

## 3.1 Muistilista

Muutokseen on helppo suhtautua myönteisesti, kun se lähtee omasta halusta, omista tarpeista ja omista ideoista. Toisten määrittelemään ja ajamaan muutokseen onkin huomattavasti vaikeampi hypätä mukaan. On täysin luonnollista, että tällainen muutostilanne aiheuttaa voimakkaitakin tunteita.

- Tunnistan aktiivisesti omia tunteitani ja niiden taustalla olevia tarpeita.
- Puhun tarvittaessa tunteistani työyhteisössäni.
- Teen sen rakentavasti, turvallisesti ja muita kunnioittaen.
- Kannustan myös työtovereitani jakamaan tunteitaan.
- Rakennan osaltani työyhteisöömme ilmapiiriä, jossa on turvallista jakaa omia tunteita ja ajatuksia.
- En sorru kuittaamaan ihmisten kielteistä suhtautumista muutokseen "muutosvastarintana" vaan pyrin ymmärtämään käyttäytymisen taustalla olevia syitä, tunteita ja ajatuksia.
- En sorru kuittaamaan ihmisten hiljaisuutta ja passiivisuutta asioiden hyväksymisenä vaan varmistan, ettei käytös ole esimerkiksi oire väsymisestä.