

LIITE 1. TILANNEANALYYSIKAAVAKE TYÖSSÄ KEHITTÄMISEN VÄLINEENÄ

Tilanneanalyysikaavakkeen avulla voit jällempäin tarkastella mieleesi jäänyttä huolen puheeksi ottamisen tilannetta ja omaa toimintaasi siinä vastaamalla alla oleviin kysymyksiin. Tilanne voi olla sellainen, joka sujui hyvin ja johon olit tyytyväinen tai se voi olla tilanne, joka muutoin jäi askarruttamaan.

Palauta tilanne mieleesi ja tarkastele sitä seuraavien apukysymysten avulla.

1. Ketkä olivat läsnä?
2. Missä ja milloin tilanne tapahtui?
3. Mitä tapahtui?
4. Mikä oli kriittinen hetki?
5. Mikä oli reaktiosi? Koita palauttaa mieleesi:
 - Mitä sanoit?
 - Mitä teit?
 - Mitä ajattelit?
 - Mitä tunsit?
 - Mitä tunsit kehossa?
6. Mitkä olivat reaktiosi seuraukset? Miten tilanne sinun kannaltasi päättyi?
7. Kuvaa, miten olisit halunnut tilanteen päättyvän.
8. Jos tilanne ei päättynyt, kuten olisit halunnut, yritä kuvata miksi.
9. Mitä opit tilanteesta tai nyt sen läpikäymisestä? Miten haluat toimia vastaavassa tilanteessa tulevaisuudessa?