

MODUULI 4: MUUTOKSEN HALLINTA JA LUOVA AJATTELU

TEHTÄVÄ

1. VIDEO

TED Talk: Janine Shepherd

Valmistautuessaan hiihdon olympiakisoihin, Janine joutui onnettomuuteen, joka merkitsi suurta muutosta hänen elämälleen ja uralleen. Katsottuasi ja pohdittuasi videon sisältöä, vastaa seuraaviin kysymyksiin::

https://www.youtube.com/watch?v=_ltDJynTduY

- Mitä asioita korostaisit Janinen muutoksenhallintakyvyssä ja resilienssissä?
- Miten Janine menetteli mukavuusalueensa suhteen?
- Millaista ajattelua hän hyödynsi löytääkseen uusia mahdollisuuksia?

2. MUUTOKSEN NELIKENTÄ

Aseta sellaisia tavoitteita urallesi, jotka ovat haastavia ja joiden parissa et vielä työskentele (jotta joudut poistumaan mukavuusalueeltasi). Vastaa tämän jälkeen nelikentän aiheisiin:

1. Huonot asiat, jos EN poistu mukavuusalueeltani / en saavuta sitä mihin pyrin	2. Hyvät asiat, jos EN poistu mukavuusalueeltani / en saavuta sitä mihin pyrin
3. Huonot asiat, jos poistun mukavuusalueeltani/ saavutan sen mihin pyrin	4. Hyviä asiat, jos poistun mukavuusalueeltani/ saavutan sen mihin pyrin

Mitä johtopäätöksiä voit tehdä tämän harjoituksen pohjalta?

Jaa kokemuksesi muiden kollegoidesi kanssa keskustelufoorumilla.