

## 3.3 Harjoitus

Tunneälytaitoja voi harjoitella läpi elämän. Tunneosaamisen oppiminen käynnistyy lähes poikkeuksetta tutustumalla omaan itseensä. On olemassa monia keinoja auttaa ihmistä ymmärtämään paremmin omaa sisäistä maailmaa, mieltymyksiä, voimavaroja ja intuitioita.

### **Tarkkaile itseäsi**

Ihminen voi saada tietoa itsestään tarkkailemalla itseään monin eri tavoin. Voit esimerkiksi varata itsellesi joka päivä pienen hetken, jolloin reflektoit omia tunteitasi ja tekojasi. Asioiden kirjaaminen päiväkirjaan voi vahvistaa oppimista.

### **Harjoittele pois oppimista**

Koska kyse on usein vanhoista tavoista poisoppimisesta, on harjoittelu tunneosaamisen oppimisen keskiössä. Pyri pääsemään eroon vanhoista ajatus-, tunne- ja käytösmalleista ja kehitä ja vahvista uusia toimintatapoja. Tämä muutos vaatii jatkuvaa harjoittelua useiden kuukausien ajan. Vasta pitkällisen harjoittelun tuloksena voi uusista käyttäytymismalleista tulla ihmiselle luontaisia tapoja toimia jopa yllättävissä ja stressaavissa tilanteissa.

### **Palaute on tehokkain tapa oppia**

Palautteen saaminen on tärkeä osa tunneälykkyyttä kehitettäessä. Kun harjoittelet uusia taitoja, on sinun tärkeää saada palautetta suorituksistasi. Etsi itsellesi peili, ihminen tai ihmisiä, jotka rohkeasti ja kannustavasti auttavat sinua kehittämään itsetuntemustasi tarjoamalla ajatuksiaan ja tulkintojaan siitä, miten näyttäytyt muille ihmisille.

### **Säättele tunteita**

Tässä harjoitteita, joiden avulla voit harjoitella tunteiden säätelyä haastavissa tilanteissa.

### **Muuta tunnetilaa**

Anna itsellesi hetki aikaa miettiä. Hengitä syvään neljään laskien. Pidätä hengitystä neljään. Puhalla ilma ulos jälleen neljään laskien. Laske neljään. Hymyile. Jatka hengittämistä neljään laskien.

Muista, että tunteista, ilahtuminen, laajentaa ajatteluasi, ja tuottaa sinulle enemmän hyviä vaihtoehtoja mistä valita.

### **Visioi päämäärä**

Pohdi mikä olisi sinulle/muille paras lopputulema tilanteesta. Sen jälkeen mieti mitä saat aikaan, kun menetät malttisi? Mieti mitä joku arvostamasi henkilö tekisi tällaisessa tilanteessa?

### **Tunteet ja keho**

Tunteet ovat keho ja keho ovat tunteet. Mieti miten tunteesi vaikuttavat kehossasi? Ja toisaalta, miten kehosi vaikuttaa tunteisiisi? Tämä pohdinta rauhoittaa tunteikkaassa tilanteessa.

### **Löydä tunteen takana oleva tarve**

Tunnista tunteita ja mielialoja. Ota aikaa ja tutki tunteiden takaa löytyvä tarve. Mitä tunne yrittää sinulle kertoa?

### **Lähde:**

Kari I. Mattila, Johtajuustaito.fi