

MINDSET FITNESS

# 5 SAMMU

## ENESETAKISTUSE

AVASTAMISEKS

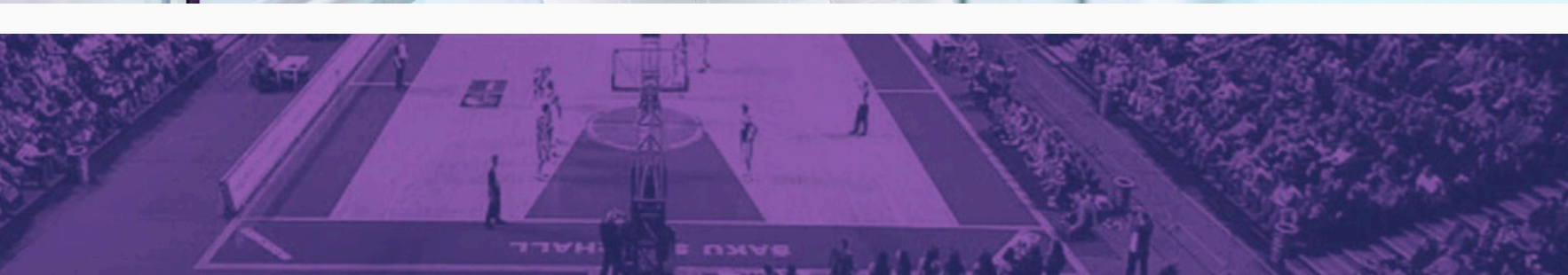
WWW.MINDSETFITNESS.EE



# PROBLEEM:

Paljud juhid ja töötajad seisavad silmitsi nähtamatute takistustega, mis piiravad nende potentsiaali ja takistavad edu. Hirm ebaõnnestumise või isegi edu ees võib muutuda suuremaks takistuseks kui väliskeskkond ise, pidurdades nii individuaalset kui ka meeskondlikku arengut.

Selline enesetakistus, kus välditakse riske, lükatakse otsuseid edasi või tehakse vähem pingutusi, võib viia väsimuse ja läbipõlemiseni ning kahjustada kogu organisatsiooni potentsiaali. See vähendab meeskonnatöö tõhusust, alandab klientide rahulolu ja pärsib üldist tulemuslikkust, mistõttu on oluline need takistused avastada.



# KERDU LENEAR

## MINDSET FITNESS ASUTAJA:

Endise profikorvpallurina tean täpselt, milline roll on mõttemuskli tugevusel edu saavutamisel. Tippportlased ei jõua tippu ainult füüsilise treeningu kaudu, vaid mentaalne tugevus on sama oluline. See pole ainult olümpiasportlaste privileeg – igaüks saab õppida, kuidas oma mõttemuskli treenimise kaudu saavutada suuremaid eesmärke ja paremaid tulemusi.

Magistritööd uurides avastasin alateadlike hirmude mõju ja seeläbi enestakistuse avaldumise, mis pärsib edu professionaalses karjääris. Minu 5-sammuline strateegia aitab enestakistuse avastada ja seeläbi teha teisi otsuseid, mis viivad uute tulemusteni.

# TEADUSPÕHINE LAHENDUS:



## Hirmude tuvastamine

Koolitus aitab osalejatel tuvastada ja mõista oma alateadlikke hirme, mis võivad pärssida nende sooritust ja takistada edasiliikumist. Selle teadlikkuse saavutamine on esimene samm enesetakistuste ületamiseks.



## Enesetakistuse avastamine

Koolitus annab osalejatele praktilisi strateegiaid, kuidas ületada enesetakistused, mis viivad vältiva käitumiseni ja takistavad riskide võtmist. See võimaldab neil astuda samme, mis toetavad isiklikku ja meeskondlikku arengut.



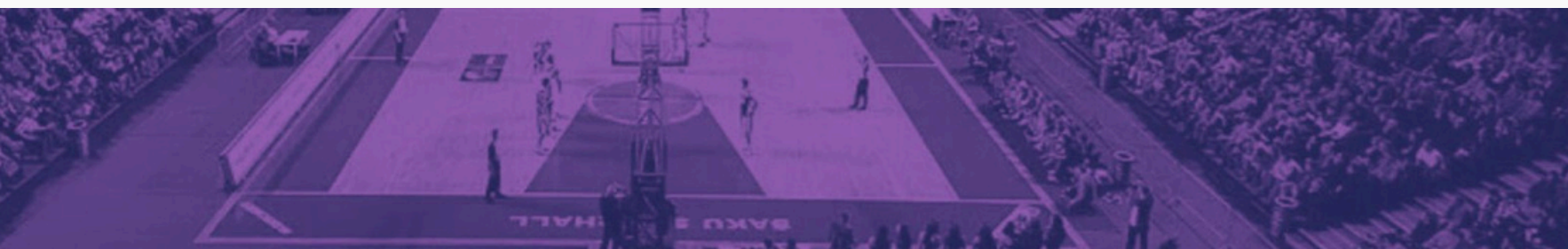
## Otsustusprotsessi arendamine

Koolitus keskendub sellele, kuidas hirmud võivad mõjutada professionaalseid otsuseid ja õpetab osalejatele, kuidas langetada paremaid, kindlamaid otsuseid ka keerulistes olukordades. See aitab suurendada meeskonnatöö tõhusust ja organisatsiooni üldist tulemuslikkust.



## Eneseteadlikkuse kasvatamine

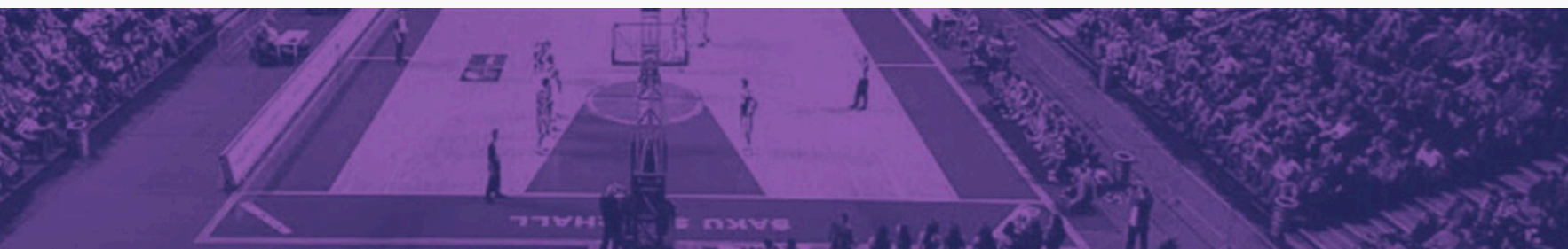
Osalejad õpivad, kuidas arendada positiivset mõtteviisi ja suurendada eneseteadlikkust, mis aitab neil pöörata enesetakistused enda kasuks. See lähenemine aitab suurendada nende võimet juhtida ennast ja teisi, tõstes kogu meeskonna potentsiaali ja parandades kliendirahulolu.



# TAGASISIDE:

MARGOT LELLE - TELIA SUURKLIENDI IKT LAHENDUSTE TARNE JA HALDUSE ALLÜKSUSE JUHT: TAGASI

“Teema on minu meelest väga oluline ja aitaks kaasa tegelikult kõikidel inimestel iseendast teadlikumaks saamisel ning hirmudest ülesaamise oskuse arendamisel, kuid eelkõige võiks olla kasu juhtidel, kellel suuremad projektid, otsused ja vastutused ning kes võiksid aidata edasi omakorda ka oma inimesi. Ma arvan, et selle koolitusega õpid iseennast ja ka teisi jälgima ja märkama ning seetõttu oskad järgmistes olukordades teadlikumalt käituda.”



# TAGASISIDE:

PRIIT VALK - TIPPJUHT, ETTEVÖTJA, RAHATARKUSE ENTUSIAST, HOBISPORTLANE:

Enesetakistuse mõistmine ja selle alusel tehtav eneseanalüüs on väga kasulik mitte ainult juhtimises, vaid igal elualal. Juhtidel võimaldab see paremini mõista töötajaid ja annab ühe lisa tööriista, et aidata oma tiimil leida kohti arenguks. Läbi eneseanalüüsi avastasin, kuidas saan lihtsalt enda efektiivsust tõsta ning leidsin üles ühe teema, mille olemasolu endale ammu polnud teadvustanud. Muidu kiire otsustajana olen mõnes olukorras võtnud otsustamiseks tavapärasest rohkem aega keeruka sisu endale ise "pulkadeni" selgeks tegemiseks. Selle asemel, et usaldada lihtsalt ekspertide arvamust ja selle alusel kiirelt edasi liikuda. Olen osalenud paljudes töötubades. Enesetakistuse töötuba avas võimaluse rohkem vaadata enda sisse selle asemel, et anda lihtsalt järjekordselt suurel hulga mingeid teadmisi ilma nende praktilise kasutamise oskusega.

# TULEMUS



## Enesetakistuse avastamine ja märkamine

Õpid tuvastama enesetakistuse märke oma igapäevatoos, nagu otsuste edasilükkamine, riskide vältimine ja vähene pühendumus, mis võivad pärssida sinu professionaalset arengut. Saad teadlikuks, kuidas need alateadlikud käitumismustrid sinu tööalast sooritust mõjutavad.



## Edukartuse ja ebaõnnestumise hirmu tuvastamine

Avastad, kuidas edukartus ja ebaõnnestumise hirm võivad sinu toos ilmned, takistades sul oma täielikku potentsiaali realiseerida. Õpid, kuidas need hirmud võivad viia vältiva käitumiseni ja takistada sind võtmast vajalikke samme oma eesmärkide saavutamiseks.



## Psühholoogilise turvalisuse loomine

Saad ülevaate teguritest, mis loovad või kahjustavad psühholoogilist turvalisust organisatsioonis. Õpid, kuidas psühholoogilise turvalisuse puudumine võib pärssida innovatsiooni ja meeskonna tulemuslikkust.



## Juhtimisoskuste paranemine

Õpid, kuidas juhina toetada oma meeskonda hirmude ületamisel ja nende täieliku potentsiaali avamisel. Saad praktilisi näpunäiteid, kuidas pöörata enesetakistused enda kasuks, luues tugevama ja tõhusama meeskonna.

# PAKETT 1:

**PIKKUS: 1,5-2HR**  
**KOHAPEAL, VEEBIS VÕI HÜBRIIDINA**  
**EESTI JA INGLISE KEELES**

## OSA 1

### ENESETAKISTUS

Teaduslikult tõestatud teooria magistritöö põhjal

- alateadvuse mõju professionaalses karjääris
- ebaõnnestumise hirmu ja edukartuse erinevus
- enesetakistuse selgitus ning selle mõju professionaalses karjääris ja organisatsioonis

## OSA 2

### STOP TEHNIKA

Praktiline osa 1

- 5 sammuline strateegia hirmude ja enesetakistuse avastamiseks individuaalne või koos aruteluga (vastavalt soovile)



# MEIE KLIENDID:



RAHANDUSMINISTEERIUM



MINDSET FITNESS

# KOOS KIIREMINE KAUGEMALE! SUUR TÄÄNU!

E-MAIL:

[KERDU@MINDSETFITNESS.EE](mailto:KERDU@MINDSETFITNESS.EE)

SOTSIAALMEEDIA:

[@MINDSETFITNESS.EE](https://www.instagram.com/MINDSETFITNESS.EE)

TELEFON

37259129188

KODULEHT

[MINDSETFITNESS.EE](http://MINDSETFITNESS.EE)

[WWW.MINDSETFITNESS.EE](http://WWW.MINDSETFITNESS.EE)