

Kodutöö teemal „Ajaplaneerimine“

Ajaplaneerimine on üks valdkond, milles justkui teoorias oleme kõik üsna tugevad – teame küll, mida peaks tegema, et päeva „tunde juurde saada“, aga praktikas seda päriselt ellu viia tihtipeale ei suuda.

See ülesanne aitab sul ajaplaneerimist tõsisemalt võtta, ennast kõrvalt vaadata ja päriselt läbi mõelda, milleks paremini planeeritud aeg üldse hea on.

Enne alustamist loe kõik küsimused mõttega läbi ja hakka vastama alles päris lõpus.

1. Millised on sinu lähiaastate **eesmärgid** (koolis, tööl, eraelus)? Sõnasta paari lausega, kus tahaksid **ühe aasta** ja **viie aasta** pärast olla (spikerdada saad SMART-eesmärkide seadmise ülesandest!)? Kirjelda oma elu ja seda, milline inimene sa siis oled. Mis on võrreldes praegusega sinu (elu) juures muutunud?
2. Mis **motiveerib** sind oma eesmäärke täitma? Kuidas motivatsiooni hoida? Mida teha siis, kui motivatsioon kõikuma lööb? (Selgituste juures kasuta ka motivatsiooniteooriaid!).
3. Mis on sinu “mustad augud” ehk kuhu su aeg mõnikord kaob? Millised on need tegevused päeva või nädala jooksul, mis mingisugust väärtust ei kannu, vaid aega otsesõnu ainult raiskavad?
4. Otsi **kaheks nädalaks** mõni endale huvi pakkuv **ajaplaneerimismeetod** (vähemalt üks, aga võib ka rohkem), mida katsetad. Meetodit valides pea silmas ka näiteks oma eesmärged (SMART) ja nõrkusi (SWOT), mida hea meetodivalik võiks ja saaks kindlasti toetada. Võid mõelda sellele, kas oled prokrastineerija ja valida midagi, mis aitaks sul seda paremini hallata. Äkki oled aga üks nendest, kellel on keeruline oma tähelepanu ühe ülesande juures hoida. Ka selleks on palju abivahendeid leiutatud – leia õiged üles ja testi neid enda peal! Pärast meetodi kasutamist mõtle ja kirjuta, kuidas valitud meetodid sulle sobisid? Miks? Kirjelda meetodit ja kasu/kahju enda ajaplaneerimisele.
5. Pea kahe nädala jooksul **ajapäevikut**. See tähendab, et valid ühe äpi (või teed seda hoopis paberil käsitsi) või muu vahendi, kuhu paned kirja kõik oma kahe nädala tegevused koos kellaaegadega, arvestades sisse ka puhkeaja, transpordi, une, söömise, söögivalmistamise jms. Mida detailsem oled, seda paremaid tulemusi saad. Täida hoolega päevikut ja tee jooksvalt märkmeid (lõppanalüüsi tuleb lisada ka mõned fotod/kuvatõmmised oma nädala plaanist).

6. **Analüüsi ennast** ja oma ajakasutust selle kahe nädala jooksul võrreldes varasemaga. Mida tegid selle kahe nädala jooksul teisiti? Mis toimis/ei toiminud? Kas hakkad katsetatud meetodit ka tulevikus kasutama? Miks ja millal? Kas tunnend, et oled selle ülesande täitmise järel rohkem „oma aja peremees“ – kirjelda!

Kokkuvõtteks

Kahe nädala pärast tuleb esitada:

1. Kirjalikud vastused kõigile juhendis esitatud küsimustele. Oluline pole esitatud töö maht, vaid sisu!
2. Kuvatõmmised või fotod oma nädala plaanist (piisab paari päeva kohta).