

## Kuidas luua ehedat positiivsust igasse päeva?



**Kestus:** 3 akadeemilist tundi + 1 akadeemiline tund konsultatsioonivõimalus

Äripäeva Akadeemia, Vana-Lõuna 39/1, Tallinn

[Vaata kõiki toimumiskuupäevi](#)

*Koolitus toimub vastavalt valitsuse poolt kehtestatud nõuetele ja lähtudes parimast võimalikust korraldusest – auditoriumis, kus on kasutusel ohutust tagavad meetmed ja/või reaalajas veebis Zoom keskkonnas. Veebis osalejatele saadetakse enne koolitust link ja ligipääsuinfo.*

**Juhi üheks väärtuslikumaks juhtimiskompetentsiks on õhkkonna kujundamise oskus. Juhi oskusest rahulikku ja rõõmsat meeleolu luua sõltub ka töötajate tegutsemisaktiivsus, tulemuslikkus ja vaimne tervis.**

Kas oled märganud, kui palju raiskavad inimesed oma aega erinevatesse negatiivsustesse kinni jäädes? Inimesed kalduvad nägema sageli eelkõige piiranguid, puudusi, kaotusi, traagikat jmt.

Seetõttu kogevad nad meeleheidet ja pettumust, tehes igas suunas etteheiteid ning muutes viljatu

rahulolematuse püsivaks seisundiks.

**Kas oled mõelnud, kui palju aega elust tuntakse rahulolematust, mis pole edasiiv, vaid pigem arengut takistav?**

**Kas pole kahju, et rõõmustamist nii paljudest headest ja suurepäraest asjadest on liiga vähe?**

NB! Inimesed ei tee seda meelega, see juhtub kogemata – see on meie kultuuri osa, harjumuslik “normaliseeritud” vingukäitumine segamini vihakõne ja vimмага. Sageli ei teatagi üldse, kuidas virin ja vimma tekivad ja kindlasti pole keegi milleski süüdi - **inimestele pole lihtsalt õpetatud süstemaatilist konstruktiivsust ega seda, kuidas kannatada arukalt, märgata lahendusi, leida rahulikku meelt ja uut energiat ka pööraselt keerukates oludes.** Rõõmustamisoskuse õppimine on olnud seni kõigist kooli- ja koolitusprogrammidest puudu. Osa sellest oskusest veel avastamata!

**Koolituse eesmärk** on ära õppida valik rõõmustamisoskust arendavaid tehnikaid, mille abil luua iseenda ja ümbritsevate inimeste rahulikku ja rõõmsat, edasiivivat meeleolu.

**Koolitusele on oodatud juhid**, sest juhtimiskompetentsidest on õhkkonna kujundamise oskus üks väärtuslikumaid ning sellest sõltub nii tegutsemisaktiivsus kui tulemuslikkus, vaimsest tervisest rääkimata.

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

- Oled positiivsust küll ammu juba pidanud väärtuseks, aga ikka on liiga palju olukordi, kus positiivse õhkkonna loomine ei õnnestu.
- Oled märganud, et raiskad oma aega korduvatele negatiivse sisuga mõtetele ja sellega kaasnevale jõuetusele, energiapuudusele?
- Tunned, et su meeskond saaks paremini rakendada oma potentsiaali rõõmsameelsema keskkonna loomisega, ja tahad ise olla selles eestvedaja.
- Oled kogenud väljapääsmatuse ja lootusetuse halvavat tunnet sobimatul ajal?
- Pole rahul oma „deprekate“ kestusega?
- Oled otsustanud iga hinna eest suurendada tööõnne ja üldist eluga rahulolu?

**Koolituse tulemusena osaleja:**

- teab rõõmustamisoskuse ja meelerahu kindlustamise tehnikaid;
- on harjutanud nende olukordade äratundmist, mis vajavad meeleolu kujundamise lisaoskusi;
- on kogenud „positiivse pöörde“ mõju enda seisundile ja tahab seda rakendada oma meeskonnas;
- oskab hinnata korduvrõõmustamise jõudu;
- teab igas järgmises hetkes olevaid enesejuhtimise võimalusi;
- on õppinud hindama karmlahke hoiaku väärtust enda toodud näidetel;
- oskab jälgida oma seisundi muutusi sõltuvalt sisekõnes toimuvast;
- oskab muuta iseenda ja ümbritsevate meeleolu, kasutades selleks erinevaid tema enda ja ümbritsevate peal kontrollitud võtteid.

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse harjutuste käigus. Tunnistuse väljastamise eelduseks on koolitusel osalemine terves mahus.

Maht: 3 akadeemilist tundi.

Kuula raadiosaadet: "[Juht saab rõõmustamisest oma tööriista teha](#)"

## Osaleja tagasiside:

### Signe Rähesoo

*Praegu on keeruline aeg ja töökoormus on olnud üüratu, seetõttu on väga lihtne ennast selle sisse ära kaotada. Seega leidsin, et on ideaalne võimalus astuda korra igapäevatööst välja ja tuletada meelde, mis on oluline, et nii mul endal kui ka minu lähedastel ja armsatel kolleegidel oleks parem. Pean teemat väga oluliseks.*

*Olen Mare juures õpitud rakendanud praktikasse igal võimalikul moel, sh pidanud jutlusi oma lastele. Ikka selleks, et elu oleks rõõmsam ja ilusam ja raskustest tuldaks kergemini läbi ja võetaks neid nii pragmaatiliselt kui võimalik. Kui on õnn omandada teoreetilisi teadmisi, siis muutub lihtsamaks ka teiste inimeste mõistmine. Mõistmine toob rahulikkuse ja võimekuse teatud olukordadega paremini hakkama saada. Loob teoreetilised alused, et ka neid situatsioone ära tunda, kus sa midagi muuta ei saa ja kus on parem hoopis lahkuda.*

*Koolituse teema läheb mulle väga korda! Olen omal nahal tundnud, et teadmised inimpsühholoogiast ja õpitud võtted, kuidas eluga paremini toime tulla, kuidas rasketes olukordades ennast säilitada, on väga olulised. Hinnang koolitajale on maksimum, prof. Mare Pork kõnetab mind väga, seega mitte grammigi vähem kui maksimum.*

*Aitäh imetoreda poolpäeva eest!*

## AJAKAVA

13:00 - 13:15 ○ Kogunemine

13:15 - 14:30 ○ Kuidas me kujundame meeleolu

- Seisundi pingutuseta seire
- Ümberlülitus baastehnikana
- Iga järgmise hetke võimalused
- Tähelepanu tujukõikumistele
- Lisa juhi tööriistakasti
- Rühma meeleolu tegijad
- Võidud negatiivse nihke üle

Kasutatavad meetodid: harjutused – kogemised-pegeldused-otsustamised

14:30 - 14:45 ○ Kohvipaus

14:45 - 15:45 ○ Rõõmustamisoskus situatiivse rahulolu kindlustajana

- Ülekehaliste tunnete seire
- Refleksiooni platseebo
- Rõõmustamisoskuse etapid ja areng
- Avastamata osad rõõmustamisoskuses
- Harjutamise rõõm ja „preemia iseeneses“

Kasutatavad meetodid: harjutused – kogemised-pegeldused-otsustamised

## 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](mailto: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](mailto:Liis.Lehtmets@aripaev.ee).