

LÄMPPÄTEHTÄVÄ

MISSÄ VIKA?

Minä kannatan ongelmia! Jos pystyy hahmottamaan ongelman selkeästi, pystyy hahmottamaan ongelmaan myös ratkaisun (teoriassa ainakin). Kaikki lähtee vitutuksesta ja siitä, että jokin asia jurppii, niitä rohkeasti mylläten voi löytää asioita, mihin haluaa muutosta. Alla on kaavio, joka havainnollistaa tämän ajatuksen.



Helppoa.

Tämä on tarkoituksella pelkistetyn yksinkertainen. Harjoitusta tehdessäsi jätä turhat nyanssit sivuun, tässä tehtävässä ei ole tarkoituksena tutkailla kaikkia mahdollisia asiaan kuuluvia tekijöitä ja miten erinäiset tekijät voivat vaikuttaa ongelman ratkaisuun, saati keksityn ratkaisun toimeenpanoon. Ei. Sen paikka ei ole nyt tässä. Tämä on lämmittelyharjoitus. Ota silti käsittelyysi sinua tällä hetkellä eniten hiertävät asiat. Mikä aiheuttaa ryttyjä ottaan?

Lue ensin kaikki kaikki osiot ja aloita sitten tehtävien teko.

VITUTUS

Aloitetaan listaamalla vitutuksen aiheita, eli mikä sinun kenkääsi hiertää? Mikä omassa käytöksessä, elämäntilanteessa, valinnoissa, työkuvioissa, työkavereissa, aamussa, päivässä, illassa harmittaa tai ärsyttää? Mikä tökkii? (Huom! Tämä on vain sinulle, eikä sinun tarvitse jakaa vastauksiasi kenenkään kanssa. Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, eikä ns. *tyhmiä* tai *noloja*.)

Esim. Vituttaa kun aina tuntuu, että on kiire.

1. _____
2. _____
3. _____

ONGELMAN PAIKANTAMINEN

Nyt mieti mikä on se itse pääongelma, mikä aiheuttaa vitutuksen kokemuksen. Käytä äsken listaamiasi vitutuksia ja keksi niille se itse ongelma.

Esim. En osaa arvioida paljonko eri asioihin menee aikaa.

1. _____
2. _____
3. _____

ONGELMAAN RATKAISU

Onnittelut, keksit ongelmian! Seuraavaksi pohdintaan, mikä voisi olla ratkaisu.

Esim. Minä selvitän, kauanko minulla menee asioiden tekoon.

1. _____
2. _____
3. _____

TOTEUTUS

Upeaa, keksit ratkaisuja! Kirjoita lopuksi, miten ajattelit toteuttaa ratkaisusi.

Esim. Seuraavan kerran kun teen raportin, katson kauanko minulla mene sen raportin tekemiseen.

1. _____
2. _____
3. _____

Nyt tarkastele vastauksiasi. Mitä tuli pohdittua? Onko jokin toteuttamiskelpoinen sellaisenaan? Voisiko jotain ratkaisua jotenkin muovata ja lähteä toteuttamaan? Jos harmitusta aiheuttava pääongelma olikin itsessämme ja uskalsit havaita sen niin - onneksi olkoon! Ihminen on uskomattoman luova sysätäkseen negatiiviset asiat muiden kuin itsensä syyksi, on kyseessä sitten olosuhteet, toiset ihmiset, kollegat, pomo, yhteiskunta. Toki on olemassa ongelmia, mitkä ovat yksilön ponnistuksista riippumattomia, ja niitä on myös paljon! Osaa sellaisista ongelmista tullaan tarkastelemaan myös kurssilla, ja niihin yritetään löytää ratkaisuja ja välineitä.

Kiitos lämmittelystä!

Asennemuija Oy

Asennemuija Oy, Jenni Janakka | www.jennijanakka.com