



## PRODUKTIIVSUSKLUBI



Kaasrahanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTERIUM



HARIDUS- JA NOORTEAMET

Tegevust viiakse läbi Haridus- ja noorteprogrammi ja Ühtekuuluvuspoliitika fondide rakenduskava meetmete nimekirja tegevuse "Kõrghariduse kvaliteet ja rahvusvahelistumine" (KVARA programm) raames.

Küsi endalt:

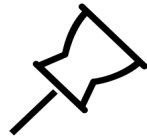
Miks ma tahan

saada *produktiivsemaks*?



PRODUKTIIVSUSKLUBI

# Millest tuleb täna juttu?



1. Püüa kinni  
kõik mõtted<sup>1</sup>



2. Kontrolli  
aega, energiat &  
tähelepanu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>David Allen - "Getting Things Done" (2021)

<sup>2</sup>Cal Newport - "Deep Work" (2016)



PÜÜA KINNI  
KÕIK MÕTTED

# Miks oma mõtted kirja panna?

1. Saad lahti hirmust, et midagi olulist jääb tegemata
2. Saad paremini keskenduda
3. Sa ei kaota olulist infot

# Kuidas mõtteid edukalt üles märkida

1. Kanna mõttekasti alati endaga kaasas.
2. Tee nii, et saaksid mõttekasti kiiresti avada.
3. Vali üks koht, kuhu info kirja paned.
4. Vaata mõttekasti üle vähemalt kord päevas.

# Pea tühjaks

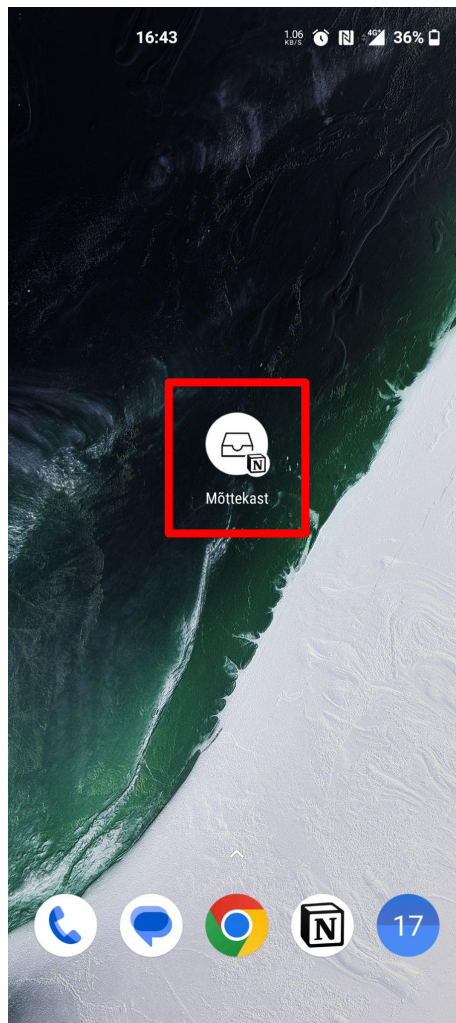
## Ülesanne

- Pane kirja kõik asjad, mida *pead*, *peaksid* või *tahaksid* teha
- Vaata ka märksõnade lehte, et meelde tuletada erinevaid ülesandeid, projekte ja ideid.



**Mõttekast on koht, kuhu kiiresti visata kõik ülesanded, ideed ja mõtted, mis Sinu tähelepanu tõmbavad.**

# Loo mõttekasti jaoks kiirtee telefonis





KONTROLLI OMA  
ENERGIAT

# Energiatsoonide tutvustus<sup>1</sup>

- Roheline tsoon - kõige kõrgem energia
- Punane tsoon - väga madal energia
- Kollane tsoon - keskmine energia

<sup>1</sup>Kontseptsiooni allikas: Carey Nieuwhof - "At Your Best" (2021)

# Kaardista oma energiatsoonid

- Leia enda roheline tsoon (enamasti ~3-5h päevas)
  - a. Millal päeva jooksul on Sul tuju kõige parem?
  - b. Mis ajal oled kõige rohkem fokusseeritud?
  - c. Mis ajal on Sul kõige lihtsam midagi kvaliteetset luua? Näiteks mingit plaani, pakkumist, lepingut, sisu?
  - d. Millal suudad luua läbimurdelisi ja kasulikke ideid, panustada koosolekul või juhtida teisi inimesi?

# Kaardista oma energiatsoonid

- Leia enda punane tsoon (enamasti ~1-2h päevas)
  - a. Millal päeva jooksul hajub Sinu tähelepanu ja fookus pidevalt ära?
  - b. Mis ajal päevast on Sul tuju kõige halvem?
  - c. Mis ajal tunned, et töö üldse ei edene ja uimasus on suur?

# Kaardista oma energiatsoonid

- Märgi enda kollane tsoon
  - a. Ülejäänud osa päevast

# Ülesanne: Kaardista oma energiatsoonid

Roheline tsoon	Punane tsoon	Kollane tsoon
Kõige kõrgem energia 🖐️	Väga madal energia 🖐️	Keskmine energia 🖐️
3-5h päevas	1-2h päevas	Ülejäänud aeg päevas

# Mida teha erinevate tsoonide ajal?

- Roheline tsoon - Ülesanded, mis kõige rohkem väärtust loovad.
  - Süvenemist nõudvamad ülesanded.
  - Planeerimine.
- Punane tsoon - Tegevused, mis vajavad väikest vaimset pingutust.
  - Lihtsamad administratiivsed ülesanded.
  - Rutiinsed tegevused.
  - Kohvipaus.
- Kollane tsoon - Ülesanded, mis ei vaja maksimaalset süvenemist.
  - E-kirjad, kommunikatsioon, chat.
  - Kohtumised.

# Minu tööülesanded, mida on mõistlik teha

Rohelises tsoonis	Kollases tsoonis	Punases tsoonis



**Energiatsoonide kaardistus**



*Ühise kokkuleppe näide*  
**“Kell 10-12 on meil kontoris vaikne aeg”**

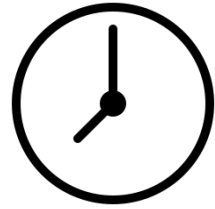


*Ühise kokkuleppe näide*  
**“Me teeme koosolekuid pärast kl 13”**



# Praktiline samm

- Mõtle, mida saaksid Sina energiatsoonidest lähtuvalt muuta oma päevakavas, et olla veel produktiivsem?



# Kontrolli oma AEGA

# Eisenhoweri maatriks

- „Kõige pakilisemad otsused on harva kõige olulisemad”
  - Dwight D. Eisenhower, USA president (1953-1961)

# Eisenhoweri maatriks

	Kiireloomuline	Mitte kiireloomuline
Oluline		
Väheoluline		

Kiireloomuline

Mitte kiireloomuline

Oluline

**Tee**

Tee seda kohe

**Otsusta**

Pane kalendrisse aeg

Väheoluline

**Delegeeri**

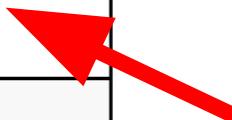
Kes teine saaks  
seda teha?

**Ära tee**

Eemalda see  
ülesanne

	Kiireloomuline	<u>Mitte kiireloomuline</u>
<u>Oluline</u>	<b>Tee</b> Tee seda kohe	<b>Otsusta</b> Pane kalendrisse aeg
Väheoluline	<b>Delegeeri</b> Kes teine saaks seda teha?	<b>Ära tee</b> Eemalda see ülesanne

Süvenemist nõudvad  
ülesanded asuvad tihti siin



# Milline on Sinu stiil?

## **Reaktiivne** ajaplaneerija

- Tegevuste nimekiri, kust koosolekute ja kõnede vahelt nopid asju
- Lahti on meilikast või muu suhtluskanal
- Samal ajal vastad inimestele ja teed pisikesi ülesandeid

## **Proaktiivne** ajaplaneerija

- Ei tee ülesandeid juhuslikul ajal
- Kindlad plokid päevas erinevat sorti ülesannete jaoks (põhineb energiatsoonidel)
- Olulised projektid liiguvad jõuliselt edasi
- Time-blockingu meetod

# Ajaplokkimise meetod

- Jaotad oma päeva erinevateks osadeks ja määrad igale osale kindla ülesande.
- Kui tegevuste nimekiri ütleb meile *mida me peame tegema*, siis ajaplokid kalendris ütlevad meile, *millal me neid asju tegema peame*.



# Praktiline samm

- Mõtle, millised oleksid üks või paar ajaplokki, mida Sina võiksid oma kalendrisse üles märkida?



PRODUKTIIVSUSKLUBI



**TÄITVAD TEGEVUSED**



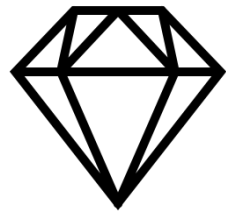
 Add cover  Add comment

## Minu täitvad tegevused

- Kohvipausid sõpradega
- Trenni tegemine, jooksmine
- Jalutamine
- Raamatute lugemine
- Looduses käimine
- Kohvikus visiooni seadmine
- Saun koos mingi hea joogiga
- SPA-s käimine
- Huvitava podcasti kuulamine
- Relluga deitimas käimine
- Grillimine ja toidu valmistamine

# Emotsionaalselt täitvad tegevused

- Pane kirja, millised on kolm Sinu jaoks kõige täitvamat tegevust?



KONTROLLI OMA  
TÄHELEPANU

**Kui keegi mind töö ajal segab ...**



**... kuidas ma välja näitan**

**Kui keegi mind töö ajal segab ...**



**... kuidas ma välja näitan**

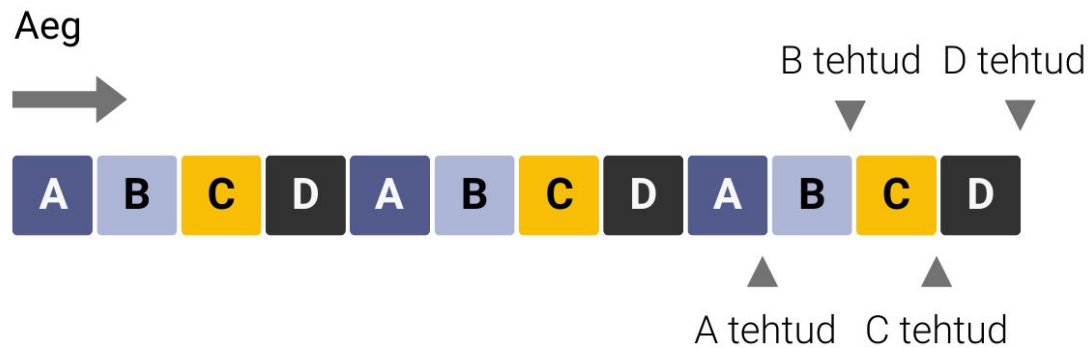


**... kuidas ma tunnen**

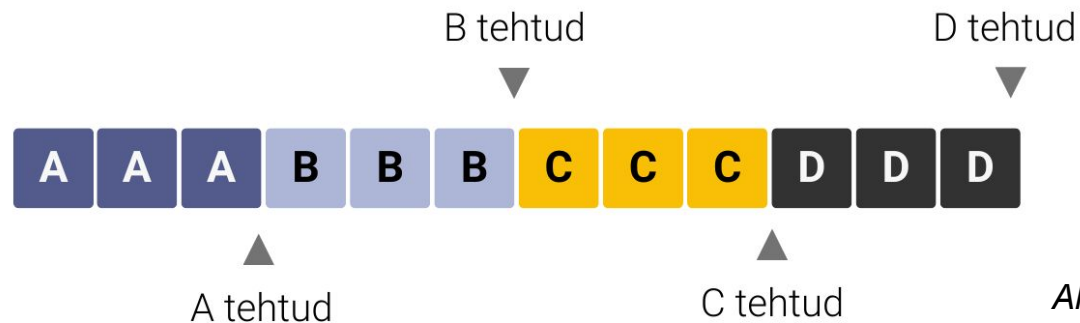




## Rööp- rähklemine

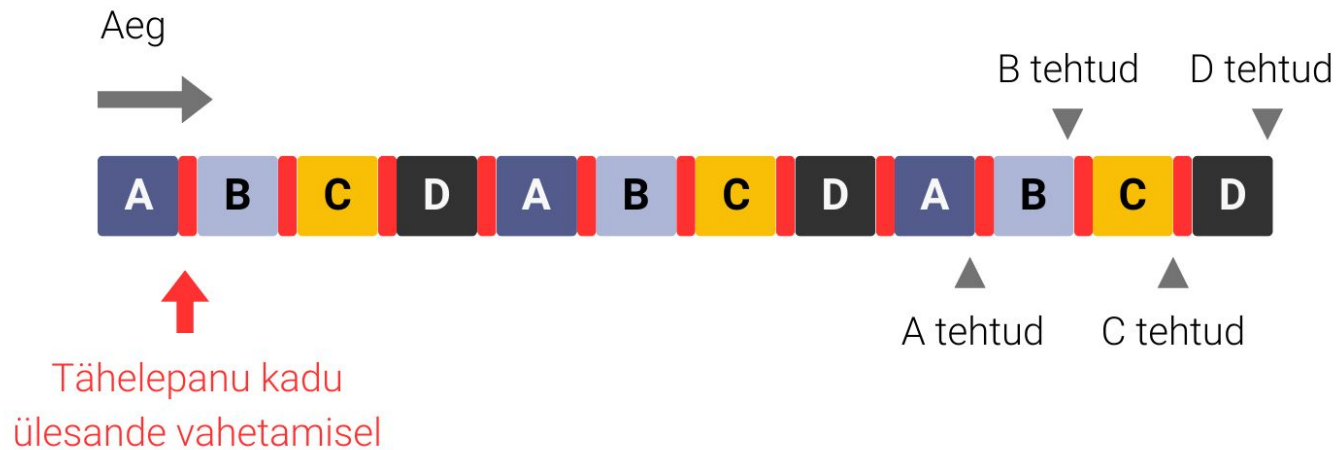


## Üks ülesanne korruga

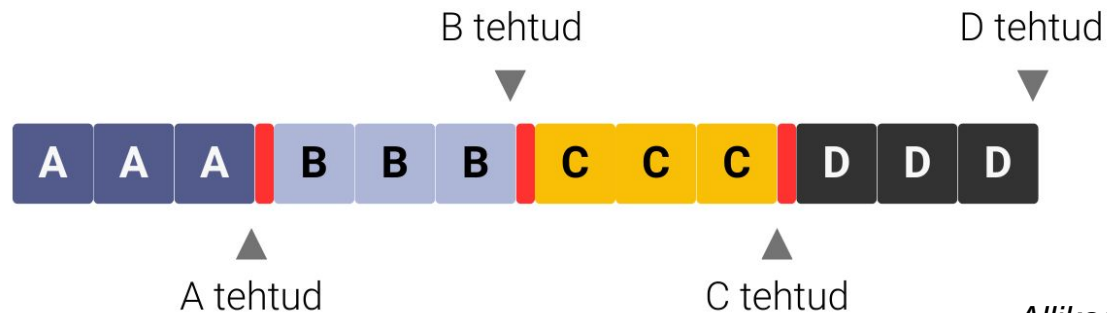


Allikas:  
[chyip.medium.com](http://chyip.medium.com)

## Rööp- rähklemine



## Üks ülesanne korraga



Allikas:  
[chyip.medium.com](http://chyip.medium.com)

“Kui hüppad pidevalt ühelt  
ülesandelt teisele,  
oled **40% aeglasem.**”

*\* Rubinstein, J. S., Meyer, D. E. & Evans, J. E. (2001)  
"Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching"*

# Mis röövib Sinu tähelepanu?

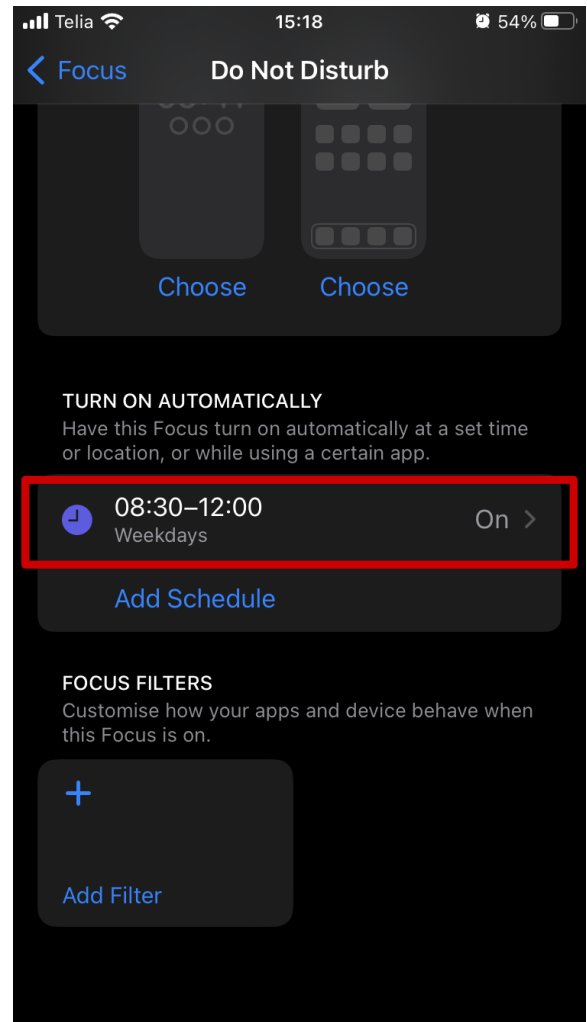
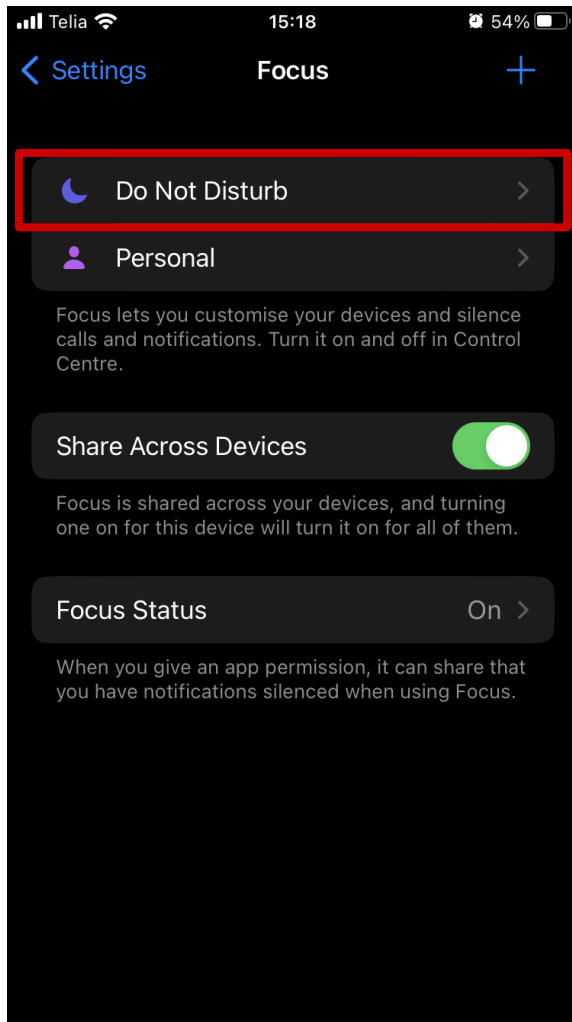
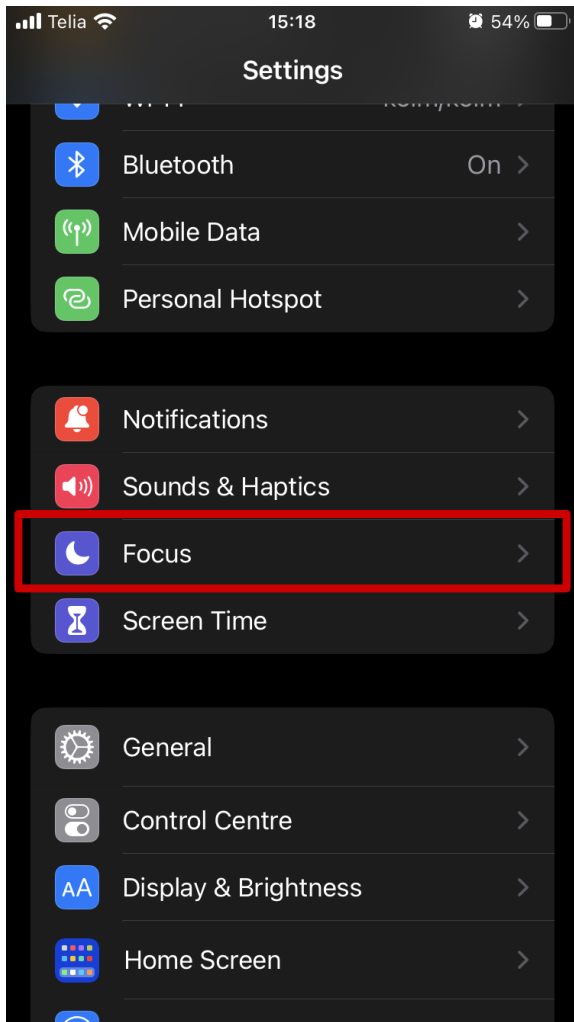
## Ülesanne:

- Pane kirja kõik segajad, mis tavaliselt röövivad töö ajal Sinu tähelepanu.

# Mis röövib Sinu tähelepanu?

## Ülesanne:

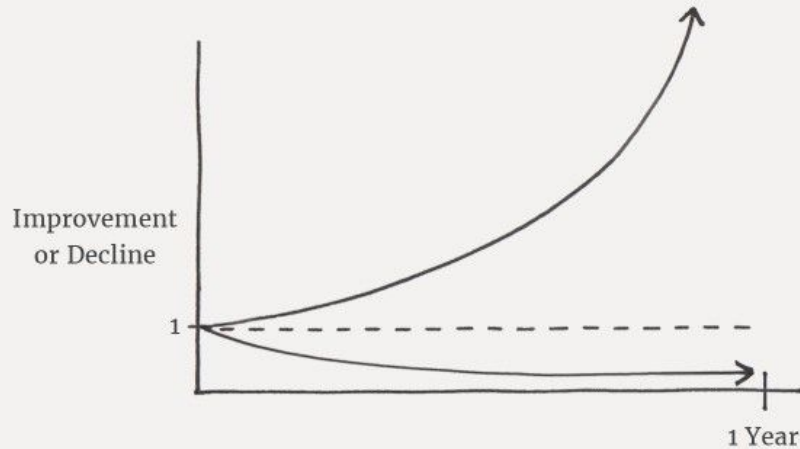
- Pane kirja kõik segajad, mis tavaliselt röövivad töö ajal Sinu tähelepanu.
- Pakkuge üksteisele lahendusi, mida saaks teha, et neid püsivalt kõrvaldada?



# The Power of Tiny Gains

1% better every day  $1.01^{365} = 37.78$

1% worse every day  $0.99^{365} = 0.03$



JamesClear.com

Allikas:  
James Cleari blogi

# Mida elu lõpus kahetsetakse?

- Mul oleks võinud olla julgust elada elu, mis on oluline minu enda jaoks, mitte elu, mida teised minult ootasid.
- Ma poleks pidanud nii palju töötama.
- Mul oleks võinud olla julgust väljendada oma tundeid.
- Ma oleksin võinud hoida sidet oma lähedaste ja sõpradega.
- Ma oleksin võinud lasta endal olla õnnelikum.

Allikas: The Top Five Regrets of the Dying, Bronnie Ware



## PRODUKTIIVSUSKLUBI



Kaasrahanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTERIUM



HARIDUS- JA NOORTEAMET

Tegevust viiakse läbi Haridus- ja noorteprogrammi ja Ühtekuuluvuspoliitika fondide rakenduskava meetmete nimekirja tegevuse "Kõrghariduse kvaliteet ja rahvusvahelistumine" (KVARA programm) raames.