



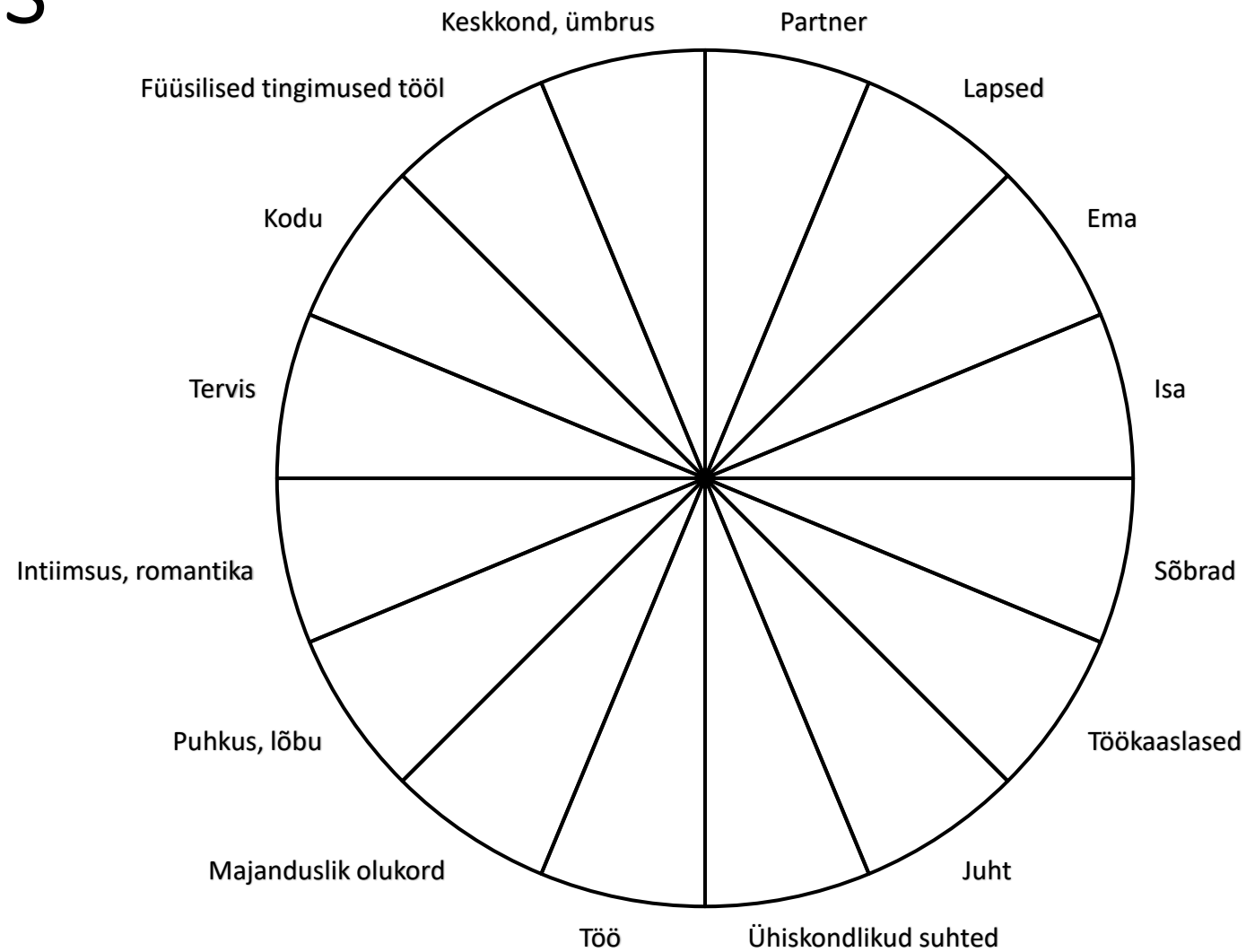
Teadmussiirde programm põllumajanduse,
toidu ja maamajanduse tegevusvaldkonnas



Inimeste juhtimine – juhi enesejuhtimine
23.august, 2023 Paides

Ivar Raav
www.ivarraav.com

Eluratas



Allikas: Marina Eberth, Heili Laido. Autori täiendustega.



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse

Tundmatu ala meis mõjutab meid ja meie suhteid meeskonnaliikmetega

JOHARI AKEN

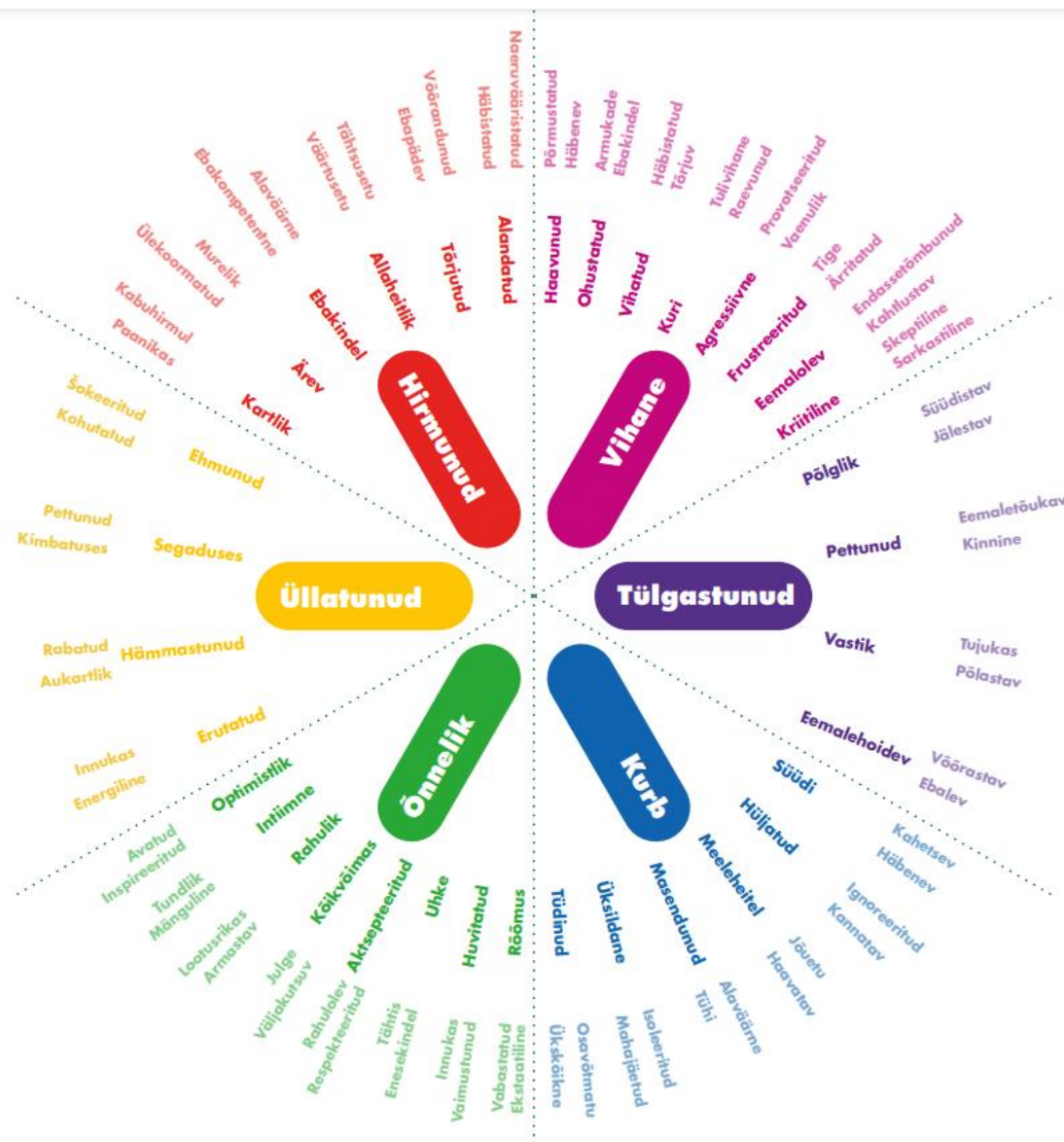
(J. Lufth, H. Ingham)

		ENDALE	
		TUNTUD	TUNDMATU
TEISTELE	TUNTUD	<p>Avatud ala Endale teada ja teistele teada</p>	<p>Pime ala Teistele teada, endale mitte</p>
	TUNDMATU	<p>Varjatud ala Endale teada, teiste eest peidetud</p>	<p>Tundmatu ala Tundmatu endale ja teistele</p>



Tunded on tee vajaduseni

Väljenda oma vajadusi (mina-vormis!), ära kirjelda teise inimese tegevusi!



VAJADUSED

Asjad, mida me kõik elus mingil hetkel vajame.

<p>AUTONOOMIA valikuvõimalus väarikus vabadus iseseisvus eneseväljendus ruum spontaansus</p> <p>ÜHENDUS aktsepteerimine kiindumus tunnustus autentsus kuulumine hoolitsemine lähedus suhtlemine osadus kogukond seltskond kaastunne arvestamine empaatia sõprus kaasamine inspiratsioon tervikiikkus intiimsus armastus vastastikune seos partnerlus kohalolu austus/eneseaustus turvalisus enese aktsepteerimine enese eest hoolitsemine</p>	<p>ÜHENDUS (jätkub) ühendus iseendaga eneseväljendus jagatud reaalsus stabiilsus toetus olla märgatud usaldus mõistmine soojus</p> <p>TÄHENDUS teadlikkus tähistamine väljakutsed heategevus pädevus teadlikkus panus loovus tõhusus kasv integratsioon õppimine liikumine osalemine perspektiiv kohalolu eesmärk eneseväljendus stimulatsioon mõistmine</p>	<p>RAHU vastuvõtmine tasakaal ilu osadus kergeus meelekindlus usk harmoonia lootus kord meelerahu ruum</p> <p>HEAOLU õhk hoolitsetus mugavus toit liikumine puhkus magamine turvatunne (füüsiline) hügieen seksuaalne väljendus peavari puudutus vesi</p> <p>MÄNG, LÕBU seiklus põnevus lõbusus huumor rõõm lõõgastus stimulatsioon</p>
---	--	--

Allikas: The New York Center, Nonviolent Communication (2015) (autori tõlge)



Mida Sina vajad?

Enese-
transsendents
teiste eneseteostusele
kaasa aitamine,
spirituaalsed kogemused

Eneseteostus

areng, isiksuslik kasv, enda
potentsiaali rakendamine

Esteetiline vajadus

ilu, tasakaal, loovus

Kognitiivsed vajadused

teadmine, tähendus, eneseteadlikkus, mõistmine

Väärtustatuse vajadus

enesekindlus, staatus, reputatsioon, respekt

Kuuluvuse ja armastuse vajadus

perekond, kiindumus, suhted, intiimsus, meeskond, grupikuuluvus

Turvalisuse vajadus

kaitse, (finants)turvalisus, kord, seadus, piirid, stabiilsus, riided, hirmuvaba olek, reproduktsioonivõime

Bioloogilised ja füsioloogilised vajadused

õhk, toit, vesi, peavari, soojus, seks, uni



Järgnevatel slaididel leiad täpsema kirjelduse koolitusel räägitud C.S.Pearson raamatu “Sisemiste kangelaste äratamine” toel räägitud arhetüüpidest inimese arengus.



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse

1.3.1.1. Süütu

Eesmärk: olla turvalises paigas, olla kaitstud, tunda turvatunnet

Hirm: hülgamine.

Reaktsioon lohele/probleemile: salga maha või otsi päästjat/päaseeteid

Ülesanne: õppida ustavust ja arukat vahetegemist

Kingitus: usaldus, optimism, lojaalsus

Süütu tasandid

Vari: Eitamine, allasurumine, süüdistamine, konformsus, põhjendamatu optimism ja riskimine.

Esilekutsuvad tegurid: kogeda kindlat ja turvalist keskkonda, soov olla kaitstud, kogeda tingimusteta armastust ja aktsepteerimist.

Tase 1: Aktsepteerib keskkonda ja autoriteete tingimusteta, kriitikata; usub, et maailm omgo selline nagu ta hetkel tajub; sõltuvus.

Tase 2: Maailm variseb kokku – illusioonide purunemine, pettumus, kuid raskustest hoolimata suudab säilitada usu ja headuse.

Tase 3: Jõuab tagasi paradiisi, ent sedakorda juba Targa Süütuna. Tema usaldus ja optimism on ilma naiivsuse, sõltuvuse, eitamise ja mahasalgamiseta.

1.3.1.3. **Sõdalane / Võitleja**

Eesmärk: võita, saada oma tahtmine, oma vaprusena maailma muuta

Hirm: nõrkus, jõuetus, impotentsus, küündimatus, võimetus

Reaktsioon probleemile: hävitada probleem, sellele vastu astuda, alistada, ümber kasvatada

Ülesanne: enese veenev maksmapanek, võidelda tõeliselt olulise nimel

Kingitus: julgus, distsipliin, osavus, enesekehtestamisoskus kõrgel tasemel

Sõdalase / Võitleja tasandid

Vari: Jõhkru, hoolimatus, põhimõttelage vajadus iga hinna eest võita, kasutab võimu

vallutamiseks, kõige erineva pidamine ähvardavaks ja ohtlikuks

Esilekutsuvad tegurid: Suurele väljakutsele või takistusele vastu astumine.

Tase 1: Võitleb enda või teiste eest, et võita ja valitseda.

Tase 2: Põhimõttekindel võitlus iseenda või teiste eest. Peab alati kinni ausa võitluse või võistluse reeglitest. Altruistlikud kavatsused.

Tase 3: Sirgjooneline enesekehtestaja. Võitleb või võistleb ainult tõeliselt olulise eest, mitte lihtsalt isikliku kasusaamise nimel. Ei kasuta vägivalda, eelistab leida lahendusi, kus mõlemad osapooled võidavad – win-win lahendusi. Arutleb konfliktide üle avalikult ja avameelselt, toob need ausalt ja siiralt esile. Suhtleb avatult ja siiralt.

1.3.1.2. **Orb**

Eesmärk: taastada turvalisus.

Hirm: ärakasutamine, ohvriks tegemine, tüssamine, kuritarvitamine.

Reaktsioon probleemile: probleemi ohvriks langemine, väeta olek, soov saada päästetud, küünili olukorraga leppimine: Miski ei muutu niikuinii!

Ülesanne: vaadelda ja tunnetada kogu oma valu täielikult, see läbi töötada, olla avatud, et teistelt abi vastu võtta.

Kingitus: koostöö, vastastikune toetus, empaatia, realism

Orvu tasandid

Vari: Küünilisus, paksunahalisus, kalkus, masohhism ja sadism, ohvrirolli kasutamine teistega manipuleerimiseks

Esilekutsuvad tegurid: Hülgamine, reetmine ja iseenda reetmine, illusioonide purunemine, diskrimineerimine, ohvriks langemine

Tase 1: Õpib tunnistama valusat tõe ning tunnetama valu, hüljatust, ohvristaatust, jõuetust ja umbusku teiste inimeste ja autoriteetide suhtes.

Tase 2: Tunnistab oma vajadust abi järgi. Lubab teistel end päästa ja võtab abi vastu.

Tase 3: Ei sõltu enam autoriteetidest. Tekib vastastikune sõltuvus teiste endasarnastega, koos asutakse üksteist aitama ja luuakse ühisrinne autoriteetide vastu. Kuivnevad realistlikud ootused.

1.3.1.4. **Hoolitseja**

Eesmärk: teisi aidata, muuta maailma armastuse ja eneseohverduse läbi

Hirm: isekuse ja tänamatuse ees

Reaktsioon probleemile: tegele probleemiga või hoolitse nende eest, keda probleem puudutab

Ülesanne: anna, seejuures ennast ja teisi kahjustamata

Kingitus: kaastunne, suuremeelsus, heldus

Hoolitseja tasandid

VARI: Kannatav märter. Ema või isa, kes oma lapse nahka paneb; teistesse süütunnet süstiv või enda süütundest lähtuv käitumine. Käitumine, mis soodustab teiste inimeste sõltuvust, vastutus-tundetust või eneseimetlust.

Esilekutsuvad tegurid: Kohustused, mis nõuavad teiste eest hoolitsemist, nagu näiteks lapsevanema roll. Teise inimese või iseenda vajaduste või sõltuvuse märkamine.

Tase 1: Vastuolu enda ja teiste vajaduste vahel. Kaldumus ohverdada oma vajadused ning arvestada vaid sellega, mida teised tahavad või sinult soovivad. Soov päästa.

Tase 2: Õpib enda eest hoolitsema, nii et teiste eest hoolitsemine muutub rikastavaks, mitte kurnavaks. Õpib „karmilt armastama“, ei nunnuta, võimestab teisi, toetab ja aitab tunnetada isiklikku väge, mitte ei tee teiste eest ära.

Tase 3: Algatusvõimeline ja loov. Soovib hoolt kanda ja vastutada inimeste (ja võib-olla ka loomade ja maakera) eest ka väljaspool pere- ja sõprade ringi. Rajab kogukondlikke suhteid ja loob heaolu kõigile.

1.3.2.1. Otsija

Eesmärk: otsib paremat elu, paremat võimalust, paremat lahendust

Hirm: mugandumine, konformism, kammitsaisse jäämine

Reaktsioon probleemile: põgeneb, laseb jalga, tõuseb lendu

Ülesanne: jääda truuks sügavamale või kõrgemale tõe, oma tõelisele minale

Kingitus: sõltumatus, kõrge eesmärk, ambitsioon

Otsija tasandid

Vari: Ülemäärane auahnus, liiga suured ambitsioonid, perfektsionism, uhkus, võimetus pühenduda, üldine kalduvus sõltuvusteks.

Esilekutsuvad tegurid: Võõrandumine, rahulolematuse, tühjusetunne, võimaluste avanemine.

Tase 1: Uurib, rändab, katsetab, õpib, proovib uusi asju.

Tase 2: Auahnus, ambitsioonid, karjääriredelit mööda ronimine, oma potentsiaali maksimaalne realiseerimine.

Tase 3: Vaimsed otsingud, transformatsioon.

1.3.2.2. Hävitaja

Eesmärk: kasv, metamorfoos, muutus

Hirm: hävimine või stagnatsioon, muutumine eimillekski, surm ilma uuestisünnita

Reaktsioon probleemile: hävita ta või ta hävitab sind

Ülesanne: õpi minna laskma, lahti laskma, muutusi tunnustama, surelikkusega leppima

Kingitus: alandlikkus, leplikkus, aktsepteerimine

Hävitaja tasandid

Vari: Enesehävitamine (sh alkoholi, narkootikumide kuritarvitamine, enesetapp) ja/või teiste hävitamine (sh tapmine, vägistamine, laimamine).

Esilekutsuvad tegurid: Valu, kannatuse, tragöödia ja kaotuse kogemine.

Tase 1: On segaduses; õpib tundma surma, kaotuse ja valu tähendust.

Tase 2: Suudab aktsepteerida kaotusi, surelikkust ja jõuetust.

Tase 3: Suudab langetada otsuse loobuda kõigest, mis ei toeta enam iseenda või teiste väärtusi, elu ja arengut.

1.3.2.3. Armastaja

Eesmärk: õndsus, ühtsus, ühendus, terviklus

Hirm: armastuse kaotus, eraldatus

Reaktsioon probleemile: armasta teda

Ülesanne: järgne oma õnnele, pühendu sellele, mida/keda armastad

Kingitus: pühendumine, kirg, ekstaas

Armastaja tasandid

Vari: Armukadedus, kadedus, klammerdumine armastuse objekti või suhte külge, seksuaalne sõltuvus, donžuanlus, truudusetus, ülemäärane huvi seksi ja pornograafia vastu või vastupidi – puritaanlus.

Esilekutsuvad tegurid: Sõge pea segiajamine, võrgutamise, igatsuse, armumise inimesse, ideesse, eesmärki, töösse jne.

Tase 1: Järgneb oma õnnele ja armastusele.

Tase 2: Loob suhte ja pühendub asjadele ja inimestele, keda armastab.

Tase 3: Enese täielik aktsepteerimine sünnitab Mina, seob isikliku transpersonaalsega, seob individuaalse kollektiivsega.

1.3.2.4. Looja

Eesmärk: elu, töö või mingi uue reaalsuse loomine

Hirm: ebaautentsus, loomise untsumine, kehv kujutlusvõime

Reaktsioon probleemile: aktsepteerimine, et ta on osa Minast; ta on osa enda loodust; valmisolek luua teistsugust reaalsust

Ülesanne: eneseteostus, enda aktsepteerimine

Kingitus: loovus, identiteet, kutsumus

Looja tasandid

Vari: Negatiivsete olude ja piiratud võimaluste loomine, obsessiivne ehk sundloomine, töönarkomaania.

Esilekutsuvad tegurid: Unelmad, fantaasiad, kujutluspildid või inspiratsioonipuhangud.

Tase 1: Avab end visioonidele, nägemustele, kujutlustele, aimdustele ja inspiratsioonile.

Tase 2: Lubab endal taibata, mida ta tegelikult tahab saada, teha või luua.

Tase 3: Eksperimenteerib, luues seda, mida kujutleb – viib oma unistused ellu.

1.3.3.1. Valitseja

Eesmärk: harmooniline ja õitsev kuningriik (elu)

Hirm: kaos, kontrolli kaotamine

Reaktsioon probleemile: leida talle konstruktiivne otstarve, hea rakendus

Ülesanne: võtta oma elu eest täielik vastutus, leida võimalusi oma tõelise Mina väljendamiseks

Kingitus: sõltumatus, vastutus, pädevus, enesekontroll

Valitseja tasandid

Vari: Kontrolliv, jäik, türanlik ja manipuleeriv käitumine. Hirmus türan.

Esilekutsuvad tegurid: Ressursside, harmoonia või toetuse puudumine, korra puudumine elus.

Tase 1: Võtab vastutuse oma elu eest; püüab tervendada oma haavu või nõrkusi (mida peegeldab millegi nappus); mõtleb põhiliselt enda elule või oma perekonnale.

Tase 2: Arendab oskusi ja loob struktuure, et oma unistusi võimaluste piires ellu viia; mõtleb selle grupi või kogukonna heaolule, kuhu parasjagu kuulub.

Tase 3: Kasutab kõiki, nii sisemisi kui väliseid ressursse maksimaalselt ära; mõtleb ühiskonna või kogu planeedi heaolule.

1.3.3.2. Maag

Eesmärk: kasinate võimaluste muutmine paremaks reaalsuseks, transformatsioon

Hirm: õel nõidus, transformatsioon negatiivses suunas

Reaktsioon probleemile: transformeerii probleem või tervenda

Ülesanne: enda joondamine kosmose järgi, kooskõla universumiga

Kingitus: isiklik vägi

Maagi tasandid

Vari: Kuri võlur või õel nõid; negatiivsete sünkroonsuste esilekutsumine, negatiivsuse ligitõmbamine või positiivsete sündmuste muutmine negatiivseks.

Esilekutsuvad tegurid: Füüsiline või emotsionaalne haigus, ekstrasensoorsed või sünkronistlikud kogemused.

Tase 1: Terveneb või hakkab märkama ebatavalisi (ekstrasensoorseid) psüühilisi kogemusi või sünkroonsusi.

Tase 2: Ammutab inspiratsiooni oma nägemustest ja viib need ellu; teeb oma unistused teoks.

Tase 3: Kasutab teadlikult teadmist, et kõik on üks ja kõik on kõigega seotud. Arendab endas füüsilise reaalsuse muutmise kunsti, muutes esmalt mentaalset, emotsionaalset ja vaimset reaalsust.

1.3.3.3. Tark

Eesmärk: tõde, mõistmine

Hirm: pettus, illusioon

Reaktsioon probleemile: uuri, õpi teda tundma ja mõistma ning ületa see, transsendeeru

Ülesanne: koguda teadmisi ja elutarkust, saavutada valgustumine

Kingitus: elutarkus, eluterve skeptilisus, kiindumatus

Targa tasandid

Vari: Eraldatus, äralõigatus, „elevandiluust torn“ või „olen kõigest üle“; kriitilisus, arvustamine või suurstlev käitumine ja hoiak.

Esilekutsuvad tegurid: Segadus, kahtlus, sügav soov leida tõde.

Tase 1: Otsib „Tõde“ ja objektiivsust.

Tase 2: Skeptilisus, teadlikkus tõe paljususest ja keerukusest, kõik tõesed tunduvad suhtelised; subjektiivsuse kui inimelu lahutamatu osa aktsepteerimine.

Tase 3: Kogeb ülimalt tõde või tõesid; elutarkus.

1.3.3.4. Narr

Eesmärk: nauding, lust, tunda end elusana

Hirm: elutus

Reaktsioon probleemile: mängi probleemiga, tõmba ta haneks

Ülesanne: usalda protsessi, naudi elurännakut rännaku enese pärast

Kingitus: rõõm, vabadus, vabanemine

Narri tasandid

Vari: Enesega rahulolu, lodevus, aplus, vastutustundetud.

Esilekutsuvad tegurid: Igavus, tüdimus, soov elu rohkem nautida.

Tase 1: Elu on mäng, mida mängitakse lihtsalt lõbu pärast (Narr).

Tase 2: Kasutab kavalust teiste alt tõmbamiseks, jamadest pääsemiseks, takistuste ületamiseks ning karistamatult tõe väljaütlemiseks (Trikimeister).

Tase 3: Kogeb elu täielikult käesolevas hetkes; pühitseb ja ülistab elu, elab olevikus, päev korraga (Tark Narr või Naljahammas).



Aitäh ja järgmiste kohtumisteni!

*Täiendusena kuula koolitaja podcasti “Juhtimine juhtimiseta”
ning loe raamatut “Juhtimise jalajälg”.*

ivarraav.com



Euroopa Maedlu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeringud
maapiirkondadesse