



Vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen

Itseä vaivaavien asioiden puheeksi ottaminen on harvalle meistä erityisen helppoa. Siksi puheeksi ottamista täytyy usein aivan tietoisesti harjoitella.

Onnistuneen puheeksi ottamisen elementtejä:

- Valmistaudu: mieti, mitä haluat sanoa, ja miksi.
- Valitse rauhallinen hetki ja paikka.
- Kerro kokemuksistasi ja havainnoistasi toiselle minä -muodossa.
- Esitä asia konkreettisesti ja mahdollisimman suoraan.
- Anna tilaa toiselle. Kysy, kuuntele ja arvosta hänen näkemyksiään asiasta.
- Osoita sanoin, ilmein ja elein, että tahtosi on hyvä. Voit esimerkiksi kertoa, että otat asian puheeksi, koska arvostat työkaveruuttanne, ja haluat, että asiat sujuvat jatkossakin.
- Voit ehdottaa, miten jatkossa toimisitte. Mitä toinen on asiasta mieltä? Sopikaa yhdessä.

Tiimissä keskusteltavaksi ja harjoiteltavaksi:

- 1) Miten me suhtaudumme erimielisyyksiin ja jännitteisiin? Millainen kulttuuri tiimissä tai työpaikalla on niiden hoitamisen suhteen?
- 2) Mitä hyvää voi seurata siitä, että erimielisyydet käsitellään hyvissä ajoin?
- 3) Miten itse toivoisimme, että toiset ottaisivat asian puheeksi, jos omassa toiminnassamme on korjaamisen tarvetta? Millaista palautetta on helppo ottaa vastaan? Millaista taas vaikea?
- 4) Puhummeko myös hyvin olevista asioista avoimesti? Osoitamme kiitollisuutta toisillemme; kehumme, kun asiat sujuvat hyvin? Voimmeko opetella kiittämään toista pienemmistäkin asioista?

- 5) Ilmapiiirissä, jossa viestitään aktiivisesti myös positiivisista asioista, on paljon helpompi esittää myös korjaavaa palautetta.
- 6) Miten voimme helpottaa hankalien asioiden käsittelyä? Voimmeko esimerkiksi sopia yhdessä, miten toimimme, jos haluamme ottaa jonkin asian puheeksi työkaverin kanssa?

Teksti: Riitta-Liisa Larjovuori, Tampereen yliopisto osana Hyvinvoiva hoiva -hanketta.

