

Psyykkisen suorituskyyyn itsearviointi: OSA 4: TUNTEET JA TUNNETAIDOT

Merkitse sana, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi:

1. **Koen tunteet kiinnostavana aiheena, ja ajattelen niiden olevan omalle hyvinvoinnilleni ja suorituskyylleni merkittäviä:**

En lainkaan      Vähän      Jonkin verran      Aika paljon      Paljon      Todella paljon

**Olen tutustunut tunteisiin liittyvään tietoon:**

En lainkaan      Vähän      Jonkin verran      Aika paljon      Paljon      Todella paljon

2. **Koen olevani tunteellinen ihminen ja tunteet ovat merkittävä osa arkeani ja elämäni:**

En lainkaan      Vähän      Jonkin verran      Aika paljon      Paljon      Todella paljon

**Tunnen itseni hyvin liittyen siihen, minkälainen ihminen olen tunteiden kokijana:**

En lainkaan      Vähän      Jonkin verran      Aika paljon      Paljon      Todella paljon

3. **Alla on lueteltu erilaisia tunnetaitoja. Arvioi omien tunnetaitojesi tilannetta asteikolla 1: en koe osaavani – 8: koen olevani taitava:**

Kykenen hyväksymään ja suostun tuntemaan myös kielteisiä tunteita:

Osaan tunnistaa ja nimetä tunteita, joita koen:

Pohdiskelen osana arkeani, mitä tunteita tunnen, ja mikä niiden merkitys minulle on:

Usein ymmärrän, miksi minusta tuntuu siltä kuin tuntuu jossain tilanteessa tai jonkun ihmisen kanssa:

Pyrin suunnittelemaan etukäteen, minkälaisia tunteita koen jossain tärkeässä tilanteessa:

Pystyn vaikuttamaan tarvittaessa tietoisesti tunnetiloihini:

Jos olen joutunut jonkin tunteen valtaan, omaan keinoja, joilla pyrin silti toimimaan toivotusti:

Tunnistan myös toisten ihmisten tunnetiloja:

Pyrin ryhmässä vaikuttamaan myönteisesti myös muiden tunnetiloihin:

Uskallan antaa myös toisten ihmisten tuntea kaikenlaisia tunteita:

Laske halutessasi pisteesi yhteen kysymyksen 3 kohdista (max 80 p.), ja seuraa kehitystäsi: