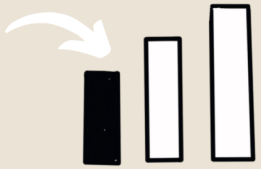
Näkökulman vaihtaminen

Aika:

30 minuuttia

Monimutkaisuus:



1

Osallistujamäärä:

4 - 10 henkilöä

Idea:

Näkökulman vaihtaminen auttaa tarkastelemaan ongelmaa tai tilannetta eri näkökulmista. Tämä johtaa kattavampaan ymmärrykseen ja uusien ratkaisujen kehittämiseen. Asettumalla toisen ihmisen asemaan ennakkoluuloja voidaan vähentää ja empatiaa lisätä.

Tavoitteet:

- Edistää empatiaa ja ymmärrystä kunnioittavan ja rakentavan vuoropuhelun kautta
- Kehittää syvempää ymmärrystä muiden näkökulmista ja tunteista
- Parantaa ongelmanratkaisutaitoja

Materiaalit:

- Valkotaulu tai fläppitaulu
- Tusseja
- Muistivihko
- Kynä

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

Näkökulman vaihtaminen

Toteutus:

Vaihe 1: **Valmistelu – Määrittele ongelma ja jaa roolit**
Aloita kuvaamalla selkeästi käsiteltävä ongelma tai tilanne.
Päätä, mitä näkökulmia tai rooleja osallistujat ottavat, esim. asiakas, kollega, esihenkilö.

Vaihe 2: **Tarkastele eri näkökulmia**
Anna osallistujille eri roolit tai anna heidän valita itse.
Pyydä osallistujia asettumaan roolihahmonsa asemaan ja tarkastelemaan tilannetta siitä näkökulmasta.

Vaihe 3: **Kysy kysymyksiä**
Esitä kysymyksiä, kuten: "Miten tämä henkilö näkisi ongelman?" tai "Millaisia ratkaisuja tämä henkilö ehdottaisi?"
Kirjoita vastaukset ja ajatukset valkotaululle tai fläppitaululle.

Vaihe 4: **Keskustele ja reflektoi**
Keskustelkaa ryhmässä eri näkökulmista.
Reflektoikaa yhdessä, mitä oivalluksia syntyi ja millaisia ratkaisuvaihtoehtoja löytyi.

Vaihe 5: **Kehitä ratkaisuja**
Laatikaa yhdessä konkreettisia ratkaisuehdotuksia, jotka ottavat huomioon eri näkökulmat.

Vaihe 6: **Dokumentoi**
Kirjatkaa ylös tulokset ja mahdolliset toimintasuunnitelmat.

Vinkki:

Käytä roolikortteja tai kaavioita havainnollistamaan näkökulmia paremmin.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

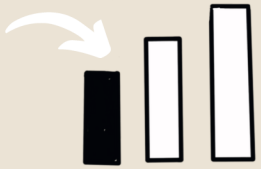
CC BY NC SA

5 kertaa miksi

Aika:

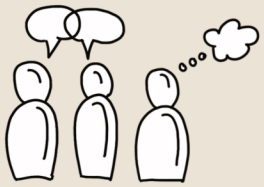
30 minuuttia

Monimutkaisuus:



1

Osallistujamäärä:



3 - 7 henkilöä

Idea:

5 kertaa miksi -menetelmä on yksinkertainen mutta tehokas tekniikka ongelmien perussyiden analysoimiseen. Kysymystä “Miksi?” esitetään toistuvasti, kunnes ongelman juurisyy on tunnistettu. Tämä menetelmä syventää ongelmien ymmärtämistä ja auttaa löytämään kestäviä ratkaisuja.

Tavoitteet:

- Perussyiden analyysi: tunnistaa pinnallisten tai näkyvien syiden sijaan ongelmien taustalla olevat syyt
- Kehittää ongelmanratkaisutaitoja
- Kannustaa yksityiskohtaiseen analyysiin ja pohdintaan ongelmien alkuperästä

Materiaalit:

- Valkotaulu tai fläppitaulu
- Tusseja

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.
iREFLECT
Kofinanziert von der Europäischen Union

5 kertaa miksi

Toteutus:

Vaihe 1: **Valmistautuminen – Määrittele ongelma**
Aloita kuvaamalla analysoitava ongelma tai tapahtuma selkeästi ja täsmällisesti.

Vaihe 2: **Ensimmäinen "Miksi?"**
Kysy: "Miksi tämä ongelma syntyi?"
Kirjoita vastaus taululle.

Vaihe 3: **Neljä lisäkysymystä Miksi? -muodossa**
Jokaiseen saatuun vastaukseen kysy uudelleen: "Miksi?" ja kirjoita vastaus.
Toista tätä vaihetta, kunnes olet kysynyt viisi "Miksi?"-kysymystä tai löytänyt juurisyyn.

Vaihe 4: **Yhteenveto**
Keskustelkaa ryhmänä tunnistetuista syistä ja miettikää, mitä toimia voitaisiin tehdä juurisyyn ratkaisemiseksi.

Vaihe 5: **Kehitä ratkaisut**
Laadi konkreettisia ratkaisuehdotuksia ja toimintasuunnitelmia juurisyyn poistamiseksi.

Vaihe 6: **Dokumentointi**
Kirjatkaa tulokset ja ehdotetut toimenpiteet ylös.

Vinkki:

- Kysymyksiä ei tarvitse olla tarkalleen viisi – sovella määrää ongelman monimutkaisuuden mukaan
- Käytä kaavioita tai piirroksia, jos ne auttavat syiden ja ratkaisujen hahmottamisessa

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

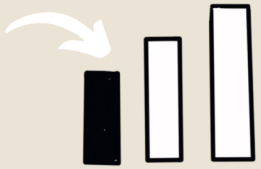
CC BY NC SA

Omin sanoin kertominen ja yhteenveto

Aika:

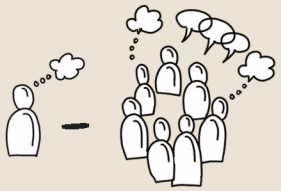
30 minuuttia

Monimutkaisuus:



1

Osallistujamäärä:



väh. 1 henkilö

Idea:

Menetelmässä toistetaan keskustelukumppanin sanoma omin sanoin ja tiivistetään keskeiset kohdat. Tavoitteena on varmistaa, että viesti on ymmärretty oikein ja ehkäistä väärinymmärryksiä.

Tavoitteet:

- Edistää aktiivista kuuntelua ja osoittaa läsnäoloa ja kiinnostusta keskustelussa
- Parantaa viestintää
- Luoda selkeyttä ja ehkäistä väärinymmärryksiä

Materiaalit:

- Muistivihko
- Kynä

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.
iREFLECT
Kofinanziert von der Europäischen Union

Omin sanoin kertominen ja yhteenveto

Toteutus:

Vaihe 1: **Valmistautuminen – Kuuntele tarkasti**
Kuuntele aktiivisesti ja keskittyneesti keskeyttämättä puhujaa.

Vaihe 2: **Kerro omin sanoin**
Toista keskustelukumppanin sanoma omin sanoin.
Aloita esimerkiksi lauseilla: “Eli tarkoitat, että…” tai “Jos ymmärsin oikein, sanoit että…”

Vaihe 3: **Vahvista ymmärrys**
Kysy, oliko tulkintasi oikea: “Ymmärsinkö tämän oikein?”

Vaihe 4: **Tee yhteenveto**
Tiivistä pääkohdat yhdellä tai kahdella lauseella.
Käytä esimerkiksi ilmaisuja: “Yhteenvetona siis sanot…” tai “Tärkeimmät asiat olivat…”

Vaihe 5: **Pyydä palautetta**
Kysy keskustelukumppanilta, puuttuuko jotain tärkeää ja onko yhteenveto paikkansapitävä.

Vinkki:

- **Kuuntele aktiivisesti:** Osoita kuuntelevasi nyökkäämällä tai lyhyillä sanoilla kuten “joo”, “ymmärrän”.
- **Ole kärsivällinen:** Anna keskustelukumppanin puhua loppuun ennen kuin alat miettiä asian kertomista omin sanoin tai tiivistää kuulemaasi.
- **Käytä selkeää ja ytimekästä kieltä:** Pyri mahdollisimman ymmärrettävään ilmaisuun.
- **Tee muistiinpanoja:** Jos tarpeen, kirjoita lyhyitä muistiinpanoja keskittymisen tueksi.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

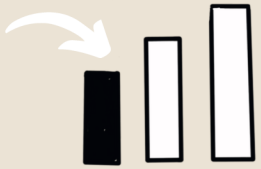
CC BY NC SA

Uusien kehysten sovittaminen

Aika:

30 minuuttia

Monimutkaisuus:



1

Osallistujamäärä:

3 - 10 henkilöä

Idea:

Menetelmänä uusien kehysten sovittaminen tukee tilanteen, ongelman tai uskomuksen tarkastelua uudesta näkökulmasta. Menetelmän avulla vaihdetaan se kehys, jossa ongelma nähdään. Tämä auttaa muuttamaan negatiiviset ajatukset ja tunteet positiivisiksi tai neutraaleiksi. Menetelmä johtaa luoviin ja rakentaviin ratkaisuihin sekä lisää itsetuntemusta.

Tavoitteet:

- Muuttaa havaintotapaa korvaamalla negatiiviset tai rajoittavat ajatusmallit positiivisilla tai hyödyllisillä ajatuksilla
- Kannustaa luovaan ongelmanratkaisuun ja innostaa uudenlaisiin ajattelutapoihin ja näkökulmiin
- Pohdiskella ja tarvittaessa säätää omia uskomuksia ja asenteita

Materiaalit:

- Valkotaulu tai fläppitaulu
- Tusseja
- Muistikirja
- Kynä

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

Uusien kehysten sovittaminen

Toteutus:

Vaihe 1: **Valmistautuminen – Määrittele ongelma tai tilanne**
Aloita kuvaamalla selkeästi analysoitava ongelma tai tilanne.

Vaihe 2: **Tunnista nykyinen kehys**
Pyydä osallistujia kuvailemaan nykyinen kehys tai näkökulma, josta ongelmaa tarkastellaan.
Kirjaa nämä kuvaukset taululle.

Vaihe 3: **Kysy uusien kehysten sovittamiseen sopivia kysymyksiä**
Kysy esimerkiksi: “Miten tämän tilanteen voisi nähdä toisin?” tai “Mikä olisi myönteisempi tulkinta?”
Kannusta osallistujia miettimään useita vaihtoehtoisia kehyksiä.

Vaihe 4: **Arvioi uudet kehykset**
Keskustelkaa ryhmänä uusista erilaisista kehyksistä.
Pohdiskelkaa yhdessä, miten nämä uudet näkökulmat vaikuttavat havaintoon ja mahdollisiin ratkaisuihin.

Vaihe 5: **Kehitä ratkaisuja**
Laadi yhdessä konkreettisia ratkaisuehdotuksia uusien kehysten pohjalta.

Vaihe 6: **Dokumentoi**
Kirjaa ylös tulokset ja ehdotetut toimenpiteet.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

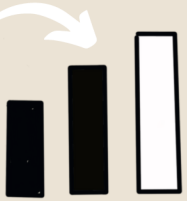
CC BY NC SA

Kalamalja-keskustelu

Aika:

30 - 60 minuuttia

Monimutkaisuus:



2

Osallistujamäärä:

10 - 20 henkilöä

Idea:

Kalamalja-keskustelu on dynaaminen menetelmä, jossa pieni ryhmä ihmisiä istuu sisäpiirissä ("kalamaljassa") keskustelemassa jostakin aiheesta, kun taas muut osallistujat istuvat ulommassa piirissä kuuntelemassa ja myöhemmin pohtimassa kuulemaansa. Menetelmä rohkaisee syvälliseen keskusteluun, sillä se mahdollistaa eri näkökulmien kuulemisen ja pohtimisen.

Tavoitteet:

- Edistää aktiivista kuuntelua ja syvempää ymmärrystä
- Osallistumisen lisääminen
- Kannustaa laajempaan osallistumiseen antamalla kaikille mahdollisuus liittyä keskusteluun

Materiaalit:

- Tuoleja
- Fläppitaulu tai valkotaulu (valinnainen)
- Muistikirja
- Kynä

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.
iREFLECT
Kofinanziert von der Europäischen Union

Kalamalja-keskustelu

Toteutus:

Vaihe 1: **Valmistelu – Luo tietoisuus**
Määrittele aihe: Valitse keskustelun aihe tai kysymys.
Järjestä tuolit: Aseta tuolit sisempään piiriin aktiivisille keskustelijoille ja ulompaan piiriin kuuntelijoille.

Vaihe 2: **Keskustelun aloittaminen**
Valitse 4–6 henkilöä istumaan sisempään piiriin ja aloittamaan keskustelu.
Muut osallistujat istuvat ulommassa piirissä kuuntelemassa.

Vaihe 3: **Siirtymisten salliminen**
Selitä, että osallistujat voivat liittyä sisempään piiriin viestimällä jollekulle keskustelussa olevista, että haluavat ottaa hänen paikkansa.
Nykyinen osallistuja poistuu sisemmästä piiristä, kun joku uusi liittyy.

Vaihe 4: **Moderointi**
Yksi henkilö voi toimia keskustelun vetäjänä varmistaakseen, että keskustelu pysyy aiheessa ja kaikille annetaan mahdollisuus puhua.

Vaihe 5: **Yhteenveto**
Lopuksi vetäjä kokoaa yhteen keskustelun pääkohdat ja oivallukset.

Vinkki:

- **Ole joustava:** Mukauta sisemmän piirin kokoa ryhmän koon ja aiheen mukaan.
- **Selkeät säännöt:** Varmista, että kaikki osallistujat ymmärtävät säännöt siirtymisille sisemmän ja ulomman piirin välillä.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

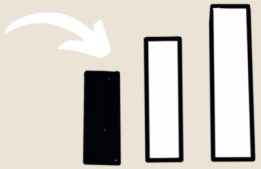
CC BY NC SA

Ajatusten pysäyttäminen

Aika:

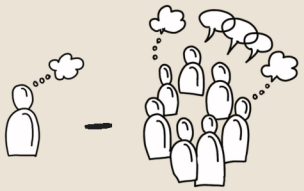
20 minuuttia

Monimutkaisuus:



1

Osallistujamäärä:



1 - 10 henkilöä

Idea:

Ajatusten pysäyttäminen on kognitiivinen tekniikka, jota käytetään keskeyttämään häiritsevät tai ahdistavat ajatukset ja korvaamaan ne rakentavilla ajatuksilla. Tunnistamalla ja keskeyttämällä negatiiviset ajatusmallit menetelmä edistää positiivista ja selkeää viestintää.

Tavoitteet:

- Parantaa henkilökohtaista hyvinvointia keskeyttämällä negatiiviset ajatusmallit ja lisäämällä itsetuntemusta
- Kannustaa pohdintaan ja viestintään
- Tunnistaa ja katkaista negatiiviset ajatuskehät
- Keskittyä rakentavaan ajatteluun

Materiaalit:

- Ajastin tai sekuntikello
- Muistikirja
- Kynä

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

Ajatusten pysäyttäminen

Toteutus:

Vaihe 1: **Tarkkaile ajatuksia**
Pyydä osallistujia istumaan ja sulkemaan silmänsä.
Pyydä heitä tarkkailemaan ajatuksiaan muutaman minuutin ajan ja kiinnittämään huomiota siihen, milloin negatiivisia ajatuksia nousee mieleen.

Vaihe 2: **Esittele ajatusten pysäyttäminen**
Kun negatiivinen ajatus ilmestyy, osallistujat sanovat ääneen ”Pysähdy!” tai käyttävät visuaalista merkkiä.

Vaihe 3: **Kehitä vaihtoehtoisia ajatuksia**
Ajatuksen pysäyttämisen jälkeen osallistujat pohtivat, miksi ajatus on negatiivinen ja kuinka se voidaan korvata positiivisella tai neutraalilla ajatuksella.
He kirjoittavat muistiin negatiivisen ajatuksen ja uuden, positiivisen vaihtoehdon muistikirjaansa.

Vaihe 4: **Toista harjoitus**
Toista harjoitus useita kertoja, kunnes osallistujat pääsevät sinuiksi menetelmän kanssa.

Vapaaehtoinen ryhmäkeskustelu:
Osallistujat voivat jakaa kokemuksiaan ryhmässä ja keskustella siitä, miten menetelmää on sovellettu ja millaisia myönteisiä muutoksia on huomattu.

Vinkki:

- Menetelmää kannattaa harjoitella säännöllisesti, jotta se tehostuu.
- Menetelmää voi tarvittaessa mukauttaa esimerkiksi hengitysharjoituksilla rentoutumisen tukemiseksi.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

CC BY NC SA