

Itsensä johtamisen



SOPIMUS

Haastan itseni mukaan taisteluun energisemmän arjen puolesta. Lupaan kohdella itseäni hyvin. Opettelen tunnistamaan keinot palautumiseen, huollan itseäni ja aivojani päivittäin, jotta energiaa riittää muuhunkin kuin työhön.

Sitoudun näihin 1-3 itsensä johtamisen keinoon, jotka edistävät parhaiten juuri minun hyvinvointiani. (Vinkkejä keinoihin löytyy seuraavalta sivulta.)

Lupaan itselleni, että...

1.

2.

3.

Paikka ja pvm: _____

Allekirjoitus: _____

Sopimus on voimassa toistaiseksi.

Teen työtäni suunnitelmallisesti



Kykenen määrittelemään mitkä tehtävät ovat tärkeitä. Varaan työhön käytettävän ajan kalenteriini ja kunnioitan tätä suunnitelmaa. Kaikkiin pyyntöihin ei tarvitse reagoida heti, osaan erottaa kiireelliset ja vähemmän kiireelliset työtehtävät.



Tiedän vastuuni ja työhöni kohdistuvat odotukset

Osaan erottaa mitkä työtehtävät ovat minun vastuullani ja mikä taas eivät ole. Minun ei tarvitse kantaa vastuullani toisten tekemättömiä töitä eikä toisten tunteita. Työni tavoitteet ovat selkeät ja tiedän mitä työltäni odotetaan. Tunnistan mikä on riittävän hyvää.

Keskityn yhteen asiaan kerrallaan



Tekemällä yhtä työtehtävää kerrallaan, parannan sekä työni laatua että keskittymiskyvyn taitoa. Kiireen tunne vähenee ja työn hallinta lisääntyy hyvillä työskentelymenetelmillä. Tiedän, että tehtävästä toiseen hyppiminen ei ole energiatehokasta ja se ylikuormittaa mieltä.

Pidän riittävästi taukoja

Minulle on tärkeää huolehtia aivojeni suorituskyvystä, joten työpäiväni lomassa annan mielelleni palautumista esimerkiksi hengitysharjoitusten, taukokyykyjen, lounaskävelyn, jutustelun tai muun palauttavan hetken avulla. Halutessani voin valita montako (mikro)taukoa haluan pitää.

Tunnistan jaksamisen rajani



Kukaan meistä ei ole työrobotti, on inhimillistä kokea kuormittuneisuutta jossain vaiheessa työuraa. Tunnistan stressioireeni ja tiedän, milloin on aika hidastaa.

Uskallan tukeutua toisiin ihmisiin

Saan muista ihmisistä iloa ja energiaa. Voin pyytää heiltä apua, palautetta tai sparrailua. Ongelmat pienenevät jakamalla, myönteiset asiat vahvistuvat!

Annan itselleni luvan olla vapaalla



Arvostan työni ulkopuolista elämää ja annan itselleni luvan irrottautua työasioista työpäivän jälkeen. Voin halutessani rajata työaikaani tai ylitöiden määrää minulle sopivaksi.

Pidän itsestäni huolta



Huolehdin fyysisestä kunnostani, terveellisistä elämäntavoista ja unesta. Ravitsen psyykkistä hyvinvointiani mielekkäiden harrastusten tai ihmissuhteiden avulla.