



Ajankäyttö, fokus ja hyvinvointi

Koutsiklubi



~~RÖNSYILY~~ RÖNSYILY

KoutsikKubi



1. AJANKÄYTTÖ

Koutsiklubi



MIKÄ TUOTEYHDISTELMÄ?

- Paljonko aikaa sinulla on käytössäsi ja milloin haluat pitää vapaasi?
- Millä tuoteyhdistelmällä saat tavoittelemasi tulotason käytössäsi olevalla ajalla?
- Suosi sellaisia tuotteita, jotka tuovat **joustoa ajankäyttöösi** → usealle asiakkaalle monistettavat tuotteet esim. verkkokurssit, webinaarit, luennot, ryhmävalmennukset, työkirjat
- Useampi tulovirtalähde luo vakautta ja varmuutta

KoussiKlubi



Budjetoi aikasi

- KUINKA MONTA YKSILÖVALMENNUSPAKETTIA AIOT MYYDÄ? → AIKA / VKO
- KUINKA MONTA RYHMÄVALMENNUSPAKETTIA AIOT MYYDÄ? → AIKA / VKO
- KUINKA MONTA LUENTOA AIOT MYYDÄ? → AIKA / VKO
- KUINKA MONTA RETRIITTIÄ AIOT MYYDÄ? → AIKA / VKO
- KUINKA MONTA VERKKOVALMENNUSTA AIOT MYYDÄ → VALMISTELUAIKA / VKO
- jne....

Koutsiklubi

Käytä aikablokkeja

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VAPAA	YKSIÖ- VALMENNUKSET	TOIMISTOTYÖT JA MARKKINOINTI	YKSIÖ- VALMENNUKSET	VAPAA	RETRIITTI / RYHMÄ	RETRIITTI / RYHMÄ
		RYHMÄ- VALMENNUS				

Koutsinki



Budjetoi aikasi

- Yrittäjälle aika on rahaa...
- MUTTA kun ollaan lomalla, on tärkeää olla lomalla
- Loma-ajat budjetoidaan siis mukaan hinnoitteluun
- Yrittäjä on yrityksen tärkein voimavara → lomien ja palautumisen merkitys
- Varsinkaan valmennus- ja hyvinvointialalla 24/7 raataminen ei onnistu → työn laatu ja työkyky vaarantuu helpommin

Koutsiklubi



AJANHALLINTA ON HYVÄ RENKI, MUTTA
HUONO EMÄNTÄ / ISÄNTÄ

→ JOUSTOA POLVIIN



Koutsiklubi



EI:N SANOMISEN JALO TAITO



Koutsiklubi



SINÄ PÄÄTÄT JA
OLET OMAN ELÄMÄSI & BISNEKSESI
PARAS ASIANTUNTIJA



Koutsiklubi



2. FOKUS

Kontsiklubbi



Suurin ajanhallinnan haaste nykyaikana
on FOKUS ja kuinka se säilytetään

KoussiKlubi



KoutsiKubi



MIKÄ AUTTAA SINUA KESKITTYMÄÄN?

KoussiKlubi

TAVOITE

ELÄMÄNTEHTÄVÄ

IDENTITEETTI

USKOMUKSET / ARVOT

TIEDOT / TAIDOT / VOIMAVARAT

TOIMINTATAVAT / KÄYTTÄYTYMINEN

YMPÄRISTÖ / OLOSUHTEET

KoussiKlubi

Toimivan ajanhallinnan kaava

ELÄMÄNTEHTÄVÄ

≈ ARVOT

≈ TAVOITTEET

≈ TOIMINTA

≈ KALENTERIN SISÄLTÖ

≈ TO DO –LISTAN SISÄLTÖ

KoussiKlubi



FOKUS?

- PIDÄ FOKUS PÄÄTUOTTEISSASI → PAINOTA PARHAITA PANOS/TUOTOS –TUOTTEITA
- PIDÄ FOKUS MARKKINOINNISSASI
- PIDÄ FOKUS INVESTOINNEISSA

- PIDÄ FOKUS OPINNOISSASI → MIKÄ OIKEASTI PALVELEE MISSIONTASI

- PIDÄ FOKUS PÄIVITTÄISSÄ TOIMISSASI

Koutsiklubi



Vinkit jokaiseen päivään

- VALITSE PÄIVÄLLE 3 TÄRKEINTÄ JA ENITEN ETEENPÄIN VIEVÄÄ TEHTÄVÄÄ
- JAA TEHTÄVÄLISTASI ERI PÄIVILLE, JOS MAHDOLLISTA: KALENTEROI NE
- TEE ENITEN TAHDONVOIMAA VAATIVAT TEHTÄVÄT ENSIN
- POISTA SÄHKÖPOSTIHÄLYTYKSET YM. TURHAT HÄIRIÖTEKIJÄT
- VAALI KESKITTYMISKYKYÄSI
- TAUOTA JA PALAUDU, ANNA AIVOJES LEVÄTÄ

KoussiKlubi



3. HYVINVOINTI

Koutsiklubi



OMAN INSTRUMENTIN HUOLTO

Koutsiklubi



VAIN TÄYTETYSTÄ KUPISTA VOIT
JAKAA MUILLE

Koutsiklubi



SINULLA ON VASTUU OMASTA
TYÖKUNNOSTASI

→ ONKO SINULLA VOIMAVARAT JA
EDELLYTYKSET AUTTAA ASIAKASTASI

Koutsiklubi



TARPEESI?

- miten tauotat päiväsi
- mitä tarvitset ”hyvän tilan” saavuttamiseen ja ylläpitoon
- paljonko ja kuinka usein tarvitset palautumista (esim. erityisherkkyyks)
- milloin haluat viettää vapaa-aikasi
- milloin ja kuinka usein haluat lomaa
- millaiset palautumisen & virkistymisen tavat ovat sinulle mieluisia

KoussiKlubi

50 Ways to Take a Break

REST

- Take a Bath
- Listen to Music
- Take a Nap
- Go to a body of water
- Watch the clouds
- Light a candle
- REST your legs up on a wall
- Let out a sigh
- Fly a Kite
- Watch the stars
- Write a Letter
- Learn something **NEW**
- Listen to a guided relaxation
- Read a Book
- sit in NATURE
- 2x Move twice as slowly

MEDITATE

- Take Deep Belly Breaths
- Notice your body
- Call a friend
- Meander around town
- Buy some flowers
- Find a relaxing scent
- WRITE in a journal
- Walk outside
- Go for a run
- Take a bike ride
- Create your own coffee break
- View some ART

SILENCE

- Turn off all electronics
- Go to a park
- pet a furry creature
- read or watch something FUNNY
- Examine an everyday object with fresh eyes
- Drive somewhere **NEW**
- Go to a Farmers Market
- Forgive someone
- Engage in small acts of KINDNESS

COLOR

- Make some MUSIC
- Climb a tree
- Let go of something
- Engage in small acts of KINDNESS
- Do some gentle stretches
- Paint on a surface other than paper
- Write a quick poem
- Read poetry
- Put on some music and DANCE
- Give Thanks

KoutsiKubi



muista myös:
KOMPUROINTI ON INHIMILLISTÄ

Koutsiklubi



VALMENTAJAKIN ON IHMINEN



Koutsiklubi



LEMPEYS & MYÖTÄTUNTO
ITSEÄSI KOHTAAN



KoussiKlubi