



# Mielen treenivinkit

Purkutalkoot - selkiytä  
ongelmavyöhyhtiäsi!

## Milloin tehdään?

- kun kasaantunut huoli- ja ongelmavyöhyke stressaa, eikä saa kiinni siitä, mistä kannattaisi aloittaa

## Mitä hyötyä?

- saat helpotettua oloa kuormaa purkamalla
- saat käsitystä minkä tyyppiset asiat kuormittavat eniten
- pystyt keskittymään johonkin ongelmaan, jota lähdet työstämään
- käännyt ongelma-ajattelun ratkaisujen hakemiseksi

## Kenelle?

- itsekseen tehtäväksi
- sparrattavan henkilön tueksi
- tiimin tai isommankin porukan kesken

## Mitä tarvitaan?

- lappuja ja kyniä, pieniä tarroja, seinä- tai pöytätilaa käsittelyyn
- varaa aikaa:
  - puoli tuntia, jos ei paljon ristiriitoja
  - tunti, jos on paljon käsittelemättömiä ongelmia ja tunteita
  - lisäaikaa, jos jatketaan ratkaisujen työstöllä

## Ongelmien listaus

- Listataan lapuille, yksi per lappu, kaikki ongelmat.
- Isot ja pienet ärsytykset, eli kaikki asiat jotka estävät tai hankaloittavat tavoitteisiin pääsyä tai elämää. Anna palaa, älä säästele!
- Tarvittaessa voidaan ajastaa aikaa tähän vaiheeseen.

# Ongelmien läpikäynti

- Käydään läpi ongelmalliset asiat yksi kerrallaan.
- Samalla voidaan sommitella ongelmia ryppäiksi, mikäli niillä on joitakin yhdistäviä tekijöitä.
  - Emme hae syy-seuraussuhteita, emme oikeastaan voi edes tietää niitä.
  - Tämä voi kuitenkin auttaa jäsentämään ajatuksia.
- Tässä vaiheessa on syytä käyttää aikaa pahan olon purkamiseen, mikäli sille on selvää tarvetta. Muuten tunne jää kummittelemaan taustalle, ja ratkaisuihin keskittyminen vaikeutuu tai estyy kokonaan.



# Ongelmien rajaaminen

- Kaikkia ongelmia ei voi käsitellä kerralla eivätkä ne ole samanarvoisia. Seuraavaksi niitä rajataan "äänestämällä".
- Anna itsellesi tai ryhmälle ääniä suunnilleen seuraava määrä: lappujen määrä jaettuna kahdella (ryhmässä jaetaan osallistujien kesken). Käytä harkintaasi: mieluummin enemmän ääniä kuin liian vähän.
- Käytä pieniä tarrapisteitä mikäli mahdollista.

# Äänestäminen

- Äännet annetaan niille ongelmille, jotka tulisi käsitellä ensimmäisenä. Tarrat voi jakaa eri ongelmille tai antaa yhdelle.
- Ääniä voi antaa halutessaan kolmella pohdintakulmalla (merkitään tarroihin kirjaimilla):
  - Mitkä ongelmat tuntuvat kivuliaimmilta, akuuteimmilta? (A)
  - Mitkä ongelmat mielestäsi olisi tärkeintä ratkaista, mistä olisi eniten hyötyä? (T)
  - Mitkä ongelmat haluaisit intuitiivisesti valiten käsittelyyn ensin? (I)

# Fokusoituminen

- Otetaan käsittelyyn korkeintaan kolme eniten ääniä saanutta ongelmaa.
- Tässä vaiheessa on erityisesti ryhmässä hyvä todeta, että kirjatut ongelmat otetaan talteen, jotta niitä voidaan tarvittaessa työstää myöhemmin.
- On hyvä myös kysyä onko vielä jotain mitä joku haluaa sanoa ongelmainventaariosta ennen kuin lähdetään yhdessä suuntaamaan valittujen ongelmien työstämiseen.



# Muutostoive

- Ongelmien käsittelyn jälkeen haetaan positiivista virettä, jotta ratkaisujen ideointi olisi helpompaa.
- Valituista ongelmista muodostetaan muutostoiveet eli ongelmat käännetään positiiviseen muotoon ja tarkennetaan niitä tarvittavan verran.  
"Mitä haluaisit ongelman tilalle?"
  - Esimerkiksi ongelma "tieto ei kulje" muutetaan muotoon "saamme tietoa" ja tarkennetaan tilanteeseen sopivaksi esimerkiksi "jaamme tietoa myynnin ja markkinoinnin tiimien välillä".
- *Tämän jälkeen työstetään tavoitetta valitulla tavalla.*

# Ota Kykene seurantaan

[www.kykene.fi](http://www.kykene.fi)

Lisää mielen treenivinkkejä  
luvassa!

