

Puheeksiottamisen vaiheet

1. Pohdi omaa huoltasi. Mieti, missä asioissa tarvitset aidosti ihmisten apua, jotta ymmärryksesi lisääntyisi tai saisit tukea muutokseen.
2. Mieti, mitkä keinot ihmisten kanssa työskentelyssä ovat hyviä ja toimivia.
3. Pohdi, miten voisit ilmaista sekä hyvät asiat että huolesi nyt niin, ettei vastaanottaja tulkitse puhettasi moitteeksi tai syytteeksi.
4. Ennakoi, mitä tapahtuu, jos teet sen mitä ajattelit. Miten vastaanottaja reagoi sanoihisi?
5. Etsi ajatuskokein, kirjoittaen ja mahdollisesti työkaverisi kanssa ääneen puhuen oikeaa lähestymistapaa. Valitse tapa, joka ennakoitisi mukaan aukaisee mahdollisuuksia puhua, kuunnella ja jatkaa yhteistyön rakentamista.
6. Pohdi ja muuta lähestymistapaasi, jos ajatuskokeesi tuottavat kielteisen tunteen – ennakkoinnin siitä, että dialogiin ei päästä tai sitä ei voi pidemmälläkään aikavälillä jatkaa.
7. Kun tunnet, että olet löytänyt rakentavan ja kunnioittavan lähestymistavan, ota huolesi puheeksi sopivan ajan tullen sopivassa paikassa.
8. Kuuntele ja ole joustava, kysehän on kontaktissa tapahtuvassa vuoropuhelusta. Älä siis toteuta aikeitasi mekaanisesti, tilanteesta välittämättä.
9. Pohdi, mitä tapahtui. Kävikö niin kuin ennakoit? Mitä opit? Miten puheeksiotto turvaa osaltasi dialogin ja yhteistyön jatkamista?
10. Muista ennen kaikkea, että olet pyytämässä apua huoltasi vähentämiseen. Asioiden kehittymisen kannalta on tärkeintä, että yhteistyö jatkuu hyvin.

