

Vaikuttamisen kehät

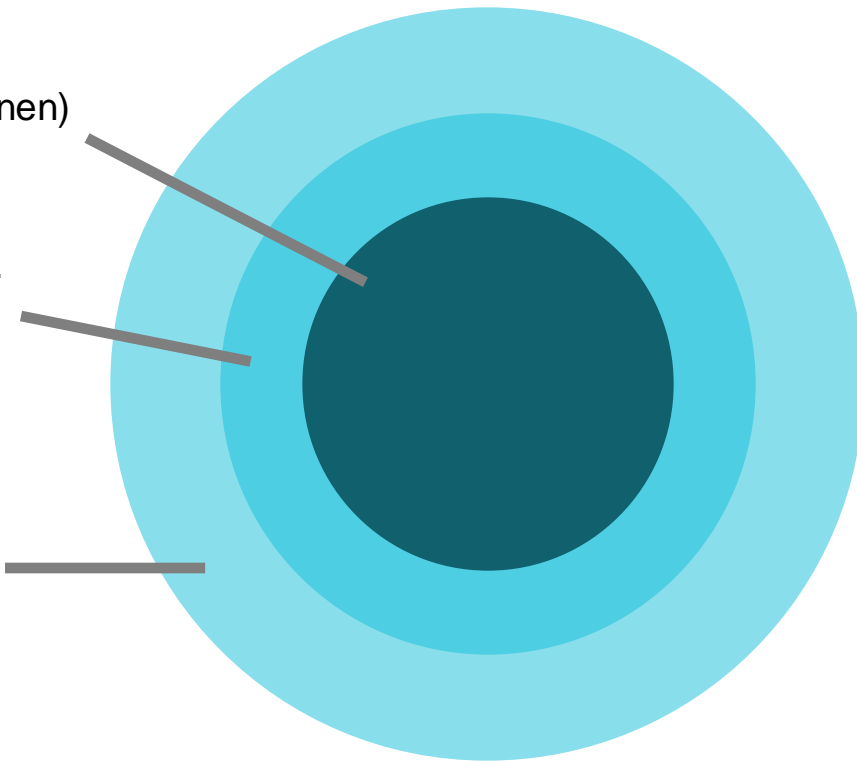
Tietoisku + Tehtävä



Asiat, joihin voin vaikuttaa ja itse päättää.
(esim. oma asenne, käyttäytyminen, suhtautuminen)

Asiat, joihin voin vaikuttaa mutta en itse päättää.
(esim. tarpeiden tyydyttyminen, tiimin menestys)

Asiat, joihin en voi vaikuttaa enkä itse päättää.
(esim. sää, koronan ilmaantuminen)



Vaikuttamisen kehät

Tietoisku + Tehtävä



- Energia ja aika kannattaa käyttää asioihin, joihin voi vaikuttaa. Jos voimavaroja käyttää sellaiseen, johon ei voi vaikuttaa ja josta ei voi päättää, lopputuloksena on tyypillisesti epämiellyttäviä tunteita, väsymystä ja uupumusta.
- Usein elämässä tapahtuva on ”keskimmäisellä kehällä”: siihen voi vaikuttaa, mutta siitä ei voi itse päättää. Vaikuttamisen tasokin vaihtelee: joihinkin asioihin voi vaikuttaa vähän ja joihinkin paljon.
 - Esimerkiksi ajatuksiin ihminen voi vaikuttaa osittain, tarpeiden tyydyttymiseen taas merkittävästi.
- Asioihin vaikuttamisen ja päättämisen edellytyksenä on tiedostaminen: miten ihminen tiedostaa itsensä ja ihmiset, asiat tai tapahtumat ympärillään.
- Jos huomaa, että sellaiset asiat, joihin ei voi vaikuttaa ja joista ei voi itse päättää, herättävät säännöllisesti epämiellyttäviä tunteita, voi olla kannattavaa tutkia ilmiötä lisää. Joskus voi olla niin, että epämiellyttävät tunteet juontavat juurensa jostain muualta. Esimerkki: Jos ihminen vihastuu usein huonosta säästä kesälomallaan, niin taustalla voi olla muista tilanteista johtuvaa patoutunutta vihaa, jota ihminen purkaa säätä kohtaan.

”Mistä olen tietoinen, siihen voin vaikuttaa. Mistä en ole tietoinen, se vaikuttaa minuun.”

- David Rock

Vaikuttamisen kehdät

Tietoisku + Tehtävä



Tehtävä, osa 1: Ennen kuin lähdet pohtimaan omia kokemuksiasi, tarkastellaan muutamia esimerkkejä tilanteista, joissa voit vaikuttaa ja päättää, vaikuttaa mutta et päättää, tai et voi vaikuttaa lainkaan →

Voit vaikuttaa ja päättää:

Oma asenne: Voit valita, millä asenteella lähestyt tehtäviäsi tai työpäivääsi.

Palautteen antaminen: Voit päättää antaa rakentavaa palautetta kollegalle tai esihenkilölle.

Ajankäyttö ja työtehtävien priorisointi: Sinulla on mahdollisuus päättää, miten organisoit työtehtäväsi tehokkaasti.

Voit vaikuttaa, mutta et pääätä lopputulosta:

Suhtautuminen annettuun palautteeseen: Vaikka et voi päättää, millaista palautetta saat, voit vaikuttaa siihen, miten reagoit siihen ja mitä opit siitä.

Työolojen parantaminen: Voit esittää parannusehdotuksia tai toiveita työympäristön suhteen, mutta päätös muutoksista ei ole lopulta sinun käsissäsi.

Et voi vaikuttaa etkä päättää:

Toisen ihmisen palautteen antaminen: Et voi vaikuttaa siihen, miten ja millaista palautetta toinen henkilö antaa sinulle tai toisille.

Asiakkaan epäreilu reklamaatio: Asiakkaan negatiivinen palaute voi olla kohtuutonta, eikä sinulla ole mahdollisuutta vaikuttaa siihen, miten hän kokee palvelun tai tuotteen.



Tehtävä, osa 2:

Nyt on aika pohtia omaa tilannettasi. Kirjoita ylös esimerkkejä tilanteista, joissa:

1. Voit vaikuttaa ja päättää.
2. Voit vaikuttaa, mutta et pääätä lopputulosta.
3. Et voi vaikuttaa etkä päättää.

Tämän harjoituksen avulla voit tunnistaa, mihin asioihin kannattaa keskittyä ja milloin on syytä hyväksyä, että kaikki ei ole omissa käsissäsi.