

Kun muutos tulee ryminällä JA ODOTTAMATTA

Muutokset tulevat usein odotusten vastaisesti ja vahvat tunteet vellovat laidasta laitaan ja voi pelottaa. Yritysvalmentaja, NLP Trainer **Tapani Rinne** sanoo, että muutoksessa heräävien tunteiden käsittelystä on hyötyä itselle ja koko työyhteisölle.

Muutos saa meidät käyttäytymään epätarkoituksenmukaisesti. Vahvat tunteet voivat aiheuttaa ylilyöntejä. Työssä tulee muutoksia ja käyt vihatuksissa haukkumassa esimiesi ja lähdet työpaikalta ovat paukkuen. Myös alilyönnit ovat mahdollisia. Käperryt työpisteellesi kykenemättä tekemään mitään. Ja kun tunteet viimein tasoittuvat, kaduttaa mitä tuli sanottua ja tehtyä.

– Kaikkein tärkeintä muutoksesta selviämässä on, että ihmisellä on siinä tilanteessa kaveri tai perheenjäsen, kollega tai jokin muuta verkostoa, joka tukee muutoksessa.

Muutos tarkoittaa, että asiat ovat toisin, oleminen ja eläminen on tästä lähtien toisenlaista. Hankaluus johtuu siitä, että ollaan totuttu tekemään tietyllä tavalla, ja muutokset on odotusten vastainen.

– Kun olen pyytänyt ihmisiä miettimään, miksi muutokset on ikävä, niin se mitä olen kuullut eniten on että "kun multa ei kysytty mitään, ilmoitettiin vaan että nyt ruvetaan toimimaan eri lailla kuin aikaisemmin".

Muutos kuormittaa aivoja ja rasitus kumuloituu

– Ei se mitään vielä, jos töihin tullessa huomaat, että käytössäsi on uusi matkalaskujärjestelmä. Sitten kerrotaan, että meillä on siirrytty konttorittomaan konttoriin, että ota se nyt se koneesi saman tien, et sinä siinä saa istua. Ja siinä tiimisi on nyt vaihtunut ja esimies saneerattu.

Mitä enemmän muutoksia tulee omalle kohdalle, sitä enemmän hermosto rasittuu. Onneksi muutoksiin kuitenkin harjaantuu ja muutuskuntoa voi kehittää.

Tunnista, tartu, tiedosta, työstä

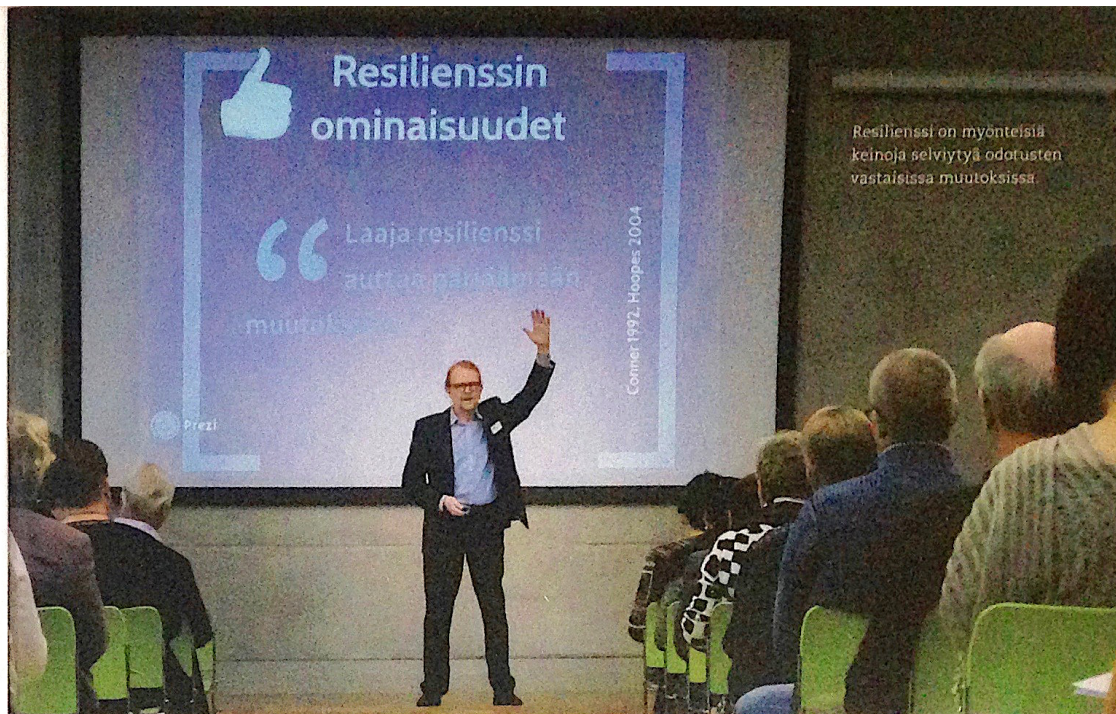
Rinne esittelee 4 x T -mallin: Tunnista tunnereaktio, Tartu hetkeen, Tiedosta resilienssi, Työstä toimintamalli.

Kannattaa opetella tunnistamaan miltä ja missä tuntuu, kun todellinen muutos kohtaa. Kun tunnistaa muutostunteen, on tärkeää, että pysähtyy ja lopettaa sen, mitä onkaan tekemässä ja voi ottaa vastaan tuon tunteen.

– Minusta on helpointa ottaa tunne vastaan sanomalla "Kiitos tästä tunteesta". Sen jälkeen voisi ikään kuin pysäyttää tunteen eli jollakin tavalla siirtää tunteen syrjään ja lakata kokemasta sitä hetkeksi.

Tunteen pysäyttäminen antaa aikalisän ja mahdollisuuden välttää epätarkoituksenmukainen reaktio.

“ Muutoksissa pärjäävät parhaiten ne, joilla on sujuvasti käytössään kaikki resilienssiominaisuudet. ”



Resilienssi on myönteisiä keinoja selviytyä odotusten vastaisissa muutoksissa.

– Yksi tapa pysäyttää tunne on keskittyä johonkin muuhun, palauttaa mieleen ne omat ominaisuudet, joiden avulla muutoksen kohtaaminen on helpompaa.

Näitä ominaisuuksia kutsutaan resilienssiksi. Se tarkoittaa yhdistelmää ominaisuuksia, jotka auttavat toipumaan odotusten vastaisista muutoksista.

Resilienssiin kuuluvat optimismi, itsetunto, tärkeään keskittyminen, joustavuus, järjestelmällisyys ja riskinotto.

Ryhdy optimistiksi

4 T -toimintamallit voi saada käyttöön omassa elämässä, kun miettii näitä asioita, puhuu ja kirjoittaa niistä. Silloin samalla aktivoi aivoissa hyödyllisiä kytkentöjä ja luo jopa uusia.

– Varsinainen haaste on, miten voisi muuttaa niitä ylittävissä tilanteissa tulevia tunnereaktioita, kun tekee mieli lähteä juoksemaan tai lamaan piteon alle piiloon. Tässä työstämisessä voi käyttää apuna NLP:tä.

Tutkimusten mukaan (esim. Hoopes 2004) ne ihmiset, jotka säilyttävät toimintakykynsä muutoksissa, ovat optimisteja ja heillä on hyvä itsetunto.

Tärkeää on myös, että muutoksen hetkellä keskittyy olennaiseen ja ajattelee ja toimii joustavasti. Kannattaa kysyä, mitä tämä tarkoittaa, eikä päättää itse omassa päässään jo etukäteen eikä varsinkaan yrittää aina selvittää

kaikesta yksin. Apua kannattaa pyytää ja tehdä selkeä toimintasuunnitelma ja tarttua toimeen rohkeasti.

– Vaikka olisi luontainen suomalainen eli realistinen, voi opetella optimistiksi kysymällä kaikissa tilanteissa "No mitä tästä ajattelisi hoopo optimisti?" ja hokemalla "Kyllä tämä tästä selviää", vaikka ei uskoisikaan niin.

Näin aivoihin alkaa syntyä uusia yhteyksiä, jotka päivä päivältä muuttuvat uskottavammiksi – optimisti on syntynyt.

Lataa maksuton 25-sivuinen e-kirja Resilienssi muutostyöväkkyuden lähteenä <http://ambitio.fi>.

MUUTOKSISSA PÄRJÄÄVÄN OMINAISUUDET:

1. **Optimismi:** "Kyllä kaikki järjestyy."
2. **Itsetunto:** "Kyllä minä pärjään."
3. **Fokus:** "Mikä nyt on tärkeintä?"
4. **Joustava ajattelu:** "Mitä muuta tämä voi tarkoittaa?"
5. **Sosiaalinen joustavuus:** "Keneltä saan apua?"
6. **Järjestelmällisyys:** Toimintasuunnitelma.
7. **Riskinotto:** "Minä uskallan."