

EESTI ETTEVÕTLUSKÕRGKOOLOOL MAINOR

Veebitehnoloogiad eriala

Mari-Liis Truija

**ENESEJUHTIMISE TEADMISTE KASUTAMINE ÜHE OLULISE
EESMÄRGI SAAVUTAMISE TÕHUSTAMISEL**

Kirjalik projekt

Juhendaja: Piret Einpaul

Tallinn 2020

SISSEJUHATUS

Eesti Ettevõtluskõrgkooli Mainor õppima tulles võtsin ma enda jaoks vastu väga suure väljakutse. Kuna elan tartus ning töökoht ja kogu muu eraelu asub samuti põhiliselt tartus pidin hakkama planeerima, kuidas oleks üldse võimalik Tallinnas õppimist alustada ning samaaegselt töötada. Ajaplaneerimine on minu jaoks alati väga tähtis olnud ning seoses sellega võtan ma endale 2021 a. kevadsemestri eesmärgiks igapäevaselt enda päevaseid tegevusi planeerida. Töölaseks kasutan planeerijat igapäevaselt ning see aitab väga hästi tähtsaid tegevusi fookuses hoida ning päevaseid töötunde produktiivsemalt kasutada. Seoses sellega, et kasutan töö juures planeerijat olen hakanud mõtlema ka sellest, et kuidas kooli tegevusi koos teiste igapäevaste teguvstega sarnaselt kirja panna.

EESMÄRK

Eesmärgiks on igapäevaste tegevuste kaardistamine 1. jaanuar 2020 – 30. juuni 2021.

Tahan saavutada seda eesmärki, kuna tunnen, et olen hädas ajaplaneerimisega ning vajaksin paremat distsipliini ja miskit, mis hoiaks sihti silme ees. Olen valmis oma eesmärgile pühenduma. Eesmärk on ajakohane ning loodetavasti aitab mul liikuda sellise elu suunas, mida soovin elada.

Eesmärk on mõõdetav sellega, kuidas mu igapäevaelu on rohkem kordineeritud ning kuidas saan asjadega ajaliselt paremini hakkama. Ma tean, et olen enda eesmärgi täitnud (igapäevaste ülesannete planeerimine) kui ma saan igal kooli- ja tööpäeval enda ülesanded alati üles märgitud ning loodetavasti ka täidetud.

1. TEGEVUSKAVA

1.1 Kasutatavate ressursside määramine

Peamisteks ressurssideks on aeg ja materiaalsed seemed/seadmed. Kasutatavateks materiaalseteks esemeteks on mobiiltelefon, süle- ja lauaarvuti. Eelkõige sooviksin eesmärgi täitmisel kasutada Google kalendrit. Kui aga pole võimalik Google kalendrit ajaplaneerimiseks kasutada võib alternatiivse lahendusena kasutada märkmikku ja kirjutusvahendit.

1.2 Tähtaja määramine

Selleks, et eesmärgi täitmiseks saaks piisavalt ette valmistuda ning et eesmärgi täitmine oleks paremini jälgitav, alustaksin igapäevaste tegevuste kirjapanekut 1.jaanuar 2021. Usun, et see on hea aeg alustamiseks, kuna uue aastaga tuleb tihti peale palju eesmärke eesolevaks aastaks ning uuel aastal on hea puhtalt lehelt alustada.

Eesmärgi sooviksin saavutada esimese õppeaasta lõpuks. Aeg eesmärgi täitmiseks oleks siis 1. jaanuar 2020. – 30. juuni 2021.

1.3 Eesmärgi täitmine

Eesmärgi täitmist alustan hommikul. Argipäeval alustan päeva planeerimist tööalaste ülesannete kirjapanekuga. Nädala alguses vaatan üle tulevased tööde tähtajad seoses kooli ja tööga ning täiendan nädala plaani. Igapäevaselt panen kirja päevased ülesanded, milleks võivad olla näiteks lõunasöögi valmistamine, koolitöödega tegelemine, tegevuste planeerimine ja muud tulevased sündmused.

1.4 Eneseanalüüs

Eneseanalüüsiga saan tegeleda ükskõik mis hetkel projekti käigus või lõpus. Hindan enda senist arengut ning teen endale märkmeid, kuidas parandada eesmärgi täitmist ja proovin takistustele lahendust leida. Eneseanalüüsis hindan kuidas eesmärgist kinnipidamine on mind arendanud ja aidanud igapäevaste tegevustega. Toon välja ka selle kui palju ma olen eesmärgi täitmisest kinni pidanud ja analüüsin, kas saaks veel paremini eesmärgi täitmiseks midagi teha.

1.5 Jätkutegevuste planeerimine

Jätkutegevusena eesmärgi tähtaja läbimisel hindan kas soovin eesmärki ka jätkata ehk pikendada või tunnen, et sellest polnud kasu ja leian mõne teise alternatiivse tegevuse. Puudujääkide parendamiseks vaatan üle varasemad eneseanalüüsid ning kokkuvõtvalt hindan kuidas sain eesmärgi täitmisega hakkama.

2. TAKISTUSED JA AJARÖÖVIJAD

Kõige suuremaks takistuseks olen mina ise. Sageli seavad inimesed endale ise piiranguid ning pole piisavalt motiveeritud endale seatud eesmärkide osas. Motivatsiooni leidmine võib osutuda väga suureks takistuseks kuna antud eesmärgi täitmine võtab tegelikkuses väga palju aega ja pingutust. Ajaliselt kardan, et teiste tegevuste kõrvalt unustan päevaste tegevuste planeerimise ära ning seetõttu ei oleks ka eesmärk edukalt täidetud.

Seniste kogemuste põhjal on mul probleeme kõrvaliste tegevustega, mis segavad keskendumist ja takistavad eesmärkide täitmist. Kõrvalisi tegevusi tehes kaob tihti ajataju ära ning sealt tulenevalt tekib ülesannete täitmisel ajapuudus. Peaksin vähem tähelepanu pöörama kõrvalistele tegevustele ja rohkem fookusseeruma eesmärkide täitmisele.