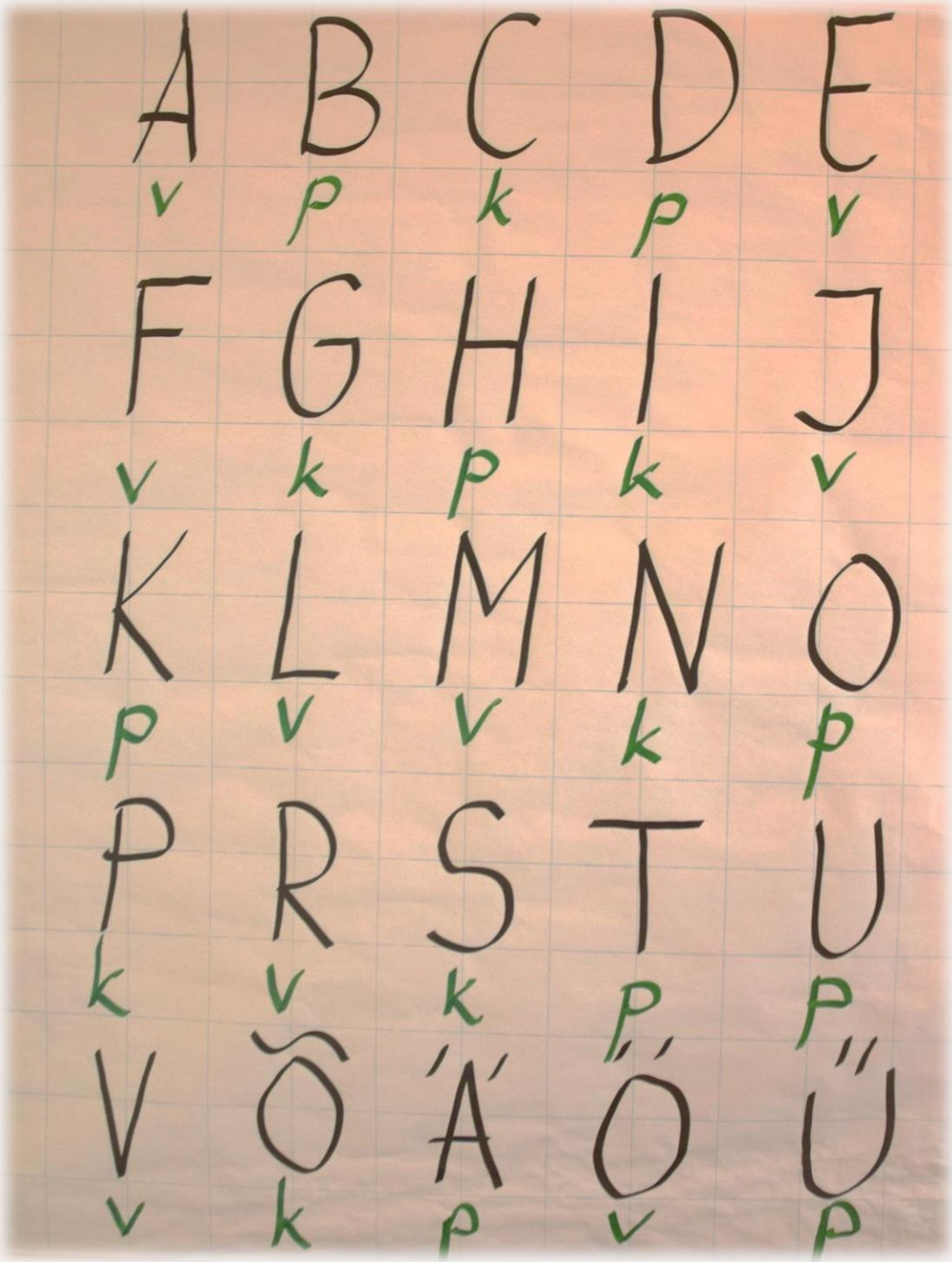
Kuhu jõud kaob?
Kuidas seda tagasi saada?

AVE EERO
18.11.2017

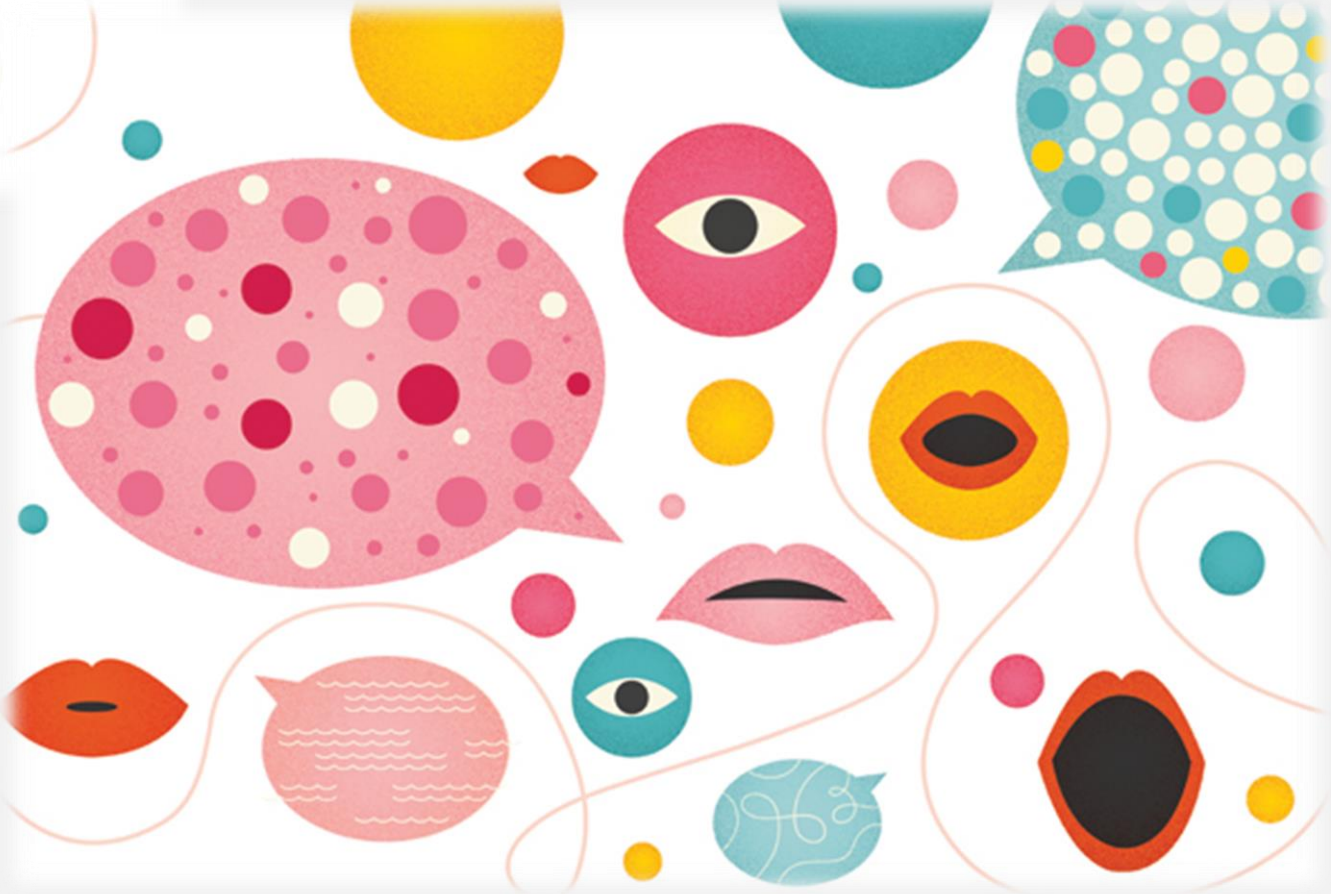

A B C D E
v p k p v
F G H I J
v k p k v
K L M N O
p v v k p
P R S T U
k v k p p
V Ő Á Ő Ű
v k p v p

MILLIST KASU VÕID KOGEMUSKOJAST LOOTA?

1. Suurem selgus oma sisemistest jõuallikatest.
2. Teadlikkus enda kontrolli all olevatest „ jõu kraanidest“.
3. Oma väärtustega (taas)ühinemine.
4. Sõbrunemine oma ajuga.
5. Mõtete ja emotsioonidega suhte korrastamine.
6. Ideed igapäevaseks katsetamiseks - harjutamiseks.

JÕUD täisväärtusliku ja tähendusrikka elu elamiseks – **ISIKLIK MÕJUJÕUD**. **JÕUD millegi jaoks**, mitte kellegi/millegi üle.
ISIKLIK MÕJUJÕUD = energia käepärasus (oskus nii lõdvestuda kui erinevatel viisidel keskenduda) igas hetkes, provotseerimatus väliste olukordade poolt.

KOGE ...



Kujuta ette treppi nummerdatud astmetega 1 allosas kuni 10 ülaosas. Kõrgeim aste on parim ja alumine aste halvim võimalik elu sinu jaoks. Millisel astmel sa arvad end seisvat?

ISIKLIKU MÕJUJÕU väljenduseks on MOJO – positiivne meelestatus meil praegu käsiloleva tegevuse suhtes, mis saab alguse seestpoolt ja kiirgab väljapoole.

Eestis on kaasatud ehk tööl osaleva käitumisega (avatus tööle, avatus teistele, avatus isiklikule arengule) umbes 10 % inimestest. /Gallup Group 2013/

2012.a. Gillingsworthi poolt läbiviidud uurimuse põhjal 46,9 % täiskasvanutest ei suutnud töökeskkonnas järjest keskenduda üle 2 minuti.

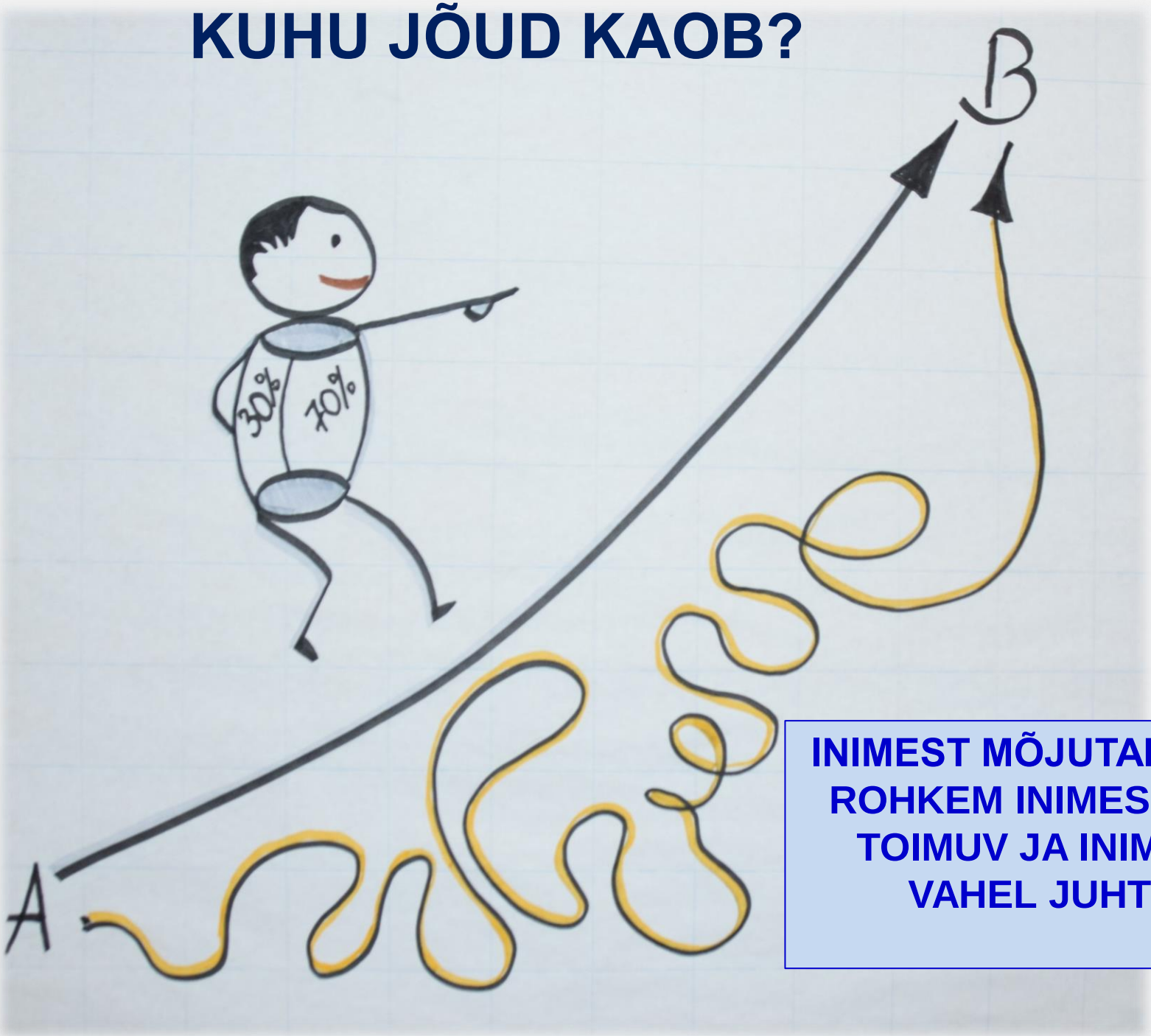
KUS KOHAST TULEB MEIE JÕUD?

30 % FÜÜSILISTEST ALLIKATEST (piiratud) :

- toit
- liikumine
- uni

70 % SISEMISTEST ALLIKATEST (lõputu)

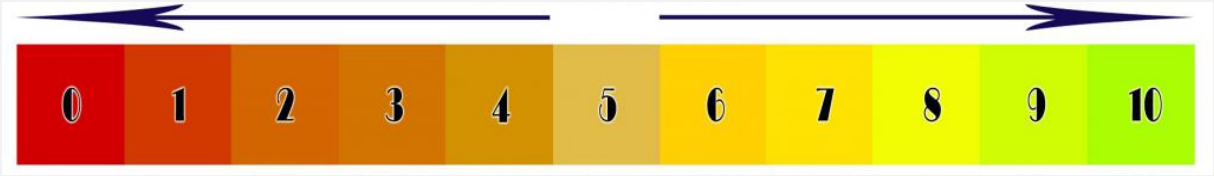
KUHU JÕUD KAOB?



INIMEST MÕJUTAB KÕIGE ROHKEM INIMESE SEES TOIMUV JA INIMESTE VAHEL JUHTUV.

Elu provotseerib meid jõudu „lekitama“:

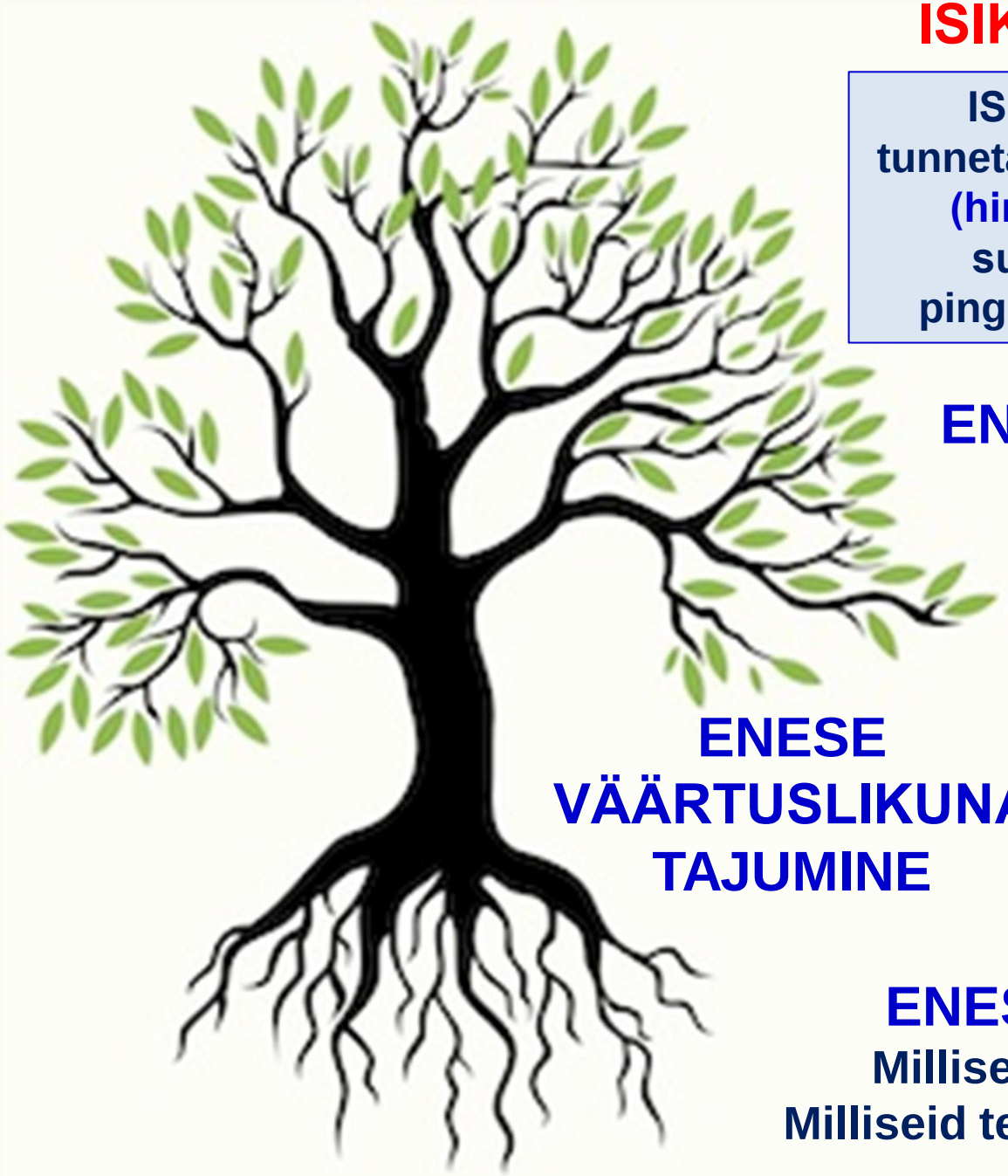
- kolleeg, kes koosolekul alati su jutu vahele segab;
- tõrkuv tehnika;
- teed, midagi hästi – keegi ei pane tähele; teed midagi ülemuste meelest halvasti, saad äikesetormi kaela;
- lühike tähtaeg töö lõpetamiseks;
- agressiivne autojuht, kes sõidab sul tööle minnes kilomeetrite kaupa sabas;
- keegi levitab sinu kohta väljamõeldud kuuldusi;
- lisatöö kellegi teise tegemata jäänud töö tõttu;
- lepid kolleegiga milleski kokku ja ta ei pea kokkuleppest kinni;
- keegi teine võtab sinu tehtud töö eest aupaiste endale;



Vihastada inimeste või olukordade peale sellepärast, kes või mis nad on, on sama mõistlik kui vihastada tooli peale sellepärast, et see on tool.

UURI ...

MIDA SAAD KONTROLLIDA? - tööleht nr 1



ISIKLIK MÕJUJÕUD

ISIKLIKKU MÕJUJÕUDU tunnetades kogeme MEELERAHU (hingerõõmu) – palju hästi suunatud vaikset jõudu, pingutusteta enesevaldamist.

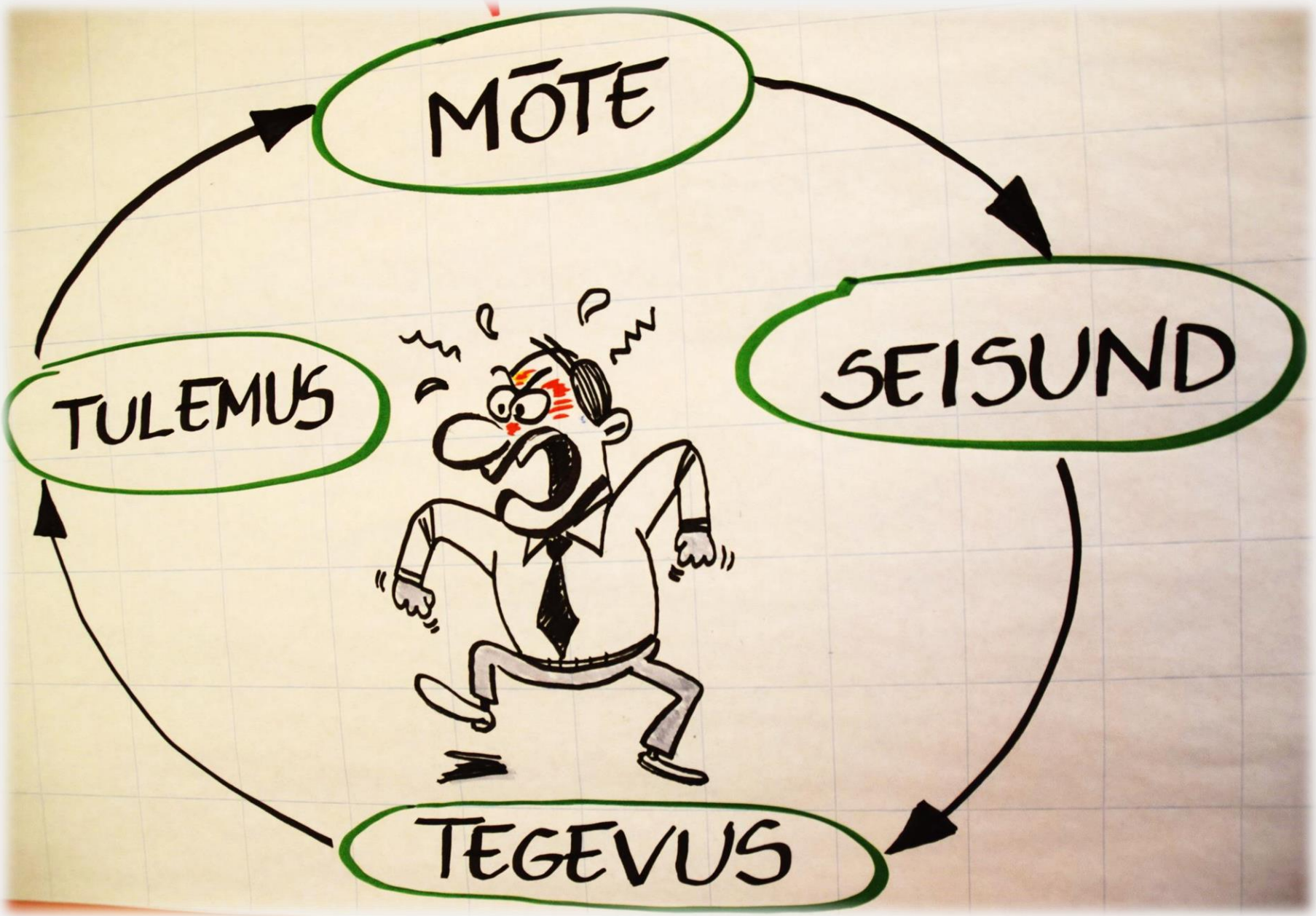
ENESEUSALDUS

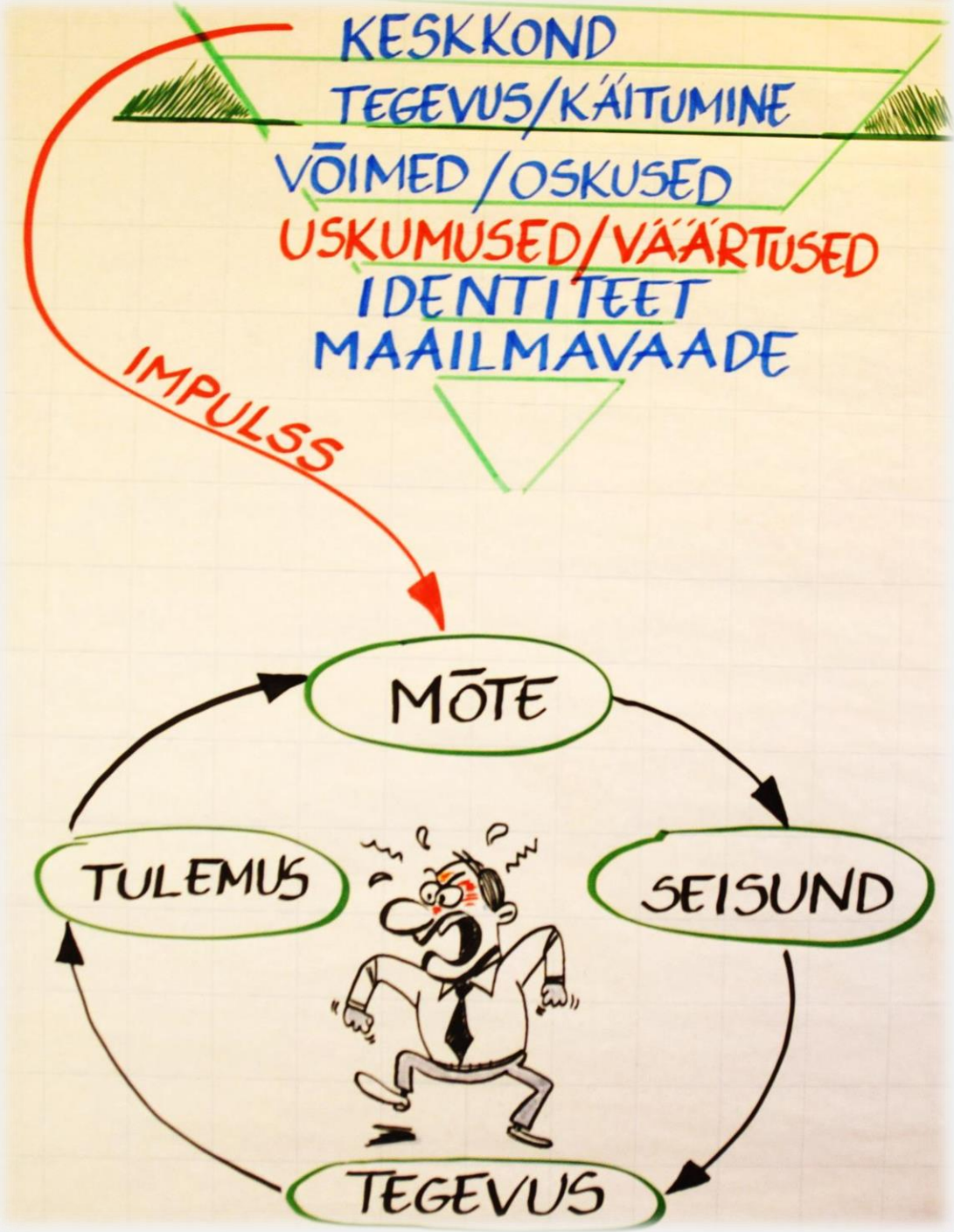
ENESE VÄÄRTUSLIKUNA TAJUMINE

ENESETEADLIKKUS

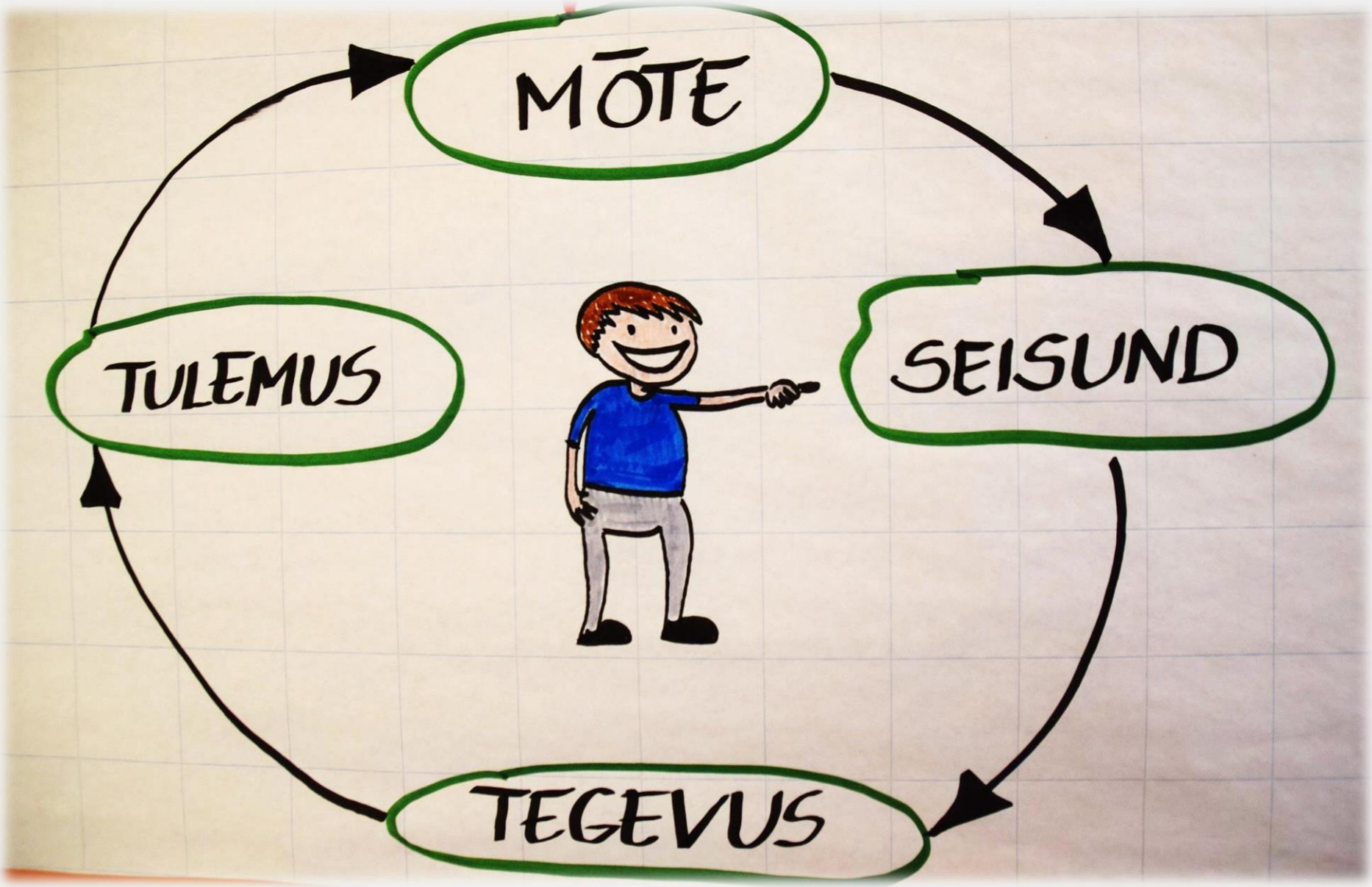
Millised on mu ressursid?
Milliseid teadlikke valikuid saan ja tahan teha?

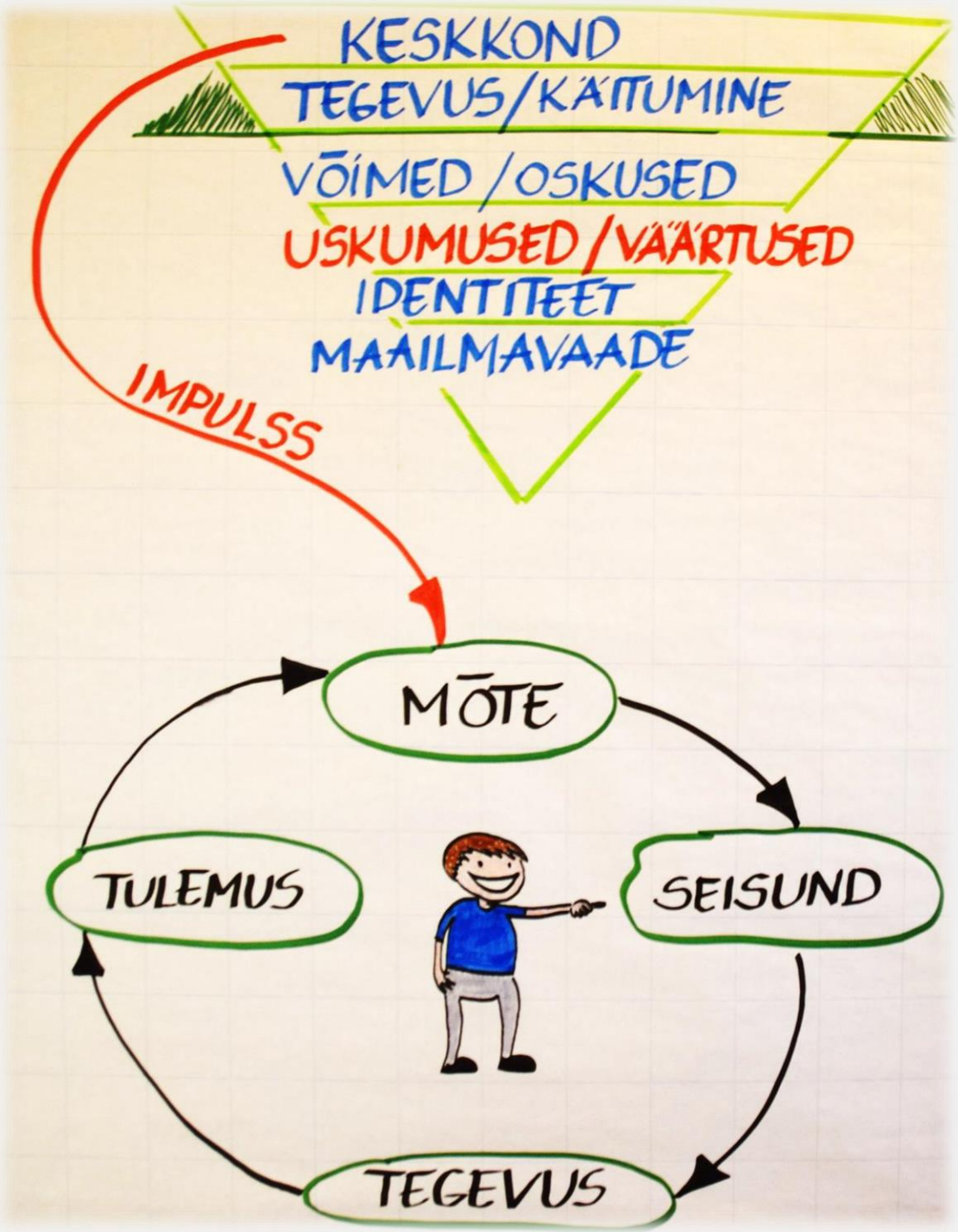
TÖÖPIIN




KESKKOND
TEGEVUS/KÄITUMINE
VÕIMED/OSKUSED
USKUMUSED/VÄÄRTUSED
IDENTITEET
MAAILMAVAADE
IMPULSS
MÕTE
SEISUND
TEGEVUS
TULEMUS

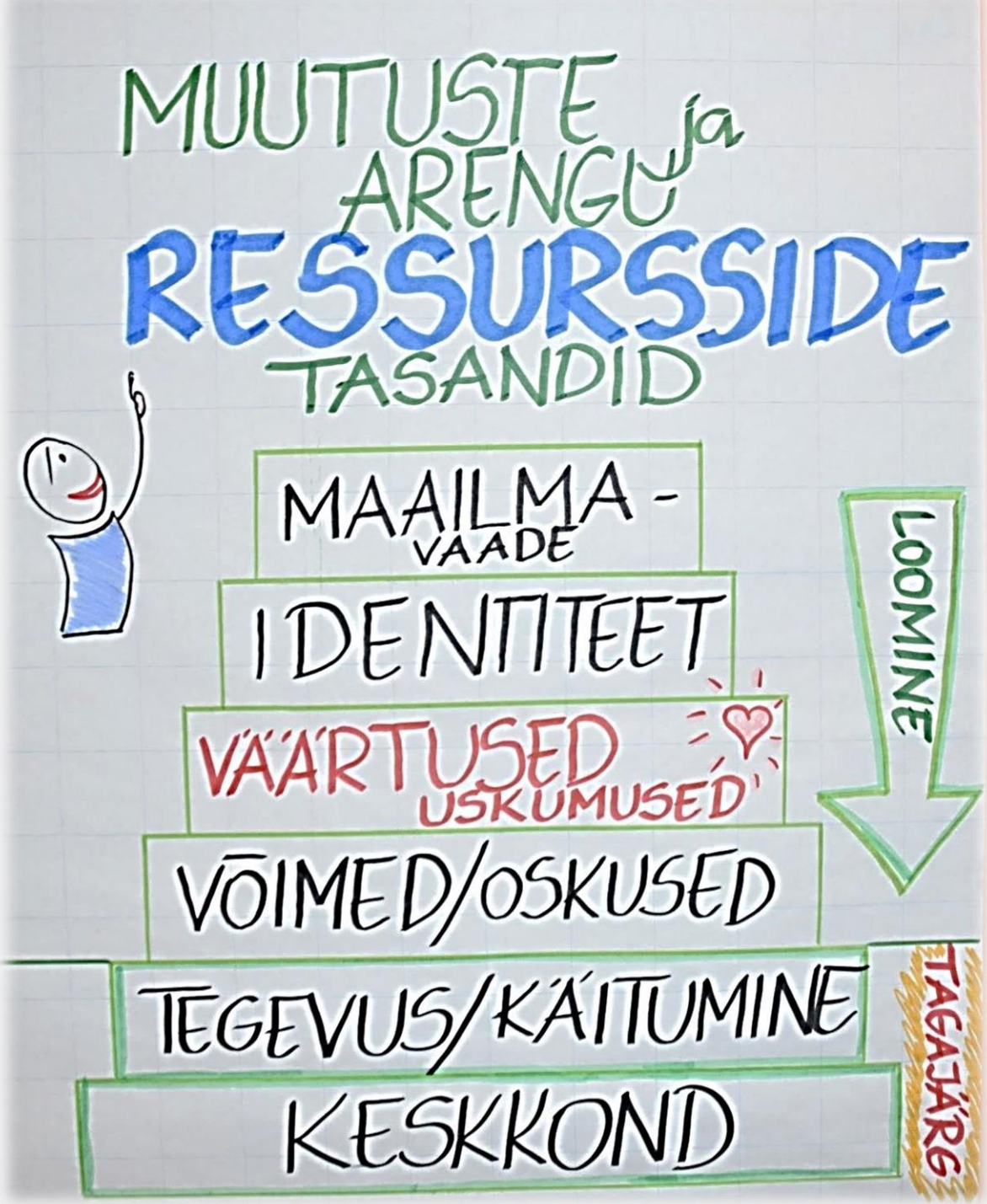
TÖÖRÕÕM




KESKKOND
TEGEVUS/KÄITUMINE
VÕIMED/OSKUSED
USKUMUSED/VÄÄRTUSED
IDENTITEET
MAAILMAVAADE
IMPULSS
MÕTE
SEISUND
TEGEVUS
TULEMUS

Asjaolud ei määra, milline inimene sa oled, vaid toovad selle esile.

Inimene on holistiline tervik. Muutuste ja arengu tasandid aitavad teadvustada oma ressursse ning saada selgust tegevuse põhjustes ja tagajärgedes.



Piiravad uskumused, mis röövivad meilt isiklikku mõjujõudu:

1) **ebaterved uskumused iseenda kohta:** ***„Ma olen saamatu. Mul ei tule miski välja. Mul pole selliseid võimeid , et ... “***
2) **ebaterved võimekususkumused:** ***kuidas suhtume oma võimetesse ja võimete arendamise potentsiaali***
3) **ebaterved uskumused teiste kohta:** ***„Nad ajavad mu hulluks. See on teiste süü, et ...“***
4) **ebaterved uskumused maailma kohta:** ***„Maailm võlgneb mulle palju. Sellistes oludes on võimatu ...“***

KUIDAS PIIRAVATE USKUMUSTE MÕJU ALT PÄÄSEDA

- Õpi **MÄRKAMA OLUKORDI**, milles piiravaid uskumusi iseloomustavad mõtted, hirmud, käitumised ja reageeringud on eriti varmad tekkima.
- Piiravaid uskumusi tuleb kõigepealt endale **TUNNISTADA**, need **OMAKS VÕTTA**, alles siis on võimalik liikuda mõistmiseni, **KUIDAS keeruline olukord ületada** ja leida endas motivatsiooni edasi tegutsemiseks.
- Pööra tähelepanu neile **PROTSESSIDELE**, mis jäävad sinu mõjusfääri.

CAROL S. DWECK

Joshua Waitzkin

KINNISTUNUD MÕTTEVIIS

jäävususkumused

EDENEMIS-MÕTTEVIIS

juurdekasvuuskumused

MÕTTEVIISID

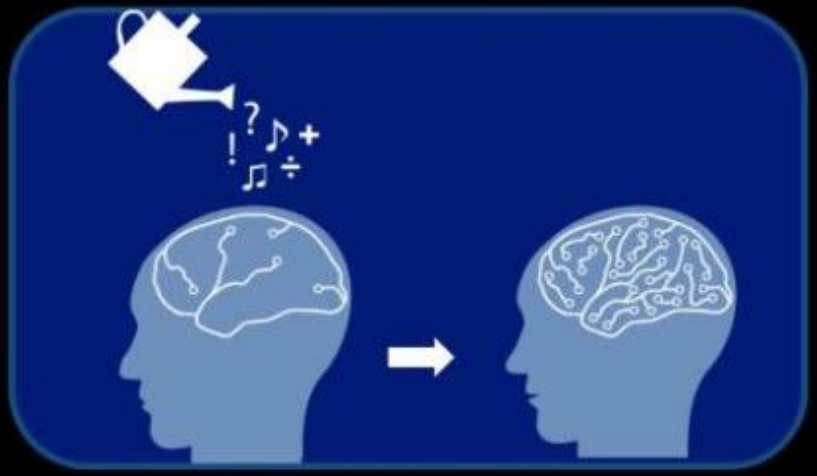
Uskumus → käitumine / tegevus → tulemus

Kinnistunud mõtteviis

Intelligentsus / võimekus on püsiv suurus

Edenemismõtteviis

Intelligentsus / võimekus on arendatav



Kas ma tundun targana?

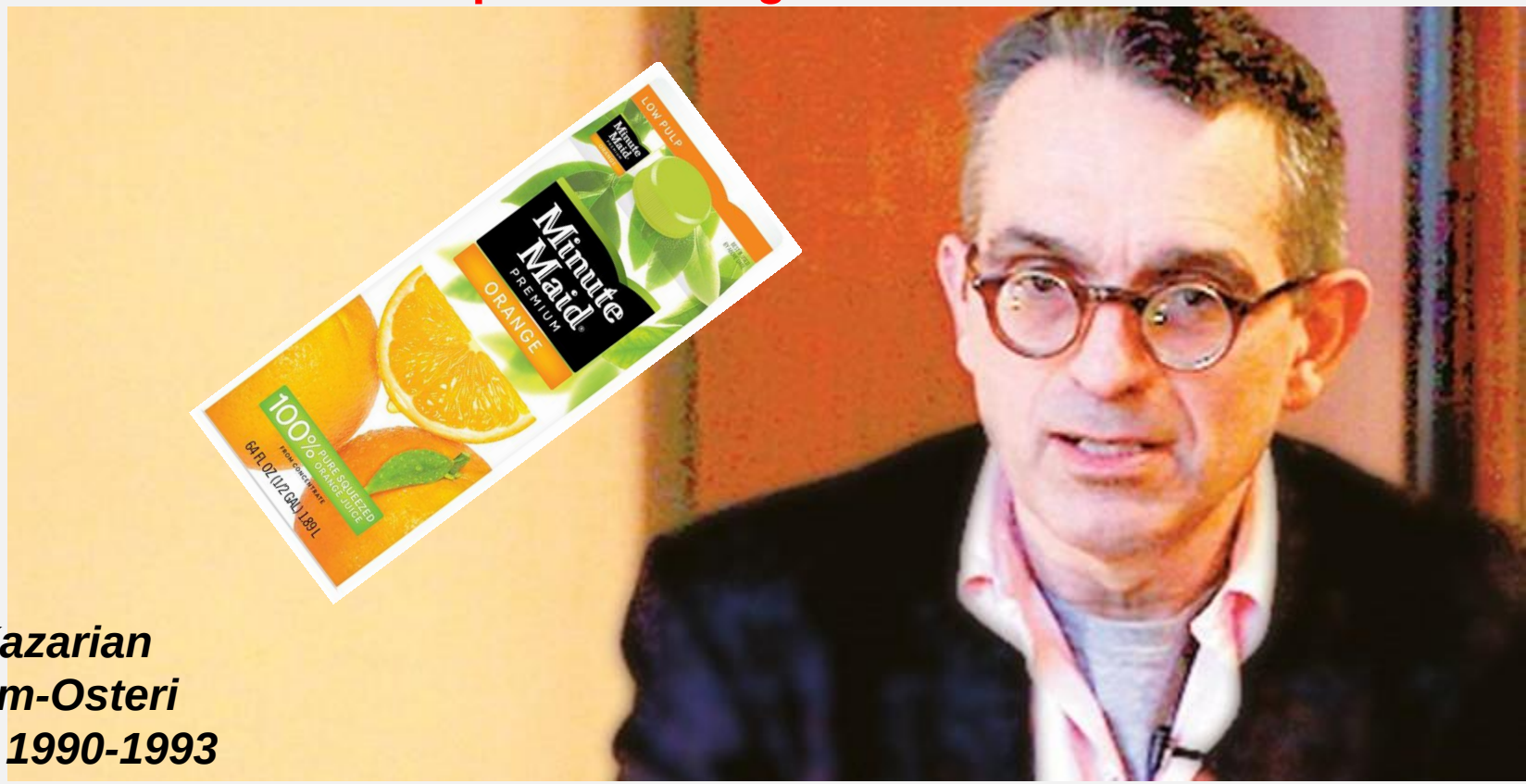
põhirõhk mulje jätmisel

Kuidas ma saan õppida?

põhirõhk sügaval õppimisel

KINNISTUNUD MÕTTEVIISIGA JUHT:

- hiiglaslik ego, usk oma sünnipärasesse üleolekusse;
- kasutab alluvaid pigem iseenda üleoleku tõestamiseks ja selle välja näitamiseks, kui oma töötajate arengu soodustamiseks;
- keskendunud mulje avaldamisele ja oma suurepärasuse demonstreerimisele;
- kontrolliv, solvav käitumine oma töötajate suhtes;
- kriitiliste otsuste hetkedel eelistab seda, mis tekitab temas endas hea tunde ja näitab teda ennast paremas valguses.



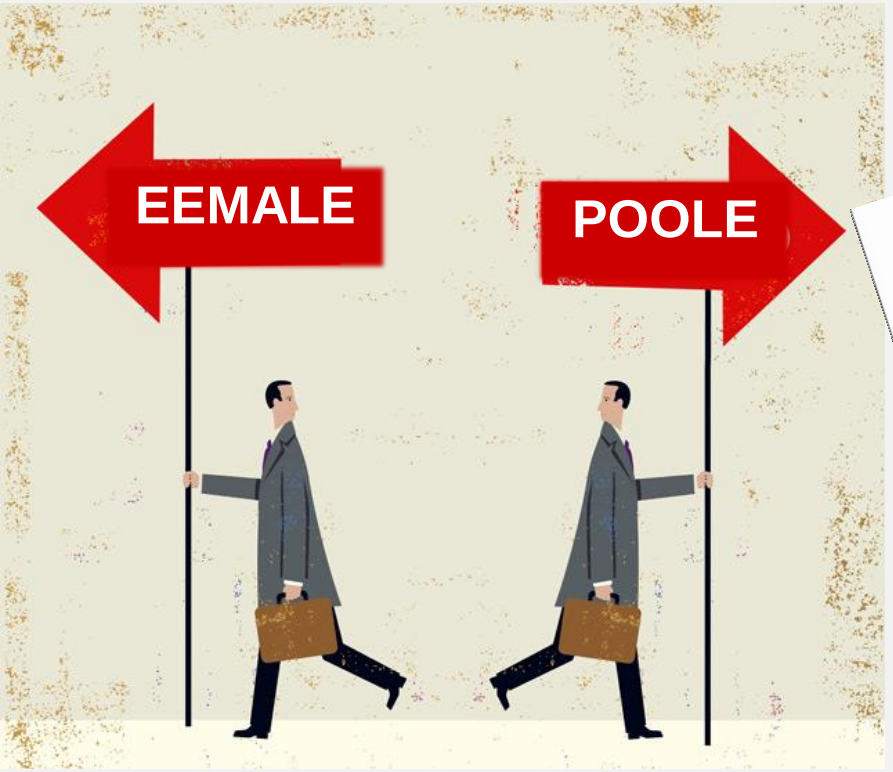
Paul Kazarian
Sunbeam-Osteri
tegevjuht 1990-1993

Edenemismõtteviisi arendamisel on abiks endale esitatavad ÕPPIJA KÜSIMUSED :

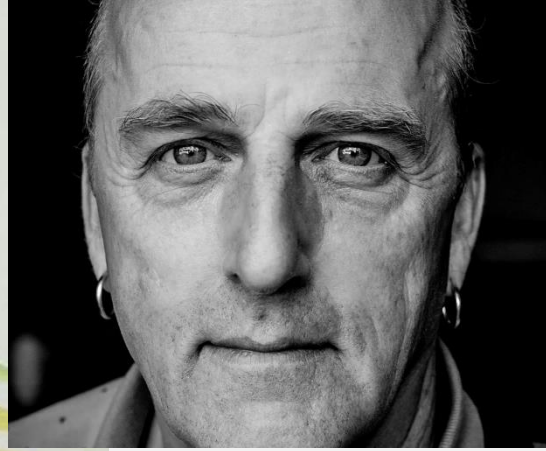
- **Mis vallandab minus kinnistunud mõtteviisi? Ebaõnnestumised? Kriitika? Tähtajad? Lahkarvamused?**
- **Mida kinnistunud mõtteviis mind tundma ja tegema paneb? Kuidas see mõjutab mind ümbritsevaid inimesi?**
- **Missugused on minu võimalused õppimiseks ja arenemiseks?**
- **Milliseid viise mul on endale õppimiskogemuste loomiseks?**
- **Kuidas saaksin olla vähem kaitses oma vigade suhtes?**
- **Mida saan teha, et areng säiliks ja jätkuks?**

VÄÄRTUSED

Väärtused on meie sisemised individuaalsed uskumused sellest, mis on minu jaoks kõige tähtsam, mis on hea, mis on halb. Selleks, et tõeliselt areneda ja edeneda, on vaja teada väärtusi, millest elus juhindume.



IGA SÕNA JA TEGEVUS ON SÕNUM MEIE VÄÄRTUSTEST.



Yves Decoster

UURI ...

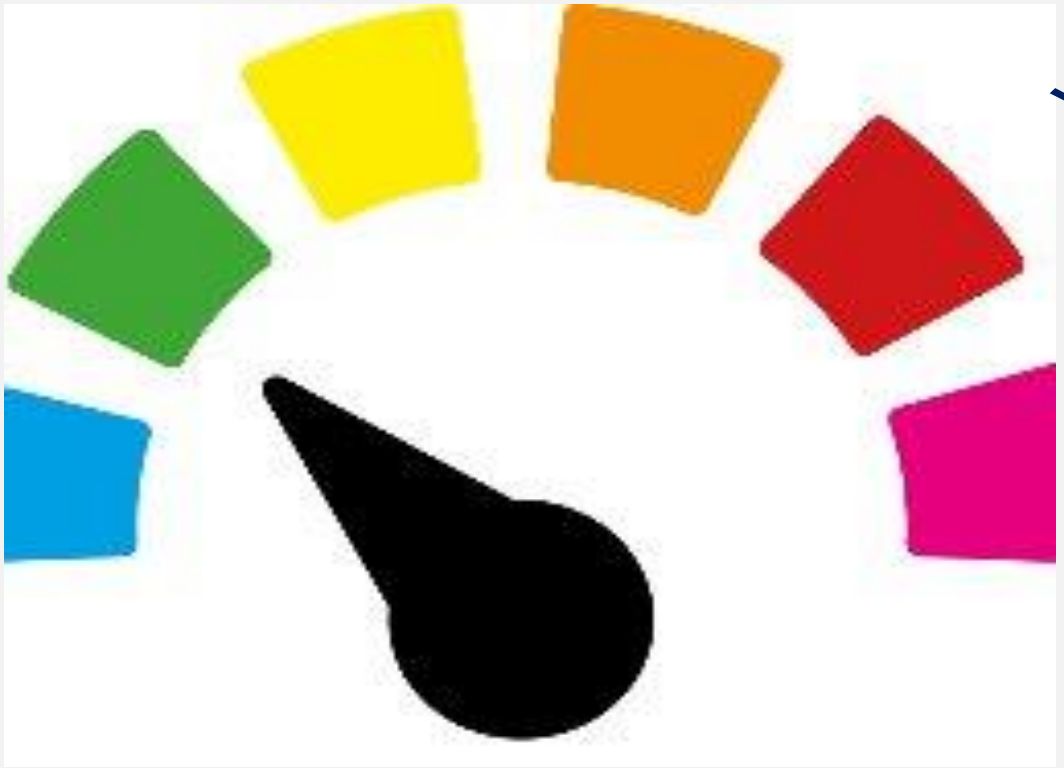
MILLISTEST VÄÄRTUSTEST JUHINDUD - tööleht nr 2

VÄÄRTUS

VÄÄRTUS

VÄÄRTUS

VÄÄRTUS



VÄÄRTUS

MOJO-MEETER

Millistele sinu jaoks olulistele väärtustele vastab käsilolev tegevus / tehtud otsus või valik?

Teadvelolekupõhises omaksvõtmise ja pühendumise treeningus (ACT) tegeldakse järgmiste PROTSESSIDEGA:

KOHALOLU KÄESOLEVAS HETKES

Märkad, mis toimub hetkel sinu ümber ja su sees

OLEMASOLEVA OLUKORRA TINGIMUSTETA OMAKSVÕTMINE

Avaned sellele, mis on

SÄILENÕTKUS

ehk

PSÜHHOLOOGILINE PAINDLIKKUS

OMA VÄÄRTUSTEGA ÜHENDUSES OLEMINE

Tead, mis sulle korda läheb

TOIMIV SUHE MÕTETE JA TUNNETEGA

Lood distantsi

PÜHENDUNUD TEGEVUS

Teed teadlikult, mida vaja

VAATLEV MINA

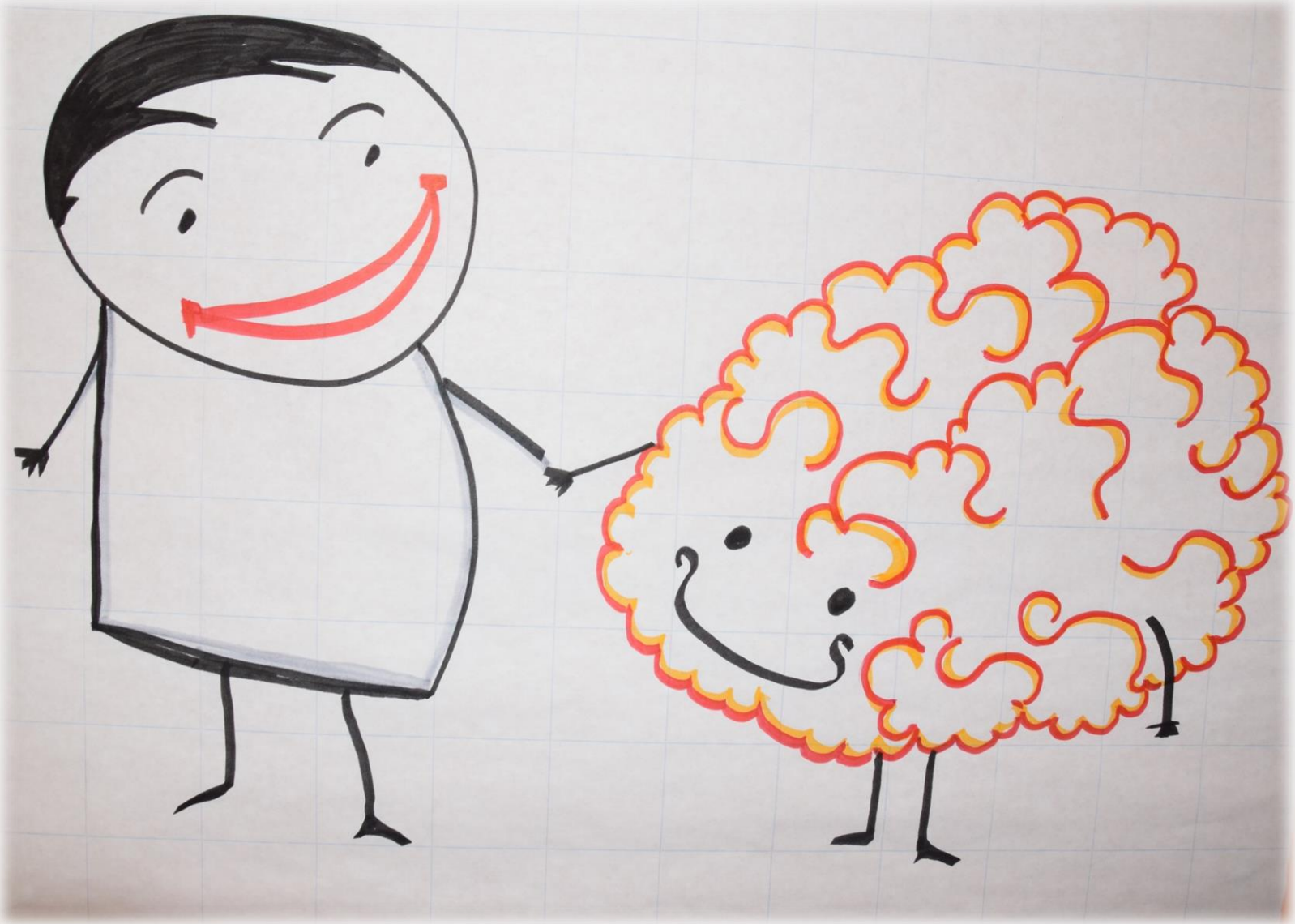
Märkad toimuvat

KESKSEKS KÜSIMUSEKS ACT-is:

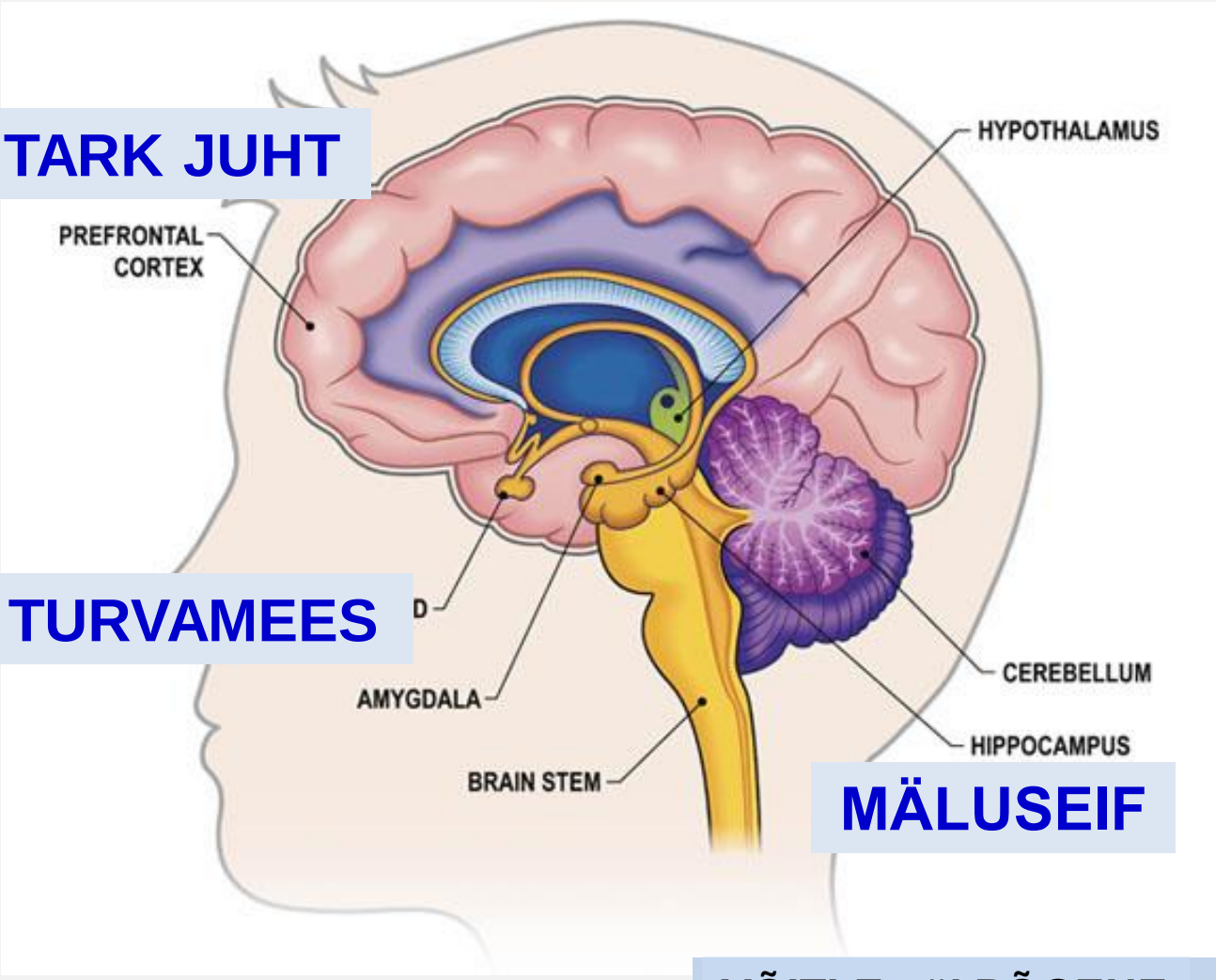
Kas see, mida sa teed toimib või ei toimi pikaaegses perspektiivis külluslikku, täisväärtusliku ja tähendusrikka elu loomisel? Kas tehtav on kooskõlas sinu tuumväärtustega?

KASULIKKUS / TOIMIVUS

SAA OMA AJUGA SÕBRAKS



- Kalduvus **tuvastada ohte**.
- **MUUTUSED = OHT**
- Eelistatud on tuttavad olukorrad.
- Aju on **„takjariie“ negatiivsete** ja „teflon“ positiivsete kogemuste jaoks.



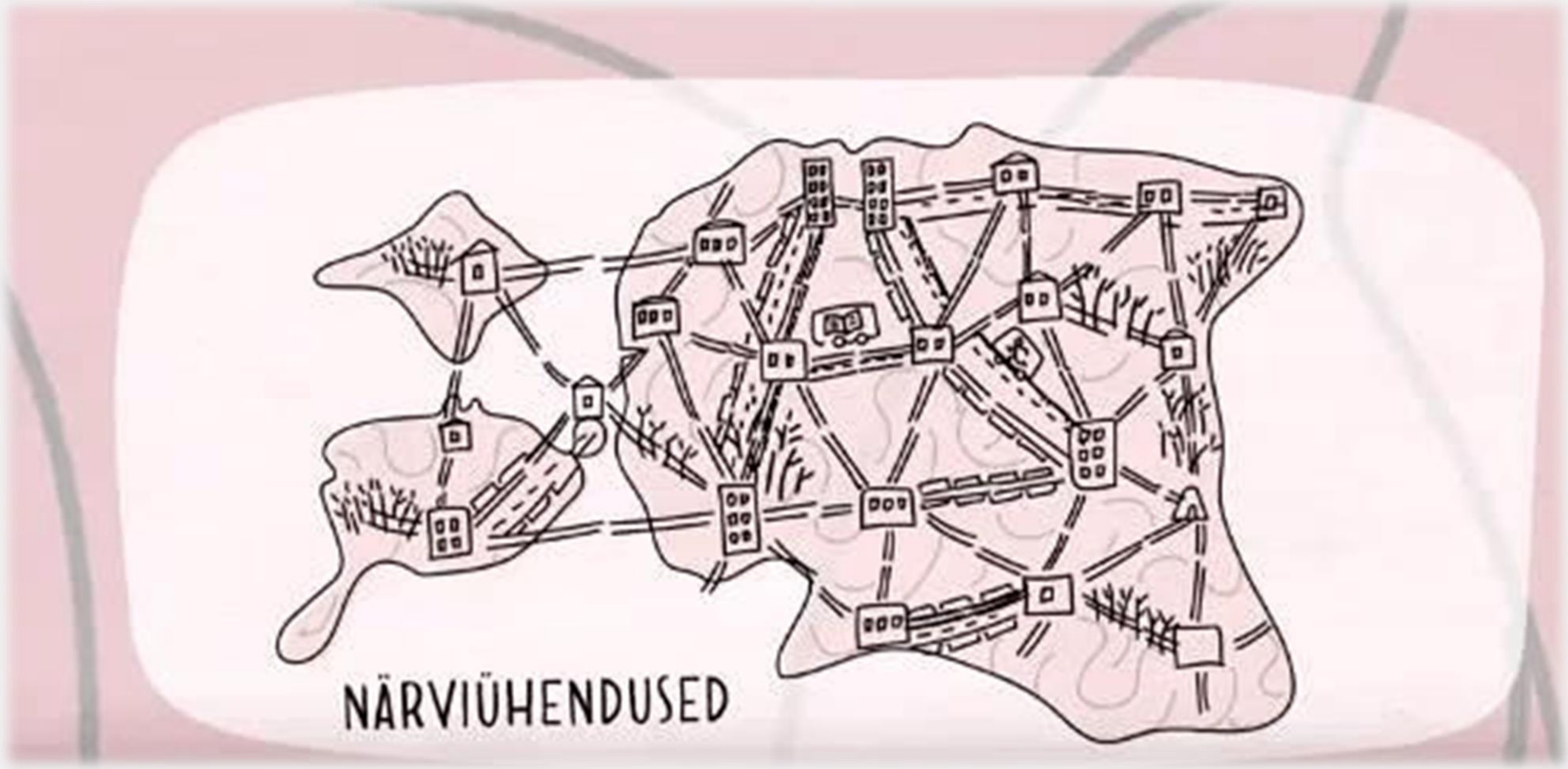
- **AJU ON ÕPPIMISVÕIMELINE (neuroplastiline)**

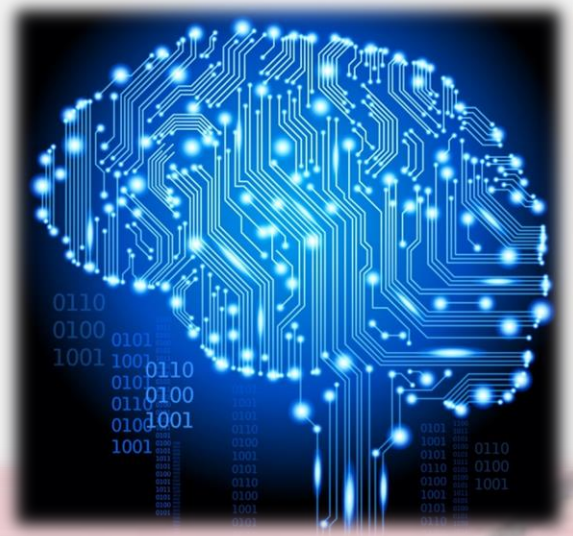
Et meie eellasi elus hoida, arendas emake loodus välja aju, mis meelitab pidevalt tegema kolme viga:

- ***ülehindama ohtusid,***
- ***alahindama võimalusi,***
- ***alahindama ohtudega toimetulekuks ja võimaluste elluviimiseks vajalikke ressursse.***

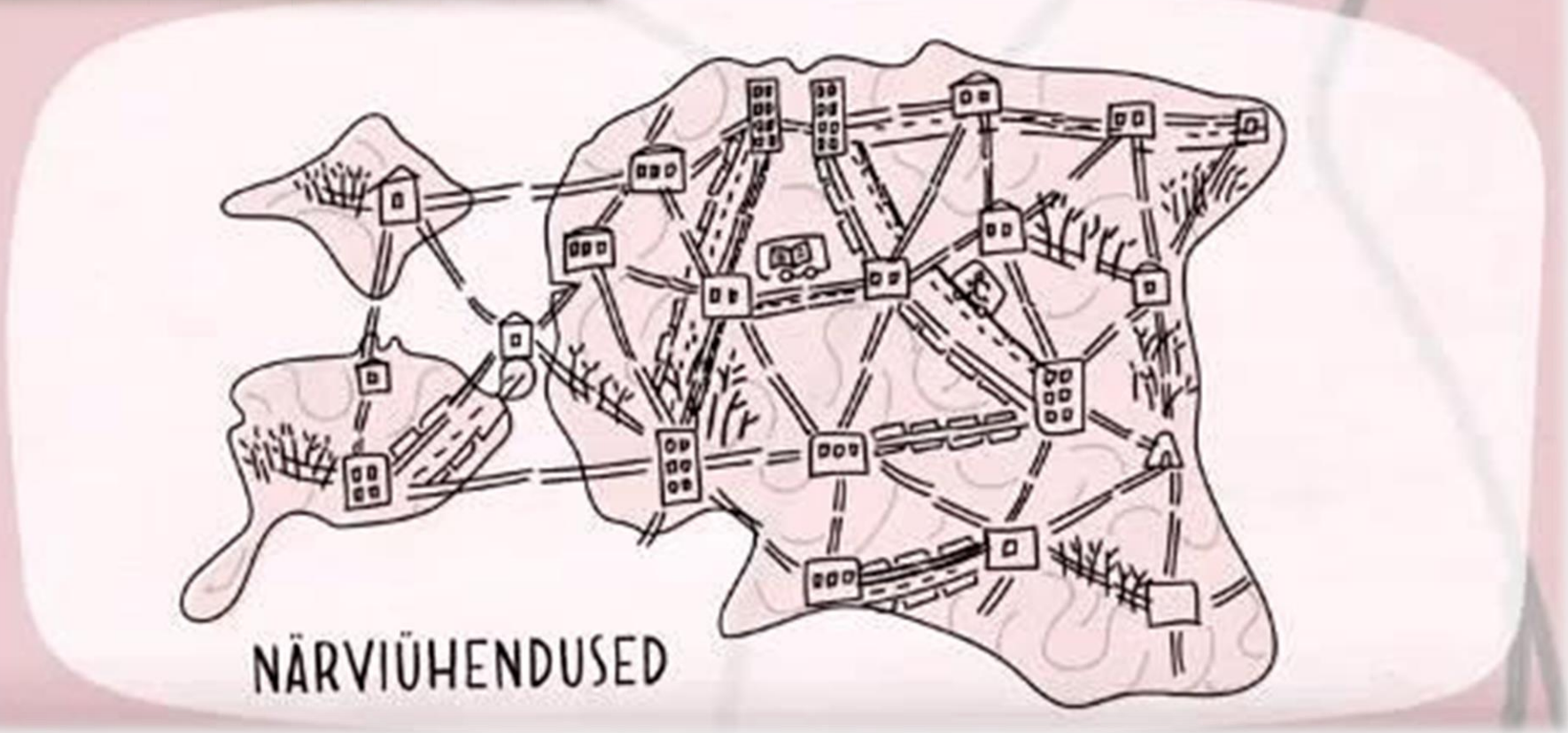
Neuroteadlane Rick Hanson

Ajus sagedamini kasutatud teed „asfalteeritakse“ ja ilma kasutuseta rajad kasvavad kinni. Need närviühendused, mida inimene sageli kasutab, muutuvad tugevamaks ja kiiremaks. Närviühendused, mis aga pole pidevat kasutust leidnud, lihtsalt närbuvad. Inimene muutub suures osas selliseks, milliseks
korduv tegevus (sisemine ja väline) teda kujundab.





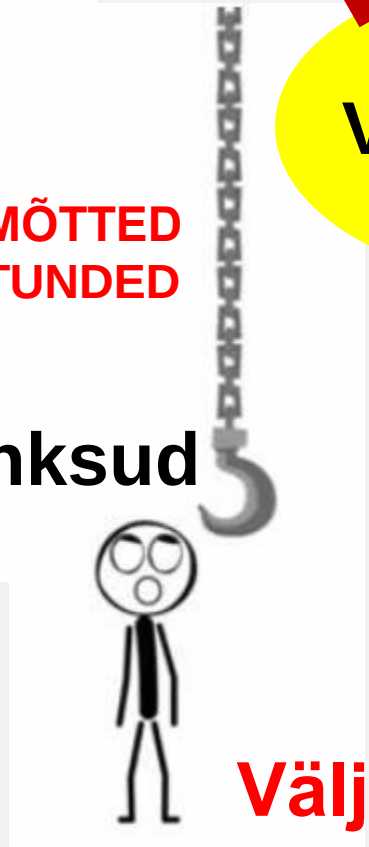
STOP


NÄRVIÜHENDUSED

Eemale

MÕTTED
TUNDED

Konksud



Poole

Selgus oma väärtustes ja ühenduse loomine nendega

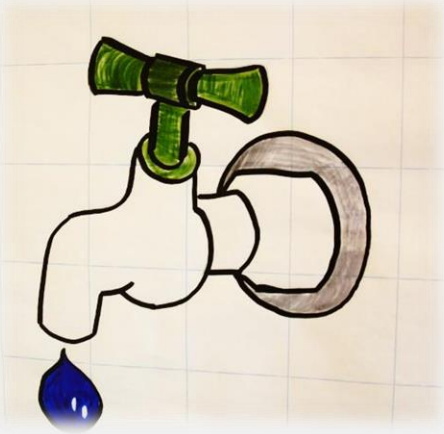
Valikupunkt

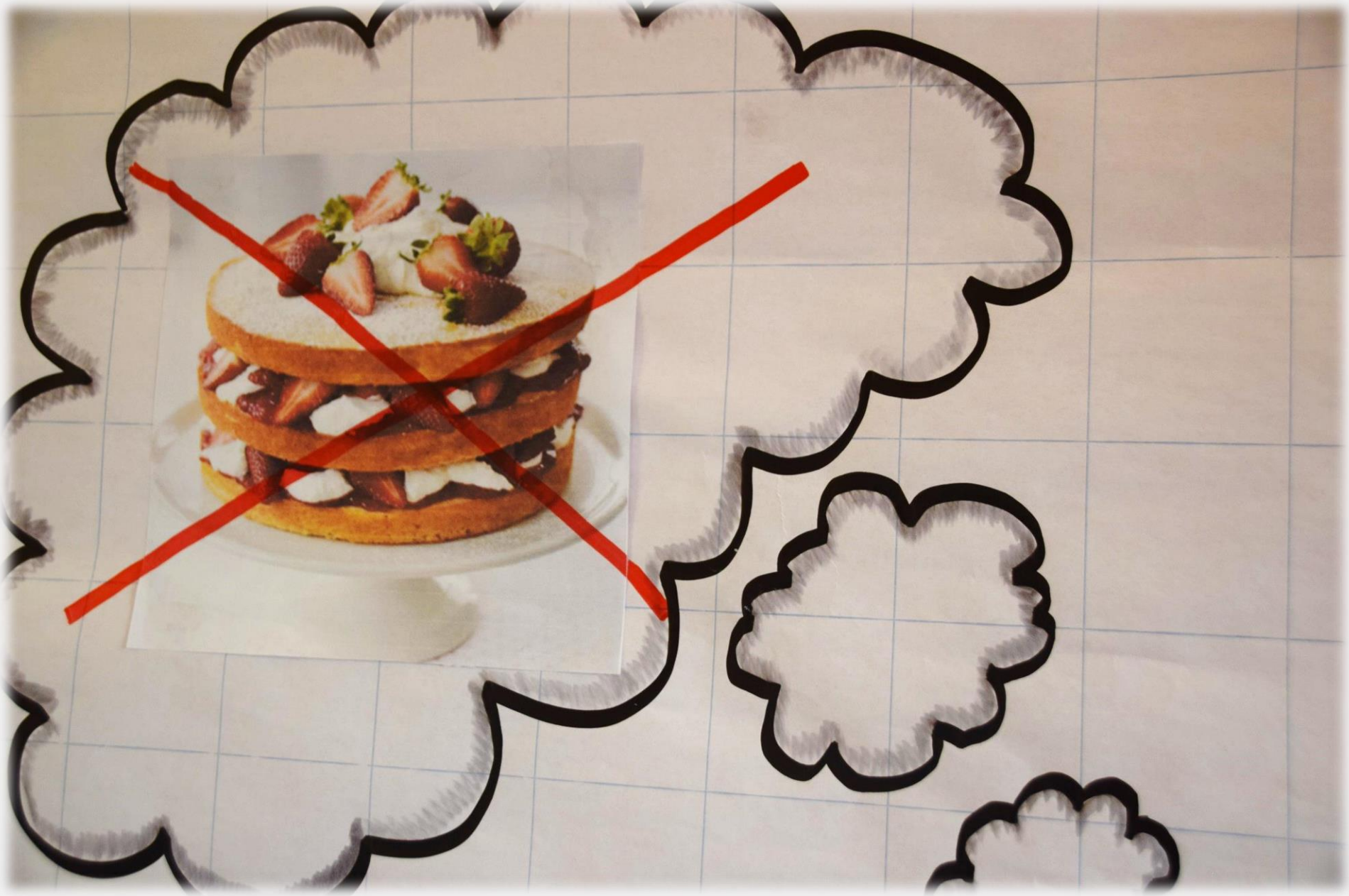
Abistajad

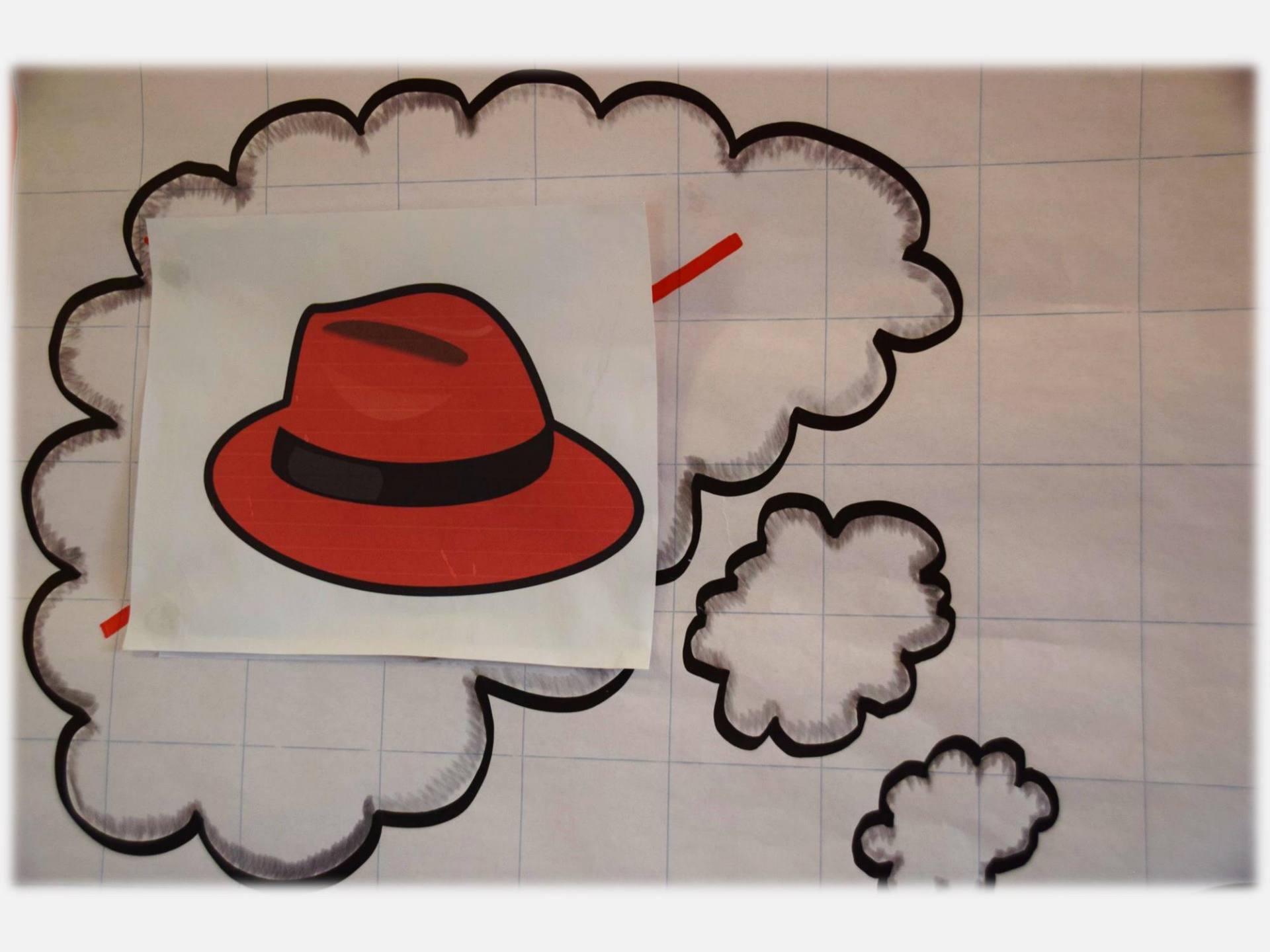
Oskused, mis aitavad raskete mõtete, tunnete ja tungidega oskuslikumalt toime tulla

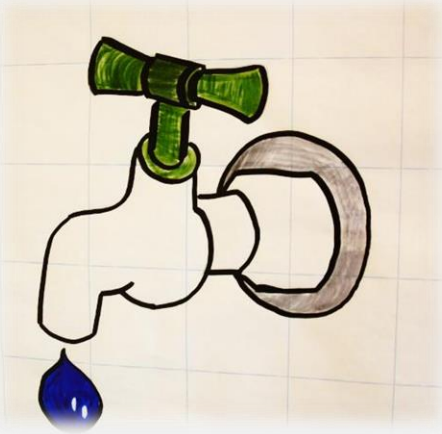
Väljakutset esitav situatsioon

HALB
RASKE
KOHUTAV
RAADIO
„Pimedus ja Hukatus"





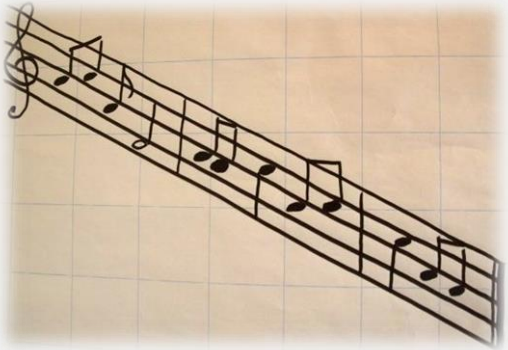


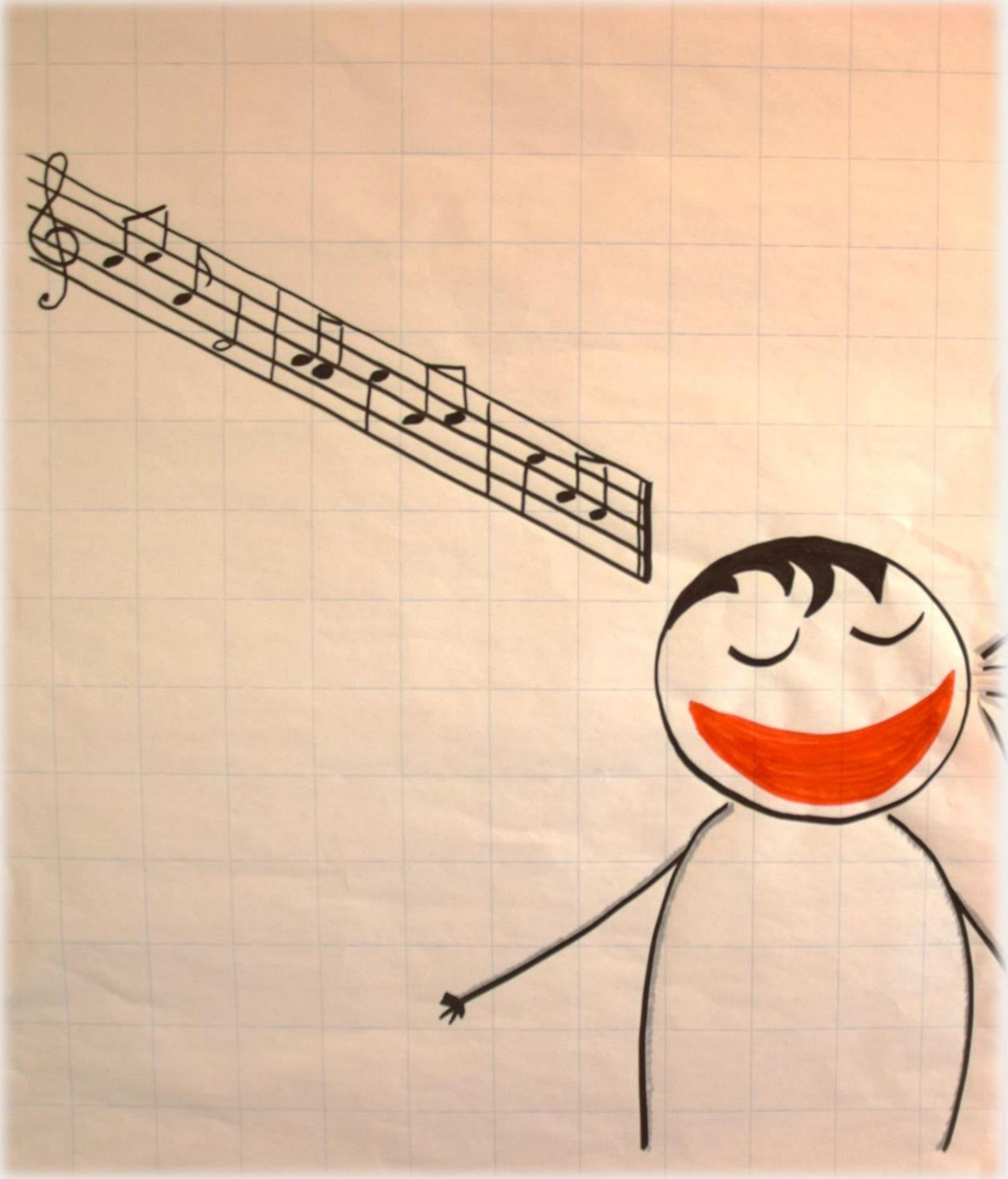


HARJUTA ...

„Mul on mõte, et ...“
„Aitäh, mõistus!“
Loole nime andmine

Muusikalised mõtted





Mõtted kui helide jada

Naljakad hääled

Mõtted kui kujutluspildid

HEASOOVLIKU MÕISTMISE ILMUTAMINE ENDA JA OMA MÕTETE SUHTES

ARMASTUSEL ON VÕIME TUGEVDADA JA KAITSTA.

ISIKLIKU MÕJUJÕU VALDAMISE LUMEMEMM

MÄRKA JA VÕTA OMAKS

Milline on hetkel olukord?

MÕISTA

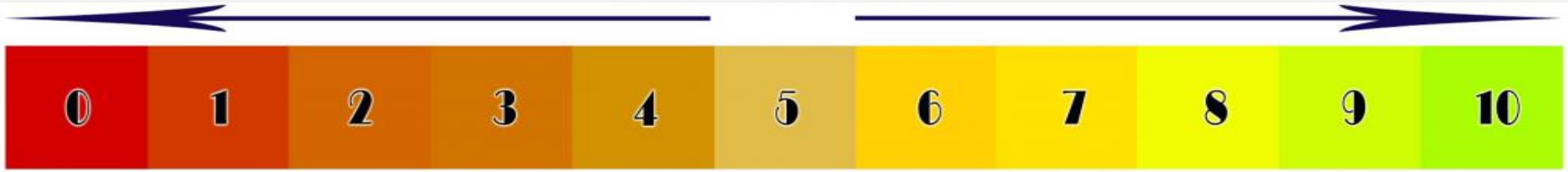
Millised võimalused sul on?

TEGUTSE

Tegutse järjepidevalt kooskõlas oma väärtustega.

Üksnes igaüks ise saab leida endale sobiva viisi isikliku mõjujõu haldamiseks.

- **Milliseid lihtsaid ja käepäraseid tegevusi saan igapäevaselt oma elus kasutada, et alal hoida või suurendada oma isiklikku mõjujõudu?**
- **Skaalal 0-10 kui realistlik see on, et ma seda teen?**



Meile kõigile on antud TARKUS ja VÄGI teha TEADLIKKE VALIKUID. Austagem seda väge, tehes valikuid, mis on kooskõlas meie kõige olulisemate väärtustega!

Elus me ei saa tulemusi kontrollida, saame olla vaid kindlad, et andsime oma parima.

Koolitaja kontaktid:
eeroave@gmail.com
www.nlpinstituut.ee

Head teile!