



KAS SU TÖÖ TOETAB SIND VÕI KURNAB SIND? TEE ENESEANALÜÜS!

Kui tunned end tööl pidevalt
ülekoormatuna või kurnatuna, tasub endalt
küsida järgmisi küsimusi, et mõista olukorra
põhjuseid ja leida lahendusi.

@lissubellstuudio



MIKS MA TUNNEN END ULEKOORMATUNA VOI KURNATUNA?

Kas ma tunnen füüsilist või vaimset väsimust?

**Kas tööpäeva lõpuks olen rohkem tühjaks
pigistatud kui rahulolev?**



MIKS MA TUNNEN END ÜLEKOORMATUNA VOI KURNATUNA?

Kas mul on rohkem kohustusi, kui jõuan ära teha?

Kas ma tunnen, et mul pole piisavalt kontrolli oma töö üle?



LISAÜLESANDED

Võta oma päevik ja tee sissekanne oma energiataseme ja emotsioonide kohta päeva lõpus – kas märkad mustrit?

Määra selged piirid töö ja eraelu vahel (nt mitte kontrollida töömeile pärast tööpäeva lõppu).

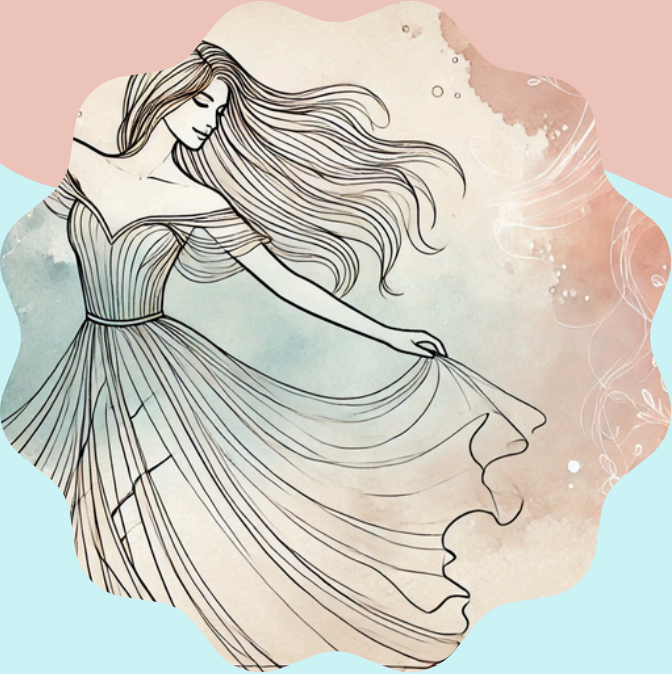
Räägi juhiga koormuse jagamisest või otsi töömeetodeid, mis suurendavad efektiivsust.



KAS MA TEEN LIIGA PALJU ASJU KORRAGA?

Kas ma võtan rohkem ülesandeid, kui tegelikult suudan hallata?

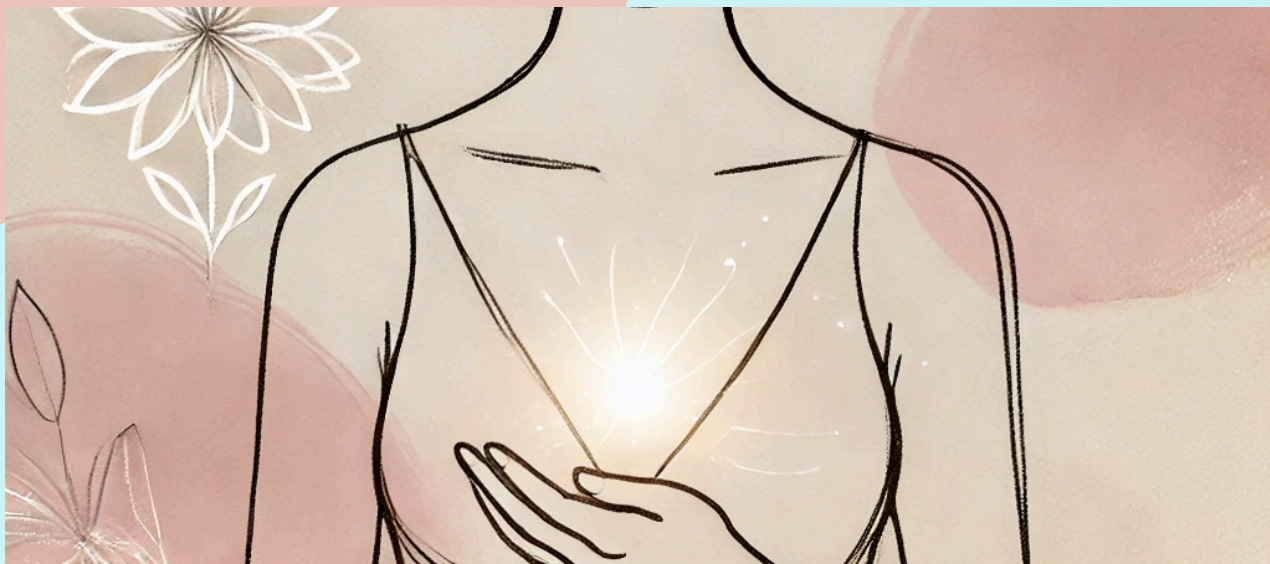
Kas ma tunnen, et kõik on võrdselt tähtis ja vajab kohest tegemist?



KAS MA TEEN LIIGA PALJU ASJU KORRAGA?

**Kas ma lasen end segada kõrvalistest asjadest
ega suuda keskenduda ühele ülesandele
korraga?**

**Kas ma olen perfektsionist ja kulutan liiga palju
aega pisiasjadele?**

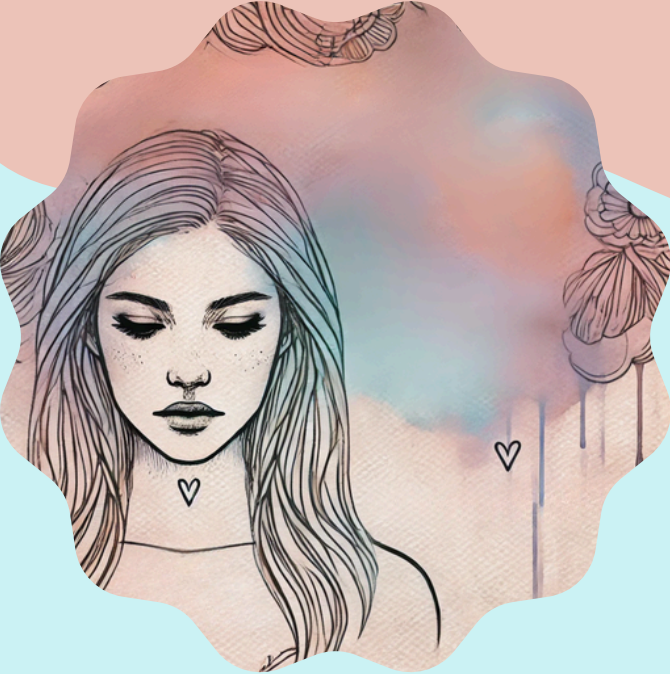


LISAÜLESANDED

Kasuta prioriteetide seadmist (nt Eisenhoweri maatriks – tähtis vs kiire).

Kasuta ajajuhtimise tehnikaid, nagu Pomodoro meetod (25 min töö, 5 min paus).

Õpi delegeerima – kas kõik, mida teen, peab just mina tegema?



KAS MINU TÖÖKESKKOND TOETAB VÕI KURNAB MIND?

Kas töökeskkond on toetav või tekitab pingeid?

Kas minu kolleegid ja juhtkond hindavad minu panust?



KAS MINU TÖÖKESKKOND TOETAB VÕI KURNAB MIND?

Kas ma tunnen, et töölt puudub motiveeriv ja positiivne energia?

Kas ma tunnen, et mind kontrollitakse liiga palju ja ma ei saa iseseisvalt otsustada?



LISAÜLESANDED

Kui töökultuur ei toeta, kaalu vestlust juhiga või mõtle, kas on võimalus töötada teises osakonnas.

Too rohkem positiivseid harjumusi töökeskkonda – nt lühikesed pausid, ergonomiline töökoht.

Kui keskkond on pingeline, kasuta hingamisharjutusi või lühikesi jalutuskäike tööpäeva sees.



KAS MU TÖÖ ON TASAKAALUS MINU VÕIMETE JA EESMARKIDEGA?

Kas see töö pakub mulle tegelikult rahuldust või
teen seda ainult kohustusest?

Kas ma kasutan oma tugevaid külgi ja oskusi
igapäevatöös?



KAS MU TÖÖ ON TASAKAALUS MINU VÕIMETE JA EESMARKIDEGA?

Kas mu töö eesmärgid ja minu isiklikud eesmärgid on omavahel kooskõlas?

Kas ma tunnen, et olen selles rollis kinni ja mul pole arenguvõimalusi?



LISAÜLESANDED

Kui töö ei paku enam rahuldust, mõtle, milline töö sind rohkem inspireeriks.

Kui su tööülesanded ei vasta su tugevustele, räägi juhiga rolli kohandamisest.

Arenda end täiendkoolitustega, mis võimaldavad leida rohkem võimalusi kas samas töökohas või mujal.



KAS MA HOOLITSEN PIISAVALT ENDA HEAOLU EEST?

Kas ma tunnen end regulaarselt väsinuna või kurnatuna ka väljaspool tööd?

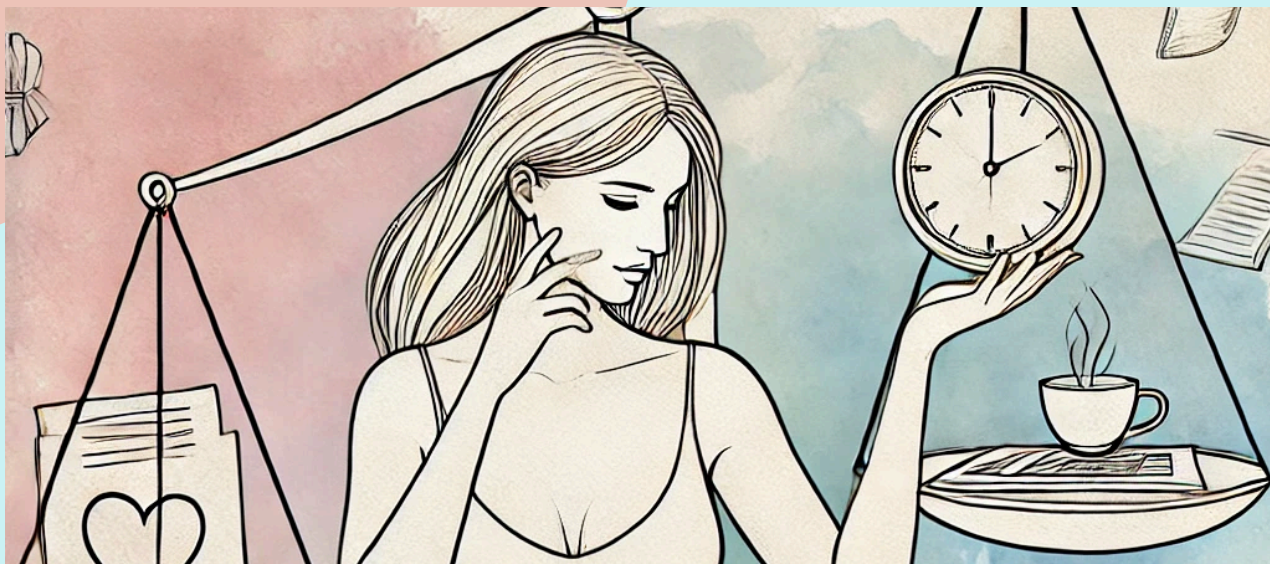
Kas ma annan endale piisavalt puhkust ja und?



**KAS MA HOOLITSEN
PIISAVALT ENDA
HEAOLU EEST?**

Kas ma liigun ja toitumine toetab mu energiat?

**Kas ma leian töövälisel ajal hetki, mis toovad
mulle rõõmu ja rahulolu?**



LISAÜLESANDED

Seisa oma puhkepauside eest! Planeeri teadlikult aega puhkamiseks.

Hakka liikuma! Füüsiline aktiivsus aitab vähendada stressi ja tõsta energiataset.

Sea prioriteediks unekvaliteet, et taastuda korralikult igast tööpäevast.

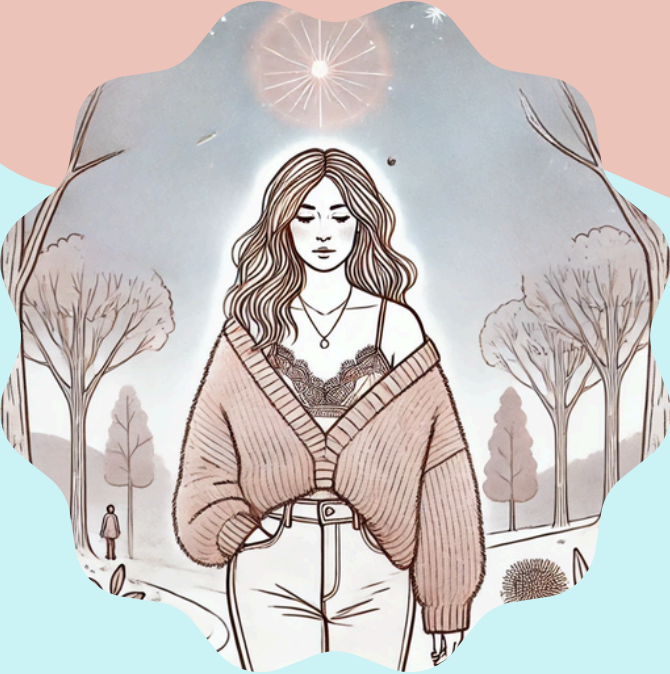
Leia tööväline hobi või tegevus, mis tasakaalustab tööpinget (jooga, meditatsioon, kunst, kirjutamine jne).



KAS MA OLEN.. HÄKANUD TÖÖD NÄGEMA KUI KOHUSTUST, MITTE KUI VOIMALUST?

Kas ma tunnen, et töö on lihtsalt kohustus, mis tuleb ära teha?

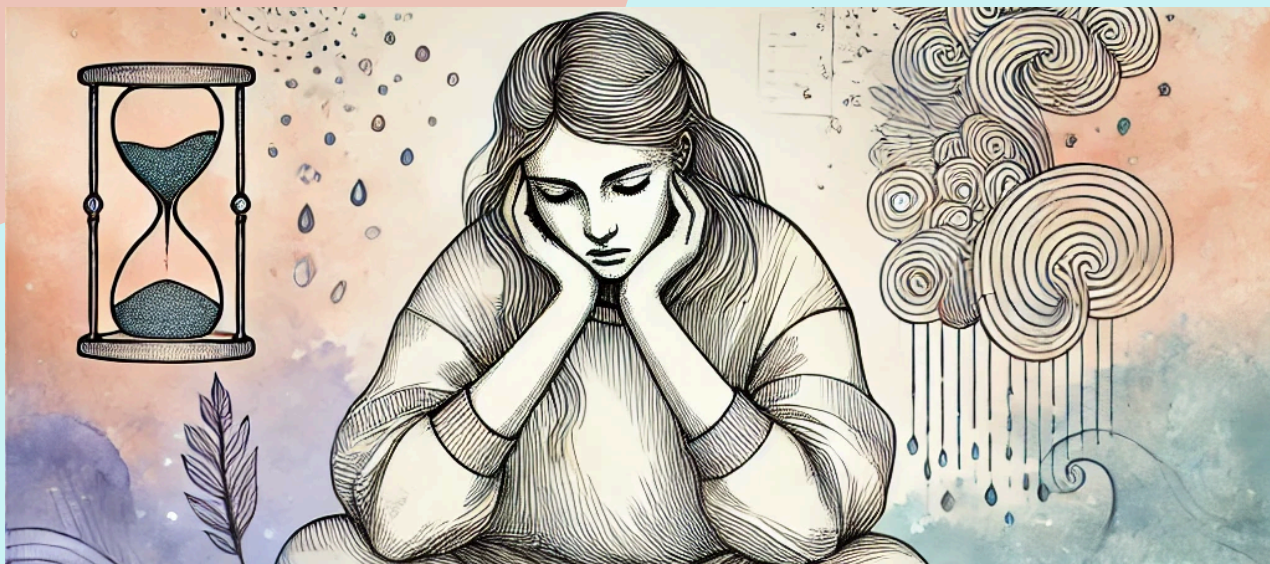
Kas ma näen oma töö tähendust või teen seda ainult palga pärast?



KAS MA OLEN.. HÄKANUD TÖÖD NÄGEMA KUI KOHUSTUST, MITTE KUI VOIMALUST?

Kas ma tunnen, et minu töö annab mulle midagi juurde või pigem tühjendab mind?

Kas ma tunnen, et minu töö panustab millessegi suuremasse või tunnen, et see on lihtsalt mehaaniline tegevus ilma sügavamate väärtusteta?



LISAÜLESANDED

Muuda oma perspektiivi – keskendu sellele, mida sa tööst õpid ja kuidas see sind kasvatab.

Leia oma töö tähendus – kes ja kuidas saavad kasu sinu panusest?

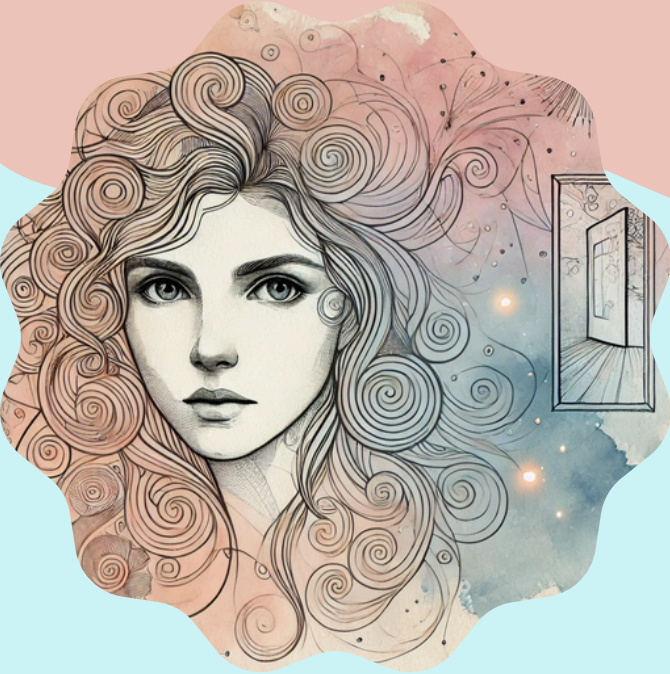
Kui töö ei paku enam midagi, kaalu uue töö või karjäärimuutuse võimalusi.



KAS MA KARDAN MIDAGI KAOTADA, KUI MÜÜDAKSIN OMA TÖÖLUKORDA?

Kas ma kardan, et mind peetakse laisaks, kui
töötan vähem või võtan puhkust?

Kas ma tunnen hirmu, et kui ma ei tõesta end,
jään ilma võimalustest?



**KAS MA KARDAN
MIDAGI KAOTADA, KUI
MUUDAKSIN OMA
TÖÖOLUKORDA?**

**Kas ma arvan, et mul pole paremaid võimalusi
kui see töö?**

**Kas ma kardan, et lahkumine või muudatus
tooks kaasa ebakindluse?**



LISAÜLESANDED

Julge seada piire! Puhkus ja tasakaal ei tee sinust kehvemat töötajat.

Kaalu alternatiive – mis juhtuks, kui sa teeksid väikseid muutusi?

Usalda oma oskusi ja väärtust! Kui sa pole rahul, on alati olemas paremaid võimalusi.

MIDA JÄRGMISENA TEHA?

Kui tunnend end tööl pidevalt ülekoormatuna, siis esimene samm on eneseanalüüs – kas probleem on ajaplaneerimises, rollis, töökeskkonnas või hoopis sinu enda mõttemustrites? Teine samm on lahenduste leidmine, olgu see ajajuhtimise parandamine, delegeerimine, töökeskkonna muutmine või töökoha vahetus.



Pane kirja
**3 peamist
tegurit**, mis sind
kurnavad.

1

2

3

MIDA JÄRGMISENA TEHA?



Leia vähemalt **kolm praktilist sammu**, mida saad kohe teha olukorra parandamiseks.

1

2

3



Ole julge rääkima juhiga, kui probleem on seotud tööülesannete või koormusega. Pane **kolm vestluspunkti kirja!**

1

2

3

MIDA JÄRGMISENA TEHA?



Kuula oma keha ja vaimu – kui stress ja kurnatus ei vähene, võib vaja minna sügavamaid muutusi. Pane kirja **kolm tegevust!**

1

2

3



Sea endale piirid ja loo **kolm taastumis-rutiini tegevust**, mis aitab sul töömõtetest välja lülituda.

1

2

3