



Aika ja fokus – ajanhallinnan verkkovalmennus

Aika ja fokus -verkkovalmennus tukee niin yksittäisen asiantuntijan kuin työyhteisönkin ajanhallintaa. Valmennus tarjoaa keinoja selvittää ajankäytön haasteista ja tukee hyvinvointia niin läsnä- kuin etätyössä.

Kenelle valmennus on tarkoitettu?

Aika ja fokus -verkkovalmennus on suunnattu asiantuntija-, tieto- ja projektityötä tekeville ja heidän esihenkilöilleen sekä HR-henkilöstölle. Valmennuksessa on omat osionsa asiantuntijoille ja esihenkilöille. Valmennuksen voi suorittaa itseopiskellen tai työyhteisönä, jolloin omalle työpaikalle sopivia ajanhallinnan ratkaisuja kehitetään yhdessä.

Valmennuksen sisältö

Verkkovalmennus koostuu viidestä osiosta:

1. Oman ajankäytön johtaminen
2. Priorisointi
3. Työn näkyväksi tekeminen
4. Keskeytysten hallinta
5. Mielen ja tunteiden hallinta

Valmennuksen hyödyt

- **Aikahaasteet tunnistetaan**
Tyypilliset aikahaasteet osataan paikantaa ja ajankäytön arviointi tarkentuu.
- **Keskittymiskyky paranee**
Taidot torjua mielen sisäisiä keskeytyksiä kehittyvät ja keskittymiskyky kohenee.
- **Työn ydintehtävät kirkastuvat**
Priorisointitaidot kehittyvät.
- **Keskeytysten hallinta paranee**
Ulkoisia keskeytyksiä opitaan hallitsemaan.

FAKAT

Työmäärä: 60 min/osio

Aloitus: Milloin vain

Käyttöoikeus: Kaksi kuukautta tai sopimuksen mukaan

Hinta: 195 € + alv 24%
Kysy tarjous ryhmälle.

Ilmoittaudu valmennukseen:
www.ttl.fi/koulutus

OTA YHTEYTTÄ

Johanna Jalava
Kehittämispäällikkö
johanna.jalava@ttl.fi
+358 50 470 7824

Miia Vahlsten
Kehittämispäällikkö
miia.vahlsten@ttl.fi
+358 50 354 6880



Jaksota opiskelu omaan kalenteriisi



Perehdy teemaan, esimerkkeihin ja tehtäviin



Pohdi toimintatapoja työpaikallasi



Edistä hyviä käytäntöjä yhteisellä keskustelulla