

KASVU opas

# Keskittyminen

**GROW**  
training

# Keskittyminen

Keskittymiskyky on tärkeä taito, jonka avulla voimme saavuttaa parempia tuloksia ja tehdä tehokkaampaa työtä. Monet meistä kuitenkin kokevat vaikeuksia pysyä keskittyneenä tehtävään. Tämä voi olla erityisen haastavaa nykymaailmassa, jossa meitä ympäröi niin paljon häiriötekijöitä. Onneksi on olemassa useita tapoja, joilla voimme parantaa keskittymiskykyämme ja siten saavuttaa parempaa suorituskkyä.

Onneksi on olemassa useita keinoja, joilla voimme parantaa keskittymiskykyämme. Yksi tärkeimmistä on määritellä tavoitteet selkeästi ja asettaa itsellemme realistisia päämääriä. Tämä auttaa meitä keskittymään tehtäviin, joilla on merkityksellistä merkitystä meille, ja antaa meille motivaatiota saavuttaaksemme ne.

Toinen tapa parantaa keskittymiskykyä on luoda tietoisesti rutiineja ja tapoja, jotka tukevat keskittymistä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi säännöllisiä taukoja tehtävän aikana tai tiettyjen tehtävien suorittamista samana päivänä. Näin voimme luoda rutiineja, jotka auttavat meitä pysymään keskittyneenä tehtävään.

Toinen tapa parantaa keskittymiskykyä on luoda hyvät työskentelytavat ja -ympäristö. Tämä tarkoittaa esimerkiksi miettimistä, millaisessa ympäristössä työskentely on tehokkainta, ja pyrkimistä luomaan sellainen. Voimme myös opetella tehokkaita työskentelytapoja, kuten Pomodoro-tekniikkaa, jonka avulla voimme jakaa työskentelyn pienempiin osiin ja pitää taukoja välissä.

Kolmas tapa parantaa keskittymiskykyä on huolehtia omasta terveydestä. Säännöllinen liikunta, tasapainoinen ravitsemus ja riittävä uni auttavat meitä pysymään fyysisesti ja henkisesti terveinä, mikä puolestaan parantaa keskittymiskykyämme.

Lisäksi on tärkeää välttää tehtävien ylikuormittamista ja varmistaa, että olemme riittävän levänneitä ja energisiä suorittaaksemme tehtävämme. Jos olemme ylikuormittuneita tai väsyneitä, voi olla vaikeaa saavuttaa keskittymistä. Siksi on tärkeää varmistaa, että saamme tarpeeksi unta ja että huolehdimme itsestämme muutenkin, jotta voimme suorittaa tehtävämme parhaalla mahdollisella tavalla.

Lopuksi voimme myös opetella tietoisesti rentoutumaan ja poistamaan häiriötekijöitä ympäriltämme, kun tarvitsemme keskittymistä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi meditaatiota, kävelylenkkiä tai muita rentouttavia toimintoja, jotka auttavat meitä irrottautumaan arjen hälinästä ja keskittymään tehtäviin.

# Keskittymisen kivijalat

Tämä harjoite tehdään ennen valittua työsuoritusta tai -tehtävää. Tavoitteena on tulla tietoiseksi sekä itsestä että työtehtävään liittyvästä ympäristöstä, ihmisistä ja ilmapiiristä sekä löytää ratkaisuja keskittymisen parantamiseksi. Voit hyödyntää seuraavia näkökulmia pohtiessasi omaa keskittymistäsi:

- **Huomio vireystilaan:** miten olen nukkunut ja palautunut, mikä on energiatasoni (levollinen, virittynyt, nälkäinen, väsynyt) —> miten tämä vaikuttaa minuun nyt?
- **Selkeyttä tavoitteisiin:** mitkä ovat työtehtäväni tavoitteet (esim. alkavan kokouksen tai muun työskentelyn tarkoitus ja tavoite)
- **Ymmärrys oman käyttäytymisen vaikutuksista:** millä tavalla oma toimintani vaikuttaa a) itseeni, b) toisiin ja c) käsillä olevaan tehtävään
- **Häiriöiden hallinta:** minkälaisia häiriötekijöitä tunnistan a) itsessäni ja b) ympäristössä?
- **Työskentelyilmapiiri:** minkälainen ilmapiiri on ollut ja miten se on vaikuttanut minuun? Minkälainen ilmapiiri tukee tavoitteen saavuttamista?
- **Käytännön askeleet:** Mitä minun tulee huomioida, jotta pystyn keskittymään riittävästi tulevaan työtehtävään? Miten varmistan keskittymiseni? Kuinka palautan itseni takaisin oleelliseen, jos huomaan keskittymisen herpaantuvan?

## Vaiheista tehtäväsi:

**Keskittymisen varmistaja:** Valitse itsellesi jokin tietty työtehtävä/tilanne, jossa haluat vahvistaa keskittymistäsi. Mieti, miten varmistat hyvän keskittymisen sekä valmistautuessasi tehtävään, sen aikana että sen jälkeen. **Tuloksen arviointi:** Kirjaa alle myös oma arviiosi siitä, miten onnistuit.

## Työtehtävä:

Työtehtävän vaihe	Keskittymisen varmistaja	Tuloksen arviointi
Hyvässä ajoin ennen työtehtävää		
5-10 min ennen aloitusta		
Työskentelyn alkuvaihe		
Työskentelyn keskivaihe		
Työskentelyn lopetus		
Työskentelyn jälkeen		

**GROW**  
*training*

[www.growtraining.fi](http://www.growtraining.fi)