

ITSEHALLINTA TYÖSSÄ

1: Ajattele yhtä hetkeä työssäsi, jolloin et pystynyt hallitsemaan negatiivisia reaktioitasi tiimiäsi/kollegoitasi tai esimiehiäsi kohtaan stressin tai työtaakan aiheuttaman paineen vuoksi.

Kirjoita ylös:

- Mitkä olivat tunteesi?
- Miten nämä tunteet saivat sinut reagoimaan ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa?
- Mitä ajattelit sillä hetkellä ja sen jälkeen?
- Minkälaisen vastaanoton reaktiosi sai muilta?

2: Tee sama harjoitus miettimällä yksi hetki, jolloin kollegasi tai esimiehesi reagoi kielteisesti sinua kohtaan.

- Millaisia tunteita tämä herätti?
- Miten nämä tunteet saivat sinut reagoimaan ja olemaan vuorovaikutuksessa tämän henkilön kanssa?
- Mitä ajattelit sillä hetkellä ja sen jälkeen?
- Minkä reaktion tämä henkilö sai sinulta?

3: Kun tarkastelet nyt näitä hetkiä, jolloin olet kokenut kielteisiä reaktioita työssäsi, pohdi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Olitko ylpeä reaktiostasi vai kaduitko sitä? Miksi?
- Mitä haluaisit muuttaa reaktiossasi tai mikä olisi parempi tapa reagoida näissä tilanteissa?
- Millaisia reaktioita voisit saada muilta näiden muutosten jälkeen?

Merkitse muistiin muutokset ja reaktiot, jotka mielestäsi johtaisivat myönteisempään lopputulokseen vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä omien tunteiden hallintaan.

Lue lisää työnhakuun liittyvistä tunteista Metropolian Ura- ja työnhakuoppaasta QR-koodin takaa.

