



Harjoitus: Muutoksen edut ja haitat

Tavoite

Opit arvioimaan nykyisen toimintasi ja ajattelusi hyödyllisyyttä sekä muutoksen kannattavuutta.

Ohje

Valitse omaan elämääsi sopiva aihe ja otsikoi se, esimerkiksi "Kotiin jäämisen tai liikkumaan lähtemisen edut ja haitat, kun oloni on alakuloinen".

Kirjaa tämän jälkeen muutoksen tuomat haitat ja sen tuomat edut tähän alle, paperille mallin mukaisesti tai tulosta pdf.

Harjoituksessa arvioidaan sekä ajattelutapaa että toimintaa.

Arvioi nykyistä toimintaasi ja muutoksen kannattavuutta

Edut nykyisessä tavassa toimia +

Haitat nykyisessä tavassa toimia -



Edut vaihtoehtoisessa tavassa toimia +

Haitat vaihtoehtoisessa tavassa toimia -