

Kuidas pöörata pingelolukorrad eduks?

Raske vestlus, vastutusrikas esinemine, oluline müügiesitlus - kuidas anda pingelolukorras oma parim?



Kestus: 1 päev

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

[Vaata kõiki toimumiskuupäevi](#)

Iga professionaali elus tuleb ette pingelisi hetki - kaalukas esinemine, oluline müügiesitlus, tööintervjuu, uus vastutusvaldkond, pingeline periood tööol, keeruline vestlus. Pingelist hetke ette aimates on meil kaks võimalust: esimene variant on pingelisi olukordi vältida. Ent teine ja ehk parem variant on olla hästi ette valmistunud, emotsionaalselt ja ka füüsiliselt tippvormis.

Koolitusel õpime, kuidas valmistuda pingelistes olukordades edukalt toime tulema kasutades sarnaseid meetodeid, mida kasutavad tippportlased oma sooritusteks ettevalmistudes.

Koolituse eesmärk on anda osalejatele mõistmine, kuidas inimene pingele reageerib, anda edasi meetodikaid pingelolukorras edukaks tegutsemiseks ja aidata osalejal end ette valmistada ees

ootavaks väljakutseks - raske vestlus, oluline müügiesitlus, vastutusrikas esinemine.

NB! Eesmärk ei ole ebamugavate ja pingeliste olukordade ja tunnete vältimine. Eesmärk on neid olukordi otsida ja oma kasuks tööle panna - tunda end ebamugavates olukordades mugavalt ja teha neis oma parim.

Koolitusele on oodatud juhid, tippspetsialistid, keda ootab ees oluline väljakutse - muutus töökeskkonnas, kaalukas esinemine, oluline müügiesitlus, tööintervjuu, uus vastutusvaldkond, pingeline periood tööol, keeruline vestlus.

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

- Kas sind ootab ees oluline väljakutse ja Sa pole päris kindel, et teed selle ära oma parimal moel?
- Kas varemalt oled kogunud, et ehkki enda arvates oled asjad läbi mõelnud, et tähtsate asjade tegemise hetkel on ikka emotsioonid sinust võitu saanud?
- Kas tahad teada, milleks Sa tegelikult võimeline oled ja kuidas see võimekus õigel hetkel realiseerida?
- Kas tahad saada endale eluks kaasa maailma tipptegijate poolt läbi proovitud vahendid pingelistes olukordades supertulemuste tegemiseks?
- Kas tahad teada, kuidas tippportlased ja tippjuhid juhivad oma emotsioone ja tähelepanu ning valmistuvad olulisteks väljakutseteks?

Koolituse tulemusena osaleja

- teadvustab, kuidas pingeline mõjutab tema keha ja käitumist;
- on saanud kolm konkreetset töövahendit oma emotsioonide ja tähelepanu juhtimiseks pingelolukorras;
- on teinud tegevusplaani ees ootava konkreetse väljakutse tarvis.

Koolitus on metoodiliselt üles ehitatud sellisel põhimõttel, et osalejad seostaksid käsitletavat teemat oma isikliku kogemusega ja saaksid uusi oskusi ja teadmisi kohe peale koolitust harjutama ja rakendama hakata. Teemaplokid on üles ehitatud selliselt, et algavad harjutusega, mis juhatab teemasse sisse ning seob selle osaleja isikliku kontekstiga. Järgneb teooria, kus koolitaja toob välja teema olulisuse ning selle, mis ja kuidas töötab. Teemaploki lõpetuseks toimub kinnistamine läbi diskussiooni: teema laiendused, isiklikud kogemused, näited jne.

Koolituse tulemuslikkust hinnatakse koolitusel osalemise aktiivsuse ning endale tehtava tegevusplaani järgi. Tunnistuse väljastamise eelduseks on koolitusel osalemine terves mahus.

Grupi suurus on maksimaalselt 14 inimest.

Maht: 8 akadeemilist tundi.

AJAKAVA

09:30 - 09:45 Kogunemine ja hommikukohv

09:45 - 11:30

○ Pinge ja väljakutse

- Mis on pinge ja kuidas ta tekib ja kuidas meie käitumist mõjutab?
 - Miks tasakaal pole hea eesmärk, miks stress ja pinge on hea ja kasulik?
 - Mis toimub meie peas ja kehas, kui ees ootab väljakutse?
- Kasutatavad meetodid: lühiharjutused, teooria, diskussioon

11:30 - 11:45

○ Kohvipaus

11:45 - 13:15

○ Takistavad mõtted ja tähelepanu suunamine tegevusele

- Kust ja miks tekivad väljakutsele mõeldes takistavad mõtted?
 - 2 meetodikat takistavate mõtetega toime tulekuks: negatiivne-positiivne skaalast lahkumine ja ACT meetodika (tippjuhtide ja -sportlaste tööriistad)
 - Tegevusele keskendumine ehk võimalike tagasilöökidest vähendamine
- Kasutatavad meetodid: lühiharjutused, teooria, diskussioon

13:15 - 14:00

○ Lõuna

14:00 - 15:30

○ Positiivse enesekuvandi loomine ja harjutamine

- Mis on enesekuvand ja kuidas see on seotud väljakutsega?
 - Positiivse enesekuvandi loomine ja selle harjutamine.
 - Miks positiivsusest pakatamine võib takistada ja kuidas kasvatada enesekindlust konkreetse väljakutse kontekstis?
- Kasutatavad meetodid: lühiharjutused, teooria, diskussioon

15:30 - 15:45

○ Kohvipaus

15:45 - 17:00

○ Enda parima soorituse plaani tegemine

- Väljakutse defineerimine ehk milles seisneb pinge ja väljakutse konkreetsetel osaleja jaoks (st mitte "uus töö", vaid mis selles uues töös pinget tekitab)?
 - Endale plaani tegemine: kuidas ja mida saan teha enna väljakutse algust, millele tähelepanu keskendama väljakutse ajal ja mida teen pärast, et koguda enesekindlust ja õppida. Konkreetsed tippjuhtide ja -sportlaste peal testitud meetodid
 - Plaanide võtmekohtade diskussioon, kohendamine, täiendamine.
- Kasutatavad meetodid: lühiharjutused, teooria, diskussioon

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 osamine 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.