



| #DiscoverDevelopSucceed



ELUKS VAJALIKUD OSKUSED

Mina ja teised

1. MOODUL

Mõista paremini oma väärtushinnanguid ning tugevaid ja nõrku külgi ning õpi, kuidas neid arendada.

ENESE MÕISTMINE JA ARENDAMINE



Personal development
is the **CONSCIOUS**
CHOICE
to improve one's **LIFE**
to become a **better person**
and to grow as an **INDIVIDUAL**

ENESEHINDAMINE

MIS ON?

„Oma edenemise, arengu ja õppimise üle mõtlemine, et teha kindlaks, kus on toimunud areng ning millised valdkonnad vajavad veel täiustamist. Tavaliselt hõlmab varasema olukorra võrdlemist praegusega.“

MIKS ON VAJA?

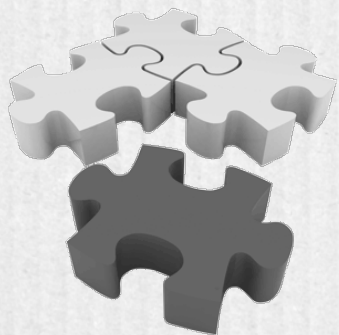
Selgita välja oma väärtushinnangud, huvid, oskused ja iseloom, et end täiustada ja arendada juba olemas olevaid oskusi.

MIDA TEHA?

Alusta küsimustest iseendale.



MIDA ENESE JUURES HINNATA?



TEADMISED



Mida ma juba tean?
Kuidas need teadmised minu arengut toetavad?

TEHNILISED OSKUSED



Mida ma teha oskan?
Mida peaksin juurde õppima? Kelle abiga?

STRATEEGILISED PÄDEVUSED



Kelleks ma võiksin saada?
Kelleks ma saada ei tahaks?

Abi küsida on okei!

KUIDAS END HINNATA // MILLEST ALUSTADA?

PÕHIVALDKONNAD



HUVID JA KIRG – mis mind motiveerib?



OSKUSED – mida ma teha oskan?



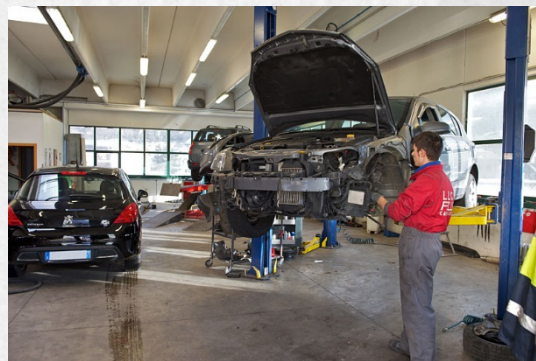
VÄÄRTUSED – mis annavad mulle elus ja tegemistes eesmärgi ning mõtte?



ISELOOM JA SOBIVUS – milline keskkond on mulle kõige sobivam?

TÖÖKESKKOND

Küsi endalt, millises töökeskkonnas te töötada tahaksite?



MOTIVATSIOON JA PRIORITEEDID

Isiklik areng, tulemuste saavutamine

Kindlus, raha, selgelt määratletud roll

Karjäär, võim, lugupeetavus

Iseseisvus, enese väljendamine, loovus

Eraelu, suhted, vaimne+füüsiline tervis, rahu

1. Määratlege, mis teid motiveerib.
2. Seadke oma prioriteedid tähtsuse järjekorda.
3. Kas eesmärk on sinu või kellegi teise arengu toetamiseks?
Minu praegune isiklik eesmärk on ...



Looge oma hariduse ja töökogemuse autobiograafia.

- Koosta nimekiri kõige olulisematest inimestest, kes sind mõjutanud on.
- Kirjelda sündmusi, mis on sind kujundanud.
- Toeta oma oskusi tõenditega, tuues näiteid ning loetledes saavutusi ja isiklikke kogemusi.
- Mis välised tegurid sind varasemalt kõige enam suunanud/mõtlema pannud?

ENESEHINDAMISTEST

ÕIGEID VÕI VALESID
VASTUSEID EI OLE

DON'T FORGET!

MODULE 4 – Communicating me



ELUKS VAJALIKUD OSKUSED

Enese mõistmine ja arendamine



ENESEHINDAMISE KÜSIMUSTIK



#DiscoverDevelopSucceed

MODULE 4 – Communicating me



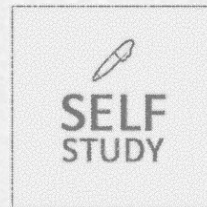
1. SAMM

ISIKUOMADUSED

A) Andke endale iga isikuomaduse juures hinne ühest kolmeni ja tõmmake seejärel kõrgeima hindega isikuomadustele joon alla.

LEIAN, ET OLEN ...							
Vastutelik	1	2	3	Paindlik, muutustele avatud	1	2	3
Hoolikas	1	2	3	Lahke	1	2	3
Kohanemisvõimeline	1	2	3	Ühendusmeelne	1	2	3
Avatud olekuga	1	2	3	Intelligents	1	2	3
Lugupideline	1	2	3	Algatusvõimeline	1	2	3
Seiklusihimuline	1	2	3	Sisepoolsele vastav	1	2	3
Sõbralik	1	2	3	Võistlusuhinev	1	2	3
Skoositaja	1	2	3	Lojamine	1	2	3
Rahulik	1	2	3	Hooliv	1	2	3
Vastutuse võtja	1	2	3	Metoodiline	1	2	3
Kangakaelne	1	2	3	Kannatlik	1	2	3
Karismaatiline	1	2	3	Vaimutu	1	2	3
Suhteline ühendatud jagama	1	2	3	Plaaneriga	1	2	3
Järjekindel	1	2	3	Tulemustele orienteeritud	1	2	3
Meeldiv	1	2	3	Täpne	1	2	3
Koostöödalis	1	2	3	Kaitsev	1	2	3
Pädev	1	2	3	Innukas suhtleja	1	2	3
Jutukas	1	2	3	Kire mõtleja	1	2	3
Konkreets	1	2	3	Ratsionaalne	1	2	3
Ülgane	1	2	3	Realistlik	1	2	3
Võnkumatu	1	2	3	Terane	1	2	3
Loominguline	1	2	3	Taktitundeline	1	2	3
Otsustav	1	2	3	Enesekindel	1	2	3
Aktiivne	1	2	3	Leppija	1	2	3
Diplomaatiline	1	2	3	Siras	1	2	3
Teiste jaoks olemas	1	2	3	Toetav	1	2	3
Hea enesevalitsusega	1	2	3	Motiveeriv	1	2	3
Energiline	1	2	3	Otsusekindel	1	2	3
Nõudlik	1	2	3	Salliv	1	2	3
Ekstravertne	1	2	3	Tagasihoidlik	1	2	3

#DiscoverDevelopSucceed



IF YOU
CAN'T STOP
THINKING
ABOUT IT,
DON'T STOP
WORKING
FOR IT.

enese mõistmine ja arendamine

#Youth **PERSOONIBRÄNDI KUJUNDAMISE KAART**

AVASTA		MÕTLE	TEOSTA
PÕHIOLEMUS Mis on teie huvi ja kirg? Millised on teie koim põhiväärtused?	TEIE AMET Mis ametikohale te kandideerida soovite?	TÖÖKESKKOND Millist töökeskkonda te eelistate (valikond, osakond, avalik sektor / erasektor, vabatahtlus jne)?	STRATEEGIA JA KOMMUNIKATSIOON Pange kirja koim põhiväärtused, mille kasutamist soovitate, et oma sihetegevustele silma jätta (sotsiaalvõrgustikud, YouTube, koostöövõrgud jne).
TEIE OSKUSED Pange kirja koim oma oskused, mis teie tulevasele töandjale kasu toovad.	TEIE SAAVUTUSED Pange kirja oma kõige olulisemad saavutused (koolis, tööl, sõprade, vabatahtlik töö jne).		
TEIE LISAVÄÄRTUS Millist lisaväärtust te endale arvate anda saate, et vastata töandja tulevikuvajadustele?	ISKUJOMADUSED Mis teeb teid eriliseks? Kuidas te kõigist teistest erinate?	SIHTMÄRK Pange kirja viia sihetegevused, kellega sooviksite ühendust võtta.	TEHING TEIE MAIANDUSLIK VÄÄRTUS Mõelge ümbikaude tööandja peale, mida kandideeritava ametikoha eest sooda sooviksite.

VAHENDID
Mida teil alustamiseks vaja on (koolitus, rahastus, rohkem info jne)?

SIHID
Keskenduge oma sihetele ja pange SMART-mudelit järgides paika eesmärgid, mis on konkreetseid (specific), mõõdetavaid (measurable), saavutatavaid (attainable), realistlikud (realistic) ja tähtaajalised (timely).

toob teieni!

HR C

Veel vahendeid oskuste välja selgitamiseks!

KUIDAS END HINNATA // PRAKTIKA



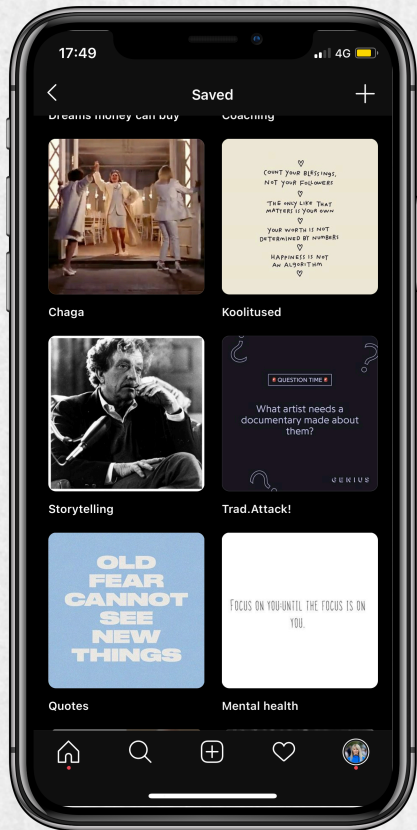
1. Saada kiri oma 10-15 inimesele oma tutvusringkonnast ja palu neil:

- *sind lühidalt iseloomustada;*
- *tuua välja paar asja, milles sina hea oled;*
- *tuua välja paar asja, milles end parandada võiksid;*
- *tuua välja üks seik, kuidas sina neid aidanud oled.*

2. Pea päevikut, kirjuta oma mõtted üles.
Kuidas? 6-minuti loovkirjutamine.

Kas teil on endal häid näiteid/kogemusi?

KUIDAS END HINNATA // PRAKTIKA



3. Kui tunned, et enese arendamiseks pole aega, siis kirjuta märkmikku/faili 2 tulpa:

- TAHAN

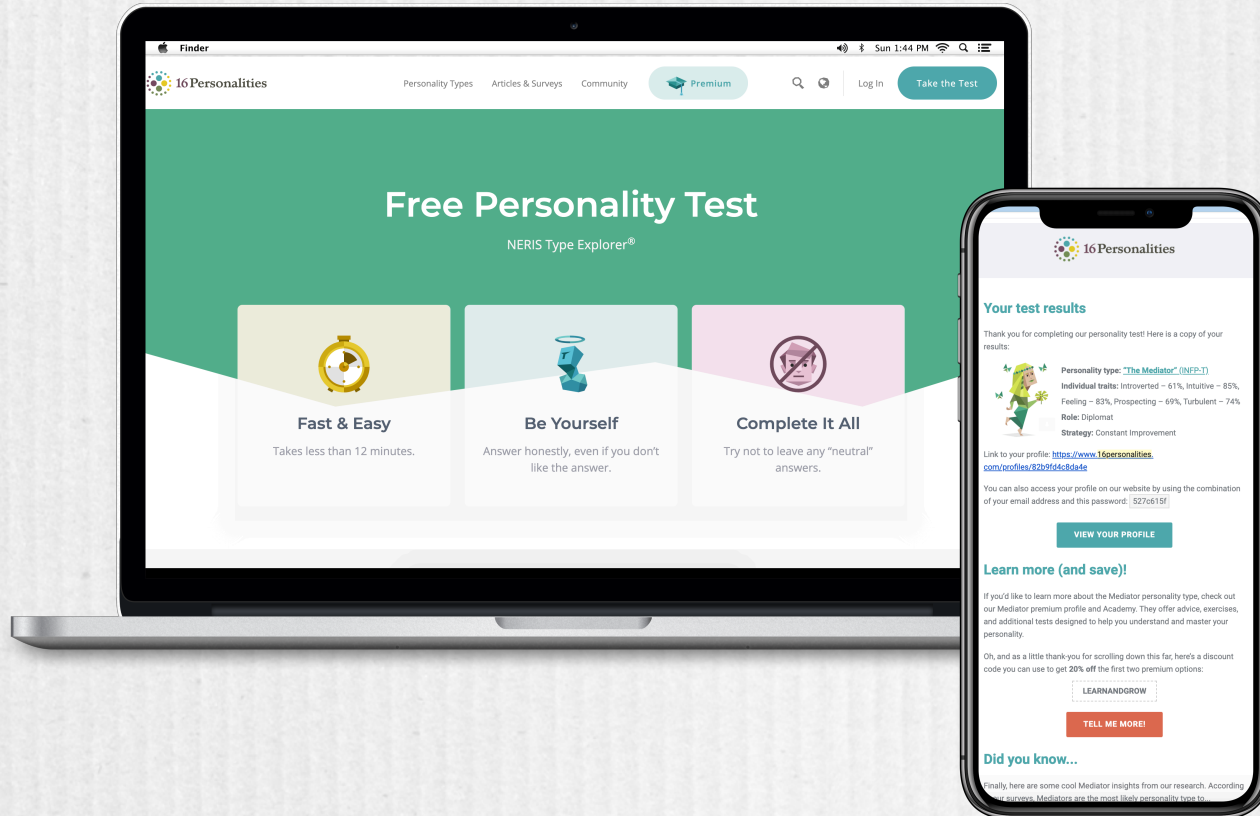
- PEAN

Lahterda vastavalt tundele kõik oma tegevused ja *to-do* listis olevad asjad. Kas on midagi, mis on justkui vales tulbas? Millele fookus panna?

4. Otsi inspiratsiooni - podcastid, blogid, Pinterest, Instagram jne

Kas teil on endal häid näiteid/kogemusi?

KUIDAS END HINNATA // PRAKTIKA



NÄIDE // NO BULL SCHOOL AASTALÕPU KOKKUVÕTE



why you're doing a year end review...



It's coming to the end of the year and 2020 will soon hit us in the face with all its glory! A NEW DECADE, PEOPLE! Are you ready for the new year? The new decade? Are you excited, prepared and ready to smash through it? Or are you feeling nervous and challenged at the prospect of hitting your goals?

The end of the year is THE perfect time to sit down, reflect, plan and evaluate the year gone by. Analysing the year is important in a number of ways. Taking the time to reflect helps you to develop your skills and review their effectiveness rather than just carrying on doing the same things, that might not actually be driving results.

By reviewing your year you can learn 4 things:

1. Your lessons for the year. What did you experience and what have you learnt and grown from?
2. To be grateful. For all of it - the good, the bad, the awesome.
3. How to regain focus. Sometimes life can merge all our day and we don't stop to think where we are going, how far we have come and where we want to go to next. Take the time to pause and have a moment to focus.
4. How to start the new year on a high. Setting new goals for the new year is perfect to bring clarity to our direction. Feeling clear on the months ahead will energise you to kick off the year in exactly the right way!

how was your 2019?



Brainstorm all the words that describe your year...

What have been your biggest lessons this year?

1. _____
2. _____
3. _____

On a scale of 1-10 how satisfied are you with how you have spent this year?



Give 3 reasons why you've given yourself this score:

1. _____
2. _____
3. _____

how was your 2019?



What are you most grateful for after 2019 and why?

What has felt successful about this past year?

time to get personal...



How would you describe your mindset at the start of 2019?

What was your personal objective for 2019?

What did you achieve?

What did you miss?

time to get personal...



What are you most proud of from 2019?

What was your biggest learning outcome?

time to get personal...



Thinking about the roles and aspects of your life, how would you rate the following 1-10 on how satisfied you feel about each area after 2019?

Put the first number that comes to your mind
(1 = disappointed 10= really satisfied)

FRIENDS AND FAMILY

PERSONAL GROWTH

HEALTH

MONEY

CAREER

FUN + LEISURE

HOME ENVIRONMENT

SIGNIFICANT OTHER

What are 3 things you've done outside of your comfort zone?

1. _____

2. _____

3. _____

let's talk business...



What are 3 things you achieved in your business/career?

1. _____

2. _____

3. _____

What did your fails teach you?

What was your biggest career fail?

What was your biggest career win?

let's talk business...



Why was your biggest win so successful?

Draw anything that comes to mind when you think about the money you have made from your career/business in 2019...

what's your vision of success?



Imagine yourself one year from now. How would your ideal work day/week look? What would you be doing? Who would you be working with? How would you be feeling?

Also consider which aspects of your business you'd be most keen to delegate or would dread the most or least enjoy. Then have a think about your life in a wider sense in that year-from-now POV. What would you love to be doing more of? How would you like to feel?

And finally, think about the terms of that vision of success. What does balance look and feel like to you? What are the non-negotiables? What are the things you are unwilling to do? The people you don't want to work with? The way you don't want to feel?

Write it all down, there's no right or wrong, no shoulds or should nots!

goal setting for 2019...



PERSONAL LIFE

3 areas I will focus on improving

1.

2.

3.

BUSINESS + CAREER

3 areas I will focus on improving

1.

2.

3.

Write down your mission statement for 2020...

List all the things you need to implement to achieve this...

what's your vision of success?



What can you start doing now to achieve what you just wrote about?

What do you need to start doing in the next 6 months to achieve this?

NÄIDE // NO BULL SCHOOL AASTALÕPU KOKKUVÕTE

what's your vision
of success?



Write down 5 words or feelings that you want to reflect your life in 2019...
(Eg. loved, respected, wealthy, fit, relaxed, pampered etc)

Write down your dream money number for
2020...

£ _____



let's do
this!

TIME TO SMASH
SOME GOALS

KONTROLLKÜSIMUSED

1. Miks ma soovin areneda?
2. Mis on mu eesmärk? Kuhu soovin areneda?
3. Mis on mu stardipunkt?
4. Kellega end võrdlen? Kas võrdlus on minu vastu aus?
5. Kui palju on mul resursse, et end arendada (raha, aeg, tahe, lähedaste tugi, motivaatorid ja kaasaelajad jne)?

// Mõttele elulistele näidetele - midagi, mis on sinu endaga seotud? Lase õpilastel metafoore ja näiteid tuua - kaasa!



Mõtted ja kõhklused enesehindamise teemal



Mentorid on siin, et teid aidata!

