

# MINÄ MUUTOKSENTEKIJÄNÄ

Satu Lähteenkorva

Psykologi

Psykologipalvelu Core

---

# Minätyytyväisyys

---

# Minäpystyvyys

---

# Minäriittävyys

---

JOKAINEN IHMINEN ON  
ERILAINEN.

JA JOKAINEN IHMINEN ON  
SAMANLAINEN.

JOKAINEN IHMINEN TAHTOO  
OLLA ERILAINEN.

JA JOKAINEN IHMINEN  
TAHTOO OLLA  
SAMANLAINEN.



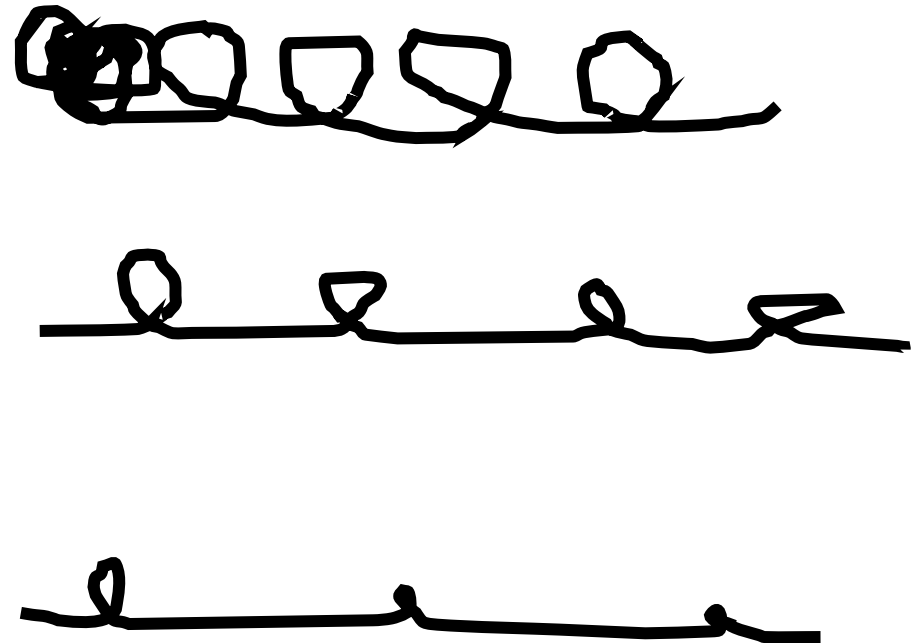
---

# Mielen luonteenpiirteitä..

---

# MUUTOS

• A → B



---

# Mieli pyrkii aina pois kaaoksesta



---

# Mieli kaipaa riittävää hallinnantunnetta

---

# Mieli on tavoitteellinen

---

# ASIAT TARVITSEVAT PALJON TOISTOA



- 
- Mieli pyrkii ennakoitavuuteen
  - Reagoimme eri tavoin ja eritahtisesti
  - Eritahtisuus on hyväksi! 😊
  - Asiat tarvitsevat paljon TOISTOA.

---

# TILANNE-ANALYYSI

- Puuttuuko

- 1) Tietoa

- 2) Tunnetta

- 3) Toimintaa ?

**→ Mitä 'maustetta' työyhteisöni nyt tarvitsee?**

---

# IHMISELLE TÄRKEÄÄ:

- 1) Kuuluminen
- 2) Osaaminen
- 3) Auttaminen
- 4) Itsenäisyys

---

# kanssalainen





---

**KENELLE SINÄ OLET  
KANSSALAINEN?**

**ENTÄ KUKA SINUA  
ROHKAISEE?**



**Kiitos ☺ rakkaat kansalaiset**

**\*\***

**Terveesti tasapainossa -kirja  
ilmestynyt!!**

<https://www.suomalainen.com/products/terveesti-tasapainossa>

**Satu Lähteenkorva**

+358 40 149 8414

Psykologi, työterveyspsykologi, psyykkinen valmentaja,  
urheilupsykologi

Psykologipalvelu Core [www.corepsykologi.fi](http://www.corepsykologi.fi)

