Kuidas olla tasakaalus juht?

signe ✓entsel.

Kuidasollatasakaalusjuht?

Kuidasollatasakaalusjuht?

Kes on Signe?

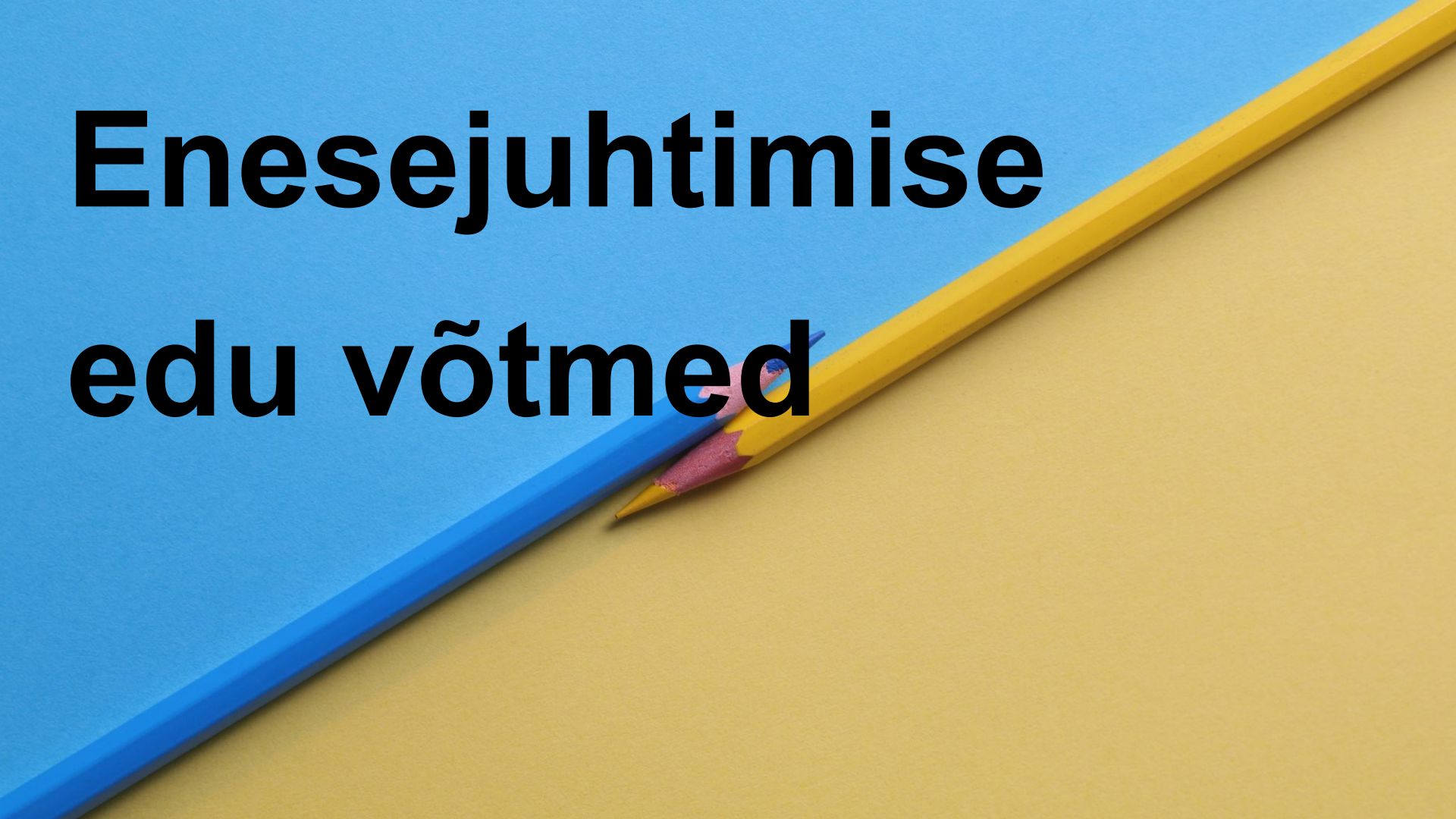
- iseenda boss
- ema
- elukaaslane
- julge naine
- spordifänn
- mitme kirega ettevõtja
- arengupartner
- nügija
- inspireerija
- maailmamuutja
- uudishimulik küsija

Kust mind leiab:
Instagram: @signeventsel @oleniseendaboss
Linkedin: www.linkedin.com/in/signe-ventsel
Signeventsel.ee
Kirjuta: signe@signeventsel.ee

Teekond haridusmaastikule

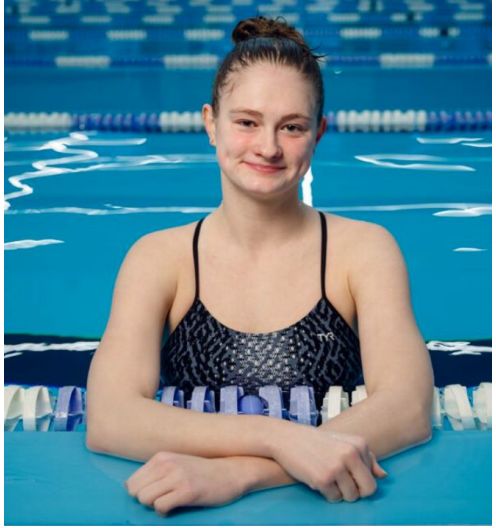
#hariduskõneisik
#sädeõpetaja

Enesejuhtimise edu võtmed

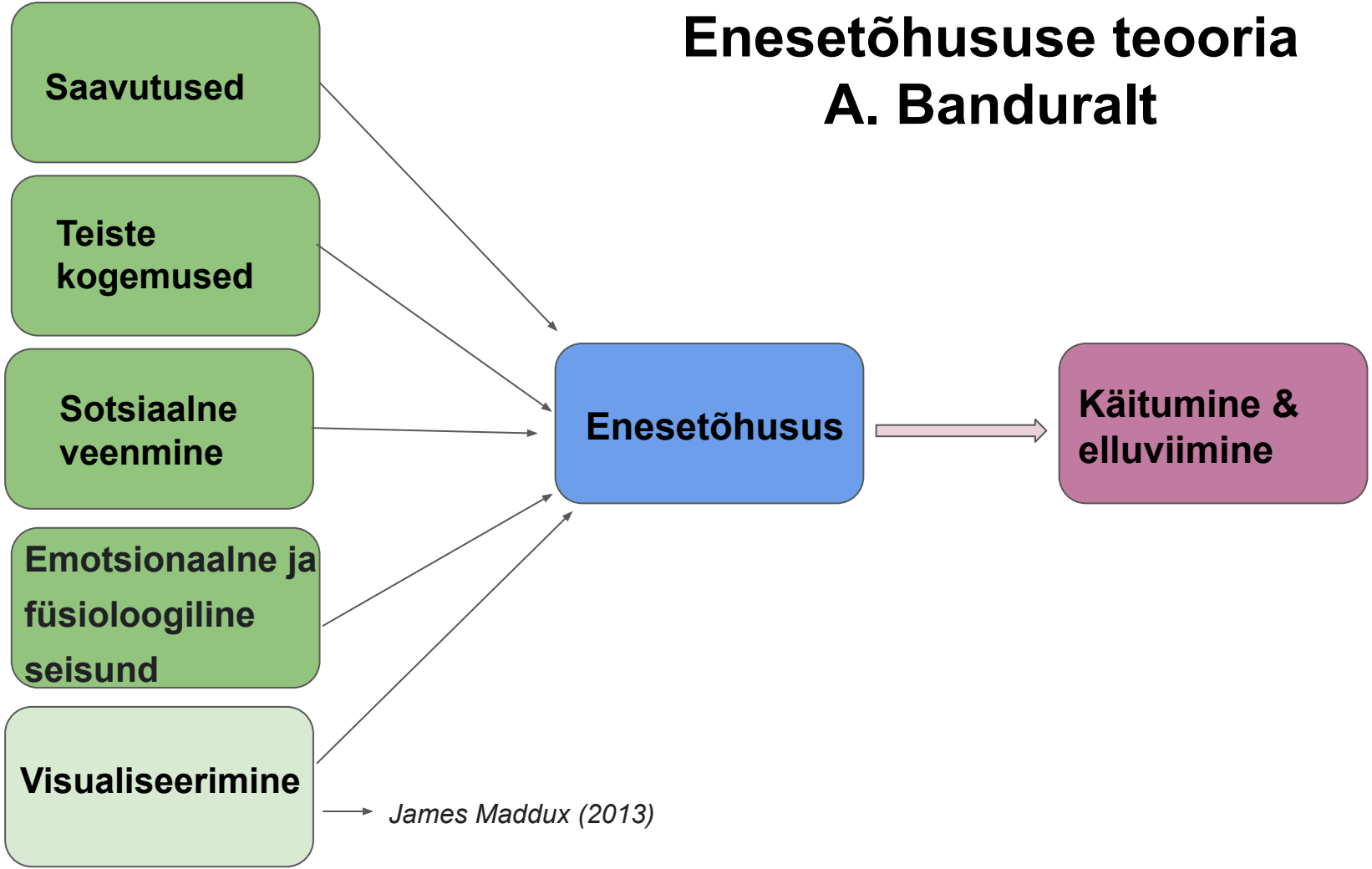


Ajalugu tegevate inimeste 4 sihti

1. IQ ära kasutamine
2. Häirijatest vabanemine
3. Isiklik meisterlikkus
4. Päevade disainimine



Enesetõhususe teooria A. Banduralt



James Maddux (2013)

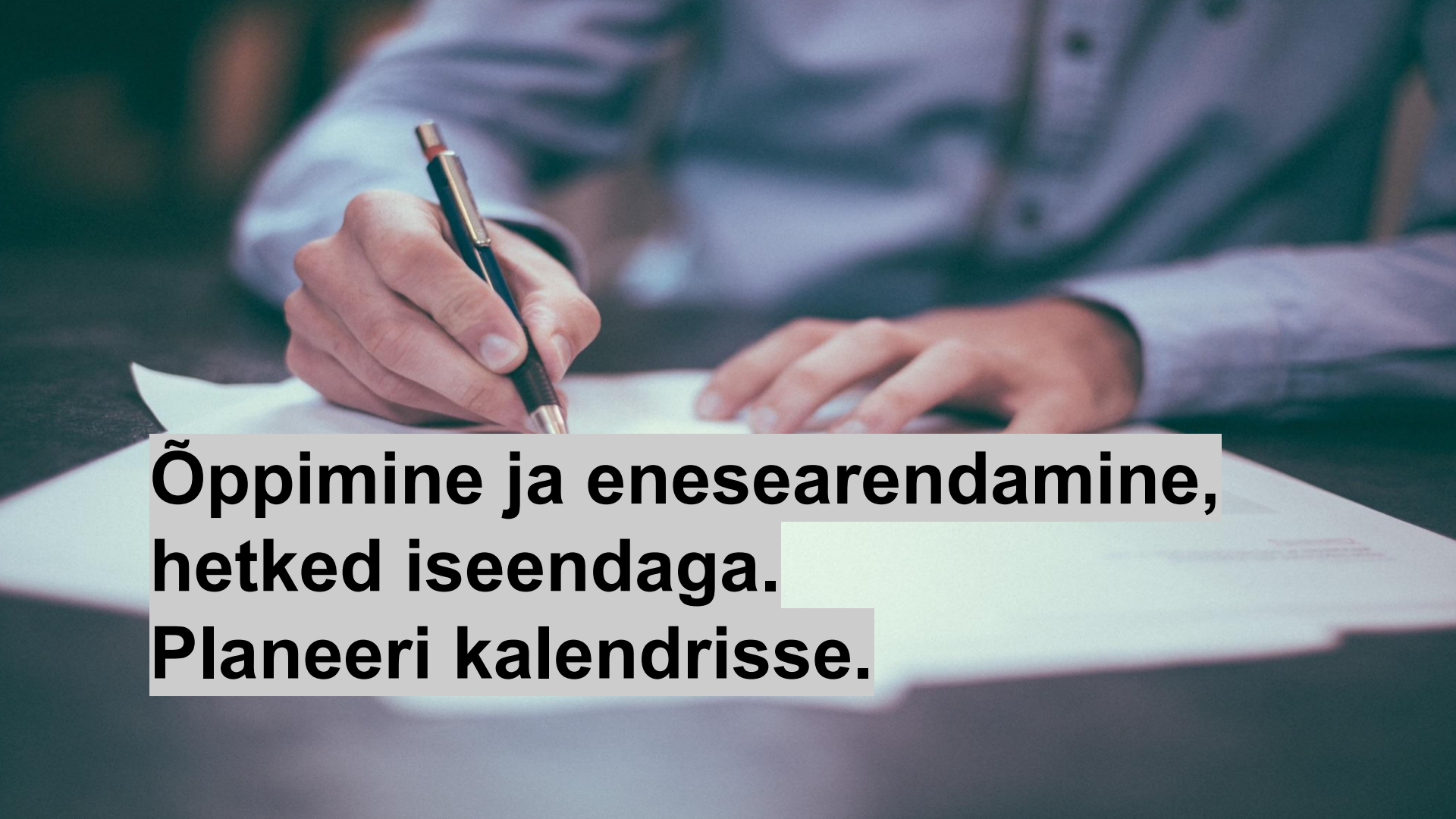
Ennastjuhtiv meeskonnaliige

1. Ta on eesmärgipärase tegutsemisega
2. Ta arendab keskendumist ning kujundab teadlikke harjumusi.
3. Ta on hea kohaneja ja armastab muutusi
4. Ta on ettevõtliku mõtteviisiga - disainmõtlemine
5. Ta kasutab ajaplaneerimist ja ei räägi, et mul on kiire koguaeg!
6. Ta oskab leida motivatsiooni ja seda hoida!
7. Ta armastab muutusi - muutused toovad arengu.
8. Ta on lahenduskeskse mõtteviisiga - alati saab!
9. Ta teab oma töötamise MIKSi
10. Ta hoiab oma vaimse tervise ise korras
11. Ta on iseenda teadlik eludisainer - selge visiooni oma elust!

Sport on parim õpetaja, et kujuneda ennastjuhtivaks inimeseks!

TÄHISTA OMA SAAVUTUSI!

ISEENDA TUNNUSTAMINE!



Õppimine ja enesearendamine, hetked iseendaga. Planeeri kalendrisse.

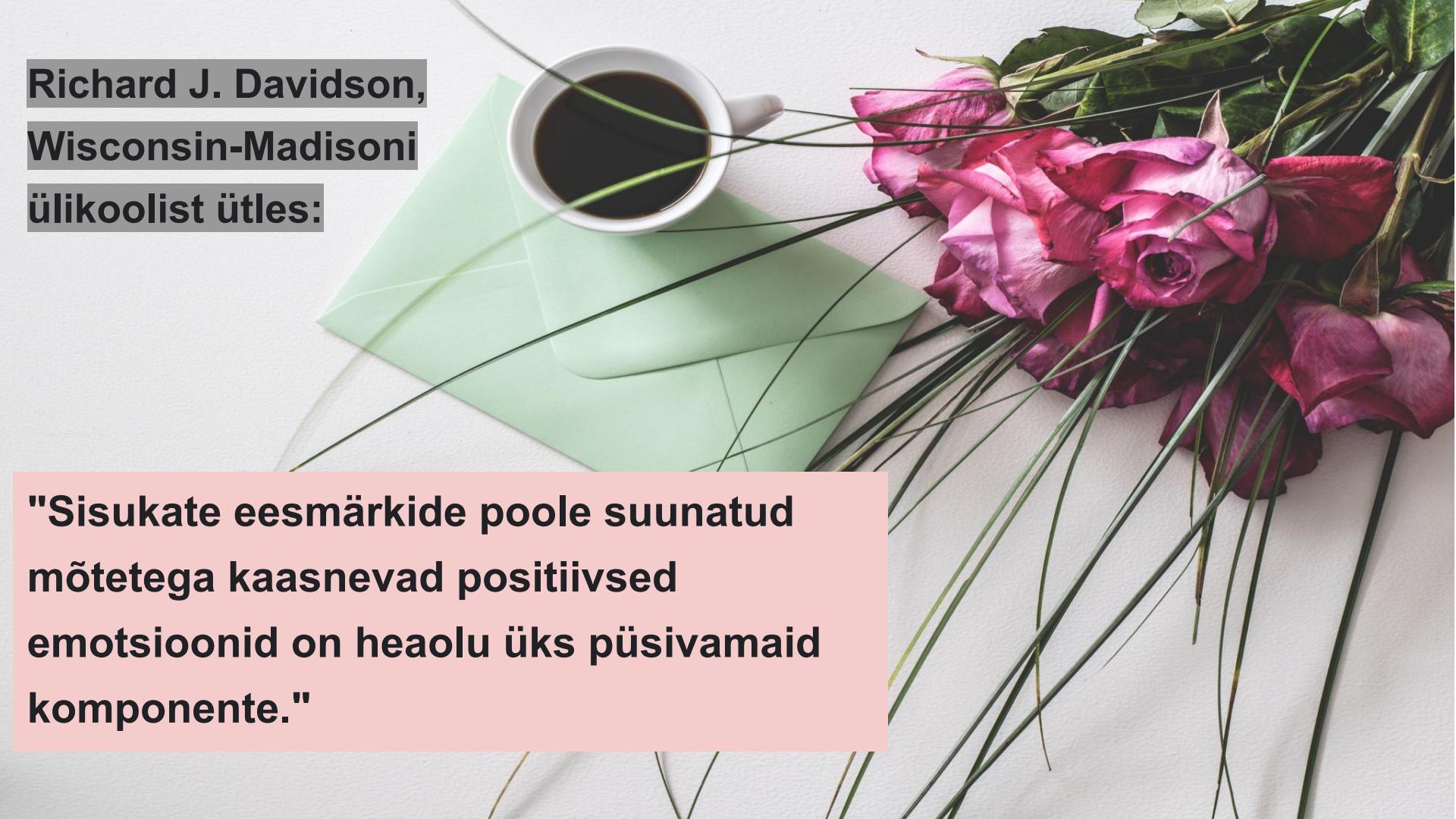
Eeskujud inspireerivad!

Tallinna Lasteaed Kraavikrõll on suunamudija!

Tallinna Kraavikrõlli lasteaed

ELU EESMÄRKIDEGA:
***professionaalses elus eesmärgid**
***isiklikus elus eesmärgid**

1 kuu ja 3 kuu fookus



Richard J. Davidson, Wisconsin-Madisoni ülikoolist ütles:

"Sisukate eesmärkide poole suunatud mõtetega kaasnevad positiivsed emotsioonid on heaolu üks püsivamaid komponente."

signe Mentsel.

1. **G**- eesmärgid
2. **R**-reaalsus
3. **O**- võimalused
4. **W** - tahe

OLEN ISEENDA boss

Arengu eesmärkide seadmise tööleht

VÕIMALUSED

REAALSUS

1.

1

EESMÄRK

SIHT EHK SUUREM EESMÄRK

TAHE

lühiajalised eesmärgid

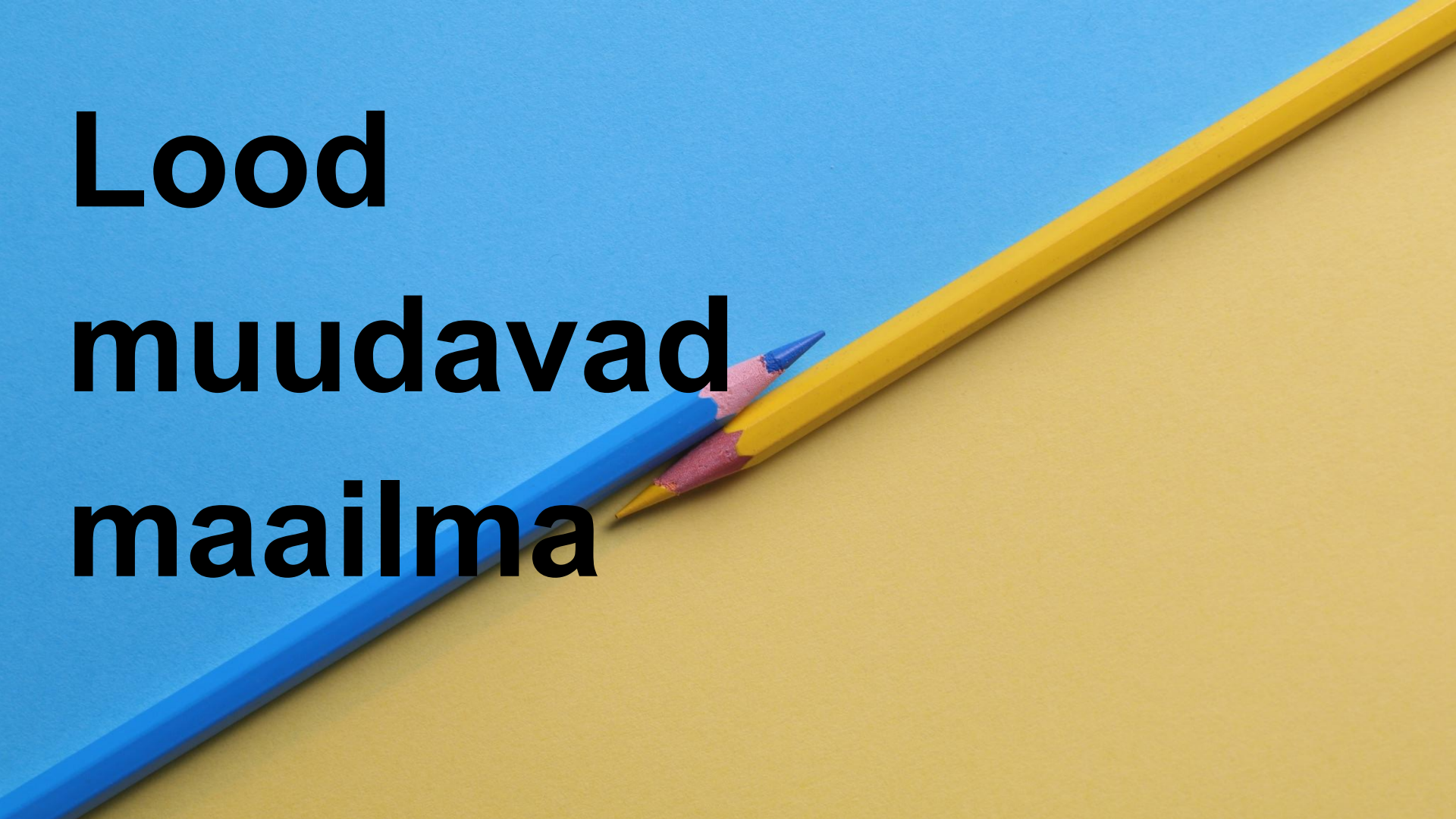
S konkreetne
M mõõdetav
A saavutatav
R realistlik
T ajastatav

NIMI: .....

KUJUNDAS Merle Karu | LOOV JOON

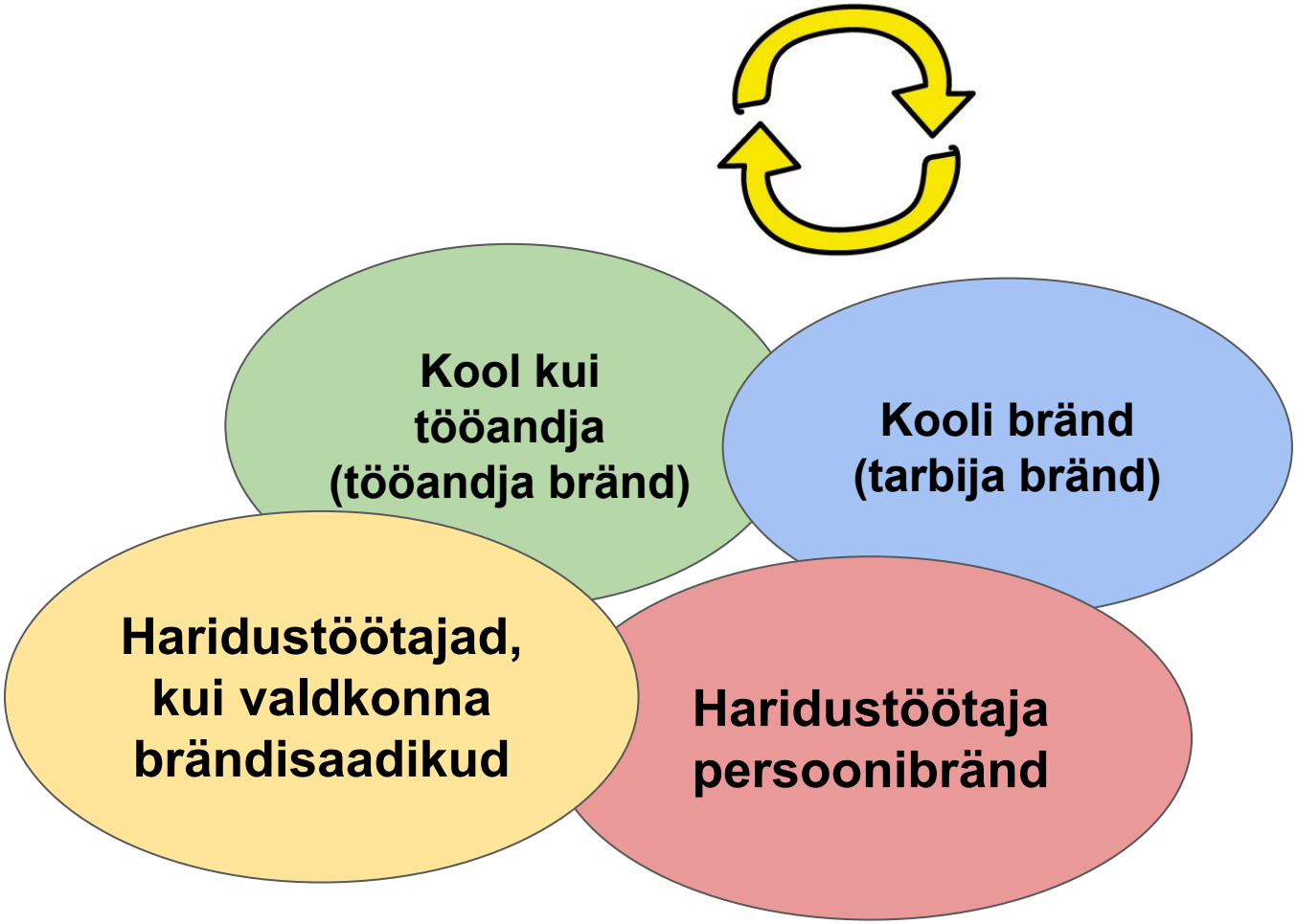
“Eesmärgi poole pürgivatel inimestel pole aega draama jaoks.”

Lood muudavad maailma



EESTI MUUSIK INAD 2024
CFMOTO ESTONIA
EFU
Eesti Autor Ühing
Sky.ee
jura
CFMOTO ESTONIA
Sky.ee
UNIBET
CFMOTO ESTONIA
Eesti Autorite Ühing
GWM
UNIBET
Eesti Autorite

Me vaatame iga päev maailma läbi brändi prillide, silma jäävad ikka selgema sõnumiga ja julgemad brändid.


Kool kui tööandja (tööandja bränd)
Kooli bränd (tarbija bränd)
Haridustöötajad, kui valdkonna brändisaadikud
Haridustöötaja persoonibränd

SINA

Hea lugu on…

- isiklik, sinu enda lugu
- ühendatud sinu kirega
- ühendatud sellega, mida müüd/pakud/missioon
- tekitab emotsioone
- kõnetab paljusid
- aus ja siiras, räägi seda, mida usud

Hea loo küsimused:

Mis mulle sära silma toob, mis mind sütitab?

Kuidas see alguse sai?

Kuidas me meeskonnaga selle muutuse lõime?

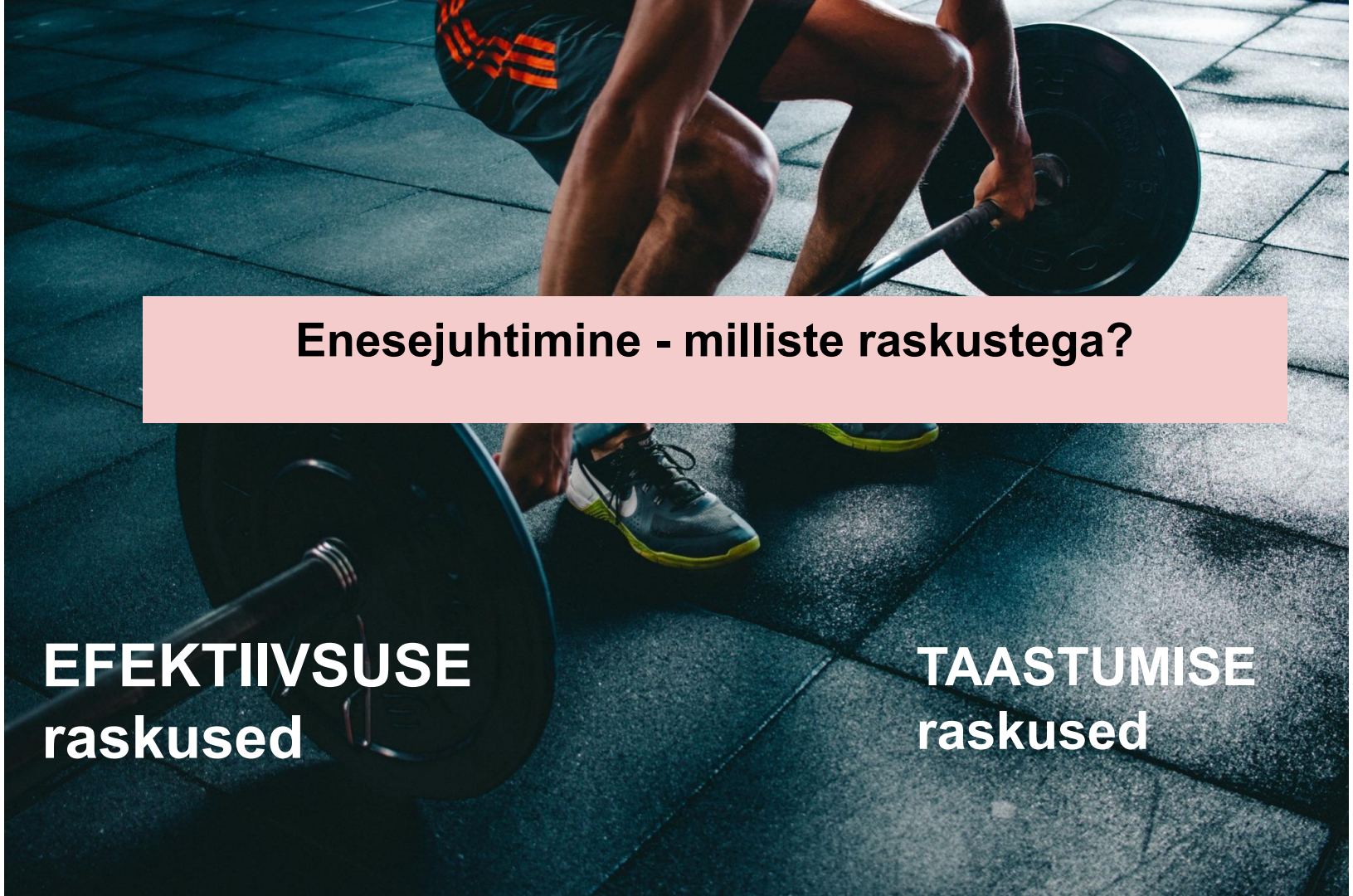
Mida teeme teistmoodi?

Reaalne vajadus ehk miks ma seda teen?

Mis probleemi ma lahendan?

#koolijuht
#haridusetippjuht
Iga meeskonnaliige on sisulooja!

Tasakaalu leidmine



Enesejuhtimine - milliste raskustega?

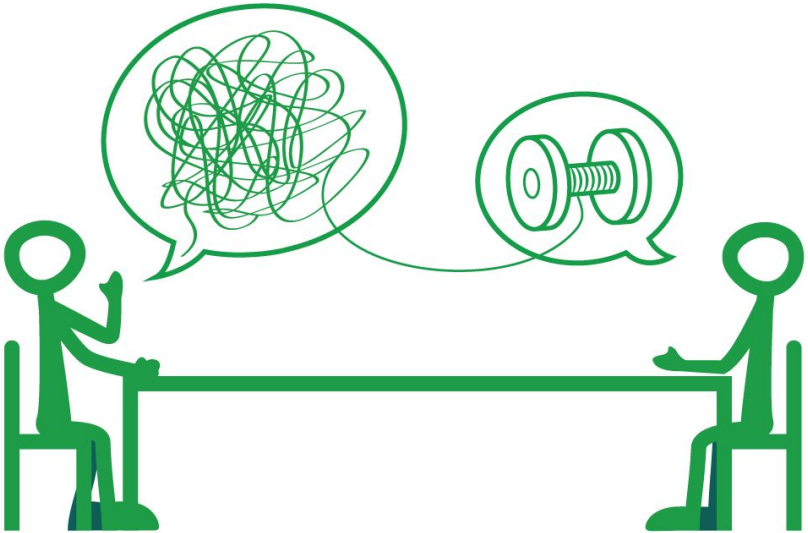
EFEKTIIVSUSE raskused

TAASTUMISE raskused

“Mul on kiire!”

ISEENDA COACHIMINE

1. **Eneseteadlikkuse ja enesekindluste tõstmine.** Eesmärk on vaadata, kus sa praegu oled. See on teabe hankimine selle kohta, kus te asute ja kus soovite olla.
2. **Eesmärkide ja visiooni loomiseks**
3. **Ennast piiravad lood.** Mida me räägime endale, mis kujundavad meie kogemusi.
4. **Segadus ja madalas energias olemine**
5. **Suurendab teadlikkust oma mõtetest ja käitumisest**
6. **Eneseregulatsiooni ja enesemotivatsiooni taseme arendamine** - lisaks süvendab eneserefleksiooni ja arendab sisemist dialoogi pidamist.
7. **Julgust ususe arendamiseks** - et, entusiastlikkust oma eesmärke ja unistusi saavutada.



KUI on tõesti INTENSIIVNE periood

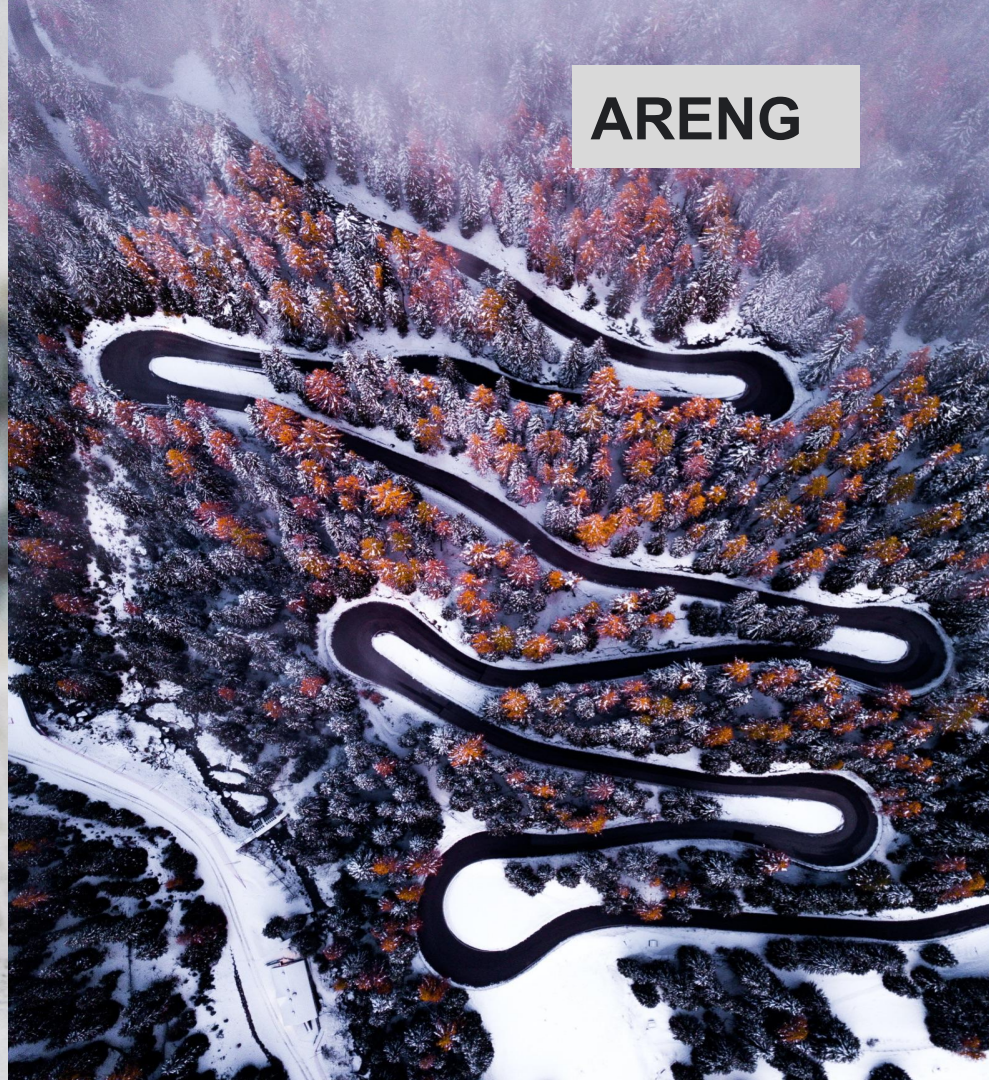
1. Mida ma täna kõige rohkem vajan?
2. Mida ma täna üldse vajan?
3. Mis on minu miinimum programm?
4. Väldi “viielise” mõtteviisi!

Küsimused iseenda heaolu jaoks

1. Kuidas ma tunnen täna ennast?
2. Mida ma täna kõige enam vajan?
3. Mis on minu jaoks oluline antud hetkel?
4. Mida ma väärtustan?
5. Mis mind viimati ärritas ja miks?
6. Mille üle tunnen alati rõõmu?
7. Jne, jne

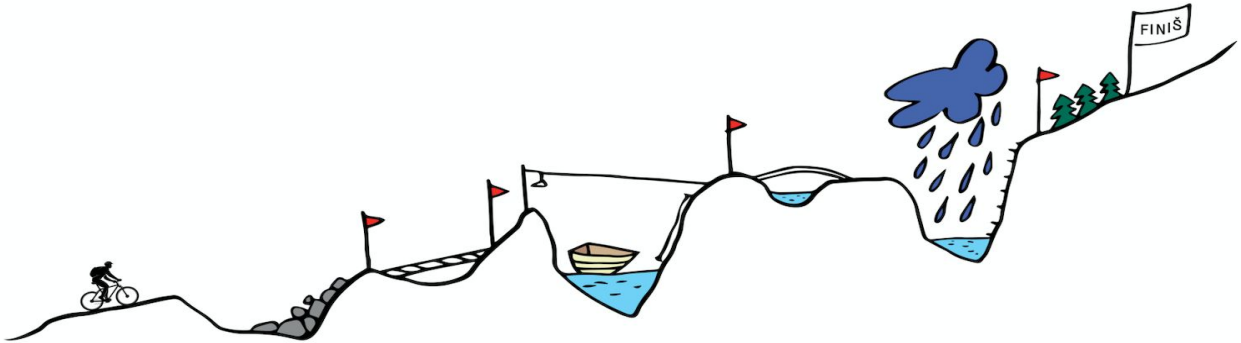
Kasuta kirjutamist - valge lehe meetod.

AEG


ARENG

SINU PLAANID

REAALSUS



signe ✓entsel.

OLEN ISEENDA
boss

Millest koosneb sinu vundament?

Rõõm

Selgus eesmärkides ja fookuse hoidmine

Head suhted inimestega

Magamine

Toitumine

Liikumine

Maailma Terviseorganisatsiooni soovitused:

1. Inimene peaks saama nädalas 75-150 minutit suuruse intensiivsusega koormust
2. **VÕI** 150-300 minutit mõõduka **intensiivsusega füüsilist koormust**
3. **Pulss punaseks!**

NB! Pärast 50 eluaastat hakkab lihasmass vähenema 1% aastas - lihastreening fookusesse Kasutada tuleb igat liikumise võimalust - trepist ülesse ja alla!

Esmalt maksa endale!

Kui sa ei säästa aega enda jaoks kohe ja praegu, iga nädal, SIIS ei leidu ka mingit aega TULEVIKUS.

Näiteks:

- hommikul esimene tund
- kohvikusse iseendaga

Närtsinud lille efekt!

Milline on haridusvaldkonna tulevikutalent?

Kuidas kasvatada julguse musklit?

JULGUS - see on ainult usk/tegu.

AEGA ON, KUI FOOKUS ON PAIGAS!

- *“Julgetel on alati rohkem võimalusi!”*

- *Signe Ventsel*

OLEN ISEENDA
boss

Aitäh!
Küsimused?

Kirjuta: signe@signeventsel.ee
Koduleht: https://signeventsel.ee
Helista: 514 1250
Kust mind leiab:
Instagram: @signeventsel @oleniseendaboss
Linkedin: www.linkedin.com/in/signe-ventsel

Julge lammas Montenegros!

Vaatame videot.