

## MUUTOKSEN JÄSENNYSTEHTÄVÄ

Muutoksen aikaansaaminen käytännössä saattaa olla vaikeaa ja siksi siihen olisi hyvä paneutua tarkemmin. Tämän tehtävän tarkoitus on selventää ajatuksiasi ja auttaa sinua pääsemään muutoksen alkuun. Vastaa oheisiin kysymyksiin ja tulosta vastauksesi – halutessasi voit tallentaa vastauksesi omalle työasemallesi, jos sinulla on Adobe Reader XI.

1. Mikä on kaikkein tärkein asia, johon tällä hetkellä toivot muutosta tilanteessasi?

2. Oletko jo tehnyt jotain muutoksen toteuttamiseksi? Mitä siitä on seurannut? Tai jos et ole tehnyt, miksi et?

3. Mitä (muuta) voisit käytännössä tehdä, jotta tilanteessasi tapahtuisi muutosta?

4. Voit halutessasi arvioida nykyistä tilannettasi ja harkitsemaasi vaihtoehtoa kummankin tarjoamien etujen ja haittojen suhteen. Listaa taulukkoon kaikki mieleesi tulevat asiat.

nykyinen tilanne		vaihtoehto	
edut	haitat	edut	haitat

5. Tarkastele edellä listaamiasi asioita ja mieti, kumman puolelle ”punnus” kääntyy miettiessäsi vaihtoehtoihin liittyviä etuja ja haittoja. Mieti myös, olisiko havaitsemillesi haitoille tehtävissä jotain?
  
6. Voitko saada jostain tukea päätöksentekoon ja muutoksen toteuttamiseen? Entä olisiko harkitsemaasi vaihtoehtoa mahdollista kokeilla tai perehtyä siihen konkreettisesti ennen lopullista päätöstä?
  
7. Mikä on ensimmäinen askel, joka sinun tulisi ottaa tilanteesi ratkaisemiseksi?
  
8. Kuvittele, millaista elämäsi on viiden vuoden kuluttua, jos olet tehnyt suunnittelemasi muutoksen. Millainen on tavallinen päiväsi: millaista työsi on, miltä työsi tuntuu, miten käytät vapaa-aikaasi? Entä jos et toteutakaan muutosta – mitä arvelet siitä seuraavan?