

AEG KUI VÄÄRTUS



MOODUL 4.5.

Sandra Pallo

2018

ELUAEG – KÕIGE TÄHTSAM VÄÄRTUS

MEILE ON ANTUD KESKELTÄBI 30 000 PÄEVA
(82 AASTAT)

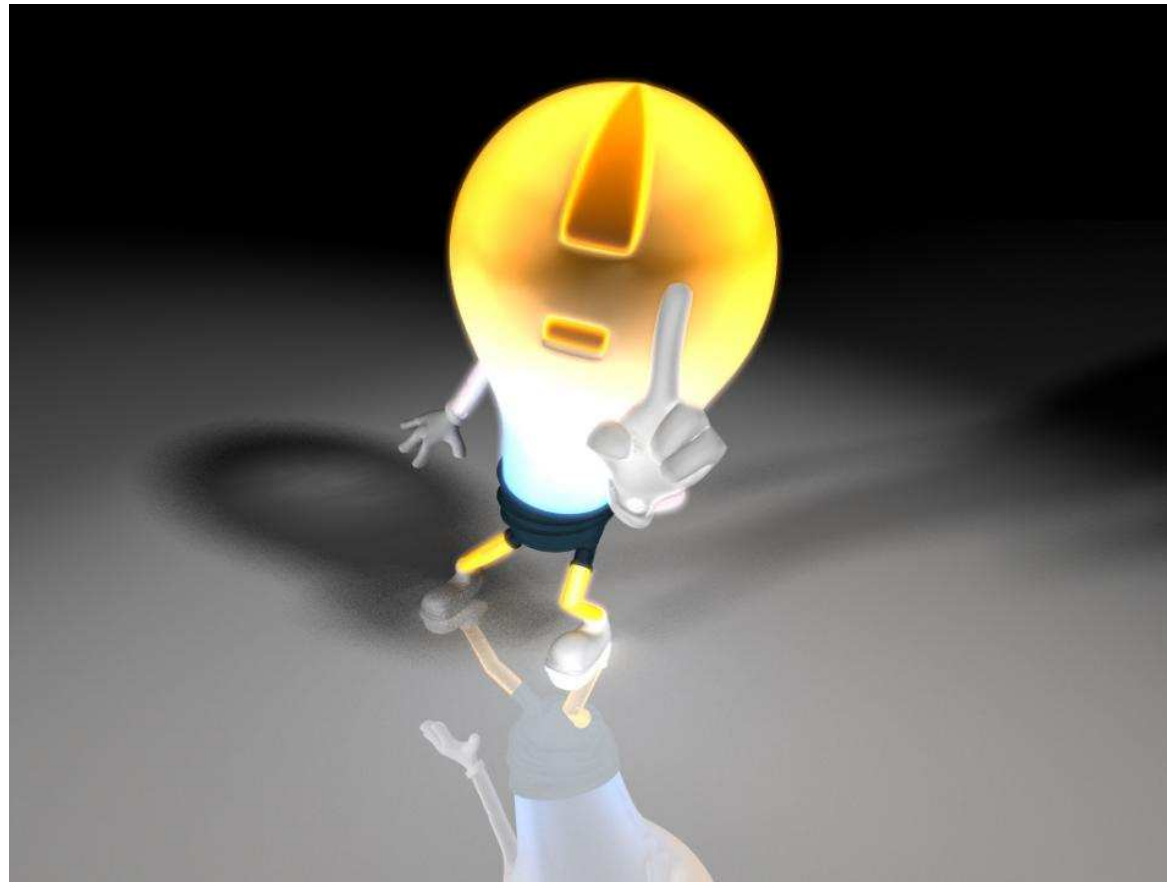
Igas nädalas on meil	7x24	168 tundi meie aega
Sellest		
Veedame magades	7x7	49 tundi meie aega
Töötame	7x8	56 tundi meie aega
Vaba aeg	168-(49 +56)	63 tundi meie aega
Kuidas oma vaba aega raiskame?		

Kas teil ei ole aega?

Mida teeksite, kui saaksite iga päev ühe tunni juurde???



Mis on aja juhtimine? *(time management)?*



Aja planeerimine

Kasutage teaduslikult tõestatud viisi aega juhtida.

Kui teil ei ole aega enese arendamiseks, siis ei hakka teil mitte kunagi olema aega tööd teha, või et enda jaoks olulisi tegevusi sooritada.

Miks on aja planeerimine eluliselt oluline?

Peaaegu igal pool kasutatakse ainult 45% ajast otseste tööülesannete täitmiseks, ülejäänud aeg kulub nõupidamiseks, kohvitamiseks, suitsetamiseks, kooskõlastamiseks.

AJA kasutamine

KRONOSS



Elu ühikud

Lineaarne aeg

Astronoomiline aeg

Mõõdetav aeg

Rangelt piiritletud aeg

Saturni mõju

AJA kasutamine KAIROSS

Edukad hetked
Olukordade
kokkulangemine

Kontekst – sündmused, mis
soodustavad ülesannete täitmist

Inimesed (juht, alluv, klient)

Koht (kauplus, pank, linn)

Meeleolu (inspiratsioon,
introversioon/ekstraversioon)

Ootamatud olukorrad



Kolm omavahel seotud ajajuhtimist

- **Eesmärkide püstitamine, võttes arvesse väärtusi:**
 - Pikaajalised
 - Lühiajalised
- **Planeerimine**
 - Päeva, nädala, kuu, aasta plaan
 - “Kairosu” planeerimine
 - Prioriteetide määratlemine
- **Enesemotivatsioon: kuidas sundida ennast tegema vajalikku**

Puhkuse planeerimine

- Töö rütm
- Loominguline puhkus, laisklemine
 - Laiselda 100%
 - Seejuures omandame informatsiooni
 - Paneme tekkinud ideed kirja
- Hea uni
- Kunagiste aegade üleelamine

Enesemotivatsioon

- “Ankrute” kasutamine: näiteks, kui puhkame, joome kohvi, kui töötame – vett;



- “Šveitsi juustu” meetod: raskete ülesannete eel nõ ehitame protsessi üles. Alustame sellest infost, mis meil on, tegevustest, mida oskame, jne. Ehk lammutame projekti tükkideks ja “puurime juustusse augud”



Enesemotivatsioon

Jagame töö osadeks: “Elevant šnitsliks”

- Pealkiri on verine, aga meetod ise hea. Miks meil on raske hakata suurt ülesannet täitma? Enamasti sellepärast, et meie ees seisev on liiga suur, liiga mastaapne, ja see hirmutab. Samas, kui ülesanne on väike ja teame hästi, kuidas seda teha, siis ei ole ka eriti motivatsiooni. Lihtsalt võtame kätte ja teeme ära.

Just sellepärast tasub teha suur ülesanne väikesteks tükkideks ehk lõigata elevant šnitsliteks.

Näiteks, soovite sõita eksootilisele reisile. Aga selleks on vaja teha ära tohutult väikesi asju. See hirmutab. Kui koostate nimekirja kõige väiksematest sammudest, mida on vaja ära teha, siis näete, et kõik võtab hoopis vähe aega.

Enesemotivatsioon

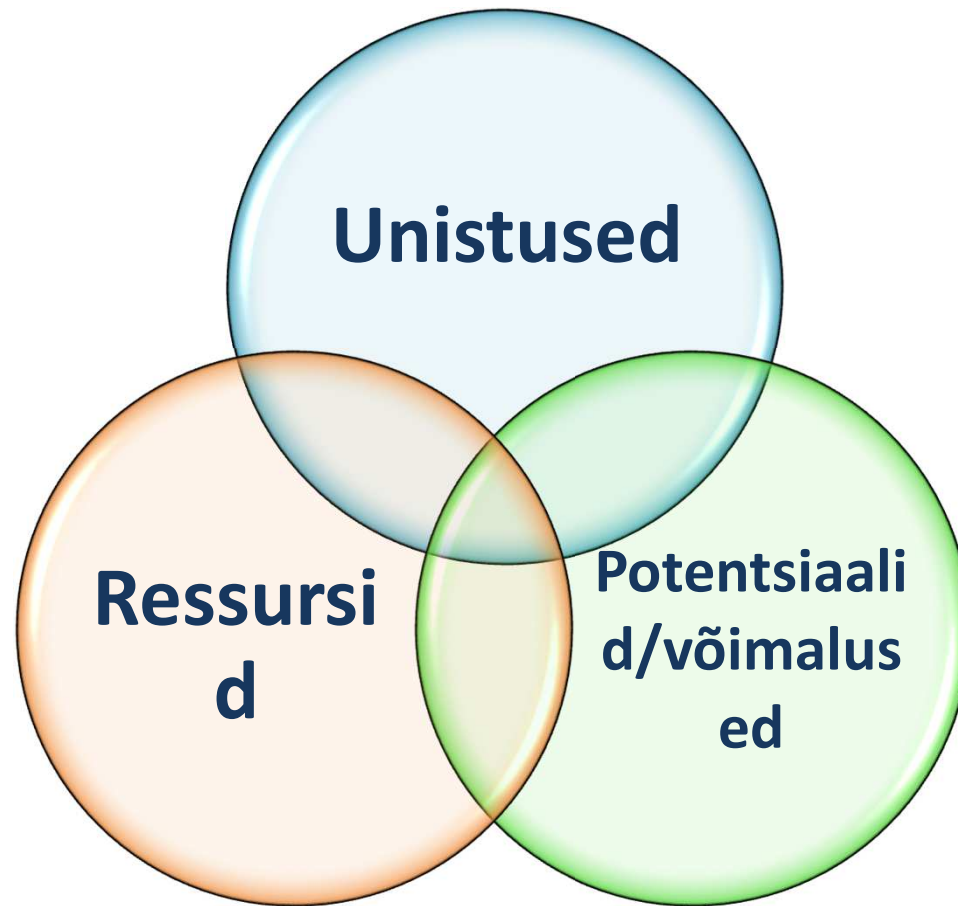
- “Vastikud konnad” - Ebameeldivate ülesannete hävitamine
- Aja planeerimises kasutatakse sellist lauset: “Konn söödud, päev vaba!”
- Siin on kõik väga lihtne. Võtate töö, mida olete kogu aeg edasi lükanud, ja kohe hommikul esimese asjana teete selle ära.”
- Autasustage või trahvige ennast!
- Koostage igapäevaste tööde nimekiri.



Eesmärkide määratlemisest

- Kui eesmärk ei ole kirja pandud, siis seda ei olegi!
- Aeg on teie elueesmärkide mõõdik;
- Inimtüübid, sõltuvalt nende eesmärkidest
Miks inimesed eesmärke ei püstita?
- Eesmärkide klassifikatsioon

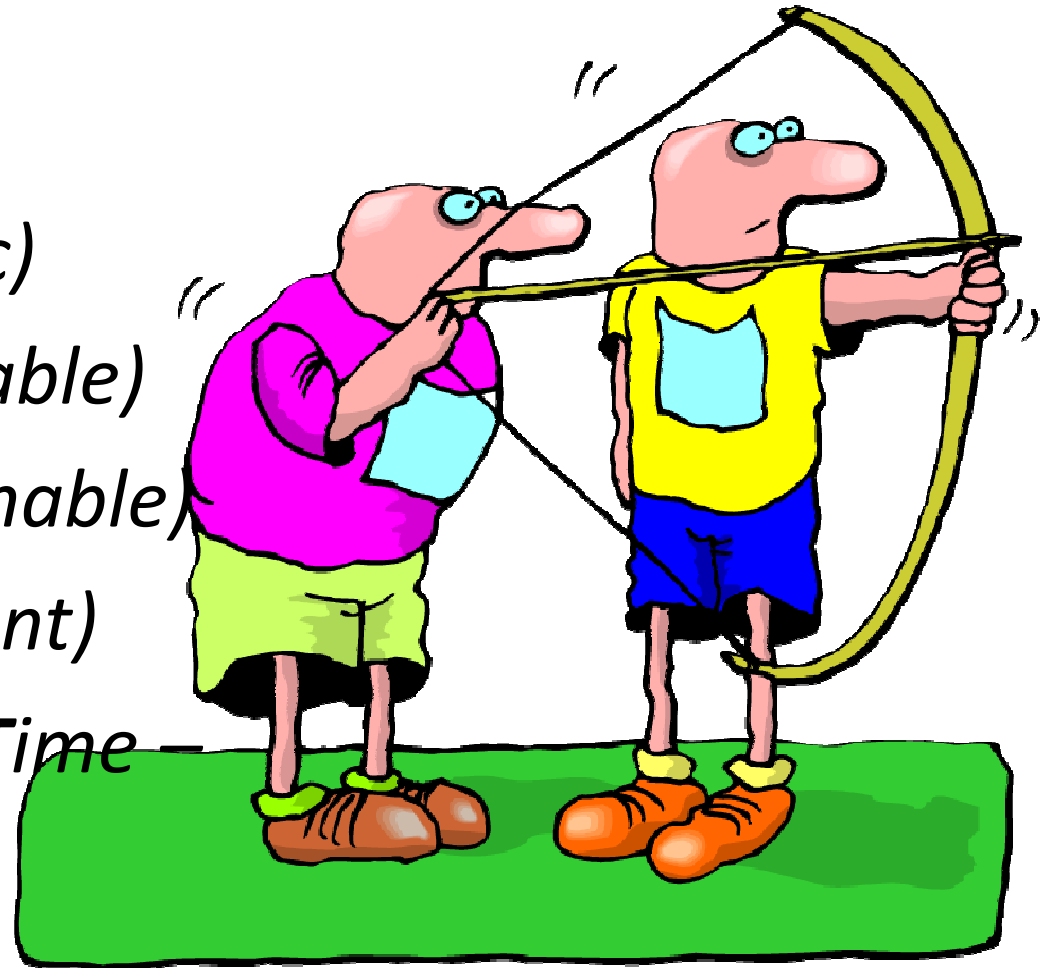
Eesmärk peab vastama:



Eesmärkide määratlemine

SMART põhimõte

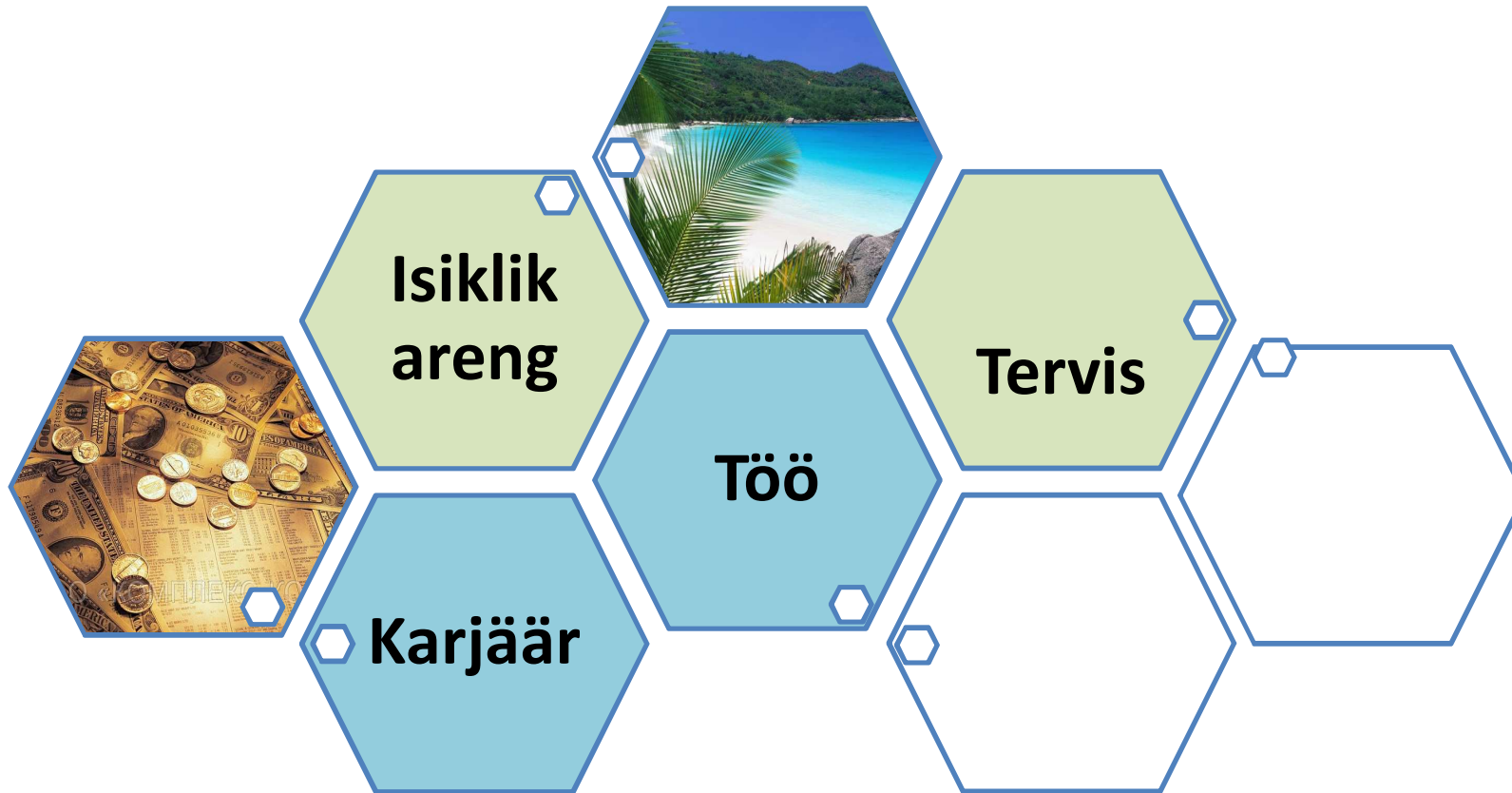
- ✿ konkreetne (*Specific*)
- ✿ mõõdetav (*Measurable*)
- ✿ saavutatavus (*Attainable*)
- ✿ asjakohasus (*Relevant*)
- ✿ Ajaliselt piiritletud (*Time bound*)



Aja planeerimine

- Pikaajalised eesmärgid (10 – 15 aastaks)
- Keskpikad (2 – 3 aastaks)
- Lühiajalised (kvartaliks, kuuks)
- **ülesanded** (nädalaks, päevaks)

Tähtsaimad elu koordinaadid



Koefitsendid

Valdkond	Mina (0,4)	Perekond (0,35)	Raha (0,25)	Kõik kokku
Saada tippjuhiks	3	1	3	2,3
Ehitada maja	1	3	1	1,7
Luaa perekond ja saada lapsi	2	3	1	2,1

- Iga üksikut eesmärki hinnatakse 1-3 palli süsteemis
- Arvutame välja, missugune eesmärk tuleks esimesena täita

Päeva planeerimine

- Päevaplaan(mugav, paindlik, ilma raudsete ajaraamideta)
- Päeva planeerimise ajaraam: (õhtu või hommik) ja algoritm:
- Paikapandud aeg –
- paindlikud ja pikaajalised ülesanded;
Aja reserv ja punktuaalsus

Päeva planeerimine: ülesannete piiritlemine

Tavaline

- Helista Tammele
- Vestlus remondimehega
- Vestlus lapsega

Efektivne

- Lepi teenuse osas kokku
- Remonttööde kohta täiendav informatsioon
- Korteriremondi ülesannete täpne jagamine

Aja planeerimine ja arvestamine

- Kaust “Kairosu”
- Planeerimistehnika “Päev – nädal – aasta”
 - Päev - tänased ülesanded
 - Nädal –keskpikad ülesanded
 - Aasta – pikaajalised ülesanded
- Tööde/ülesannete mahu väljaarvestamine

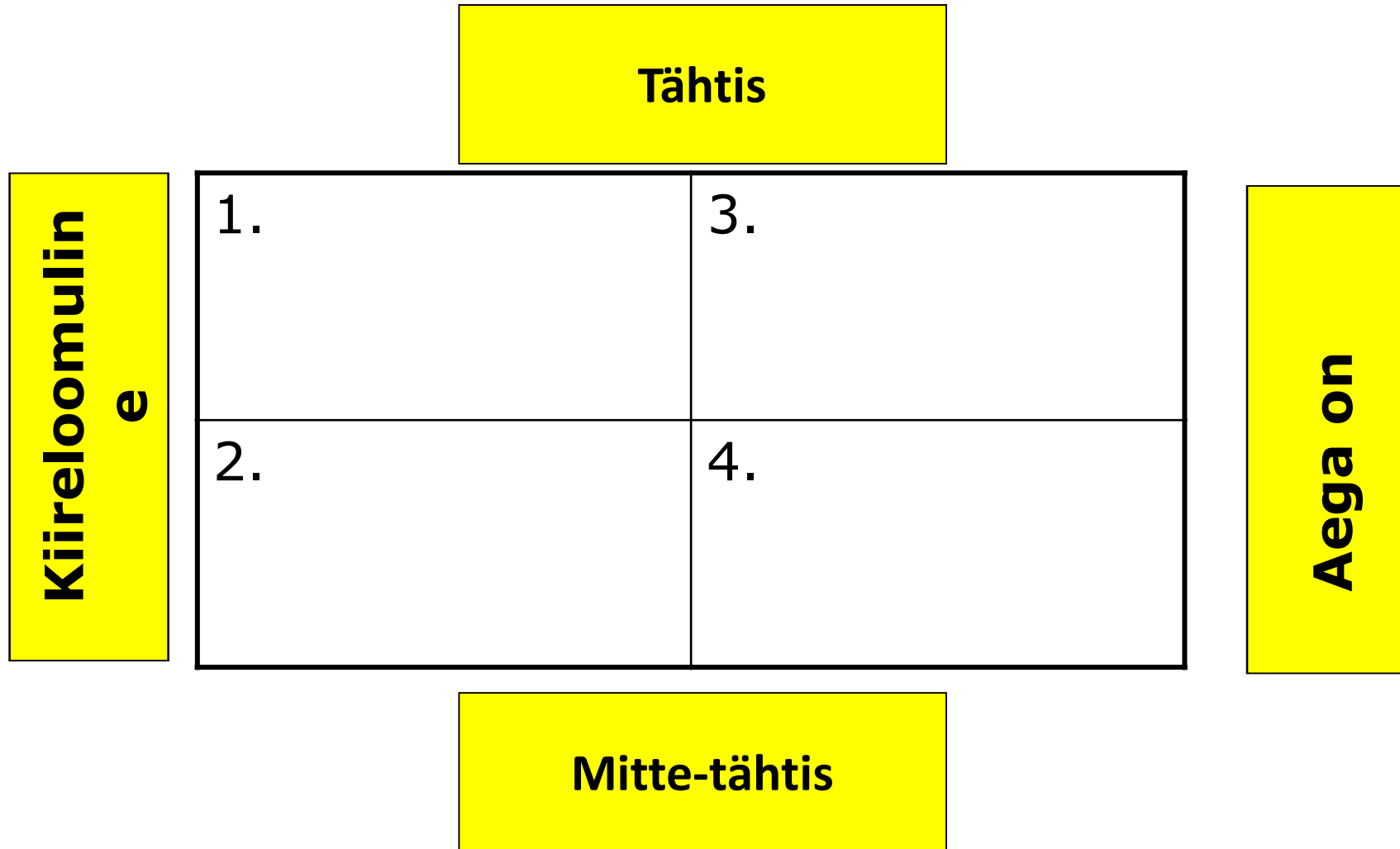
Teenime raha, et seda aja vastu vahetada

Vahetuspunk: töökoht

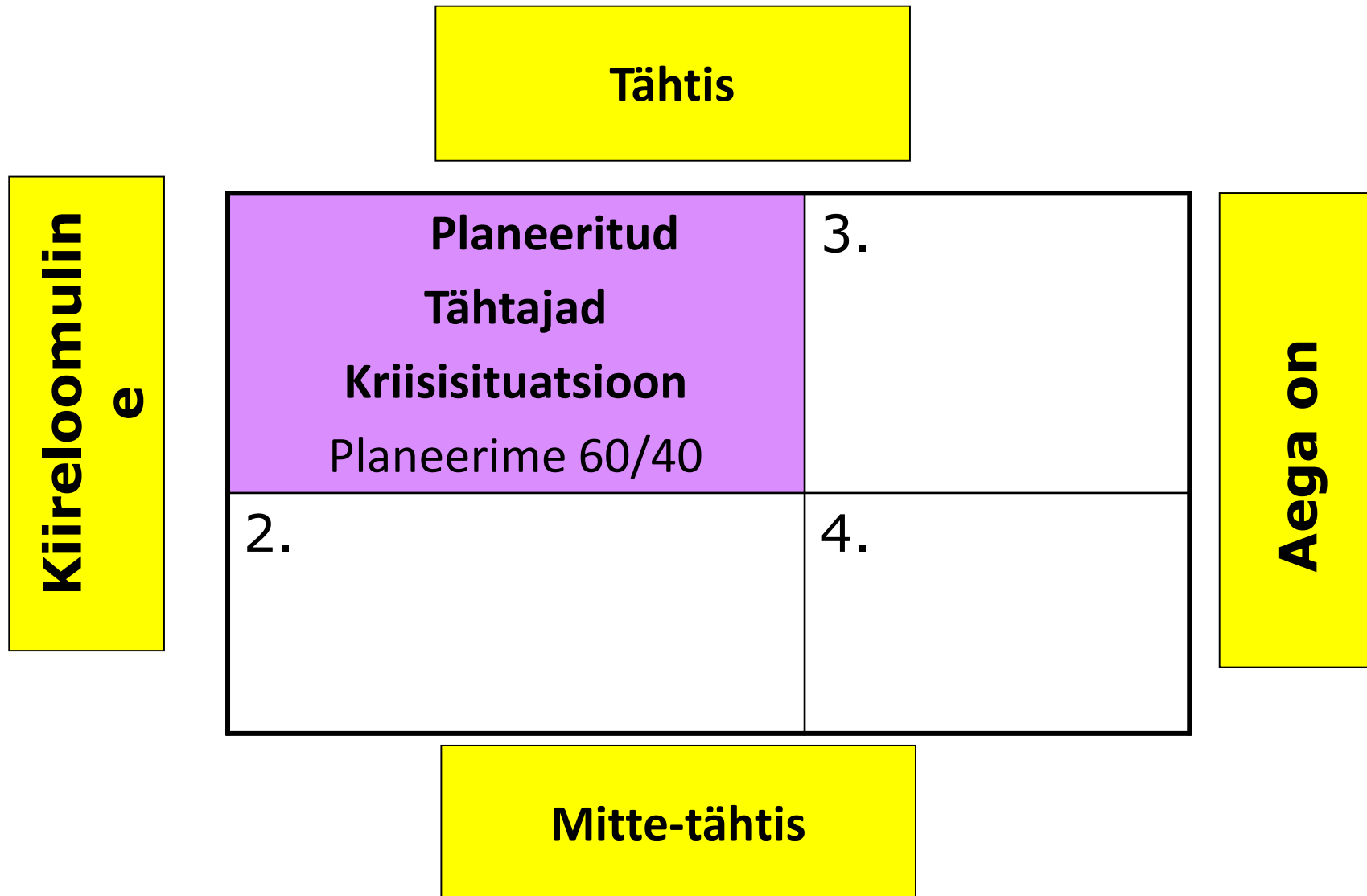
- **Investeering** (õpingutesse, lastesse, töökaaslastesse, sõpradesse (see on meie meeskond))
- Kui me ei investeri aega, siis see tähendab, et me aja kaotame
- **Raiskame aega** (sööme, reisime, oleme internetis – kõik see võib olla nii aega investeerimine kui aja kaotamine) Vaja on kontrollida!
- **Mida me kaotame ???**



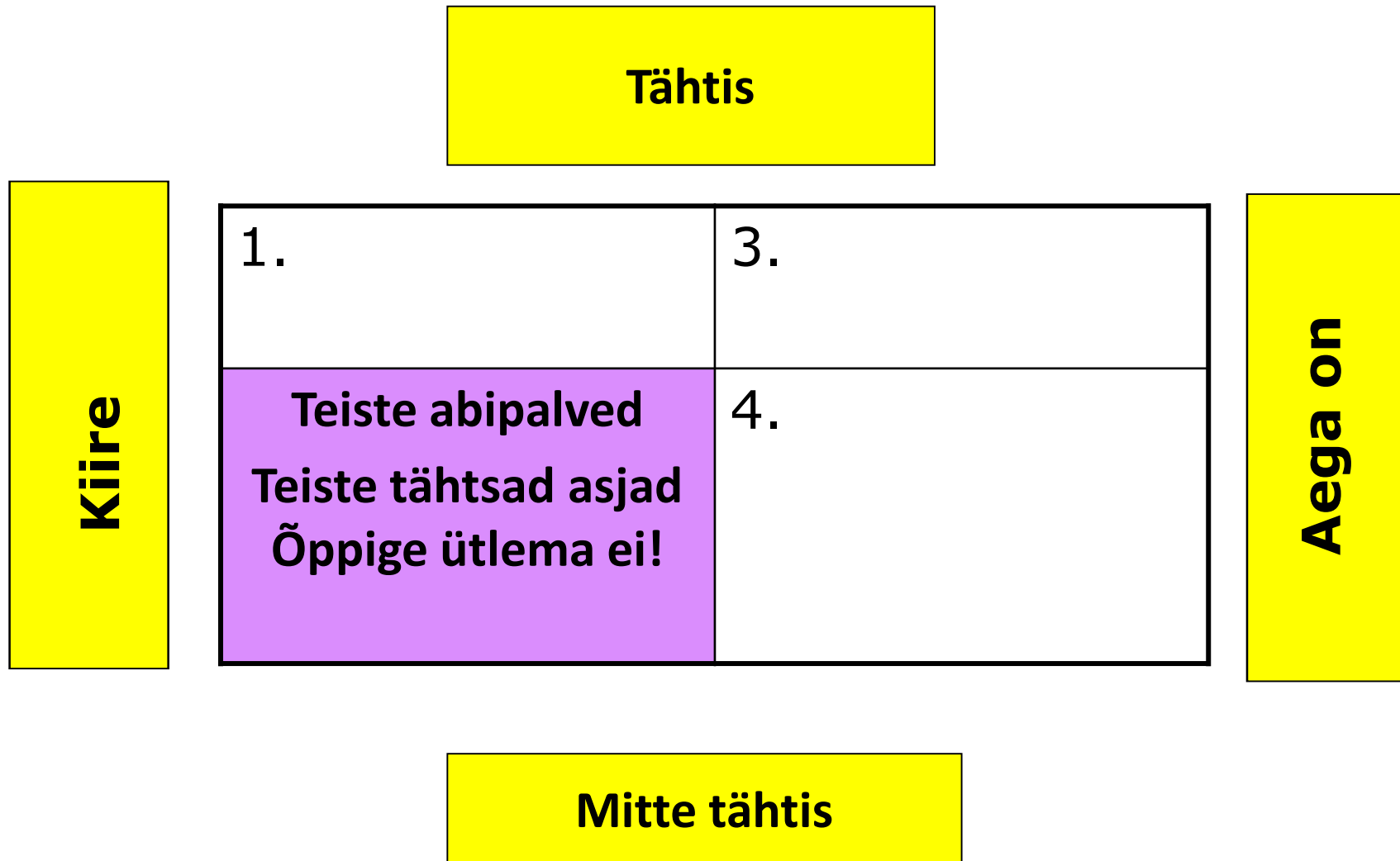
Prioriteetide määratlemine



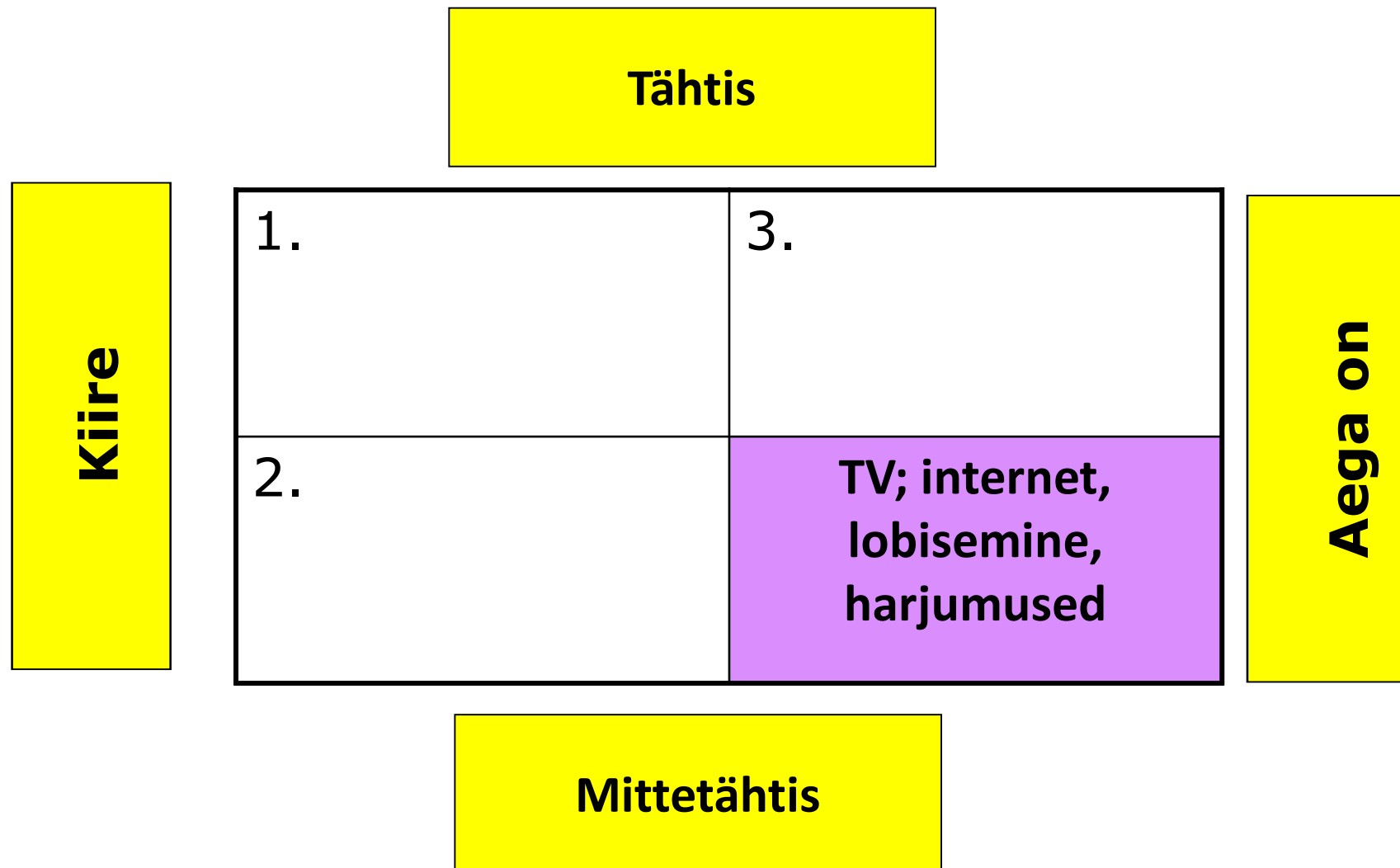
Aja planeerimine I



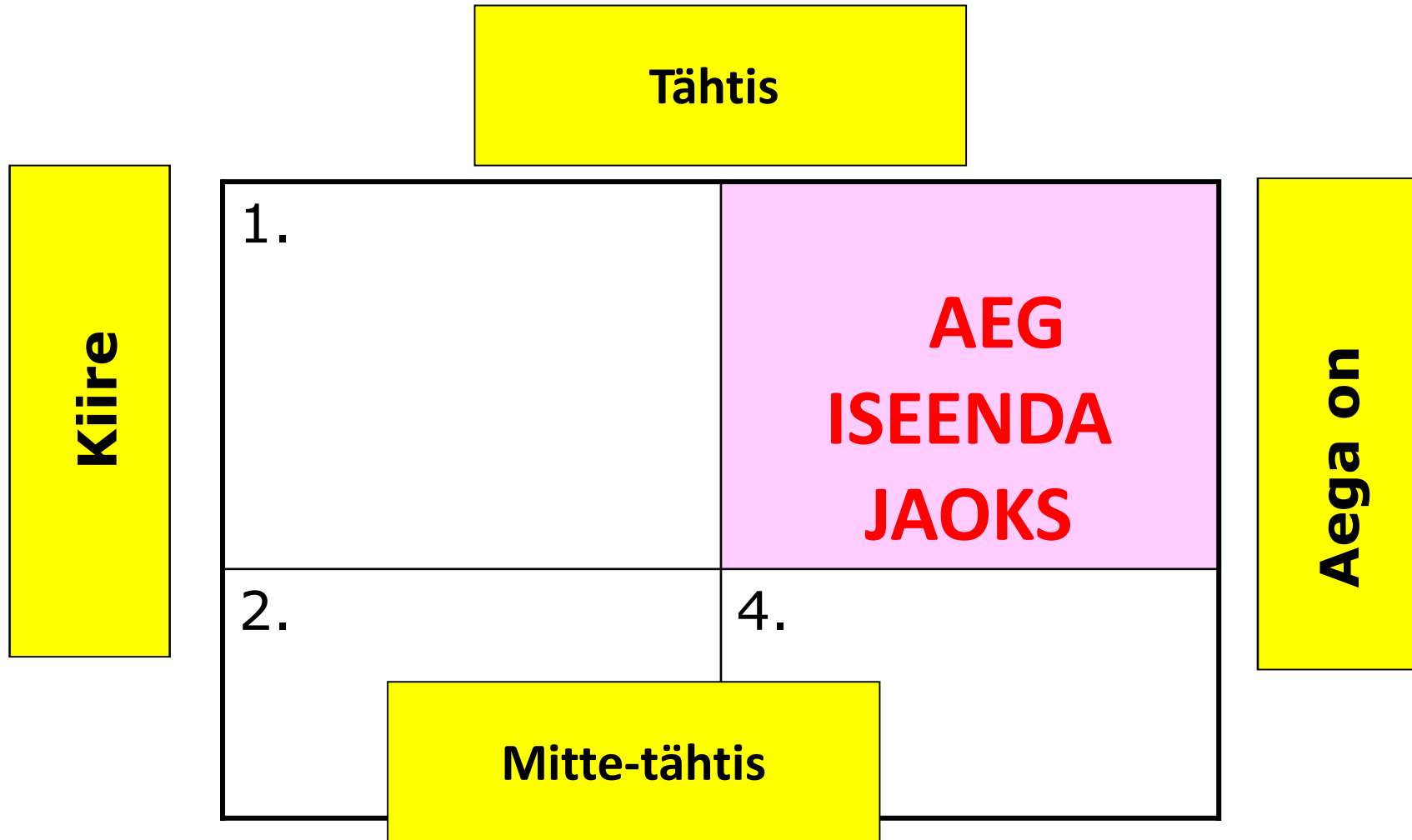
Aja planeerimine II



Aja planeerimine III



Aja planeerimine IV



PRIORITEETIDE

määratlemiskriteeriumid

- Kes andis ülesande ja kui tähtis see on?
- Ülesande laiem olulisus (perekonna, projekti seisukohalt)
- Horistontaalne mõju kolleegidele, perele
- Kiireloomulisus
- Isiklik huvi
- Keerulisus ja ajakava paindlikkus
- Ressursside kättesaadavus (informatsioon)

Ülesanne ja kell



- Võtke tööleht, millele on joonistatud kell ja kasutage sihverplaati märkimiseks, missugusteks tegevusteks päeva jooksul te aega kulutate (iga tegevus tuleb kellale joonistada).

Tegevusteks soodsad ajad

Pime aeg

Magaminek 21.00 – 23.00

22.00 – immuunsüsteem
hakkab aktiveeruma

Tõuseme kell 7.00

**Как работа в сменах или
нерегулярный ритм жизни
влияет на наше здоровье??**

Valge aeg

10.00 – loovtegevused

12.00 – kohtumised, lõuna

14.00 – kosmeetilised
protseduurid, hambaarst

16.00 – analüütilised
tegevused, presentatsioonid

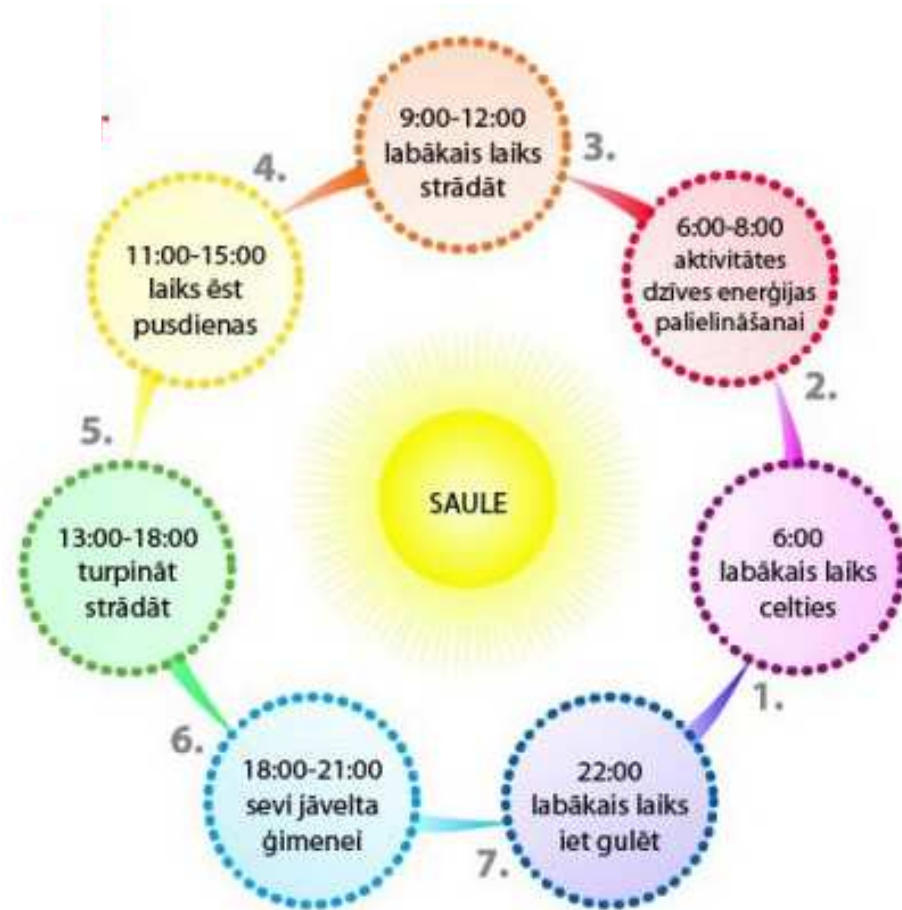
18.00 – tööde lõpetamine

Alkohol pärast kella 19.00 -
20.00

20.00 – 22.00 – teravneb
üksilduse tunne

Päevarežiim

- Hommikvõimlemine
- Hommikune planeerimine
- Hommikusöök
- Õhtune planeerimine
- Terve uni



Lõpetuseks mõtlemisainet

- 40 töötundi nädalas– see ei ole dogma!
- Oma lemmiktegevusi võite kauem teha!
- Inimeselt inimesele suhtumine on tugi, mitte nõrkus.
- Kui töö meeldib, siis see enam ei olegi töö!
- Suuri tegusid ei tehta kellast kellani! Näiteks, 9 – 18

Mida eelnevast kasutame????

