

MITEN SUHTAUDUN MUUTOKSEEN?



Miniopas - Itsearviio

Miten suhtaudut muutokseen? Arvioi omia ajattelu- ja toimintamallejasi.

Verratkaa arviointejanne yhdessä työkavereidenne kanssa.

Heuristica

Ohje tämän oppaan käyttöön

Muutos on paitsi jatkuvaa myös haasteellista ja kuluttavaa. Toisaalta muutos voi olla myös hyvin palkitseva ja energisoiva. Niin tässä kuin muissakin asioissa muutoksen vaikutus on paljon kiinni omista asenteistamme, toiminnastamme ja ajattelumalleistamme.

Miten sinä suhtaudut muutokseen? Voit tutkia tätä kysymystä tämän minioppaan avulla. Parasta on, jos vertaatte tuloksianne yhdessä työkavereiden kanssa. Näin lisäätte itsetuntemuksen lisäksi myös ymmärrystä toisistanne.

Tämä miniopas on täydennettävä pdf-tiedosto. Kun tallennat tiedoston, saat omat merkintäsi talteen. Tietysti voit myös tulostaa oppaan ja täydentää sitä. Tulostukseen suosittelemme A5-kokoa (siis esimerkiksi Vihko-tulostus tai Kaksi sivua arkille).

Tämä miniopas on ote e-oppaasta

Muutos - haaste ja mahdollisuus.

Jos haluat koko e-oppaan työyhteisösi käyttöön,

niin [ota yhteyttä](#).

Miten suhtaudun muutokseen?

Arvioi alla olevia väittämiä "hymynaamojen" avulla. Verratkaa vastauksianne työkavereiden kanssa!

"Hymynaama" = samaa mieltä, "mutrunaama" = eri mieltä.

1 Suhtaudun innolla kaikkeen uuteen – vaikka en vielä tietäisikään, mitä on edessä.



2 Mielestäni muutoksia tarvitaan koko ajan – ihan vain muutoksen itsensä vuoksi



3 Suhtaudun myönteisesti muutoksiin vasta, kun tiedän niistä riittävästi



4 Aluksi yleensä vastustan kaikkia muutoksia.



5 Muutokset yleensä pelottavat minua.



6 Muutokset stressaavat minua niin, että minun on vaikea suoriutua varsinaisesta työstäni.



7 Muutostilanteissa alaiseni/työkaverini odottavat minulta liikaa.



8 Muutostilanteissa esimieheni odottaa minulta liikaa.



9 Muutostilanteissa mielestäni monet usein tekevät karpäsestä härkäsen.



10 Ymmärrän hyvin ihmisiä, jotka haluavat koko ajan muuttaa jotain.



11 Ymmärrän hyvin ihmisiä, jotka vastustavat kaikkea uutta ja muutosta.



12 Ymmärrän hyvin ihmisiä, jotka haluavat pitää asiat ennallaan.



13 Ymmärrän hyvin ihmisiä, jotka pelkäävät muutoksia.



14 Ymmärrän hyvin ihmisiä, jotka stressaantuvat muutoksista.



15 Ymmärrän hyvin ihmisiä, jotka haluavat tietää "kaiken" muutoksesta, joka on tulossa.



Miten tulkita vastauksia?

1-4

Osa meistä lähtee innolla mukaan kaikkeen, osa haluaa selvittää asiat ensin perinpohjaisesti. Osa himoaa muutoksia koko ajan, toiset haluaisivat maailman olevan jo valmis.

Kummankaan ääripään suhtautumista ei voida pitää ehdottomasti hyvänä tai ehdottomasti huonoja. Erilaisia ihmisiä tarvitaan ja tärkeää on tunnistaa ja myöntää se, että olemme erilaisia.

5-9

Toisia meistä pelottaa ja muutostilanteet ovat stressaavia. Joku vahvahermoisempi taas ärsyyntyy tästä ja ajattelee muiden suuremman asian suotta. On hyvä tunnistaa pelkonsa ja huolenaiheensa - ja on hyvä ymmärtää, että me ihmiset ovat tässäkin asiassa erilaisia.

Jos koet, että sinulta odotetaan muutostilanteessa liikaa, niin pohdi, ovatko nuo odotukset todellisia vai ovatko ne omia olettamuksiasi. Voitko suoraan kysyä asianosaiselta, mitä hän sinulta odottaa? Tai voitko keskustella asiasta jonkun ymmärtävän työkaverin kanssa?

10-15

Näissä kysymyksissä on sitä parempi, mitä enemmän hymynaaman puolelle vastauksesi menevät. On hyvä, että ymmärrät eri lailla ajattelevia ja käyttäytyviä ihmisiä.

Jos jossakin näistä väittämistä valitsit pahimman mutrusuun, niin mieti, miksi tällaisen henkilön ymmärtäminen on sinulle niin vaikeaa. Pyri myös asettumaan toisen henkilön asemaan ja ymmärtämään tilannetta hänen saappaissaan seisten.

Miten tästä eteenpäin?

Miltä tämän arvion tekeminen tuntui? Mitä ajatuksia se herätti?

Oletko vastauksiisi tyytyväinen vai kaipaatko joihinkin kohtiin parannusta? Oletko halukas tekemään asian parantamiseksi jotain? Usein pienilläkin muutoksilla on suuri merkitys, kun ne kohdistuvat oikeaan asiaan.

Valitse työn alle se kohta, jota pidät erityisen tärkeänä hyvinvointisi kannalta ja jossa uskot saavasi tekemillesi parannuksille parhaan mahdollisen panos-hyöty -suhteen. Mieti konkreettinen ja tarpeeksi yksinkertainen ja helppo uusi toiminta- tai ajattelutapa, joka parantaa tilannettasi. Ala toteuttaa tätä tapaa. Toista, kunnes siitä tulee itsestään selvyys. Muista palkita itseäsi kaikesta edistymisestä.

Keskustelitteko arvioista yhdessä? Millaista keskustelua syntyi?

Yllätyittekö toistenne ajattelutavasta? Pääsittekö yhteisymmärrykseen? Onko teillä jotain yhteisiä asioita, joita lähteä kehittämään paremmaksi? Ja voitteko tukea ja sparrata toisianne henkilökohtaisissa parannuksissa?

Olemme tehneet edullisia, **helppo-käyttöisiä verkkokursseja** parempaan yhteistyöhön, vuorovaikuttamiseen ja itsensä johtamiseen. Verkkokurssi **Muutos - haaste ja mahdollisuus** voisi sopia sinulle juuri nyt.

KOODILLA mu185 saat sen nyt puoleen hintaan ALE 50%!

Tutustu

tyyt.fi-verkkokursseihin

klikkaamalla tästä:



Saammeko auttaa?

Autamme mielellämme niin pienissä kuin suurissakin asioissa sinua ja työyhteisöäsi entistäkin parempaan tulokseen ja työhyvinvointiin.

Tulemme myös mielellämme keskustelemaan asioista ihan kasvotusten, jos vain kutsut meidät!

Jos mielessäsi on jo selkeä tarve, teemme sinulle tarjouksen toiveittesi mukaan mahdollisimman pian. Tarvittaessa otamme yhteyttä ja kysymme lisätietoa. Tarjouksen pyytäminen ei tietenkään sido sinua mihinkään.

[Ota yhteyttä](#)

**Tutustu palveluihimme [www-sivujemme avulla](#)
klikkaamalla tästä:**

Heuristica

Heuristica