

Vaimse vastupidavuse meistrikläss

Kuidas suurendada enda ja oma meeskonna töövõimet?



22. oktoober 2020

Kestus: 1 päev

Äripäeva Akadeemia (Vana-Lõuna 39/1, Tallinn)

[Vaata kõiki toimumiskuupäevi](#)

Elame ajastul, mil sotsiaalsed, majanduslikud ja tehnoloogilised arengud toimuvad järjest kiiremas tempos. Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise uuringus öeldakse, et ca 50% töötajatest tunnevad tööl stressi. Tööandjale kaasneb sellega töötajate vähene loovus, madal töövõime ja vähene pühendumine, suur personalivoolavus, kvaliteediprobleemid ning sellest tulenevalt ka suuremad kulutused. Kui kogu aeg on kiire, nõudmised järjest kasvavad ja aega endale kipub väheks jääma, kahaneb suure tõenäosusega ka vaimne vastupanuvõime. Koolitusel keskendume sellele, kuidas osalejad saavad tõsta iseenda ja oma meeskonna vaimset vastupidavust ja töövõimet pingelistel aegadel. Vaimne vastupidavus on võime kriiside ajal rahulikuks jääda, leida parimad lahendusviisid ning kaitsta end

stressitekitajate negatiivse mõju eest.

Koolituste eesmärk on paremini mõista, mis on stress ja milliste vahenditega stressiseisundist välja tulla või seda vältida. See mõistmine aitab muuta nii isikliku kui ka meeskondliku emotsionaalse heaolu igapäevaelu osaks.

Koolitusele on oodatud juhid ja teised kiires ning muutlikus töökeskkonnas töötavad inimesed, kes peavad oluliseks enda või oma meeskonna vaimse vastupidavuse arendamist.

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

- Kas tunned sageli ärevust, stressi, emotsionaalset väsimust?
- Kas sinu töös tuleb sageli ette stressi tekitavaid olukordi?
- Kas tunned et päeva/nädala tasakaal pole paigas?
- Kas soovid osata olukordi kergemalt võtta ja olla positiivsem?
- Mõni sinu meeskonnaliige puutub kokku pikaajaliselt väga väljakutsuvate töösituatsioonidega ja soovid osata teda toetada?

Koolituse tulemusena osaleja

- teab, mis on stress ja selle sümptomid ning oskab neid tuvastada;
- teab, mis on vaimne vastupidavus ja selle peamised tehnikad;
- teab, kuidas keerulistes olukordades ennast säästa;
- oskab oma mentaalseid seisundeid märgata ja mõjutada;
- teab meeskonna vaimse vastupidavuse peamisi mõjureid ja oskab neid mõjutada.

Koolitusel on põimitud erinevad meetodid – loeng teemast ülevaate saamiseks, harjutused tehnikate omandamiseks ja grupiarutelud teadmiste kinnistamiseks.

Koolituse tulemusi hinnatakse harjutamise ja arutelude teel. Tunnistuse väljastamise eelduseks on koolitusel osalemine terves mahus.

Maht: 8 akadeemilist tundi

Loe ka koolituse teemaga seotud artikleid:

["Läbipõlemise ennetamiseks häki sisse oma närvisüsteemi"](#)

["Läbipõlejad teevad hingega tööd"](#)

Kuula ka raadiosaateid:

Kristjan Rotenbergi ja Mare Porki mõtisklused Äripäeva raadio saates **"Juhtimislabor"**

Intervjuu Kristjan Rotenbergiga **"Kuidas saada aru, et läbipõlemine on lähedal?"**

09:30 - 09:45 ○ Kogunemine ja tervituskohv

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil 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.

09:45 - 11:30 ○ 1. Vaimne vastupidavus – mida see tegelikult tähendab?

- Töötaja vähese vaimse vastupidavuse mõju ärile.
- Kuidas ära tunda ärevust, stressi, läbipõlemist ja depressiooni?
- Välismaailm vs sisemaailm – mida saan mõjutada?
- Emotsionaalse intelligentsuse ja vaimse vastupidavuse seosed.

11:30 - 11:45 ○ Kohvipaus

11:45 - 13:15 ○ 2. Kuidas hakkama saada kriitiliste situatsioonidega?

- Hoiakud, mis aitavad meil olla kriisis tugevamad.
- Mentaalse stabiilsuse toetamine ja kasvatamine.
- Kuidas märgata stressireaktsiooni ja seda juhtida?
- Vaatleja positsiooni võtmine kriitilistes situatsioonides toimetulekuks.

13:15 - 14:00 ○ Lõuna

14:00 - 15:30 ○ 3. Kuidas kasvatada rahulolutunnet?

- Kust tuleb meie negatiivsus ja mida sellega peale hakata?
- Harjutused heaolutunde kasvatamiseks.
- Vaimse vastupidavuse harjutuste integreerimine igapäevaellu.
- Kuidas leida tasakaal oma päevas?

15:30 - 15:45 ○ Kohvipaus

15:45 - 17:00 ○ 4. Kuidas mõjutada meeskonna vaimset vastupidavust?

- Peamised meeskonna tööstressi allikad.
- Juhtimiskvaliteedi kaudu meeskonna vaimse vastupidavuse tõstmine.
- Töösuhete kvaliteedi mõju stressile. Kuidas juhina luua usaldavaid ja inspireerivaid suhteid?

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.