

ITSETUNTEMUS TYÖELÄMÄSSÄ

Mieti omaa tarinaasi ja vastaa näihin kysymyksiin:

- Milloin viimeksi nauroit töissä? Miltä se tuntui? Miten se vaikutti vuorovaikutukseen?
- Milloin viimeksi tunsit olosi avuttomaksi työssä? Aistivatko muut mielialasi? Miten se vaikutti työhösi ja viestintään?
- Milloin viimeksi tunsit työssä tyytyväisyyttä tuloksiisi? Miten se vaikutti työmotivaatioon ja vuorovaikutukseen työtovereiden kanssa?
- Milloin viimeksi tunsit olosi vihaiseksi työssä? Miksi olit vihainen? Miten se vaikutti vuorovaikutukseen työtovereidesi kanssa?
- Milloin viimeksi tunsit ylpeyttä työstäsi ja työtovereistasi? Miten tuo ylpeys vaikutti työtovereihin ja työmotivaatioon?
- Milloin viimeksi tunsit pettymystä työhösi ja työtovereihisi? Miten tuo pettymys vaikutti kollegoihisi ja työmotivaatioon?

Kun mietit näitä edellä mainittuja tilanteita, tee luettelo viidestä ominaisuudesta tai vahvuudesta ja heikkoudesta, joita sinulla on. Kirjoita sitten kunkin ominaisuuden/vahvuuden/heikkouden viereen:

- Miksi siitä on hyötyä työpaikalla?
- Miten muut saattavat kokea tämän ominaisuuden?
- Milloin tämä ominaisuus yleensä auttaa sinua tai työtovereitasi?
- Onko olemassa erityisiä vahvuuksia, jotka voisivat auttaa sinua kehittämään ja muuttamaan heikkoudet vahvuuksiksi?
- Millaisia käyttäytymismalleja tai toimia sinun pitäisi toteuttaa työskennellessi heikkouksiesi parissa?
- Kuka tai mikä voisi auttaa sinua?

Lue lisää Metropolian Ura- ja työnhakuoppaasta QR-koodin takaa.

