



Keskustelukysymykset työpaikalle

Muutoksessa elämisen taidot

Nykytyöelämässä muutoksia tapahtuu nopeasti, ja usein monia muutoksia yhtäikaa. Muutos on kuitenkin luonnollinen ja välttämätön kehittymisen mahdollistajana. Kysymykset auttavat edistämään työhyvinvointia erikokoisten muutosten keskellä. Kysymyksiin liittyy ”Muutos on täynnä mahdollisuuksia” -video, jonka voit katsoa osoitteessa <http://www.sykettatyohon.fi/fi/teemat/tyohyvinvointi-muutostilanteissa>.

1. Listaa keskeisimpiä omassa työssäsi tai työpaikallasi tapahtuneita muutoksia. Ovatko muutosten seuraukset enemmän plus- vai miinusmerkkisiä? Mitä niistä voisi oppia tulevia muutostilanteita varten?
2. On tärkeää saada ymmärrettävät perustelut muutokselle. Mieti, miten selventäisit itsellesi tai muille, miksi kulloinenkin muutos on välttämätön ja mihin sillä pyritään.
3. Tutustu [Eri toimijoiden roolit muutos- ja kriisitilanteissa](#) -taulukkoon. Miten itse voit edesauttaa muutoksen onnistumista?
4. Selvitä, mistä ja milloin saat tietoa itseäsi ja työyhteisöä koskevista asioista. Miten itse hoitaisit muutokseen liittyvää viestintää?
5. Pidä huolta omasta muutuskunnostasi!

Mieti, miksi muutos on tarpeellinen.
Uskalla kysyä itseäsi askarruttavista asioista.
Uudista ajatteluasi.
Tee henkilökohtainen suunnitelma
Opettele tarvittavat taidot.
Selvitä oma tilanteesi.

[Sykettätyöhön.fi](#)-palvelu auttaa onnistumaan! Tutustu maksuttomaan palveluun.