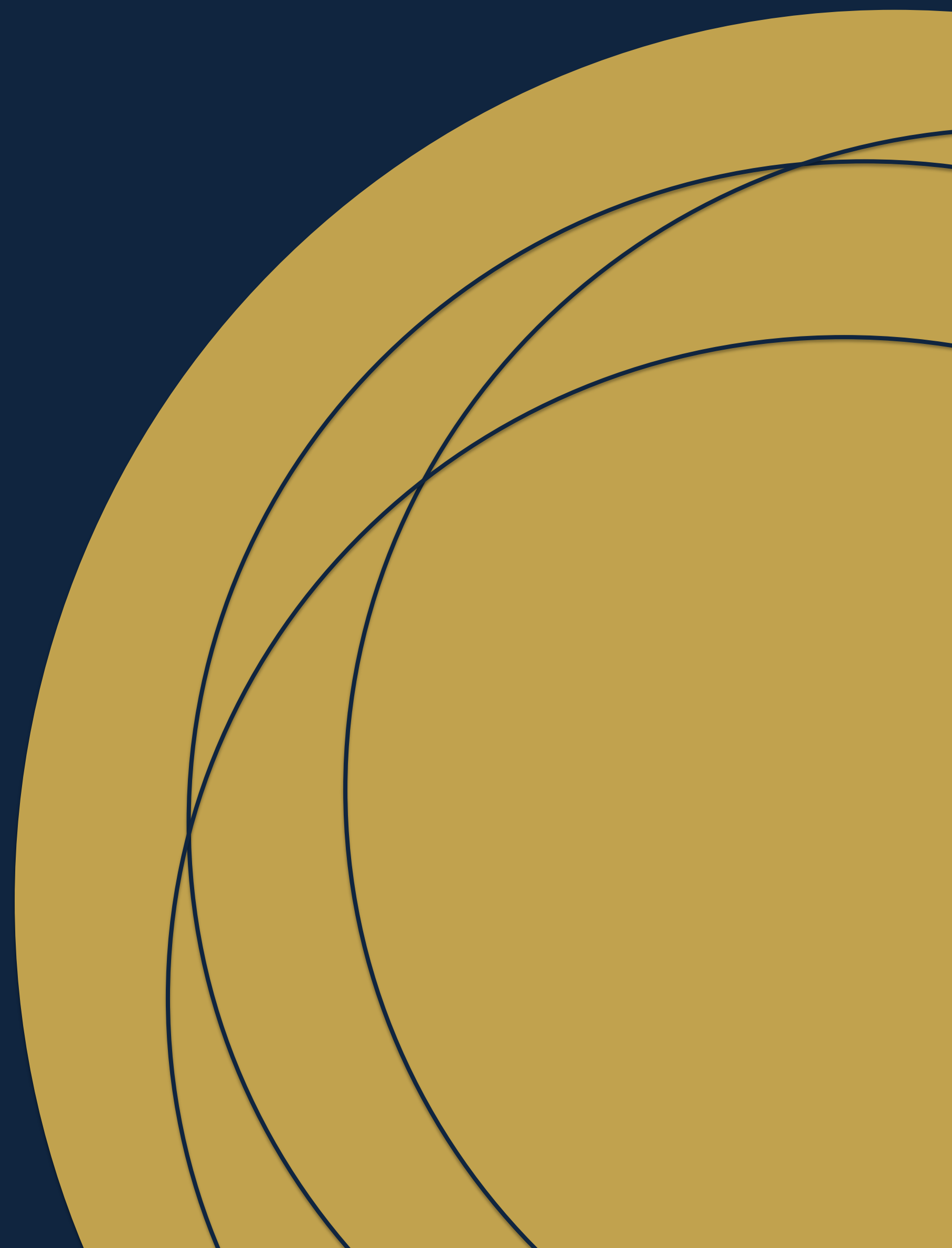


Rituaalid töökohal

Tiina Saar-Veelmaa



Miks vajame muutustes olles toetust?

Piits

Präänik

Ellujäämisrežiim

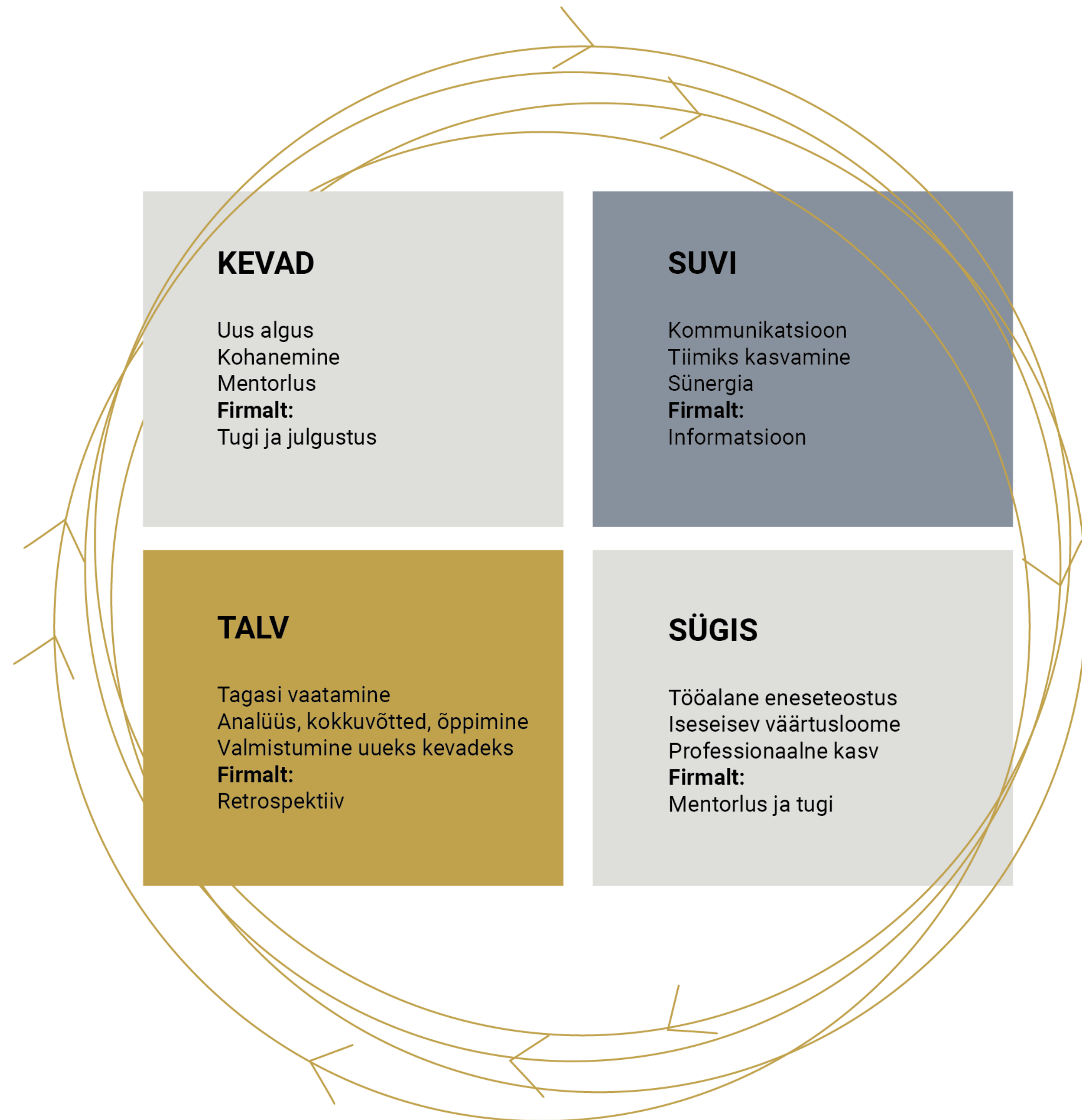
- Häiritus
- Mõtted ei ole selged
- Näeb ohtu
- Mälu halveneb
- Kortisool / stress

Energiat kasutatakse enesekaitseks



- Positiivne
- Keskendunud
- Koostööaltis
- Loov
- Soov kaasa lüüa
- Suurenenud vastupidavus

Energia kiirgab väljapoole, on ühendav ja loov



Tervikliku arenguringi filosoofia Ann Hale'i järgi.

*keerulised
suhted*

*ebamäärased
sihid*

*puudulik
infovahetus*

***Tööle asumisel soovime
anda 100% oma parimatest***

***teadmistest 25% kustest,
halb juhtimine kogemustest, uudishimust,
eluenergiast.***

*nõmedad
koosolekud*

*keerulised
inimesed*

kehv töökultuur

Juhtimine kui teenus

1. Hea toode või teenus on see, kus kasutaja saavutab oma eesmärgid lihtsalt ja tunneb toote või teenuse kasutamisest naudingut ning rõõmu.
2. Ka töökultuur peab olema selline, kus me üksnes ei aja oma asja, vaid tunneme sellest rõõmu ja täidetust

Clients



Users



12 aspekti õnnelikuks eluks (teaduslik)



Tänulikkus



Treening



Head suhted



Jagamine



Uni



Meditatsioon



Abistamine



Värske õhk



Tähendus



Tervislik toit



Uued kogemused




Naeratus

Kirglike inimeste läbipõlemise ärahoidmise 6 aspekti:


1. Inimesed vajavad iseseisvust otsusteks.
2. Nad vajavad kollektiivi enda ümber ja kedagi, kes suudaks neid asendada.
3. Igapäevast tunnustust, et ollakse õigel teel.
4. Mõistlik koormus ja piisavalt puhkust.
5. Ootus, et elujärg läheb iga päevaga paremaks.
6. Ausus, avatus, et saab asjadest rääkida nii nagu need on.

Heaolu (*well-being*) kolm komponenti

Psühholoogiline heaolu - toimetulek stressiga, positiivne suhtumine, tähendus, inspiratsioon



Füüsiline heaolu - uni, toit, treening, tervis



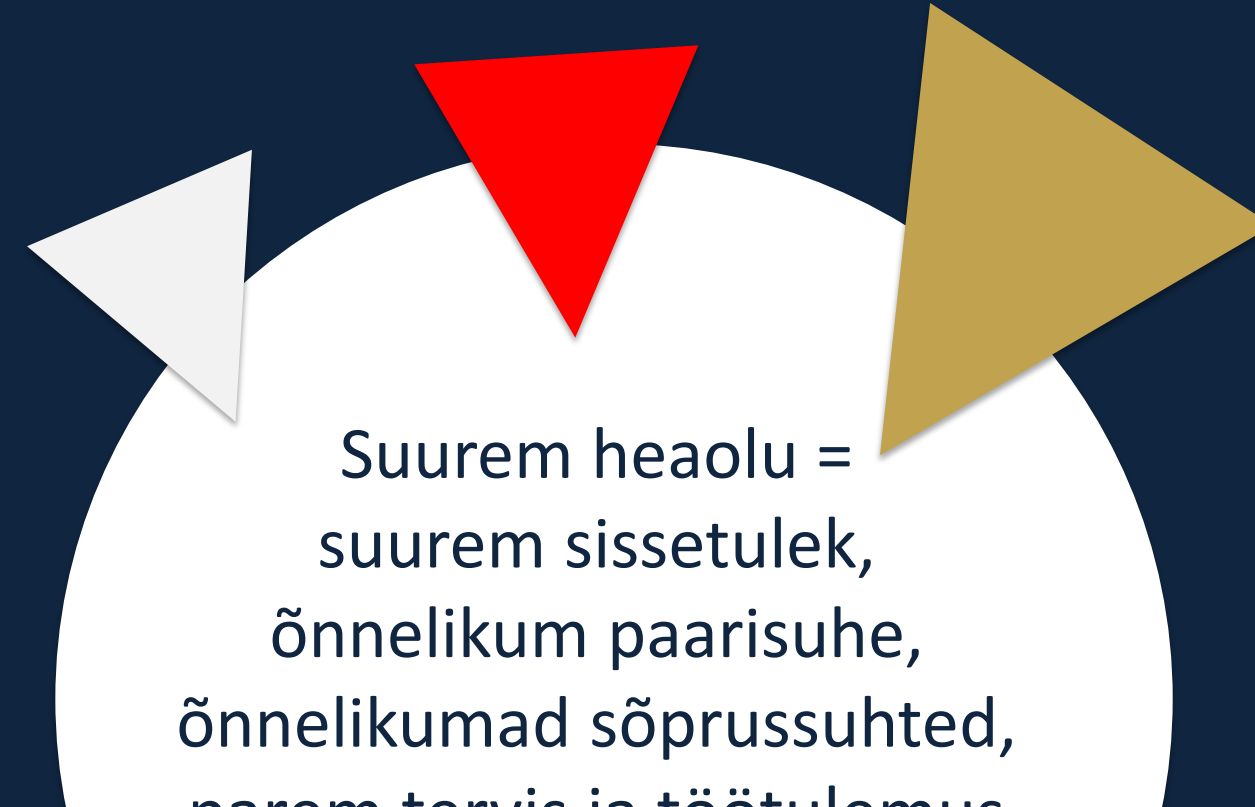
Sotsiaalne heaolu - positiivsed ja toetavad suhted



Elujõulised ja õitsvad inimesed



Suurem heaolu = suurem sissetulek, õnnelikum paarisuhe, õnnelikumad sõprussuhted, parem tervis ja töötulemus



Kõrgem heaolu (well-being) loob mõnusaimaid inimesi!

loovus

paindlikkus

positiivne enesetaju

originaalsus

suurem sügava õnne tunne

väiksem stressitase

parem biokeemia, tugevam immuunsussüsteem

tugevam tervis

toetav suhtumine teistesse

parem mälu ja tähelepanu

suurepärane toimetulek keeruliste ülesannetega





Rituaalid töökeskkonnas



MUUTUSTE JA ÜLEMINEKUTE RITUAALID

Uute tingimuste ja murrangutega kohanemine



MUUTUSTE JA ÜLEMINEKUTE RITUAALID

NÄITEKS:

1. Fookus koosoleku alguses headel asjadel ja tänulikkusel, et stress ei kasvaks üle pea;
2. Sotsiomeetria ja skaalad: kui põnevana tajun oma tööd?
3. Ruum emotsioonidele: nt alustada koosolekut värvi, sümboli, ilmastiku nähtuse valimisega, mis kirjeldab meie seisundit.
Virtuaalkoosoleku puhul saab valida tegelase.



dolphin

shells

oyster

shrimp

bear

blue whale

coyote

sea urchin

octopus

killer whale

peacock

lion

chimpanzee

cormorant

otter

crocodile

raccoon

sea anemone

seahorse

lobster

dolphin

elephant

shark

sea turtle



walrus



starfish



lobster



kangaroo



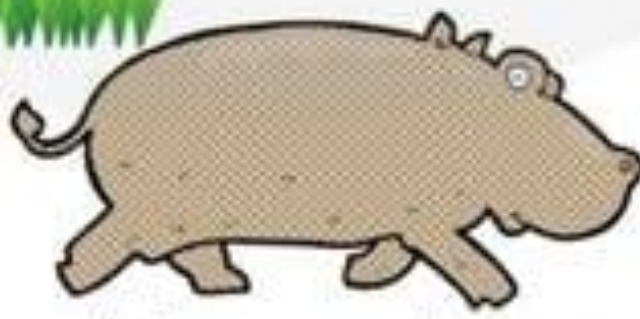
snake



squirrel



elk



hippopotamus

KONFLIKTIDE JA HÄIRETE RITUAALID

Probleemide ja pingetega tegelemine

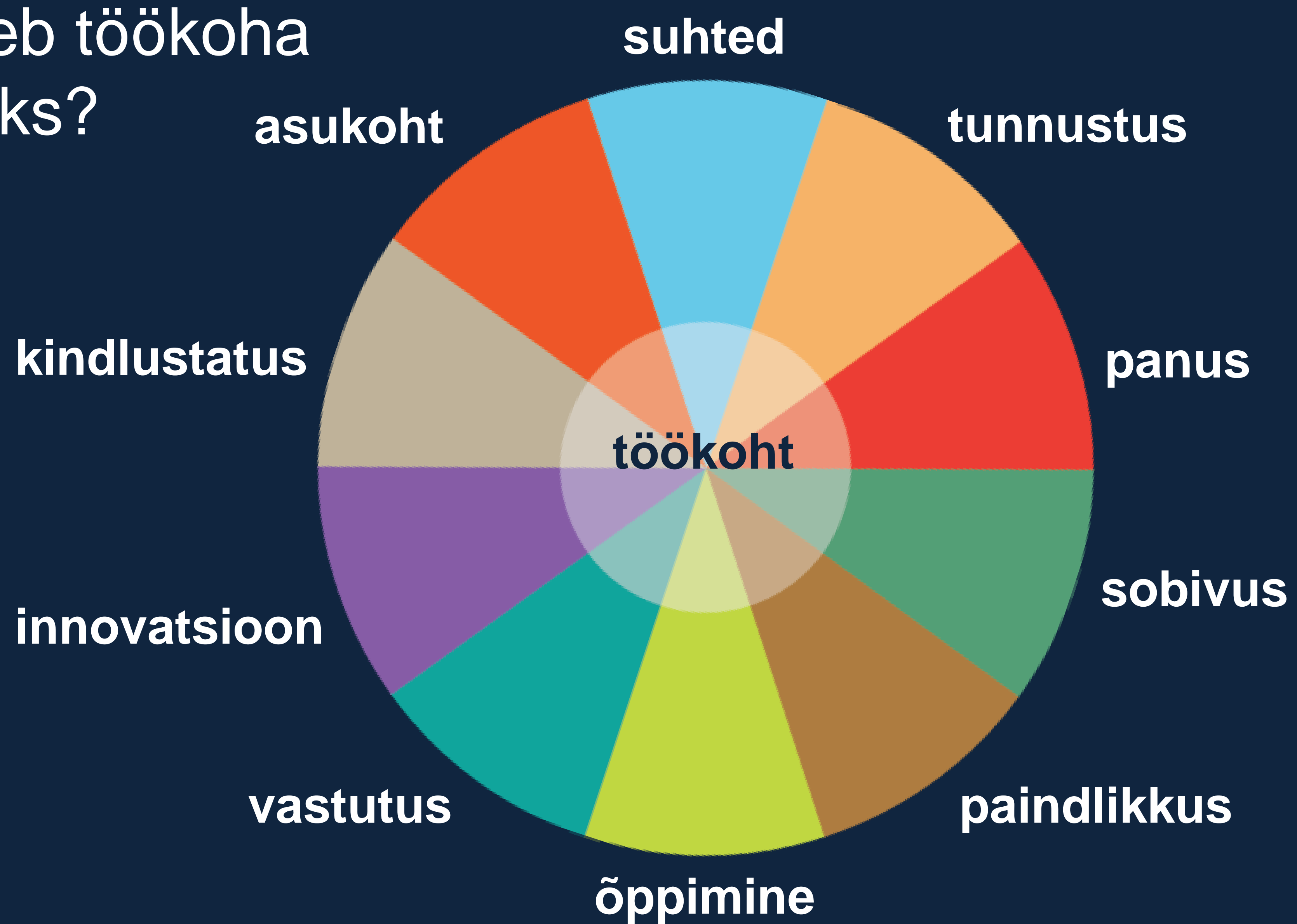


KONFLIKTIDE JA HÄIRETE RITUAALID

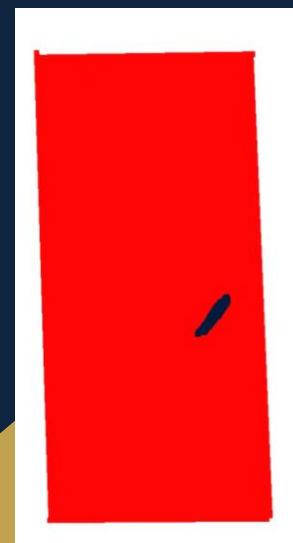
NÄITEKS:

1. Vajaduste märkamine, nn „kakapurk“ häirivate asjade esile toomiseks.
2. Lahenduskesksed küsimused: kui saaksid praegu kuldkalalt midagi tellida, mis see oleks; kujuta ette, kui seda probleemi poleks, milline siis oleks Sinu elu?
3. Töörolli disain ja väärtused.

Mis teeb töökoha
sobivaks?



Koostöö ja õppimise mudel by Päivi Ketonen



Mänguilu

Praktika

Teooria/teadmised

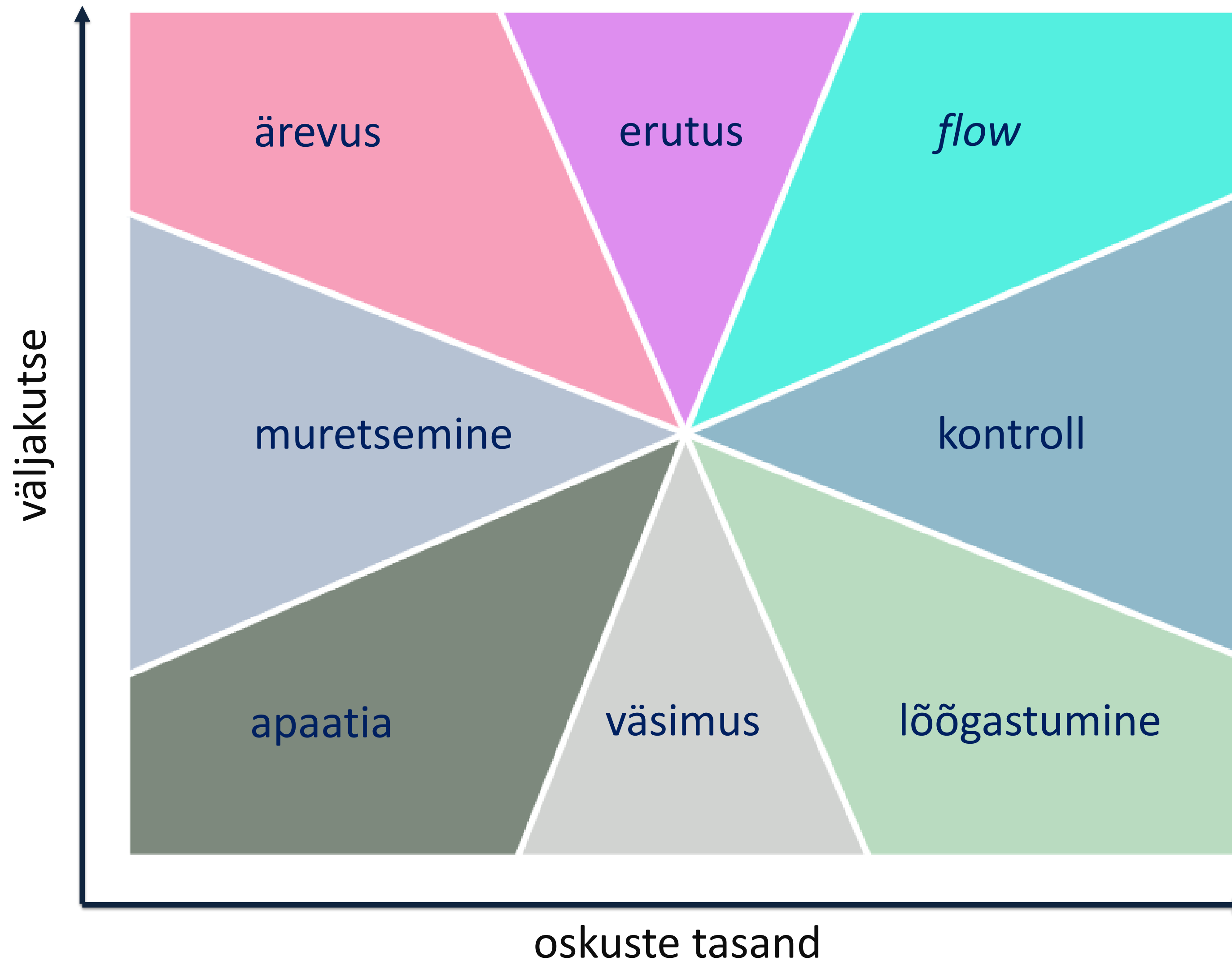
Loovus/spontaansus

Sünergia

Kontakt/suhe

Aktsepteerimine

Kuidas me õpime ja töötame?



Allikas: Mihaly Csikszentmihalyi

MEEKONNA RITUAALID

Inimeste liitmine, et nad tunneks kokkukuuluvust



Tiimi empaatia

Huvi ja arusaam sellest, kuidas ma ise ja kuidas mu meeskonna liikmed kogevad maailma enda ümber.

Mõistmise ja taipamise abil oma tegevuste, otsuste ja töö suunamine viisil, et inimesed tunneksid end kaasatuna, haaratuna, kuulduna ja hinnatuna.

MEEKONNA RITUAALID

NÄITEKS:

1. Tänuring – „mulle meeldib Sinu juures“ vs. virtuaalne kingitus
2. *Stand up* – kuidas mul eile läks, mida täna plaanin, kas vajan kellegi abi.
3. FIKA!

LOOVUSE JA INNOVATSIOONI RITUAALID

Suurepäraste ideede
kylvamine ja muutuste
viseerimine

Mida teeks
Barack Obama
minu olukorras?



LOOVUSE JA INNOVATSIOONI RITUAALID

NÄITEKS:

1. Äparduste jagamine.
2. Kogemuste jagamise klubi - raamatu, filmi, mõne töölase teema osas.
3. Loomingulised reeded.

TEGUTSEMISE JA FLOW RITUAALID

Fookuse ja enesekindluse leidmine
ja produktiivsuse kasvatamine



TEGUTSEMISE JA FLOW RITUAALID

1. Lennurežiimil töötamine 45 minutit või *pomodoro* meetod.
2. Koosolekute sahtlid ja kvaliteet.
3. Vahevõimlemine iga poole tunni tagant.
4. Keskendumist soodustav keskkond: „skulptuur + õhuvärskendi“
5. Retrospektiiv – iga nädal, või üle kahe nädala, mis läks hästi, mis halvasti. Mida teeme järgmises perioodis teisiti.

Neli kõige lihtsamat viisi innustada ennast ja kolleege:

1. Vaata otsa kauem – vähemalt 6 sekundit;
2. Mõtle samal ajal: Issand kui ilus inimene;
3. Ütle: aitäh (iga päev)
4. Muuda ennast **säilenõtkeks**

Tänaan!

www.aaretesaar.ee

HappyMe.ee