

Sisällys

Johdanto: miten johtaa itseään tietotyössä?	6
1 Motivaatio	10
Työmotivaatio ja työn imu	13
Työn ja ihmisen yhteensopivuus	14
Työ, ihmissuhteet, johtaminen, palkkiot ja työolot	19
Motivaatio ja tarpeet	24
2 Ajattelu	29
Tieto ja totuus tietotyössä	35
Työn taidot, osaaminen ja oppiminen	37
Tehokas työskentely ja tiedonhallinta	43
Luova ajattelu	49
Kriittinen ajattelu, itsekritiikki ja itseluottamus	52
Ajattelu ja intuitio	55
Keskittymiskyky, stressi ja työuupumus	59
Palautuminen, rentoutuminen ja kuormitus	70
3 Tunteet	80
Tunteiden säätely	82
Ruminaatio eli vatvominen	87
Tunteet ja mieliala	91
Kohti myönteistä kokemista	94
4 Tiedostus	97
Meditaatio ja tietoinen läsnäolo	99
Empatia ja vuorovaikutus	105
5 Toiminnanohjaus	109
Valinnat ja päätökset	112
Tavat, tottumukset ja rutiinit	113
Työskentely digitaalisessa maailmassa	115
Prokrastinaatio eli vitkuttelu	118
Työ ja vapaa-aika	121
Ajanhallinta	124
Lähteet	131