamaan mielipidettäni, jos minut vakuutetaan muutoksen hyödyistä.
- E. Koen muutokset stressaavina, sillä ne tuottavat lisätyötä varsinaisten työtehtävieni rinnalle.
- F. Koen muutokset stressaavina, sillä minulta odotetaan yleensä muutostilanteissa liikaa.
- G. Koen muutokset pelottavina, sillä en ole varma, miten jaksan ja selviydyn niistä.
- H. Koen muutokset pelottavina ja haluaisin pitää asiat mahdollisimman paljon ennallaan.

Kysymys	Vastauksesi
Mistä väittämästä/väittämistä tunnistat itsesi joko kokonaan tai osittain?	
Mistä väittämästä/väittämistä et tunnista itseäsi lainkaan?	
Kertovatko ajatukseni väittämistä sinusta laajemminkin? Mitä?	
Tunnistatko väittämien mukaisia suhtautumistapoja ympärilläsi olevissa ihmisissä?	
Onko tietynlaisen suhtautumistavan ymmärtäminen sinulle vaikeaa?	
Oletko tyytyväinen omaan suhtautumistapaasi? Entä kykyysi ymmärtää muiden suhtautumistapoja?	

Henkilökohtainen kehittämissuunnitelma

Jos sinulle heräsi edellisen pohjalta toive muuttaa joltain osin omia toiminta- ja ajattelumallejasi, voit tehdä lisäksi tämän harjoituksen. Valitse ensiksi kehittävä kohde, tunnista nykyinen toimintatapasi ja määrittele tavoitetila. Tämän jälkeen vahvista muutos toiston kautta arjessa.

Tehtävä tai kysymys	Vastauksesi
Valitse työstettävä kohta, joka on tärkeä oman hyvinvointisi kannalta ja josta koet saavasi hyötyä.	
Kuvaile miten toimit yleensä?	
Kuvaile miten haluaisit toimia?	
Millainen uusi toiminta- tai ajattelutapa veisi sinua lähemmäksi tavoitettasi?	
Kirjaa vielä konkreettisesti, että miten aiot jatkossa ajatella ja/tai toimia kyseisessä tilanteessa. Toista uutta tapaa säännöllisesti.	
Määrittele itsellesi vielä mahdollinen tarkastuspiste, jolloin palaat tähän tehtävään ja arvioit edistymistäsi. Muista kiittää itseäsi onnistumisista!	