

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry

Puolestapuhujasi.

Viisi vinkkiä keskittymiseen

Työtahti kiihtyy, ihminen ei enää ehdi tarkkailla itseään tai ympäristöään. Silloin myös keskittymiskyky saattaa pettää.

Miten keskittymiskykyä voi ylläpitää? Viisi vinkkiä antaa aivotutkija Minna Huotilainen Helsingin ja Upsalan yliopistosta.

1. Sulje hälytysäänet

– Sulje matkapuhelimen, sähköpostin ja muiden viestintäkanavien hälytysäänet, joista et odota viestejä. Niiden jättäminen päälle tarkoittaa, että työni saa keskeyttää

2. Käytä munakelloa

– Päätä itse aika, jonka aiot tehdä keskittyneesti työtä, ja laita munakello soimaan, kun homma on ohi.
– Syvän keskittymisen hetket ovat suhteellisen lyhyitä, esimerkiksi 25 minuuttia kerrallaan. Tsemppaa ja ajattele lyhyttä pätkää, älä mieti koko työpäivää.

3. Liikahtele

– Vältä paikallaan istumista, koska se heikentää keskittymiskykyä. Kun aktivoit kehoasi, se aktivoi myös mieltäsi.

4. Kuuntele musiikkia

– Musiikki on yksi tapa aktivoida mieltä. Kun teet töitä, kuuntele musiikkia tai muita äänimaisemia.
– Tämä sopii etenkin meluisaan tilaan tai avokonttoriin, jossa pitää pysyä työskentelemään.

5. Mieti tilaajaa

– Ajattele työtäsi loppukäyttäjän näkökulmasta: miksi teet juuri tätä työtä ja miksi eri työvaiheet ovat olemassa. Näin oivallat, että työlläsi on tilaaja tai asiakas, joka tarvitsee työsi lopputulosta.

Tapahtumia 2021

- Pintaremontti, Kansallisteatteri, to 25.11

Osaston toimikunta 2021

Puheenjohtaja Päivi Holpainen
Vara-pj Kari Tanskanen
Sihteeri Simo Parviainen
Tiedotussihteeri Kari Tanskanen
Järjestövastaava Hannu Lahdenperä
Mirka Lehmus

Varajäsenet
Jaana Toivonen, kulttuuri- ja virkistysvastaava
Ossi Lillomäki

Taloudenhoitaja Arja Sipilä



Kuukauden sitaatti:

“Money frees you from doing things you dislike. Since I dislike doing nearly everything, money is handy.”

** Groucho Marx **



”Ole oma itsesi sekä kotona että töissä”

- Herra Ai-Mo Well-Being, absoluuttisen fantsua saada teidät Aamu-tuunaus-lähetyksemme. Näytätte – miten sen nyt täsmällisesti muotoilisin – erittäinkin hyvinvoivalta. Ilmeisesti kaikki sujuu vähintään erinomaisesti...
- ...kiitos, kiitos viljalti kysymästä, ja heti kärkeen haluan oikaista harkakäsityksen: en ole absolutisti, absintti maistuu ja...
- ...hmm, jätetään etanolin piilomainonta vähemmälle ja pureudutaan tiukalla etupurennalla aamun teemaan. Syy siihen, miksi olen pyytänyt teidät lähetykseen, arvon dosentti, on se, että olette esittäneet...
- ...olen ESITTÄNYT, muistakaa oikea verbimuoto!
- Pyydän nöyrimmin anteeksi...
- ...taas te sen teitte...
-että tein mitä?
- Ei muuta kuin unohditte kertoa sen mitä teidän piti alun perin kertoa kuulijoille. Luulen, että jatkuva anteeksipyytelyne ei lisää radioasemanne kuuntelijatytyväisyyttä. Pahimmassa tapauksessa menetätte KAIKKI kuuntelijat.
- Herra Well-Being, voidaanko jo mennä asiaan?
- Kaikin mokomin, siksihän minä tässä kolkossa studiossa päällistelen omana vaatimattomana itsenäni.
- Vaatimattomana?
- Senhän minä juuri sanoin, vai alatteko epäillä kuullun ymmärtämistä...siinä tapauksessa suosittelen edustamani yhteisön tarjoamia oivallisia korvavahanpoistofasiliteetteja ja jos sallitte niin voin vaikkapa saman tien vilkaista vaikkutilannetta. Ojentakaapas kuulanne tänne, niin kliinisen työhyvinvointitieteen dosentti-setä tutkii...
- ...te ette nyt tutki yhtään mitään, vaan VASTAATTE kysymyksiin!
- Mihin kysymyksiin, jos saan kysyä? Toistaiseksi olette esittänyt – oikea verbimuoto rulettaa, yep – tasan NOLLA kysymystä.
- OK, tässä tiukka: miksi yrityksiin palkataan jatkuvasti uusia johtajia ja samalla toisesta päästä potkitaan väkeä pellolle? Kohdakkoin ollaan sellaisessa tilanteessa, että yrityksissä ei ole kuin johtajia. Kukas ne työt sitten tekee?
- Nytpä toimittaja osui nivusten ytimeen, ette arvaakaan kuinka suloisesti kirpasi ja samalla hiveli ultrapaksua aivokuortani. *Autojohtaminen* on tulevaisuuden trendi. Näen kaunosieluni silmin ihanan uuseladoradon, jossa kaikki ovat johtajia, *itsensä johtajia* – onnelan, jossa kukaan ei ole enää duunari, ei ole puolueita, ei ole SAK:ta, ei EK:ta...
- ...hmm... mitä yhteistä mainitsemillanne organisaatioilla on työn tekemisen kanssa?
- Liiketoiminta on enemmän kuin liiketoimintaa.
- MITÄ? Miten tämä liittyy käsittelemäämme asiaan?
- Ei mitenkään.
- Mitä te sitten?
- Sitä minä vain sitten, että muista olla oma itsesi sekä kotona että töissä.
- ... ja seuraavaksi siirrymme alueuutisiin, mukavaa päivänjatkoa.

___PathSeeker___

Asiantuntijain**'konserttiseteli' - 20 euroa**

Koska suosittuihin kevyen musiikin konsertteihin on vaikea varata useampia lippuja, niin osaston toimikunta tarjoaa ratkaisuna seuraavaa:

Jäsen ostaa **itselleen yhden lipun** ja toimittaa lipusta kopion tiedotussihteeri Kari Tanskaselle sekä ilmoittaa pankkitilinsä 'setelin' tilittämistä varten. Kari toimittaa tiedot keskitetysti taloudenhoitaja Arja Sipilälle maksatukseen. 'Seteli' ei koske avec-lippuja. Yhden kalenterivuoden aikana osaston jäsen saa käyttää maksimissaan kolme 'seteliä' (yhteensä 60 euroa).

Myös se on mahdollista, että jäsen käyttää kolme seteliä (60 e) yhteen kallishintaiseen konserttiin.

Luottamushenkilöt:

Päluottamusmies
Informaatiologiikka-alan TES,
Transval, Posti Messaging,
Turun palkkahallinto
Hannu Lahdenperä
puh 0400 496 626

Varapäluottamusmies
Informaatiologiikka-alan TES,
Transval, Posti Messaging,
Turun palkkahallinto
Päivi Holpainen
puh 040 507 4325

Luottamusmies
Palkkahallinto
Mirka Lehmus
Rydönnotko 1
20360 Turku



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Opettele puhumaan
työkavereista hyvää
selän takana.

NÄIN SAAT LISÄÄ ILOA TYÖPÄIVÄÄN
TRENDI 8/14

puh 045 1380 651

Varaluottamusmies
Palkkahallinto
Jaana Toivonen
Rydönnotko 1
20360 Turku
puh 050 3646 464

Luottamusmies
Viestinvälitys- ja logistiikka-alan TES,
palkkaliite C, Posti Kiinteistöt Oy
Kari Tanskanen
Postintaival 7 A-talo 4.krs
puh 040 828 6742

Työsuojeluvaltuutettu:

Transval, Posti Messaging, Tu-
run palkkahallinto, Posti ICT

Työsuojeluvaltuutettu
Päivi Holpainen
puh 040 507 4325

jäsenedut.fi

PAUn jäsenillä on käytössään nyt suuri
joukko erilaisia etuja ja alennuksia am-
mattiliittojen yhteisen jäsenedut.fi -
palvelun kautta.

Palvelun löydät osoitteesta

www.jasenedut.fi ja uusimpiin etuihin ja
tarjouksiin voi tutustua myös Jäsenedut
Facebook -sivujen kautta (FB-sivun osoi-
te: <https://www.facebook.com/jasenedut/>.)

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry on
Posti Groupissa erityyppisissä asiantunti-
jatehtävissä työskentelevien ammattiosas-
to.

Ammattiosasto on perustettu vuonna
1973 ja on Posti- ja logistiikka-alan unioni
PAU:n jäsenosasto.



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry
www.infologi.org