

## OMA-ALOITTEISUUS / ITSEARVIO

Todellinen oma-aloitteisuus ja aktiivisuus muodostavat laajan kokonaisuuden, johon liittyy monia tekijöitä. Siksi pyyntö tai kehoitus olkaa oma-aloitteisia työpaikoilla, kokouksissa jne. ei läheskään aina toimi toivotulla tavalla.

Käy kaikki alla olevat kohdat läpi ja arvioi ne asteikolla **0:sta (-) 5:een (+)**.

\* Rengasta 0:lla ne kohdat, jotka edellyttävät paljon kehittämistä.

\* Rengasta 5:lla ne kohdat, joihin olet tyytyväinen. Ne ovat Sinun parasta osaamistasi.

	-					+
* Itsesi hyväksyminen ja arvostaminen.	0	1	2	3	4	5
* Muiden hyväksyminen ja arvostaminen (miten suhtaudut ja asennoidut muihin ihmisiin).	0	1	2	3	4	5
* Erilaisuuden hyväksyminen (persoonallisuus, ikä, sukupuoli, kulttuuri, osaaminen / osaamattomuus...).	0	1	2	3	4	5
* Kärsivällisyys (asioissa ja ihmissuhteissa).	0	1	2	3	4	5
* Avoimuus ja suoruus (mm. epäkohtiin puuttuminen, negatiivisen palautteen antaminen).	0	1	2	3	4	5
* Alttiiksi asettuminen (mm. palautteen vastaanottaminen, poikkeavan mielipiteen puolustaminen).	0	1	2	3	4	5
* Aito nöyryys (ei nöyristeleminen).	0	1	2	3	4	5
* Rohkeus ajatella eri tavalla ja ottaa riskejä.	0	1	2	3	4	5
* Rohkeus olla huomion keskipisteenä.	0	1	2	3	4	5
* Rohkeus puuttua vaikeisiin tilanteisiin, (mm. vastustaa epäoikeudenmukaista vallankäyttöä).	0	1	2	3	4	5
* Päätäväisyys ja määrätietoisuus, vaikka tilanne pelottaa.	0	1	2	3	4	5
* Itseluottamus.	0	1	2	3	4	5

Laske kaikkien sarakkeiden kaikki pisteet yhteen ->

## OMA-ALOITTEISUUS / TULOKSET

*George Betts: ”Vaatii työtä ja tarmoa selviytyä elämästä täydessä sopusoinnussa toisten kanssa. Se vaatii itsensä rakastamista, hyväksyvää suhtautumista kanssaihmiin, kärsivällisyyttä ja kykyä asettaa itsensä alttiiksi. Se vaatii myös aktiivisuutta puuttua asioihin, rohkeutta ottaa riskejä ja päättäväisyyttä pysyä aloillaan silloinkin, kun tekee mieli juosta pakoon.”*

Aktiivisuus ja itsensä ilmaiseminen rakentaa myönteisiä ihmissuhteita. Oman tahdon ja mielipiteen oikea puolustaminen synnyttää muissa arvostusta. Kun ihminen ilmaisee itseään tulee hän ymmärretyksi. Kun häntä ymmärretään, hänet usein myös hyväksytään ja hänestä pidetään.

Passiivisuus rakentaa harvemmin myönteisiä ihmissuhteita. Pelko ettei tule ymmärretyksi toteuttaa itse itsensä. Jos joku pelkää että häntä ei ymmärretä, vaikka hän ilmaisisi itseään, niin hän ei ilmaise. Tämän seurauksena häntä ei ymmärretä. Kun toiset eivät ymmärrä, heidän on vaikea hyväksyä ja pitää hänestä.

### **PISTEITÄ 0-15**

Pistemääräsi on alhainen eli tämän arvion mukaan oma-aloitteisuutesi ja aktiivisuutesi on heikko. Vastaako tämä kuvaus omaa käsitystäsi?

Tuloksen mukaan puutut ympärilläsi tapahtuviin asioihin harvoin ja silloinkin saatat olla hermostunut ja peloissasi. Itsesi puolustaminen tavanomaisissakin tilanteissa on vaikea. Koetko usein, että itseluottamuksesi on liian heikko? Pidetäänkö sinua arkana ja hiljaisena? Sinua saattaa olla helppoa käyttää hyväksi. Ajatteletko usein, että Sinusta ei pidetä tai Sinun mielipiteelläsi ei ole arvoa? Oletko joskus pohtinut mistä tällainen ajatus (asenne) on peräisin?

Kaikilla ihmisillä on pulmia. Et ole yksin. Moni arka ihminen on aikanaan ollut samassa tilanteessa, mutta sitten jokin on saanut heidän sisuuntumaan ja puolustamaan itseään. Onko nyt Sinun vuorosi? Katso edellisellä sivulla olevaa luetteloa, ja valitse sieltä se kohta, joka tällä hetkellä tuntuu helpoimmalta saattaa parempaan kuntoon. Jos olet rengastanut esim. kakkosen, niin mitä Sinun pitäisi lähipäivinä tehdä, jotta voisit ensi viikolla rengastaa kolmosen.

Jokainen muurari tietää, että jos hän haluaa tehdä vahvan muurin, on jokainen tiili muurattava huolella. Hän ei ajattele miten suuri työ on edessä, vaan keskittyy yhteen tiileen kerralla. Näin Sinunkin pitää toimia. Yksi päivä kerrallaan. Muutaman vuoden kuluttua saatat jopa hämmästyä, miten itseluottamuksesi, oma-aloitteisuutesi ja aktiivisuutesi ovat kasvaneet.

**PISTEITÄ 16-30**

Pistemääräsi on melko alhainen eli tämän arvion mukaan olet toisinaan oma-aloitteinen ja aktiivinen, mutta lähes yhtä monessa tilanteessa annat tilanteiden mennä ohi. Vastaako tämä kuvaus omaa käsitystäsi?

Tuloksen mukaan osaat puuttua ympärilläsi tapahtuviin asioihin, mutta yllättävän usein jätät se tekemättä. Kun tilanne on Sinun kannaltasi tärkeä, pystyt ilmeisesti puolustamaan itseäsi. Mutta jos asia ei ole kovin merkittävä, valitset usein passiivisuuden, joka saattaa harmittaa jälkeenpäin. Koetko toisinaan, että itseluottamuksesi kaipaa kohennusta? Toisinaan muut pitävät Sinua arkana ja hiljaisena, mutta joskus yllätät heidät olemalla aktiivinen ja puuttumalla asioihin. Joskus Sinua on helppoa käyttää hyväksi, mutta määrätyissä tilanteissa osaat puolustaa itseäsi ja asiaasi jämäkästi. Oletko joskus pohtinut mistä tällainen käyttäytymisen heilahtelu on peräisin? Mitkä olosuhteet ovat saaneet sen aikaan?

Sinulla on kuitenkin kokemuksia, miten oma-aloitteisuus ja aktiivisuus ovat vieneet asioita eteenpäin. Vahvista näitä kokemuksia mielessäsi. Niiden avulla rohkeutesi kasvaa ja jatkossa hallitset paremmin useampia tilanteita kuin aikaisemmin.

Katso edellisellä sivulla olevaa luetteloa, ja valitse sieltä kohta jonka parantaminen tällä hetkellä olisi Sinun kannaltasi tärkeä. Mitä Sinun pitää lähipäivinä tehdä, jotta voit ensi viikolla rengastaa yhden pykälän suuremman numeron? Vastaa viimeisellä sivulla oleviin kysymyksiin.

**PISTEITÄ 31-45**

Pistemääräsi on hyvä. Olet monissa tilanteissa oma-aloitteinen ja aktiivinen. Vastaako tämä omaa käsitystäsi?

Tuloksen mukaan osaat usein puuttua ympärilläsi tapahtuviin asioihin ja tehdä ehdotuksia, mutta joskus jätät sen tekemättä. Johtuuko tämä tietoisesta valinnasta vai tunneasioista? Silloin tällöin nimittäin ihminen kaunistelee omia valintoja itselleen; sisimmässään hän pelkää puuttua tilanteeseen, mutta keksii järkeviä syitä miksi nyt ei ole viisasta tehdä niin.

Pystyt melko usein puolustamaan itseäsi ja asiaasi. Uskallat myös määrätyissä tilanteissa sanoa mielipiteesi ja tehdä aloitteita, vaikka ne poikkeavat muiden ajatuksista. Vaikka joskus olet passiivinen, on Sinulla myös hyviä kokemuksia, miten aktiivisuus ja vaikuttaminen ympäristöön on johtanut parempiin ratkaisuihin. Itseluottamuksesi on melko hyvä, vaikka joskus saatat arkailla ja jäädä passiiviseksi. Olet useimmiten tietoinen tilanteesta, kun et ollut aktiivinen vaikka olisi pitänyt. Olet ilmeisesti oppinut arvostamaan erilaisuutta ja näkemään asiat myös toisten kannalta. Saat muut ymmärtämään ajatuksiasi ja tahtosi läpi useammin kuin ennen.

Tuloksen mukaan osaat monissa tilanteissa valita oikean kohdan akselilla ”hallitseva <-> mukautuva”. Pystyt usein arvioimaan milloin on oltava päättäväinen ja milloin taas annettava periksi.

Katso ensimmäisellä sivulla olevaa luetteloa ja valitse sieltä kohta jonka parantaminen on tällä hetkellä Sinun kannaltasi tärkeä. Mitä Sinun pitää lähiviikkoina tehdä ja missä tilanteessa, jotta voit ensi viikolla rengastaa yhden pykälän suuremman numeron? Vastaa viimeisellä sivulla oleviin kysymyksiin.

### **PISTEITÄ 46-60**

Pistemääräsi on korkea. Olet sekä oma-aloitteinen että aktiivinen. Vastaako tämä omaa käsitystäsi?

Tuloksen mukaan osaat jämäkästi puuttua ympärilläsi tapahtuviin asioihin, tehdä ehdotuksia ja puolustaa näkemyksiäsi. Häkellyt harvoin, vaikka toisinaan saatat joutua ahtaalle mielipiteesi tai tahtosi takia. Osaat erottaa asiat ja ihmiset toisistaan. Osaat myös suhteuttaa esillä oleva asia kokonaisuuteen ja tarvittaessa antaa periksi, olla nöyrä.

Pystyt puolustamaan itseäsi ja myös heikompia. Sinulla on rohkeutta ja taitoa puuttua tilanteeseen jos esim. valtaa käytetään epäoikeudenmukaisesti. Sinulla on paljon hyviä kokemuksia, miten aktiivisuus ja vaikuttaminen ympäristöön on johtanut parempiin ratkaisuihin Sinun ja muidenkin kannalta. Itseluottamuksesi on hyvä, etkä oikeastaan edes ajattele koko asiaa. Osaat arvostaa erilaisuutta ja nähdä asioissa myös toisen puolen. Ilmeisesti juuri tämän ominaisuuden takia saat muut ymmärtämään ajatuksiasi ja usein tahtosi läpi.

Tuloksen mukaan osaat valita oikean kohdan akselilla ”hallitseva <-> mukautuva”. Pystyt arvioimaan milloin on oltava päättäväinen ja milloin taas annettava nöyrästi periksi.

Katso ensimmäisellä sivulla olevaa kysymysluetteloa, ja valitse sieltä muutamia kohtia, joita voit kehittää edelleen. Mitä voit tehdä lähiviikkoina ja missä tilanteessa. Vastaa viimeisellä sivulla oleviin kysymyksiin. Vai onko parempi vaihtoehto auttaa jotain heikompaa ympärilläsi? Mitä voit tehdä, jotta joku toinen voisi löytää saman polun, jota Sinäkin olet kulkenut. Mitä voit tehdä auttaaksesi työkaveria, perheesi jäsentä tai ystävää voittamaan itsensä ja kasvamaan henkisesti?

## OMA-ALOITTEISUUS / PÄÄTÖKSET

Tämän itsearvion tavoitteena on lisätä itsetuntemustasi (ei todista mitään, koska kaikki tilanteet ovat erilaisia) ja auttaa Sinua kehittämään jotain osa-aluetta.

Kehittämisen aihealue (sivulta 1):

Mitä aiot tehdä (missä tilanteessa, kenen kanssa, milloin, miten...). Voitko ehkä laatia tarkemman suunnitelman ja määritellä seuraavat asiat: 1. tavoite, 2. suunnitelma, 3. aikataulu, 4. seuranta. Miten aiot palkita itsesi, kun olet onnistunut.