



26.10.2023 | Helsinki, Kauppakamarin koulutustilat

## Anna Perho: Antisäättäjä™ 26.10.2023

Hybriditoteutus: Teams & Helsinki, Kauppakamarin koulutustilat

Opi priorisoimaan ajankäyttöä uudella tavalla ja palauta hallinnan tunne kiireen keskelle.

### KOULUTUS SOPII OSALLISTUJALLE:

...jonka mielestä kiire on suomen kielen käyttökelpoisin sana  
...joka tekee jatkuvasti paljon, mutta kokee saavansa aikaiseksi liian vähän  
...jonka päivät raunioituvat yllättäviin työtehtäviin  
...jonka työ keskeytyy jatkuvasti  
...joka kokee, että hän ei hallitse omaa aikaansa ja kokee tämän vuoksi stressiä ja riittämättömyyttä

#### ALKAA

26.10.2023 12.00 -  
26.10.2023 16.00

#### SIJAINTI

Kauppakamarin koulutustilat,  
Helsinki

#### JÄSENHINTA, LÄHI / ETÄ

**470 € / 470 €**

(+alv 24%)

#### HINTA, LÄHI / ETÄ

**626 € / 626 €**

(+alv 24%)

Hintaan sisältyy koulutuksen ohella koulutusmateriaali ja ohjelmaan merkityt tarjoilut.

# Kuvaus

Neljäkymmentä prosenttia ajatustyöläisten käyttämästä työajasta kuluu Franklin Coveyn kyselytutkimuksen mukaan täysin merkityksettömän puuhastelun parissa. Tämä muodostaa firmojen suurimman piilokulun.

Normaalit vuosilomat pitävän työntekijän kohdalla tämä tarkoittaa 768 hukkaan heitettyä työtuntia vuodessa, kiitos puutteellisten itsen johtamisen taitojen.

Millaisia tuloksia sinä tai tiimisi saavuttaisitte, jos nuo saisitte nuo sadat hukkaan heitettyt tunnit hyötykäyttöön? Tai edes neljäsosan niistä? Kymmenyksen?

Tätä pohditaan Anna Perhon suositulla Antisäättäjä-klinikalla, jonka käynyt jo yli tuhat suomalaista ajatustyöntekijää. "Kun puhumme ajanhallinnasta, ajattelemme usein aika teknisiä asioita: kalenterin täyttämistä, to do-listoja, sovelluksia... Itse lähestyn ajanhallintaa ihmisestä ja hänen arvoistaan käsin. Mikä on niin tärkeää, että haluan sitoa aikani sen ympärille?", Perho sanoo.

## KOULUTUKSEN TULOKSENA:

1) Työn tehokkuus nousee, koska osallistuja oppii priorisoimaan ajankäyttöään. Kurssi ei opeta miten to do-listat tyhjennetään, vaan miten ne tyhjennetään tärkeimmistä asioista.

2) Työn laatu paranee, koska osallistuja pystyy keskittymään oleelliseen, eikä hajota fokusta päällekkäisiin työtehtäviin. Koulutus tarjoaa apua myös ad hoc-tehtävien käsittelyyn.

3) Stressitaso laskee radikaalisti, koska hallinnan tunne vahvistuu. Multitaskauksesta luopuminen ja ajankäytön kytkeminen arvoihin sekä työn ydintehtäviin lisäävät työntekijän hyvinvointia ja sitoutumista työhön.

4) Osallistuja saa jämäkät työkalut, joilla myös työ- ja perhe-elämän yhdistäminen helpottuu.

5) Osallistuja oppii rajojen vetämistä ja vaikean ei-sanon sanomista.

[Katso myös Annan video YouTubesta kenelle koulutus sopii ja kenelle ei.](#)

# Ohjelma

11.30  
Lounastarjoilu lähiosallistujille

11.55  
Etäosallistujien yhteyden avaus

12.00  
**Mistä eroon, mitä tilalle?**

- Yhteinen harjoitus
- Ratkaisukeskeiseen psykologiaan perustuva malli ajankäytön perusongelmien ratkomiseen.

12.45  
**Aivot & Ajankäyttö**

- Miksi kiire koukuttaa?
- Mitä multitaskauksen aivoissa tapahtuu?
- Keskustelu: mikä triggeröi multitaskauksista? Miten tätä voisi ennaltaehkäistä?

13.30  
TAUKO

13.45  
**Sählääjän ja vahvan ajankäyttäjän erot**

- Miltä hyvä ajankäyttö näyttää käytännössä?
- Mikä yhdistää niitä, jotka pärjäävät kiireessä?
- Mikä omassa arjessa kaikista huolimatta toimii jo?

## Miten sanoa EI?

- Rajaaminen on ainoa tapa saada lisää aikaa, mutta rajojen vetäminen voi tuntua ylittämättömän vaikealta. Miksi?
- Kolme porttia: malli itsetuntemuksen kasvattamiseen niin, että rajaaminen helpottuisi

14.30  
TAUKO

14.40  
**P4-malli**

- Käytännön työkalu kalenterin järjestämiseen.
- Miten saan kuukaudessa kymmeniä tärkeitä asioita tehtyä sekavan puuhailun sijaan?
- Miten saan muutamalla minuutilla viikossa selkeän suunnitelman, jossa on tilaa sekä levolle että korkean tason suorituksille?

16.00  
Koulutus päättyy

# Asiantuntijat

## Anna Perho

yrittäjä  
Blonde Ambition Oy

# Asiakaspalvelu

09 2286 0360

asiakaspalvelu@kauppakamarikauppa.fi

## Peruutusehdot

Ilmoittautumisen voi peruuttaa kuluitta vähintään kaksi (2) viikkoa ennen tilaisuutta. 13–7 vuorokautta ennen peruutetuista ilmoittautumisista veloitetaan 50 % osallistumismaksusta ja tämän jälkeen peruutetuista ilmoittautumisista veloitetaan koko osallistumismaksu.

Helsingin Kamari Oy:llä on oikeus peruuttaa koulutustilaisuus ilman korvausvelvollisuutta ilmoittamalla asiakkaalle siitä sähköpostilla viimeistään 4 arkipäivää ennen tilaisuuden ajankohtaa.

## Oikeudet muutoksiin

Pidätämme oikeuden mahdollisiin hinnan- ja ohjelmanmuutoksiin.