

# AJANHALLINNASTA LISÄÄ VOIMAVAROJA

Iina Lempinen  
Voimavaravalmentaja, kirjailija, kouluttaja  
Valmiina Coaching



# VALMENNUKSEN TAVOITTEET

- Tulet tietoisemmaksi omista ajanhallinnan haasteistasi, Energiasyöpöistäsi ja Aikavarkaistasi
- Saat konkreettisia ja käytännönläheisiä vinkkejä ajanhallintasi tehostamiseksi
- Saat runsaasti keinoja lisätä voimavarojasi sekä tuloskuntoisuuttasi



**AJANHALLINTA**  
**= ITSENSÄ JOHTAMINEN**  
**= TÄRKEYSJÄRJESTYS + KESKITTYMINEN**  
**= MIELENHALLINTAA**



## MISTÄ KIIRE mm. JOHTUU?

- Jatkuvat muutokset toimintaympäristössä ja yhteiskunnassa sekä resursseissa
- Haasteita löytää aikaa raportoinnille yms. kirjallisille töille
- Keskeytykset, yllätykset päivän aikana
- Jatkuvasti tavoitettavissa
- Arvomaailma – kiireen arvostaminen
- Täydellisyyden tavoittelu, perfektionismi



## JATKUVAN LIALLISEN KIIREEN SEURAUKSIA:

- työn tekemisen TULOS kärsii!
- myöhästymisiä, virheitä, laatu heikkenee
- stressiä, uupumusta, sairastumisia, poissaoloja
- yhteistyö ja kommunikaatio kärsivät
- luovuus kärsii - ei uudisteta eikä kehitetä
- oppiminen heikkenee, unohtamiset lisääntyvät
- ”olen korvaamaton”
- itsensä, perheen, lasten ja ystävien laiminlyöntiä

# HENKILÖKOHTAISET VAHVUUDET JA HAASTEET



Myös toimenkuva ja elämäntilanne vaikuttavat todella paljon...



# MIKÄ ON KOKONAISKUNTOSI?

NYT ja  
tulevaisuudessa?

Tuloskuntoisuus =  
Kokonaiskuntoisuus =  
Työkyky =  
Toimintakunto



# HENKISEN HYVINVOINNIN ELEMENTIT JA TASAPAINO



TYÖ	PERHE
OMA AIKA	SOSIAALINEN ELÄMÄ



# ITSENSÄ JOHTAMISEN MAHDOLLISUUDET

Pentti Sydänmaanlakka: Älykäs itsensä johtaminen (Talentum 2006)

## TIETOISUUS ELI AITO MINÄ ”Oy Minä Ab:n TJ”

<b>ammattillinen kunto</b> <b>TYÖ</b> -avaintehtävät -tavoitteet -osaaminen -kehittyminen -työnilo	<b>fyysinen kunto</b> <b>KEHO</b> -terveellinen ravinto -liikunta, ulkoilu -riittävä uni -rentoutuminen -tietoinen hengitys	<b>psykykinen kunto</b> <b>MIELI ja AJATTELU</b> -ajattelu ja muisti -oppiminen -luovuus -intuitio -päättöksen-tekökyky	<b>sosiaalinen kunto</b> <b>TUNTEET JA IHMISSUHTEET</b> -tunteiden hallinta -ihmissuhteet -harrastukset -positiivisuus -yhteisöllisyys	<b>henkinen kunto</b> <b>ARVOT</b> -arvot -tavoitteet -tarkoitus -henkiset virikkeet -tasapaino
--	---	---	--	---

### UUDISTUMISKUNTO

itsetuntemus, itseluottamus ja itsetutkiskelu



# HYVINVOINTI-ENERGIAPYRAMIDI



# MIELLEN JA AJATTELUN JOHTAMINEN



# AIKAVARKKAAT

Aikavarkkaitasi ovat sellaiset tekemiset, joihin menee huomaamattasi ”yllättävän” paljon aikaa...

## HARJOITUS



# TUNNISTA ENERGIASYÖPÖT JA HÄÄDÄ NE!



Kuka tai mikä vie  
energiaasi?

Työpaikalla tai kotona?



## TUNNISTA ENERGIASYÖPÖT JA OPI VÄLTTÄMÄÄN NIITÄ!

Hoida hankalat asiat kuntoon  
viemästä energiaasi!

Mikäli et voi tai halua muuttaa  
vallitsevia olosuhteita, voit aina  
muuttaa suhtautumistasi niihin!

**OTA VOIMAVARASI KÄYTTÖÖSI!**



# OLET MITÄ JA MITEN AJATTELET

- Olet mitä ajattelet – myönteinen vai kielteinen sisäinen puhe? ”Kannustava kaveri” vai ”Arvosteleva kriitikko” – kumpi sinulla on?
- ”Hirveä kiire, stressi”- ajattelusta ”Yksi asia kerrallaan ajatteluun”
- Meillä on todella paljon alitajuisia piilouskomuksia, jotka estävät meitä elämästä onnellista ja tasapainoista elämää
- ”Otsasi hiessä on sinun leipäsi ansaittava”. ONKO??



**”Teen työni ilolla ja nautin sen tuloksesta.”**



# VALITSET ITSE AJATUKSESI





# VOIT AINA ITSE VALITA OMAN ASENTEESI JA SUHTAUTUMISESI ASIOIHIN

Kun aamulla nouset ylös,  
sinulla on kaksi vaihtoehtoa –  
olla joko onnellinen tai  
onneton. Päätä olla  
onnellinen.

- Norman Vincent Peale -



# TOIVE

Anna minulle tyyneyttä  
hyväksyä ne asiat, joita  
en voi muuttaa.

Anna minulle rohkeutta  
muuttaa niitä asioita,  
joita voin muuttaa.

Anna minulle myös  
viisautta erottaa nämä  
asiat toisistaan.



# TIETOINEN STRESSIN ENNALTAEHKÄISY



**TAKE A BREAK!**



# SÄÄNNÖLLISET TALLETUKSET OMAAAN ENERGIAPANKKIIN



- Riittävä uni
- Terveellinen energisoiva ravinto, muista juoda vettä!
- Lempeä liikunta ja ulkoilu
- Tee useammin niitä asioita joiden tekemisestä nautit
- Vietä aikaa perheesi ja ystäviesi kanssa
- Ole itsellesi lempeä – teet parhaasi, se riittää

## Hiljenny hetkeksi päivittäin – erotat oleellisen paremmin

- Pysähdy hetkeksi päivittäin – hiljenny, rentoudu, ole tietoisesti läsnä! Erotat oleellisen paremmin
- Ilo ja kiitollisuus niistä asioista jotka ovat hyvin
- Elämä on tässä ja nyt – tartu siihen tiukasti kiinni

