



# Meelerahu konverents 2021

09.12.2021

Meelerahu stuudio

Selles vastuolulises ja ärevas maailmas on meelerahu see, mida tahame aasta lõpus sulle jagada. Võta endale üks ilus päev, et õppida koos Eesti coachidega erinevaid praktikaid, korjata infokilde ja saata teele häid soove.

Teeme otseülekande meie Meelerahu stuudiost, aga saad kõiki ettekandeid ja praktikaid ka järelvaadata kuni 9. jaanuarini.

## PROGRAMM

09.12.2021

09:00 - 09:10

### ○ Tere hommikust!



**Loore Aaslav-Kaasik** Konverentsi moderaator

Tervitame teid Meelerahu stuudiost. Sättige ennast mõnusalt diivanile pikutama ja tulge koos meiega rännakule iseendasse.

09:10 - 09:20

### ○ Sissejuhatav vestlusring

Loore kutsub oma teelauda esimesed esinejad. Räägime tasakaalust, meelerahust ja juhtimisest.

09:20 - 09:50

### ○ Kuidas elada nii, et kõik meie elu osad on tasakaalus?



**Evelyn Soidla** Diplomeeritud coach ja superviisor

Juttu tuleb Ken Wilberi integraalsest mudelist. Millised on need neli kvadranti, millele tähelepanu pöörata? Veelgi olulisem on küsimus, kuidas põimida integraalse mudeli osad kokku igasse hetke, oma ellu tervikuna.

09:50 - 10:20

### ○ Millest sõltub juhi meelerahu?



**Toomas Soosaar** Diplomeeritud coach

Selgus enda kui juhi missioonis ja teadlik tegutsemine teguritega, millest sõltub õnnestumine... See on juhi teekond oma kindlustunde suurendamise poole ning seeläbi ka meelerahu saavutamiseni.

10:20 - 10:30

### ○ Vestlusring

Võtame teelauas teemad kokku ja vastame osalejate küsimustele..

10:30 - 11:00

### ○ Grupi ja isiksuse suhted



## **Madis Puhm** Diplomeeritud superviisor ja coach

„Must lammas“ meeskonnas - kuidas sulatada ja sulanduda? Meeskonna kambakas - emotsionaalselt laetud olukordadega toimetulek. Kuidas juhtida arenguprotsesse ja jõuda avatud ja koostööd valdava meeskonnani?

11:00 - 11:30

## ○ Ohver või liider?



## **Laine Randjärv** Diplomeeritud coach

Iga inimene saab teha valikuid, millises suunas oma elus liikuda ja milline roll endale võtta. Oleme ilmselt sadu kordi kuulnud Henry Fordi tsitaati: "Kas usud, et suudad või arvad, et ei suuda - igal juhul on Sul õigus", kuid harvem tuleb meile meelde Smuuli mõttepera Suvitajatest, mida peremees Nuka Äрни ilusale punapeale ütles "Sina ära oma elu ise keeruliseks ela!"

11:30 - 11:40

## ○ Vestlusring

Võtame teelauas teemad kokku ja vastame osalejate küsimustele..

11:40 - 11:50

## ○ Head ideed: Kuidas mõjutab inflatsioon meie meelerahu?



## **Bert-Ken Raudberg** Aforti asutaja ja finantsmeelerahu maaletooja

Inflatsioon lööb viimasel ajal üha uusi rekordeid, kuid kuidas mõjutab see meie igapäevaelu? Kas teadvustame endale, et tänu sellele on meil on tõsine probleem, millele me igapäevaselt ei mõtle? Kuidas seljatada inflatsiooni, et tagada endale ja oma perele kindlustunne ja meelerahu nii täna kui ka tulevikus?

11:50 - 12:00

## ○ Meelerahu praktikad

Näitame lihtsaid tehnikaid, millega oma päeva meelerahu juurde tuua ja emotsionaalselt laetud olukordi paremini ohjata.

12:00 - 12:30

## ○ Kuidas toetada säilenõtkust?



## **Jaanika Rannula** Diplomeeritud coach ja superviisor

Inimene on üks huvitav tegelane, kes on nagu üks äge kolmnurk- ühest nurgast kujundab tema olemist tema persoon ja isiksus, teisest nurgast mõjutavad teda tema funktsioonid ja töökohustused ning kolmandas tipus tulevad mängleva kergusega varjutama igapäevast meelerahu meile antud ja isevõetud rollid. Mis siis ikkagi võib sinu säilenõtkust mõjutada ja mis on selle taga? Otsime vastuseid küsimustele: Miks sa võtad endale mingeid rolle? Mis on sinu rollide kujunemise taga? Kuidas oma kolmnurgaga tõhusamalt ja rahulolevamalt tegutseda? Mis aitab hoida tasakaalu?

12:00 - 12:30

## ○ Praktikum: Töömõtete peatamise tehnikad



## **Allan Kaljakin** Coach, superviisor ja psühhodraama rakendaja

Allan tutvustab psühhodraama tegevuslikke võtteid, mis aitavad teha mõttepause ning tõmmata piire töö ja eraelu vahele. On ju psühhodraama tähendus "Mind in action". Seega hakkame katsetama!

12:30 - 12:40 ○ **Vestlusring**

Võtame teelauas teemad kokku ja vastame osalejate küsimustele..

12:40 - 13:10 ○ **Enda MINAst teadlikuks saamine**



**Chanet Simonen** Diplomeeritud coach

Olenemata sellest, kas oleme ettevõtte omanikud, juhid või kirega töötajad, kõikide nende rollide taga on MINA ise.

12:40 - 13:10 ○ **Praktikum: Kuidas olla päriselt kohal?**



**Kaire Viil** Diplomeeritud coach, Eesti Energia

Kass jälgib lindu nii keskendunult, et kogu maailm on sel hetkel tema jaoks peatunud. Millal Sina tegid viimati samamoodi 100% kohal olles, mõnusa ootusega ning tundes, et oled oma võimete tipul? Õpime töötoas taas ühele tegevusele keskenduma ning siirast hinnanguvaba kohalolekut.

13:10 - 13:20 ○ **Vestlusring**

Võtame teelauas teemad kokku ja vastame osalejate küsimustele..

13:20 - 14:00 ○ **Lõunapaus**

14:00 - 14:10 ○ **Meelerahu praktikad**

Näitame lihtsaid tehnikaid, millega oma päeva meelerahu juurde tuua ja emotsionaalselt laetud olukordi paremini ohjata.

14:10 - 14:40 ○ **Kuidas teha rahu iseendaga?**



**Aili Nurmeots** Diplomeeritud coach

Gallupi tugevuste coaching saab aidata tuua inimese tähelepanu sellele, milles ta loomupäraselt hea on ja seda igapäevaselt võimendada. Kui inimene oskab selgelt sõnastada, mida ta gruppi toob ja mida ta vajab, siis on inimene ise õnnelikum ja tulemuslikum ning grupis on vähem konflikte. Usun, et iseendaga rahu tegemine on parim kingitus, mida inimene endale ja ka teda ümbritsevatele inimestele teha saab.

14:10 - 14:40 ○ **Praktikum: Väärtuskonflikt, kui meelerahu röövija**



**Marget Mark** Diplomeeritud coach

Loodus on loonud meid toimima autentselt, oma kõrgeimate väärtuste toel. Iga muu liigutus nõuab pingutust ja viib meid tasakaalust välja. Kas oled valmis enda loomuliku toimimise koodi teada saama?

14:40 - 14:50 ○ **Vestlusring**

Võtame teelauas teemad kokku ja vastame osalejate küsimustele..

14:50 - 15:00

## ○ Head ideed: Sinu isiklik meelerahufond



**Bert-Ken Raudberg** Auforti asutaja ja finantsmeelerahu maaletooja

Mis on meelerahufond? Kellel ja milline see peaks olema? Selles ettekandes vaatleme lähemalt oma isikliku meelerahufondi olulisust ning võimalusi selle loomiseks.

15:00 - 15:10

## ○ Meelerahu praktikad

Näitame lihtsaid tehnikaid, millega oma päeva meelerahu juurde tuua ja emotsionaalselt laetud olukordi paremini ohjata.

15:10 - 15:40

## ○ Kellele siis meeldida - iseendale või teistele?



**Kadri Arula** Diplomeeritud coach

See ettekanne sai inspiratsiooni kahest tsitaadist J. Liiv: "Kes meeldida tahab, peab roomama .." ja L. Gurtšenko: "Ega ma präänik ei ole, et kõigile meeldida".

15:10 - 15:40

## ○ Praktikum: Minu elu audit



**Annika Sööt** Diplomeeritud coach

Praktikumis uurid, millest täna sinu heaolu, sisemised seisundid ja mõtted sõltuvad ning saad läbi katsetada paar tööriista ja tehnikat, mis aitavad sul iseendaga paremat kontakti luua ja kontakti hoida. Ikka selleks, et heaolu oleks sinu enda juhitud seisund.

15:40 - 15:50

## ○ Vestlusring

Võtame teelauas teemad kokku ja vastame osalejate küsimustele..

15:50 - 16:20

## ○ Kuidas edasi?



**Loore Aaslav-Kaasik** Konverentsi moderaator

Oleme kutsunud stuudiosse inimesed, kes valutavad südant meie kogukonna ja inimese pärast, maailma pärast, kus on järjest enam pettumust ja üksijäetust. Kuidas ennast ja kogukonda hoida? Kuidas edasi?

16:20 - 16:30

## ○ Muusikaline mõtisklus "Meel ja Rahu"

TOETAJAD



---

# 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](#).

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

## **Reklaam**

Kui soovite tutvustada oma ettevõtet konverentsil, siis võtke ühendust [sponsor@aripaev.ee](mailto:sponsor@aripaev.ee) või 667 0105.