

Vaikutusanalyysi

Kenelle:

Työkalu on tarkoitettu asiakkaille tai asiakasryhmille, jotka hyötyvät omien kokemusten, tunteiden ja toiminnan tarkastelusta. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi terapiassa, kuntoutuksessa, ohjauksessa, ryhmätoiminnassa tai valmennuksessa.

Mihin tilanteisiin:

- Halu tarkastella jonkin tilanteen tai tapahtuman vaikutuksia
- Tarve jäsentää ajatuksia, tunteita ja toimintaa
- Työskentely erilaisten reaktioiden, valintojen tai oppimiskokemusten kanssa
- Osana laajempaa reflektiivistä tai tavoitteellista työskentelyä

Miten käytetään:

1. Valitse tarkasteltava tilanne:

Asiakas valitsee jonkin tilanteen, tapahtuman tai kokemuksen, jonka hän haluaa analysoida.

2. Käy kohta kohdalta lomake läpi:

- Mitä tapahtui?
- Mitä ajattelit?
- Mitä tunsit?
- Mitä teit?
- Mitä vaikutuksia tilanteella oli lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?

3. Keskustelkaa tai työstäkää kirjallisesti:

Lomake voidaan täyttää itsenäisesti, ohjatusti tai yhdessä ammattilaisen kanssa. Se tukee keskustelua ja syvempää ymmärrystä omasta toiminnasta.

4. Hyödynnä jatkotyöskentelyssä:

Lomake toimii välineenä itsereflektioon, päätösten arviointiin tai uusien toimintatapojen rakentamiseen.

Vinkki:

Vaikutusanalyysi soveltuu toistuvaan käyttöön ja auttaa asiakasta huomaamaan muutosta ja kehittymistä prosessin aikana.

Mitä tapahtui?

Mitä ajattelit?

Mitä tunnet?

Mitä teit?

VAIKUTUKSET



Lyhyellä aikavälillä

Pitkällä aikavälillä

