



# Sekretäride päev 2021

## Tasakaal ja turvalisus

26.05.2021

Mustpeade maja, Tallinn

Sekretär on iga ettevõtte päike ja võtmeisik. Inimene, kes kõiki teisi töötajaid neid naeratades hommikuti esimesena tervitab, tööpäeva keskel ergastavate uudistega kostitab ning pärast pikka päeva neid mõttes naeratava paiga koduteele saadab.

Selleks, et iga päev nii rõõmsa ja erksana püsida, tuleb eelkõige olla ise sisemiselt tasakaalus ning tunda end turvaliselt keskkonnas, kus parajasti viibid ja seda kõiges, mida päeva jooksul ette võtad.

Sekretäride päev 2021 „Turvalisus ja tasakaal“ konverentsi keskmes ongi sellel aastal inimese ja ettevõtte turvalisus, tasakaalu hoidmine nii vaimsuse, toitumise kui ka treenimise vahel, läbipõlemine ja sellest tervena välja tulemine.

## PROGRAMM

26.05.2021

10:00 - 10:30 ○ **Hommikukohv ja registreerimine**

10:30 - 10:45 ○ **Moderaatori avasõnad**

10:45 - 11:30 ○ **Sekretär kui iga asutuse ja ettevõtte üks olulisim komponent infoturbe tagamisel**



**Klaid Mägi** Sõltumatu ekspert ja küberjulgeoleku keskuste ülesehitaja

Iga inimene sõltumata positsioonist, on ta, juht, spetsialist või ametnik, mängib üha suuremat rolli ettevõtte küberkaitse võimekuse tagamisel. Sekretär, kes tihti koordineerib asutuse inimeste vahelist suhtlust, võtab vastu enamuse asutusse laekunud kirjavahetusest ja külalistest, valmistab ette dokumente ning üritusi, on enamasti riskihinnangutest kas jäetud välja või hinnatud madalaks riskiks. Tegelikult aga sõltub just teie otsustest ja tegemistest vägagi tihti, kas asutus langeb küberründe ohvriks ja kui suur võib olla potentsiaalne kahju.

11:30 - 12:15 ○ **Uue dekaadi väljakutsed kodukontoris**



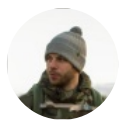
**Anu Tähemaa** Loovate juhtide strateegiline nõustaja ja inspiratsioonikoolitaja

Kodukontoris töötamine nõuab meilt kõigilt rohkem enesemotivatsiooni ja distsipliini hoidmist. Kuigi see tundub esmapilgul uskumatuna, siis tegelikult on kõik võimalik, kui olukorda selgemalt endale teadvustada. Kuidas aga uutes oludes oma tegevusi planeerida nii, et tuju ja tervis, millest kõik muu meie elus sõltub, võimalikult üleval hoida ning oma päeva produktiivsemaks muuta? Lisaks endile, leidub meie kõrval inimesi, kes aeg-ajalt motivatsiooni- või inspiratsioonisüsti vajaksid. Mis vahe on aga täpsemalt kellegi motiveerimisel ja inspireerimisel ning kuidas seda kõige mõistlikumalt teha?

12:15 - 13:15 ○ **Lõuna**

13:15 - 14:00

## ○ Nähtamatust trepist alla ja siis läbi looduse tagasi üles



**Romet Vaino** Matkajuht ja ajakirja Edasi kaasautor

Kuidas viisid vastuolulised karjäärivalikud ja pimestatus iseenda suhtes inimese vaimse kokkuvarisemiseni? Mis olid need füsioloogilised ja psüühilised häirekellad, mida ta ignoreeris ning kuidas leidis ta ennast kuulates tee sellest olukorrast väljumiseks? Kuna paljude positiivsete muutuste käivitajaks saab pidada esineja just loodust, siis püüab ta läbi isiklike kogemuste ja teaduslike selgituste avada selle alahinnatud ressursi mõju inimesele, kes juhtub end leidma elu tupikeelt.

14:00 - 14:45

## ○ Juht kui juhtimiskultuuri kandja ja eeskuju



**Margit Pugal** SEB personalijuht

Ettevõtte ja selle töötajate õnn algab heast juhust. Juhtimiskultuur aga sõltub suurtest juhtidest ning nende persoonist ja väärtustest, mistõttu on nende valik ja arendamine väga oluline. Kuidas mõjutab juht iga päev sekretäri tööd ja heaolu? Kuidas tekitada ettevõttes head sisekliimat ning mida teha, et see säiliks? Mida väärtustab SEB oma töötajate juures enim ning kuidas nemad oma töötajate heaolu kaitseks murekohtadele lähenevad? Mida teevad nad selleks, et aidata töötajatel sisemist motivatsiooni leida ja hoida?

14:45 - 15:15

## ○ Kohvipaus

15:15 - 15:30

## ○ Loosimine

15:30 - 16:15

## ○ Kuidas muuta tervislik elustiil harjumuseks?



**Priit Ailt** Füsioterapeut, TriPassion triathloniklubi peatreener

Sekretäride töö on istuva iseloomuga töö. Milliseid tööpäevasiseseid harjutusi teha, et sinu keha püsiks terve ka pärast pikka istumist? Kuidas luua oma ellu uusi harjumusi ning millised tegevusi võiksid selle tarbeks oma elurütmi lisada? Kui sind ootavad ees uue eluviisi esimesed väljakutsed, siis millist lähenemisviisi võiksid nende puhul täpsemalt kasutada?

16:15 - 16:45

## ○ Meeleolukas konverentsi lõpetamine

---

TOETAJAD

---



EESTI LOODUSLIK MINERAALVESI



TALLINNA  
MAJANDUSKOOI

---

## LISAINFO

---

### Osalemise tingimused

Palume teatada mitteosalemisest kirjalikult vähemalt 10 tööpäeva enne ürituse toimumist aadressil [registreerimine@aripaev.ee](mailto:registreerimine@aripaev.ee). Sellisel juhul tagastame laekunud osalustasu või tühistame veel tasumata arve.

Kui teatate mitteosalemisest 5-9 tööpäeva enne konverentsi kuulub tasumisele 50% arvest.

Kui teatate mitteosalemisest hiljem või unustate teatada, osalustasu ei tagastata ja tasumisele kuulub 100% arvest.

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](#).

Veebikonverentsi materjalide ja sisu kopeerimine, salvestamine, reprodutseerimine või levitamine on ilma AS Äripäeva kirjaliku nõusolekuta keelatud.

### Reklaam

Konverentsil oma toodete ja teenuste esitlemisest huvitatud ettevõttele palume võtta ühendust konverentsi reklaamimüügi osakonnaga telefonil 5302 6292 või meiliaadressi [sponsor@aripaev.ee](mailto:sponsor@aripaev.ee) kaudu.