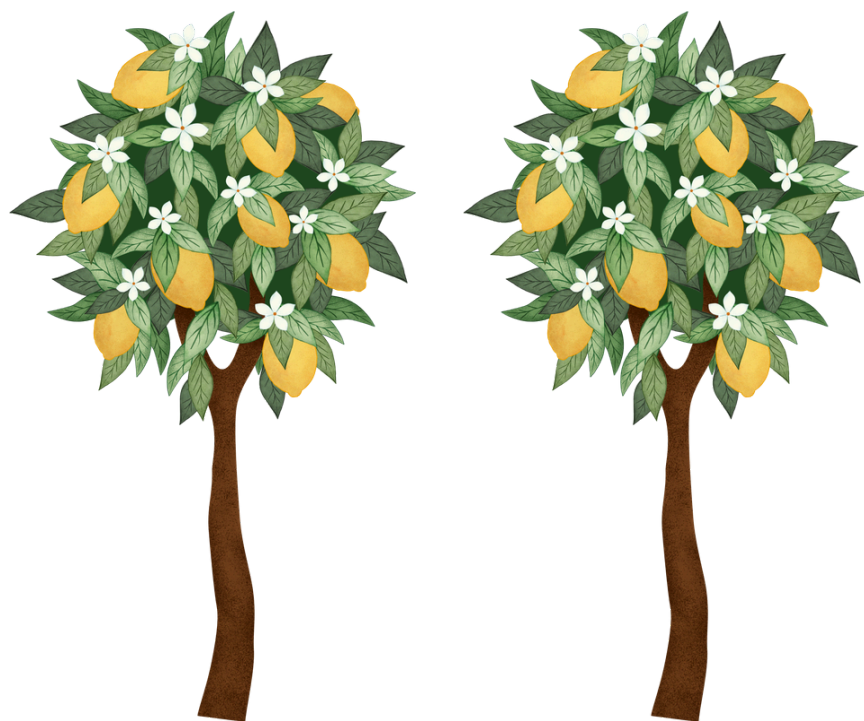


SOLMUISTA SOPUUN

KASVATA TIETOISESTI HYVÄÄ
IHMISSUHTEISSASI

VIRTAAMO



YHTEYS SYNTYY YMMÄRRYKSESTÄ

Mikä vain toimiva ihmissuhde syntyy ymmärryksestä ensin itseä ja omia tarpeita kohtaan. Omia tarpeita ja toiveita voi kuulostella myös ihmissuhteessa, sillä meistä kukaan ei voi olla ensin valmis itsensä kanssa aloittaakseen vasta sitten toimivaa ihmissuhdetta muihin. Suhde itseen ja toiseen rakentuu elämän myötä, sallien toivottavasti molemmissa muutosta ja kasvua. Tärkeintä on utelias mieli ja kyky pysähtyä kuuntelemaan ja havaitsemaan!



ALKAJAISIKSI:



- Millainen sinä olet parhaimmillasi eri ihmissuhteissasi? Kirjoita itsellesi ylös toimivat ihmissuhteesi ja mitkä asiat niissä auttavat sinua olemaan parhaimmillasi?
- Millaisia vahvuksiasi käytät, kun olet tyytyväinen omaan toimintaasi eri ihmissuhteissasi? Nimeä vahvuudet.
- Mihin arvoihin hyvä ihmissuhde mielestäsi pohjautuu?
- Kuvaile käytännössä, miten nämä arvot näkyvät arjen tekoina.
- Mitä hyviä tekoja olet valmis tekemään hyvän ihmissuhteen luomiseksi/ylläpitämiseksi?
- Kuka/ketkä ovat mielestäsi ihmissuhdetaitureita? Mitä ominaisuuksia heillä on?
- Miten voisit lainata näitä ominaisuuksia omassa elämässäsi?
- Mihin asioihin sinä voit vaikuttaa eri ihmissuhteissasi? Mihin asioihin voit välillisesti vaikuttaa, mutta joita et voi hallita? Mihin asioihin et voi vaikuttaa ihmissuhteissasi?





TAVOITTEESI IHMISSUHTEISSA

Mitä kohti haluat ihmissuhteissasi tavoitella? Hyvä tavoite vie kohti hyvää, ei vain jostain poispäin. Se on yhteydessä omiin arvoihisi ja lisää hyvinvointiasi. Hyvän tavoitteen tunnistaa siitä, että se lisää toivoa, sallii keskeneräisyyttä ja on riittävän pieni onnistuakseen.

Mitkä ovat kolme tavoitettani?

1

2

3

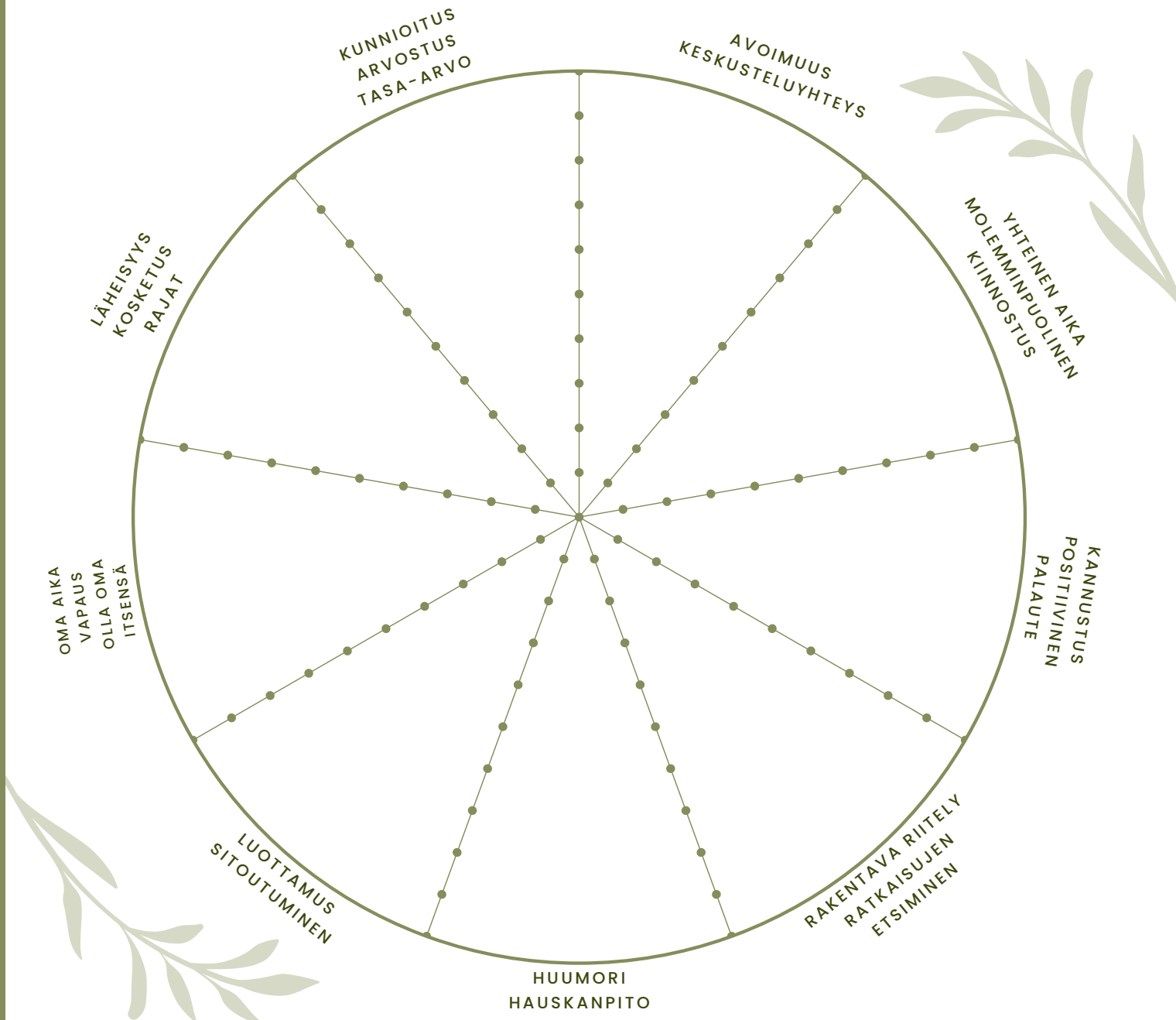
Miksi nämä tavoitteet ovat itselleni tärkeitä?

Miltä elämäni voi näyttää, kun tavoitteet toteutuvat?



HYVÄN IHMISSUHTEEN OSA-ALUEET

Voit pysähtyä tutkimaan suhteesi eri osa-alueita tämän mallin avulla:



1. Arvioi, kuinka tyytyväinen olet eri osa-alueisiin.

2. Pohdi rauhassa:

- o "Mihin haluan ensimmäisenä kiinnittää huomiotani?"
- o "Miten voin ilmaista tarpeeni tässä osa-alueessa siten, että toinen haluaa kuunnella?"
- o Mikä on pieni askel kohti tavoitettani?



VUOROVAIKUTUSTAITOJAT 1/2

Voit lisätä itsetuntemustasi tutkimalla omia vuorovaikutustaitojasi. Kirjoita alle, milloin olet onnistunut seuraavissa tärkeissä taidoissa.

TUNNETAITOJAT: tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja säätely, oman käytöksen ja reaktioiden säätely

KUUNTELUTAITOJAT: läsnäolo, keskittyminen ja tarkentava kysyminen olettamisen sijaan, muiden häiriötekijöiden poissulkeminen

ILMAISUTAITOJAT: omien ajatusten, tunteiden, tarpeiden ja rajojen sanoittaminen

YHTEISTYÖTAIDOT: erimielisyyksien rakentava käsittely, yhteisen ymmärryksen ja ratkaisujen rakentaminen





VUOROVAIKUTUSTAITO 2/2:

Kirjoita alle, missä taidoissa olet jo hyvä:

EMPATIA- JA NÄKÖKULMANOTTOTAITO: toisen kokemuksen ymmärtäminen, toisen kokemuksen kunnioittaminen

AVUN PYYTÄMINEN JA ANTAMINEN: kyky pyytää tarvittaessa itse apua, vilpitön halu olla toiselle avuksi toisen tarvitsemalla tavalla

KIITTÄMINEN: positiivisen palautteen antaminen, arvostuksen ilmaisu, kiitollisuuden osoittaminen, kannustaminen

ANTEEKSI PYYTÄMINEN JA ANTAMINEN: oman virheen myöntäminen, inhimillinen kohtaaminen



APULISTA:

Pidä askeleet pieninä ja katse kirkkaana näiden sallivien listojen avulla!

ITSELLENI TÄRKEINTÄ ON:

☐

☐

☐

☐

HALUAN OPPIA NÄITÄ TAITOJA:

☐

☐

☐

☐

MITKÄ TEOT VOISIVAT OLLA ENSIMMÄISIÄ PIENIÄ ASKELEITA ETEENPÄIN?

☐

☐

☐

☐



ASKELEITA ETEENPÄIN

Kirjoita laatikoihin viikonpäiville toimintasuunnitelma, miten voit pienin tavoin kiinnittää huomiota joka päivä asettamaasi tavoitteeseen:

MA	TAVOITE: Mihin haluan tänään kiinnittää huomiota?	
TI	TAVOITE: Mihin haluan tänään kiinnittää huomiota?	
KE	TAVOITE: Mihin haluan tänään kiinnittää huomiota:	
TO	TAVOITE: Mihin haluan tänään kiinnittää huomiota:	
PE	TAVOITE: Mihin haluan tänään kiinn	

Mistä tiedän, että olen onnistunut tavoitteessani?

Miten voin palkita itseni ja toisen jokaisesta onnistumisesta?

Mikä tahti minulle/meille on juuri sopiva etenemisessä?

KUN SUHDE SUJUU

Voit kirjoittaa itsellesi onnittelukirjeen siitä, että olet päässyt tavoitteeseesi. Kirjoita, mitä oivalluksia olet saanut itsestäsi, mitä taitoja olet oppinut matkan varrella ja mitä kaikkea voit saavuttaa näillä uusilla taidoillasi! Tämän kirjeen voit kirjoittaa ikään kuin olisit jo perillä, vaikka olisit vaikka aivan alussa. Uskalla visioida ja unelmoida itsellesi sellainen lopputulos, johon haluat päästä!

[illegible]

TULVAISUUDEN SUUNNITELMAT

Mitä haluan muistaa itsestäni näiden harjoitusten myötä?

Mistä etenemisestä tässä kohtaa olen eniten ylpeä
itsessäni/suhteissani?

Missä voin/voimme vielä seuraavaksi kehittyä?





KIITOS!

Kiitos mielenkiinnostasi Virtaamon materiaaleja kohtaan!

Jos kaipaat lisätietoja, valmennusta tai koulutusta, vastaamme mielellämme kysymyksiisi!

www.virtaamo.com

sari@virtaamo.com / vesa@virtaamo.com

