



# Juhtimislabor "Kuidas saavutada vähemaga rohkem?"

13.03.2019

Hotel von Stackelbergi Töllakuur

Kuidas saavutada vähemaga rohkem?

13. märts

Te tahate, et teil oleks vähem segajaid ja kohustusi. Igapäevane e-kirjade ja muu infolaviin hajutab tähelepanu ja väsitab. Töö ja eraelu üheaegsed nõudmised koormavad. Mis on selle tulemus?

Rahulolematus, täitmata ülesanded, stress.

Te tahate, et töö oleks tulemuslikum, sissetulek suurem, elujärg parem. Et elu pakuks rohkem rahuolu

ja oleks aega enda ja pere jaoks.

Juhtimislaboris „Kuidas saavutada vähemaga rohkem?“ räägime, kuidas

- keskenduda olulisele
- vabaneda kasutust virvarrist
- saavutada vähema ajaga paremad tulemused
- saada sihi poole liikumiseks innustust
- vähendada stressi
- mitte lasta asjadel üle pea kasvada
- püsida valitud rajal

Juhtimislabor „Kuidas saavutada vähemaga rohkem?“ on inspireeritud Gary Kelleri ja Jay Papasani raamatust "[See üks asi](#)".

## PROGRAMM

13.03.2019

10:00 - 10:20 ○ **Registreerumine ja hommikukohv**

10:20 ○ **Moderaatori avasõnad**

10:30 - 11:15 ○ **Kuidas planeerida oma päevi nii, et oleks aega tähtsate asjadega tegeleda?**



**Kristjan Otsmann** Aja- ja projektijuhtimise koolitaja

Kristjan näitab nelja populaarset vahendit, mille abil päeva planeerida: Eisenhoweri maatriksit ehk nn "hullumaja akent", Michael Linenbergeri üheminutilist tegevusnimestikku, hetkel maailmas kõige kiiremini levivat ajajuhtimissüsteemi Bullet Journalit ehk nn tähipäevikut ning Intelligent Change'i verivärsket planeerimissüsteemi.

11:15 - 12:00 ○ **Kuidas leida fookus ja liikuda valitud suunas?**



**Eero Sikka**

Eero selgitab, miks on tähtis leida oma tegemistes fookus. Ta annab praktilist nõu, kuidas liikuda pidevalt paremate tulemuste saavutamise poole. Tema poolt pakutavat lähenemist kasutavad iga päev maailma tippettevõtted nagu Google ja Spotify. Lisaks kuuleme, kuidas vähendada stressi ja oravarattas jooksmist

ning saame tööriistad, mille abil soovitud fookuseid oma meeskonna või terve ettevõttega ellu viia.

12:00 - 12:30 ○ **Kogemuslugu**



**Kaisa Moora** Jardin OÜ tegevjuht

Kuidas juhina "ellu jääda", kui tööd on pidevalt palju ning ka isiklik elu vajab elamist. Jardin Lillede tegevjuht Kaisa Moora jagab oma kogemusi, kuidas mitte töösse uppuda, kuid ometi esitada endale pidevalt uusi tööalaseid väljakutseid ja ettevõtet edasi arendada.

12:30 - 13:30 ○ **Lõuna**

13:30 - 14:15 ○ **Kuidas alustada uue eduharjumuse kujundamist?**



**Raimo Ülavere** Koolitaja ja coach

Millal ja kuidas tekib motivatsioon ning kuidas see mõjutab eduharjumusega alustamist? Mis on tahtejõud ja miks ainult tahtejõu varal kaugele ei jõua? Mis on enda valitud eduharjumuse tekitamise rajal hoidmise "saladus"?

14:15 - 15:00 ○ **Mida teeb rööprähklemine inimesega?**



**Jaanus Harro** Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi neuropsühhofarmakoloogia osakonna juhataja

Meditatsiooniteaduste doktor Jaanus Harro räägib, kuidas rööprähklemine mõjutab inimese aju ja psüühikat. Saame teada, mida selle kohta räägivad uuemad uuringud.

15:00 - 15:10 ○ **Lõppsõnad**

---

## LISAINFO

---

### Osalemise tingimused

Palume teatada mitteosalemisest kirjalikult vähemalt 10 tööpäeva enne ürituse toimumist aadressil [registreerimine@aripaev.ee](mailto:registreerimine@aripaev.ee). Sellisel juhul tagastame laekunud osalustasu või tühistame veel tasumata arve.

Kui teatate mitteosalemisest 5-9 tööpäeva enne konverentsi toimumist, palume tasuda 50% väljastatud arve maksumusest.

Kui teatate mitteosalemisest hiljem või unustate teatada, palume tasuda väljastatud arve täissummas.

Korraldaja võib üritusel teha pilte, videoid ja helisalvestisi ning jagada neid nii osalejatega kui ka avalikes meediakanalites, samuti kasutada sarnaste ürituste turundamiseks.

Täpsemat teavet andmete kasutamise kohta leiab Äripäeva [Privaatsustingimustest](#).