



Kodutöö nr.3: Aja kasutamise audit ja analüüs

SELLE TÖÖ EESMÄRK on leida vastused järgmistele küsimustele:

1. Kuhu kaob aeg?
2. Kes või mis "varastab" minu aega?
3. Milleks ja kui palju aega mul ööpäevas puudu jääb?

KODUTÖÖ INSTRUKTSIOON

1. Vaadake digiõppe videoloengut ja korrake üle Enesejuhtimise kursuse pika versiooni loeng 2

Aja juhtimine:

- a) aja kasutamise audit
- b) mis maksab aeg?
- c) aja juhtimise tehnikad

või

Vaadake digiõppe videoloengut ja korrake üle Enesejuhtimise kursuse lühikesest versioonist osa 8

2. võtke puhas paberileht või avage arvutis Word-i dokument, mille pealkirjastage "MINU AJA KASUTAMISE AUDIT". Võimalik, et selle töö tegemiseks oleks mõistlik kasutada kalendermärkmikku (sh elektroonilist)

3. sõnastage ja pange kirja kõik oma tegevused (tegevus, aeg) ööpäeva lõikes ja niimoodi kaks nädalat järjest (see on üpris tüütu, kuid kasu on suur, sest saate teada oma aja „vargad“)

Vaadake ka näidist

4. sõnastage ja pange kirja kõik oma tegevused (tegevus, aeg) ööpäeva lõikes ja niimoodi kaks nädalat järjest (see on üpris tüütu, kuid kasu on suur, sest saate teada oma aja „vargad“)

Väljamõeldud näidis:

15.10.2009

- 00.00 - 6.00 uni, magan
- 7.00 – 7.30 käin dušši all, söön hommikust, loen ajalehti, kuulan raadiot
- 7.30 – 8.00 lähen ülikooli
- 8.00 – 9.30 loeng
- 9.30 – 10.00 lepin kokku kohtumise
- 10.00 - 11.30 loeng
- 11.30 – 12.00 lõuna
- 12.00 – 13.30 praktikum
- 13.30 – 14.00 suhtlen sõpradega
- 14.00 – 15.30 harjutustund
- 15.30 – 15.45 lähen trenni
- 15.45 – 18.00 trenn
- 18.00 – 18.15 lähen raamatukokku
- 18.15 – 18.45 raamatukogu
- 18.45 – 19.15 lähen koju
- 19.15 – 20.00 pesen sokke, kuulan muusikat, söön, vahetan riideid
- 20.00 – 20.30 lähen kinno
- 20.30 – 22.20 kino
- 22.20 – 22.50 lähen koju
- 23.00 – 24.00 pesen, vaatan TV-d, loen, söön ja ei tee midagi
- 24.00 lähen magama



5. kodutööna esitate oma õppejõule iseenda aja auditi, arvutades kahe nädala jooksul ühele või teisele tegevusele keskmiselt kulutatud aja

Teie poolt täidetud tabeli saadategi kodutööna oma õppejõule (eveli@pekonsult.ee), lisades

ANALÜÜSI, kus vastate järgmistele küsimustele:

- Kes või mis “varastab” minu aega?
- Millele (vt tabelist: Teie hinnang) kulutan enda arvates liiga palju aega?
- Mille jaoks ja kui palju aega mul ööpäevas puudu jääb?
- Mida kavatsete ette võtta? Kuidas lahendate selle probleemi?

SIIN LÕPEB TEIE ARVESTUSTÖÖ ja ALGAB TEGELIK ELU!
ehk teil tuleb oma aega ka tegelikult planeerima ja ratsionaalsemalt kasutama hakata (vältima „ajavargaid”).