



Harjoitus: Viikkopäiväkirja

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Laadit viikkosuunnitelman, joka tukee opiskeluasi ja palautumistasi sekä auttaa sinua huolehtimaan itsellesi tärkeistä asioista. Suunnitelma auttaa käyttämään aikaa järkevästi ja toimivalla tavalla.

Vinkki! Omien arvojen kirkastaminen tukee ajankäytön suunnittelua. Löydät siihen liittyvän harjoituksen omahoito-ohjelman myöhemmästä vaiheesta.

Ohje:

1. Aloita merkitsemällä itsellesi merkitykselliset ja iloa tuovat asiat. Näin ne eivät unohdu.
2. Merkitse ylös menosi: opiskelutapaamiset, työvuorot, harrastukset jne. Näet, minkä verran aikaa jää itsenäiselle opiskelulle ja vapaa-ajalle.
3. Kartoita opiskelutilanteesi. Kuinka paljon aikaa arvioit tarvitsevasi? Minä aikoina opiskelu sujuu sinulta yleensä parhaiten? Varaa tehtävien aloittamiseen riittävästi aikaa.
4. Varaa kalenteriisi enemmän opiskeluaikaa kuin arvelet tarvitsevasi. Nämä ajat voit hyödyntää mahdollisiin rästitehtäviin tai tehtäviin, jotka vaativatkin suunniteltua enemmän aikaa.
5. Muista myös jättää kalenteriin väljyyttä ja tyhjää tilaa, ettei suunnitelma kaadu heti muutoksen tullen. Voit täydentää suunnitelmaa mahdollisilla muilla vapaa-ajan tekemisillä
6. Varaa viikon sisään aikaa myös suunnittelulle ja aikatauluttamiselle. Jotkut tykkäävät suunnitella tulevaa viikkoa vasta alkavan viikon maanantaina, osa taas etukäteen esimerkiksi perjantaisin.



Kalenteripohja:

Suunnitelmani						
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai