

AINEKAVA

ÜLDINFO

Õppeaine pealkiri: Enesejuhtimine, tiimitöö, mentorlus 1

Ainekood:

Õppejõud: Tiina Saar-Veelmaa

Kursuse maht: 3 EAP

Aine õppematerjalid ja iseseisvate tööde Google Drive kaust:

Õppeaine kirjeldus ja eesmärk:

Tudeng valmistub läbi tasakaalus eneseteostuse disaini oma annete võimete ning unistuste realiseerimiseks olgu läbi ettevõtluse, töötaja või vabakutselise rolli, olles seejuures teadlik enesejuhtimisest ja meeskonnatöö parimatest meetoditest.

Muutuv maailm nõuab säilenõtkeid inimesi. Kuidas aga olla kirglik ühel alal ja samal ajal hoolitseda oma tervikliku konkrentsivõime eest, hoides nii oma tervist kui energiat. Teadlased on teinud head tööd ja avastanud komponente ning valemmeid, mida tundes ja järgides saab teha mõistlikumaid valikuid.

Aine "Enesejuhtimine, tiimitöö ja mentorlus" pakub võimaluse endasse süveneda, leida üles oma tugevused, unistused, hirmud ja arenguruum. Samuti valdkonnad, mis sobivad. Saab aimu valikuvõimalustest karjääride ja enda annete osas, millest sa varem teadlik polnud. Arutleme tulevikukompetentsid ja isikuomaduste üle, mida endas arendada. Uurime, kuidas läbi enesejuhtimise ja ajaplaneerimise teha oma elust kunstiteos. Kuidas olla endale parim kaasteeline ja teistele arenguvitamiiniks. Kuidas olla meeskonnas pigem õnnistuseks kui õnnetuseks. Rändame muuhulgas tulevikku ja disainime ideaalse eneseteostuse teekonna just seal. Uurime holokraatilise ja inimkeskse juhtimise põhitõdesid ja uue ajastu organisatsioonikultuuri disaini ja tiimitöö meetodeid selle teenistuses.

Õpiväljundid:

- Tudeng oskab ennast analüüsida ja teab oma väärtuseid, tugevusi, rolliootuseid ning võimeid, mida eneseteostuse kavandamisel ja tiinitöös kasutada;
- Teab, millistest komponentidest koosneb kaasaegne eneseteostus ja isiklik tööõnnevalem; Teab, kuidas ennetada läbipõlemist ja luua tasakaalu;
- Rakendab sobivat karjääristiili oma ideosünkraatilise eneseteostuse väljatöötamisel;
- Tuleb toime keeruliste suhtlemissituatsioonide ja enesejuhtimisega; sh aja planeerimisega.
- Oskab disainida kaasaegset töökultuuri ja sünergilist tiimitööd oma ettevõttes või töökohal.

Soovituslik kirjandus:

<https://digikogu.taltech.ee/et/item/1a72f642-7d1a-4d32-9eb0-cd4de5a24803>

<https://www.we-factory.co/how-tiina-saarveelmaa-designs-agile-humancentered-work-cultures/>

<https://inimareng.ee/eesti-inimarengu-aruanne-2023-sissejuhatus>

„Tööga õnnelikuks“, Tiina Saar-Veelmaa, 2022, Hea lugu

„Õnnelikuks tööga“, Steve Nobel, 2014, Maagiline ruum

Rituals for Work: 50 Ways to Create Engagement, Shared Purpose, and a Culture that Can Adapt to Change,

[Kursat Ozenc](#), [Margaret Hagan](#)

Bold: How to Go Big, Create Wealth and Impact the World (Exponential Technology Series) Paperback, 2016

by [Peter H. Diamandis](#), [Steven Kotler](#)

<https://vimeo.com/347957132>

„Homo Deus, homse lühiajalugu“, Yuval Noah Harari

<https://talenthub.ee/tiina-saar-veelmaa-mis-on-tooonn-ja-kuidas-seda-leida/>

<https://www.muurileht.ee/kas-tool-on-tulevikku/?fbclid=IwAR2mDtJ2WaP7-rkWNBuAAIr9VGT6yYJAKrytR45a3UnEtQLiAmrGFqezoeQ>

Kuidas planeerida: https://www.youtube.com/watch?v=dLKq_rCuSkw

Hindamise alused:

Mitte eristav. Eneseanalüüs. Grupitöö.

Aeg/ Tähtaeg	Tegevus ja sisu
---------------------	------------------------

Teema / Sisu

<p>Tund 1: 30.01.23 10.45-13.15</p>	<p>Kontaktitud:</p> <p>Saame tuttavaks. Teeme grupi kokkulepped. Sissejuhatus muutunud töömaailma. Urime, milliste väljakutsete eest seisame X, Y, Z ja Alfa generatsiooni valguses. Muutunud tööõnne filosoofia – mis on ikagai, mis on hygge ja fika ja kuidas see meid eneseteostuses aitab. Tööõnne valem ehk mida inimesed tänapäeval karjäärilt ootavad. Sotsiomeetria ja teekonna: mina- võimalused – strateegia kavandamine. Spontaanne minapildi harjutus – 11 omadust, unistuste erialad, loovintervjuu.</p> <p>Tellimus kuldkalale:</p> <p>https://padlet.com/saarveelmaatiina/tellimus-kuldkalale-mida-sooviksime-juurde-et-olla-nnelikuma-n499iui329npvwpk</p>
<p>Tund 2: 13.02.23 10.45-13.15</p>	<p>Kontaktitud:</p> <p>Alustasime sisemise ilma määratlemisest. Punktide põhjal tegelaskuju joonistamine - story telling harjutus. Soojendusharjutus: pallid, zip-zap ja 20ni lugemine silmad kinni. Kasutame erinevaid meetodeid, sh teste, et leida endas „kuld“ üles ja visandada tuleviku stsenaariumid.</p> <p>Karjääritestid: Holland ja Dellinger.</p> <p>- Kodutöö: Leida seoseid oma karjääritüübi ja unistuste erialade vahel</p>
<p>Tund 3: 23.02.23 10.45-13.15</p>	<p>Kontaktitud:</p> <p>Lugude jagamine - kelle lugu on, harjutus. Märkamine - esemed ruumis, detailid, lood selle ümber. Kolm asja - harjutus, viis asja, mis on - harjutus.</p> <p>Tuleviku pädevused McKinsey alusel. Tuleviku pädevuste analüüsi 1-10. Keha - vaimu- hinge tasakaal. Tasakaalu hoidmise teemad utsuwa põhjal.</p> <p>Tunnustamise harjutus: Mulle meeldib Sinu...</p>

	<p>Koduseks ülesandeks jääb: Valida 1 oma arenguruumidest McKinsey töölehel ja leida sinna üks praktika, filosoofia, tarkus, mida ka teistega jagada järgmisel korral. Oma utsuwat täita.</p>
<p>Tund 4: 6.03.2023 10.45-13.15</p>	<p>Soojendus: üks hea uudis vahepealsest ajast. Õunad/apelsinid sotsiomeetria. Analüüsime üheksat erinevat karjääristiili ja valime sobiva. Hobide kaart. Kuulamisharjutus - aktiivne kuulamine/peegeldamine kolmel tasandil: sisu, tunded, keha. 3-osaline minasõnumit, kuidas öelda fakti, tunnet ja edasiside teisele.</p> <p>- Kodutöö: Jälgida suhtlemisolukordi, mis pole kongruentsed, kus mõte, tunne ja käitumine saaks olla kooskõlas. Pane kirja: kuidas küsimusi nende olukordade kohta</p> <p>Tähtaeg (kuupäev): järgmiseks korraks</p>
<p>Tund 5: 13.03.23 10.45-13.15</p>	<p>Kontakt tund: Kes tegi-mida-vahepeal ring. Sotsiomeetria: lilled, liikumisvahendid, reisi sihtkohad, filosoofia Gruppides teemade leidmine, millised suhtlemisolukorrad on keerukad. Välja valimine. Lipiku meetodiga lahenduste leidmine - nn grupisupervisioon Rollivahetuse tehnikaga olukorra uurimine Filosoofilised põhitõed, mis aitavad suhtlemisolukordades toime tulla.</p> <p>- Kodutöö: Tähtaeg (kuupäev).</p>
Teema / Sisu	
<p>Tund 6: 27.03.23 10.45-13.15</p>	<p>Kontakt tund: Läbi aia joonise enda väljendamine. Värvitest ja analüüs. Soojendusharjutuste välja mõtlemine, kuidas üht-või teist tüüpi juhendada. Läbi tegemine.</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaa-hoo-soo - kõnni, tantsi, stopp - selja peale joonistamine ja siis lõpuks paberile <p>Coachingu harjutus läbi hobirolli nõu andmise.</p> <p>- Kodutöö: Koguda kokku soojendusharjutusi drive dokumenti</p> <p>Tähtaeg (kuupäev).</p>

<p>Tund 7: (3.04.2023) 10.45-13.15</p>	<p>Kontaktitud: Õppekäik tööandja juurde.</p> <p>- Kodutöö: Tähtaeg (kuupäev).</p>
<p>Tund 8: (10.04.2023) 10.45-13.15</p>	<p>Kontaktitud: Soojendus: Mille eest soovid, et Sind õnnitletakse. Meelepärase seisundi ruumi loomine. Kehataju harjutus koos sõnumitega. Ajajuhtimine loeng/praktika - eneseanalüüs ja erinevate nippide leidmine enda jaoks.</p> <p>- Kodutöö: Tähtaeg (kuupäev).</p>
<p>Tund 9: (17.04.2023) (10.45-13.15)</p>	<p>Kontaktitud: Isikuturundus, CV ja portfoolio. Tööintervjuu ja kandideerimine.</p> <p>- Kodutöö: Kirjuta 12 aspekti, millele peaks Sinu unistuste tööandja vastama, teeme järgmisel korral läbi</p>
<p>Tund 10 (24.04.2023) 10.45-13.15</p>	<p>Kontaktitud: Loeng ja ajurünnaks gruppides: rituaalid töökohal, töötajakeskse organisatsioonikultuuri disain</p> <p>- Kodutöö: Tähtaeg (kuupäev).</p>
<p>Tund 11 (8.05.2023) 10.45-13.15</p>	<p>Kontaktitud: Meeleolude sümfoonia. Läbi ema, isa ja sõbra enda nägemine ja tunnustamine. Audit kuld kala tellimusele ja kolme teema lahendamise häkatoni korras: raha; ruum; aeg.</p>
<p>Tund 12</p>	<p>Arvestus</p>

(10.05.2023) 10.45-13.15	
-----------------------------	--