

DIALOGISEN KEHITTÄMISEN JOULUKALENTERI 2020

SoteDialogit
muutoksessa -
hankkeen
dialogisen
kehittämisen
joulukalenteri



1

Aloitamme palaverit
kuulumiskierroksella ja
harjoittemme
kuuntelemista.



2

Kohtaan työkaverini
hymyillen ja kerron
hänelle mitä kaikkea
hän osaa.



3

Istahdan hetkeksi
kuuntelemaan miten
itse voin.



4

Arvioin työkuormitustani,
puhun asiasta tarvittaessa
esimieheni kanssa.



5

Teen hyvinvointi-
harjoituksen:
[https://www.oivamieli.fi/
tietoinen_istuminen.php](https://www.oivamieli.fi/tietoinen_istuminen.php)



6

Rauhoitun
ja lepään.



7

Tunnistan kuormittavien
tekijöiden lisäksi
voimavaroja tuovat
asiat työssäni.



8

Tauotamme työtämme
ja teemme taukojumpan.
<https://www.youtube.com/watch?v=3gGpRiV09uU>



9

Perustamme
työyhteisössämme
chat-kanavan
lisäämään keskustelua.



10

Ruokimme luovuutta
kuuntelemalla pitkän
palaverin tauolla
rentouttavaa musiikkia.



11

Teemme paperisen tai
sähköisen huolipuun
askarruttaville asioille.
Sovimme niiden käsittelystä.



12

Muistan työstä
palautumisen, ja
teen jotakin minulle
mieluisaa.



13

Valmistan herkkuruokaa
ja nautin siitä yksin,
perheeni kanssa tai
ystävieni seurassa.



14

Keskustelemme
"Puuttumisen
polustamme" tai
laadimme sellaisen.



15

Kerron työtä koskevan
kehittämisehdotukseni
muille.



16

Arvioin dialogiosaamistani
eli kuuntelemista, suoraa
puhetta, odottamista,
kunnioittamista.



17

Teemme myönteisen
palautteen flapin /
alustan, ja kirjaamme
sinne palautetta.



18

Laitamme hyvän juorun
kiertämään, työkaverista,
pomosta....



19

Huolehdin
hyvinvoinnistani ja
kuuntelen mitä juuri nyt
tarvitsen eniten.



20

Teen
jouluvalmisteluja,
mutta myös lepään.



21

Vietämme (virtuaali)
kahvitaun ja jaamme
viime aikaiset
onnistumisemme.



22

Huomioin
työyhteisöni jäseniä
joulukorteilla, kiitän
yhteistyöstä.



23

Siivoan mieleni ja
työpöytäni –
mitä haluan säilyttää,
mistä haluan luopua?



24

Annan itselleni lahjan -
kiitän itseäni hyvin
tehdystä työstä ja
keskityn joulun viettoon.

SoteDialogit
muutoksessa-
Johtaminen,
työhyvinvointi
tuloksellisuus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

<https://projects.tuni.fi/sotedialogit/>