

ANTTI NIEMI & JARI HIETANIEMI

JUST SOPIVASTI

ketterä

KETTERÄLLÄ KEHITYKSELLÄ
KOHTI PAREMPAA ELÄMÄÄ

ART HOUSE

JUST SOPIVASTI

ketterä

ANTTI NIEMI & JARI HIETANIEMI

JUST SOPIVASTI
ketterä

KETTERÄLLÄ KEHITYKSELLÄ
KOHTI PAREMPAA ELÄMÄÄ

ART HOUSE

© Antti Niemi & Jari Hietaniemi ja Art House Oy 2020

ISBN 978-951-884-817-5

KL 17.3

Art House Oy

Bulevardi 19 C

00120 Helsinki

info@arthouse.fi

www.arthouse.fi

Kansi: Ville Laihonon

Taitto: Samppa Ranta / Punavuoren Folio Oy

Painopaikka: Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

- 7 ESIPUHE
- 11 AMATÖÖRI AJAUTUU, AMMATTILAINEN OHJAUTUU
Tietotyöamatööri ei suunnittele eikä keskity **12** •
Tietotyöammattilainen tekee rennosti ja
motivoituneesti **14** • Amatööri vastaan ammattilainen **18**
- 22 TERMIT HALTUUN JA TYÖKALUT KUNTOON
Agile **24** • Cynefin **27** • Kanban **30** • Lean-ajattelu **37** •
Scrum **39** • Miten tätä kaikkea voi sitten soveltaa omaan
tekemiseen? **45**
- 49 RYHTIÄ TIETOTYÖHÖN
Kaikki lähtee keskittymisestä **50** • Sitouta itsesi
sopimuksella **53** • Rytmitä aikasi jämäkästi **58** •
Tyhjä työympäristö on tehokas työympäristö **60** •
Vältä monitohelointia **63** • Ryhtiä kroppaan **64** •
Palaverit paremmiksi **66** • Kesyttä kalenteri **71** •
Kännykkä kuriin **74** • Sähköiset viestimet haltuun **76** •
Sosiaalinen media sopivaksi **81** • Kuuntele äänikirjoja ja
podcasteja **84** • Sosiaalisuudesta tukea tekemiseen **85** •
Pidä luottamuksen pankkitili plussalla **86** • Tähtäimessä
win-win **88** • Fiiliksestä väkevyyttä **90** • Tavoittele
työn imua **91** • Haaveilusta virtaa tekemiseen **93** •
Visualisoi mennyttä ja tulevaa **93** • Itsesuggestio toimii,
itsesuggestio toimii, itsesuggestio toim... **96** • Hyödynnä
maagista ajattelua **97**

- 99 PAREMPAA PALAUTUMISTA
Nuku enemmän **100** • Herää vahvasti **104** • Ota torkut **105** •
Juo vettä **107** • Syö fiksusti **107** • Ehkä kofeiinia **109** •
Ei alkoholia eikä nikotiinia **110** • Monipuolisesti
liikettä **112** • Hyödynnä superkompensaatiota **113** •
Lisää löylyä **115** • Pulahda avannossa **116** •
Ole auringossa **118** • Pelaa ja leiki **118** • Palauttavien
taukojen taika **119** • Hengittele jännitys ulos **120** •
Rentoudu tietoisesti **122** • Kirjoita fiilispäiväkirjaa **123** •
Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaa **125**
- 126 KATSE PALLOON
Kirkasta tavoitteesi **127** • Johda itseäsi **129** •
Ole resilientti **130** • Anna tilaa tilannetajulle **132** •
Hyödynnä intuitiota **135** • Priorisoi vahvasti **137** •
Hyödynnä priorisointityökaluja **140** • Rajaa työaikasi
jämsäkästi **145** • Rytmitä tauoilla **147** • Tee vain 20 % **149** •
Älä jumitu aloittamiseen **150** • Vältä perfektionismia **152** •
Sano ei, jotta voit sanoa (tärkeille asioille) kyllä **154** •
Väistä puolimatkan masennus **155**
- 158 KOMPASSI KUNTOON
Tavoittele laadukasta elämää **160** • Inspiroi itsesi
motivaatioon **163** • Omaksu elinikäisen oppimisen
ajatus **166** • Opi tuntemaan itsesi **168** • Ohjaa elämäsi **170** •
Suuntaa ajatteluasi **173** • Suuntaa tunteitasi **175** • Opettele
hyviä tapoja **179** • Uudista itseäsi **182**
- 185 RENNOSTI JA HYVILLÄ MIELIN LOPETELLEN
- 187 KIITOKSET
- 188 LÄHTEET

Esipuhe

Juntuuko sinusta toisinaan siltä, että asioita on enemmän kuin aikaa? Saatat kokea, ettet saa riittävästi aikaan, palautuminen jää muiden asioiden jalkoihin tai uupumus ja turhautuminen uhkaavat. Tällöin sinun on hyvä tarkastella, MITEN asioita kannattaa edistää. Vai tuntuuko siltä, ettet oikein tiedä, mihin kaikki aikasi menee eli MITÄ olet tekemässä? Vai onko koko elämän suunta hukassa, pohditko joskus MIKSI edes olet täällä olemassa?

Tämä kirja on täynnä eritasoisia ideoita oman elämäsi tarkasteluun ja ketteröittämiseen ja siten elämänlaatusi parantamiseen. Kirja tarjoaa sinulle työkaluja, kun tunnet itsesi kiireiseksi, väsyneeksi, stressaantuneeksi, riittämättömäksi tai kun elämällä ei tunnu oikein olevan suuntaa. Ehkä etsit uutta näkökulmaa ketteryteen kaiken aieman *agile*-kirjallisuuden luettuasi. Ehkä haluat eroon jatkuvasta stressaamisesta ja kiireestä arjessa. Tai ehkä etsit vastausta siihen, miten elämässä voisi menestyä paremmin.

Rohkeutta on muuttaa nykyistä toimintaa toisenlaiseksi. Kun kirja ehdottaa menemään aina ajoissa nukku-

maan, lopettamaan somettamisen ja kuntoilemaan aamuisin, kokeile, millainen askel olisi sinulle käytännössä hyvä. Jos toiminta ei lähde sujumaan kertaheitolla, ketteryyttä on oppia ja muuttaa kurssia uudelleen. Ehkä hivutat nukkumaanmenoa pikkuhiljaa aikaisemmaksi rauhoittamalla sähköisten laitteiden käyttöä iltaisin. Kokeilet pitää sometomia hetkiä töissä. Ehkä suunnitelmallinen kuntoilu aamuisin ei tunnu hyvältä, mutta joinain aamuina reipas kävely käynnistääkin päivän mukavasti.

Rohkeutta ja ketteryyttä on jatkaa kokeilemista pitkäjänteisesti. Harva asia tulee kerralla kuntoon, joten edistä

•••••

• Ole just sopivasti
• ketterä – muuta
• suuntaa tarvittaessa,
opi kokeiluista
ja etene omien
voimavarojen
rajoissa.

omaa tekemistäsi kokeilemalla asioita just sopivasti, omien voimavarojesi ja mahdollisuuksiesi mukaan. Kun luet kirjasta jonkin esimerkin tai väitteen ja mieleen hiipii, että ei jumalauta tällainen ole mahdollista tai järkevää, käy läpi seuraava ajatus: ”Minulle just sopivasti tässä kohtaa olisi...” Muista: sinun elämäsi, sinun muutoksesi.

Uuden idean kohtaaminen on eräänlainen kohtaantongelma. Jos ajoitus on oikea, otat vastaan idean kuin idean. Toivomme, että kokeilet ainakin muutamaa ideaa rohkeasti ja ketterästi omassa elämässäsi. Kirjan tavoitteena on sytyttää sinussa kipinä muutokseen.

KIRJOITTAJAT

Antti on ketteröittänyt maailmaa yli vuosikymmenen ja toiminut ketterän kehityksen parissa ohjelmistotiimien, päälliköiden ja johtajien kanssa. Tämän rinnalla Antti on kouluttautunut coachiksi ja vetänyt yksilö- ja ryhmävalmennuksia monenlaiseen tarpeeseen monenlaisille ihmisille. Jari on ollut 20 vuotta projektipäällikkönä isoissakin yrityksissä ja toiminut rinnalla kymmenisen vuotta taekwondon maajoukkuevalmentajana.

Antilta ja Jarilta löytyy näkemystä niin työelämästä kuin elämästä. He ovat syvästi kiinnostuneita uuden oppimisesta ja ihmisten valmentamisesta ja haluavat kertoa, miten asioita voi tehdä fiksummin. He ovat aktiivisia sosiaalisen median ääniä ja esiintyjiä, jotka ovat valaneet pohjan kirjamuotoiselle valistukselle pitkän ajan kuluessa.

Kirja sai alkunsa monien asioiden yhteensattumasta. Antin tuntema kustannuspäällikkö kysäisi pikkujouluissa 2018, olisiko Antilla kirjaideaa. Ja olihan Antilla! Mutta samaan aikaan ajatus kirjasta tuntui yllättävänkin hyhmäiseltä ja haastavalta. Antti heitti ajatuksen yhdessä kirjoittamisesta Jarille. Jari oli juuri saanut valmiiksi neljännen tutkintonsa ja ehdotus tuli täydellisellä hetkellä. Näin he heittäytyivät kirjoittamaan ensimmäistä ketterän ajattelun kirjaansa.

He ovat alusta asti leikitelleet ajatuksella, että toinen kirja tulee olemaan joka tasolla tätä ensimmäistä parempi. Paradoksaalisesti toista kirjaa ei koskaan tule, ellei ensimmäistä julkaista. Ajatus pitää sisällään viisauden siitä, että tietotyö on toistuvaa ja kerroksellista onnistumisesta ja epäonnistumisesta oppimista.

Joskus luetuista kirjoista jää lukijalle jotain – pientäkin – matkaan pidemmäksi aikaa. Toivottavasti tämä kirja on sinulle sellainen.

Miten fiksata henkinen ja fyysinen työympäristö sellaiseksi, että työnteko sujuu keskittyneesti ja hartiatickin pysyvät vetreinä? Miten löytää arjesta aikaa itseä inspiroivaan tekemiseen? Miten saada motivaatiota pitkäjänteisten tavoitteiden saavuttamiseen? Miten olla just sopivasti ketterä ihminen?

Just sopivasti ketterä on kiireisen tietotyöläisen opas työn ja muun elämän parempaan hallintaan. Kirja avaa bisnesmaailmasta tuttua ketterän kehityksen ajattelutapaa ja ruotii sen avulla veikeästi tietotyöläisten tyypillisiä elämänhallinnan kompastuskiviä. Se tarjoaa konkreettisia työkaluja ja nopeita korjausliikkeitä mutta herättelee myös tarkastelemaan omaa elämää syvemmin ja kauaskantoisemmin.



ISBN 978-951-884-817-5

KL 17.3

KANSI: VILLE LAIHONEN

WWW.ARTHOUSE.FI