Juhi motiveerituse ja heaolu tähtsus

Mait Raava
Pro Konsultatsioonid

Regionaalhaigla

Eluga rahulolu skaala

Hinnake 7-palli skaalal oma nõustumist iga väitega ja seejärel liitke oma hinnangud kokku.

1. Enamikes asjades on mu elu lähedane minu ideaalile.
2. Mu elutingimused on suurepärased.
3. Ma olen oma eluga rahul.
4. Seni olen ma saanud olulisi asju, mida olen elult oodanud.
5. Kui ma saaks elada oma elu uuesti, ei muudaks ma peaaegu mitte midagi.

1	2	3	4	5	6	7
Üldse ei nõustu			Ei oska öelda			Nõustun täiesti

© Pavot & Diener 1993; 2008. Autoritelt luba kasutada.

Eluga rahulolu skaala

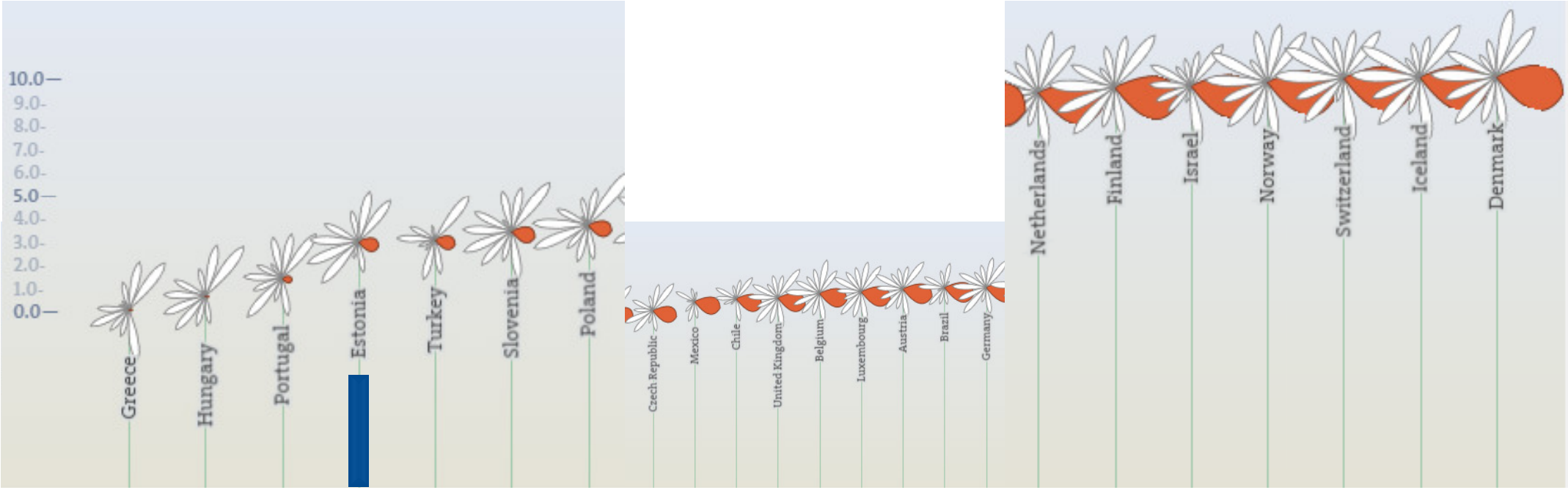
Kui rahul Sa eluga oled?

31 – 35	=	äärmiselt rahul
26 – 30	=	väga rahul
21 – 25	=	veidi rahul
20	=	neutraalne punkt
15 – 19	=	veidi rahulolematu
10 – 14	=	rahulolematu
5 – 9	=	äärmiselt rahulolematu

Enamik on vahemikus 23 – 28 punkti

© Pavot & Diener 1993; 2008. Autoritelt luba kasutada.

Eluga rahulolus on Eesti 33. kohal (OECD 2015)

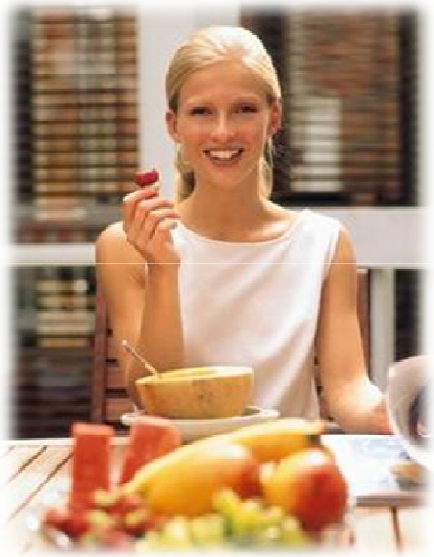


Regionaalhaigla

Kõige tugevamad positiivsed elamused

Skaala: 0 (üldse mitte) – 6 (väga palju) punkti

1. Seks (5,1)
2. Suhtlemine (4,59)
3. Lõõgastumine (4,42)
4. Palvetamine, mediteerimine (4,35)
5. Söömine (4,34)



Kahneman jt 2004.

Õnnelikkust enim mõjutavad tegurid

"Peaaegu iga inimene tunneb ennast õnnelikumana, kui ta on koos teiste inimestega."

- Mihaly Csikszentmihalyi 2005

+ Sotsiaalsed **oskused**
+ Tugevad inimestevahelised **sidemed**
+ Sotsiaalne **toetus**

  – Abikaasa surm
  – Töökoha kaotus

Heaolu on tähtis endale ja teistele

Kõige õnnelikumad töötajad on:

2 x produktiivsemad

2 x püsivamad töökohal

6 x energilisemad

10 x harvem haiged

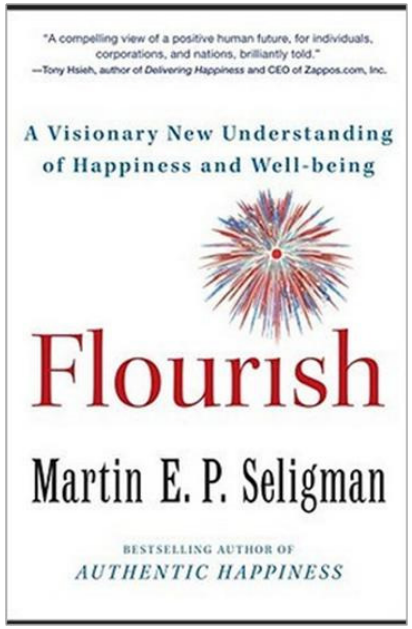
iOpener Institute for People and Performance 2012. Joonis © M. Raava.

Regionaalhaigla

Heaolu kui õitsemine

Heaolu tähendab palju enamat kui positiivseid emotsioone

1. Positiivsed emotsioonid
2. Haaratus
3. Positiivsed suhted
4. Mõttekus
5. Saavutus



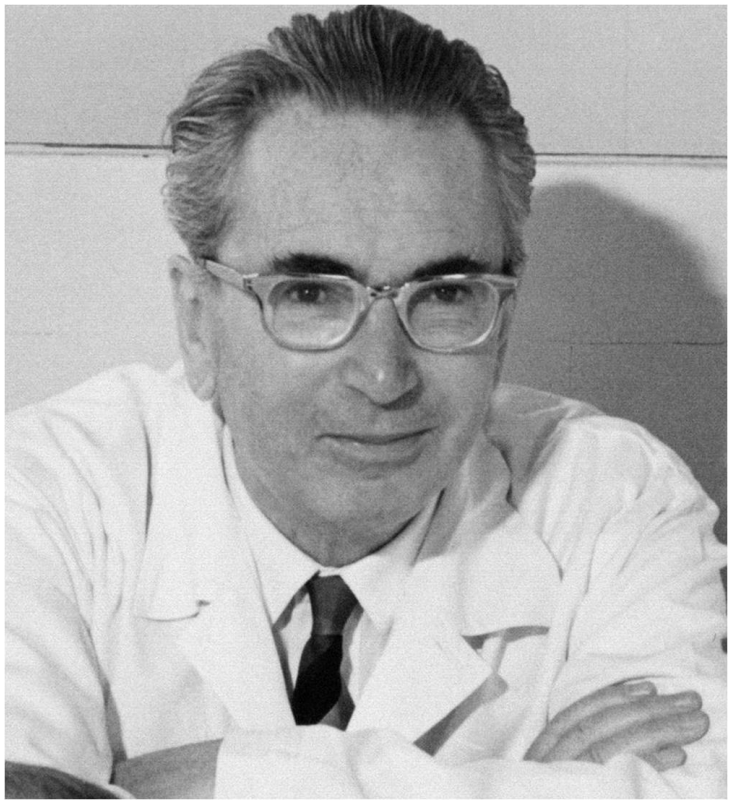
Seligman 2012

Viktor Frankl 1905 - 1997

Austria neuroloog ja psühhiaater

“Elul on alati mõte, isegi kõige hullemas olukorras.”

“Inimeselt võib võtta kõik, välja arvatud ühte asja – viimast inimvabadust valida igas olukorras enda suhtumine sellesse olukorda, valida oma tee.”



Fotot Prof. Dr. Franz Vesely, Wikipedia

Heaolu suurendavad tegevused

Teen neid asju sageli

1. **Tänu** avaldamine nii suuliselt kui kirjalikult.
2. Kolm asja mis läksid **täna hästi** ja miks? 10’ x 7 p.
3. Tugevuse rakendamine **uudsel** viisil.
4. Aktiivne, konstruktiivne **kuulamine** nii verbaalselt kui mitteverbaalselt.
5. **Negatiivsete emotsioonidega!** edukas tegevus.
6. **Püsivus** (jonnakus).

Seligman 2012

Sise-motivatsioon	Heaolu loov töökeskkond	
Kompetentsus		1. Võimalus rakendada oma **tugevaid külgi**
Autonoomsus	4. **Tööga** rahulolu	2. Juht on pigem kui **partner**
Seotus		3. Juht loob **usaldusliku** töökeskkonna

Deci & Ryan 1985; Tay & Diener 2011; The Gallup-Healthways Well-Being Index®.

Kompetentsuse tasemed

Toimetulek keerukusega – mõjusus

Algaja	Vilunud	Ekspert
• Töötab raskustega, teeb **palju vigu**.	• Töötab **tava**olukordades ladusalt ja kiiresti, teeb neis harva vigu. • Töös esinevad **üksikud** kvaliteedi ja tähtaja probleemid.	• Töötab edukalt **keerukates** olukordades. • **Nõustab** teisi keerukate olukordade lahendamisel. • Leiab järgimist väärivaid **uudseid lahendusi**. • Mõjutab organisatsiooni **tulemusi** laiemalt.

Ekspert võrreldes algajaga

Areng on sügavuti

- Omab valdkonnas **ulatuslikke ja rikkalikult** seostatud teadmisi.
- Kulutab **rohkem aega** uudse probleemi sõnastamisele, analoogiate otsimisele.
- Analüüsib **kauem**, kuidas olemasolevad teadmised aitavad probleemi lahendada.
- Seirab **hoolikalt** oma lahendusstrateegiat.
- Kui saab uut infot, mis on vastuolus probleemi senise lahendusega, **muudab** lahendusstrateegiat.

Sternberg 2003

1. Rakendan oma tugevusi

Olen ekspert

1. Küsin oma tugevuste kohta **tagasisidet** mitmelt inimeselt.
2. Avastan oma tugevus**mustreid**.
3. Koostan **autoportree** – parima võimaliku “Mina”.
4. Kujundan oma tööd **ümber** nii, et see oleks tõhusam.

Ekspert

Roberts jt 2005

2. Olen kolleegidele partner

Tahan teisi aidata

1. Teen oma töö **hästi** ära.
2. Tean juhi eesmärki ja tõekspidamisi ning **järgin** neid.
3. Toetan oma kolleege jälgides nende tegevust ja pakkudes neile vajadusel **abi**.
4. Tean oma **volitusi**, ei trügi hinnangute ja otsustega teiste alale.

Abi-
valmis

3. Olen usaldusväärne

Tahan teistele head

1. **Võimekas**: olen kvalifitseeritud, kompetentne
2. **Heasoovlik**: hoolin töötajate heaolust, olen usaldusväärne
3. **Kooskõlaline**: muudan harva oma seisukohti, olen ennustatav
4. **Ausameelne**: olen aus, eetiline

Hea

Lake jt 2010.

Minu motivatsiooni ja heaolu

Tähtsustan oma motiveeritust ja heaolu

1. Rakendan oma **tugevusi**.
2. Olen kolleegidele **partner**.
3. Olen **usaldusväärne**.

Hea

Abi-valmis

Ekspert