

# ÕNN JA ÕNNESTUMINE

Anu Virovere MSc



# MEIE LAAGRI HÜMN

- Meie soov on
- Et inimesed hooliksid endast.
- Nii teistestki hoolida
- Jaksu on meil.
- Pea meeles, et
- Naeratus kõik suudab võita.
- Ja rõõm saab me sõbraks
- Ja saatma jääb meid.
- Just seepärast nüüd,
- See on meie hüüd,
- Olgu lustlik su meel
- Nii on helgem ka tee.



# SISSEJUHATUS

Rohkem kui 2000 a. tagasi jõudis Aristoteles järeldusele, 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 otse kui juhuslik kõrvalmõju teekonnal, millele me oleme pühendunud ja mis on ülim kui meie ise .



# KÜSIMUSED ON...

KUIDAS OLLA ÕNNELIK?

MIS ON EDU?

KUNA INIMENE ON EDUKAS?

MIS ON MINU JAOKS EDUKUS?




Ettevõtte edukuse  
peamiseks näitajaks  
21.sajandil on ideede  
elluviimine.

Inimese edu näitajaks on  
oskus oma võimeid  
kasutada ja teadmisi  
rakendada.

Need mõlemad on seotud  
inimese erinevate  
intelligentsustega.







Otsusta oma edu  
üle selle järgi,  
millest Sul tuli selle  
saavutamiseks  
loobuda.

# NAUTIMINE JA ELUKVALITEET

Elu kvaliteedi parandamiseks on 2 peamist strateegiat:

- Püüda seostada väliseid tingimusi oma eesmärkidega
- Muuta väliste tingimuste tajut, et panna need paremini sobima oma eesmärkidega



# NAUTIMINE JA ELUKVALITEET

- Mis on optimaalne kogemus?


Inimesed on kogunud, et on olukordi, kus neile tundub, et nad kontrollivad oma tegevusi ja on ise oma saatuse sepad. Seega on optimaalsed kogemused need, mille me ise tekitame, mis sünnivad siis kui me raske või suure eesmärgi nimel oma keha või meelt viimase piirini pingutame.



# NAUTIMISE KOOSTISOSAD

- Lõpuleviidav tegevus
- Tegevusele keskendumine
- Kindlad eesmärgid
- Vahetu tagasiside
- Kaasahaarav
- Oma tegevuse kontroll
- Inimesed ei muretse oma “MINA” pärast
- Ajatunnetus muutub



A close-up photograph of a chimpanzee's face, showing its characteristic wrinkled skin and orange-brown eyes. The chimpanzee is looking slightly to the left of the camera. The lighting is dramatic, highlighting the texture of its skin and the intensity of its gaze. The background is dark and out of focus.

Võta arvesse, et suur  
armastus ja suured  
saavutused käivad  
käsikäes  
suure riskiga.

*... just live your Dream*

# KULGEMINE

- Kulgemine on seisund, milles inimesed on oma tegevusest nii haaratud, et kõik ümbritsev muutub tähtsusetuks.
- Kogetu ise on aga nii nauditav, et inimesed on nõus pelgalt selle nimel palju välja käima.



# ÜLEVAADE

- Rolf Jensen - Kopenhaageni Tuleviku-uuringute Instituudi direktor, maailma üks hinnatumaid tuleviku-uuringute spetsialiste.
- «Me vajame head lugu ja oleme valmis selle eest maksma,» - otsused pigem emotsionaalsed (süda) kui ratsionaalsed (aju)



A photograph of an adult elephant and a calf walking in a savanna. The adult elephant is on the left, and the calf is on the right. The background is a dark, dense forest.

**Järgi kolme olulist aspekti:**

- austust iseenda vastu,
- austust kaasinimeste vastu,
- vastutuse kandmist iga oma tegevuse eest.



# 6 TURUPROFIILI

- Seiklused müügiks läbi seiklusjuttude
- Koosolemise, sõpruse ja armastuse turg
- Hoolitsuse turg – inimestel on vajadus pakkuda ja saada hoolitsust
- Kes-ma-olen turg – tooted, millega me end ümbritseme
- Meelerahu turg – meelerahu ja püsivuse komponendid
- Veendumuste turg – poliitilised veendumused valijatele, moeturg



# TÖÖTAMINE UNELMATE ÜHISKONNAS

- Võistlus (kes on parim)
- riskid ( mängides peab olema võimalik riskeerida)
- matkimine (inimesed matkivad üksteiselt)
- lustakus (mängimine peab olema nii lõbus, et see tõstab tuju)
- Win-Win- situatsioonini jõudmine



# TULEVIKU TIITLID

- Tuju ja meeleolu direktor
- Lahedate inimeste kaasamise direktor
- Kultuurimeeskonna juht
- Kujutluste peaspetsialist
- Ettevõtte tuleviku direktor
- Sõnumiedastuse tšempion
- Mittemateriaalse vara hindaja
- Intellektuaalse kapitali direktor
- Jutuvestja assistent
- Visualiseerija
- Peanäitleja
- Õuenarr



**Armastav õhkkond  
Sinu kodus on  
Sinu elu aluseks.**



# 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**

**RAHULOLU  
SUHETEGA  
(PERE)**

8 TUNDI TÖÖLE

8 TUNDI PERELE

**ÕNN**

**RAHULOLU  
ISEENDAGA**

8 TUNDI ISEENDALE

**RAHULOLU TÖÖGA?**



○ Kes on kasvataja ja õpetaja?





Õpetaja on visionäär – annab  
igale lapsele silmad, et näha  
OMA perspektiivi ja võime  
uskuda endasse.



Kas õpetajaks ja  
lapsevanemaks  
olemine, on õigus,  
kohustus või voorus?



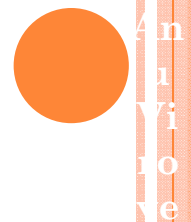
- Need, kes võtavad õpetamist õigusena, kogevad õpetajaks olemist auasjana ja naudivad õpetamist ja kasvatamist.
- Tavaliselt nad väärtustavad oma töös ka õiglust.
- Õiglus tähendab ka teatud nõudmiste esitamist.



- Kui õpetamine tundub kohustusena, tajutakse seda raske tööna.
- Sel juhul nõutakse kasvatatavalt tänulikkust, alandlikkust ja kuulekust.
- Eetika uurijad arvavad, et selline õpetaja või kasvataja ei käitu alati eetiliselt õigesti.



- Vooruste puhul lähtutakse kasvatusel taustal sellest põhimõttest, et inimene on loomult heatahtlik ja püüab sisemisest jõust tulenevalt aina paremaks inimeseks saada.
- Aristoteles nimetas voorusteks õiglust, mõistlikkust, mõõdukust
- Kristlikud voorused on truudus, lootus, armastus..



# 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.



# POSITIIVNE PSÜHHOLOOGIA MARTIN E.P.SELIGMAN “EHE ÕNN”

- Aristoteles,
- Platon,
- Aquino Thomas
- Vana Testament
- Talmud
- Konfutsius
- Samuraikoodeks
- Koraan



# ÜHISED VOORUSED

- Tarkus ja teadmised
- Vaprus
- Armastus ja humaansus
- Õiglus
- Kannatlikkus
- Sprituaalsus ja mõistuseülese austamine





# KASVATUSE KOLM PÕHIVÄÄRTUST

- Iga inimene on väärtuslik, ainulaadne ja kordumatu
- Iga inimene on ühtmoodi väärtuslik
- Inimene on ühiskondlik olend, kelle elul on täiuslik tähendus vaid suhtlemisel teiste inimestega





**Elu suured küsimused – mis on õige ja vale, hea ja halb – saavad vastuse läbi teiste inimeste.**

**Õpetamine on eetiline tegevus.**

**Vanemad, õpetajad ja täiskasvanud inimesed on tänapäeval ühiskonna esindajad ja ühiskonna poolt esitatud ootuste ellu viijad.**



**ÕPETAJALE  
VAJALIKUD  
OMADUSED**

**ENESETALITSEMINE**

**ÕIGLUSTUNNE**

**VAPRUS**

**MÕISTLIKKUS**

**ÕILSUS  
&  
ALANDLIKKUS**

# MUUDATUSTE SEOS TÖÖRAHULOLU JA EQ-GA

Küsimus, mille esitame oleks järgmine:  
Millest sõltub inimese toimetulek  
muudatustega?

EQ teooria looja vastab, et paindlikkus on EQ  
üks tähtsamaid komponente. Me vajame  
emotsionaalseid vilumusi, et kohaneda kiiresti  
muutuvas maailmas



# **PAINDLIKKUS KUI KOMPETENTS**

- **Paindlikkus kui kompetents paikneb eneseregulatsiooni alusvõimes ja on otseselt seotud eneseteadlikkuseda, see tähendab enese tundmisega, positiivse enesehinnanguga ja võimega oma tundeid reguleerida ja soove edasi lükata.**



UNISTUSTE TÖÖ

VÕIMALUS ENESETEOSTUSEKS

UNISTUSTE JUHTKOND

LOOB KESKKONNA KUS  
ENESETEOSTUS ON VÕIMALIK



Milline peaks olema  
kasvamise ja õppimise  
keskkond?



# 10 DÜNAAMILIST (LIIKUMAPANEVAT) EMOTSIOONI

1. Obsession - idee, mis hoiab teid kindlas tegevuses
2. Challenge - väljakutse, soov võita
3. Passion - kirg, oma töö, toote, idee või konseptsiooni suhtes
4. Commitment - pühendumus
5. Determination - eesmärgikindlus
6. Delight - oskus nautida, tunda rõõmu
7. Love - soov anda
8. Pride - eneseuhkus, väarikus, uhkus oma organisatsioonist
9. Desire - soov olla ja omada
10. Trust - usk oma organisatsiooni väärtuslikusesse, usaldamine





## 10 HÄVITAVAT TUNNET

1. Nõrkus
2. Viha – antagonismi tunne
3. Apaatia
4. Stress
5. Mure – mure tuleviku pärast
6. Vaenulikkus
7. Kadedus
8. Aplus – kõrgenenud võimuiha
9. Enesekesksus
10. Mittesallimine, vihkamine



# 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.



**RAHULOLU  
SUHETEGA?**



# LUSIKA JA TASSI TEOORIA

- Igal inimesel on nähtamatu positiivsuse tass
- Igal inimesele on nähtamatu lusikas
- Iga suhtlussituatsioonis võime kas teiste tassi täita või tühjendada
- Mil iganes me otsustame täita teiste tassi, täitub samaaegselt ka meie enda tass



# POSITIIVSUSE 5 STRATEEGIAT

- Ennetage tassi tühjendamist
- Suunake tähelepanu sellele, mis on hästi
- Otsige endale parimaid sõpru
- Andke siis, kui seda ei oodata
- Muutke kuldreeglit



# KOGNITIIVSED VILUMUSED

Sotsiaalsete märkide lugemine ja  
tõlgendamine

Tagajärgede hindamine



**RAHULOLU  
ISEENDAGA?**



# KUTSUMUS

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

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





# EMOTSIONAALSED VILUMUSED

Mida saab arendada ja mis aitavad  
inimesel toime tulla muutustega

## 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



# KUIDAS HINNATA OMA EMOTSIONAALSET 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



# TÄNÄN NAUTIMAST !

