



Juhiabide Praktiline Sügiskonverents 2019

Enesejuhtimine kui (ettevõtte) edu valem

09.10.2019

Original Sokos Hotel Viru, Tallinn

Kõikidel inimestel on täpselt sama palju aega - 24 tundi päevas. Ometi on mõned meist oluliselt produktiivsemad, saavutavad rohkem ja on seeläbi edukamad nii tööl kui eraelus. Mida teevad nemad teisiti? Nad oskavad oma aega ja tegemisi õigesti juhtida. Fakt on see, et isegi kõige suutlikemal meiest võib tekkida aegajalt tunne, et asjad on üle pea ja stressi liiga palju. Juhiabide Praktiline Sügiskonverents "Enesejuhtimine kui (ettevõtte) edu valem" keskendub parimatele enesejuhtimise praktikatele, et saaksid olla kordades edukam nii töös kui eraelus.

Lisainfo: programmijuht Birgit Aljaste - birgit.aljaste@aripaev.ee

Konverentsil oma toodete ja teenuste esitlemisest huvitatud ettevõtetal palume võtta ühendust konverentsireklaami projektijuhi Heleri Lõõbasega - heleri.loobas@aripaev.ee, tel 5302 6292

PROGRAMM

09.10.2019

09:00 - 10:00

○ Tere tulemast!

Messikülustus ja hommikukohv.

9.30 ja 9.40 Sokos Hotel Viru tuurid

10:00 - 10:15

○ Konverentsi avamine

10:15 - 11:00

○ OSKA praktilise ajajuhtimise parimaid võtteid



Kristjan Otsmann OÜ Selge Pilt koolitaja ja arengutoetaja

Tänase kiire elutempo juures peame saama hakkama järjest rohkemate ülesannetega. Üks asi saab valmis, kaks tuleb juurde - selle kõige juures jääb harva aega mõtlemiseks, planeerimiseks ja enda rahulolu ning hea enesetunde loomiseks. Saame teada, mis meie aega endalegi märkamatult kõige rohkem röövivad, kuidas seda muuta ja organiseerida nii, et kõik oluline saaks tehtud ja aega jätkuks piisavalt ka meile endile.

11:00 - 11:45

○ ÜTLE segajatele viisakalt "EI"



Guido Paomees Koolituskompanii koolitaja ja ettevõtja

Meile on sügavale sisse juurdunud vajadus teistele vastu tulla ning seetõttu tunneme end "ei" öeldes halvasti. Mõnikord on see aga väga vajalik. Kui vastata igale küsijale jaatavalt, siis elame varsti teiste elu - tegeleme asjadega, mis on olulised teistele mitte meile. "Ei" ütlemisse tuleks aga suhtuda kui normaalsesse tegevusse. Kuna aeg on piiratud ressurs, siis peame valima tegevusi, mis vastavad kõige paremini meie eesmärkidele ja toovad suurimat kasu. Teeme kindlaks, kuidas meile ebasobivad olukorrad solvumisi vältides ja süüd tundmata lahendada.

11:45 - 12:45 ○ **Lõuna & messipaus**

12:45 - 13:30 ○ **TEA kogu tõde rööprähklemisest**



Elina Kivinukk Psühholoog ja Peaasi.ee koolitaja

Veel mõni aeg tagasi ütles enamik inimesi, et on oskuslikud rööprähklejad ja tundsid selle üle uhkust. Täna teame, et multitaskimine ehk rööprähklemine on muutunud järjest suuremaks probleemiks kuna inimestel on aina raskem võtta ja hoida fookust nii eraelus kui ka tööülesannetes ja kaotavad seetõttu palju väärtuslikku aega. Saame teada, kuidas mõjub rööprähklemine meie vaimsele tervisele, mis sellel ajal meie ajuga tegelikult toimub ja kuidas selliseid käitumismustreid vältida.

13:30 - 14:00 ○ **Kohvipaus**

14:00 - 14:15 ○ **Loosimised**

14:15 - 15:00 ○ **KUULA, mida tark keha sulle ütleb**



Katrin Alujev Holistiline terapeut ja koolitaja

Kiirus ja tempo meie eludes aina kasvab ja unustame tihti, et oleme tegelikult lihtsalt inimesed mitte masinad. Sellises tempos ei oska me sageli ka ära tunda, kui keha meile ülekoormuse tõttu saabuvast stressist või juba mõnest tõsisemast terviseprobleemist märku annab. Ettekande jooksul õpime enda kehaga toimuvat paremini märkama ja kuulama, et oskaksime enda füüsilise ja vaimse tervise eest regulaarselt hoolt kanda nii, et tervisemurede pärast muretsema ei peaks.

15:00 - 15:45 ○ **TOITU teadlikult ja ole efektiivsem**



Erik Orgu Toitumiseksperit ja ettevõtja

Aju ja organismi hea töövõime taga on palju enam, kui kohv ja erinevad planeerimissüsteemid. Tihti peitub vastus oluliste muutuste loomiseks lihtsates valikutes. Räägime sellest, kuidas oma tootlikkus, töövõime ja enesetunne läbi õigesti valitud toitumise kõrgemale tasemele viia. Ettekande käigus saad konkreetseid teadmised ja juhised kasulikeks toiduvalikuteks – edaspidi jääb üle vaid tegutseda ja oma töö vilju parema enesetundega nautida!

15:45 - 16:00 ○ **Konverentsi lõpetamine**

TOETAJAD

ECKERÖ LINE



LEHMUSADAM
SEAPLANE HARBOUR



Eesti
Meremuuseum
Estonian
Maritime Museum



UNIQUE HOTELS

Artisan
HONEY

KODUMAINE KVALITEETMESI



METROPOL HOTEL



METROPOL SPA HOTEL

HOTELL
Saaremaa

Elamusspa
MUSTAMÄE

LISAINFO

Osalemise tingimused

Palume teatada mitteamisest kirjalikult vähemalt 10 tööpäeva enne ürituse toimumist aadressil registreerimine@aripaev.ee. Sellisel juhul tagastame laekunud osalustasu või tühistame veel tasumata arve.

Kui teatate mitteamisest 5-9 tööpäeva enne konverentsi toimumist, palume tasuda 50% väljastatud arve maksumusest. Kui teatate mitteamisest 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](#).