

Kyösti Anttonen

## TOIMISTOELÄIMEN SELVIITYMISOPAS

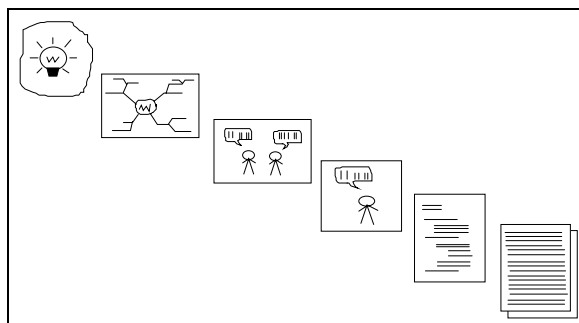
Kybernautin kuntosetti



Toimistoeläimen Selviytymisopas on opiskelijan täydellinen työkalupakki. Se opettaa lukemaan ja kirjoittamaan, puhumaan ja kuuntelemaan, ymmärtämään ja tulemaan ymmärretyksi. Se auttaa ajattelemaan intensiivisesti. Aika ajoin on kuitenkin tärkeätä unohtaa hetkeksi kaikki, mitä on kuullut, nähnyt tai ajatellut. Kirja opastaa tähänkin.

Työelämän murroksen ja jatkuvan muutoksen vuoksi olemme yhä selvemmin opiskelijoita ja oman työpanoksemme markkinoijia läpi koko elämän. Tavoitteellisen viestinnän esimerkkeinä kirja antaa käytännöllisiä malleja ja menettelytapoja työn etsimiseen. Valmiiden asioiden omaksuminen ja uutta luova toimistomainen työskentely ovat sitä paitsi läheistä sukua toisilleen. Esitetyt menetelmät ovat siten tehokkaita työkaluja jokaiselle myös päivittäisessä työelämässä, eivät ainoastaan apukeinoja päästä siitä osalliseksi.

Henkistä kuntoa voi vahvistaa yhtä yksinkertaisesti kuin fyysistäkin: tasapainoinen yhdistelmä harjoitusta, ravintoa ja lepoa parantaa suorituskykyä ja määrää voi korvata laadulla. Voit kehittyä merkittävästi, kun teet hiukan taitavammin asioita, joita teet muutenkin. Tästä kirjasta saat siihen tukun arvokkaita vihjeitä.



## SISÄLLYSLUETTELO:

<b>ALKUSANAT</b>	<b>III</b>
<b>1. MENS SANAKO?</b>	<b>1</b>
<b>2. SE TOIMII SITTEKIN</b>	<b>9</b>
<i>Ajatuksen työkalu 10 • Assosiaatiokartat: sääntöjä ja suosituksia 10 • Tarkennuksia ammattilaiselle 14 • Aivoni ajatteleva 17 • Lisko, rotta ja epäidenttiset apinakkoset 19 • Tietääkö vasen mitä oikea tekee 20 • Onko se tietokone? 23 • Vähän sinne päin 24 • Onko tämä unta... 26 • Pieni suuri ero 28 • Luomisen ihme 31 • Mistä alkaisin 35 • Miten jatkaisin 38 • Lukemisen tukena 41</i>	
<b>3. OSAATKO VIELÄKÄÄN LUKEA?</b>	<b>45</b>
<i>Tarvitseeko edes? 45 • Aktiivinen, valikoiva tiedonhankinta 47 • Lukutaidon korkeimmat asteet 48 • Kartoitus, lukutaidon toinen aste 49 • Kirjallisen materiaalin luokittelu 50 • Analyysi, lukutaidon kolmas aste 51 • Muunnelmia kirjallisuuden eri lajeille 53 • Pannaan muistiin 59 • Vertaileva lukeminen, lukutaidon neljäs aste 61 • Ulkoisesta apumateriaalista 62 • Mitä, miten, miksi lukea mitään 63</i>	
<b>4. LUVALLISTA DOPINGIA</b>	<b>67</b>
<i>Kirjoitus seinällä 68 • Sama assosiaatiokarttana 70 • Soveltamistapoja 72 • Mitä sillä voi tehdä 73 • Miksi se toimii? 75</i>	
<b>5. EIKÖ SANA KUULU?</b>	<b>77</b>
<i>Minkä sitten piti kuulua? 77 • Tavoitteellisen viestinnän kolme perussääntöä 80 • Sehän on kuin golfia 81 • Valmistautuminen esiintymiseen 85 • Avaus 86 • Lopetus 87 • Sillä välin 87 • Apuvälineet 89 • Jos jännittää 91 • Harjoittele 92 • Muita tilanteita 93 • Työpaikan hakemisesta 96 • "Isoa kalaa kannattaa pyytää..." 100</i>	
<b>6. MINKÄ KIRJOITIN...</b>	<b>107</b>
<i>Kirjoituksen historiasta 107 • Niin miksi? 108 • Joku odottaa elektronista kirjettäsi 109 • Että pöytälaatikkoon 111 • Toimistolla 113 • Vaativa tehtävä 119 • Paloitellen helpoksi 120 • Idean kehittäminen 123 • Ensimmäinen vedos 126 • Toinen, kolmas ja mones parannelma 127 • Viimeistely 128 • Fagan tulee ja tarkastaa 129</i>	
<b>7. HETKINEN HILJAA HENGITTÄEN</b>	<b>133</b>
<i>Seis maailma 133 • Pysähtyneisyyden aika 135 • Meidän jokapäiväinen talviunemme 137 • Minkä verran 143 • Missä, miten 144 • Keskittymistuokion vaiheistus 145 • Sopiva hetki 146 • Kävisikö näin? 146 • Pitkän tähtäyksen vaikutuksia 148 • Hitaasti, mutta... 151 • Terveystieteiden strategioista 153 • Oman elämäntilanteen merkitys 155 • Opettaja vai ei opettaja? 158 • Entä positiivinen ajattelu? 159 • Tee se 162</i>	
<b>8. TUOKIO TEHOKASTA TREENIÄ</b>	<b>165</b>
<i>Keskittyminen monotonisessa liikunnassa 166 • Keskittyminen pallopeleissä 168 • Esimerkkinä golf 171 • Esimerkkinä tennis 175 • Minä vai itse? 179</i>	
<b>9. KAIKEN TARKOITUS</b>	<b>183</b>
<i>Goljat vai Daavid? 183 • Puolueellinen todistajanlausunto 184 • Lopullinen ratkaisu 190</i>	
<b>LIITTEET</b>	<b>195</b>
<i>Mallit työhakemuksen kirjeelle ja ansioluettelolle 195 • Asiakirjan tarkastaminen Faganin menetelmällä 201</i>	
<b>KIRJALLISUUTTA</b>	<b>209</b>