

Testaussuunnitelma

IDEA

Kuvaa idea lyhyesti

En käytä tietoteknisiä laitteita työasioihin, kuin työaikana

OLETTAMUKSET

Mitä savutat, jos idea toimii käytännössä?

Voin rauhoittaa illan työstä palautumiseen ja perheeni kanssa läsnä olemiseen ja nämä vaikuttavat edistävästi uneeni ja virkeyteeni

PILOTTI

Miten kokeilet ideaa kevyesti?

Jätän työtietokoneen työpaikalle. En katso puhelimesta sähköposteja.

AIKATAULU

Milloin kokeilu alkaa? Kuinka kauan se kestää?

Aloitan kokeilun ensi viikon maanantaina ja kokeilen kaksi viikkoa, jolloin arvioin tilannetta

KYSYMYKSET

Mitä haluat selvittää kokeilun avulla?

Haluan selvittää, pystynkö työasioiden suhteen toteuttamaan tämän kokeilun ja miten pääsen kokeilun aikana irti työasioista ja miten nämä vaikuttavat uniterveyteeni

MITTARIT

Miten mittaat onnistumista? Onko käytössäsi teknologiaa, jota voit hyödyntää?

Viikon päästä arvioin, onko kone jäänyt työpaikalle, seuraan unen pituutta ja laatua sekä vireystasoani hymynaamalla, jonka laitan tekemääni seuranta taulukkoon:

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Tietokone töissä	☺						
unen pituus	☺						
unen laatu	☺						
vireystaso	☺						
muut huomiot							

ESTEET

Mikä on todennäköisin este tai esteet suunnitelman toteuttamiselle?

Työssä tulee jokin kiireellinen tehtävä, joka tulee hoitaa heti, jolloin joudun tekemään illan töitä

RATKAISU

Miten vältät esteet tai ratkaiset vastaan tulevat ongelmat?

Pyrin suunnittelemaan työni siten, että voin tehdä työni työajalla, jaan tarvittaessa työtä kollegoille, jos heillä on niitä mahdollisuus tehdä.