

## AJANHALLINTA

Kurssi oli konkreettinen ja sain siitä paljon ideoita omaan ajanhallintaan. Asiat esitettiin mielenkiintoisesti. Löysin monia yhtymäkohtia omaan työskentelytapaani. Minusta käytännönläheisyys oli parasta.

Kun kaikki tiimin jäsenet olivat käyneet kurssin, löysimme paljon kehittämiskohteita, joita parantamalla jokaisen oma ja koko tiimin ajanhallinta tehostuu. Teoriat oli helppo ymmärtää ja soveltaa käytäntöön.

Kurssissa oli punainen lanka, joten sen seuraaminen oli helppoa. Kouluttaja puhui selvästi ja sisältö oli riittävän vaihteleva. Listojen käyttämisestä on puhuttu paljon, mutta en ole tehnyt niitä. Nyt vasta ymmärsin mikä listojen merkitys on tehtävien hoitamiselle ja aivoilleni.

Esihenkilöni pakotti minut katsomaan kurssin ja asenteeni oli alussa negatiivinen. Mutta kun ryhdyin kuuntelemaan kouluttajan esitystä, kiinnostuin aiheesta ja olen katsonut muutamat jaksot useampaan kertaan.

Lämpöiset kiitokset kurssista. Itse heräsin omaan ajankäyttöni vajaa kaksi vuotta sitten, kun 31-vuotiaana huomasin olevani burnoutin takia sairauslomalla. Silloin oli pakko tehdä rajut päätökset, jotta minulla olisi vielä lapsille ja puolisolle jotain annettavaa. Sain kurssista vinkkejä myös opintojeni projektityöhön, jonka aiheena on työuupumus. Kurssin jälkeen sain kirjoituspuuskan ja kolmessa tunnissa se oli valmis. Olen halunnut tehdä sen jo pitkään, mutta asia on vain siirtynyt.

Töissä ajanhallintani on aika hyvä ja minulla on siihen hyvät työvälineet. Kurssin avulla ymmärsin, että voi käyttää samoja keinoja myös kotona, kun siellä on paljon tekemistä ja keskeneräisiä asioita. Aion listata kaikki tehtävät ja sijoittaa ne eri viikonlopuille, jotta omatunto lakkaa kolkuttamasta tekemättömistä töistä.

Palaute kolmen kuukauden kuluttua kurssista. Huomasin kurssin aikana, että olen hyvin suorituskeskeinen tyyppi. Minulla on usein huono omatunto tekemättömistä töistä ja murehdin liikaa kaikkea tulevaa. Kalenterini täyttyy liian helposti, koska koen, että muita pitää auttaa enkä osaa sanoa "ei". Töiden priorisointi on ollut huonoa ja olen työskennellyt liikaa hosumalla. Aion kokeilla päiväkohtaista tehtävälistaa ja arvioida tarkemmin mitä kaikkea ehdin päivän aikana tehdä, koska palvelen myös muita. Pidän näin huolta, ettei stressi ala heti aamusta. Lisäksi opettelen rentoutumaan jopa päivän aikana, kun tulee uupunut olo eikä mikään tunnu etenevän. Opettelen oikeissa paikoissa pyytämään aikatauluja, jotta en hermostu kun joku sanoo, että asialla on kiire tai se pitää tehdä heti. Olen hämmästynyt miten paljon paremmin voin sekä töissä että kotona. Kun olen jämäkempi ja pyysin aikatauluja, olen rennompempi ja pystyn keskittymään paremmin. Koen olevani tehokkaampi eikä työasiat pyöri enää kotona mielessä kuten ennen. Luulin aikaisemmin, että pitää vain olla ahkera ja tehdä nopeammin. Nyt tajusin, että minunkin pitää suunnitella ja priorisoida työt. Ymmärsin myös rentoutumisen merkityksen uudella tavalla.

Nyt vasta ymmärsin miten suuri merkitys on tunteella ja rentoutumisella ajanhallinnassa. En ole aikaisemmin miettinyt koko asiaan. Kun on ollut kiire, olen vain puristanut mailaa kovemmin.