

## 2.3 Harjoitus: Oman muutoskyvykkyyden arviointi

Oheisella taulukolla voit arvioida omaa muutoskyvykkyyttäsi. Arvioi jokaista väittämää asteikolla 1-10 (1 = paljon kehitettävää, 10 = tämä on vahvuuteni). Huomioithan, että tämä tehtävä antaa vain yhden mahdollisen kuvauksen muutoskyvykkyydestäsi. Halutessanne voitte keskustella tuloksista myös työyhteisössänne.

Väittämä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Havainnoin usein tietoisesti, miten toimii erilaisissa tilanteissa ja toisten ihmisten kanssa.										
Tunnistan hyvin omia vahvuksiani.										
Suuntaan usein huomiota tietoisesti onnistumisiin ja hyvin sujuviin asioihin.										
Kykenen säätelemään tunteitani työpaikalla myös vaikeissa tilanteissa.										
Kokeilen rohkeasti uusia asioita.										
Kykenen tarvittaessa ottamaan etäisyyttä työhöni ammattiroolini kautta.										
Ymmärrän helposti ihmisten erilaisia tapoja suhtautua muutokseen ja niiden taustalla olevia tekijöitä.										
Kykenen huolehtimaan omista rajoistani.										
Arjen hallinnan taitoni (uni, lepo, palautuminen, arjen rytmi) ovat kunnossa.										

Tunnistatko itsessäsi jonkin kehittämistarpeen? Mieli ry antaa seuraavanlaisia vinkkejä itsensä kehittämiseksi.

- Mieti jokapäiväisiä tilanteita, joissa pystyisit harjoittelemaan kyseistä asiaa.
- Uuden toimintavan oppiminen vaatii runsaasti toistoja – toistojen myötä aivot muokkaantuvat harjoitteiden antamaan suuntaan.
- Kun toimintamallista tulee tapa, muuttaa se tottumuksia myös muilla elämän osa-alueilla.
- Kohdatessasi vaikeuksia, pysähdy miettimään, millaisin voimavaroin olet aiemmin selviytynyt. Voisitko soveltaa osin aiempia selviytymiskeinojasi? Mitä uusia keinoja kannattaisi ottaa käyttöön?
- Jos sinulla on taipumus nähdä paineen alla helposti vain kielteisiä asioita, yritä alkaa määrätietoisesti nähdä erilaisissa arkisissa tilanteissa jotain hyvää, kaunista tai mukavaa. Mitä hyvää voit huomata, josta kannattaisi tuntea kiitollisuutta? Ota tavaksi kirjata myönteiset huomiot joka päivä paperille, puhelimen muistiin tai koneesi tiedostoon.

Lue lisää Mieli ry:n artikkelista Resilienssi auttaa selvitymään.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>