

Kuidas tulla toime stressi, pingega ja tagasilöökidega ning vältida läbipõlemist?



Kestus: 8 akadeemilist tundi

Vana-Lõuna 39/1, Tallinn

[Vaata kõiki toimumiskuupäevi](#)

Eesti tippsportlaste coachi Raimo Ülavere abiga õpid spordianaloogiatega ja näidete kaudu, kuidas professionaalses keskkonnas pingetega toime tulla ning tagasilöökidele adekvaatselt ja edumeelselt reageerida.

Keerulised läbirääkimised, pikad ja intensiivsed tööpäevad, mõjukate otsuste vastuvõtmine, komplitseeritud projektid, soovimatud muutused meeskonnas – need on mõned näited pingelistest olukordadest, mis võivad olla igapäevatöö osa, kuid mis võivad meid ka pikemaks ajaks rivist välja lüüa. Koolitusel räägib Raimo Ülavere ka sellest, kuidas pinget tagajärjel võib tekkida läbipõlemine – kuidas seda ära tunda ja mida ette võtta.

Pingelised olukorrad võivad panna meid käituma viisil, millele tagasi vaadates mõtleme: „Miks ma küll nii pidin tegema?“ Hea ettevalmistuse korral suudame me kõik pingelise olukorras käituda nii, et tunneme pärast enda üle uhkust. Kolmandik inimesi tuleb tagasilöökidest hoopis tugevama välja - kuidas seda teha?

Koolituse eesmärk on aidata osalejatel aru saada, kuidas tagasilöögid ja pinget tekitab, ning anda kätte teadmised ja oskused, kuidas sellistes olukordades toime tulla ja läbipõlemist ennetada. Koolitusel õpitakse, kuidas tippsportlaste töövõtteid kasutades pingelise olukorradest võita ja psühholoogiliselt tugevamana välja tulla.

Koolitusele on oodatud spetsialistid ja juhid, kelle tööeluga on kaasneb pingeid ning ootamatuid olukordi.

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

- Kas pead oma töös regulaarselt rinda pistma tagasilöökidega?
- Kas oled kogenud hetki, mil tunned, et sellest tagasilöögist pole küll midagi õppida?
- Kas tunned, et pea iga kord enne pingelist olukorda tekib füüsiliselt tunnetatav ärevus ja pea läheb tühjaks?
- Kas oled käitunud pingelise olukorras nii, et hiljem sellele tagasi mõeldes on veidi piinlik?
- Kas oled mõelnud pärast tagasilööki, et miks see minuga pidi juhtuma - see on ebaõiglane!?
- Kas tahaksid pingelise olukorras tunda, et oled ettevalmistunud ja tead, kuidas käituda?

Koolituse tulemusena osaleja:

- mõistab millal ja miks tagasilöögid ja pinget tema tööelus tekitab;
- teab, kuidas enda pingehetkede ja tagasilöökidega korral neile mõistlikult reageerida ning kuidas läbipõlemisest välja tulla;
- on loonud endale vähemalt 2-3 olukorra jaoks konkreetse plaani: "Mida teen siis kui..."

Koolitusel kasutatakse psühholoogiast ja spordipsühholoogiast ning päriselust pärit teooriaid ja näiteid, kohandades neid osalejate endi kogemuse ja näidetega. **Koolituse läbinutele väljastatakse tunnistus.** Tunnistuse väljastamise eelduseks on terves mahus koolitusel osalemine.

Koolituse maht: 8 akadeemilist tundi

Kuula, mida rääkis Raimo Ülavere tagasilöökidest Äripäeva raadios:

[Kui tagasilöögist saab edasilööki ehk tippsportlaste juhendaja jagab nippe](#)

Kuula Raimo Ülavere stressijuhtimise teemalist esinemist Äripäeva konverentsil:

[Koolitaja: juht saab suurepäraselt töötaja motivatsiooni ära rikkuda](#)

09:30 - 09:45 ○ Kogunemine ja tervituskohv

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil Vana-Lõuna 39/1, Tallinn.

09:45 - 11:30 ○ 1. Psühholoogiline tugevus

- Mis on psühholoogiline tugevus? Mõtteviis ja praktiline elu.
- Kuidas see väljendub tagasilöökide korral ja pinge olukordades?
- Kolm tagasilöökidega seotud nähtust, mis eristavad mentaalselt tugevaid.
- Tagasilöökide ja pinge mõju erinevatele inimestele: saavutajad, hoidjad. Läbipõlemise riskid.

Kasutatavad meetodid: lühiloengud teooriast, diskussioon, harjutused.

11:30 - 11:45 ○ Kohvipaus

11:45 - 13:15 ○ Tagasilöökidega toimetulek

- Mis on tagasilöök, kus ta asub ja miks ta tekib? Tagasilöökidele tähenduse andmine.
- Ootamatused ja "pettumuste org".
- Kuidas endale tagasilööke mitte juurde tekitada.
- Tagasilöögiga toimetuleku viisid: kohesed ja pikemaajalised vahendid.

Kasutatavad meetodid: lühiloengud teooriast, diskussioon, harjutused.

13:15 - 14:00 ○ Lõuna

14:00 - 15:30 ○ Pingeolukordades edukas käitumine

- Mis on pinge ja kuidas see tekib?
- Kuidas ja miks pinge meie käitumist mõjutab?
- Kuidas pöörata ärevus põnevuseks?
- Pingeolukorras jaheda pea säilitamise vahendid.

Kasutatavad meetodid: lühiloengud teooriast, diskussioon, harjutused.

15:30 - 15:45 ○ Kohvipaus

15:45 - 17:00 ○ Vahendid konkreetseteks olukordadeks ja läbipõlemisest väljatulek

- 60 sekundi restart.
- Ultrarealistlik, neutraalne hoiak ja käitumine.
- Läbipõlemisest välja tulemise 6 sammu.
- Mõistlik rütm elus ja töös.
- Konkreetsete vahendid lähtuvalt osalejate juhtumitest.

Kasutatavad meetodid: lühiloengud teooriast, diskussioon, harjutused.

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.