

17.04, Võru HUUB - ajaplaneerimine (& stressiga toimetulek (eksamiperioodil))

Kellele? Koolitus on mõeldud Võru HUUBi kogukonnale; osalejaid ca 30

Kus ja millal? 17.04 kell 17-20 Võru HUUB-s

Taust? kogukonnas on väga ettevõtlikud noored. Ma arvan, et koolitus võiks olla sellise üldise suunaga - kuidas planeerida oma aega nii, et kooli, enda hobide ja muude tegemiste vahel oleks tasakaal. Kuna kevad läheneb ja õppeaasta lõpud hakkavad paistma, võiks natukene olla rõhku ka sellel, et kuidas eksamiperioodiga paremini toime tulla. Meie sihtrühm on 19+ noored.

Mida vaja:

- 📅 17.04, Võru Huub
- Sticky notes, (paberit/märkmikke kui nad telosse ei tee), pastakaid

Ajakava:

17.00-17.20 - Sissejuhatus

- 17.00-17.10 - Soojendusharjutus luua paarilise nimest skeem:
 - 17.00-17.05 - loovad skeeme
 - For example, MERILI = M - magical, E - eager, R - rats don't like, I - interested in social entrepreneurship, L - lovely, I - ideas (full of them)
 - 17.05-17.10 - tutvustavad
- 17.10-17.15 - Ootused & tutvustus
 - Kes olen mina?
 - Miks on tore, et te olete siin?
 - Mida me täna teeme?
 - Mida sa tahad sellest koolitusest saada?

17.15-17.35 - Harjutus "Hulk kohustusi, null aega"

- 10 minutit aega individuaalselt erinevaid tegevusi teha:
 - 30 kükki
 - 4 minutit istu vaikuses
 - Mine tassi juurde, täida see, joo ära, mine tagasi - 3 korda
 - Tee endast üks pilt
 - Kirjuta oma kodused tööd või töö ülesanded järgmiseks nädalaks märmikusse
 - Loe üks lehekülg
 - Saada üks tore sõnum emale ja veel ühele lähedasele
 - Joonista paberile üks enda unistus
 - Kuula enda lemmiklaulu üks minut ja lase seda ka teistele
- Kes palju tehtud jõudis? Kuidas oli?
 - Mis loogikaga keegi peale läks?
 - Mida on siit kogemusest üle kanda tulevikku?
- Antud ülesanne oli justkui tavaelu, s.t on vaja mitmeid erinevaid asju teha:
 - 30 kükki = trenn
 - 4 minutit istu vaikuses = magamine

- Mine tassi juurde, täida see, joo ära, mine tagasi - 3 korda = söömine ja joomine
- Tee endast üks pilt = sotsiaalmeedia
- Kirjuta oma kodused tööd või töö ülesanded järgmiseks nädalaks märkmikusse = kool või töö
- Loe üks lehekülg = lugemine
- Saada üks tore sõnum emale ja veel ühele lähedasele = suhtlemine
- Joonista paberile üks enda unistus = hobid
- Kuula enda lemmiklaulu üks minut ja lase seda ka teistele = vaba aeg

17.35-18.00 - Harjutus "Järgmine nädal olen produktiivne!"

- Miks oluline, selgitada. Läbi loo rääkida.
- "Ämber" - Suured kivid, väikesed kivid, liiv & vesi taktika selgitamine
 - Suured kivid - olulised, ajaliselt fikseeritud. N: kool; trenn
 - Väikesed kivid - olulised, ajaliselt paindlikud. N: lugemine
 - Liiv - vähe oluline, ajaliselt fikseeritud. N: mingi kindel seriaal
 - Vesi - vähe oluline, paindlik. N: FBs scrollimine
 - Ninja reeglid - rääkida läbi enda näidete/lugude
 - Aeg planeerida järjekorras suured kivid, väikesed kivid, liiv, vesi.
 - Tegevusi võid alati vahetada ainult kõrgema kategooria vastu
 - Enamik tegevusi peaks olema väikesed kivid.
 - Suuri kive saab olla maksimaalselt 2-3.
 - Pea to do listi
 - Asjad, mis võtavad kuni 5/10 minutit. Tee kohe ära! Pole mõtet scheduldada, muidu ununeb
 - Tee üks asi korraga. Üks tund korraga.
 - Tee pause.
 - Tee follow-up vms koheselt.
 - Planeeri ette, nädal/kaks nädalat.
 - Pea märkmikku, kuhu random ideed kirja panna.

18.00-18.25 - Iseenda analüüs

- Analüüsime end 7-palli skaalal! Pane kirja iga väide ning hinda, et kas 1-see väide ei kehti üldse minu kohta, 7 - see väide kehtib väga minu kohta
- 18.00-18.05 - Väidete hindamine:
 - Ma tean kui palju mul aega kulub erinevatel tegevustele.
 - Tegelen tavaliselt kõige olulisemate asjadega esmalt.
 - Ma tunnen rahulikult tähtaegade suhtes.
 - Ma teen asjad õigeaegselt ära ning tihti ka varem.
 - Ma võtan aega planeerimiseks.
- 18.05-18.15 - Mis said kokku? Arutelu paarilisega
 - 18.05-18.10 - Mis on kummagi paarilise tugevus? Mida teeb selleks, et see oleks tugevus?
 - 18.10-18.15 - Mis on kummagi paarilise arengukoht? Mida võiks teha selleks, et see koht areneks?
- 18.15-18.25 - Avatud ringis arutelu, et mida keegi jagas ning mis välja tuli
 - 18.15-18.20 - Arutelu

- 18.20-18.25 - Ühine kaardistamine “mis on hea ajaplaneerija tunnused?”, “mis on halva ajaplaneerija tunnused?”

18.25-18.35 - “Kuidas mina aega planeerin” selgitus

- Iga nädala lõpp ca 45 minutit
- Rahulik keskkond
- Kivi kivi haaval paika
- Head nipid:
 - Google Calendar - aitab lihtsasti muuta kalendrit
 - Erinevad värvid, et oleks lihtsam aru saada mis nädala jooksul toimub.
- Küsimusi?

18.35-18.45 - Paus

18.45-18.50 - Energizer

- Numbritest liigutusteks
 - Paarides loetakse kolmeni ning niimoodi järjepidevalt
 - Järgmine tase: Number “1” asendada plaksuga ja lugeda edasi
 - Järgmine tase: Number “2” asendada jalamatsuga ja lugeda edasi
 - Järgmine tase: Number “3” asendada hüppega ja lugeda edasi

18.50-18.58 - Sissejuhatuse järgmisesse teemasse - stressiga toimetulek

- Mis arvate, mis ühendab seda tüdrukut neil kahel pildil? - Vastus: läbipõlenud
- Räägime nüüd stressist, sest see on ka miskit, mis ajaplaneerimisega käib kokku.

18.58-19.20 - Analüüsime üht olukorda!

- Igaüks valib endale ühe viimatisema olukorra, kus ta tundis stressi
- Jagamine, mis keegi kirja sai
- Analüüsime seda olukorda nüüd järjest
- Oli see positiivne, negatiivne või neutraalne stress?
 - **Eustress** on hea ehk positiivne stress. See aitab ennast kokku võtta, annab jõudu ja julgust, stimuleerib tegevust ja mõjub seega inimesele kasulikult. Eustressi võidakse kogeda armumisel, võistlustel, õppides uusi oskusi või valmistudes olulisteks sündmusteks, näiteks pulmadeks või kooli lõpetamiseks.
 - **Neustress** võib tekkida siis, kui saadakse teadlikuks mõnest ärevust tekitavast olukorrast, mis pole inimesega personaalselt seotud, näiteks looduskatastroofist.
 - **Distress** on halb ehk negatiivne stress. See tekitab tugevaid negatiivseid tundeid, palju ärevust ja tugeva närvipinge ning on seotud ebapiisava eneseusuga. Distressi võivad tekitada olukorrad, mil tuntakse frustratsiooni, viha, närvilisust, muresemist või ärevust. Distress kahjustab inimese heaolu, kroonilise stressi sümptomid aga väljenduvad füüsilise ja vaimse tervise häiretes.
- Mida see põhjustas?
 - **Keskkonnategurid** on näiteks inimestevahelised suhted, toimetulek igapäevategevuste, õppimise, huvitegevuste ja treeningutega, õnnetused, haigused, lähedaste kaotus, elumuutus, müra jms.

- **Inimese enda mõtete poolt tekitatud pinged** võivad tekkida näiteks kõrgetest ootustest endale ja oma saavutustele ning enesehinnangu või väärtushinnangutega seotud probleemidest.
- Mida ise tundsid sellega seoses?
 - **Kognitiivne e. mõtlemise osa** hõlmab endas mõtteid ja uskumusi, mis on stressisündmusega seotud. *Mida ma mõtlen?*
 - **Emotsionaalne komponent** hõlmab endas mitmesuguseid tundeid – hirm, viha ärevus, erutus, häbi, masendus. *Mida ma tunnen?*
 - **Füsioloogiline osa** on seotud stressikogemuse ajal organismis toimuvate füsioloogiliste reaktsioonidega – sümpaatilise närvisüsteemi aktivatsioonist tingitud higistamine, südametegevuse kiirenemine, hingamissageduse suurenemine, punastamine jne. *Mis toimub minu kehas?*
 - **Käitumusliku osa** moodustab inimese käitumine selles olukorras – vältimine, endassetõmbumine, agressiivsus. *Mida ma teen?*
- Mis siis sai?

19.20-19.40 - Kasulikud nipid

- Mis on mingi nipp, mida oled ise juba kasutanud?
- Minu soovitused:
 - Ennetamiseks - head harjumused! Näiteks tänulikkuse listi pidamine
 - Ennetamiseks - mediteerimine, eneseanalüüs.
 - Ennetamiseks - tee trenni regulaarselt. Your body can fight stress better when it is fit.
 - Ennetamiseks - söö tervislikku toitu.
 - Ennetamiseks - õpi aega planeerima.
 - Kust stress tuleb?
 - Mida sa saad kontrollida?
 - Saa unetunnid täis!
 - Pane endale piirang millal võid stressis olla.
 - Võta sõpradega koosolemiseks aega. / Võta aega iseendale.
 - Mine psühholoogi juurde.
- Mis küsimusi teil veel?

19.40-19.50 - Paarilisega kokkuvõtte tegemine tänasest päevast

- 19.40-19.45 - Paarilisega peavad tegema ühe tabava minikokkuvõtte kogu koolitusest
- 19.45-19.50 - Paaridest saavad nelikud, peavad ühildama tabavat ja meeldejäävat kokkuvõtet

19.50-20.00 - Kokkuvõtte

- Tagasiside:
 - Täidavad Google Forms.
 - Mis oli kellegi peamine mõte, mida ta sai kaasa? - igaüks vastab ringis
- Peamine mõte - sea paika prioriteedid ning seeläbi planeeri oma elu!

- Ma tean kui palju mul aega kulub erinevatel tegevustele.
- Tegelen tavaliselt kõige olulisemate asjadega esmalt.
- Ma tunnen rahulikult tähtaegade suhtes.
- Ma teen asjad õigeaegselt ära ning tihti ka varem.
- Ma võtan aega planeerimiseks.