



Mielen treenivinkit

Havainto ja tulkinta -
analysoi ajatuksiasi!

Mitä hyötyä?

- päästään purkamaan huolia
- tarkastellaan niitä ottaen etäisyyttä ja eri näkökulmia
- paikannetaan epäkohtia, joita voidaan käsitellä

Milloin tehdään?

- kun mieltäsi vaivaa epäilykset
- kun yhteisössä liikkuu huhuja eikä asioita pystytä nostamaan suoraan puheeksi

Kenelle?

- tee itseksesi
- toisen ihmisen kanssa (tiimiläinen, kaveri, valmennettava...)
- tiimi, ryhmä, organisaatio

Mitä tarvitaan?

- lappuja ja kyniä tai digitaalinen vastine
- valkotalu tai seinätilaa, yksin tehtynä myös pöytäpinta-ala käy
- runsaasti aikaa porukan koosta riippuen (vähintään tunti)

Huolien kirjaaminen

- Anonyymisti: kaikille lappuja, joille kirjataan huoli/epäily per lappu itsenäisesti. Tähän menee vähemmän aikaa.
- Yhdessä avoimesti heitellen, lapuille ylös. Tähän menee enemmän aikaa. Käytä kirjuria apuna kirjaamaan, jos mahdollista.
- Kaikki huolet, isot ja pienet, oudot ja kivuliaat!

Huolien esittely

- Kerätään laput.
- Joku lukee ne ääneen ja laittaa esille seinälle.
- Jos tulee samankaltaisia huolia, ryhmitelkää niitä ryppäisiin. Tuplia ja läheltä liippaavia tulee etenkin, kun vastataan anonyymisti. Se on hyvä asia käsittelyä varten!

Huolien tarkastelu ja jaottelu

Katsotaan huolia lappu kerrallaan.

- Onko tämä puhdas havainto? Vai onko tämä tulkintani, jostakin mitä on tapahtunut?

Siirretään lappu taululla oikealle tai vasemmalle puolelle riippuen siitä, kumpi se oli.

- Onko puolilla lappuja tasaisesti? ;)

Tulkinnat

Katsotaan tulkintapuolen huolia lappu kerrallaan.

- Mikä havainto on johtanut siihen tulkintaan?

Kirjoitetaan havainto mahdollisimman konkreettisesti muodossa uudelle lapulle.

Viedään lappu havaintopuolelle taulussa.

Havainnot

Katsotaan havaintopuolen huolia lappu kerrallaan.

- HUOM! Jos jokin teema toistuu, se on taululla syystä. Käsittele kunnolla!
- Tunnustetaan tosiasiat: näin on käynyt, se aiheuttaa ihmisissä tällaisia ajatuksia ja tunteita.
- Miten lähdemme korjaamaan tilannetta? Mietitään yhdessä.

Extra: näkökulman vaihtaminen

Erinomainen ihmisten ja tiimien välisiin
kitkatilanteisiin.

Mieti epäilyksille uusia, mahdollisia
selityksiä.

"Mikä muu voi selittää tätä?"

Oleta hyvää.



Ota Kykene seurantaan

www.kykene.fi

Lisää mielen treenivinkkejä
luvassa!

