

OPI TOIMIMAAN KAAOKSEN KESKELLÄ

Tämän työkirjan tarkoituksena on kartoittaa omia ajanhallintakeinojasi herättelemällä ajatuksia omasta toiminnastasi. Voit käyttää alla olevia kysymyksiä itsesi johtamisen haasteiden ymmärtämiseen.

1. Koetko olevasi järjestelmällinen?
2. Millaisia ajanhallintakeinoja käytät?
3. Osaatko arvioida tehtäviin tarvittavaa aikaa? Jos et, onko tapanasi yli- vai aliarvioida ajankäyttöäsi?
4. Miten priorisoi tehtäviäsi?
5. Miten suhtaudut äkillisiin aikataulujen muutoksiin?
6. Millaisia tehtäviä välttelet (prokrastinoit)?
7. Havaitsetko välttelykäyttäytymiseen liittyviä tunteita? Osaatko nimetä ne?
8. Odotatko olevasi motivoitunut, ennen kuin voit aloittaa välttelemäsi tehtävän parissa?

