

Itsensäjohtaminen

Urapolkuja puhtauspalvelualalle -hanke

Hankkeessa rakennettu verkkokurssi



★ Itsensä johtaminen

- Hankkeen aikana rakennettiin itsenäisesti suoritettava verkkokurssi Salpauksen Elsa Moodle-oppimisympäristöön itsensäjohtamisen teemalla
- Oppija voi suorittaa kurssin ajasta tai paikasta riippumatta
- Kurssi koostuu
 - Ennakkotehtävästä
 - kurssin ja oppimistavoitteiden esittelystä sekä
 - neljästä eri osa-alueesta, joista jokainen sisältää erilaisia tehtäviä sekä lisätietoa aiheesta

Verkkokurssin perusrunko avattuna

▼ Yleinen

▼ **Tervetuloa**

➤ Ennakkotehtävä

➤ Koulutuksen teemat

➤ Ajanhallinta

➤ Päätöksenteko ja tavoitteen
asetanta

➤ Jatkuva kehitys ja itsensä
johtamisen rutiinit

3 ➤ Palaute

Verkkokurssin runko:

1. Johdatus itsensäjohtamiseen

- Mitä itsensäjohtaminen on?
- Useita erilaisia vaihtoehtoja reflektoida omaa tekemisestä sekä myös erilaisten testien kautta lisätä itsetuntemusta itsensäjohtamisen pohjalle

Omat kokemukset itsensä johtamisesta

Testaa temperamenttisi (pdf-testi)

16 personalities -
persoonallisuustesti
(ulkoinen verkkosivu)

Minäkuva-arvio (MBTI-testi)

Verkkokurssin runko:

2. Ajanhallinta

- Alustusta ajanhallintaan
- Oppijan ajankäytön hallintaan erilaisia työkaluja

Ajanhallinnan työkalu 3 X 5

Työkaluna Eisenhower-matriisi

Työkaluna 1-2-3-4

Työkaluna Pomodoro-tekniikka

Testaa miten hyvä olet ajankäyttösi suunnittelussa jo nyt

9 vinkkiä tehokkaaseen sähköpostin käyttöön

Tehokkaan palaverin sisältö

Verkkokurssin runko: 3. Tavoitteen asetanta

- Päätöksen teon vaikeus itsensäjohtamisen teemoissa
- Työkaluja tavoitteen asetantaan

SMART-
tavoitteenasetannan
työkalusta

Lataa itsellesi SMART-pohja
(pdf)

Verkkokurssin runko: 4. Jatkuva kehitys ja itsensäjohtamisen rutiinit

- Ohjeet viikkoreflektointiin
- Kehittymissuunnitelman pohja laadittavaksi

Lataa henkilökohtainen
kehittymisen suunnitelma
(pdf)

salpaus

Ole hyvä.