

MOOC DIGITAL WORKPLACE

MODUULI 1: ITSENSÄ JOHTAMINEN

VIDEO: MOD1_2: Itsetuntemus

Vuorosanat: tarkemmat tiedot kouluttajan vuorosanoista

Näytön teksti: ideoita, kuvia jne. jotka tulevat näytölle kehoitettaessa.

Muistiinpanot: muistiinpanoja siitä, mitä on muutettava seuraavaan versioon.

VUOROSANAT	NÄYTÖN TEKSTI	MUISTIINPANOT
<p>Itsetuntemus on lähtökohta mille tahansa henkilökohtaisen oppimisen ja kehittymisen prosessille. Jos emme tiedä keitä olemme, on erittäin vaikeaa asettaa kehittymistavoitteita ja parantaa sitä mitä meillä jo on.</p> <p>Mitä termi itsetuntemus tarkoittaa? Se tarkoittaa tietoisuutta siitä, kuka olemme, mitkä vahvuudet auttavat meitä saavuttamaan haluamamme ja tunnistamaan millaisten kehitymisalueiden kanssa meidän tulee työskennellä.</p> <p>Viime aikoihin asti länsimaisessa kulttuurissa ei ole ollut tavallista ”katsoa sisäänpäin”; eli tutustua itseemme tai siihen mitä haluamme elämältä... Olemme keskittyneet enemmän ulkoisiin tekijöihin, kuten toisten tuntemiseen, jotta voisimme johtaa ja motivoida heitä jne. Kuitenkin yhä useammin kuulee puhuttavan itsetuntemuksesta, sillä ilman sitä on lähes mahdotonta kasvaa, vaikka joskus kasvaessamme teemme sen hitaammin tai tavalla jota emme odottaneet.</p>	<p>ITSETUNTEMUS seuraavan määritelmän kanssa:</p> <p><i>Sen tiedostaminen, kuka olemme, mitkä vahvuudet auttavat meitä saavuttamaan haluamamme ja millaisten kehitymisalueiden kanssa meidän tulee työskennellä.</i></p>	<p>Muutaman sekunnin lähikuva kouluttajasta pitämässä nimikylttiä.</p>
<p>Golemanin tunneäly –mallissa (EMOTIONAL INTELLIGENCE) on kaksi osaa: itsetietoisuus ja sosiaalinen tietoisuus. Meidän on ensin työskenneltävä sisäisen puolen kanssa voidaksemme siirtyä ulkoisiin asioihin; eli ensin tulee tehdä töitä itsemme kanssa ja sitten parantaa työskentelyä muiden kanssa.</p> <p>Itsetietoisuuden ensimmäinen kehitettävä osa-alue on itsetuntemus.</p>	<p>Kuva Golemanin tunneäly –mallista (EMOTIONAL INTELLIGENCE model)</p>	<p>Lähikuva kouluttajasta osoittamassa Golemanin mallin kuvaa.</p>

<p>Jos emme ole varmoja omista ominaisuuksistamme, arvoistamme, uskomuksistamme, tunteistamme.. ,emme pysty hallitsemaan kykyämme vaikuttaa tuloksiin emmekä voi ymmärtää tai työskennellä muiden kanssa.</p> <p>Itsetuntemus on viisautta. Tietoisuus siitä kuka olemme, millaiseksi voimme tulla (yksilönä ja ammattilaisena) on keskeinen osa kehitystämme ja ammatillista menestystämme.</p> <p>Kuka sinä olet?</p>	<p>Kuka sinä olet?</p>	<p>Lähikuva kouluttajasta</p>
<p>Meillä on monia työkaluja, joilla voimme kehittää itsetuntemustamme. Yksi liiketoiminnassa tunnetuimmista ja käytetyimmistä välineistä on SWOT -analyysi, jota voidaan muokata henkilökohtaiseksi SWOTiksi. SWOT on analyysi heikkouksista/kehittymisalueista; mahdollisista uhista ympäristössämme, jotka voisivat estää meitä saavuttamasta tavoitteitamme; Vahvuksistamme, joita voisimme hyödyntää ja vahvistaa sekä mahdollisuksistamme, jotka saattavat ilmaantua matkanvarrella ja joita meidän olisi hyvä osata hyödyntää.</p> <p>Tämä työkalu antaa meille mahdollisuuden analysoida henkilökohtaista tilannettamme tarkastelemalla sitä, millaisia taitoja ja voimavaroja meillä on ja ovatko ne riittäviä tavoitteidemme saavuttamiseksi.</p> <p>Muista, että ihannetapauksessa meidän pitäisi verrata SWOTin tuloksia siihen kuinka muut näkevät meidät (julkinen kuva), eli kuinka paljon sisältö on</p>	<p>Kuva SWOT -matriisista.</p> <p><i>JULKINEN KUVA (esim. henkilö jolla 360° arviointiraportti)</i></p>	<p>Lähikuva kouluttajasta osoittamassa SWOT-matriisia ja selittämässä sitä.</p>

<p>samankaltaista ja kuinka paljon ei. Mitä luulet, että saisit vastaukseksi, jos kysyttäisiin 10 ihmiseltä kuinka he näkevät sinut? Mitkä olisivat vahvuudet ja kehittymisalueet? Saattaisit löytää uusia ja kiinnostavia näkökohtia itsestäsi.</p>		
<p>Seuraavaksi esitetään joitakin ideoita itsetuntemuksen kehittämiseen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kun asetat itsellesi uuden haasteen, sinun tulisi tehdä henkilökohtainen SWOT –analyysi, jonka avulla määritellään lähtökohta ja seuraava toimintasuunnitelma. • Jos voit, tee testi parantaaksesi itsetuntemustasi ja siten täydentääksesi itsetietoisuuttasi. • Jos sinulla on vielä tallessa aiempia työnantajien tekemiä työarviointiraportteja, tutustu niihin. Ne ovat myös erittäin hyvä itsetuntemuksen lähde ja ne näyttävät kuinka olet kehittynyt ja kasvanut ammatillisesti ajan mittaan. <p>Muista, että oman itsetuntemuksen kehittäminen on jännittävää, koska mitä enemmän sinä tiedät kuka todella olet, sitä kyvykkäämpi olet asettamaan itsellesi haasteita ja tavoitteita ja tulet tavoittamaan ne!</p> <p>Oletko valmis?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Henkilökohtainen SWOT uusien haasteiden edessä. • Persoonallisuus- ja itsetuntemustestit • Suoritusten arviointi 	<p>Lähikuva kouluttajasta ja teskti näytön toisessa laidassa.</p>