

# Tehtäväkortti

# MUN MIELESTÄ...

— AMMATIN TYÖKYKYVALMIUDET —

## Perustiedot

Nimi

Ryhmä

---



---

### FAKTA

Töissä saattaa tulla vastaan hankalia vuorovaikutustilanteita, joissa omat tunteet tulee pintaan tai joissa on hankala tietää, miten asiaan reagoisi tai kommentoisi. On myös hyvä oppia ilmaisemaan itseään sillä tavalla, että väärinymmärtämisen mahdollisuus on mahdollisimman pieni.

Minäviestin opetteleminen auttaa ilmaisemaan omia ajatuksiaan niin, etteivät ne aiheuta vastapuolella puolustautumista, loukkaantumista tai väärinymmärtämistä. Minäviesti tarkoittaa sitä, että kuulijalle puhutaan minä-muodossa. Tällaisella lauseella ei tyrmitä heti toisen ehdotusta, mutta samalla kuitenkin tuodaan esille oma mielipide.

### Esimerkkejä minäviestistä:

- "Ilahduin tosi paljon, kun..."
- "Oli tosi mukavaa..."
- "Joudun valitettavasti perumaan, koska olen menossa..."
- "Mielelläni lähtisin, mutta..."
- "Hyvä idea, mutta minun mielestäni..."

## Tehtävät

Harjoittele minäviestiä. Kokeile kirjoittaa seuraavat lauseet minäviestinä, eli perustele minä-sanaa käyttäen, miksi sinulla on tietynlainen mielipide, miksi toimit tietyllä tavalla, miksi tunnet tietyllä tavalla.

Kun haluat kieltäytyä menemästä ulos kaverisi kanssa, koska olet sopinut jo muusta menosta toisen kaverisi kanssa.

---



---



---

Kun koet jonkun töissä kuulemasi asian loukkaavaksi, mutta et halua haastaa riitaa. (keksi itse, mistä asiasta on kyse)

---

---

---

---

Olet eri mieltä esimiehesi kanssa asiasta ja haluaisit esittää vastakkaisen mielipiteen.

---

---

---

---

Näet työpaikalla jonkun ongelman, johon haluaisit puuttua

---

---

---

---

Haluat antaa positiivista palautetta opiskelukaverillesi jostain asiasta (olette esimerkiksi yhdessä saaneet jonkun koulutehtävän hyvin hoidetuksi).

---

---

---

Selität, miten toimit, kun tulet myöhässä tapaamiseen, joka oli sovittu hyvissä ajoin etukäteen.

---

---

---

---

---