



# Harjoitus: Vuorovaikutuksen haasteet

## Epävakauden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat omat haasteesi vuorovaikutustilanteissa.

### Ohje:

Alle on listattu asioita, jotka vaikeuttavat vuorovaikutustilanteissa pärjäämistä. Rastita ne kohdat, jotka koet vuorovaikutustilanteissa itsellesi haasteellisina.

---

### Haasteelliset tilanteet:

- Ei-sanan sanominen
- Mielipiteen sanominen
- Avun pyytäminen
- Liiallinen anteeksipyytely
- Omien toiveiden ja halujen ohittaminen tai mitätöinti konfliktin välttämiseksi
- Muu haasteellinen asia, mikä?
- Muu haasteellinen asia, mikä?