



1

Intervjuu tööõnne teemal töötoa partneri, Jana Pluharikova Pomajzlovaga, Tšehhist.

<https://youtu.be/lrqAGL8a0IM>

2

*Manfred Kets de Vries, raamatust
Õnne valem:*

Õnn on tee, mida mööda me
liigume.

Sihtpunktist olulisemad on
teekond, maastik ja reisiseltskond.

Õnn tuleb leida teel olles, mitte
kannatamatult kilomeetreid
lugedes.

3

Mihaly Csikszentmihalyi raamatust "Kulgemine":

Ma avastasin et õnnelikkus ei ole midagi,
mis meile osaks langeb.

See ei ole tingitud õnnestumisest või juhusest.
Raha eest ei saa seda osta ning jõuga ei saa seda
sundida. See ei sõltu välistest sündmustest,
vaid pigem sellest, kuidas me neid tõlgendame.

4

Tegelikult on õnnelikkus seisund, mille vastuvõtmiseks me peame valmistuma, arenema ja mida igaüks peab ise kaitsma.

Inimesed, kes oskavad kontrollida oma sisemisi tundeid, suudavad määratleda oma elu kvaliteeti. Lähemale õnnelikuks olemisele polegi võimalik jõuda.

Ent õnne pidevalt otsides õnnelikuks ei saa. Küsige endalt, kas te olete õnnelikud ja te lakkate seda olemast. Õnnelikkuse leiame siis, kui tunneme täiel rinnal oma elu iga pisisasja, head või halba, mitte ei otsi seda pidevalt...

Mihaly Csikszentmihalyi raamatust "Kulgemine"

5

—

Mida tähendab
Sinu jaoks
Õnn ja Õnnelik
olemine?



6

Tööõnne valem

Tiina Saar-Veelmaa raamatust „Tööga õnnelikuks“

3 põhikomponenti, mis meid tööl
õnnelikuks teevad:

TÄHENDUS

VASTUTUS

TAGASISIDE TÖÖTULEMUSTELE

7

1 komponent:

TÄHENDUS

(südame komponent)

Mõistame, et töö, mida teeme
on oluline, sellel on tähendus
ja positiivne mõju inimestele
või ühiskonnale

8

2 komponent:
VASTUTUS
 (mammuti komponent)

Tunneme enda vastutust
 tööülesannete eest,
 et tööst jääks nähtav ja
 püsiv jälg



9

3 komponent:
TAGASISIDE TÖÖTULEMUSTELE
 (ise komponent)

Saame piisavalt tagasisidet
 töötulemuste kohta.

Ootus, et töö olemus ja keskkond
 vastaksid võimalikult täpselt
 inimesele kui tervikule –
 tugevustele ja nõrkustele,
 väärtustele ja unistustele



10

Kuidas Sinul
tööõnne
komponentidega
lood on?



11

Aitamise eesmärk ja tähendus?

Traditsiooniline
aitamise filosoofia
VS
Aitamine kui
ratsionaalne protsess



12

Kuidas aitajaks saadakse?

Igäühel on oma eriline teekond aitajaks saamisel.

See võib olla kutsumus ja teadlik valik, oluliste inimeste eeskju või meie elukogemustest tingitud teadlik või alateadlik valik.

Et mõista riske ja tugevusi aitaja töös, on oluline teadvustada aitamise tähendust ning selle mõju endale

13

Minu aitamise teekond ja tähendus?

Kuidas ma sain aitajaks?

Mis on aitamise eesmärk?

14

Väsimise nõiaring ja aitaja „energiamajandus“

Elu tervikuna on energia liikumine inimese ja tema ümbruse vahel.

„Kellelgi ei ole rohkem jõudu, kui see, mille ta on endale saanud. Teatud piirini on võimalik endasse koguda jõudu ülesannete ja pingutuste jaoks, kuid laadimine toimub reeglina saamise ja andmise vaheldumise rütmilises liikumises. Kõik väsivad, kuid väsimus kõrvaldatakse puhates, jõudu kogudes ja kaitstes oma mina nende asjade eest, mis on väsimuse põhjustanud“

15

Probleemid aitaja „energiamajanduses“ ei ole seotud niivõrd väliste tingimustega, kui **aitaja minakäsitlusega** – mis paneb meid alati “üle jõu elama”

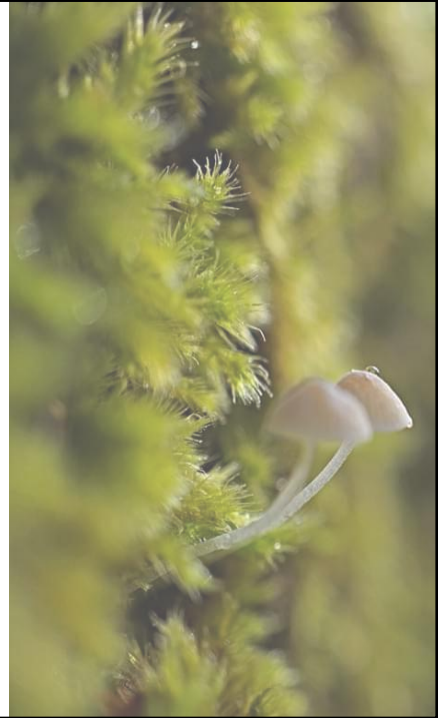
Tähtis on **hoolitseda oma elujõu eest** - see on inimese (moraalne) kohustus enda ees

Teist inimest ei saa aidata ennast vihates, ohverdades, väsitades

16

Eeltingimused, mille täitmine on aitaja töös möödapääsmatu

- **Iseenda kaitsmine** – võime hoolitseda endast ja oma heaolust, kaitstes oma eraelu, väärtustades oma isiksust, keeldudes, mis üle jõu, arendades ennast
- **Iseenda väljendamine** – ümbruse jaoks „nähtavaks“ saamine, koorma maha laadimine, inimesena enda näitamine, tunnete näitamine, kontakt tõelise minaga
- **Enda jaoks palumine** – kontakt oma haavatavusega, loobumine kõikvõimsusest ja abivajaduse tunnistamine. Tunnistamine, et ei suuda ega mõista kõike, väsin, olen abitu ja saan vahel haiget



17

Kuidas on lood sinu energiamajandusega?



18

Aitaja „energiamaajanduse“ seos mõtte- ja tööviisiga

Professionaalina ja/või inimesena
koostöösuhtes olemine

Koostöösuhe on ennekõike kahe
sama väärtusliku ja huvitava
inimese vaheline KOHTUMINE

19

Valige paari peale 1 lugu keerulisest ja raskest klienditöö praktikast

Lugu, kus oled juba mõnda aega klienti toetanud ja tema taastumisprotsess ei lähe nii nagu soovid

Üks jagab kiirelt infot kliendi kohta, infot, mis loomulikult kliendi peale mõeldes meelde tuleb.

Teine kirjutab laused lehe ühele poolele, iga lause eraldi

20

Keelekasutus

Keel väljendab tähendusi, mida me konstrueerime oma kogemustest

Lood mida räägime, lood millele jõu ja tähenduse anname

Keel õhutab suhtumist, ootusi, tegusid

- ❖ Inimene VS diagnoos ja silt
- ❖ Tugevused ja võimalused VS puudused ja takistused
- ❖ Lootustandev ja julgustav VS probleemi ja muret kandev

21

Probleemi kirjeldus - raskused, mis halvasti, kui halvasti ja miks on halvasti

„Ei oska raha kasutada ja majandada“

„Ei ole motiveeritud, käitub tõrjuvalt“

„Tarvitab sageli alkoholi...“

„Halvad suhted peres...“

„Ei ole püsinud tööl kauem kui...“

„Püsivad hääled, ravimeid regulaarselt ei tarvita, haiguskriitika puudub“

„Elab mugavusteta üürikorteris, naabritega probleemid“

Sama mõtet saab väljendada läbi tugevuste võtme

- Arengule suunatult – mida soovime, et muutuks
- Probleem = takistus soovitud muutuse teel
- Toimetuleku ja toetusvajadusena – millega saab hakkama, mida suudab ja oskab, milles vajab missugust toetust
- Erandite otsimine – millal probleemi ei ole või on vähem, miks, kuidas jne
- Toimetulekustrateegiatele
- Kogemusest õppimisele

22



23

Edukogemuse uurimise 4 sammu:

1. Räägi lühidalt kogemusest, milles näed edu?
2. Miks see on sulle tähtis, teeb rõõmu?
3. Mis olid toimivad edutegurid?
4. Kuidas seda kogemust edaspidi kasutada?

24

Tänu ja õnne meile,
teele ...

