

# Muutosmatto

**Virittäytyminen** Asteikkoharjoitus näyttää oman paikan suhteessa käsiteltävään asiaan, esimerkiksi valmiutta muutokseen.

**Valmistelut** Merkitse janan ääripäät maalarin teipillä lattiaan. Määritä janan ääripäät esim. 0–10, jolloin arvo 0 tarkoittaa huonointa mahdollista tilannetta avaintekijän suhteen ja arvo 10 kuvaa parasta mahdollista tilannetta.

**Tehtävä** Pyydä jokaista miettimään omaa avaintekijää ja asettamaan sille omat ääripäät. Mieti, millainen on avaintekijäsi suhteen huonoin mahdollinen tilanne (0) ja millainen on avaintekijän suhteen paras mahdollinen tilanne (10). Pyydä jokaista asettumaan janalla siihen asteikon kohtaan 0 ja 10 välille, joka tällä hetkellä kuvaa **nykytilannetta** avaintekijän suhteen. Voit pyytää osallistujia tai joitain vapaaehtoisia kertomaan omasta tilanteesta.

## **Muistele, miten on ollut aikaisemmin.**

Herättele esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä pohtimaan aikaisempaa tilannetta. Onko joskus tilanne ollut huonompi kuin nyt? Missä kohdassa olit silloin, kävele siihen kohtaan. Entä paremmin? Kävele nyt siihen kohtaan janalla. Mieti hetki, mikä oli toisin? Mitä teit silloin?

# Muutosharjoitus jatkuu

## Oma tavoitteesi

Sen jälkeen mieti, mihin toivot pääseväsi. Kuvittele, mikä silloin on toisin, paremmin kuin nyt? Minkä numeron antaisit sille? Kuinka pitkän ajan muutoksen toteutumiseen tarvitset?

## Suunnittele askeleet tavoitteen saavuttamiselle

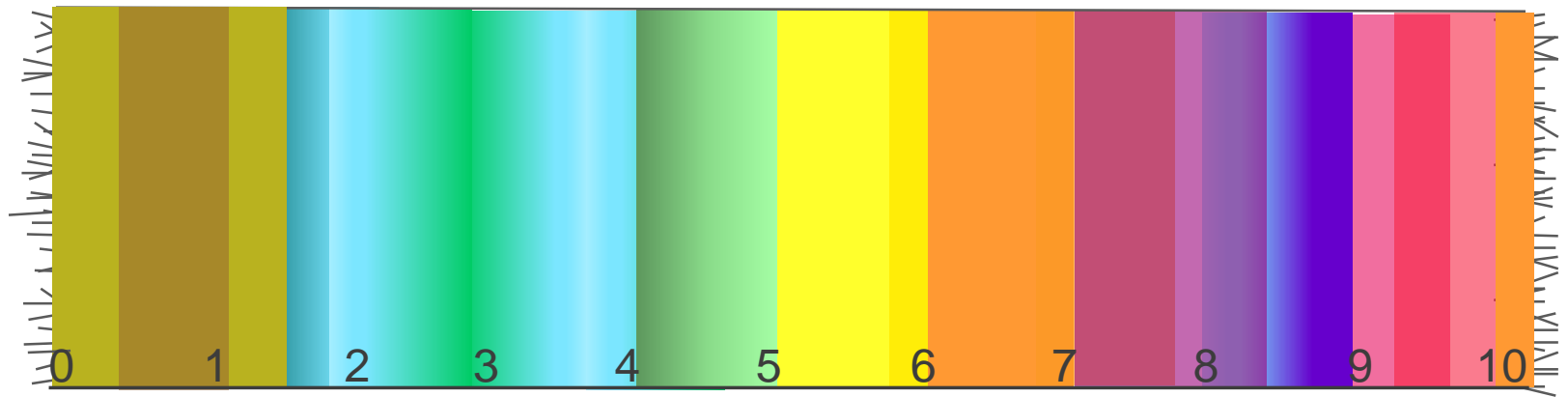
Mieti, mitä teet saavuttaaksesi tavoitteesi. Pohdi, mitä teet silloin toisin? Janalla kävellessäsi kohti tavoitetta mieti, mikä on ensimmäinen pieni askel kohti muutosta. Entä toinen askel?

Milloin toteutat tämän ensimmäisen muutosteon? Mieti tuo askel mahdollisimman konkreettiseksi: mitä teet, milloin, kuinka usein; aseta sille päivämäärä. Miten valmistaudut tähän (tarvittavat välineet, varasuunnitelma)? Mikä sinua auttaa? Mieti myös, mistä ja keneltä saat tukea.

**Tulos** Harjoituksen tuloksena syntyvät ensimmäiset tavoitteet, keinot ja suunnitelma itsellesi. Kirjaa ne itsellesi ylös avainsuunnitelmaan.

**Harjoituksen purku** Ryhmälle kertominen vahvistaa suunnitelman toteuttamista. Ainakin ensimmäisen muutosteon esittely ryhmälle sitouttaa muutoksen toteuttamiseen.

# Muutosmatto



Asteikkoharjoitus näyttää oman paikan suhteessa käsiteltävään asiaan, esimerkiksi valmiutta muutokseen.

- **Määritä janan ääripää** esim. 0–10, arvo 0 tarkoittaa huonoin mahdollinen tilanne ja arvo 10 kuvaa parasta mahdollista tilannetta avaintekijän suhteen.
- **Arvioi nykytilanne avaintekijän suhteen**, asetu siihen kohtaan janalla, joka vastaa nykytilannettasi. Oletko joskus ollut toisessa tilanteessa? Milloin? Kävele siihen kohtaan. Muistele, mitä teit silloin.
- **Mieti sitten tavoitettasi**, mihin kohtaan haluat päästä.
- Minkä numeron kohdalle?
- **Suunnittele askeleet eli konkreettiset teot**
- Mistä aloitat? Ota ensimmäinen askel ja mieti, mitä teet silloin.
- Kirjaa tavoitteet ja suunnitelmasi avainsuunnitelmaan.
- Kerro myös ryhmälle tavoitteesi ja ensimmäiset askeleesi.