



## Ajanhallinnan Top 10 vinkkiä etätyöhön

Aika ja paikka: 27.5.2021 klo 10.00–11.00 verkkokoulutuksena

Kohderyhmä: Etätyötä tekevät

Kouluttaja: Iina Lempinen, Voimavaravalmentaja, Työyhteisökouluttaja,  
Tietokirjailija, Valmiina Coaching

Hinta: 90 / hlö+ ALV 24 %  
Osallistujamaksu laskutetaan koulutuspäivän jälkeen

Ilmoittautuminen: 20.5.2021

Voit ilmoittautua koulutukseen kahdella vaihtoehdoisella tavalla:  
<https://aluepro.fi/koulutukset/>

tai puhelimitse numeroon 017 760 7700

Peruutus: Ilmoittautumisen voi peruuttaa maksutta ennen ilmoittautumisajan päättymistä. Tämän jälkeen tapahtuvista peruutuksista veloitetaan 50 % ilmoittautumismaksusta. Mikäli peruutuksen syynä on sairaus ja siitä toimitetaan hyväksyttävä kirjallinen selvitys, laskutusta ei suoriteta. Jos ilmoittautunut jää tulematta tilaisuuteen, eikä peruuta ilmoittautumistaan, laskutetaan koko osallistumismaksu

Peruutukset osoitteeseen [koulutus@aluepro.fi](mailto:koulutus@aluepro.fi)

Jos tilaisuus jostakin syystä peruuntuu, lähetetään tieto sähköpostilla ilmoittautuneille.



## Ohjelma

1. Parhaat vinkit priorisointiin
2. Suunnittelun tehostaminen
3. Luontaisen tehokkaan työajan hyödyntäminen
4. C15-tekniikka
5. Keskittyminen ja keskeytyksettömän työajan luominen
6. Sähköpostitulvan hallitseminen
7. Itsensä johtaminen tuloksellisesti ja tavoitteellisesti
8. Mielen- ja stressin hallinta
9. Työergonomiaan panostaminen
10. Työn tauotus, mikrotauot ja palautuminen

