

Kuidas psühholoogia ja neuroteadused enda kasuks tööle panna?



13. juuni 2019

Kestus: 1 päev

Äripäev, Vana-Lõuna 39/1

Isegi kõige suutlikemal meie seast võib tekkida aegajalt tunne, et asjad on ülepea ja stressi liiga palju. Eriti tuttav on see inimestele, kelle roll ja vastutus hõlmab ka teiste juhtimist või muutuse elluviimist. Kuigi võimalused, väljakutsed ja pinged on tegusa elu lahutamatu osa, ei ole virvarris tasakaalu säilitamine alati niisama enesestmõistetav.

Miks me inimestena ikka ja jälle sama reha otsa kipume astuma? Miks teinekord üle pingutame? Miks alla anname? Teame, aga ei rakenda? Appi tulevad neuroteadused ja psühholoogia, mis avavad eduka enesejuhtimise tagamaid. Teadlikkus ajupotentsiaali rakendamise võimalustest võimaldab tuua ellu kasulikke muutusi, tegutseda tulemuslikumalt ja ennetada ülepinget.

Eesmärk

Koolituse eesmärk on tõsta teadlikkust ajupotentsiaali kasutamise võimalustest ja piirangutest ning edendada teaduspõhiseid võtteid ülemäärase stressi ennetamiseks ja edasiviivaks tegutsemiseks

Sihtgrupp

Koolitusele on oodatud kõik enesearengut hindavad inimesed, kuid eelkõige juhid, sest teiste inimeste edukas eestvedamine eeldab ka kõrgendatud teadlikkust iseendast ja oskuslikku enesejuhtimist.

Koolituse tulemusena osaleja

- Mõistab neuropsühholoogilisi ja keskkondlikke tegureid, mis mõjutavad heaolu ja vaimset vormi;
- Tunneb ära mõttevead, mis kütavad negatiivseid emotsioone ja takistavad konstruktiivset tegutsemist;
- Oskab rakendada erinevaid enesejuhtimisstrateegiaid, mis aitavad ennetada ülemäärast pinget ja on abiks eesmärkide saavutamisel.

Koolituse läbiviimise põhimõtted

Koolitus on üles ehitatud põhimõttel, et värske teadmise või kogemuse mõtestamine uudse nurga alt saab ka praktiliselt läbi tunnetatud. Selgituste, näidete, osalejate kogemuste kaasamise ja ülesannete lahendamise kombineerimine loob üheskoos elulist väärtust. Õpiväljundite saavutamist hinnatakse arutelude, individuaalsete harjutuste, juhtumite lahendamise ja grupitööde käigus. Tunnistuse väljastamise eelduseks on koolitusel osalemine terves mahus. Koolitus toimub, kui osalejaid on grupis vähemalt 5.

Maht: 8 akadeemilist tundi

Lugemissoovitus:

- W.Mischel "Vahukommikatsed" (2016)
- D.Kahneman "Kiire ja aeglane mõtlemine" (2017)
- D.Greenberger, C.A. Padesky "Mõistus juhivad tundeid"
- Mõtlemisvead: <https://www.yourbias.is>

AJAKAVA

13.06.2019

9:45 - 10:00 ○ Kogunemine

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, Vana-Lõuna 39/1, Tallinn.

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. Sissejuhatus ajus toimuvasse

- Stressi mitu nägu ja mõju
- Õnnestumise ja ebaõnnestumise tagamaad
- Millist rolli mängivad "kuum" ja "jahe" süsteem ajus ning kuidas seda teadmist enesejuhtimise huvides rakendada?
- Kiirus ja multitasking – mis on võimalik ja mis mitte?

- Kasulike närviseoste loomine ja aju plastilisus kui eduka enesejuhtimise võti

Kasutatavad meetodid: miniloeng, arutelud, test

11:30 - 11:45 ○ **Kohvipaus**

11:45 - 13:15 ○ **2. Aju tippvormi – avatuse, paindlikkuse, tähelepanuvõime – tagala**

- Une, toitumise ja kehaliste aistingute seos ajutegevusega
- Tähelepanu teadlik suunamine kui müra vähendamise taktika
- Uudishimu arendamine: pika kasuga harjumus
- Rutiinide mõju psüühikale
- Positiivse kinnitamise jõud
- Suhted (The Village Effect)
- 8+8+8 põhimõte
- Agiilne treenimine – enesejuhtimine kui tähelepanelik meeskonnatöö

Kasutatavad meetodid: miniloeng, individuaalsed ja paarisharjutused, arutelud

13:15 - 14:00 ○ **Lõuna**

14:00 - 15:30 ○ **3. Mõttevead ja kognitiivse ümberraamistamise strateegia**

- Kallutatud otsustamine, mõttevead ja psühholoogiline immuunsüsteem
- Automaatmõtete ümberraamistamine (ABC mudel)

Kasutatavad meetodid: testid, miniloeng, praktilised harjutused, arutelu

15:30 - 15:45 ○ **Kohvipaus**

15:45 - 17:00 ○ **4. Täiendavad nipid ja kojuvõtusõnumid**

- Soojendamise ja jahutamise strateegia
- Tahan versus pean
- Kui...siis strateegia
- Järgmine kõige olulisem samm

Kasutatavad meetodid: arutelu, miniloeng, individuaalne praktiline ülesanne

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 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.

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