

MOOC DIGITAL WORKPLACE

MODUULI 1: ITSENSÄ JOHTAMINEN

VIDEO: MOD1_3: Minäpystyvyys ja proaktiivisuus

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>Yksi itsensä johtamisen kehittämisen keskeisistä tekijöistä on minäpystyvyys.</p> <p>Mutta mitä minäpystyvyys tarkalleen ottaen on?</p> <p>Se on uskoa omaan menestykseen; tai pikemminkin, yksilön kykyyn saavuttaa tämä menestys. Saatat ajatella, että tämä on hieman omituista, mutta se mitä mieltä olet itsestäsi ja miten näet itsesi haasteiden edessä määrittelee suuresti sen voitko voittaa ne haasteet.</p>	<p>MINÄPYSTYVYYS</p>	<p>Muutaman sekunnin lähikuva kouluttajasta pitämässä nimikylttiään.</p>
<p>Minäpystyvyydellä on erittäin voimakas vaikutus lopputulokseen.</p> <p>Minäpystyvyyden ennako-odotus on : ”jos uskon, että voin saavuttaa jotain, minun ponnistukseni ja sinnikkyuteni on suurempi ja siksi mahdollisuus saavuttaa se kasvaa”.</p> <p>Se toimii myös toisinpäin: ” jos uskon, etten pysty saavuttamaan jotain pelon tai aiemman huonon kokemuksen takia kun olen epäonnistunut, sinnikkyys vähenee ja niin myös tämän tavoitteen saavuttamisen todennäköisyys vähenee.”</p> <p>Kuulostaako tämä sinusta tutulta?</p> <p>Mitä mieltä olet itsestäsi? Kuinka luulet, että tämä vaikuttaa tuloksiisi?</p>	<p><i>VOIMAKAS VAIKUTUS LOPPUTULOKSEEN</i></p>	<p>Kuvaa kouluttajasta kävelemässä</p>

<p>On syytä panna merkille, että pelkästään se, että luotamme kykyihimme ei tosiasiasa tarkoita, että saavuttaisimme tavoitteitamme. Meidän on oltava myös proaktiivisia.</p> <p>Mitä proaktiivisuus puolestaan tarkoittaa?</p> <p>Proaktiivisuus viittaa siihen, miten henkilö hallitsee omaa elämänsä, miten hän tekee aloitteita ja urakehityksen kannalta tarpeellisia päätöksiä; eli hän ottaa vastuuta!</p>	<p><i>PROAKTIIVISUUS (ja kuvake ilmaisemaan positiivisuutta)</i></p>	<p>Lähikuva kouluttajasta.</p>
<p>Olemalla proaktiivinen havaitset jatkuvasti asioita, jotka on tehtävä ja yhdessä minäpystyvyyden kanssa voit kehittää osaamistasi ja saada asioita valmiiksi!</p> <p>Toisaalta voimme olla myös reaktiivisia, joka viittaa sellaiseen asenteeseen, jossa henkilö ei koe, että hän hallitsisi itse omaa elämänsä ja etsii aina tekosyitä välttyäkseen tekemästä sitä mitä hänen tulisi tehdä yrittäen aina puolustella käyttäytymistään.</p> <p>Tämän tyyppiset henkilöt kokevat itsensä usein "uhreiksi" ja heillä on taipumusta kokea voimattomuutta, avuttomuutta, kyvyttömyyttä ja ettei heillä ole samoja mahdollisuuksia joita proaktiiviset ihmiset näyttävät löytävän.</p>	<p><i>REAKTIIVISUUS (kuvake ilmaisemaan negatiivisuutta).</i></p>	<p>Kuva kouluttajasta kävelemässä.</p>

<p>Etätyöskennellessämme olemme täysin vastuussa siitä mitä teemme päivittäin. Meidän on tunnettava, että voimme saavuttaa tavoitteet, jotka olemme asettaneet itsellemme. Lisäksi minäpystyvyys ja proaktiivisuus ovat keskeisiä yksin työskenneltäessä ja ammattitaidon ylläpitämisessä.</p> <p>Kuinka voimme kehittää minäpystyvyyttä ja proaktiivisuutta?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tee lista henkilökohtaisista saavutuksistasi ja selvitä mikä auttoi sinua saavuttamaan ne. ▪ Ympäröi itsesi ihmisillä, jotka auttavat sinua ja uskovat sinuun. Etätyössä tämä ei ole helppoa, joten sinun tulee miettiä kuinka saat yhteyden ihmisiin, joilta saat energiasi ja kasvatat minäpystyvyyttäsi. ▪ Tarkkaile ajatuksiasi ja tunteitasi, koska ne määräävät suuresti kykysi päästä alkuun ja saavuttaa sen mitä olet määritellyt. Tämä edellyttää vahvaa itsetietoisuutta. ▪ Opi kaikista erehdyksistäsi. Kaikesta voi oppia! Joten ajattele rauhassa miten tekisit asiat seuraavan kerran erilailla, kun kohtaan haasteen uudelleen. ▪ Kun kohtaat haasteen, mieti mitä voit tehdä itse ja miten voit vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin. ▪ Ja lopuksi, juhli jokaista saavuttamaasi virstanpylvästä! <p>Muista, että kuten kaikkien taitoja, myös minäpystyvyyttä ja proaktiivisuutta voidaan kehittää. Oletko valmis?</p>	<p>Tiivistelmä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tee lista henkilökohtaisista saavutuksistasi. • Ympäröi itsesi ihmisillä, jotka uskovat sinuun. • Tarkastele ajatuksiasi ja tunteitasi. • Opi virheistäsi • Mieti miten voit vaikuttaa kohtaamiisi haasteisiin. • Juhli saavutuksiasi! 	<p>Lähikuva kouluttajasta, tekstin näytön toisessa laidassa (lauseet näkyvät kun ne mainitaan)</p>
---	---	--