

## 2.3 Muistilista

### **Muutoskyky muodostuu useista taidoista**

- Kehitä itsetuntemustasi havainnoimalla omaa toimintaasi ja tunnistamalla vahvuuksiasi.
- Kasvata positiivisia tunteita suuntaamalla huomiota tietoisesti onnistumisiin ja hyvin sujuviin asioihin.
- Kiinnitä tarvittaessa huomiota kykyysi säädellä tunteita; kykenetkö toimimaan myös tilanteissa, jotka aiheuttavat voimakkaita vaikeita tunteita?
- Anna tilaa luontaiselle uteliaisuudellesi. Ruoki sitä tietoisesti.
- Huolehdi, että sinulla on riittävän vahva ammattirooli, jonka avulla voit tarvittaessa ottaa etäisyyttä työhön.
- Kiinnitä huomiota empatiaan: pyri ymmärtämään myös muutoksissa erilaisia tunteita ja tapoja suhtautua uuteen.
- Ennen kaikkea aseta rajoja itsesi suojelemiseksi ja kiinnitä huomiota omaan jaksamiseesi.