

Sopu alkaa minusta: johdatko tunteitasi vai reagoitko niihin?

Miksi tämä kysely?

Työyhteisön sovun rakentaminen alkaa jokaisesta sisältäpäin. Siitä, miten tunnistamme omat tunteemme, huolehdimme palautumisesta ja toimimme silloin, kun arki kuormittaa tai tunteet nousevat pintaan.

Tämä itsearviointi auttaa sinua pysähtymään oman toimintasi äärelle. Se ei ole testi eikä arvio sinusta ihmisenä, vaan työkalu itsetuntemuksen ja sovun vahvistamiseen.

Aloita tästä

Vastaa jokaiseen väittämään sen mukaan, miten toimit useimmiten arjessa tällä hetkellä.

1 = harvoin/ ei pidä paikkaansa

2 = joskus

3 = melko usein

4 = usein

5 = lähes aina/ pitää hyvin paikkansa

Väittämät	Oma arvio (1-5)
Pystyn pysähtymään ennen kuin reagoin tunnepitoisessa tilanteessa.	
Tunnistan, milloin väsymys vaikuttaa käytökseeni ja vuorovaikutukseeni.	
Huolehdin palautumisestani myös työpäivän aikana pienillä pysähdyksillä.	
Toimin paineen alla rakentavasti suhteessa muihin.	
Jos toimin huonosti, otan asian puheeksi enkä ohita sitä.	
Ymmärrän, että oma toimintani vaikuttaa koko työyhteisön ilmapiiriin.	
Itsearviointipisteet yhteensä	

Pysähdy tulosten äärelle

Tarkastele vastauksiasi kokonaisuutena, älä yksittäisiä numeroita.

❖ Jos vastauksesi painottuvat matalalle eli 6–14 pistettä

Arjessasi voi olla tällä hetkellä paljon kuormitusta. Tunteet saattavat ohjata toimintaa nopeammin kuin ehdit pysähtyä, ja palautuminen jää helposti taka-alalle. Tämä ei ole epäonnistuminen, vaan viesti siitä, että tarvitset enemmän tilaa ja huolenpitoa.

Pohdi

- Missä kohtaa arkea kuormitus näkyy selvimmin?
 - Mikä pieni muutos voisi auttaa sinua jo tänään?
-

❖ Jos vastauksesi asettuvat keskivaiheille eli 15–22 pistettä

Sinulla on jo hyviä taitoja tunnistaa tunteita ja toimia rakentavasti. Paineessa tai kiireessä pysähtyminen voi silti unohtua. Pienet tietoiset valinnat vahvistavat toimintaasi nopeasti.

Pohdi

- Missä tilanteissa pysähtyminen on vaikeinta?
 - Mitä voisit tehdä toisin juuri niissä hetkissä?
-

❖ Jos vastauksesi painottuvat korkealle eli 23–30 pistettä

Toimit usein rauhallisesti ja tietoisesti myös haastavissa tilanteissa. Huomioit palautumisen ja ymmärrät oman vaikutuksesi muihin. Tällainen toiminta luo turvallisuutta ja sovinnollista ilmapiiriä ympärille.

Pohdi

- Mitkä käytännöt tukevat sinua parhaiten?
 - Miten voisit vahvistaa tätä myös muissa ihmisissä?
-

Lopuksi yksi tärkeä kysymys

Mitä sinä tarvitset juuri nyt voidaksesi toimia rakentavasti myös kuormittuneena, väsyneenä ja paineen alla?