

KUULAMISE JA KÜSIMISE KUNST



KONFLIKTIUURING EESTIS

EBS ja Bentley College koostöös alustati 1997 **ärieetika** seminariga.

Uurimisinstrumendiks valiti **konflikt**.

Tuhande konflikti põhjal selgus läbi aastate, et Eestis on valdav **ebamugavast suhtest põgenemise strateegia**. 98% konfliktidest jäid lahenduseta.

Psühholoog ja suhtlemistreener Anu Virovere

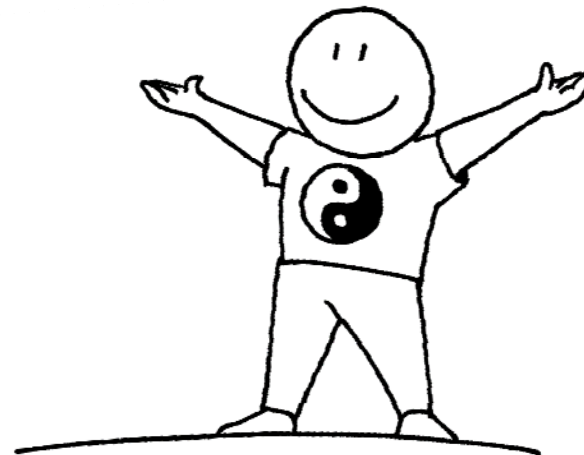
OLULINE KÜSIMUS

Kas Sa suudad endas leida piisavalt **meelekindlust** ja **tarkust**, et olukorra keeruliseks muutudes **mitte rünnata (enesekaitse eesmärgil)** või **põgeneda** sellest ebamugavast suhtest, vaid **vahetada vaatenurka** ja püüda selgust saada **probleemi olemuses?**

*Jagatud arusaam saab alguse oma tõekspidamiste jagamisest, mille õnnestumise peamine eeldus on **tahe ja oskus kuulata ning mõista!***

VABADUS

1. Vabaduse eeldus on **kord**.
2. Kord on kokkuleppeline **ühiste** normide ja reeglite kogum.
3. Minu vabadus **piirneb** sinu vabadusega.
4. Demokraatia alus – lubatud on **kõik**, mis ei ole keelatud!



PÕHIPROTSESS

Kõikvõimalike inimühenduste põhiprotsess on **inimese areng**.

Kui inimene ei taju piisava selgusega, kuidas ta konkreetses keskkonnas kasvab ja edasi areneb, kuidas tema võimed ja tuleviku väljavaated järjest avarduvad, siis ta kas hakkab võitlema, lahkub või mandub!

PÕHITAOTLUS

Aidata inimesel kujuneda **iseseisvalt** mõtlevaks, otsustavaks ja tegutsevaks isiksuseks, kes tahab ja suudab tegutseda ning vastutada.

AITAMINE

1. Vaja aru saada, **kus** teine inimene täpselt on;
2. Vaja omada **rohkem** arusaamist kui tema;
3. Vaja mõista, millest ta **aru saab** ja millesse ta **usub**;
4. Kui ma mõista ei suuda, siis on sellest, et tean ja oskan rohkem, väga vähe kasu;
5. Tõeline abivalmidus algab alandlikkusega abistatava ees – **aitamine on teenimine.**

Taani filosoof Søren Kierkegaard

JAGATUD ARUSAAM

1. Õpime kuulama, tähele panema ja avastama;
2. Püüame luua uusi seoseid, aru saada ja mõista;
3. Otsime sarnast ja ühendavat;
4. Tunneme rõõmu, et oleme erinevad ja saame teineteist täiendada!

ARENG

Areng on üleminek **kvalitatiivselt** uude seisundisse.

Areng baseerub indiviidil ehk on otseselt seotud konkreetse persooniga.

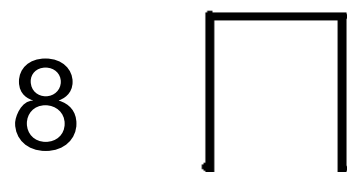
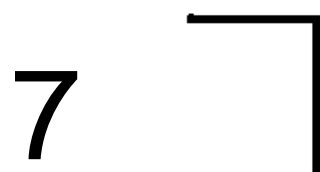
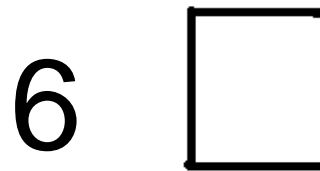
Areng on **loomingu** mitte õppimise funktsioon.

Emeriitprofessor Ülo Vooglaid

ARENKU EELDUSED

1. Suhtestumine,
2. loominguvabadus,
3. julgus ja oskus lahti lasta ning
4. tähelepanuvõime avardumine.

Järjepidev areng toimub ainult **iseregulatsiooni** olemasolu korral.



1	2	3
4	5	6
7	8	9

ENESEUSU KUJUNEMINE

1. Sa lood või hävitad **usaldust** iga oma suhte ja suhtumisega.
2. Usaldus loob eelduse **edukogemuse** tekkimiseks.
3. Järjepidevate edukogemuste tulemusel kujuneb välja **eneseusk**.

ENESEUSU TÄHTSUS

1. Eneseusk ehk endasse uskumine aitab **vabaneda ohvrimentaliteedist.**
2. Eneseusklik inimene **juhhib oma elu.**
3. Mitu eneseusklikku inimest koos loovad eelduse sünergia tekkimiseks ehk **mõistliku pingutusega** erakordsete tulemuste saavutamiseks.

ISESEISVUS

1. Võimalus otsustada oma ülesandeid valides (**mida** teen?);
2. Võimalus valida aega (**millal** teen?);
3. Võimalus valida kaaslasi (**kellega** teen?);
4. Võimalus valida metoodikat (**kuidas** teen?).

Psühholoog ja suhtlemistreener Anu Virovere

VASTUTUS

1. Vastutada saab ainult see, kes otsustab.
2. Vastutada tuleb nii selle eest, mida teed, kui ka selle eest mida tegemata jäätad.
3. Otsustada saab ainult valikusituatsioonis.

VALIKUSITUATSIOONI TUNNUSED

1. Vähemalt ühe alternatiivi olemasolu.
2. Võimalus lisada alternatiive.
3. Võimalus teha sõltumatu otsus, kartmata iseenda ja oma lähedaste pärast.
4. Kõnealune teema peab olema otsustaja jaoks tähtis.

KESTVAD VÄÄRTUSED

1. Õigus
2. Vaprus
3. Hingeline puhtus
4. Tugevus
5. Arukus
6. Mõistlikkus
7. Talumisvõime

Aristotelese õpetus õnnelikust eluviisist

VÕLUESEMED

1. KEPP
2. TIIVAD
3. 500 €
4. HARF
5. HANI
6. SAAPAD

RUSSELL'I UNISTUS

Tuntud inglise matemaatik ja filosoof, Nobeli preemia laureaat **Bertrand Russell** soovis ühiskonda, kus kõik ei ole ära määratud, mis jätab inimestele piisavalt liikumisruumi, kus vigu teinud saavad uue võimaluse; ta soovis ühiskonda, kus **keskne väärtus on vabadus**, aga mitte oskus saavutada üha suuremat materiaalist heaolu.

KRIIS

危机

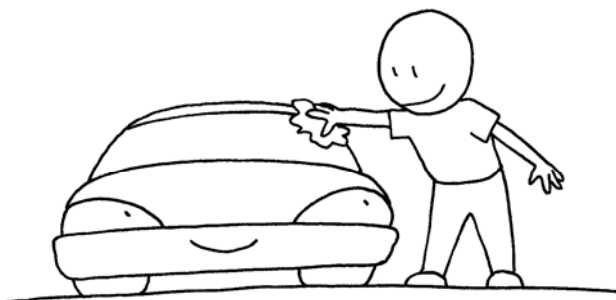
TERVIS = VARANDUS

Inimesed kulutavad oma tervise selleks, et varandust kokku ajada, ja siis kulutavad oma varanduse selleks, et tervis taastada.

Tundmatu, aga tark inimene 😊

MINU KEHA ON LIIKLUSVAHEND

- Kas hoolin oma kehast **teadlikult**?
- Mida tean kasutamise **põhimõtetest**?
- Mis **kütust** tarbin?
- Kas **hooldan** regulaarselt?



MILLEST TERVIS SÕLTUB?

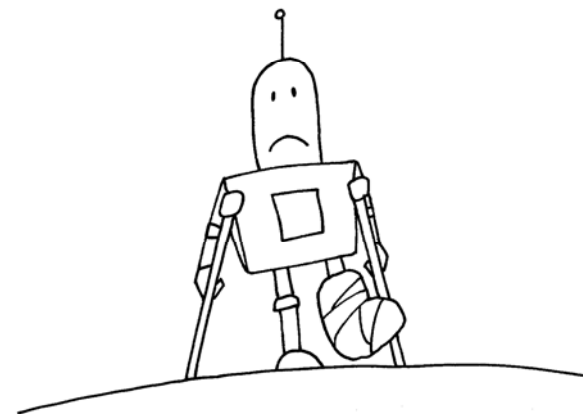
Maailma Tervishoiuorganisatsiooni andmetel:

20% keskkonnast

20% meie geneetikast

10% meditsiini tasemest

50% meie enda **eluviisist**



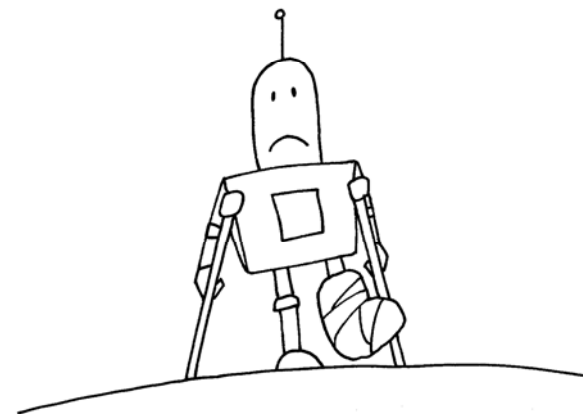
ELUVIISI MÕJU TERVISELE?

Eluviisi juures mõjutab tervist:

40% **mõtlemine**

30% liikumine

30% söömine



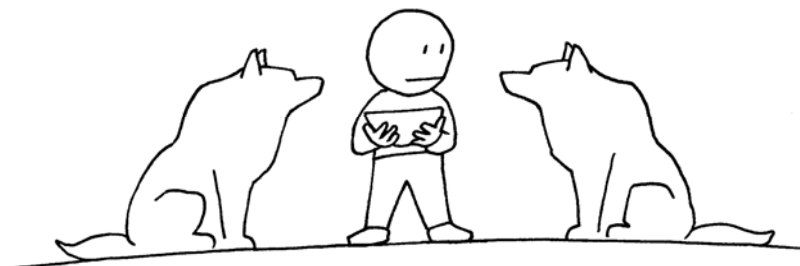
MÕTLEMINE

Iga mõte, sõna ja tegu on loov.

Mõte – tunne – emotsioon – kogemus - reaalsus

Omamine – tegemine – olemine.

Kumba hunti Sa toidan?



MIS ON MOTIVATSIOON?

1. Peamine **põhjus** millegi saavutamiseks.
2. Liikuma panev ja liikumas hoidev **jõud**.
3. **Kütus** kõrgele ja kaugele lendamiseks.
4. **Vahend** ja **eeldus** eneseusu leidmiseks.
5. Igavese jõu **allikas**, mis asub meis endis.
6. Peidetud aarde **kaart** elumatkajale.
7. **Huvi** ehk **armastus** elu vastu.

MIKS PIITS JA PRÄÄNIK EI TÖÖTA?

1. **Halvab** sisemise motivatsiooni.
2. **Pärsib** sooritust, sest seab sellele limiidi.
3. **Hävitab** loomingulisuse.
4. **Tõrjub** loomulikku suhet ja käitumist.
5. Soodustab ebaeetilist käitumist.
6. Tekitab sõltuvust.

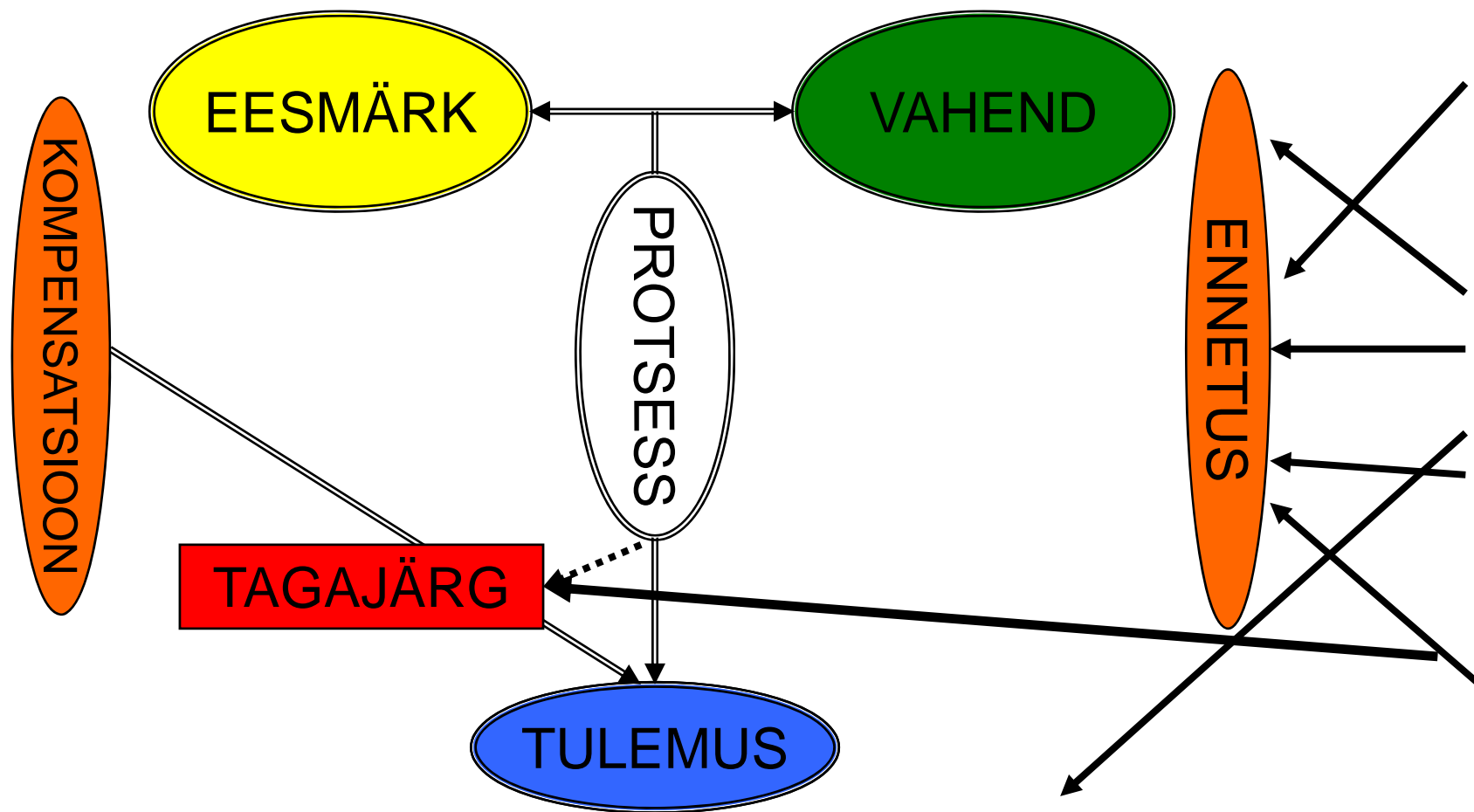
Psühholoog ja suhtlemistreener Anu Viovere

MOTIVEERITUD MEESKOND

1. Erinevad inimesed.
2. Ühine eesmärk.
3. Võimalus tegeleda asjaga, mis huvitab.
4. Sisuline koostöö.
5. Kuuluvus meeskonda, samal ajal iseseisvus.
6. Võistluse moment puudub!
7. Õiglane tasustamine.

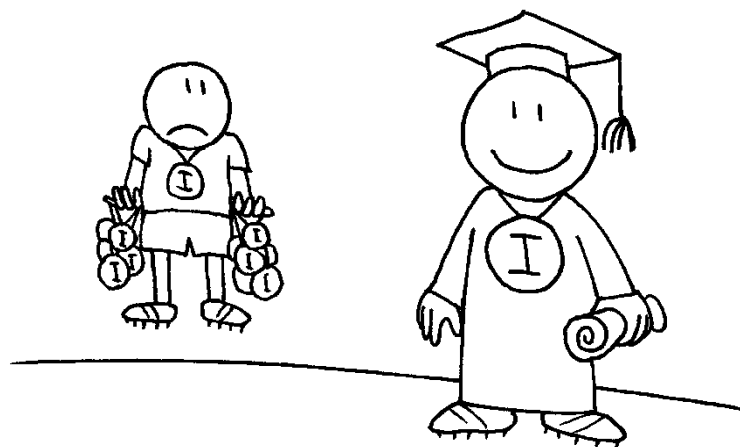
Psühholoog ja suhtlemistreener Anu Virovere

EESMÄRGISTATUD PROTSESS



EDU

Edu on plaanitud seisundi saavutamine kooskõlas saavutaja **väärtushinnangutega.**



EDU SALADUS

Edu saladus peitub selles, et edukad on muutnud **harjumuseks** nende asjade tegemise, mida ebaõnnestujatele teha ei meeldi.

Albert Gray

HIRM VÕI HUVI

Iga mõte, sõna ja tegu tugineb kas
hirmul või **huvil**.

Maailmas ei ole ühtki teist
võrdväärset motivaatorit.

HIRM

1. Hirmu ema on **teadmatus**.
2. Hirmu isa on **teadmata**.
3. Pärssiv hirm ehk **paanika**.
4. Alalhoidev hirm ehk **respekt**.
5. Saad seda, mida kardad.
6. Kui kardad, ära tee; kui teed, ära kardad!

HUVI

1. Huvi on **sünnipärane** ja **loomuomane**.
2. Huvi säilib **vanema põlvkonna vastutusel**.
3. Huvi on püüdlus **täiuslikkuse** poole.
4. Huvi on eeldus ja vahend **terviku** mõistmiseks.
5. Huvi sünonüüm on **armastus elu vastu**.
6. Armastus on **otsus**, mitte vastus.
7. Armastus on **andmine**, mitte saamine.

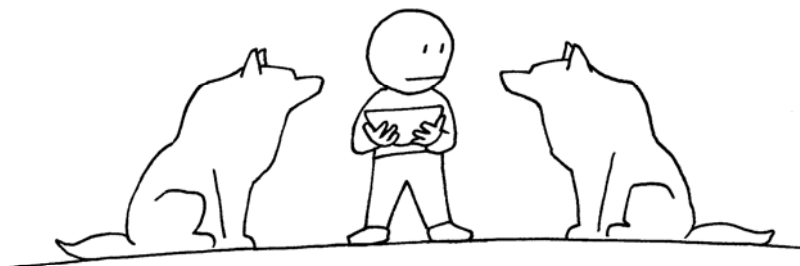
KAKS HUNTI

Kuri hunt -

hirm, viha, kadedus, kurbus, ahnus, ülbus, alaväärsus, valskus, kõrkus, egoism ...

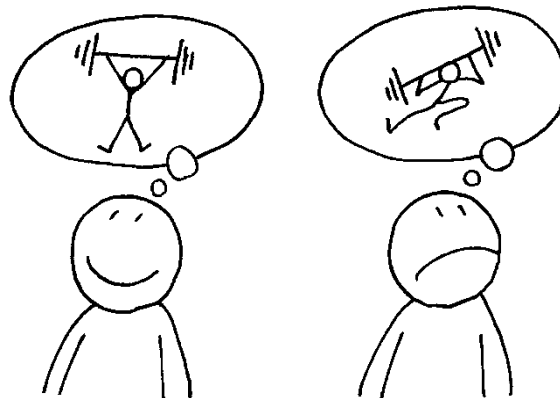
Hea hunt -

rõõm, rahu, armastus, lootus, tõde, tagasihoidlikkus, heldus, sõprus, sallivus, halastus, usk ...



USK

Sa kas usud või ei,
mõlemal juhul on Sul õigus.



PROGRAMMI KOKKUVÕTE

1. **Väärtusta** oma elu kui isiklikku loomingut.
2. **Vali** eesmärk, mis Sind tõeliselt innustab.
3. **Keskendu** endast sõltuvatele asjadele.
4. **Õpi** teise hingamise olemust.
5. **Kontrolli**, millist hunti Sa toidad.
6. **Loo** innustavaid ja julgustavaid suhteid.
7. **Usu** oma võimetusse.
8. **Aita** inimestel iseseisvaks saada.
9. **Loobu** sellest, mis Sind enam ei teeni.
10. **Ole valmis** lõpututeks muutusteks.

SOOVIN SULLE SUURI UNISTUSI, ENESEUSKU JA JULGET PEALEHAKKAMIST!



+372 5162211

aivar@haller.ee

www.haller.ee

LIIVAKELLA SEMINARI METOODIKA

1. Jagunemine rühmadesse
2. Mõtete koondamine (6 min)
3. Oma mõtete väljendamine (3 min)
4. Küsimustele vastamine (3 min)
5. Rühma kokkuvõtte tegemine (9 min)
6. Rühmatööde esitlus
7. Kokkuvõte