

MINDSET FITNESS

# VÕIDA ENESETAKISTUS

**5+1 SAMMU PROFESSIONAALSE EDUNI**

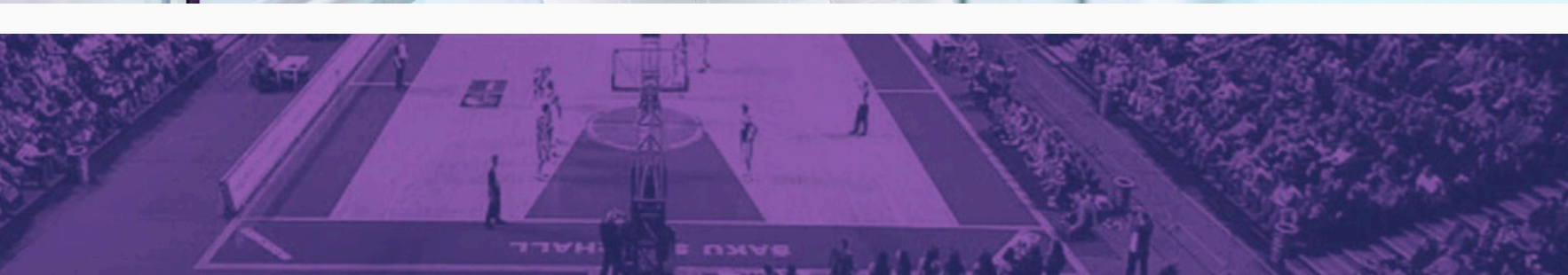
WWW.MINDSETFITNESS.EE



# PROBLEEM:

Professionaalses karjääris võib hirm mängida olulist rolli, takistades isiklikku ja tööalast arengut. Muutlikud olud ja ebakindlus, olgu need tingitud poliitilistest või majanduslikest teguritest, võivad luua töökeskkonna, kus stress ja ärevus võtavad võimust. See toob tihti kaasa väsimuse ja läbipõlemise, kuna töö- ja eraelu mured kuhjuvad. Kuid hirm, olgu see ebaõnnestumise või isegi edu ees, võib muutuda suuremaks takistuseks kui väliskeskkond ise.

Paljud töötajad ja juhid seisavad silmitsi olukorraga, kus hirm takistab neil tegutseda, juhtides selleni, et välditakse riske, lükatakse otsuseid edasi või välditakse ebamugavaid vestlusi. See enesetakistus võib piirata nii individuaalset kui ka meeskondlikku potentsiaali, pidurdades innovatsiooni, vähendades tõhusust ja kahjustades organisatsiooni üldist tulemuslikkust. Hirmust põhjustatud kahtlused ja viivitused võivad oluliselt mõjutada töö kvaliteeti ja professionaalset edu.



# 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 ning neurokodeeringu spetsilistina oskan õpetada tehnikat, millega treenida hirmudest läbi murdmist.

# TEADUSPÕHINE LAHENDUS:



## Hirmude ja enesetakistuste avastamine

Koolituse esimene osa aitab osalejatel tuvastada ja mõista nende alateadlikke hirme ja enesetakistusi, mis võivad pärssida nende sooritust ja arengut. See teadlikkus on esimene samm oma potentsiaali täielikuks avamiseks. .



## Eneseteadlikkuse suurendamine

Koolitus annab teaduspõhiseid teadmisi ja praktilisi strateegiaid, kuidas suurendada eneseteadlikkust. Osalejad õpivad, kuidas tuvastada ja juhtida oma mõtteid ja emotsioone, mis aitab neil teha paremaid otsuseid ja saavutada suuremaid eesmärke.



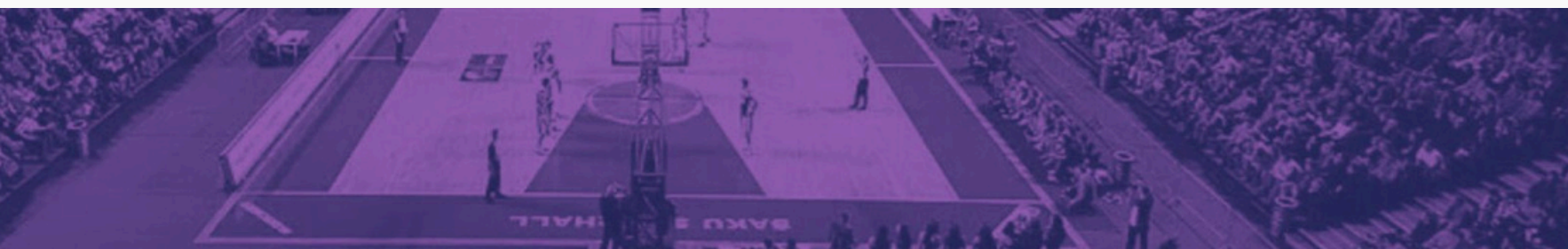
## STOP tehnika rakendamine

Koolituse teine osa tutvustab STOP tehnikat, mis on tõhus tööriist negatiivsete mõttemustrite katkestamiseks ja emotsioonide kontrolli alla võtmiseks. Osalejad õpivad, kuidas kiiresti reageerida stressirohketes olukordades, asendades hirmu ja frustratsiooni julguse ja rahuga.



## Produktiivsuse tõstmine

STOP tehnika abil saavad osalejad suurendada oma produktiivsust ja keskenduda paremini oma eesmärkide saavutamisele. Koolitus annab praktilise ja neuroteadusel põhivena tehnika, mis aitab ületada enesetakistuse ja parandada üldist sooritusvõimet.



# TAGASISIDE:

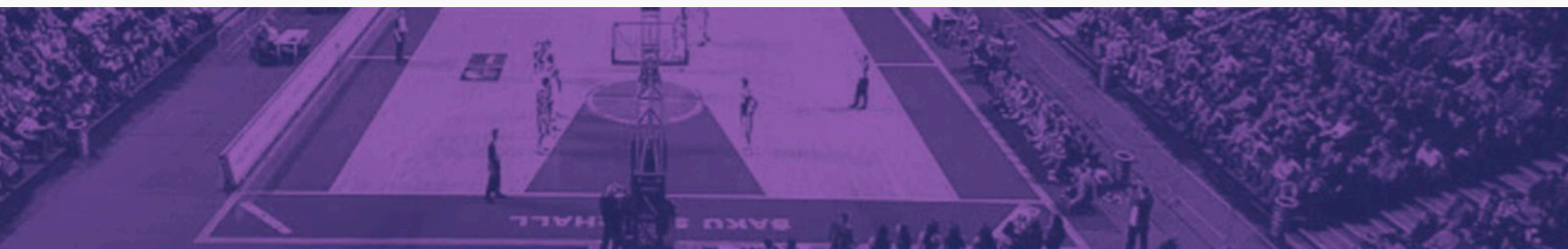
MARGOT LELLE - TELIA SUURKLIENDI IKT LAHENDUSTE TARNE JA HALDUSE ALLÜKSUSE JUHT: TAGASI

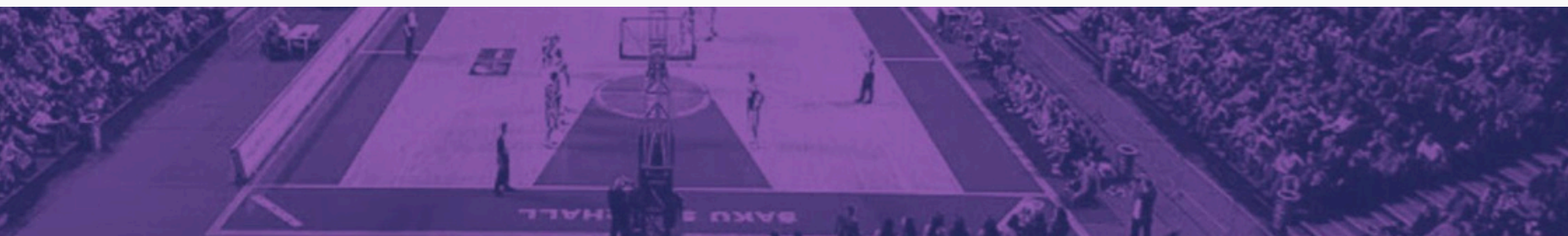
“Teema on minu meelest väga oluline ja aitaks kaasa tegelikult kõikidel inimestel iseendast teadlikumaks saamisel ning hirmudest ülesaamise oskuse arendamisel, kuid eelkõige võiks olla kasu juhtidel, kellel suuremad projektid, otsused ja vastutused ning kes võiksid aidata edasi omakorda ka oma inimesi.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

# TAGASISIDE:

ELO SAGOR - MINU TEENUSED ASUTAJA  
TAGAST

„Leidsin pidevalt põhjuseid suuremate projektide ettevõtmisest hoidumiseks, kuid selle tulemusel mu äri ei kasvanud. Kui ma tuvastasin, mis mind tagasi hoidis, oli hirm edu ees, kasvas mu ettevõtte käive peaaegu 30%.“





## TAGASISIDE:



- ☞ 10-pallisel skaalal hindan seda 10-ga.
- ☞ Avastasin mitmeid hirme, millele ma polnud varem mõelnud. Nüüd tunnen olukordi ära ja saan nendega paremini hakkama.
- ☞ Olen varemgi sarnastel koolitustel/seminaridel käinud ja samateemalisi raamatuid lugenud. Kuid tavaliselt jõuan ma lihtsalt oma probleemideni, kuid tundub, et ei leia lahendust. Aga täna sain konkreetseid harjutused. Seega oli see koolitus VÄGA kasulik.
- ☞ Peale kolmandat korda enam tugevat sidet ei tundnud ja olen seda halba emotsiooni endas juba ammu kandnud, aga täna läks kohe kuidagi kergemaks.
- ☞ Harjutuse alguses olin segaduses, kuidas selline tehnika võib mulle mõjuda. Olin väga positiivselt üllatunud, kui kiiresti see toimis ja tahan seda kindlasti oma igapäevaelus rakendada.

# TULEMUS



## Suurem enesekindlus ja otsustusvõime

Osalejad omandavad oskused ebaõnestumise hirmu ja edukartusega paremini toime tulemiseks ja enesetakistuste ületamiseks, mis suurendab nende enesekindlust ja aitab teha kiiremaid ja kindlmaid otsuseid.



## Parem sooritusvõime

STOP tehnika rakendamine aitab osalejatel kiiremini negatiivsetest mõttemustritest vabaneda ja keskenduda tulemustele, mis viib parema sooritusvõimeni nii individuaalses kui ka meeskondlikus kontekstis.



## Tõhusam stressi ja emotsioonide juhtimine:

Koolitus annab osalejatele tööriistad, et juhtida emotsioone pingelistes olukordades, mis aitab säilitada rahulikkust ja keskenduda olulistele eesmärkidele.



## Edukas eesmärkide saavutamine

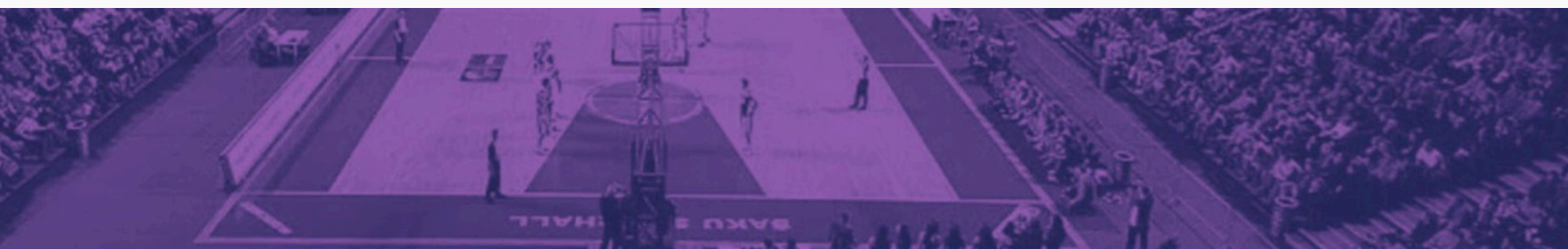
Koolituse käigus omandatud tehnikad ja teadmised aitavad osalejatel suurendada produktiivsust ja saavutada oma professionaalsed ja isiklikud eesmärgid edukamalt ja järjepidevamalt.



# TAGASISIDE:

REMO OJASTE - COMBAT READY TEGEVJUHT

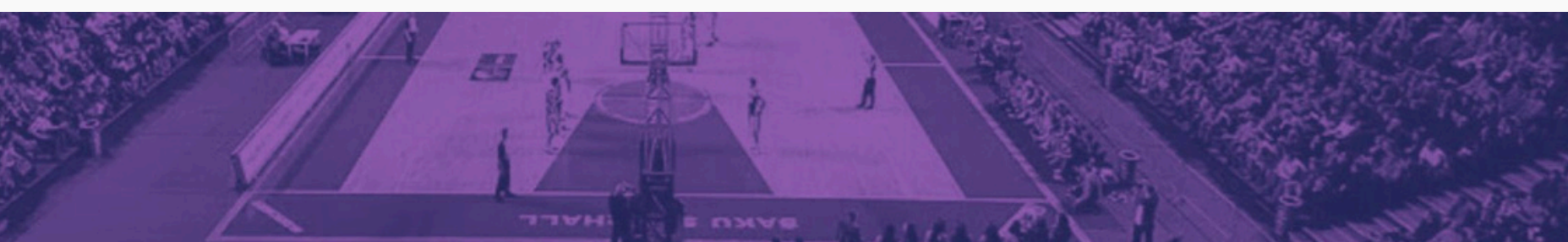
“Olin juba üsna teadlik enne koolitust, kuid see kinnistas varem teadaolevaid teadmiseid teise nurga alt. Igal inimesel on vaja teha otsuseid ning antud meetod räägib, kuidas struktureerida lahtiühendamise emotsioonidest. Emotsionaalsed otsused ei ole kunagi head otsused. Mulle meeldis eriti praktiline käsitus ja läbiproovimine, mis tekitas sügavama arusaama, kuidas enda tehnikaid kinnistada ja struktureerida. Väärtust lisas personaalne lugu läbi sportlase vaate.”



# 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.



## FEEDBACK:



- ☞ STOP tehnikast oli palju kasu, kuna võitlen sageli negatiivsete mõtetega ja see aitas mul mõista, kuidas neid mõttemustreid muuta.
- ☞ Ma ei suutnud pärast mitut kordust naasta negatiivse tunde juurde, näidates, kui tõhus see oli minu mõtteviisi muutmisel.
- ☞ Ma ei jätkanud doktoriõpinguid ilmselt eduhirmu tõttu, mida nüüd tänu koolitusele paremini mõistan.
- ☞ Täna sain konkreetseid harjutused oma probleemidega toimetulemiseks, millest oli palju kasu, kuna varasemad seminarid, kus osalesin, ei andnud kordagi konkreetseid lahendusi.
- ☞ Peale STOP tehnika harjutamist tundsin tuntavat kergust. Olen pikka aega endas kandnud halba emotsiooni ja täna tundus lõpuks kergem lahti lasta.
- ☞ Sain aru, et olin isoleerinud, mida ma varem märganud ei olnud. Selle mõistmine on minu juhirollis edasi liikudes kasulik.

# PAKETT 1:

**PIKKUS: KUNI 3HR**  
**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

Praktiline osa 1

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

## OSA 2

### STOP TEHNIKA

Praktiline osa 2:

- lihtne, kuid võimas neuroteadusel põhinev tehnika enesetakistuse ületamiseks ja emotsioonide juhtimiseks
- juhtnöörid iseseisvaks treeninguks tehnika kinnistumiseks

# PAKETT 2:

**PIKKUS: 10 PÄEVA**  
**KOHAPEAL, VEEBIS VÕI HÜBRIIDINA**  
**EESTI JA INGLISE KEELES**

## PÄEV 1:

### INTERAKTIIVNE TREENING

Esimesel päeval alustame Paketis 1 kirjeldatud 3hr interaktiivne treeninguga, et avastada enesetakistus ja õppida STOP tehnikat selle ületamiseks.

## PÄEVAD 2-10:

### JÄRJEPIDEVUSE HOIDMINE JA TOETUS WHATSAPPIS

Järgnevad üheksa päeva on keskendunud STOP tehnikat rakendamisele igapäevatoos. Osalejad saavad valitud keskkonna kaudu igapäevaseid meeldetuletusi ja juhiseid, kuidas STOP protsessi oma töösse integreerida. Kerdu Lenear on saadaval, et vastata küsimustele ja pakkuda tuge, aidates osalejatel uue harjumuse juurutamisel järjepidevaks jääda.

## PÄEVAD 5 JA 10:

### VEEBIKÕNED JA EDUSAMMUDE HINDAMINE

Viies ja kümnes päev sisaldab 30-minutilist veebikõnet, kus osalejad jagavad oma edusamme ja väljakutseid STOP tehnikat rakendamisel. Kerdu Lenear annab personaalse tagasiside ja aitab kohandada tehnikat vastavalt individuaalsetele vajadustele.



# UURI LÄHEMALT:

- Loe Kerdu Leneari artiklit: [Kuidas hirm ebaõnnestumise ja edu ees mõjutab juhtimiskvaliteeti](#)
- Loe Kerdu Leneari artiklit: [5 tunnust, et sina võid olla oma edu suurim takistus](#)
- Kuula podcasti: ["Spordis ainult tüdrukud" | Miks ja kuidas treenida enda mõttemuskli?](#)
- Kuula Äripäeva raadiosaadet: [Kumba kardad, kas läbikukkumist või hoopis edu?](#)

# 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)