

AJANKÄYTÖN HALLINTA – VÄHEMMÄN KIIRETTÄ

Työelämän tahti koetaan monesti kovaksi. Huokoista aikaa tehtävien välissä ei tunnu olevan. Aikaamme vievät niin työkaverit, asiakkaat kuin aina vaan tiukemmat dead-linetkin. Niistä mitään emme voi heittää pois, vaan niiden kanssa on selvitettävä. Luulemme, että monen asian tekeminen yhtä aikaa on tehokasta ja niinpä jätämme lounastauot pitämättä ja kahvit hörppäämme työnteon lomassa. Tuntuuko tutulta?

Kiireen tunne aiheuttaa meille stressiä ja ahdistusta. Koulutuksessa saat vinkkejä ja käytännön työkaluja oman ajankäytön tarkasteluun, rutiinien muuttamiseen ja parempaan hallinnan tunteeseen. Ajankäyttöä tarkastellaan myös omien arvojen näkökulmasta.

Itsensä johtamisen taito auttaa kesyttämään kiirettä. Toinen tapa selittää kiirettä on tunnistaa omaan työhönsä liittyviä toimintatapoja. Kolmas hyvä tapa on hallita stressiin liittyviä puolustuskeinoja. Vauhtia suosivassa maailmassa korostuu itsetuntemuksen merkitys ja vastuullisuus omista valinnoista ja toiminnasta.

Tavoitteet

Tämän puolen päivän mittaisen koulutuksen tavoitteena on johdattaa osallistujat ajanhallinnan ja itsensä johtamisen polulle tunnistamalla omat ja mahdollisesti työyhteisön isoimmat ajankäytön haasteet. Tärkeintä on ottaa se ensimmäinen askel kiireettömämpään suuntaan.

Kenelle

Koulutus soveltuu erinomaisesti esihenkilöille, tiimien vastuuhenkilöille ja kaikille, jotka haluavat saada ajankäyttöään parempaan hallintaan. Parempi ajankäytön hallinta lisää hyvinvointia niin työssä kuin vapaa-ajallakin.

Kouluttaja:

VTM, psykoterapeutti, Merja Vuorinen, Easy Living Oy

Päivämäärä ja aika:

27.11.2025, klo 9:00-12:00

05.03.2026, klo 9:00-12:00

19.05.2026, klo 9:00-12:00

08.09.2026, klo 9:00-12:00

Ohjelma klo 9:00-12:00 +/- 15.min

JOHDA ITSEÄSI, JAKSA PAREMMIN

- Mitä on itsensä johtaminen?
- Itsetuntemus – omat vahvuudet ja heikkoudet
- Tavoitteet ja omat arvot

- Keinoja hallita stressiä

MINULLA ON KIIRE - AJANKÄYTÖN HALLINTA

- Kiire ja oman työn hallinta
- Omien aikahaasteiden tunnistaminen
- Tehokkuuteen liittyvä ajatusharjoitus – tehokkuuden lisääminen
- Konkreettisia työkaluja ajankäytön hallintaan

ILMOITTAUTUMINEN

P. 09 696 2950, www.yritysakatemia.fi, ilmoittautuminen@yritysakatemia.fi

OSALLISTUMISMAKSU

450 euroa + alv laskutetaan koulutuspäivänä. Koulutus ja materiaalit sisältyvät hintaan.

Lisäosallistujat -50 %

PERUUTUSEHDOT, LIPPUTYYPIT JA HINNOITTELU:

Yli 60 päivää koulutukseen: Super Early Bird, -25%

Alle 30 päivää koulutukseen: normaalihintaa

Estyneen tilalle voidaan vaihtaa toinen osallistuja kuluitta.

Peruutuksesta ja 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä muutoksista veloitetaan toimistokuluina 15 % koulutuksen hinnasta. Myöhemmin kuin 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä peruutuksista tai peruuttamatta jätetystä ja käyttämättömästä koulutuspaikasta veloitetaan osallistumismaksu kokonaisuudessaan. Peruutus on tehtävä kirjallisesti.

Alennushintaisilla lipuilla ei ole peruutus mahdollisuutta.

Varaamme oikeuden muutoksiin, ja siirtää jo sovittuja koulutuksia myöhempään ajankohtaan, tai muuttaa etäkoulutuksiksi. Koulutus saattaa siirtyä tai peruuntua mm. vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Muutosten osalta tiedotamme osallistujia erikseen, YritysAkatemialla on oikeus peruuttaa koulutustilaisuus ilman korvausvelvollisuutta ilmoittamalla asiakkaalle siitä sähköpostilla viimeistään 4 arkipäivää ennen tilaisuuden ajankohtaa.