Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

TYÖHYVINVONNIN AARREARKUN TYÖKALU

Muutos ja tunteet -kortit

Työkalun tavoitteena on auttaa ymmärtämään, että muutokseen voi liittyä monenlaisia tunteita. Ymmärrys auttaa tunnistamaan omia tunteita sekä hyväksymään muiden erilaisia tunnereaktioita.

Hyödyt

- Auttaa sopeutumaan muutokseen.
- Auttaa tunnistamaan ja hyväksymään erilaisia tunteita.
- Helpottaa puhumaan työhön ja muutokseen liittyvistä tunteista.

Ohje työkalun käyttöön

1. Tulosta Muutos ja tunteet -kortit ja leikkaa ne korteiksi. Sekoita kortit ja aseta ne pöydälle nurinpäin ennen tehtävän aloitusta.
2. Pyydä osallistujia valitsemaan työyhteisön muutos, jota tarkastellaan tehtävän aikana. Helpointa on puhua muutoksesta, joka on juuri nyt ajankohtainen tai tuloillaan.
3. Pyydä osallistujia nostamaan vuorollaan yksi kortti ja pohtimaan ääneen, miksi joku voi kokea kyseisen tunteen valittuun muutokseen liittyen. Korosta, ettei tehtävässä käsitellä osallistujien omia tunteita, vaan erilaisia mahdollisia tunnereaktioita muutokseen.
4. Tarkastelkaa yhdessä Tunteet muutoksessa -käyrää (liite).
    - Löytyykö käyrältä samoja tunteita, joita korteista nostitte?
    - Miten tai mistä voitte tunnistaa, missä vaiheessa muutoskäyrää olette tiiminä menossa?
    - Missä vaiheessa muutoskäyrää te olette ryhmänä nyt, kun ajattelette käsittelemäänne muutosta (kohta 2)?

Työkaluun liittyvät lisämateriaalit

- Tunteet muutoksessa -käyrä
- Muutos ja tunteet –kortit

Lähde:
Soveltaen Suominen, Sipponen, Karkulehto, Hämäläinen:
Esimies strategiavaikuttajaksi (2009)

INFO

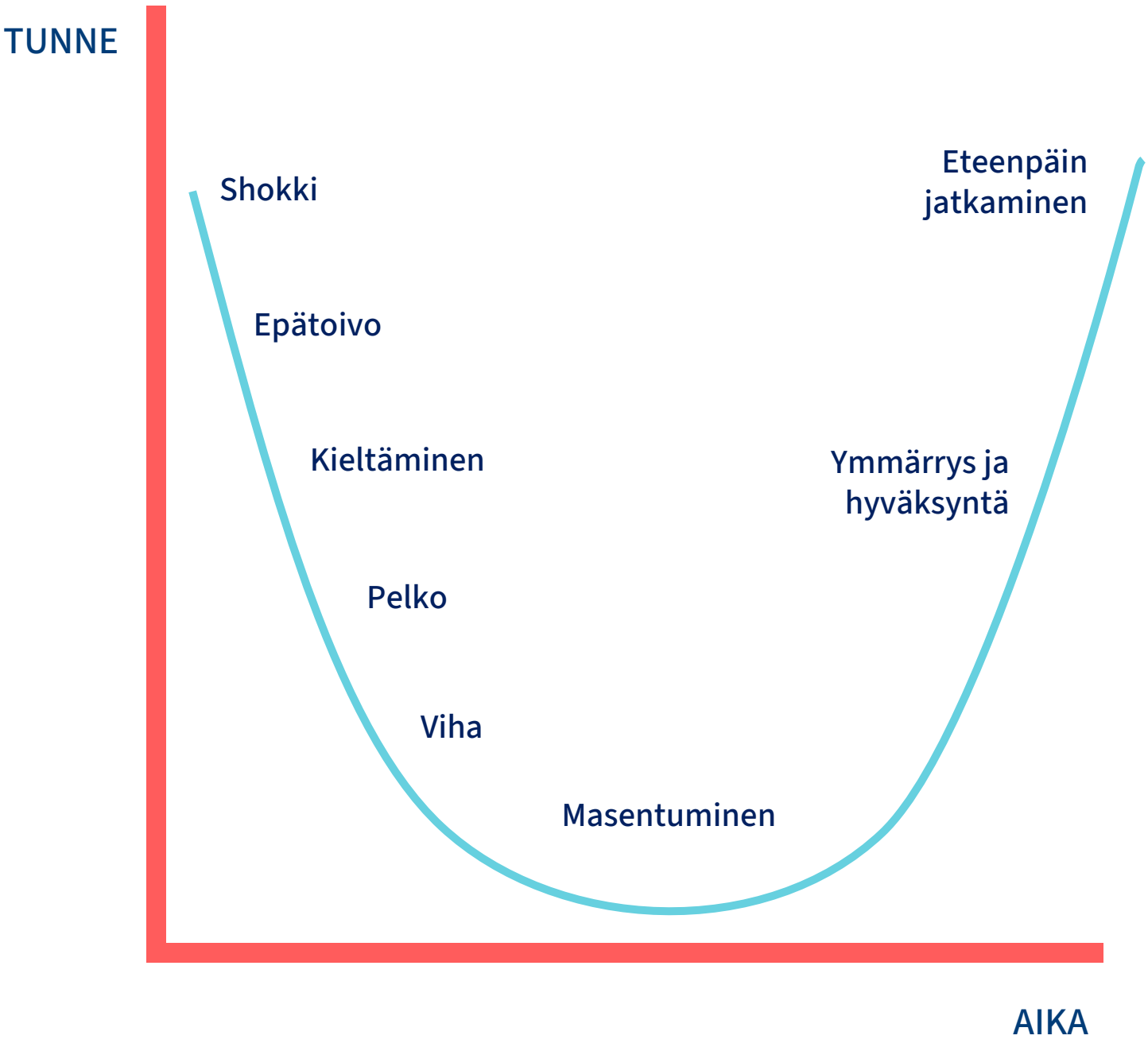
Tarve
Muutoksessa toimiminen

Kenelle
Tiimille

Kesto
45 minuuttia

Tarvikkeet
- Tulostetut ja leikatut Muutos ja tunteet -kortit

TUNTEET MUUTOKSESSA



Lähde: Kubler-Ross: 5 surun vaihetta (1969)

Muutos ja tunteet -kortit 1

Välinpitämättömyys	Ahdistus
Kiinnostus	Katkeruus
Jännitys	Innostus
Inho	Ilo
Yllättyneisyys	Helpottuneisuus

Muutos ja tunteet -kortit 2

Tyytyväisyys	Epävarmuus
Epäluuloisuus	Uteliaisuus
Turvallisuus	Turhautuneisuus
Toivo	Suuttumus
Suru	Pettymys

Muutos ja tunteet -kortit 3

Pelko	**Onnellisuus**
Levottomuus	**Kunnioitus**
Luottamus	**Rauhallisuus**