

ITSEVARMUUS

-VERKKOKURSSI

Tehtävä: Arvioi eri tilanteiden ahdistavuutta numeroasteikolla 0-100, jossa 0 on "ei ahdistavaa yhtään" ja 100 on "ahdistavaa äärimmäisen paljon". Skaalaksi valitsin 0-100 eikä esimerkiksi 0-10, jotta se jättäisi sinulle mahdollisuuden pohtia omaa tämänhetkistä ahdistuksesi tasoa hyvinkin yksityiskohtaisesti.

Muista, että mitään "oikeita" ja "väärä" vastauksia tässä ei ole. Täytä kuhunkin kohtaan se luku, joka suurinpiirtein tuntuu tällä hetkellä oikealta. Älä siis jää myöskään ylianalysoimaan. Tarkoitus on lähinnä kartoittaa tämän hetkistä tasoa ja tuoda sitä tätä kautta itselleenkin esiin. Tässä ei ole tarvetta "onnistua" antamaan oikeanlaisia vastauksia.

Kurssin loppupuolella tulet toistamaan tämän harjoituksen. Siinä vaiheessa on yleensä hyvin palkitsevaa nähdä, että monissa kohdissa oman ahdistuksen määrä on tuntuvasti laskenut!

Tilanne	Ahdistavuus
Kassatyöntekijän tai bussin kuljettajan tervehtiminen	
Naapurin tervehtiminen	
Samaa sukupuolta olevan tuttavän tervehtiminen	
Toista sukupuolta olevan tuttavän tervehtiminen	
Keskustelun aloittaminen tuttavän kanssa	
Keskustelun aloittaminen tuntemattoman kanssa	
Hississä oleminen, kun siellä on muita ihmisiä	
Neuvon kysyminen asiakaspalvelijalta	
Työhaastattelu	
Usealle ihmiselle puhuminen tutussa porukassa	
Usealle ihmiselle puhuminen tuntemattomassa porukassa	
Julkinen esiintyminen kaveriporukassa	
Julkinen esiintyminen työtilanteessa	
Yleisen WC:n käyttö	
Puhelimella soittaminen tutulle ihmiselle	
Puhelimella soittaminen tuntemattomalle	
Huomautuksen tekeminen / Hankalan palautteen antaminen	
Juhliin meneminen tutussa porukassa	
Juhliin meneminen yksin	
Treffeille meneminen	
Yhteinen ruokailu ravintolaillallisella	
Yhteinen ruokailu arkisemmassa tilanteessa	
Jokin oma tilanne, mikä? Voit keksiä myös omia tilanteita ja arvioida ne.	