

Kuidas saavutada paremaid
tulemusi ja õnnestuda
ettevõtmistes?

Anu Virovere, PhD

ELU KOLMANDAL AASTATUHANDEL (PATRICK DIXON)



See aastatuhat annab meile teaduse ja tehnoloogia, milleni ei küüni meie julgeimadki fantaasialennud, ning suurima väärtushinnangute muutumise kui viimase viiekümne aasta jooksul

MUUTUNUD MAAILM

INDUSTRIAALÜHISKOND

JÕUKUS



PALJU ASJU



MUUTUNUD MAAILM

TEADMUSMAJANDUS



ENESETEOSTUS



ELAMUS (TÖÖRÕÕM)

KÜSIMUSED ON...

MIS ON EDU ?

KUNA INIMENE ON EDUKAS ?

MIS ON MINU JAOKS EDUKUS ?

Kuidas jõuda eneseteostuseni?

Kuidas olla õnnelik?



Sissejuhatus

Rohkem kui 2000 a. tagasi jõudis Aristoteles
järeltusele, et see, mida mehed ja naised kõige
rohkem otsivad,

on **õnnelikkus**

Õnnelikkust otsitakse õnnelikkuse enda pärast

Kõikki teisi eesmärke –

tervist, ilu, raha või **võimu** väärtustatakse
ainult seetõttu,

et need võivad meid õnnelikuks teha

M.Csikszentmihalyi “Kulgemine”

Õnnelikkuse leiame siis, kui tunnetame täiel rinnal oma elu iga pisiasja, head või halba, mitte ei otsi seda pidevalt

J.S. Mill

Mida rohkem te tahate edukas olla, mida rohkem te seda endale eesmärgiks seate, seda vähem te seda saavutate

V. Frankl

Nii nagu õnnelikkuse, nii ei saa ka edu poole püüelda – see peab lihtsalt kaasnema, olles otsekui juhuslik kõrvalmõju teekonnal, millele me oleme pühendunud ja mis on ülim kui meie ise

✓ **INIMESTE VÄÄRTUSHINNANGUD AVALDUVAD
NENDE TEGUDES JA LIIDRITE VALIKUS**

✓ **LIIDREID MATKIDES OMANDAVAD NOORED
UUESTI SAMU VÄÄRTUSI, NII TOIMUB
VÄÄRTUSTE TAASTOOTMINE**

**Oleme olnud edukad kõiges peale Eesti
väärtussüsteemi taasloomise** *Lennart Meri "Poliitiline testament"*

Millised on need väärtushinnangud, mille
raamides toimime me praegu?

Millesse usume...

Mida tahame...

Väärtuste funktsioonid

Käitumise ja tegevuste seisukohalt on väärtustel järgmised funktsioonid:

- ✓ annavad käitumisideaalid
- ✓ on standardiks
- ✓ on motivatsiooni allikaks
- ✓ aitavad säilitada enesehinnangut
- ✓ on aluseks otsustamisel

Väljakutsed inimesele (*Peter Drucker*)

Uus maailm esitab igale inimesele uusi väljakutseid –

- Tulla toime kiiruse ja muutlikkusega
- Olla paindlik
- Tulla toime vastuoludega
- Omada põhimõtteid ja väärtusi orienteerumiseks selles maailmas

Positiivne psühholoogia

(M. E. P. Seligman, M. Csikszentmihalyi)

- Miks tekkisid evolutsiooni käigus positiivsed tundmused ?
- Kellel on positiivseid tundmusi küllaga ja kellel jääb neid puudu ?
- Kuidas tuua oma ellu rohkem ja kestvamaid positiivseid tundmusi ?

Ühised väärtused

- ✓ Positiivse psühholoogia uuringutes selgus, et vooruste ja võimete hindamisel on aastatuhandete vältel kujunenud haruldane üksmeel
- ✓ Konfutsius, Aristoteles, Aquino Thomas, Bušido samurai koodeks, Bhagavad-Gita tunnistavad kõik 6 põhivoorust

PÕHIVOORUSED

- Tarkus (*wisdom*) ja teadmised
- Vaprus
- Armastus ja humaansus
- Õigus
- Temperamentsus
- Vaimsus (*spirituality*) ja mõistuseülese (*transcendence*) tunnustamine

Heaolu

- Et taibata, mis on heaolu, tuleb osata eristada oma VÕIMEID ja TUGEVAID KÜLGI
- Tunded on hetkeolekud, mis ei pruugi seostuda isiksuse omadustega
- Võimed ja head küljed on positiivsed omadused, mis tagavad heaolutunde ja rahulduse

24 võimet

TARKUS JA TEADMISED

- Teadmisjahu / huvi maailma vastu
- Õpihimu
- Otsustusvõime / kriitiline mõtlemine / avatus
- Leidlikkus / originaalsus / praktiline intelligentsus
- Sotsiaalne intelligentsus / isiksuslik intelligentsus / emotsionaalne intelligentsus
- Perspektiivitunne

VAPRUS



- Uljus ja südikus
- Püsivus / toimekus / usinus
- Siirus / ehedus / ausus

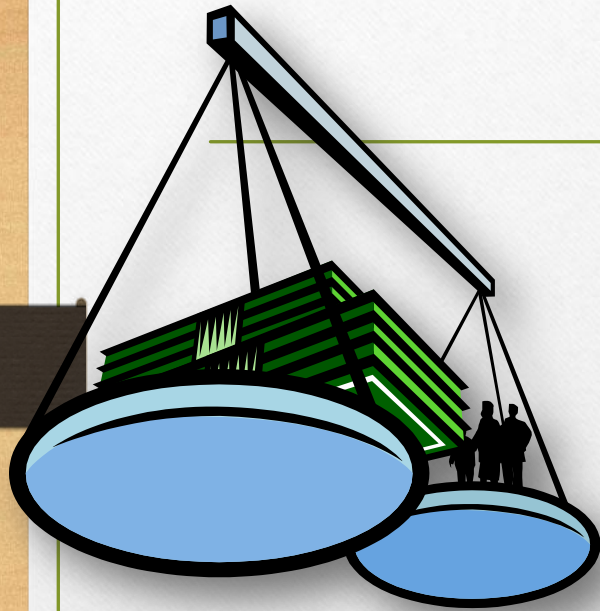
INIMLIKKUS JA ARMASTUS

Armastav õhkkond
Sinu kodus on
Sinu elu aluseks.



- Lahkus ja suuremeelsus
- Armastus jaa võime armastust vastu võtta

ÕIGLUS



- Kodanikutunne / kohustused / rühmatöö / usaldatavus
- Ausus ja õiglus
- Juhivõimed

MÕÕDUKUS



- Enesevalitsus
- Ettevaatlikkus / kaalutlevus / hoiatuste arvestamine
- Alandlikkus ja malbus

TRANSTSENDENTSUS (mõistuseülene)

- ✓ Ilumeel ja täiuslikkuse hindamine
- ✓ Tänuikkus
- ✓ Lootus / optimism / tulevikulootused
- ✓ Vaimsus / eesmärgiteadvus / usk / religioossus
- ✓ Andestamisvõime ja halastus
- ✓ Huumor ja mängulust
- ✓ Särtsakus / kirglikkus / innukus

Kui mõne võime kasutamisel on mõni neist kriteeriumitest rakendatav...

- Omamise ja eheduse tunne (“See on tõesti mulle omane”)
- Õhin, kui seda rakendatakse, iseäranis esmakordselt
- Kiire äraõppimine võime esmakasutamisel
- Pidev uute viiside omandamine võime jõustamiseks
- Iha leida viise võime rakendamiseks
- Mitte kurnatusetunne, vaid jõu juurdevool võime rakendamisel
- Oma projektide loomine ja arendamine sellest võimest lähtuvalt
- Rõõm, särtsakus, innustus, koguni ekstaas võime rakendamisel

....siis on see **Teie tippvõime**

Väärt elu

Võimalus kasutada oma sünnipäraseid võimeid
päevast päeva oma elu peamistes valdkondades, et
saavutada ohtrasti

rahuldust ja ehedat õnne

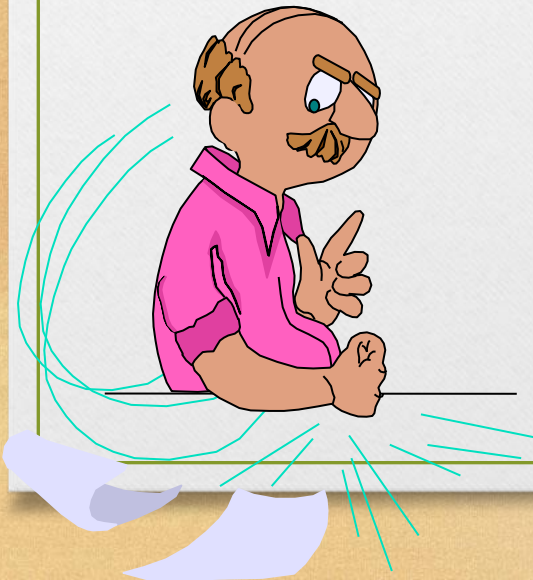
(„ehe õnn“, M. Seligman

Pilgrim, 2008)

MÕTLEMISAINET

Kui muuta inimene vähem õnnetuks, ei pruugi see tähendada, et ta muutuks õnnelikumaks: negatiivsete ja positiivsete emotsioonide tasemed on üksteisest märkimisväärselt sõltumatud

(Bradburn, 1969)



**RAHULOLU
TÖÖGA**

8 TUNDI TÖÖLE

**RAHULOLU
SUHETEGA
(PERE)**

8 TUNDI PERELE

ÕNN

**RAHULOLU
ISEENDAGA**

8 TUNDI ISEENDALE

Töö olemus

Rääkides tööst võime eristada 3 erinevat asja:

- ✓ **Amet** – peetakse selleks, et palka saada
- ✓ **Karjäär** – Märgistab sügavamalt panust töösse
- ✓ **Kutsumus** – kirglik pühendumine tööle töö enda pärast

KUTSUMUS

Inimesed, kes tunnevad kutsumust näevad oma töös osalust milleski kõrgemas – kaasaaitamist maailma paremaks muutmisele

Inimesed, kes tunnevad oma töös kutsumust on rohkem rahul ka iseendaga

Enesemääratlusteooria (*Deci, Ryan*)

Inimese universaalsed vajadused:

- ✓ Pädevus
- ✓ Iseseisvus
- ✓ Seotus

Kui need on rahuldatud, on inimene **motiveeritud, tootlik ja õnnelik**

Kuidas KÕIK inimesed käituvad?

- 20. sajandil arvati, et inimene on ratsionaalne olend – kõigepealt mõtleb, siis tegutseb...
- Emotsionaalse intelligentsuse uurijad aga avastasid, et käitumise käivitaja on hoopis tunne

Emotsionaalne intelligentsus (EQ)

- See on võime ära tunda, milline tunne meis tekib ja oskus oma tundeid reguleerida
- Oma emotsioonide tundmine
- Oma emotsioonide juhtimine
- Teiste inimeste emotsioonide ära tundmine ja nendega hakkama saamine

Enesehinnangu skaala



Positiivne (kõrge):

- Mina olen väärtuslik
- Kõik need kellest mina hoolin, hoolivad minust ka
- Kui ma midagi ette võtan, saavutan selle kui tublisti pingutan

Negatiivne (madal):



- Mina olen väärtusetu, elu on mõttetu
- Keegi ei hooli minust
- Mul ei õnnestu miski

Emotsionaalsed vilumused

Mida saab arendada ja mis aitavad inimesel toime tulla
muudatustega

Millised tunded on seotud

Enda muutmisega

Mõtteviisi muutmisega

Käitumise muutmisega

Goleman arvab, et koolituste ja treeningute kaudu saab arendada järgmisi emotsionaalseid vilumusi

- ✓ Tunnete identifitseerimine
- ✓ Tunnete intensiivsuse hindamine
- ✓ Rahulduse edasilükkamine
- ✓ Impulsikontroll
- ✓ Stressi vähendamine
- ✓ Tunnete ja tegude eristamine

POSITIIVNE PSÜHHOLOOGIA

Martin Seligman

***Positiivne psühholoogia** on ideoloogiline raamistik, mis suunab positiivsete emotsioonide, inimeste tugevate külgede ja neid toetavate institutsioonide tõenduspõhist uurimist nii, et see aitaks indiviididel ja ühiskondadel jõudsalt kasvada ning õilmitseda*

Kuidas hinnata oma emotsionaalsed tervist?

- Arendame iseennast ja tegeleme eneseavastamisega
- Valmistame endale ja teistele üllatusi
- Isikliku elu ja töö tasakaal
- Meie suhted on hoolivad ja usaldavad
- Oleme füüsiliselt heas vormis
- Oleme oma elu peremehed

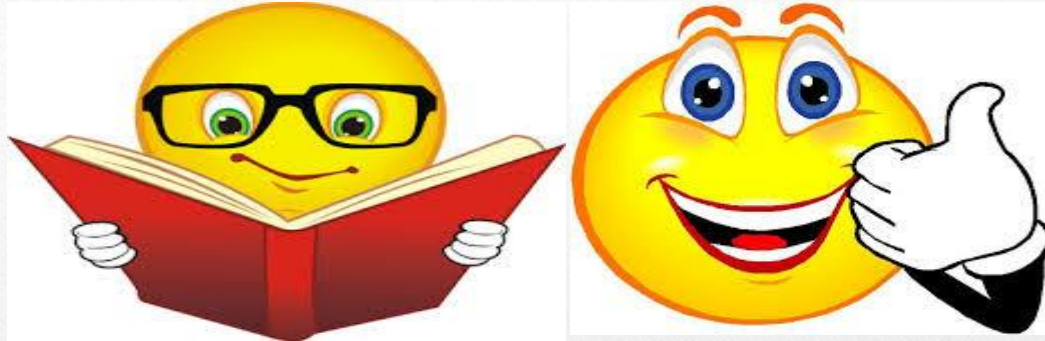
Kokkuvõtteks – mida teha alates homsest?

- Arendame iseennast ja tegeleme eneseavastamisega
- Valmistame endale ja teistele üllatusi
- Hoiame elu tasakaalus
- Meie suhted on hoolivad ja usaldavad
- Oleme füüsiliselt heas vormis
- Oleme oma elu peremehed

D. Shenk „GEENIUS meis kõigis“

- Võrreldes sellega, millised me olema peaksime, oleme vaid poolärkvel. Meie kired on summutatud, meie kavad on hillitsetud. Kasutame üksnes väikest osa oma füüsilistest ja vaimsetest võimetest...
- Üldiselt öeldes elab inimene kaugelt allpool oma piire

William James



TÄNAN!