

## PALAUTE VERKKOKURSSISTA ”AJAN JA ENERGIAN HALLINTA”

Hei

Olen oikeustieteen pääsykokeeseen valmistautuva lukiolainen, ja kirjoitan sinulle ”ajan ja energian hallinta” –verkkokoulutuksesta. Esittelyjakson perusteella valmennus on työelämään suunniteltu – mutta voisiko se soveltua myös yliopiston pääsykokeita varten noin kuukauden erittäin intensiivisen lukuajan järjestämiseksi ja työajan suunnittelemiseksi?

KMSn vastaus

Verkkokoulutuksen ideoita ja ratkaisuja tarvitaan erityisesti työelämässä. Samat ideat toimivat kaikessa inhimillisessä tekemisessä, jopa oman elämän hallinnassa ja vaikka golfin pelaamisessa. Ideat ja keinot ovat yleispäteviä, joita jokainen ottaa soveltuvien osien käyttöönsä.

Kurssi sopii hyvin pääsykokeisiin valmistautumiseen kunhan valitset sieltä juuri siihen tarkoitukseen sopivat keinot. Kyse on miten hallitset ajattelusi eli aivosi ja energiasi eli voimavarasi.

Voit työskennellä hyvinkin tehokkaasti rasittaen itseäsi ja aivosi kunhan liität joukkoon rentoutumisen. Se on ilmainen; kuuntelethan ensin ohjeet.

<https://www.spiik.fi/kms/valmennus/verkkokoulutukset/>

Hei

Löysin sivusi kurssin johdantovideon perusteella, joka tuli esiin hakutuloksissa. Ajan ja energian hallintaan neuvottiin valmennuskurssilla, mutta mielestäni pääpaino oli enemmän ”asiat” -puolella, eli erilaisissa mekanismeissa, lukuajan suunnittelussa jne. Kuten toteat videolla, myös ”ihmiset” -puolta tarvitaan. Videosi analyttinen ote ja realistiset keinot (vrt. korkealentoinen abstrahointi ”noviisille”) innostivat ja vakuuttivat. Kuten Einstein sanoo: ”Jos et pysty selittämään asiaa selvästi, et tiedä siitä tarpeeksi”.

Päädyin myös hankkimaan verkkokurssin – se oli hyvä ratkaisu. Vaikka tähtäin on osoitettu työelämään, oli kurssilla konkreettisia työkaluja myös kevään pääsykokeisiin lukemista varten, samoin opiskeluun yleisemmin.

Lisäksi mielestäni suurempi ja olennaisempi hyöty oli uudenlainen suhtautuminen asioihin, ja varsinkin niihin, jotka nuorella odottavat nurkan takana opiskelun jälkeen; eläessään kiireessä ja muutoksessa (työ)elämässä kannattaa tehdä aikansa mukavaksi ja hallita sitä parhaansa mukaan. Ei antaa ajan hallita itseään ja pahimmillaan palaa loppuun.

Rentoutuminen puolestaan on erinomainen keino tähän, jota täytyy harjoitella. Jo ensimmäinen kerta teki hyvää. Yleensä olen käynyt lenkillä, mutta verkkokurssin harjoitus sammutti moottorin tehokkaammin. Otin tavoitteeksi harjoitella säännöllisesti rentoutumista. Kiitos vinkistäsi.