

Psyykkisen harjoittelun itsearviointin kokonaisuus: OSA 2: Vuorovaikutustaidot

**VUOROVAIKUTUSTAIIDOT**

Kirjaa luku, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi. Kirjoita lisäksi halutessasi lisätietoa itsellesi muistiin liittyen johonkin vastaukseesi. Voit halutessasi laskea pisteesi yhteen (max. 80 pistettä).

**Asteikolla 1: En koe osaavani/omaavani taitoa ollenkaan – 8: koen omaavani erittäin hyvät taidot**

1. Minulla on hyvä itsetuntemus; tunnen itseni ja ymmärrän itseäni, tiedän, mitä ja miksi tarvitsen ja miten ajattelen, toimin ja käyttäydyn erilaisissa tilanteissa
2. Olen tietoinen omasta sanattomasta viestinnästäsi ja pyrin kiinnittämään siihen tarvittaessa huomiota osana viestintääni; ymmärrän, että sanattoman viestinnän ja sanojen ristiriita on hyvin hämmäntävää viestin vastaanottajalle, joka uskoo enemmän sanatonta viestiä:
3. Koen pystyväni ilmaisemaan itseäni taitavasti niin, että valitsen sanani oikein ja viestistäni tulee johdonmukainen ja vastaanottajalle ymmärrettävä:
4. Osaan ilmaista itseäni halutessani minä-viesteillä, ja ymmärrän, miksi ja miten ne ovat tehokas viestinnän keino:
5. Osaan kuunnella aktiivisesti; olen todella läsnä ja pyrin aidosti kuuntelemaan toista – pystyn asettumaan kuuntelijan rooliin ja jättämään omat asiani ja mielipiteeni siksi aikaa sivuun:
6. Olen empaattinen ihminen – tunnistan toisten ihmisten kokemia tunteita ja tunnetiloja, ja osaan ja haluan asettua ihmisten rinnalle tukemaan heitä erilaisissa tilanteissa:
7. Olen taitava antamaan palautetta; harkitsen palautettani ja tarkkailen, että sen vaikutus on palautteen vastaanottajalle tavoitteen mukainen. Palautteeni koskevat aina suoritusta, ei persoonaa:
8. Olen taitava vastaanottamaan palautetta; ymmärrän palautteen olevan tarkoitettu kehittämään suoritustani, enkä suhtaudu kriittiseenkin palautteeseen liian henkilökohtaisesti:
9. Suhtaudun konfliktitilanteisiin mielestäni osaavasti ja harkitsevasti; osaan toimia omasta puolestani rakentavasti niin, että ristiriitatilanteessa edetään kohti parasta mahdollista ratkaisua:
10. Omaan johtajan tai johdettavana olijan roolissa taitoja, joiden ansiosta suorituskyyyn ja hyvinvoinnin kehittäminen mahdollistuvat tehokkaasti:

Voit halutessasi laskea pisteet yhteen (max. 80 pistettä):