



# Tuloksekas ajankäyttö ja ajanhallinta

7.5.2019, Oulu

## Hyödyt osallistujalle

Valmennuksen tavoitteena on vahvistaa omia taitoja hallita ja organisoida omaa aikaa organisaation strategiaa tukevasti.

Valmennuksessa tarkastelet omaa ajankäyttöäsi, tunnistat oman ajankäytön haasteet, kiireen ja sen syyt sekä aikavarkaat. Arvioit myös omaa toimintatyylisi ja johtajuuttasi suhteessa työn tuloksellisuuteen ja tehokkaaseen ajankäyttöön. Valmennus tarjoaa konkreettisia työkaluja ajankäytön suunnitteluun ja hallintaan sekä toimintasuunnitelman oman ajankäytön parantamiseen.

Valmennus pohjautuu asiantuntija-alustuksiin, keskusteluun ja se toteutetaan valmennuksellisella työotteella sisältäen sekä ennakkotehtävän, itsearviointi- että ryhmäharjoituksia.

Valmentajana toimii organisaatiokehittäjä Terhi Vesterinen, SolPoint Oy



Terhi on kokenut organisaatioiden kehittäjä, yrittäjä ja Business Coach®, joka innostuu yksilöiden, organisaatioiden ja liiketoiminnan kehittämisestä. Terhillä on pitkä kokemus johtamis-, esimies- ja kehittämistyöstä

erilaisissa organisaatioissa ja toimialoilla sekä vuosien kokemus johtoryhmätyöskentelystä. Terhi yhdistää työssään ihmiset ja asiat asiakaslähtöisellä ja raikkaalla tavalla. Työn tulokset näkyvät johtamisen, vuorovaikutuksen ja tuloksellisuuden kehittymisenä.

**Tervetuloa parantamaan omaa ajankäyttösi!**

# Tuloksekas ajankäyttö ja ajanhallinta 7.5.2019

## **Ennakkotehtävä:**

Oman ajankäytön seuranta ennakkotehtävän avulla noin viikon ajan. Ennakkotehtävä auttaa osallistujia entistä vahvemmin tiedostamaan sen, mihin oma työaika todellisuudessa kuluu ja sitä kautta havaitsemaan myös omat ajankäytönhallinnan vahvuudet ja haasteet.

## **Tiistai 7.5.2019**

09.00

### **Tervetuloa, valmennuksen tavoitteet ja työskentelytavat**

#### **Minä ja aika - henkilökohtainen toimintatyö ja aikaorientaatio**

- Millainen on työpäiväni?
- Mistä kiire johtuu?
- Millainen olen ajankäyttöpöersonaltani?
- Mikä minua motivoi? Mihin käytän aikaan mieluiten?
- Entäs aikavarkaat?

#### **Oman työn suunnittelu**

- Oman työn ajankäyttöjakauma
- Työn suunnittelu lyhyellä ja pitkällä aikavälillä
- Töiden priorisointi
- Delegoinnin taito

#### **Keskittymisen tärkeys**

- Millainen on suoritustasoni? Milloin työskentelen tehokkaimmin?
- Tauot ja työn rytmittäminen
- Vinkkejä keskittymiseen

#### **Sähköpostin hallinta**

- Sähköpostikäsittelyn ABC
- Kalenteri tehokäyttöön
- Sähköpostittelun pelisäännöt

#### **Oma toimintasuunnitelmani - omaa ajankäyttöä parantava suunnitelmani**

#### **Päivän yhteenveto ja arviointi**

- 16.00

#### **Valmennus päättyy**

**Päivän tarjoilut:** Aamukahvi aloituksen yhteydessä klo 9.00, lounas klo 12.00 – 12.45, iltapäiväkahvi klo 14.00-14.15

### **Koulutuspaikka**

POHTO, Vellamontie 12, Oulu

### **Osallistumismaksu**

**Hinta 410 €** sisältää opetuksen, materiaalin ja ohjelmassa mainitut ruokailut. Hintaan lisätään voimassa oleva alv. Osallistumismaksu laskutetaan vahvistuksen yhteydessä.

### **Lisätiedot**

Kehittämispäällikkö Minna Jurvelin  
puh. 050 570 1618  
Yhteyspäällikkö Irja Kellokoski  
puh. 050 570 9702  
s-posti: etunimi.sukunimi@pohto.fi

### **Ilmoittautuminen 23.4.2019 mennessä**

s-postilla: [asiakaspalvelu@pohto.fi](mailto:asiakaspalvelu@pohto.fi) tai  
[www.pohto.fi](http://www.pohto.fi) tai puh. 010 8434 600

### **Peruutusehdot**

Mikäli peruutus tapahtuu viimeistään viikkoa ennen kurssiainaa, palautetaan hinnasta 50%. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista ei maksua palauteta. Paikan voi tarvittaessa luovuttaa toiselle henkilölle.

### **Yöpyminen POHTOssa**

Majoituksen voit varata ilmoittautuessasi nettisivuillamme tai sähköpostilla [luotsi@pohto.fi](mailto:luotsi@pohto.fi) ja puhelimitse numerosta 010 8434 500.

Hinnat sisältävät aamiaisen

- 2hh 98 €/ hlö / vrk (sis. alv:n)

- 1hh 84,50 €/ hlö / vrk (sis. alv:n)

Yhteystiedot: Kortteeri-hotelli,  
Vellamontie 12, 90510 Oulu (Hietasaari)

Majoitusvarauksen muutoksista ja peruutuksista tulee ilmoittaa Kortteeri-hotelliin mielellään vuorokausi ennen saapumista klo 16 mennessä.

Peruuttamatta jätetyistä varauksista veloitamme yhden vuorokauden 1hh huonehinnan.

Lisätietoja löydät [www.pohto.fi](http://www.pohto.fi) sivuiltamme ja ajo-ohjeen [www.pohto.fi/Toimipisteet](http://www.pohto.fi/Toimipisteet).

Vastaanotomme on avoinna  
ma-to klo 7.30 - 17.00 ja pe klo 7.30 - 16.30.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



[asiakaspalvelu@pohto.fi](mailto:asiakaspalvelu@pohto.fi) - [www.pohto.fi](http://www.pohto.fi)

puhelin: 010 8434 500