

# ANTISÄÄTÄJÄ- KLINIikka

10.5. TURKU  
6.6. HELSINKI



Scandic

MARSKI  
BY SCANDIC

  
Hilton  
HOTELS & RESORTS

  
Holiday Inn  
AN IHG® HOTEL

  
CROWNE PLAZA®  
AN IHG® HOTEL  
HELSINKI - HESPERIA

  
HOTEL  
INDIGO®  
AN IHG® HOTEL

# ONKO OLLUT KIIRETTÄ?

No, villi veikkaus, että on.

Valtaosa suomalaisista työntekijöistä kokee olevansa kiireisiä ja stressaantuneita. Silti vain murto-osa suunnittelee järjestelmällisesti ajankäyttöään.

Itsen johtaminen ja itseohjautuvuus ovat muuttuvan työelämän keskeisiä taitoja, mutta käytännön työkalut itsen johtamiseen ovat usein kysymysmerkki. Ajanhallinta on itsen johtamisen taidoista oleellisin, koska hyvinvointi ja työn tehokkuus ovat suorassa yhteydessä ajankäytön valintoihin.

Moni ajatustyöläinen on pulassa heikkojen työtaitojen vuoksi: vaikka tekemistä on koko ajan, aikaansaannosten tuntu on usein heikko, koska aikaa kuluu väärin asioihin.

# HÄVIKIN MÄÄRÄ: 768 TYÖTUNTIA ROSKIIN VUODESSA.

Neljäkymmentä prosenttia ajatustyöläisten käyttämästä työajasta kuluu 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 ajanhallintataitojen.

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

Heikko ajankäyttö heijastuu myös yksilön hyvinvointiin.

Jatkuva keskeneräisyys, keskeytykset ja heikot priorisointitaidot sekä ei-sanon pelko aiheuttavat stressiä ja pahimmillaan uupumukseen johtavaa väsymystä.

Merkityksellisyyden tunne haurastuu ja fokus katoaa, jos ajankäyttö on pahasti hukassa.



Niin. Kiireen kokemusasiantuntijana ja toipuvana säätäjänä tiedän miltä tuo kaikki tuntuu.

Ja siksi tiedän myös, että kiirettä, sähläämistä ja sen aiheuttamaa stressiä voi merkittävästi lievittää.

Kerron pian miten, mutta tehdään ensin pieni testi.

Saat jokaisesta *"kyllä, tuo on juuri kuten minä"*-vastauksesta yhden säätäjapisteen.

Mitä enemmän keräät pisteitä, sitä todennäköisemmin hyötyisit Antisäätäjä-koulutuksesta.

Kuvassa oma ilmeeni kun aikanaan katsoin alkavan viikon kalenteria ja tajusin, että ei, homma ei ole hanskassa.

Ihan turha suunnitella mitään, kun kaikki kuitenkin muuttuu.

On niin paljon kaikkea, että en enää tiedä mistä edes aloittaa.

Jatkuva keskeneräisyys häiritsee ja stressaa. Mikään ei koskaan lopu.

Teen jatkuvasti jotain, mutta en saa oikein mitään kunnollista aikaiseksi.

En uskalla sanoa ei.

On vaikea priorisoida, kun tärkeitä asioita on niin paljon.

Taistelen kodin ja työn välisen ristiriidan kanssa, ja tunnen jatkuvaa riittämättömyyttä.

Aliarvioin lähes aina tehtäviin kuluvan ajan.

Päivät kuluvat muiden tarpeita täyttäessä.

Jatkuvat keskeytykset häiritsevät työskentelyäni.

Olen jatkuvasti väsynyt, mutta en edes ehdi levätä.

Olen jatkuvasti väsynyt, ja työ on alkanut tynpiä.



# TULOKSET

Saat jokaisesta kyllä-vastauksesta säätäjäpisteen.

## 10-12 pistettä

Olet mahtisäätäjä. Sinulla on enemmän tehtävää kuin uskallat ajatella. Teet asioita päällekkäin, luet jatkuvasti viestejä, istut kokouksissa ja teet töitä paljon myös vapaa-ajalla. Yleisin lauseesi: "miten tästäkin taas selviää." Olet alkanut tuntea olosi väsyneeksi, ja tuntuu, että olet menettämässä kontrollin.

[annaperho.fi/uutiskirje](https://annaperho.fi/uutiskirje)

## 7-9 pistettä

Olet perussäätäjä. Sähläät arjessa melko paljon, mutta toisaalta saat asiat kuitenkin aina viime tingassa tehtyä. Haluaisit kuitenkin oppia priorisoimaan paremmin, ja oma aika maistuisi myös.

## 4-6 pistettä

Olet toipuva säätäjä, joka on opetellut jonkun hullun vaiheen jälkeen hyviä ajankäyttötapoja. Sinulla on homma hanskassa, ainakin melkein aina.

## 0-3 pistettä

Onnea! Olet antisäätäjä! Osaat jo, eikä sinun kannata käyttää aikaasi tämän esitteen lukemiseen.



# NO, HALUAISITKO APUA?

Jo tuhannet suomalaiset työntekijät ovat käyneet Antisääätäjä-koulutuksen tai kuulleet siitä tiivistetyn inspiraatiopuheen.

Koulutus on tehty sinulle ja / tai johtamallesi porukalle, joka taistelee päivittäin kiireen ja keskeneräisyyden kanssa.

Antisääätäjä-kirjan painokset on myyty loppuun, ja sitä kuunnellaan päivittäin äänikirjapalveluissa.

Tämä toimii.



[annaperho.fi/uutiskirje](https://annaperho.fi/uutiskirje)



# MIKSI OSALLISTUISIN ANTISÄÄTÄJÄ-KOULUTUKSEEN?

## Hyvä kysymys. Ja tässä vielä parempia vastauksia.

- Opit hahmottamaan mistä oma ja porukkasikin kiire syntyy.
- Saat ymmärrystä siitä miten tuet aivoergonomiaa. Kirkas ajattelu = selkeä ajankäyttö.
- Saat pakillisen käytännöllisiä työkaluja, joilla kiirettä saa aidosti vähennettyä. Aloittaa voi heti.
- Saat jämmäkyttä ein sanomiseen ja rajaamiseen.
- Pystyt auttamaan kiireestä kärsiviä johdettaviasi Antisäätäjän oppien avulla.
- Saat tiimillesi selkeän priorisointimallin sekä yhteiset termit, joilla erotetaan turha tärkeästä.
- Elämästä tulee kiireettömämpää ja kivempää!



# Koulutus ei sovi sinulle tai porukallesi, jos...

- Pidät kiirettä luonnonvoimana, johon ei voi vaikuttaa.
- Ajattelet, että kiireen hoitaminen on jonkun muun kuin sinun tehtäväsi.
- Et ole halukas muuttamaan toimintatavoissasi mitään, koska ei ole fiilistä.
- Uskot että sinulla ei ole oikeutta kieltäytyä mistään mitä joku keksii kysyä.
- Et usko tiimisi kykyyn muuttua ja oppia uutta.



# HYVÄ ON. MILLAINEN ON KOULUTUKSEN OHJELMA?

- Antisääätäjä-kurssi on puolen päivän mittainen koulutus, jossa käymme läpi seuraavalla sivulla olevat teemat keskustellen ja harjoitellen.
- Saat ennen koulutusta ennakotehtävän, jonka pohjalta lähdemme työstämään omaa kalenteriasi, ja ottamaan haltuun Antisääätäjä-työkaluja.
- Päivän päätteeksi sinulla on pieni pakki käytännöllisiä työkaluja parempaan ajanhallintaan.
- Antisääätäjä-metodi perustuu omaan, vahvaan vertaiskokemukseeni kaoottisesta ajankäytöstä kohti jämäkkää arvojen, ja sitä kautta kalenterin hallintaa.
- Pysin kaikin keinoin varmistamaan, että pysymme kiinni reaalimaailman haasteissa hienojen, mutta arjessa toimimattomien teorioiden sijaan.
- Ytimeltään päivän sisällössä on kysymys on siitä, että saat *oman aikasi* takaisin *omiin käsiisi*.

# KOULUTUKSEN KUUSI TEEMAA

## 01

Olet addikti!

Mitä kiire on ja miksi se koukuttaa?

## 02

Arvot ja ajankäyttö

Ajanhallinta on arvojen hallintaa

## 03

Viestien ikuinen virta

Oletko kiireen nöyrä kynnyismatto vai jämäkkä itsesi pomo?

## 04

Hävikkiviikon tulos:

16 työtuntia

72 tuntia omaa aikaa

14 valvottua tuntia

## 05

Ultramaratoni vai satasen veto?

Kaikkea vähän ja huonosti, vai kerran ja kunnolla?

## 06

Varaa, puolusta, suorita

Antisäätäjän ajankäyttömalli, jonka voit ottaa käyttöösi jo koulutuksen aikana



# KUKAS SINÄ TAAS OLITKAAN?

Olen pitkän linjan mediasäättäjä ja vuodesta 2012 alkaen myös yritysvalmentaja ja inspiraatiopuhuja.

Pohjakoulutukseni on ratkaisukeskeinen master-tason valmentaja.

Tämän lisäksi olen opiskellut erilaisia terapiamuotoja ja mm. jungilaista analytiikkaa.

Olen kirjoittanut useita selfhelp-oppaita, joista Antisäättäjä on kestohitti - tänäänkin joku aloittaa sen kuuntelemisen äänikirjapalveluissa.



Viestit kuriin



# EIKÄ SIINÄ VIELÄ KAIKKI.

Valmennusotteeni on rapsakka ja suorapuheinen. En ole piirileikki-ihmisiä, mutta hauskaa pitää silti olla. Omalle koheltamiselle nauraminen on armollinen tapa oppia uutta ja vähän parempaa.

Pidän kunnia-asiana pitää valmennukset käytännönläheisinä ja konkreettisina - sellaisina, että voit ottaa opit heti käyttöön, kun astut huoneesta ulos, takaisin omaan arkeesi.

Ajankäyttöasioissa olen yhtä paljon vertaiskokija kuin asiantuntija. Missä stressi-infernossa tahansa oletkin kiireesi kanssa, olen ollut samassa paikassa.



# MITÄ TÄMÄ RIEMU MAKSAA?

Koulutus maksaa

459 e + alv 24 %

## TARJOUS

Jos samasta organisaatiosta kolme osallistujaa, hinta kolmelta 1250 e + alv 24 %.

Hinta sisältää:

- Koulutus 1/2 pvää
- Aamiainen & lounas Scandic Hamburger Börs (Tku) tai Marski by Scandicissa (Hki)
- Antisääätäjä-kirjan PDF-version
- Muistikirjan

## Laskutus

Koulutus laskutetaan yhdessä erässä koulutuksen jälkeen.



# ILMOITTAUTUMINEN OSOITTEESSA [annaperho.fi/antisaataja](https://annaperho.fi/antisaataja)



## OHJELMA

Klo 8.30-9.00	Aamiaistarjoilu Scandicissa
Klo 9.00	Koulutus alkaa
Klo 13.00	Koulutus päättyy, lounas

Koulutusta edeltää ennakkotehtävä, jonka osallistujat saavat sähköpostitse.

Peruutusehdot: Varaus on peruttava 15 työpäivää ennen tapahtumaa, tai laskutamme 50 % hinnasta. Paikan voi siirtää toiselle osallistujalle päivittämällä laskutustiedot ennen koulutuksen alkamista sähköpostilla [info@annaperho.fi](mailto:info@annaperho.fi).

# FAQ

Aika suuria lupauksia. Mistä tiedän, että tämä oikeasti toimii?

Hyvä kysymys - et mistään. Annan sinulle teoriaa ja työkalut, mutta työ pitää tehdä itse. Toisin sanoen tulokset näkyvät vasta, kun koulutus päättyy ja reaalielämä alkaa.

Väitän kuitenkin, että jos sitoudut kahden kuukauden ajaksi koulutuksessa esitettävien mallien käyttäjäksi (tai edes osaan niistä), ajankäyttösi paranee radikaalisti.

Tuntuu kalliilta. Kyllähän minä nyt osaan tehdä to do-listoja ilman koulutustakin!

Ihan varmasti osaat. Mutta toimivatko ne? Onko sinulla tunne, että ajankäyttö on hanskassa, ja kiire ei juuri vaivaa? Jos näin, koulutus olisikin sinulle turha.

Mielenrauhaa on vaikea hinnoitella - sitäkin koulutus saamani palautteen mukaan lisää - mutta parempi keskittyminen ydintehtäviin parantaa myös tulosta. Uskallan siis väittää, että investointi maksaa itsensä nopeasti takaisin, kun tärkein tekeminen kirkastuu ja laitot parhaat voimasi sen edistämiseen.

# FAQ\_02

Miksi lähettäisin firmastamme useampia tyyppejä? Eikö riitä, että käyn itse ja opetan sitten muille parempaa ajankäyttöä?

Voi hyvinkin riittää. Ja asiathan oppii parhaiten, kun opettaa muita.

Mutta joskus on vaikeaa kantaa soihtua yksinään.

Jos teitä taas on useita, on olemassa pieni riski, että koko tiimin tai organisaation kulttuuri nitkahtaa ajankäyttötaidoissa kiireettömämpään suuntaan.

Minulla ei ole aikaa osallistua tällaisiin.

Juuri siksi sinun pitää osallistua. Jos ajattelet olevasi niin korvaamaton, että porukkasasi ei pärjää neljää tuntia ilman sinun läsnäoloasi, olet Antisääätäjä-intervention tarpeessa.

Voisinko saada tarjouksen Antisääätäjästä vain meidän firmalle?

Et missään nimessä! Eli totta kai. Laita meili tuukka@annaperho.fi, niin räätälöidään teille oma kokonaisuus. Tuotan Antisääätäjää myös lyhyemmän (30-90 min) inspiraatiopuheen muodossa. Puhe sopii esim. kick-offeihin ja tyky-päiviin rapsakaksi ohjelmanumeroksi.



# TAPAHTUMAPAIKKA

Koulutukset järjestetään Suomen ikonisimmisissa hotelleissa. Turun Scandic Hamburger Börs sekä Helsingin Marski by Scandic ovat Joutsen-merkittyyjä hotelleja, joissa nautimme inspiroivista tiloista sekä monipuolisista aamiais- ja lounaskattauksista.





# ***KUUNTELE ITSELLESI LISÄÄ AIKAA!***

Vieläkö epäilyttää?

Kuuntele Elämänkoulu-podcastini jaksot, ja tiedät millaisen tyypin kanssa olet osallistumassa koulutukseen.

Jaksot *Lopeta meinaaminen ja ala toimia* sekä *Haluaisitko lisää tunteja vuorokauteesi?* käsittelevät tärkeiden asioiden lykkäämistä sekä ajanhallintaa. Saat niistä heti käyttöösi käytännöllisiä työkaluja parempaan ajankäyttöön, täysin maksutta!

Jaksot löytyvät yleisimmiltä podcast-alustoilta, kuten esim. Spotifysta.

# **ANNA PERHON ELÄMÄNKOULU**







**..KIITOS, JA  
NÄHDÄÄN PIAN!**

**UUTISKIRJE:  
ANNA @ANNAPERHO.FI**

**INSTAGRAM / TWITTER / TIKTOK  
@ANNAPERHO**