

**Webseminaarin ryhmätyön kooste**

Etätyössä itsensä johtaminen koetaan tärkeäksi, joskin joissain tapauksissa hankalaksi, kun johto ei ole määritellyt selkeitä tavoitteita.

Etätyön tekeminen ja sen sovittaminen arkielämään vaatii ryhmän mukaan selkeitä sääntöjä, jotka helpottavat itsensä johtamista.

1. Tautotus säännölliset kahvitunnit jne...
2. Liikunnan kytkeminen työpäivään, kävely palaverit ja esim. oma kevyt lenkki työpäivän lomaan.
3. Selkeä erottelu siitä milloin töissä milloin vapaalla

Yleensä etätyö on nostanut työtehoa, puuttuu keskeytykset, jolloin voi paremmin keskittyä työntekemiseen. Tähän yhteyteen on hyvä lisätä, että kalenterin käyttö helpottaa etätyön johtamista. Palvelutyöhön etätyö on tuonut tekniikkaa avuksi helpottamaan opastusta esim. "share screen" -toiminnolla.

Muutamia nostoja CHAT-linjalta:

1. Haastavaa on ollut itsensä johtamisen kanssa 😊 Työaika ja vapaa-aika sekoittuneet aika tavalla, olen työnarkomaani niin tilanne paheni etätöissä ja siihen vaikutti organisaatiomuutos, jonka myötä tehtäväni ovat entisestään lisääntyneet. Hyvää tässä on ollut se, että todellakin joutunut kohtaamaan tämän asian/tunnistamaan ja tunnustamaan itsessäni. Minulla on sellainen ongelma, että työ on aina mennyt oman hyvinvointini edellä. Korona-ajassa on ollut paljon sekä huonoja että hyviä puolia, ajan kanssa näitä pikkuhiljaa tunnistaa. Ja pikkuhiljaa tässä opettelen niin itseni johtamista kuin muutakin...
2. Varmistan että pysyn aikataulussa siten, että merkkaan kalenteriin etapit asioiden hoitamisessa, määräajat motivoivat minua ja saan aikaiseksi, kun asetan niitä.
3. Todo-listat, kalanterointi, bussimatkoilla toimistohommaa.

**Yhteenvetona**

Etätyössä on hyvä johtaa itseään napakasti mutta ystävällisesti. On myös viisasta huolehtia riittävästä tauoista, eikä myötätunto itseään kohtaan ole pahasta. Siinä auttaa esimerkiksi, jos hyödyntää tietoisien läsnäolon menetelmiä kuten mindfulness- ja meditaatioharjoituksia tai muita rentoutusharjoituksia. Jos et osaa olla läsnä ja pysähtyä, on vaarana, että työn imu vie mennessään.