

Kuidas neuroteadused ja psühholoogia enda kasuks tööle panna?



Kestus: 8 akadeemilist tundi

Äripäeva Akadeemia

[Vaata kõiki toimumiskuupäevi](#)

Selleks, et valitseda edukalt pingeid, suhelda edasiviivalt ja sütitada positiivselt teisi, ei saa üle ega ümber iseenda heast vormist. Kuidas stressirikas olukordades selget mõistust säilitada ja asjakohaselt reageerida? Mismoodi neuroteaduslike võtete abil elu lihtsustada, ülepinget ennetada ja tulemuslikumalt tegutseda?

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

Koolitus annab osalejatele kindlustunnet enesejuhtimise oskuste suhtes, osalejad on valmis isiklikult tähendusrikkaid võtteid ka igapäevaelus katsetama asuma.

Koolituspäeva eesmärk on anda praktilisi näpunäiteid enese teadlikumaks juhtimiseks.

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.

Teemad, mida koolituse käigus käsitletakse

- Stressi mitu nägu ja mõju
- Närviseoste jõud ehk miks ikka ja jälle sama reha otsa astume
- Kuum ja jahe süsteem ajus: kuidas nende koosmängu edukaks enesejuhtimiseks rakendada
- Psühholoogiline immuunsüsteem ja mõttevead. Ümberraamistamise strateegia.
- Tahan versus pean mõttemuster
- Aju tippvormi – paindlikkuse, avatuse, tähelepanuvõime – tagala
- Soojendamise ja jahutamise strateegia
- Kui...siis strateegia

Koolituse läbinutele väljastatakse tunnistus. Tunnistuse väljastamise eelduseks on täis mahus koolitusel osalemine. Tulemuste saavutamist hinnatakse arutelude ja praktiliste tööde käigus.

Täpsem ülevaade koolituse teemadest on saadaval ajakavas.

Koolitus toimub vastavalt valitsuse poolt kehtestatud nõuetele – auditooriumis, kus on kasutusel kõik ohutust tagavad meetmed ja/või veebis Zoom keskkonnas. Veebis osalejatele saadetakse enne koolitust link ja ligipääsuinfo.

Äripäeva Akadeemia on Eesti Töötukassa koolituskaardi partner. Loe lähemalt SIIT.

Tutvu ka meie koolitajaga SIIN.

Loe koolitaja artikleid:

[Andsid endale lubaduse? Kolm nippi, kuidas seda pidada](#)

[Võta eesmärk tükkideks](#)

[Hea sõna jõud ehk positiivsete tähelepanekute mõju ajutööle](#)

[Mõtlemisvead, mis hävitavad tootluse](#)

[Eva-Maria Kangro: ka teadmatuse aktsepteerimine on osa mängust](#)

Kuula raadiosaadet:

[Kuidas juhina inimesi kaasa tõmmata ja vastupanu ennetada?](#)

09:30 - 10:00 ○ Saabumine ja hommikukohv

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil Vana-Lõuna 39/1, Tallinn. Ümbritsevatel tänavatel on kesklinna parkimistsoon. Maja taga asuvas Europarklas on parkimistasu 2 EUR/ päev. Parklasse saab siseneda Pille tänavalt või Vana-Lõuna tänavalt [Parkimisinfo](#).

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.