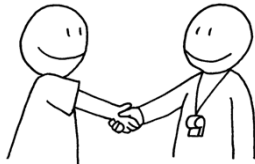


MENTORLUSPROGRAMM „KUULAMISE JA KÜSIMISE KUNST“



MENTORLUS

2013 KEVAD

ESIMENE ETAPP

EESMÄRK

1. Eesmärkide püstitamine ja eesmärgistatud muutuste protsessi juhtimine.
2. Õppekava rõhuasetuste täpsustamine ja vahendite valimine.
3. Ennetusmehhanismi olemuse mõistmine ning tulemuse ja tagajärje eristamine.
4. Edu olemuse mõtestamine.

MENTORLUS

2013 KEVAD

TEINE ETAPP

SÜSTEEMNE TERVIK

1. Süsteemse terviku mõistmine ja selle kujunemise eelduste loomine.
2. Vaatenurga kujundamine ja soovitud muutuste genereerimine.
3. Keskendumine endast sõltuvale.
4. Vabadus kui isereguleeruva süsteemi kujunemise peamine eeldus.

MENTORLUS

2013 KEVAD

KOLMAS ETAPP**AJA TEADLIK KASUTAMINE**

1. Aja parema kasutamise aluspõhimõtted.
2. Tööalaste tegevuste liigitamine.
3. Tööväliline aeg süsteemse terviku osana.
4. Senise ajakasutuse kaardistamine.
5. Selgete piiride seadmine töö- ja eraelu vahele.
6. Prioriteetide seadmine ja nende fookuses hoidmine teiste abiga.

NELJAS ETAPP**SUHTED**

1. Suhtumine ning suhete loomine, hoidmine ja lõpetamine.
2. Inimeste eristamine inim-, temperamendi- ja andetüübi alusel ning käitumise järgi.
3. Sarnasuse ja erinevuse väärtustamine.
4. Emotsioonide mõistmine ja suunamine.
5. Ei ütlemine ja piiride seadmine.

VIIES ETAPP**JAGATUD ARUSAAM**

1. Jagatud arusaama kujunemise eeldused.
2. Inimese areng kui põhiprotsess
3. Aitamine kui juhtimisprotsessi põhikomponent.
4. Arengu olemus ja eeldused.
5. Usalduse ja eneseusu kujunemise eeldused.
6. Valikusituatsioon ja vastutuse kujunemine.

KUUES ETAPP**VÄÄRTUSED**

1. Eestlaste väärtushinnangud rahvusvahelise uuringu valguses.
2. Aristotelese õpetus õnnelikust eluviisist.
3. Ühiste, eesmärgini aitavate põhiväärtuste leidmine ja hoidmine.
4. Hindamiskriteeriumite määratlemine.
5. Väärtustepõhine protsesside juhtimine.

SEITSMES ETAPP**KRIIS**

1. Kriisi tähendus ja tunnuste loetelu.
2. Kohanemine ja kohandamine.
3. Psühhopaatia ja nartsissism.
4. Juhi roll kriisiolukordade lahendamisel.
5. Õige ja vale kui filosoofilise tähenduste kujunemine ja nende eristamine praktikas.

KAHEKSAS ETAPP**TERVIS**

1. Tervise olemus ja selle kujunemise eeldused.
2. Keha kui liiklusvahend.
3. Energiaallikad - hingamine, joomine ja söömine.
4. Kehamassi indeks ja toiduainete kombineerimine.
5. Puhastumine ja uni.

ÜHEKSAS ETAPP MOTIVATSIOON

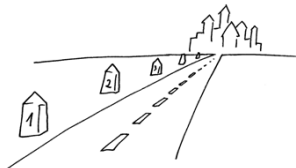
1. Motivatsiooni tähenduse kujunemine.
2. Hirm ja huvi peamiste motivaatoritena.
3. Motivatsiooni leidmine ja hoidmine.
4. Motiveeriva tööalase arengukeskkonna loomine.
5. Uued, kaasaegsed valikud väärt elu kujundamisel.

EESMÄRGI SEADMINE JA SAAVUTAMINE



VISIOON JA MISSIOON

1. Visioon on peamine **eesmärk**
2. Missioon on peamine **ülesanne**, mida täites liigutakse visiooni ehk peamise eesmärgi suunas.
3. Sihi seadmine ehk **unistuse** omamine on paratamatu eeldus, et oma elu **teadlikult juhtida**.



MINUST SÕLTUVATE TEGURITE JAOTUS?

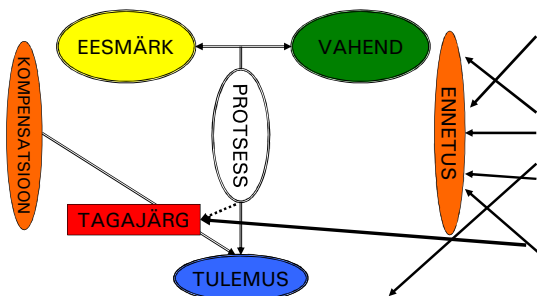
1. **Hoiak**
suhtumine, kavatsus, põhimõtted, tahe;
2. **Töökus**
pingutus, lõpuni tegemine,
mugavustsooni avardamine;
3. **Tarkus**
teadmised, oskused, kogemused,
arusaamine, mõistmine.

MIDA TEHA ASJADEGA, MIS MINUST EI SÕLTU?

Jumal, anna mulle **meelerahu** mitte muretseda
asjade pärast, mida ma muuta ei saa,
 julgust muuta asju, mida ma muuta saan,
ning **tarkust**, et nende vahel vahet teha.

St Franciscus

EESMÄRGISTATUD PROTSESS



EESMÄRGI LIIGID

1. Tegevus
2. Tulemus
3. Seisund



EESMÄRGI SEADMINE I

1. Otsusta, millist seisundit ja tulemust saavutada tahad.
2. Kirjuta üles kõik, mida selle eesmärgi saavutamine Sulle isiklikult annab.
3. Pane kirja teadmised, oskused ja kogemused, mis on vajalikud eesmärgi saavutamiseks.
4. Loetle võimalikud takistused ja kirjelda, kuidas Sa neist üle või mööda saad.

EESMÄRGI SEADMINE II

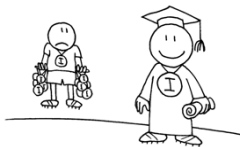
5. Tee kindlaks inimesed ja organisatsioonid, kellega tuleb eesmärgini jõudmise nimel koostööd teha.
6. Koosta lihtne ja selge tegevuskava eesmärgi saavutamiseks.
7. Otsusta, millal täpselt tahad olla tulemuseni jõudnud – **ära karda suuri eesmärke vaid lühikesi tähtaegu!**

EESMÄRGI SAAVUTAMINE

1. **Keskendu** ja **pühendu** endast sõltuvale.
2. Näe **suurt** pilti ja õpi vahetama **fookust**.
3. Avarda oma **mugavustsooni**.
4. **Loobu** sellest, mis eesmärgile jõuda ei aita.
5. Ole valmis selleks, et ainuke asi, mis ei muutu, on see, et **kõik muutub**.

EDU

Edu on plaanitud seisundi saavutamine kooskõlas saavutaja **väärtushinnangutega**.



MAJANDUSLIKU EDU PARADOKS

Majanduslik edu kui omaette eesmärk võib olla saavutatud eeskätt **looduse**, **kultuuri**, inimeste **tervise** ja **heaolu** arvelt ning on seetõttu ohtlik.



EDU SALADUS

Edu saladus peitub selles, et edukad on muutnud **harjumuseks** nende asjade tegemise, mida ebaõnnestujatele teha ei meeldi.

Albert Gray

I ETAPI KÜSIMUSED

1. Millised on minu peamised rollid igapäevaelus?
2. Mis on minu peamine eesmärk igas rollis?
3. Milliseid muutusi soovin oma ellu?
4. Miks ma neid muutusi soovin ja kui kiiresti?
5. Milliseid teadmisi ja oskusi pean lähiajal juurde õppima? Miks? Kuidas? Kelle abiga?
6. Milliste väärtuste järgimine eesmärgile viib?
7. Mis sõltu otseselt minust - siin ja praegu?
8. Mida teha asjadega, mis minust ei sõltu?

SÜSTEEMNE TERVIK



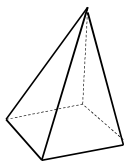
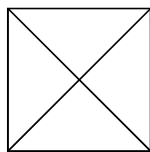
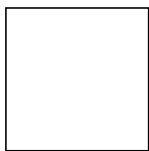
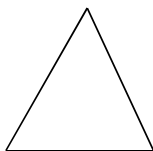
MÕISTED

1. **Liikumine** ja **muutumine** on **Elu** sünonüümid.
2. **Haritus** on **valmisolek** muutustega hakkama saamiseks.
3. **Haridus** on valmisolekute kujunemise jada ...
4. **Õppimine** on teadaolevale uute seoste loomine.
5. **Tähelepanuvõime avardamine** on arengu üks peamine eeldus.
6. **Efektiivsus** on süsteemsuse funktsioon ehk süsteemsuse objektiivne **kaassõltuvus**.

SÜSTEEMNE TERVIK

1. Eesmärk
2. Vahendid
3. Struktuur
4. Koosseis
5. Põhimõtted
6. Kriteeriumid

Põhieeldus on seostatus ja süsteemsus koos põhimõistete defineerimisega.



HALLER H HALLER

MUUTUSE LOOMINE I

MENTORLUS 2013 KEVAD

HALLER H HALLER

MUUTUSE LOOMINE II

1. Kirjeldan mõnda oma tänast **vaatenurka**?
(näiteks: *konkurents on edasiviiv jõud ...*);
2. Millise **taju** see vaatenurk mulle tekitab?
(*kõik inimesed on konkurendid ...*);
3. Milline **uskumus** läbi selle taju mul tekib?
(*ellu jäävad ainult kõige tugevamad - võitjad*);
4. Kuidas ma **käitun** sellise uskumuse toel?
(*hakkan võidu = ellujäämise nimel võitlema*);
5. Mis on selle võitlemise **tagajärg**?
(*kogen väga sageli kaotust ja see masendab*);

MENTORLUS 2013 KEVAD

HALLER H HALLER

MUUTUSE LOOMINE III

6. Milline **kogemus** selle tagajärgjega kaasneb?
(*teiste kaotus on minu võit ja vastupidi; elu on pidev võitlus ja kannatamine*);
7. Milliseks kujuneb minu **reaalsus** vastavalt eelnenud käitumisele?
(*olen valdavalt hirmul, pinges, üksi ja õnnetu*);
8. Mida muudan ja milliseks kujuneb minu valikul **uus vaatenurk**, loomaks õnnelikumat reaalsust?
(*koostöö on edasiviiv jõud...;*);

MENTORLUS 2013 KEVAD

VABADUS

1. Vabaduse eeldus on **kord**.
2. Kord on kokkuleppeline **ühiste** normide ja reeglite kogum.
3. Minu vabadus **piirneb** sinu vabadusega.
4. Demokraatia alus – lubatud on **kõik**, mis ei ole keelatud!



II ETAPI KÜSIMUSED

1. Mida tähendavad mulle haritus ja haridus?
2. Kui tähtis (1-10) on mulle olla haritud?
3. Mida ma selle nimel iga päev konkreetselt teen?
4. Mida tähendab mulle vabadus?
5. Kellest ja millest sõltub minu vabadus? Miks?
6. Mille poolest erinevad konsensus ja kompromiss?
7. Mida, kus ja kuidas teen, kui olen täitsa vaba?
8. Millist reaalsust soovin endale luua? Kuidas?

AJA PAREM KASUTAMINE



MIKS AEGA NAPIB?

Põhjused, miks oma ajaga hakkama ei saada:

1. aja planeerimine **puudub** täielikult;
2. **pealiskaudne** plaan, mida ei saagi täita;
3. plaan on hea, aga Sa **ei järgi** teda;
4. plaan on liiga **ühekülgne**.

AJA PLANEERIMISE METOODIKA

1. "Vaja teha" nimekirjad ja post-it kleepsud.
2. **Paber**kandjal kalendrid.
3. **Arvuti**põhised kalendrid.
4. **Interneti** põhised kalendrid.
5. Just Sinu tänastele vajadustele vastav kombinatsioon eelkirjeldatud võimalustest.

Stephen Covey ajaplaneerimise maatriks →

ENDA JUHTIMINE AJAS

	Kiireloomuline	Mitte kiireloomuline
Tähtis	I TEGEVUSED Kriisilukorrad Kohe lahendamist nõudvad probleemid Tähtajalised projektid	II TEGEVUSED Probleemide ennetamine Suhete arendamine Uute võimaluste märkamine Planeerimine Taastumine
Vähe-tähtis	III TEGEVUSED Segamised, mõned kõned Osa kirjavahetusest ja raporteid Mõned kohtumised Kohest tähelepanu nõudvad asjad	IV TEGEVUSED "Asjaajamine" Osa kirjavahetusest Mõned telefonikõned Muud "aja raiskajad" Meeldivad tegevused

HALLER H HALLER

PARATAMATUSE SEKTOR

I TULEMUSED Stress Läbipõlemine Kriisiolukordade juhtimine Pidev "tulekustutamine"	II
III	IV

MENTORLUS 2013 KEVAD

HALLER H HALLER

PETTUSE SEKTOR

I	II
III TULEMUSED Lühiajaline fookus Kriisisituatsioonide lahendamine Plaanid ja eesmärgid tunduvad mõttetutena Tundub, et oled asjaolude ohver ja teiste mõju all Pealiskaudsed suhted teistega	IV

MENTORLUS 2013 KEVAD

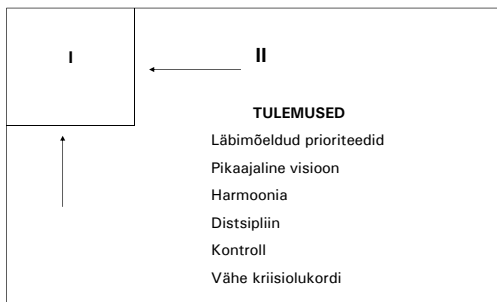
HALLER H HALLER

PAGEMISE SEKTOR

I	II
III	IV TULEMUSED Täielik vastutustundetus Loodab oma põhivajaduste rahuldamisel teistele Töölt vallandamine

MENTORLUS 2013 KEVAD

TULEMUSLIKKUSE SEKTOR

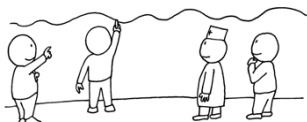


MENTORLUS

2013 KEVAD

SOOVITUSED

1. "Joonista" oma plaanid lahti.
2. Määratle **prioriteedid**.
3. Keskendu **suhetele** ja kaasa vajadusel asjaosalised ja asjatundjaid.



MENTORLUS

2013 KEVAD

SIHT, PRIORITEEDID JA HARMOONIA

1. Pane paika **siht** ja **eesmärgid** eraelus ning töö ja täpne **aeg**, millal soovid tulemusteni jõuda.
2. Kontrolli pidevalt, et asjad saaksid tehtud **tähtsuse** järjekorras.
3. Taotle eesmärke ja tegevusi planeerides **harmooniat** vaimse ja füüsilise vahel.
4. Ole plaane tehes **detailne** ja samas küsi endalt alati, miks need detailid tähtsad on?

MENTORLUS

2013 KEVAD

LIIGITAMINE JA EI ÜTLEMINE

5. Tee endale loetelu asjadest, mille **tegematajätmine** tekitab kaose. Hoia see nimekiri värskel ja juhindu temast iga päev.
6. Tee endale loetelu tegevustest, mis aitavad Sul **parandada** elu kvaliteeti ja tee neid tegevusi regulaarselt (näiteks planeeri aega ja paranda suhteid).
7. Õpi ütleva "ei".

MENTORLUS

2013 KEVAD

ISEENDAKS SAAMINE

8. Ära tee asju selleks, et teistele meeldida, nende heakskiitu ja armastust ära teenida. Kui teed heateo, siis vaid selleks, et see aitab Sul ennast tunda sellena, **kes Sa olla tahad**.

MENTORLUS

2013 KEVAD

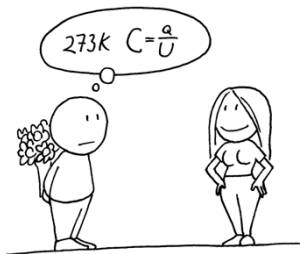
III ETAPI KÜSIMUSED

1. Mida ja mis ajaks soovin saavutada?
2. Kuidas tegevused tähtsuse järjekorda seada?
3. Kuidas tagada vaimse ja füüsilise pingutuse kooskõla? Kelle abi vajan ja kui tihti?
4. Milliseid detaile ja miks planeerimise juures unustada ei tohi?
5. Mille tegematajätmine täna tekitab kaose?
6. Millega ma täna tegelen liiga vähe, kuigi sellest sõltub otseselt minu elu kvaliteet?
7. Millele ja miks peaksin õppima „EI“ ütleva?

MENTORLUS

2013 KEVAD

SUHTED



MENTORLUS

2013 KEVAD

SUHTED JA ELU KVALITEET

Meie elu kvaliteet sõltub meie **suhete** kvaliteedist.

Meie suhete kvaliteet sõltub meie suhtumisest **iseendasse**, teistesse, töösse ja ellu tervikuna.

Mitte miski muu peale **suhete** ei too Sinu ellu rohkem **rõõmu** ja **rahulolu** või siis vastupidist - **probleeme** ja **kannatusi**.

MENTORLUS

2013 KEVAD

PÕHIKÜSIMUS

Arengu seisukohalt on kasulik, kui meeskonnas on **erinevat tüüpi** inimesi.

Miks inimesed meeskonnas töötades erinevalt käituvad ja millele meeskonna juht mõtlema peaks **erinevat tüüpi inimestele arengukeskkonda** luues?

MENTORLUS

2013 KEVAD

TÜÜBID ☺

1. Naised ja mehed
2. Elukogenud ja kogenematud
3. Haritud ja harimatud
4. Eestlased ja teised
5. **Üheksa isikutüüpi:** perfektsionist, andja, teostaja, romantik, uurija, paadunud skeptik, elunautija, kaitsja ja lepitaja.

INIMTÜÜBID

1. Intellektuaalne tüüp
visionäär, läbirääkija, *kehv elluviija*
2. Praktiline tüüp
tegija, kasumi looja, *kehv diplomaat*
3. Reegleid arvestav tüüp
seaduse tundja, arvete maksja, *bürokraat*
4. Sotsiaalne tüüp
inimeste ühendaja, *nõrk enesekehtestaja*
5. Artistlik tüüp
õukonna narr, pingete maandja, *ülemäära edev*

TEMPERAMENDI TÜÜBID

1. **Koleerik** – ambitsioonikas, domineerv, kirglik
2. **Melanhoolik** – mõtlik, loominguline, perfektsionist
3. **Sangviinik** – sõbrunev, tundlik, andestav, hilinev
4. **Flegmaatik** – rahulik, ratsionaalne, lahke, kahtlev



KÄITUMUSLIK ERISTAMINE

DISC (John Geier, William Moulton Marston)

1. **Dominance** – kontroll, võim, enesekindel
2. **Influence** – mõjuvõim, sotsiaalsus, optimist, usaldav
3. **Steadiness** – vankumatu, kannatlik, tähelepanelik
4. **Compliance** – ettevaatlik, süsteemne, täpne

ANDETÜÜBID

1. **Loogilis-matemaatiline** – progeja, maletaja,
2. **Ruumiline** – kunstnik, disainer, arhitekt
3. **Verbaal-lingvistiline** – ajakirjanik, tõlk, õhtujuht
4. **Kehaline-kinesteetiline** – sportlane, piloot, kirurg
5. **Muusikalis-rütmiline** – laulja, oraator, kirjanik
6. **Interpersonaalne** – müüja, poliitik, õpetaja
7. **Intrapersonaalne** – filosoof, jurist, psühholoog
8. **Naturalistlik** – loodusuurija, farmer, aednik
9. **Eksistentsiaalne** – preester, teadlane, filosoof

LÄHTEKOHAD

1. Lapsevanemad on kasvatajateks liiga noored, kogenematud ja ettevalmistuseta!
2. Meid on õpetatud oma emotsioone maha suruma!
3. Ühtegi probleemi ei saa lahendada sama teadlikkuse tasandil, kus probleem kujunes.
4. Aeg on lõpetada matkamine XXI sajandil XVII sajandist pärit kaardi järgi.
5. Viisakus sakib täiega!

ISIKLIKU HEA SUHTE TÄHTSUS

Sisulise **isikliku suhte** ja suhtlemise suur vajakajäämine ning sellest tulenevalt teiste inimeste tegelike soovide, eesmärkide ja väärtushinnangute mittetundmine on ühtseks meeskonnaks kujunemise vaenlane nr 1.

Probleemi peamiseks põhjuseks on ilmselt **süsteemsuse, subjekti, suhtlemise ja koostöö sisulise käsitlemise puudumine haridussüsteemis ja konkurentsi ületähtsustamine.**

VIISAKUS VS ENDA VÄLJENDAMINE

1. Viisakus aitab **distantsi hoida** ja teise poole **tunded rahule jätta**.
2. Viisakus **ei sobi tõsiste isiklike suhete loomiseks**, hoidmiseks ja lõpetamiseks.
3. **Ennast väljendades** ei saa ma kunagi teist solvata või haavata – see juhtub siis, kui hakkad **teistest rääkima**.
4. Minu eneseväljendus võib ehmatada, ärritada, vihale ajada, aga **mitte haavata piire ja väärikust**

LOOMULIKUD EMOTSIOONID I

1. **Kurbus** aitab meil hüvasti jätta. Kurbusest, mis järjepidevalt alla surutakse, saab *krooniline depressioon*.
2. **Viha** lubab öelda „Täna, ei.“ Viha ajal ei pea kedagi kahjustama või vääralt kohtlema. Allasurutud vihast saab *raev*.
3. **Kadedus** sunnib uuesti proovima, rohkem pingutama, püüdlema seni, kuni asi õnnestub. Allasurutud kadedusest saab *armukadedus*.
Inimesi on tapetud, sõdu on alustatud ja terved rahvad on hävinud allasurutud emotsioonide tõttu!

LOOMULIKUD EMOTSIOONID II

- Hirm** on täiesti loomulik. Hirm kukkumise ja valju heli ees. Loomulik hirm aitab meil keha elus hoida ja ennast armastada. Allasurutud hirmust saab *paanika*.
- Armastus** lubab meil ennast vältida ilma tingimusteta, piiranguteta ja piinlikkustundeta. Kontrollitud, piiratud ja manipuleeritud armastusest saab *omaniku instinkt*.

On igati loomulik olla kurb, kade ja vältida oma viha, hirmu ja armastust!

EI ÜTLEMINE

Piiride seadmine saab alguse konfliktist - selleks, et piire seada, peab keegi neid piire rikkuma!

Ei ütlemine on osa piiride seadmisest.

Ei ütlemise käigus **ei tohi** vestluskaaslase **tunnete väljendamist kritiseerida või naeruvääristada!** Samuti ei maksa tema pettumust ise südamesse võtta.

IV ETAPI KÜSIMUSED

- Millised suhted on minu elus täna kõige tähtsamad? Miks just need?
- Kui palju ma neisse suhetesse täna panustan?
- Milline inimtüüp mulle kõige lähedasem tundub?
- Milline temperamenti- ja andetüüp ma olla võin?
- Milline käitumuslik mudel mulle enim sobib?
- Mida võiksin enda kohta veel täpsemalt teada?
- Milliste loomulike emotsioonide haldamine mulle kõige keerulisem tundub? Miks?

JAGATUD ARUSAAM



MENTORLUS

2013 KEVAD

KONFLIKTIUURING EESTIS

EBS ja Bentley College koostöös alustati 1997 **ärietika** seminariga.

Uurimisinstrumendiks valiti **konflikt**.

Tuhande konflikti põhjal selgus läbi aastate, et Eestis on valdav **ebamugavast suhtest põgenemise strateegia**. 98% konfliktidest jäid lahenduseta.

Psühholoog ja suhtlemistreener Anu Virovere

MENTORLUS

2013 KEVAD

OLULINE KÜSIMUS

Kas Sa suudad endas leida piisavalt **meelekindlust** ja **tarkust**, et olukorra keeruliseks muutudes **mitte rünnata (enesekaitse eesmärgil)** või **põgeneda** sellest ebamugavast suhtest, vaid **vahetada vaatenurka** ja püüda selgust saada **probleemi olemuses?**

Jagatud arusaam saab alguse oma tõekspidamiste jagamisest, mille õnnestumise peamine eeldus on tahe ja oskus kuulata ning mõista!

MENTORLUS

2013 KEVAD

PÕHIPROTSESS

Kõikvõimalike inimühenduste põhiprotsess on **inimese areng**.

Kui inimene ei taju piisava selgusega, kuidas ta konkreetses keskkonnas kasvab ja edasi areneb, kuidas tema võimed ja tuleviku väljavaated järjest avarduvad, siis ta kas hakkab võitlema, lahkub või mandub!

PÕHITAOTLUS

Aidata inimesel kujuneda **iseseisvalt** mõtlevaks, otsustavaks ja tegutsevaks isiksuseks, kes tahab ja suudab tegutseda ning vastutada.

LIIVAKELLA SEMINARI METOODIKA

1. Jagunemine rühmadesse
2. Mõtete koondamine (6 min)
3. Oma mõtete väljendamine (3 min)
4. Küsimustele vastamine (3 min)
5. Rühma kokkuvõtte tegemine (9 min)
6. Rühmatööde esitlus
7. Kokkuvõtte

AITAMINE

1. Vaja aru saada, **kus** teine inimene täpselt on;
2. Vaja omada **rohkem** arusaamist kui tema;
3. Vaja mõista, millest ta **aru saab** ja millesse ta **usub**;
4. Kui ma mõista ei suuda, siis on sellest, et tean ja oskan rohkem, väga vähe kasu;
5. Tõeline abivalmidus algab alandlikkusega abistatava ees – **aitamine on teenimine**.

Taani filosoof Søren Kierkegaard

MENTORLUS

2013 KEVAD

ARENG

Areng on üleminek **kvalitatiivselt** uude seisundisse.

Areng baseerub indiviidil ehk on otseselt seotud konkreetse persooniga.

Areng on **loomingu** mitte õppimise funktsioon.

Emeriitprofessor Ülo Vooglaid

MENTORLUS

2013 KEVAD

ARENGU EELDUSED

1. Suhtestumine,
2. loominguvabadus,
3. julgus ja oskus lahti lasta ning
4. tähelepanuvõime avardumine.

Järjepidev areng toimub ainult **iseregulatsiooni** olemasolu korral.

MENTORLUS

2013 KEVAD

ENESEUSU KUJUNEMINE

1. Sa lood või hävitad **usaldust** iga oma suhte ja suhtumisega.
2. Usaldus loob eelduse **edukogemuse** tekkimiseks.
3. Järjepidevate edukogemuste tulemusel kujuneb välja **eneseusk**.

ENESEUSU TÄHTSUS

1. Eneseusk ehk endasse uskumine aitab **vabaneda ohvrimentaliteedist**.
2. Eneseusklik inimene **juhib oma elu**.
3. Mitu eneseusklikku inimest koos loovad eelduse sünergia tekkimiseks ehk **mõistliku pingutusega** erakordsete tulemuste saavutamiseks.

VASTUTUS

1. Vastutada saab ainult see, kes otsustab.
2. Vastutada tuleb nii selle eest, mida teed, kui ka selle eest mida tegemata jäätad.
3. Otsustada saab ainult valikusituatsioonis.

VALIKUSITUATSIOONI TUNNUSED

1. Vähemalt ühe alternatiivi olemasolu.
2. Võimalus lisada alternatiive.
3. Võimalus teha sõltumatu otsus, kartmata iseenda ja oma lähedaste pärast.
4. Kõnealune teema peab olema otsustaja jaoks tähtis.

KOKKUVÕTTEKS SUHETEST

Inimkond vajab uut, ühendavat mudelit, et lõpetada faktide, teadmiste ja "asjade" õpetamine ja õppimine ning keskenduda selle asemel **suhetele**, mis on kõigi definitsioonide alus. Keegi meist ei eksisteeri sõltumatult meie suhetest teistega. **Suhetega loobume kindlusetundest ja avame end võimalikkusele.**

Inglise antropoloog Gregory Bateson

V ETAPI KÜSIMUSED

1. Mis mind keerulises olukorras enim rahustab?
2. Kui hea (1-10) kuulaja ma enda arvates olen?
3. Kui hea (1-10) arengukeskkond mul töö on?
4. Kui palju (1-10) on minu töös loomingut?
5. Mida saan teha, et loomingulisust oleks rohkem?
6. Kui palju mina igapäevaselt eneseusku külvan?
7. Kellele peaksin jagama rohkem?
8. Kui palju saan oma tööd puudutavate otsuste juures kaasa rääkida? Miks peaksin rohkem?

VÄÄRTUSED



VÕLUESEMED

1. KEPP
2. TIIVAD
3. 500 €
4. HARF
5. HANI
6. SAAPAD

RONALD INGLEHART

Prof. **Ronald Inglehart**
University of Michigan, USA

The World Values Survey on
sotsiokultuurilise ja poliitilise
muutuse ülemaailmne uuring,
mida viiakse läbi maailma
juhtivates ülikoolides töötavate
uurijate võrgustiku poolt.



UURINGU VALIM

- Uurimuses osalevad rahvuslikult esinduslikud valimid ligi 80 riigist kõigilt kuult asustatud kontinendilt.
- Alates 1981. aastast on läbi viidud viis uurimuste lainet, mis võimaldavad täpseid võrdlusi nii ajalises kui kultuurilises lõikes.

VÄÄRTUSED EESTIS I

- peetakse oluliseks **individualistlike** püüdlusi, mitte sotsiaalset konformsust,
- **ei usalda** eriti üksteist,
- **perekonnal ei ole kesket** rolli,
- **hälbelised** kasvatusmudelid,
- madal hariduskultuur / **kõrge kihistumine**,
- **kasin** poliitiline aktiivsus ja **isiklik vastutus**,

The World Values Survey




VÄÄRTUSED EESTIS II

- vähene **emotsionaalne** kontakt,
- inimestel on **viletsam tervis**,
- valitseb **sooline ebavõrdsus**,
- rõhutatakse **materialistlike väärtusi**,
- **madal** keskkonnakaitsealane aktiivsus ja **teadlikkus**,
- ollakse suhteliselt **ebatolerantsed teiste gruppide suhtes**.

The World Values Survey

HALLER HALLER




3 KÕIGE TÄHTSAMAT ASJA ELUS I

		
1. töö 2. puhkus 3. haridus	1. töö 2. elukaaslane 3. haridus	1. töö 2. haridus 3. elukaaslane

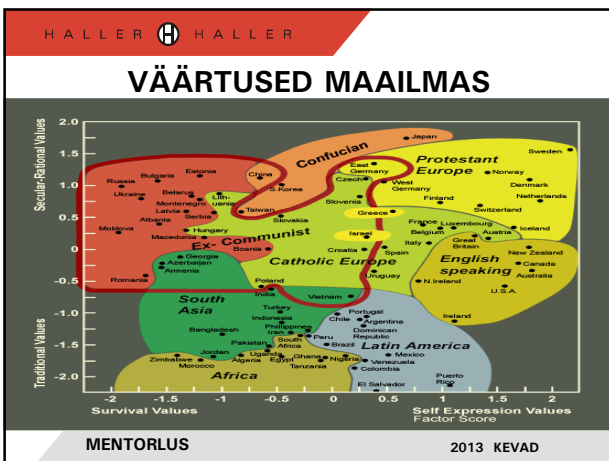
MENTORLUS 2013 KEVAD

HALLER HALLER

3 KÕIGE TÄHTSAMAT ASJA ELUS II

		
1. puhkus 2. kodu 3. heategevus	1. vaba aeg 2. puhkus 3. meelelahutus	1. heategevus 2. sõbrad 3. vaba aeg

MENTORLUS 2013 KEVAD



MIS ON LAHTI EESTLASTE VÄÄRTUSTEGA?

- Eesti asend maailma väärtuskaardil (Ingleharti-Welzeli järgi): Eesti on hästi arenenud traditsioonilise-sekulaarse autoriteedi teljel, ent maha jäänud individuaalsuse/eneseväljenduse teljel
- **Negatiivne vabadus domineerib** positiivse vabaduse üle, hedonism
- **Lõhe** tegeliku käitumise ja sõnade vahel

The World Values Survey

KESTVAD VÄÄRTUSED

1. Õiglus
2. Vaprus
3. Hingeline puhtus
4. Tugevus
5. Arukus
6. Mõistlikkus
7. Talumisvõime

Aristotelese õpetus õnnelikust eluviisist

VÕÕRDUMINE

1. Ei saa otsustamisest osa võtta.
2. Ei saa arutelust osa võtta.
3. Ei saa valida kohta, aega ega võimalust.
4. Ei saa reguleerida.
5. Ei saa püstitada väärikaid eesmärke.
6. Ei saa piisavalt teavet.
7. Ei sa enam aru.

RUSSELL'I UNISTUS

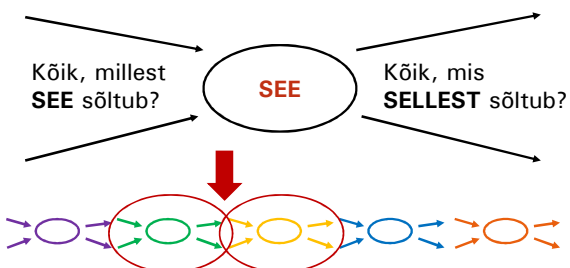
Tuntud inglise matemaatik ja filosoof, Nobeli preemia laureaat **Bertrand Russell** soovis ühiskonda, kus kõik ei ole ära määratud, mis jätab inimestele piisavalt liikumisruumi, kus vigu teinud saavad uue võimaluse; ta soovis ühiskonda, kus **keskne väärtus on vabadus**, aga mitte oskus saavutada üha suuremat materiaalist heaolu.

VEEL ÜKS UNISTUS

Koostöö ja koos võitmine muutuvad Eestis ühiskondlikuks **normiks** ja sisuliseks **väärtuseks** ning meie **eetilised valikud** hakkavad sellest lähtuma.



VÄÄRTUSTE LOOMISE AHEL



VÄÄRTUSPÕHINE PROTSESS

1. Selge **visiooni** ja **missiooni** seadmine.
2. **Väärtuse loomise ahela** süsteemne kirjeldamine nii, et see on selge igale meeskonna liikmele.
3. **Põhiväärtuste sõnastamine**, mille igapäevane järgimine aitab seatud eesmärgi saavutada.
4. **Tegevuste kirjeldamine**, mille igapäevane tööalane järgimine näitab, et kõnealused põhiväärtused on meile tegelikult ka tähtsad.
5. Regulaarne ja süsteemne **rahulolu ning pühendumise** tendentside jälgimine ja uurimine.

KOKKUVÕTE

1. **Kaasa** oma kolleege ja lähedasi eesmärgi seadmise protsessi ja **aita** neil **mõista**, kui tähtsat rolli nad mängivad terviku toimimises.
2. **Tee** regulaarselt **arenguveestlusi**, **esita** olulisi **küsimusi** ja **kuula** ning **jälgi** hoolega.
3. **Leppige kokku**, milliste **väärtuste järgimine** aitab ühise eesmärgini jõuda.
4. **Tuginege** endile arengukeskkonda luues **ühiselt leitud ja hoitud väärtustele**.
5. Pea mees, et **kõik muutub ja ole** selleks **valmis!**

VI ETAPI KÜSIMUSED

1. Mis on mulle elus kõige olulisem? Miks?
2. Kuidas see kajastub minu igapäevases töös?
3. Kellelt võtan ma oma igapäevases töös (väärtuse loomise protsessis) vastutuse üle ehk kellest sõltub otseselt minu töö kvaliteet?
4. Kelle töö kvaliteet sõltub otseselt minust?
5. Millised on meie ühised väärtused nende inimestega, kellega vastutust jagame?
6. Mille järgi hindame rahulolu tööprotsessis?

KRIIS



KRIIS

Kriis on **kompleksset süsteemi** (isiksus, pere, ühiskond) **iseloomustav olukord**, kus

1. süsteem lakkab toimimast,
2. kiired otsused on möödapääsmatud, aga
3. väärtalitluse põhjused ei ole teada.

Kriisi tunnused:

1. **Ootamatu** ehk üllatuslik
2. Külwab määramatust ja **ebakindlust**
3. **Ohustab** olulisi eesmärke

M. W. Seeger; T. L Sellnow; R. R Ulmer (1998)

KRIIS

危机

KESKEAKRIIS

Keskeakriis (*midlife crisis*) on **hingeseisund**, mis kaasneb **surelikkuse** teadvustamise ja arusaamisega, et väga palju pole enam jäänud.

Kanada psühhoanalüütik Elliott Jaques 1965

Üleminekuraskused varasemast faasist küpsuse faasi tekivad siis, kui inimene on seni oma elus juhindunud teiste ootustest, mitte elanud vastavalt **oma vajadustele, huvidele ja võimetele**.

Ameerika arengupsühholoog Erik Erikson 1965

KOHANEMINE JA KOHANDAMINE

Kohanemine käib **inimese ja keskkonna** vaheliste **suhete** kohta. Inimene **ise kohaneb** keskkonnas ja samas **kohandab keskkonda** vastavalt oma vajadustele.

Idealis on **kohanemine** (passiivne pool) ja **kohandamine** (aktiivne pool) tasakaalus.

KES JÄÄVAD ELLU?

1. Psühhopaadid ja nartsisistid?
2. 50% psühhopaatsusest kujuneb keskkonnas.
3. Senine ärikeskkond soosib egotsentrismi, reeglite rikkumist ja ühiskondlike suhete nõrgenemist.

Ameerika organisatsioonipsühholoog Paul Babiak

PSÜHHOPAADI TUNNUSED

1. Sarmikus ja libekeelsus.
2. Ületähtsustatud ettekujutus enda olulisusest.
3. Patoloogiline valetamine.
4. Manipuleerimine.
5. Võimetus tunda süüd ja kahetsust.
6. Tunnete teesklemine.
7. Võimetus vastutada enda tegude eest.
8. Empaatiavõime puudumine

Ameerika kriminaalpsühholoog Robert D. Hare

MENTORLUS

2013 KEVAD

JUHI ESMANE KOHUSTUS

Juhi esmane kohustus on **hoolitseda** iseenda ja oma meeskonna **potentsiaali kasvu eest** ehk võime eest:

- o seada **eesmärke** ja valida **vahendeid**,
- o kehtestada tegutsemise ja hindamise **kriteeriumeid**,
- o hinnata tegijaid, tegevust, tulemust (või tagajärke) ja potentsiaali edasiseks tegutsemiseks ehk **jätkusuutlikkust**.

MENTORLUS

2013 KEVAD

JUHTIMISE PARADOKS

Demokraatlikus ühiskonnas on juhi, nagu ka valitseja eesmärgiks **iseregulatsioon!**

Nii riik, ettevõtte kui ka perekond teevad ideaalis võrdseid pingutusi nii juhtimiseks ja valitsemiseks kui samal ajal ka **juhtimise ja valitsemise vältimiseks**.

MENTORLUS

2013 KEVAD

JUHI TAOTLUS

Aidata igal meeskonnaliikmel kujuneda **iseseisvalt** mõtlevaks, otsustavaks ja tegutsevaks isiksuseks, kes tahab ja suudab tegutseda ning **vastutada**.



MENTORLUS

2013 KEVAD

ÕIGE JA VALE

Õige ja vale on lihtsalt hinnangud, **sildid**, mis eristuvad eesmärgi valguses.

Õige on see, mis aitab eesmärki saavutada ja vale on see, mis takistab.

Vastavalt sellele, mida me tahame, seame need sildid ja lähtume neist kui **väärtustest**, mille põhjal nii isiku kui ühiskonnana otsuseid teha.

MENTORLUS

2013 KEVAD

KRIISI LEEVENDAMINE

1. Tee selgeks, kes Sa tegelikult oled ja olla tahad.
2. Lepi pideva muutusega ja ole osa sellest.
3. Kohandu ja kohanda.
4. Avarda oma mugavustsooni.
5. Ole tänulik igale erinevusele.
6. Otsi ja leia igas konfliktis, probleemis ja kriisis võimalust tõusta uue teadlikkuse tasemele.
7. Väärtusta elu kui suurt ja täiuslikku tervikut.

MENTORLUS

2013 KEVAD

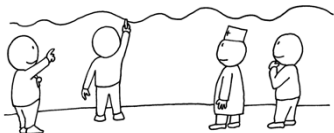
VII ETAPI KÜSIMUSED

1. Millal olin viimati kriisiolukorras? Miks?
2. Milles see kriis seisnes ja millest tingitud oli?
3. Kui hea (1-10) kohaneja ma olen?
4. Kui hea (1-10) kohandaja ma olen?
5. Kui palju (1-8 R. Hare) on minus psühhopaati?
6. Mille alusel eristan oma igapäevases ja tööelus õige ja vale? Miks just nii?
7. Kui tihti ja kuidas täpsemalt avardan oma mugavustsooni?

MENTORLUS

2013 KEVAD

HEA TERVISE SAAVUTAMINE JA HOIDMINE



MENTORLUS

2013 KEVAD

TERVIS

- Hea tervis tähendab mitte haigusnähtude puudumist vaid **hingerahu seisundit**.
- Ei tohiks segi ajada füüsilisi võnkeid ja elujõudu.
- Me ei ole meie keha. Me ei ole ka meie mõtted.
- Ilmselt seob meie keha ja vaimu see, mida nimetame hingeks
- Keha ja mõtted on vahendid, mis vajavad regulaarselt remonti.
- Hing on igavene ja tema hääle kuulamine ja mõistmine aitab rohkem kui keha ja mõtte hala.

MENTORLUS

2013 KEVAD

TERVIS = VARANDUS

Inimesed kulutavad oma tervise selleks, et varandust kokku ajada, ja siis kulutavad oma varanduse selleks, et tervis taastada.

Tundmatu, aga tark inimene ☺

MINU KEHA ON LIIKLUSVAHEND

- Kas hoolin oma kehast **teadlikult**?
- Mida tean kasutamise **põhimõtetest**?
- Mis **kütust** tarbin?
- Kas **hooldan** regulaarselt?



MIS TOIMUB KEHARAKUS?

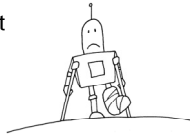
- Kehas on 75 triljonit rakku.
- Nad toodavad energiat.
- Nad vajavad selleks:
hapnikku ja
kvaliteetset toorainet.



MILLEST TERVIS SÕLTUB?

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni andmetel:

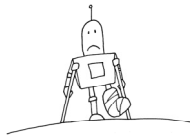
- 20% keskkonnast
- 20% meie geneetikast
- 10% meditsiini tasemest
- 50% meie enda **eluviisist**



ELUVIISI MÕJU TERVISELE?

Eluviisi juures mõjutab tervist:

- 40% **mõtlemine**
- 30% liikumine
- 30% söömine



MÕTLEMINE

Iga mõte, sõna ja tegu on loov.
Mõte – tunne – emotsioon – kogemus - reaalsus
Omamine – tegemine – olemine.
Kumba hunti Sa toidan?



LIIKUMINE

Aeroobne ja anaeroobne tegevus.

Pulsisagedus:

Maksimum 220 – vanus.

Aeroobselt arendav on 70%-line koormus.

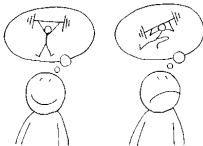


HINGAMINE JA UNI

Hingamine kui kõige olulisem energiaallikas:

1:4:2

Uni kui vaimu kosutaja.



SÖÖMINE

- Puhastumine
- Toitainete kombineerimine
- Vedeliku tarbimine
- Toidu kogus
- Söömise aeg ja tempo

KEHA MASSI INDEKS I

Keha massi indeks (KMI) näitab kehakaalu suhet pikkusesse:

$$\text{KMI} = \text{kehakaal (kg)} / (\text{pikkus (m)})^2$$

näide:

92 kg kaaluva ja 175 cm pikkuse inimese

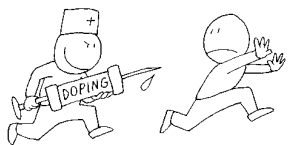
$$\text{KMI} = 92 / (1,75)^2 = 30$$

KEHA MASSI INDEKS II

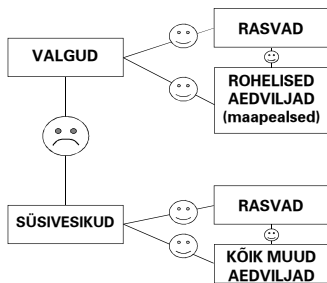
Klassifikatsioon	KMI (kg/m) ²
Alakaaluline	< 18,5
Normaalne	18,5-24,9
Ülekaaluline	25,0-29,9
Rasvtõbi I	30,0-34,9
Rasvtõbi II	35,0-39,9
Rasvtõbi III	> 40

PUHASTUMINE

Puhastuskuur muudab Sinu keha tundlikumaks ja loob vajaliku eelduse uueks alguseks.



TOITAINETE KOMBINEERIMINE



VEDELIKU TARBIMINE

- Umbes 70% meie planeedist on kaetud veega.
- Umbes 70% meie organismist moodustab vesi.
- Umbes 70% meie toiduratsioonist peaks moodustama vesi.
- Vesi on Universumi infokandja.
- Vee struktuur on tähtsam kui tema keemiline koostis.

SÖÖMISE AEG, TEMPO JA KOGUS

- Regulaarsus ehk traditsiooni tekitamine.
- Keskendumine ehk kohalolek.
- Mõõdukus ehk vajaduse tunnetamine.

OLULISED SOOVITUSED

1. Toiduratsiooni veesisaldus.
2. Keskendu süües söömisele.
3. Naudi seda, mida sööd.
4. Vali värsked ja naturaalsed.
5. Välti ülesöömist.
6. Välti söömist haige ja üleväsinuna.

VIII ETAPI KÜSIMUSED

1. Mida tähendab tervis?
2. Kui hea (1-10) on minu tervislik seisund praegu?
3. Mis mõjutavad minu tervist kõige rohkem?
Kuidas?
4. Mis toimub minu kehas raku tasandil?
5. Mis ja kui palju mõjutab tervist minu eluviisi?
6. Mis on kehamassi indeks ja kuidas see toimib?
7. Milliste toiduainete kombineerimine on tervislik?
8. Kuidas oma organismi puhastada?

MOTIVATSIOON



MIS ON MOTIVATSIOON?

1. Peamine **põhjus** millegi saavutamiseks.
2. Liikuma panev ja liikumas hoidev **jõud**.
3. **Kütus** kõrgele ja kaugele lendamiseks.
4. **Vahend** ja **eeldus** eneseusu leidmiseks.
5. Igavese jõu **allikas**, mis asub meis endis.
6. Peidetud aarde **kaart** elumatkajale.
7. **Huvi** ehk **armastus** elu vastu.

MIKS PIITS JA PRÄÄNIK EI TÖÖTA?

1. **Halvab** sisemise motivatsiooni.
2. **Pärsib** sooritust, sest seab sellele limiidi.
3. **Hävitab** loomingulisuse.
4. **Tõrjub** loomulikku suhet ja käitumist.
5. Soodustab ebaeetilist käitumist.
6. Tekitab sõltuvust.

Psühholoog ja suhtlemistreener Anu Virovere

MOTIVEERITUD MEESKOND

1. Erinevad inimesed.
2. Ühine eesmärk.
3. Võimalus tegeleda asjaga, mis huvitab.
4. Sisuline koostöö.
5. Kuuluvus meeskonda, samal ajal iseseisvus.
6. Võistluse moment puudub!
7. Õiglane tasustamine.

Psühholoog ja suhtlemistreener Anu Virovere

ISESEISVUS

1. Võimalus otsustada oma ülesandeid valides (**mida** teen?);
2. Võimalus valida aega (**millal** teen?);
3. Võimalus valida kaaslasi (**kellega** teen?);
4. Võimalus valida meetodikat (**kuidas** teen?).

Psühholoog ja suhtlemistreener Anu Virovere

MOTIVEERIV TÖÖALANE ARENGUKESKKOND

1. **Töö** ehk kutsumus, millega tegelemine Sulle suurt rõõmu pakub – Elu Kutse.
2. **Inimsuhted**, mis Sind innustavad ja julgustavad iseseisvalt hakkama saama.
3. **Tasu**, mis on väärt Sinu parimat pingutust.

TÄHTSUSE JÄRJEKORD

Milline on motiveeriva tööalase keskkonna kolme komponendi tähtsuse järjekord Sinu jaoks täna?

Kui kutsumust järgides ei ole võimalik nii palju teenida, kui soovid, siis kas valid kutsumuse või rohkem raha?

HIRM VÕI HUVI

Iga mõte, sõna ja tegu tugineb kas
hirmul või **huvil**.
Maailmas ei ole ühtki teist
võrdväärset motivaatorit.

HIRM

1. Hirmu ema on **teadmatus**.
2. Hirmu isa on **teadmata**.
3. Pärssiv hirm ehk **paanika**.
4. Alalhoidev hirm ehk **respekt**.
5. Saad seda, mida kardad.
6. Kui kardad, ära tee; kui teed, ära karda!

HUVI

1. Huvi on **sünnipärane** ja **loomuomane**.
2. Huvi säilib **vanema põlvkonna vastutusel**.
3. Huvi on püüdlus **täiuslikkuse** poole.
4. Huvi on eeldus ja vahend **terviku** mõistmiseks.
5. Huvi sünonüüm on **armastus elu vastu**.
6. Armastus on **otsus**, mitte vastus.
7. Armastus on **andmine**, mitte saamine.

MIDA MINA SOOVIN?

Kohates inimest või olukorda, küsi endalt
– mida **mina** siin ja praegu soovin?

Ära küsi, mida teised tahavad, vaid mida
Sina ise tõeliselt soovid?

Kes või mis tahad Sina kellegi või millegi
suhtes olla?

ABI JA ARMASTUS

Inimese loomuses on tahta ennast kogeda
Abi ja Armastusena.

Sinu võime kõike seda olla ei ole kuidagi
seotud sellega, mida teine inimene teeb
või milline ta on.

Tähtis on ainult see, milline oled Sina!

VÄÄRT ELU

Väärt elu seisneb võimaluses **kujundada oma
sünnipäraseid anded võimeteks ja kasutada
neid võimeid** päevast päeva oma elu
peamistes valdkondades, et **saavutada
külluslikult rahuldust ja ehedat õnne.**

*Martin Seligman
Ameerika Psühholoogide Assotsiatsiooni
president 1998*

KAKS HUNTI

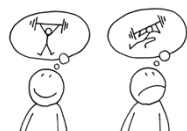
Kuri hunt - hirm, viha, kadedus, kurbus, ahnus, ülbus, alaväärsus, valskus, kõrkus, egoism ...

Hea hunt - rõõm, rahu, armastus, lootus, tõde, tagasihoidlikkus, heldus, sõprus, sallivus, halastus, usk ...



USK

Sa kas usud või ei,
mõlemal juhul on Sul õigus.



IX ETAPI KÜSIMUSED

1. Miks ma töötan just siin?
2. Mida me teema ja miks? Kellele seda vaja on?
3. Kui palju (1-10) ma usun sellesse, mida me teeme? Miks?
4. Kas mul on hea isiklik põhjus pingutamiseks?
5. Milline see põhjus on või olla võiks?
6. Mida ma kardan kõige rohkem? Miks 5 x?
7. Mis loob ja hoiab minu huvi?
8. Kes ma soovin olla teiste inimeste suhtes?

PROGRAMMI KOKKUVÕTE

1. **Väärtusta** oma elu kui isiklikku loomingut.
2. **Vali** eesmärk, mis Sind tõeliselt innustab.
3. **Keskendu** endast sõltuvatele asjadele.
4. **Õpi** teise hingamise olemust.
5. **Kontrolli**, millist hunti Sa toidad.
6. **Loo** innustavaid ja julgustavaid suhteid.
7. **Usu** oma võimetusse.
8. **Aita** inimestel iseseisvaks saada.
9. **Loobu** sellest, mis Sind enam ei teeni.
10. **Ole valmis** lõpututeks muutusteks.

SOOVIN SULLE SUURI UNISTUSI, ENESEUSKU JA JULGET PEALEHAKKAMIST!



+372 5162211

aivar@haller.ee

www.haller.ee
