



Harjoitus: Päivittäinen suunnittelurutiinini

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Kokeilet suunnittelurutiinia, joka on mahdollista toteuttaa päivittäisessä arjessa. Sen avulla on mahdollista terävöittää omaa toimintaa ja saada enemmän aikaan lyhyemmässä ajassa.

Ohje:

1. Orientoituminen (5 min)
 - Käy päivän suunnitelma ja tehtävät läpi ennen opiskelujen aloittamista.
 - Pohdi, onko suunnitelma realistinen. Hienosäädä sitä tarpeen mukaan.
2. Uudelleenfokusointi (1 min)
 - Pysähdy jokaisen uuden opiskelutunnin alkaessa. Pohdi, miten edellinen tunti sujui ja käännä ajatuksesi seuraavan tunnin tehtäviin.
3. Reflektio (5 min)
 - Päivän päätteeksi pohdi, miten päivä on sujunut.
 - Mikä meni hyvin? Mikä ei onnistunut? Voinko tehdä jotain toisin?
 - Kurkkaa seuraavan päivän aikataulua ja tehtävälistaa. Päivitä niitä tarvittaessa.

Pelkkä suunnittelu ei kuitenkaan edistä opintoja tai vapaa-ajan riittävyyttä. Pysy siis suunnitelmassasi, ja käytä opiskeluaikasi opiskeluun. Tee tarvittaessa muutoksia. Joustavuus on tärkeää.

Mukailtu: Bregman, P. (2011). 18 Minutes: Find Your Focus, Master Distraction and Get the Right Things Done. Hachette UK.

Pohdintoja harjoituksen eri vaiheista:

Esim. "Huomaan, että tälle päivälle on liikaa tekemistä. En oikeasti voi ehtiä tekemään kaikkea. Karsin jostain vähemmän tärkeästä."