

## Kuidas arendada juhi mõjusaimat töövahendit – suhtlemist?



**12. september 2019 - 13. november 2019**

**Kestus:** 3 päeva

Äripäeva Akadeemia

Juhtide võimsaimaks töövahendiks on oma meeskonnakaaslastega suhtlemine. Konfliktset olukorrad ja suhtlemine keeruliste isiksustega võib röövida enamuse juhi tööajast ning mõjub osapooltele rusuvalt. Kasutades õigeid tehnikaid ning osates konfliktsetes olukordades ja keeruliste inimestega suhelda kahjustamata ennast ja oma vestluspartnerit, aitab stressivabamalt ja paremini oma tööd teha.

"Tõnu Lehtsaare suhtlemistreening" on kolmepäevane koolitusprogramm, mis on suunatud praktiliste suhtlemisoskuste õppimisele ja suhete ning suhtlemise mõtestamisele läbi isiklike kogemuste.

Kolm koolituspäeva moodustavad sisulise terviku vastates kolmele enamlevinud küsimusele suhtlemisvallas: kuidas käituda neljas erinevas suhtlemissituatsioonis, kuidas konfliktidega toime

tulla ja kuidas suhelda keeruliste isiksustega.

Koolitaja Tõnu Lehtsaar on pikaajaline Äripäeva Akadeemia koostööpartner, kelle koolituste tagasiside soovitusindeks on 100%.

### Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda osalejatele teadlikkus konkreetsete suhtlemisvõtete rakendamisel konfliktsetes olukordades ja keeruliste inimestega suhtlemisel.

### Sihtgrupp

Koolitusele on oodatud erinevate tasemete juhid ja kõik need, kelle tööülesanded eeldavad suhtlemisoskust. Oodatud on ka psühholoogiahuvilised.

### Koolitus sobib sulle juhul, kui vastad jaatavalt vähemalt ühele järgnevale küsimusele:

- Sa tahad, et kolleegid mõistaksid Sind ja Sa oleksid veenev?
- Sa tahad, et Sinu töökohas valitseks tunnustav ja toetav suhtekliima?
- Sa tahad inimeste vaheliste konfliktidega toime tulla?
- Sa tahad keeruliste isiksustega paremini hakkama saada?

### Koolituse tulemusena osaleja

- Teab, mis on intelligentsed suhtlemistehnikad ja kuidas neid rakendada.
- Oskab analüüsida erinevaid konfliktolukordi ja leida nendes sobiv käitumisviis.
- On teadlik keeruliste isiksustega suhtlemise põhimõtetest.

### Koolituse läbiviimise põhimõtted

Tõnu Lehtsaare suhtlemistreening koosneb kolmest 1-päevasest moodulist. Moodulid on omavahel sisuliselt seotud ja moodustavad ühtse terviku.

**1. moodul (12.09.2019) - Neli olulist suhtlemistehnikat.** Intelligentsed ja rakendatavad **võtted suhtlemissituatsioonides.** Mooduli eesmärk on tõsta osalejate sotsiaalset intelligentsust õpetades, kuidas tunnustada oma kolleegi, kuidas väljenduda mõistetavalt, kuidas anda tagasisidet ja kuidas veenda oma suhtlemispartnerit.

**2. moodul (03.10.2019) - Suhtlemine konfliktsetes olukordades. Kuidas leida konfliktis sobivaim käitumisviis?** Mooduli eesmärk on suhtlemiskonflikti tekkimise, arenemise ja nendes suhtlemise seaduspärasuste mõistmine ja pingelistes olukordades sobiva käitumisviisi leidmine.

**3. moodul (13.11.2019) - Suhtlemine keeruliste isiksustega. Kuidas oskuslikult suhelda probleemsete isiksustega?** Mooduli eesmärk on anda teadmised keerulise loomuga isiksustest ja suhtlemisstrateegiad nendega toimetulekuks.

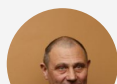
Põhimeetodiks on rühmaarutelu. Koolituse käigus vaadatakse näidisfilme, arutatakse osalejate poolt tõstatatud küsimusi ja teemasid. Analüüsitakse varasemaid kogemusi ja nende lahendamise võimalusi. Koolituse läbiviimise põhimõtteks on olla hariv, olles samas seotud osalejate kogemusega ja aidates leida vastuseid isiklikele küsimustele. Õpiväljundite hindamine toimub koolituse lõpus avatud kommunikatsiooniringi käigus ja tagasisidelehtede abil.

Maht: 24 akadeemilist tundi

### Loe koolitaja artikleid:

[5 nippi, kuidas vältida ja lahendada konflikte töökeskkonnas](#)

[Tõnu Lehtsaar: suhtlusoskust ei tohiks alahinnata](#)



### Osaleja tagasiside:

**Uno Kaskpeit** Jäin koolitusega väga rahule! See oli nii teistmoodi koolitus! Tavaliselt antakse koolitusmaterjalid kätte. Siin



toimus kõik ise läbimängimise kaudu. Võtsime läbi palju asju, mille peale ise polekski elus tulnud. Põhjalikult lahkasime ka konflikti sisu. Sai selgeks, et parim kaitse ei ole alati rünnak. Minu arust ei jäänud koolitusel midagi puudu. Koolitus oli nii põnev, et kõike on raske ühe korraga ära öelda. Minule isiklikult tõi see praktikum palju kasu ja andis teada ka neid asju, mille peale varem poleks tulnudki. Hindan seda, et koolitaja huvitus ja küsis kõikide arvamust. Koolitaja taset hindan väga heaks - mitte ainult teoreetik, vaid tugev praktik. Koolituse ülesehitus sisaldas piisavalt praktilist osa, proovimist oli piisavalt. Koolitus oli hästi planeeritud ja üles ehitatud.

## AJAKAVA

12.09.2019

- 09:45 - 10:00 ○ **Neli olulist suhtlemistehnikat**
- Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil Vana-Lõuna 39/1, Tallinn.  
Ruum: Büroo 18
- Ümbritsevatel tänavatel on kesklinna parkimistsoon. Majast 350 meetri kaugusel asub Europarkla (Vana-Lõuna 17), kus parkimistasu on 2 EUR/ päev.
- 10:00 - 11:30 ○ **Tunnustav käitumine – kuidas tunnustada kolleegi ja kuidas teha komplimenti.**
- Mis on ja kuidas toimib tunnustamiskäitumine?
  - Millest koosneb kompliment?
  - Kuidas teha komplimenti?
- Kasutatavad meetodid: mikroloeng, kogemuslugude analüüs, praktiline harjutus
- 11:30 - 11:45 ○ **Kohvipaus**
- 11:45 - 13:15 ○ **Mõistetav eneseväljendus – kuidas väljendada oma seisukohti arusaadavalt ja kõitvalt**
- Millest oleneb mõistetavus?
  - Kuidas arusaadavalt oma seisukohti esitada?
- Kasutatavad meetodid: mikroloeng, näidissõnavõtu analüüs, praktiline harjutus
- 13:15 - 14:00 ○ **Lõuna**
- 14:00 - 15:30 ○ **Tagasiside andmine – kuidas väljendada oma seisukohta teise inimese soorituse kohta**
- Tagasiside liigid
  - Tagasiside andmise põhimõtted ja protsess
- Kasutatavad meetodid: videonäidis analüüs, situatsioonianalüüs
- 15:30 - 15:45 ○ **Kohvipaus**
- 15:45 - 17:00 ○ **Veenmine – kuidas tulemuslikult muuta oma suhtluspartneri**

## hoiakuid ja arusaamasid

- Veenmisprotsessi ülesehitus
- Veenmis võtted

Kasutatavad meetodid: videonäidise analüüs, mikroloeng, praktiline harjutus

### 03.10.2019

#### 09:45 - 10:00 ○ Suhtlemine konfliktsetes olukordades.

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil Vana-Lõuna 39/1, Tallinn.  
Ruum: ÄP, pool 16

Ümbritsevatel tänavatel on kesklinna parkimistsoon. Majast 350 meetri kaugusel asub Europarkla (Vana-Lõuna 17), kus parkimistasu on 2 EUR/ päev.

#### 10:00 - 11:30 ○ Suhtlemiskonflikti anatoomia

- Suhtlemiskonflikti mõiste.
- Suhtlemiskonflikti tekkimise ja kujunemise seaduspärasused.

Kasutatavad meetodid: Rühmaarutelu, videonäidise analüüs.

#### 11:30 - 11:45 ○ Kohvipaus

#### 11:45 - 13:15 ○ Suhtlemiskonflikti eskalatsioon

- Isikutevahelise konflikti väljumine kontrolli alt.
- Rühmade vahelise konflikti väljumine kontrolli alt.

Kasutatavad meetodid: Kogemuslugude analüüs, videonäidiste analüüs, rühmaarutelu.

#### 13:15 - 14:00 ○ Lõuna

#### 14:00 - 15:30 ○ Suhtlemiskonflikti lahendamine

- Rahulolematuse konstruktiivne väljendamine.
- Konflikti lahendamise strateegiad.

Kasutatavad meetodid: Eneseanalüüs, juhtumianalüüs, rühmaarutelu.

#### 15:30 - 15:45 ○ Kohvipaus

#### 15:45 - 17:00 ○ Suhted konfliktrühma sees

- Suhted ja rollid kollektiivis, mis on konflikti osapooliks.
- Konstruktiivse konfliktikäitumise meelespea.

Kasutatavad meetodid: Rühmaarutelu, juhtumianalüüs.

### 13.11.2019

#### 09:45 - 10:00 ○ Suhtlemine keeruliste isiksustega.

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil Vana-Lõuna 39/1, Tallinn.  
Ruum: Büroo 18

Ümbritsevatel tänavatel on kesklinna parkimistsoon. Majast 350 meetri kaugusel asub Europarkla (Vana-Lõuna 17), kus parkimistasu on 2 EUR/ päev.

10:00 - 11:30 ○ 1. Kes on keeruline isiksus, mida see sõna tähendab?

- Probleemse isiksuse mõiste ja tüübid
  - Keerulised isiksused meie kogemuses
- Kasutatavad meetodid: mikroleng, osalejate lugude analüüs

11:30 - 11:45 ○ **Kohvipaus**

11:45 - 13:15 ○ 2. Passiivsed probleemikandjad, kelle keerukus avaldub mõistetamatult ja varjatult

- Kui okas on hinges
  - Oma sisemiste pingete väljaelamine erinevates suhtlemissituatsioonides.
- Kasutatavad meetodid: mikroloeng, videonäidise analüüs, osalejate lugude analüüs.

13:15 - 14:00 ○ **Lõuna**

14:00 - 15:30 ○ 3. Aktiivsed probleemikandjad, kelle keerukus avaldub agressiivsuses ja pealetükkivuses

- Passiivne agressiivsus ja haavumiskäitumine
  - Agressiivne isiksusetüüp
  - Toimetulek ründajaga
- Kasutatavad meetodid: mikroleng, helinäidise analüüs, situatsioonianalüüs

15:30 - 15:45 ○ **Kohvipaus**

15:45 - 17:00 ○ 4. Suhtlemisstrateegiad keeruliste isiksustega

- Suhtlemine keerulise ülemusega.
  - Suhtlemisstrateegiad
  - Kogemuspõhised käitumisviisid
- Kasutatavad meetodid: rühmaarutelu, situatsioonianalüüs

---

## LISAINFO

### Osalemise tingimused

Registreerudes e-poe, e-kirja või telefoni teel, saadame Teile arve ja täpsema info osalemise kohta.

Üks nädal enne igat koolituspäeva saadame Teile e-kirjaga meenutuse osalemise infoga.

Koolitusel osalemine on nimeline, kuid saate osalejat tasuta muuta kuni koolitusprogrammi alguseni. Kui Te ei saa mingil põhjusel osaleda, palun andke sellest kindlasti teada e-posti aadressil [akadeemia@aripaev.ee](mailto:akadeemia@aripaev.ee) või telefonil 667 0439. Kui teatate oma mitteosalemisest kuni nädal enne kogu koolitusprogrammi algust, pakume mõnd muud samaväärset koolitust samal hooajal või tagastame 100% tasutud koolituse maksumusest; kui teatate vähemalt 3 tööpäeva varem, tagastame 50%. Muul juhul kuulub arve tasumisele.

AS Äripäev on Eesti Töötukassa koostööpartner. Tutvuge koolituskaardi infoga [SIIN](#).  
Täpsema info saamiseks võtke meiega ühendust telefonil 667 0439 või [Liis.Lehtmets@aripaev.ee](mailto:Liis.Lehtmets@aripaev.ee).