



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Meeskonnatöö ja suhted meeskonnas

Jaana S. Liigand-Juhkam

www.arikano.ee

Millest me räägime?

- Hea meeskonnatöö alused – kuidas seada ja saavutada eesmärged ning võtta vastutust?
- Inimeste käitumise psühholoogia – miks me käitume isegi samas olukorras erinevalt?
- Emotsioonid vs ratsionaalne mõtlemine
- Probleemaatilise käitumise ja reageeringute taust, toimetulek teiste inimeste reaktsioonidega ning keeruliste ja/või konfliktsete inimestega
- Väärtused ja hoiakud kui käitumise alus, nende olulisus suhtlemise ja meeskonnatöö seisukohalt
- Võimusuhted meeskonnas, tasakaalus suhete loomine ja hoidmine
- Kasulikud suhtlemistehnikad, mis aitavad toime tulla konfliktide ja erimeelsuste korral

1+1=11

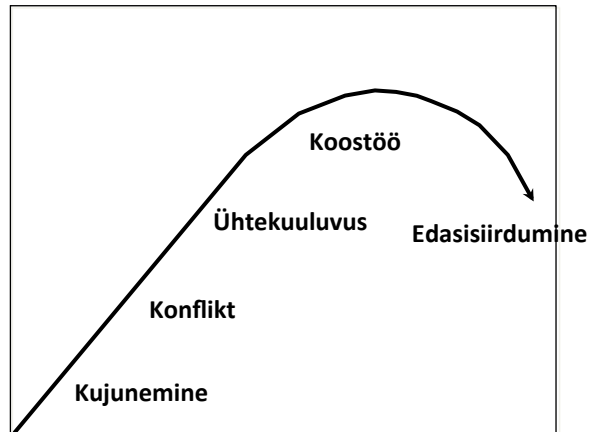
- Meeskond on aktiivne inimeste grupp, keda iseloomustavad:
 - Ühised eesmärgid
 - Ühised väärtused
 - Vastutuse võtmine
 - Probleemide lahendamine
 - Ühine eestvedamine
 - Head tulemused
 - Töörõõm

Meeskonna-organisatsioon

on meeskond meeskondadest.

- Iga meeskonna liige tajub kindlalt oma rolli lõppeesmärgi saavutamiseks.
- Iga väiksema meeskonna eesmärk on osa lõppeesmärgist.
- Kõik on pühendunud lõppeesmärgi saavutamisele.

Grupist meeskonnaks



Aga kes siis kiita saab?

- Konkurents toob inimestes välja parima???
- **Koostöö annab paremaid tulemusi kui konkurents heade tulemuste saavutamisel**
- Koostöö annab paremaid tulemusi kui individualistlikud pingutused
- Koostöö ilma sisemise konkurentsita soodustab kõrgemaid saavutusi kui omavaheline konkureerimine

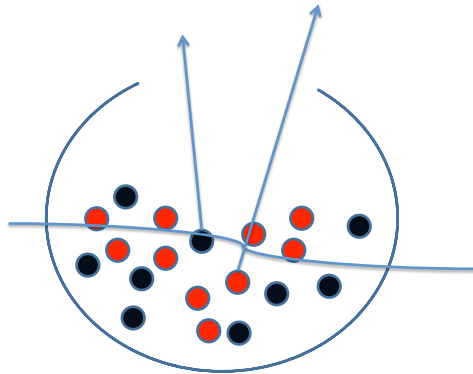
Võim meeskonnas – ühine eestvedamine

- Positsioonivõim
- Kiitusel põhinev võim
- Karistusel põhinev võim
- Isiksuslik võim (karisma)
- Kompetentsivõim

Milline on inimene?

- Inimene on emotsionaalne, mitte ratsionaalne olend
- Käitumise käivitaja on tunne
- Kuidas tunne tekib?

Millega on seotud meie käitumine?



Emotsionaalne intelligentsus

- Emotsionaalne intelligentsus (öeldakse ka - andekus) ehk EQ on võime ära tunda, milline tunne meis tekib ja oskus oma tundeid reguleerida.
- Oma emotsioonide tundmine
- Oma emotsioonide juhtimine
- Teiste inimeste emotsioonide ära tundmine ja nendega hakkama saamine

Enesehinnang ja erinevad inimtüübid

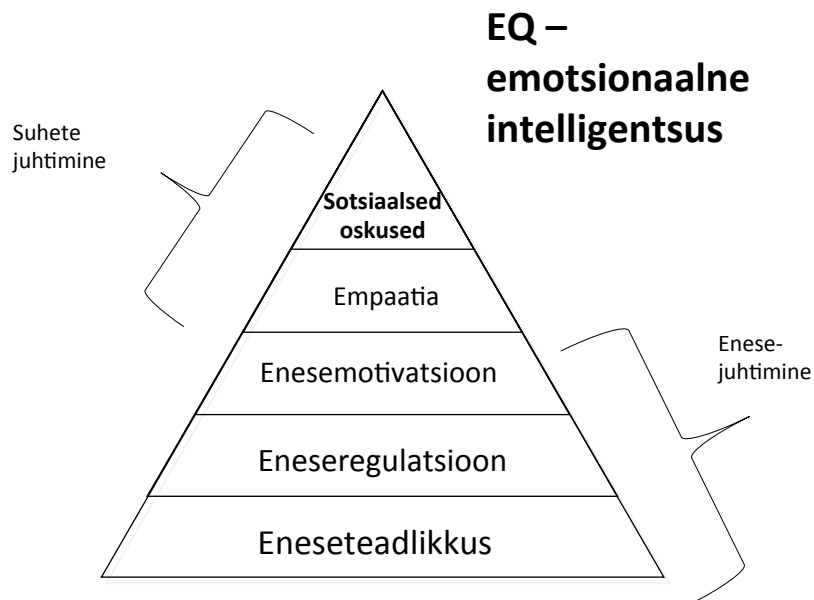


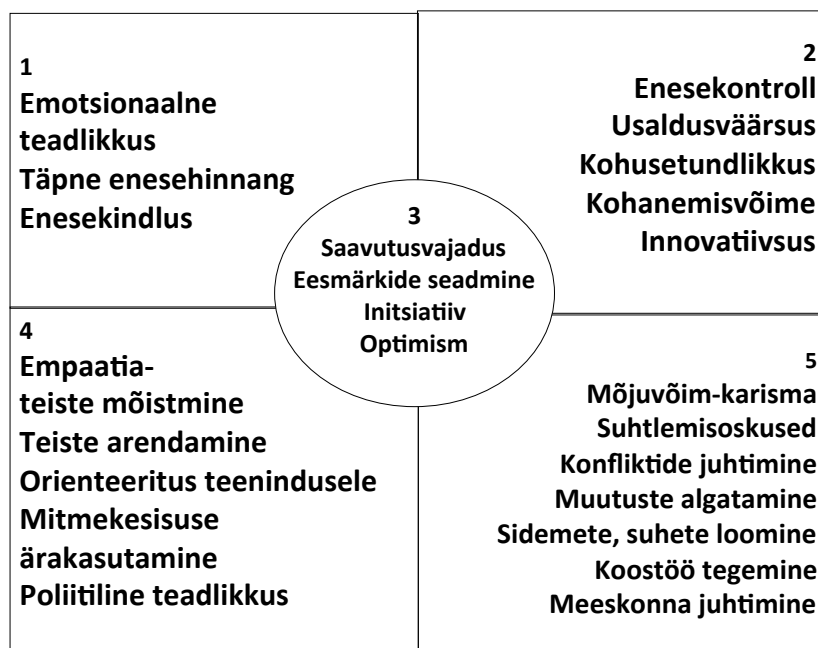
Positiivne (kõrge):

- Mina olen väärtuslik.
- Kõik need kellest mina hoolin, hoolivad minust ka.
- Kui ma midagi ette võtan, ma saavutan selle ka kui tublisti pingutan.

Negatiivne (madal):

- Mina olen väärtusetu, elu on mõttetu.
- Keegi ei hooli minust.
- Mul ei õnnestu miski.





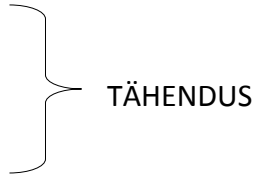
Kui kõrge on Sinu EQ?

1. Kui hästi suudad mõista teiste inimeste seisukohti?
2. Kui hästi saad aru, mida teised tunnevad?
3. Kas saad inimestega kergesti sõbraks/tuttavaks?
4. Kas oled valmis oma tundeid väljendama?
5. Kas oskad hästi konflikte lahendada?
6. Kui hästi suudad oma käitumist muutuvate oludega kohandada?
7. Kas Sinu käitumine kutsub esile teiste sooja suhtumise?
8. Kas tajud, millise mulje sa teistele jätad (ka siis, kui nad otseselt kuidagi ei reageeri)?
9. Kui satud kimbatusttekitavasse olukorda, kas suudad sellega toime tulla?
10. Kas saad hästi hakkama inimestega, kes küsivad midagi Sinu isikliku elu kohta?
11. Kui Sa abi vajad, kas suudad leida inimesi, kes Sind aitaksid?
12. Kas Sul on harjumus mõtiskleda oma tegude üle? (K.DeVries)

Konfliktide ennetamine ja lahendamine

Infotöötlus toimub nii infot vastu võttes kui ka rääkides.

Inimene töötleb infot läbi nelja kanali:

- FAKTID
 - TUNDED
 - VÄÄRTUSED
 - HOIAKUD
- 

Teise inimese mõistmine - tema sõnumile tähenduse loomine.

Meelespea! - Kui mulle tundub, et teine teeb midagi minu vastu suunatud, siis ma võin eksida. Tegelikult võib ta teha midagi enda jaoks olulist.

Mida on vaja teada väärtuste kohta?

- Väärtused on üldised tõekspidamised, mis juhivad meie tegevusi ja otsustusi erinevates olukordades.
- Väärtused on inimesele väga olulised ja kiiresti ei muutu (mis on minu jaoks ÕIGE või VALE).
- Väärtuskonflikte ei ole üldjuhul võimalik lahendada.

Kehtestav suhtlemine kui koostöö alus (kiitmine ja konstruktiivne kriitika, selgitamine ja põhjendamine)

- Mina-lausete kasutamine
- Argumenteerimine
- Võtmeküsimused - **kuidas** ja **miks**
(arusaamine + põhjendatus)
- Kirjeldav kõneviis
- Mitte võrdlemine

Aitäh!

jaana.liigand@arikano.ee

Kasutatud ja soovitatav kirjandus

- I.Boniwell – Positiivne psühholoogia
- M.K.DeVries – Juhtimise müstika. Käsiraamat inimestega töötamiseks
- D.H.Pink – Liikumapanev jõud. Mis meid tegelikult motiveerib
- D.Goleman. Emotsionaalne intelligentsus
- C.Steiner – Emotsionaalne kirjaoskus