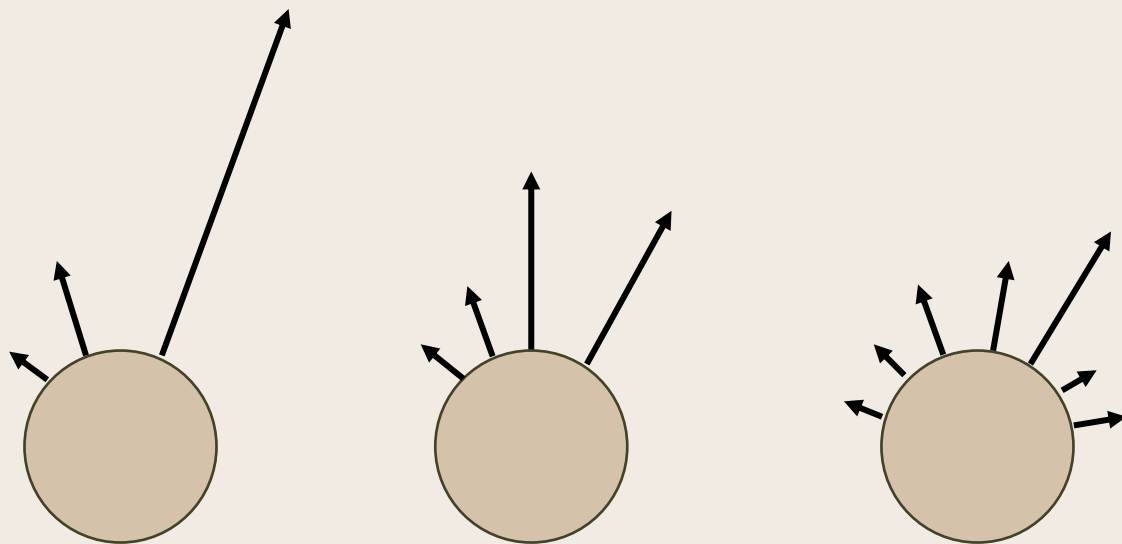


# Ajanhallinta ja priorisoinnin tärkeys



SUHU-WEBINAARI 24.10.2024

OLLI OJANAHO

*"BEING BUSY IS NOT  
ABOUT LACK OF TIME,  
IT'S ABOUT LACK OF  
PRIORITIES"*

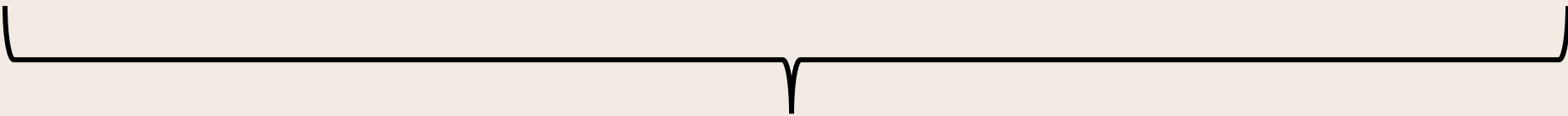
-TIM FERRISS

---

# Prioriteettien valinta

---

- Mitä *minä* haluan?
  - Mitkä asiat, paineet tai odotukset saattavat alitajuntaisesti vaikuttaa päätökseeni?
- Haluanko saavuttaa 90%, 95% vai 100% omasta potentiaalistani?
  - 100% saavuttaminen vaatii 2-5x enemmän aikaa ja vaivaa 95% verrattuna



Kaiken valmentautumisen pohja!

Mitä suuremman % omasta potentiaalista haluaa saavuttaa, sitä kauemmin pitää priorisoida!

Vaikeudet ja haasteet on osa arkea! Valinnoilla luodaan odotusarvoa, varianssia tulee lyhyellä aikavälillä.

---

---

# Myös maailman parhaat käyväät läpi samoja asioita!

---

Utenomsportslig rot. For Lundanes ble gårsdagen en opptur etter flere år med rot. Etter VM i Sveits, da alle ble utklasset på langdistansen, er det blitt mange måneder uten slik trening som helst ønskes. I 2013 gjorde konflikten med daværende landslagssjef Petter Thoresen at han trakk seg fra VM og vurderte hele satsingen. I to år har det vært mange mindre skader.

– Siden 2012 har det i grunn ikke gått så bra med mye trøbbel, sier Olav.

*- Hvordan har dette påvirket deg?*

– Ikke noe spesielt bortsett fra at jeg er bevisstgjort på at det må prioriteres hardt. Jeg innser at det er viktig å utnytte årene som er igjen, sier han.

*“Jeg er bevisstgjort på at det må prioriteres hardt. Jeg innser at det er viktig å utnytte årene som er igjen.”*

-Olav Lundanes

Aftenposten 7.8.2015



---

# Prioriteettien pitää näkyä arjessa!

---

- Suunnittele esimerkkipäivä, joka on prioriteettiesi mukainen ja vie kohti tavoitetta
- Jätä pelivaraa, etenkin mitä tärkeämpi asia on kyseessä
- Esimerkkipäivä kertoo, paljonko aikaa jää muille prioriteeteille
  - Esim. Ollilla 2h päivässä opiskeluun
- Kuorma ja velvollisuudet sen mukaan
  - Jälleen pelivaraa, esim. Ollilla aikaa opiskeluun 14h viikossa -
    - > valitse kurssit niin, että arvioit selviäväsi 10 tunnilla viikossa

7.30 Herätys ja aamutoimet

8.00 Aamiainen

10.00 Harjoitus

12.00 Lounas

13.00 Päivälepo

13.30 Opiskelua ja välipala

15.30 Valmistautuminen

16.30 Harjoitus

18.30 Päivällinen

19.30 Päivän analyysit, viestit, some, suunnitelma seuraavalle päivälle

21.00 Iltapala ja venyttelyt

22.00 Nukkumaan

---

---

# Summa summarum

---

1. Mitä *minä* haluan?
2. Mitä se käytännössä tarkoittaa? (esimerkkipäivä)
3. Kuorma ja velvollisuudet esimerkkipäivän mukaan, jätä pelivaraa

