

Ylipursuamisen 3 näkökulmaa

1. AJALLINEN JA MÄÄRÄLLINEN YLIPURSUAMINEN

Mieti jotakin käytännön tilannetta, jossa jouduit esimerkiksi siirtämään tehtäviä tai tekemään ylitöitä, koska aika ei yksinkertaisesti riittänyt.

2. SISÄLLÖLLINEN YLIPURSUAMINEN

Mieti tilanteita, jossa päädyit tekemään tehtäviä, jotka eivät selvästi kuuluneet sinulle tai sopineet rooliisi – ja pohdi, miksi näin tapahtui. Jos työsi tuntuu jatkuvalta reagoinnilta yllättäviin tilanteisiin, mieti niiden juurisyitä.

3. PSYKOLOGINEN YLIPURSUAMINEN

Mieti hetkeä, jolloin työ jäi ”päälle” vapaa-ajalla. Miten se vaikutti oloosi tai muuhun tekemiseen?

Pohdi, mitä ylemmissä tehtävissä miettimäsi tilanteet kertovat oman työsi rytmistä ja rajoista. Pohtikaa yhdessä, mitä nämä eri tilanteet kertovat työrytmeistä ja työn rajoista omassa työyhteisössänne.