

Valmistautuminen seminaariin:

# Oman työn ja itsensä johtaminen

## TEHTÄVÄ 1

1. Mistä tiedät, että sinulla on ollut hyvä päivä töissä? Mitä on tapahtunut? Miltä se näyttää?
2. Mitä keskeisiä ajankäytön haasteita sinulla on työssäsi?
3. Millaiset työtehtävät tai tilanteet aiheuttavat eniten kuormitusta tai stressiä?

## TEHTÄVÄ 2

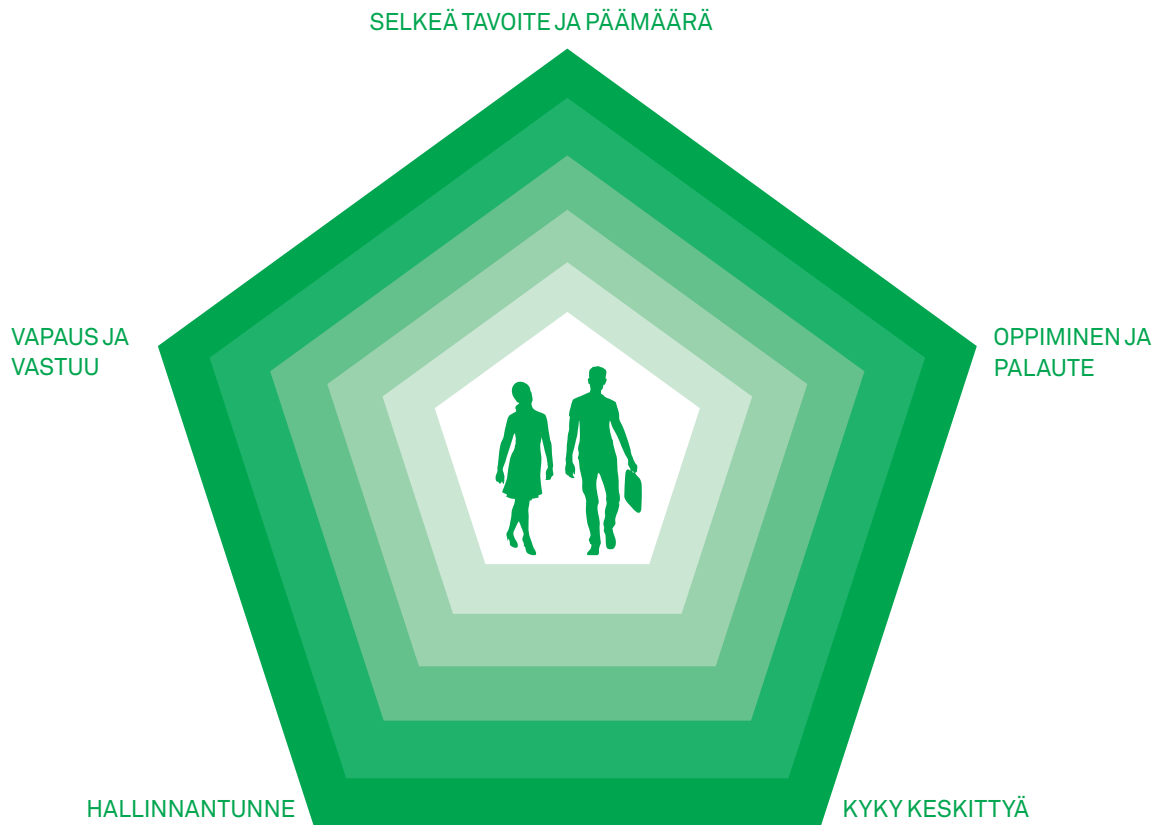
Varaa itsellesi noin 30- 60 min aikaa, etsi häiriötön tila ja jätä huomiotta puhelin ja sähköpostiviestit.

1. Pohdi omaa työtäsi
2. Kirjaa työsi ydinprosesseja luettelomuotoon
3. Valitse prosesseista mielestäsi tärkein. Varmasti todella moni prosessi on tärkeä mutta tee valinta.
4. Kirjoita tuo tärkein prosessi auki mahdollisimman hyvin.

Prosessilla tässä kohtaa tarkoitetaan työkokonaisuutta jota teet, kehität ja mahdollisesti toistat vuosittain. Valintaa saattaa helpottaa, että pohdit työsi tavoitetta. Millä prosessilla on mielestäsi eniten vaikuttavuutta tavoitteesi saavuttamiseen?

Varaa itsellesi rauhallinen hetki, ota kynä, paperia ja kuppi kahvia tai teetä, ja pohdi näitä tehtäviä ennen 1.10. seminaaripäivää.

# Aikaansaamisen edellytykset



## Aikaansaamisen edellytykset

Mistä tiedät, että sinulla on ollut hyvä päivä töissä? Mitä on tapahtunut? Miltä se näyttää?

Mitä keskeisiä ajankäytön haasteita sinulla on työssäsi?

Mitä voisit tehdä luodaksesi parempia edellytyksiä keskittymiselle?

## Fyysinen ja digitaalinen työympäristö

Miten voisit muuttaa **fyysistä** työympäristöäsi, jotta se tukisi paremmin keskittymistä ja aikaansaamista?

Miten voisit muuttaa **digitaalista** työympäristöäsi, jotta se tukisi paremmin keskittymistä ja aikaansaamista?

## Tauot, palautuminen ja energianhallinta työpäivän aikana

Mitä voisit tehdä pitääksesi palauttavan 5 minuutin tauon?

Mitä voisit tehdä pitääksesi palauttavan 10-15 minuutin tauon?

Mitä voisit tehdä pitääksesi palauttavan 20-30 minuutin tauon?

## SMARTEST goals

Valitse yksi tavoitteistasi ja muotoile se SMARTEST viitekehyksen mukaan.

**S**pecific: Mitä konkreettista saat aikaan käytettävissä ajassa (esim. 1-2 h)

**M**easurable: Mikä on mitattava tavoite? Mikä on riittävän hyvä lopputulos?

**A**chievable: Mitä voit realistisesti saavuttaa nykytilanteessa?

**R**eflection: Miten teen edistymisen näkyväksi ja arvioin suoriutumista?

**T**ime bound: Milloin mitäänkin tulee olla tehtynä ja mitkä ovat välietapit?

**E**nthusiastic & ambitious: Mikä tekee tavoitteesta kunnianhimoisen ja motivoivan?

**S**ignificance: Mikä tekee tavoitteesta tärkeän ja merkityksellisen?

**T**ransparent: Miten teet tavoitteesta läpinäkyvän ja kerrot siitä muille?



## Priorisoinnin avainkysymykset

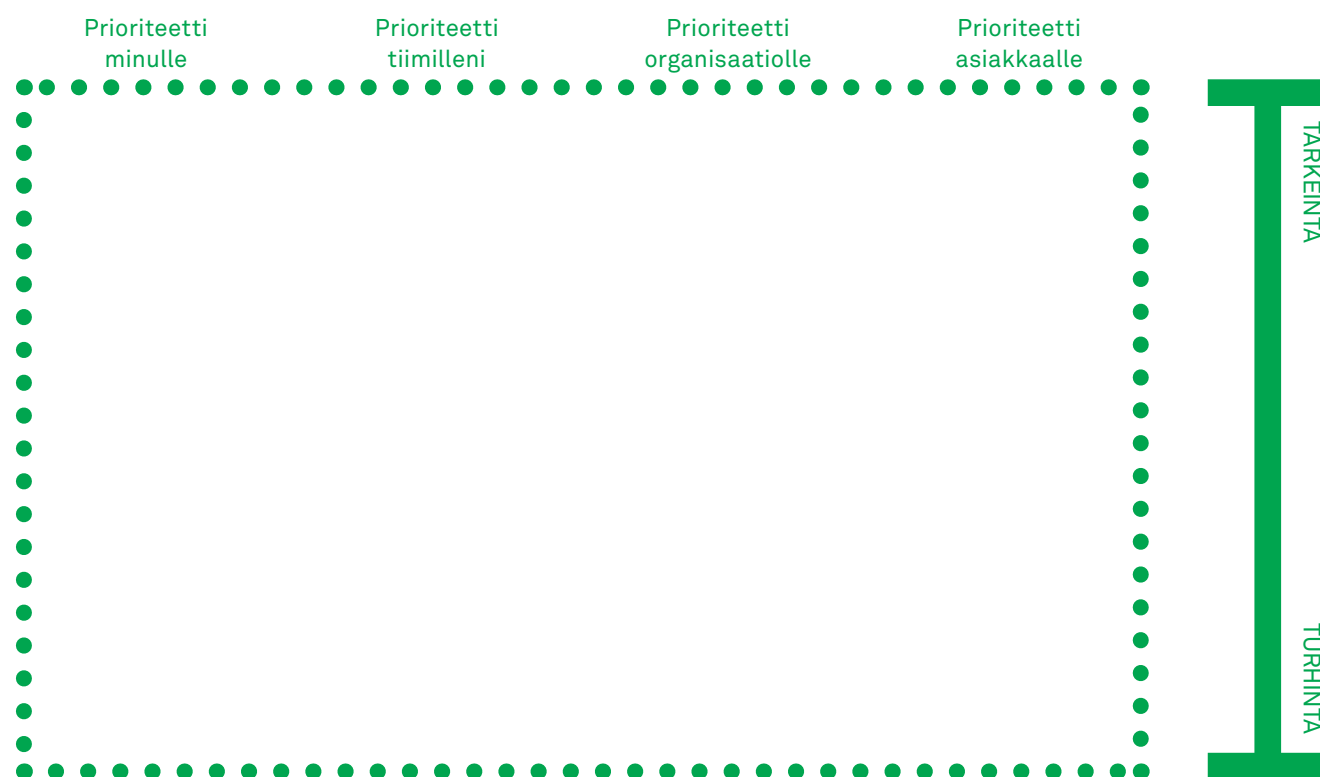
Mistä tiedät mikä on tärkeää?

Mistä näkökulmasta katsottuna päätät, mikä on tärkeää ja mikä ei? Mitä tapahtuu jos vaihdat näkökulmaa?

Miten viestit asioiden kiireellisyydestä?

Aiheutatko tarpeetonta kiirettä muille? Miten voisit muuttaa omaa toimintaasi tältä osin?

## Prioriteetti on yksikkö, ei monikko



Päivämäärä \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

PÄIVÄN TÄRKEIN TEHTÄVÄ

ENINTÄÄN KOLME MUUTA TÄRKEÄÄ ASIAA, JOTKA TULISI TEHDÄ:

1.

2.

3.

MUUT MUISTETTAVAT JA HOIDETTAVAT ASIAT:



## Reflektion ja suunnittelun rutiinit

TYÖPÄIVÄN REFLEKTIO JA SEURAAVAN SUUNNITTELU:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

TYÖVIIKON REFLEKTIO JA SEURAAVAN SUUNNITTELU

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

KUUKAUSIREFLEKTIO JA SEURAAVAN SUUNNITTELU:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## Rutiininmuutos



MITÄ HALUAT MUUTTAA? \_\_\_\_\_

MIKSI MUUTOS ON TÄRKEÄ? \_\_\_\_\_

MITEN TOTEUTAT MUUTOKSEN? \_\_\_\_\_

MITEN SEURAAAT EDISTYMISTÄSI? \_\_\_\_\_

MITEN MUUTAT YMPÄRISTÖÄ? \_\_\_\_\_

MITEN PALKITSET ITSEÄSI ONNISTUMISISTA? \_\_\_\_\_

# Minkä suunnan valitset itsellesi?

## **30 PÄIVÄN TAVOITE:**

Mitä voit tehdä, muuttaa tai kehittää seuraavan 30 päivän aikana, jolla on pysyvä positiivinen vaikutus työhösi?

## **TODISTUSAINEISTO:**

Mistä tiedät, että etenet oikeaan suuntaan ja olet lähempänä tavoitteeseen pääsyä?

## **TOIMINTA:**

Minkä yksittäisen asian voit tehdä välittömästi (seuraavan tunnin sisällä), joka vie sinut askeleen lähemmäksi tavoitetta?

# KOKEILUPÄIVÄKIRJA

Mitä kokeilet, missä, milloin ja miten?

Miten opit kokeilusta?

Miksi kokeilet? Mikä on odotettu hyöty?

Reflektio ja muistiinpanot