



# Өөрчлөлтийг удирдах нь: Албан хаагчдын хандлага

Техникийн зөвлөх: Чак Конлон

2019 оны 11-р сарын 11-ний өдөр

---

## Сургалтын зорилт

Дараах зүйлсийн талаар ойлголтоо бататгана:

1. Өөрчлөлтөд хандах сэтгэл санааны хариу үйлдэл
2. Өөрчлөлтийн үйл явц
3. Өөрчлөлтөд хандах хувь хүний хандлага
4. Өөрчлөлтийг удирдахад нөлөөлөх хүчин зүйлс
5. Аливааг даван туулах чадвараа нэмэгдүүлэх

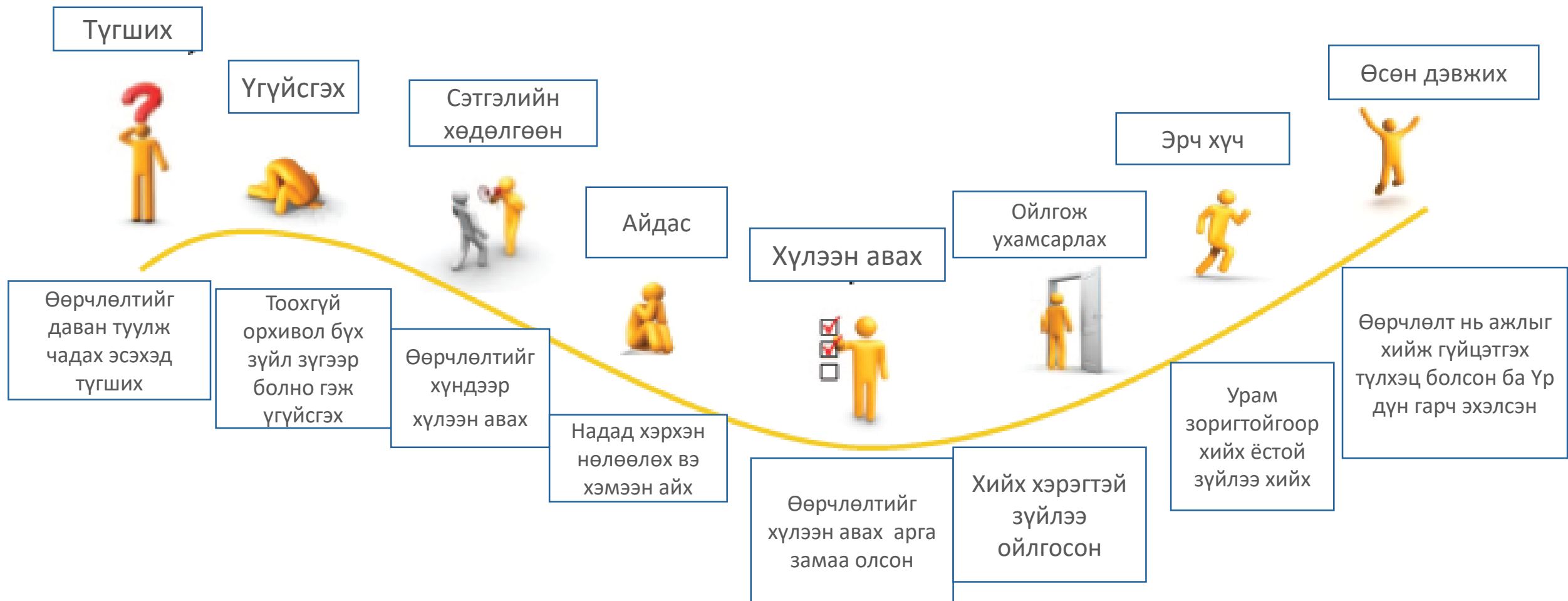
## Дасгал ажил 1

1. 4-5 хүнтэй бүрэлдэхүүнтэй багт хуваагдах
2. Өөрчлөлтийн талаар санаанд орсон зүйлийг зурах
3. Таны зурсан зураг өөрчлөлтөд хандах таны хандлага, санаа бодлын талаар юу өгүүлж байна вэ?



# Өөрчлөлтийн муруй

Өөрчлөлтөд үзүүлэх сэтгэл санааны хариу үйлдэл







# Өөрчлөлтийн муруй- Өөрчлөлтөд хандах сэтгэл санааны харуу үйлдэл

Цочролд орох/үгүйсгэх

Бухимдах

Хүлээн авах

Ойлгож ухамсарлах/турших

Эрч хүч/өсөн дэвжих

Бүтээлчээр зохицох

Харилцаа холбоогоо сайжруулах

Сэдэл төрөх

Чадвараа нэмэгдүүлэх

Мэдлэг түгээх

- Хүчин мөхөсдөх, уйтгарлах, уурлах, тодорхойгүй байдал үүсэх
- Харамсал нь байдаг л зүйл
- Даван туулах арга барилаа олох

- Бодит байдалтай нүүр тулах
- Эсэргүүцэх эсвэл идэвхгүйгээр хүлээн зөвшөөрөх
- Зарим хүмүүс өөрчлөлтийг хүлээн авч, санаа бодлоо илэрхийлж эхлэх
- Гэр бүл, найз нөхдөөсөө дэмжлэг хүсэх
- Байгууллагаас дэмжлэг авах

- Үр дүн, нөлөө үзүүлэх боломж, нөхцлүүдийг судлах
- Эрүүл мэнддээ анхаарал хандуулж, бие махбодийн болон сэтгэцийн эрүүл мэнддээ анхаарах
- Амьдралаас сайн тал, эерэг өнцгийг олж харж, талархах
- Хийж гүйцэтгэмээр байгаа зүйлийнхээ төлөвлөгөөг гаргах

- Өөрчлөлтийн талаарх ойлголтоо бататгаж, түүний үр дүнд нөлөөлөх чадвараа бэхжүүлэх
- Бусадтай санаа бодлоо хуваалцах! Нөхцөл байдлыг сайжруулах санал, зөвлөмж өгөх (эерэг хандлагыг бий болгох)
- Өөрчлөлтөд дасан зохицож ажиллахад юу шаардлагатай байна вэ?
- Тэдгээр ажлуудыг хэрхэн хийж гүйцэтгэх вэ? (идэвхгүй байдлаас идэвхтэй байдалд шилжих)

- Өөрчлөлт шинэчлэлийн орчныг хүлээн зөвшөөрөх
- Өөрчлөлт шинэчлэлийн хүрээнд санал шүүмж хэлж, шийдвэр гаргах боломж олгох
- Шаардлагатай стратеги, арга барилаар хангах.
- Бусадтай сурсан зүйл, туршлагаа хуваалцсанаар өөртөө улам итгэлтэй болох
- Өөрчлөлтөй хөл нийлүүлж алхах боломжоор хангах

# Өөрчлөлтийн муруй

Өөрчлөлтийг хэрхэн хүлээн авч, хүлээн авах чадвараа хэрхэн хөгжүүлэх вэ?



---

# Даван туулах чадвар

Тодорхойлолт: Аливаа бэрхшээлийг даван туулах чадвар. Хүндрэл бэрхшээлтэй асуудлыг үр дүнтэйгээр шийдвэрлэн, эргэн сэргэн хүч.

Даван туулах чадвараа бэхжүүлэхэд тустай санаанууд:

- Аливаа зүйлийг том зургаар нь харах (Жижиг зүйлд хэтэрхий их анхаарал хандуулахгүй байх)
- Ажлыг алхам алхмаар хийх
- Гаргасан амжилтыг жижиг гэхгүй таниулах
- Туслалцаа хүсэхээсээ эмээхгүй байх
- Хошин шогийн мэдрэмжтэй байх
- Бат бэх нөхөрлөлийг бий болгох
- Өөртөө анхаарах
- Гэр бүл, найз нөхөд, хамт олондоо туслах
- Хүсэл тэмүүлэлтэй хүмүүсээр хүрээлүүлэх
- Ажилдаа эерэг хандлагаар хандах



---

## Дасгал 3

- Багт хуваагдах
- Хүлээн зөвшөөрөхөд хүндрэлтэй байгаа өөрчлөлт шинэчлэлийн талаар ярилцах
- Уг өөрчлөлтийг өөрчлөлтийн муруй болон даван туулах чадварын талаар мэдлэгээ ашиглан хэрхэн удирдах талаар ярилцах



---

## Өөрчлөлтийг удирдах

- Бидэнд өдөр тутмын амьдралдаа өөрчлөлт шинэчлэлтэй тулгарах шаардлага байнга үүсэн бий болдог.
- Өөрчлөлт шинэчлэлд эерэгээр хандахын тулд юу хийх шаардлагатай вэ?
- Дасан зохицох чадвараа бэхжүүлэхэд юун дээр анхаарах вэ?
- Алдаанд хандах сэтгэлийн хөдлөлөө удирдахад даван туулах ур чадварын мэдлэгээ хэрхэн ашиглах вэ?

---

## ӨӨРЧЛӨЛТИЙГ УДИРДАХ АЛБАН ХААГЧДЫН ХАНДЛАГА

Өөрчлөлт бол амьдралын салшгүй хэсэг тул түүнийг ухаалгаар хүлээн авч удирдаж сурах нь чухал юм.

Хандлага зөв бол ажилдаа ч гэртээ ч аз жаргалтай байна.



**Баярлалаа!**

**Асуулт, хариулт**

