

## ON AIKA -SEMINAARI 9.2.2017 – vinkkejä ajankäyttöön

Seminaarissa käsiteltiin ajankäytön vinkkejä Tuominen & Pohjakallio Työkirjan (2012) pohjalta. Kirjan mukaan **muutos parempaan on mahdollinen, kun tietyn ajanjakson kuluessa tekee pieniä muutoksia – yksi kerrallaan**. Kun jonkin ajan kuluttua katsoo taaksepäin, näkee kehityksen.

Ryhmät valitsivat suosikkinsa kymmenestä vinkistä, jotka oli koottu kirjan monista käytännön ehdotuksista. Vinkit nro 1 ja nro 7 saivat kolme ääntä, muut alla luetellut yhden. Lisäksi vinkki nro 10, joka kehottaa hullutteluun työpäivän aikana, sai ansaitsemansa perustelupuheenvuoron.

Tässä eniten ääniä saaneet. Poimi mieleisesi ja testaa sitä itsekseksi tai omassa työyhteisössäsi!



### Vinkki 1

Jos työsi perustuu kalenterille, johon muut pääsevät käsiksi, varaa siihen viikoittain itsellesi riittävän pitkä aika (samassa tai vaihtuvassa kohdassa). Näin tiedät, että sinulla on pelastus yllättävien tehtävänantojen varalle. Niitä aina tulee. Mieti mahdollisimman toimiva nimi tälle aikavaraukselle ja käy asia läpi lähiyhteisösi kanssa, jotta se oikeasti pysyy omana aikanasasi.

### Vinkki 2

Täydennä seuraavat lauseet:

- *Tärkein tehtäväni on...*
- *Tunnistan onnistumiseni siitä, että...*
- *Käytän aikani...*
- *Lupaan kehittyä...*
- *Joka viikko...*

Tämä auttaa hahmottamaan oleellisen ja sen näkymisen ajankäytössä. Säännöllisesti tehtynä tehtävä auttaa myös näkemään muutoksen.

### Vinkki 5

Suunnittele minimissioita isojen tavoitteiden sisään. Saat onnistumisen iloa ja pääset tavoitteisiisi useammin. Aika jäsentyy näin erilailla, voimia antavammin.

### Vinkki 7

Kehutaan kaveria. Esim. jossain tilaisuudessa kukin nostaa pussista nimen ja vuorollaan kehuu tätä. Myönteisten asioiden kuuleminen itsestä sekä hyvä palautteen antaminen toiselle lisää energiaa. Hyvät energiat näkyvät ajankäytössäkin

### Vinkki 4

Pidä vähintään kaksi taukoa päivässä ruokatauon tai kahvitunnin lisäksi tai omana osana niitä. Varaa nämä hetket tietoiseen rauhoittumiseen tai jaloitteluun, ulkoiluun. Muutamankin minuutin merkitys on iso.

### Vinkki 10

Tee työporukkasii kanssa hulluja juttuja. Kirjan esimerkki oli, että jonkin työpaikan esimies piti julkiksista eniten Madonnasta. Aina, kun tälle tapahtui jotain hyvää, tilattiin porukalla pizzat ja syötiin ne yhdessä iloiten. Kirjassa kuvattiin myös hauskojen palkintojen kaappi. Kun joku on tehnyt onnistumisen, sieltä ojennetaan välitön, riemuissa palkinto. Yhteinen ilo tuo lisää tunteja päiviin.