

Aika & fokus

Ajanhallinnan verkkovalmennus



Verkkovalmennus tukee asiantuntijatyöpaikkojen ja yksittäisten asiantuntijoiden ajankäytön hallintaa. Valmennus auttaa ymmärtämään työn aikarakenteita ja tarjoaa ratkaisuja ajankäytön ongelmiin. Valmennuksen voi suorittaa koko työyhteisö tai yksittäiset esimiehet ja asiantuntijat.



Verkkovalmennus



Verkkokoulutus toteutetaan Moodle-ympäristössä

Mitä vaatii käyttäjältä?

- Tietokone (PC, kaikki tehtävät eivät toimi tabletilla tai mobiilissa)
- Verkkoyhteys
- Kuulokkeet



Hinta:

Kysy tarjous.

Kerro tarjousta pyytäessäsi, oletko kiinnostunut ostamaan valmennuksen koko työyhteisölle vai yksittäisille asiantuntijoille/esimiehille.



Kysy esittely tai tarjous:
Minna Toivanen,
vanhempi asiantuntija
p. 030 474 2665
etunimi.sukunimi@ttl.fi

Valitse valmennuksen kohderyhmä:

1. Asiantuntijatyötä tekevä
2. Esimies
3. Koko työyhteisö

Valmennuksessa on omat osionsa asiantuntijoille ja esimiehille. Ne voi suorittaa itsenäisinä kokonaisuuksina. Valmennuksen voi suorittaa myös koko työyhteisö, jolloin opittua sovelletaan omalle työpaikalle työyhteisön yhteiskehittelyn osiossa.

Koulutus sisältää viisi moduulia

Valmennus sisältää viisi noin viikon mittaista moduulia. Ne käsittelevät asiantuntijatyön ajanhallinnan kannalta keskeisiä teemoja. Yhden moduulin oppimateriaaliin tutustuminen kestää noin tunnin. Tämän jälkeen opittua sovelletaan omaan työhön.

Verkko-opiskelu tapahtuu itsenäisesti ja joustavasti opiskelijan itse määrittelemään aikaan. Moduulit ovat suoritettavissa sovitun ajan.

Verkkokoulutus lisää koko työyhteisön ymmärrystä ajankäyttöön liittyvistä kysymyksistä. Se ohjaa esimiehiä tukemaan alaisiaan ajankäytön ongelmissa ja tarjoaa asiantuntijoille ratkaisuja ajanhallinnan haasteisiin.

OSAAMISELLA
HYVINVOINTIA



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund



MODUULI 1

Aika ja erilaiset aikahaasteet työssä



Mitä opit tässä moduulissa?

Moduulissa eritellään tekijöitä, jotka johtavat ajankäytön ongelmiin asiantuntijatyössä. Moduulin käytyäsi opit paikantamaan omia ja työpaikallasi tyypillisiä aikahaasteita. Opit arvioimaan ajankäyttöäsi realistisesti ja tunnistamaan työn sidosten merkitykset ajankäyttöön. Moduulin suorittavat esimiehet oppivat tunnistamaan yksikölle ja alaisille tyypillisiä aikahaasteita ja arvioimaan niiden vaikutuksia yksikön toimintaan.

MODUULI 2

Priorisointi



Mitä opit tässä moduulissa?

Ajanhallinta, sekä organisaatio- että yksilötasolla, lähtee työn ydintehtävien kirkastamisesta. Moduuli ohjaa paikantamaan työn prioriteetit. Valmennuksen suorittavat esimiehet oppivat lisäksi tukemaan asiantuntijoita työn priorisoinnissa niin, että ydintehtävät tukevat parhaiten organisaation tavoitteita.

MODUULI 3

Työn etenemisen näkyväksi tekeminen



Mitä opit tässä moduulissa?

Työn näkyväksi tekeminen parantaa kokonaisuuksien hallintaa ja auttaa aikatauluttamaan realistisesti. Moduuli ohjaa työn vaiheistamiseen. Moduulin käytyäsi opit hahmottamaan työsi kokonaisuuksia ja ennakoimaan ongelmakohtia. Esimiehet oppivat tukemaan asiantuntijoita työn vaiheistamisessa ja ongelmien tunnistamisessa.



MODUULI 4

Keskeytysten hallinta



Mitä opit tässä moduulissa?

Laadukas ajattelutyö on asiantuntijan tärkein voimavara. Liikat keskeytykset heikentävät keskittymistä. Tässä moduulissa opit tunnistamaan keskeytysten syitä ja keskeytysten vaikutuksia työhösi sekä harjoittelet hallitsemaan ulkoisia keskeytyksiä. Moduulin suorittavat esimiehet oppivat keinoja varmistaa keskittymisrauha ja tukea asiantuntijoita keskeytysten hallinnassa.

MODUULI 5

Mentaalijalanhallinta

Mitä opit tässä moduulissa?



Keskeytämme usein myös itse itsemme. Sisäisestä keskeytyksestä on kyse silloin, kun tärkeä työtehtävä vaatii huomiotamme ja olosuhteet ovat sopivat sen tekemiseen, mutta ajaudumme tekemään toisarvoisia asioita. Tässä moduulissa opit mielen- ja keskittymisharjoitteiden avulla kohentamaan keskittymiskykyäsi ja läsnäoloa vähentämällä mielen sisäisiä häiriöitä. Moduuli esittelee myös keinoja, joilla läsnäoloa voi parantaa kollektiivisesti, työyhteisönä.

SISÄLTÄÄ TUTKITTUUN
TIETOOIN JA TESTATTUIHIN
KÄYTÄNTÖIHIN
PERUSTUVIA RATKAISUJA