

Focus Tiger VAIKUTTAVUUSDATA

50 %

SAAVUTUKSEN
TUNNE
LISÄÄNTYNYT
30% kohtalaisesti
20% merkittävästi

60 %

KYKY HALLITA
STRESSIÄ
PARANTUNUT
25% kohtalaisesti
35% merkittävästi

80 %

VÄHENTÄNYT
MULTITASKAAMISTA
45% kohtalaisesti
35% merkittävästi

70 %

LÄSNÄOLON TAITO
LISÄÄNTYNYT
45% kohtalaisesti
25% merkittävästi

75 %

TUNNE TYÖN
HALLINNASTA
PARANTUNUT
60% kohtalaisesti
15% merkittävästi

60 %

ELÄMÄN-
TYYYTYVÄISYYS
LISÄÄNTYNYT
40% kohtalaisesti
20% merkittävästi

55 %

TYÖTYTYVÄISYYS
PARANTUNUT
50% kohtalaisesti
5% merkittävästi

75 %

OPITUT TYÖKALUT VOIVAT
AUTTAA EHKÄISEMÄÄN
TYÖUUPUMUSTA

70 %

TUOTTAVA TYÖAIKA LISÄÄNTYNYT
40%: 0,5+ H/PÄIVÄ
5%: 1+ H/PÄIVÄ



**Focus
Tiger**



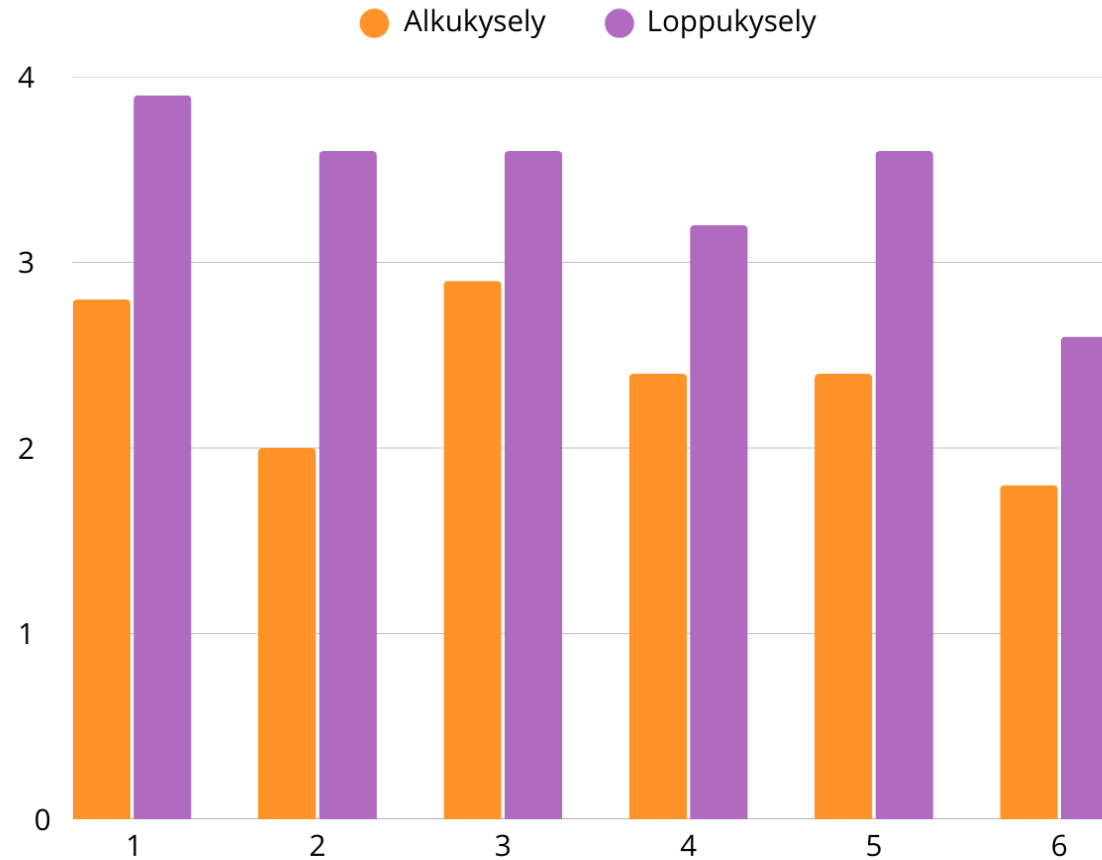
6 viikon muutos

- Kuinka hyvin olet viime kuukauden aikana suoriutunut **keskittymistä** **vaativissa** tehtävissä? 5,0 -> 6,6
- Kuinka usein olet kokenut vaikeuksia keskittymisen kanssa viimeisen kuukauden aikana? 4,7 -> 3,7
- 85% tehnyt toimenpiteitä parantaakseen unta
- 80% on tietoisesti lisännyt fyysistä aktiivisuutta



6 viikon muutos

Focus
Tiger



1. Tiedätkö, miten voit vaikuttaa omaan motivaatioosi? **2,6 → 3,9**
2. Tiedätkö, miten voit voittaa prokrastinaatiokynnyksen? **2,1 → 3,1**
3. Asetatko itsellesi päivittäisiä tavoitteita? **3,1 → 3,4**
4. Menetkö ulos ennen työpäivän aloittamista **2,5 → 3,2**
5. Kuinka usein pidät aivotaukoja päivän aikana? **2,4 → 2,9**



Mistä keskittymiskykyäsi heikentävistä haitallisista tavoista olet päässyt eroon?

- Multitaskauksesta tietoisesti sitä harjoittelemalla. Olen pyrkinyt nukkumaan enemmän. Liikuntaa lisäämällä voin yhä lisätä keskittymiskykyäni.
- Olen hurjasti vähentänyt puhelimen ja Teamsiin vilkuilua kesken tehtävien. Olen lisännyt veden juontia ja keskityn tietoisesti enemmän hengittämiseen. Unohdan välillä hengittää kokonaan, joten se on muutos.
- En kokonaan mistään, mutta olen enemmän ruvennut tiedostamaan.
- Multitaskaus (osittain) sekä tekemättömien tehtävien miettiminen silloin, kun teen muita tehtäviä.

Mikä on suosikkityökalusi, vinkkisi tai uusi tapasi?

- Käsi pois hellalta. Kävelylenkille heti herättyäni. DRAMMA -menetelmä.
- Hengitys ja ajatusten parkkipaikka. Opetin nämä myös lapselleni.
- Metatyön vähentäminen, rentoutuminen, sekä työuupumuksen ehkäisyn työkalut.





Mikä oli pääopetuksesi ohjelmasta?

- Se, että voin itse suuresti vaikuttaa kokemuksiin keskittymisen saralla.
- Liikkumisen merkitys keskittymiskykyyn ja jaksamiseen.
- Oman elämän hallinta ja valinnat miten toimia etten rasita itseäni suorittamalla 24/7.
- Opin tietämään mistä vaikeuteni johtuvat. Koin paljon ahaa-elämyksiä ohjelman aikana. Sain eväitä hallitsemaan joitakin asioita.
- Haitalliset tavat johtuvat usein sellaisista asioista ja malleista, joita on mahdollista muuttaa. Ja oppina nämä muutosmahdollisuudet.
- Vaikuttamalla ajatuksiini ja päänsisäiseen maailmaani voin lisätä motivaatiotani ja päättäväisyyttäni suorittaa tehtäviä.

Mikä on seuraava tapa, jonka haluaisit saada osaksi elämääsi?

- Multitaskauksen vähentäminen
- Puhelimen liiallinen käyttö pois
- Luonnossa liikkuminen
- Rauhoittuminen ja hetkessä oleminen

