



KESYTÄ KIIRE

VERKKOKURSSI

TYÖKIRJA: KESKEYTYKSET

Keskeytysten merkitys ajankäyttöösi!



Usein saatamme keskeyttää oman tekemisemme silloin, kun oma työtehtävä tai tekemämme asia on jollakin tavalla hankala,

Saatamme tuossa hetkessä alkaa keksimään itsellemme mukavampaa puuhaa.

Päätät tehdä jonkin asian, mutta tekeminen keskeytyy. Puhelin soi tai saat sähköpostin, työkaveri tulee huoneeseesi, asiakas soittaa tai tulee luoksesi, koira haluaa ulos, kissa sisälle, aviomies huomiota tai lapset yltyvät tappelemaan...

Edellä muutamia esimerkkejä normaalista päivästä ja mahdollisista keskeytyksistä.

Keskeytyksen aiheuttajia on paljon enemmän. Niitä aiheuttavat niin ihmiset, kuin myös eri asiat ja tilanteet.

Rakkaudella

Virpi

Mitkä ovat niitä hetkiä työssäsi, jolloin tekemisesi keskeytyy helposti?

Voitko itse vaikuttaa asiaan?

Jos et voi, niin miksi et voi?

Jos voit, niin miten?

Mitkä ovat niitä tilanteita kotona tai vapaa-ajalla, jolloin tekemisesi keskeytyy helposti?

Voitko itse vaikuttaa asiaan?

Jos et voi, niin miksi et voi?

Jos voit, niin miten?

Mieti seuraavaksi niitä tilanteita, joissa huomaat keskeyttäväsi toisen tekemisen tai puhumisen?

Mitkä ovat sellaisia tilanteita työpaikalla?

Voitko itse vaikuttaa asiaan?

Jos et voi, niin miksi et?

Jos voit, niin miten?

Entä mitkä ovat sellaisia tilanteita kotona tai vapaa-ajalla?

Voitko itse vaikuttaa asiaan?

Jos et voi, niin miksi et?

Jos voit, niin miten?

MUISTIINPANOJA: