



---

Valmennus sisältää alustuksia, keskusteluja sekä kirjallisia yksilöharjoituksia. Valmennuksen sisältö on erittäin käytännönläheinen ja ratkaisukeskeinen. Valmennuspäivä on innostava, kannustava, oivalluttava sekä osallistava. Valmennuksen sisällöstä jaetaan kattava kirjallinen materiaali.

---

## Ajanhallinta, tuloksellisuus ja työssäjaksaminen etätyössä- valmennus

Aika ja paikka: 2.2.2021 klo 9.00–12.00

Kohderyhmä: Etätyötä tekevät henkilöt, esimiehet

Kouluttaja: Iina Lempinen, Valmiina Coaching

Hinta: 220 / hlö+ ALV 24 %

Osallistujamaksu laskutetaan koulutuspäivän jälkeen

Ilmoittautuminen: 26.1.2021

Voit ilmoittautua koulutukseen kahdella vaihtoehtoisella tavalla:

<https://alupro.fi/events/ajanhallinta-tuloksellisuus-ja-tyossa-jaksaminen-etatyossa-valmennus/>

puh 04041149

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@alupro.fi](mailto:koulutus@alupro.fi)



## Sisältö

8.50 Aamukahvit etänä yhdessä (yhteyden ja kuuluvuuden testaus)

9.00 Itsensä johtaminen etätöissä

- Etätöiden aiheuttamia haasteita tuloksellisuudelle, tiimityölle sekä omille voimavaroille
- Etätöiden vaikutus kokonaiskuntoosi eli työkykyysi – nyt ja tulevaisuudessa?
- Itsensä johtamisen kulmakivet ajanhallinnassa

Tuloksellinen töiden organisointi ja työajankäyttö

- Töiden priorisointikeinoja
- Suunnittelun tehostaminen
- C15 – tekniikka
- Pomodoro-tekniikka
- Hukka-aikojen minimoiminen ja hyötykäyttö
- Sähköpostitulvan hallitseminen
- Kokouskäytäntöjen tehostaminen

Ajattelun ja energian johtaminen

- Häädä Aikavarkaat ja Energiasyöpöt
- Kiire ja stressi vähenevät myös ajattelun keinoin

Työssä jaksaminen ja stressin vähentäminen

- Tietoinen stressin ennaltaehkäisy, työntauottaminen ja työstä palautuminen
- Säännölliset talletukset omaan Energiapankkiin

12.00 Tilaisuus päättyy