Resilienssi

1.Tehtävä

Mieti ja tarkkaile itseäsi, miten suhtaudut äkillisiin suunnitelman muutoksiin?

Stressaannutko helposti? Millaisissa tilanteissa?

Toivutko harmistuksesta nopeasti? Miten ?

Oletko joustava ja keksit ratkaisut uusiin suunnitelmiin nopeasti? Miten ?

Osaatko kuitenkin pitää rajasi ja kertoa tunteistasi, jos suunnitelmat muuttuvat jatkuvasti sinun kustannuksellasi?

Resilienssi

2.Tehtävä

Entä erittäin vaikeat ja kuormittavat tilanteet?

Millaisten asioiden huomaat kuormittavan sinua eniten?

Mistä voisit löytää lisää voimia ja positiivisia ajatuksia vaikeuksien keskellä?

Jäätkö helposti vellomaan negatiivisiin tunteisiin ja onko vaikea nähdä mitään hyvää ympärilläsi?

Osaatko pyytää apua, kun sitä tarvitset?

Onko ympärilläsi ihmisiä, joilta saat tukea ja apua? Keitä ne ovat?

Osaatko pitää huolta jaksamisestasi?

Osaatko antaa apua muille apua tarvitseville ja löytyykö sinulla myös voimavaroja siihen?

Resilienssi

3.Tehtävä

Miten perheessäsi kohdataan kuormittavat tilanteet?

a. Osaatteko tukea toisianne? Miten?

b. Kokoatteko voimat yhteen vai hajottaako tilanteet teidät erilleen ja jokainen jää helposti yksin?

c. Miten voisitte löytää yhteisiä voimavaroja, jotka auttaisivat teitä helpommin toipumaan vaikeista tilanteista?

Resilienssi

4.Tehtävä

Miten työyhteisössäsi vaikeuksiin reagoidaan?

a.Syytelläänkö helposti toisia?

b.Ryhmäyttävätkö nämä tilanteet teidät löytämään ratkaisuja yhdessä?

c. Käytetäänkö mielestäsi kaikkien vahvuuksia hyvin työtehtävissä?

Resilienssi

5.Tehtävä

Tunnetko, että omat vahvuutesi ovat käytössä työssäsi?

Saatko tyydytystä ja mielihyvää työstäsi?

Saatko kiitosta työstäsi?

Mieti miten voisit vaikuttaa työhösi niin, että siitä tulisi mielekkäänpää?

Onko työ ja vapaa-aika sinulla hyvässä tasapainossa?

Jos ei niin mieti, miten voisit saada sen parempaan tasapainoon ?