



Karjääripöörarate
inspiratsiooniseminar

ÕPPIMISE UUS NORMAALSUS

Tauri Tallermaa
12. november 2020

Aju

2%

1,3-1,4 kg



20%

1,5 h / 3 h



20%

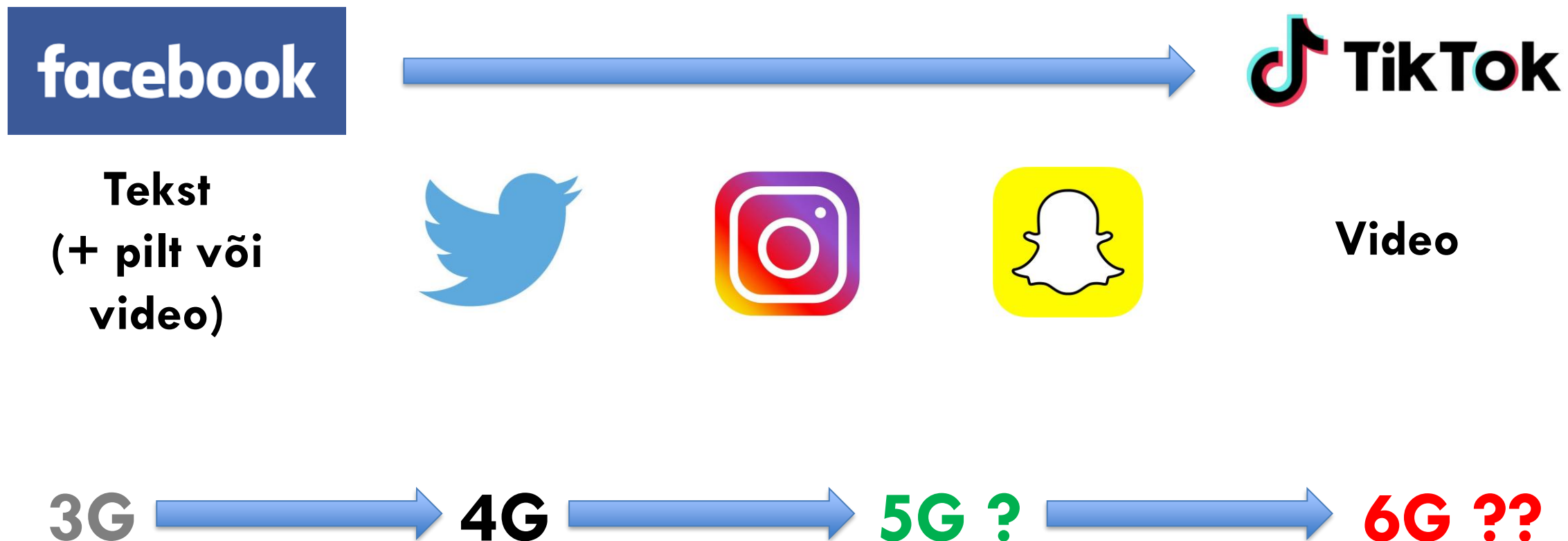
300-600 kcal

80%

8 h / 16 h



Tähelepanuvõime aina lüheneb



10 000 tunni reegel?



Saada meistriks!

Anders Ericsson

psühholoog,
Florida riiklik ülikool

“Mingi tegevuse mehhaaniline kordamine ei anna häid tulemusi; soovitud eesmärgini aitab jõuda hoopis see, kui parandate pidevalt sooritustehnikat.”

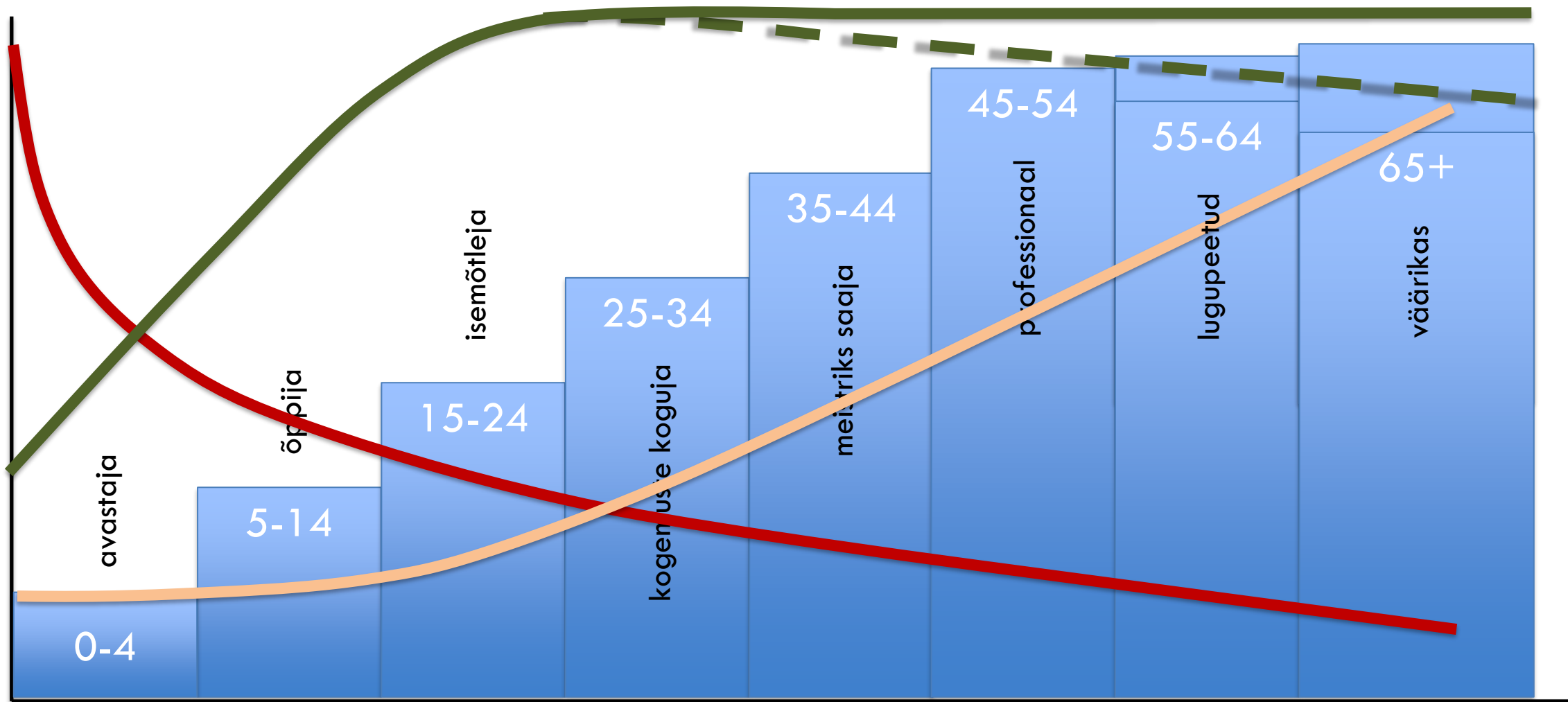
See ei tähenda tundide kogumist!

“Kui sa käid tööl ja teed iga päev tööd aina rohkem ja rohkem ning ikka muudkui samamoodi, siis **ei muutu midagi paremaks.**”

Selleks, et sooritust parandada, tuleb:

1. **100% keskenduda** sellele, mida teed
2. saada regulaarselt **tagasisidet** oma soorituse kohta.

Aju lugu erinevates vanustes



Mälu



**"Mälu on üks imepärane organ –
ta hakkab töötama,
kui me hommikul ärkame
ja ei lõpeta enne,
kui me jõuame tööle."**

Robert Frost
Ameerika luuletaja (1874-1963)

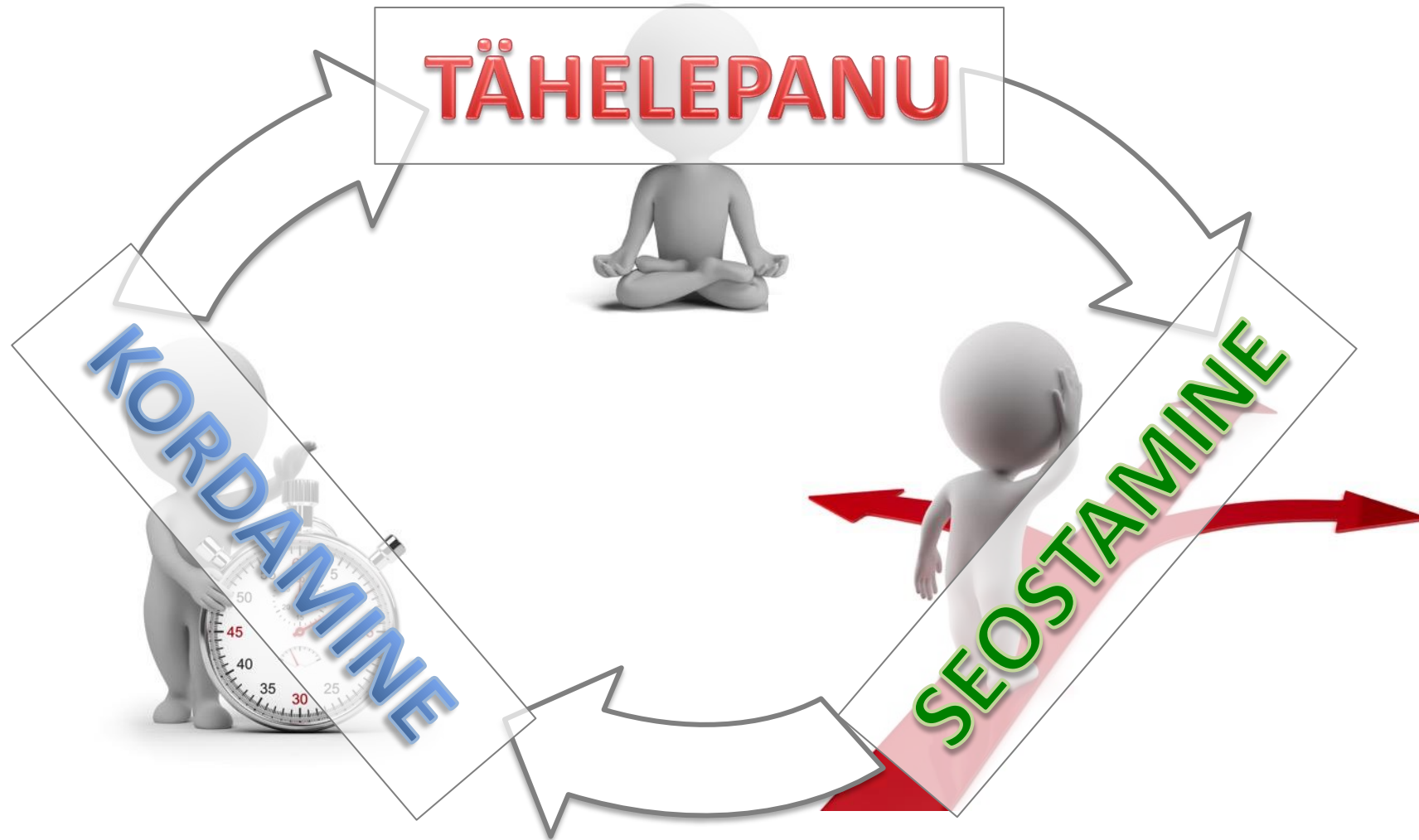
7 tüüpilist mäluprobleemi

Allikad: "The Seven Sins of Memory". Daniel L.Schacter 2002; "Improving Memory". Harvard Medical School. 2015



1. **Ununeb kiiresti** – kasuta või unusta
2. **Hajameelsus** – mõtted mujal
3. **Blokeerimine** – miski segab ...
4. **Õige mälu, vale allikas** – osaliselt õige
5. **Mõjutatavus** – info omandatakse hiljem
6. **Eelarvamus** – varasemad kogemused, teadmised
7. **Mitte unustamine** – negatiivsed emotsioonid

Meelde jätmise protsess



Õppimise võtmed /Jo Boaler/



1. Iga kord, kui me õpime, kujuneb ja tugevneb meie aju
2. Eksimine on parim viis aju arenguks
3. Mõtlemise muutudes muutub tegelikkus
4. Võimekuse mõõdik pole mõtlemise kiirus
5. Koostöö mõjub soodsalt õppimisele

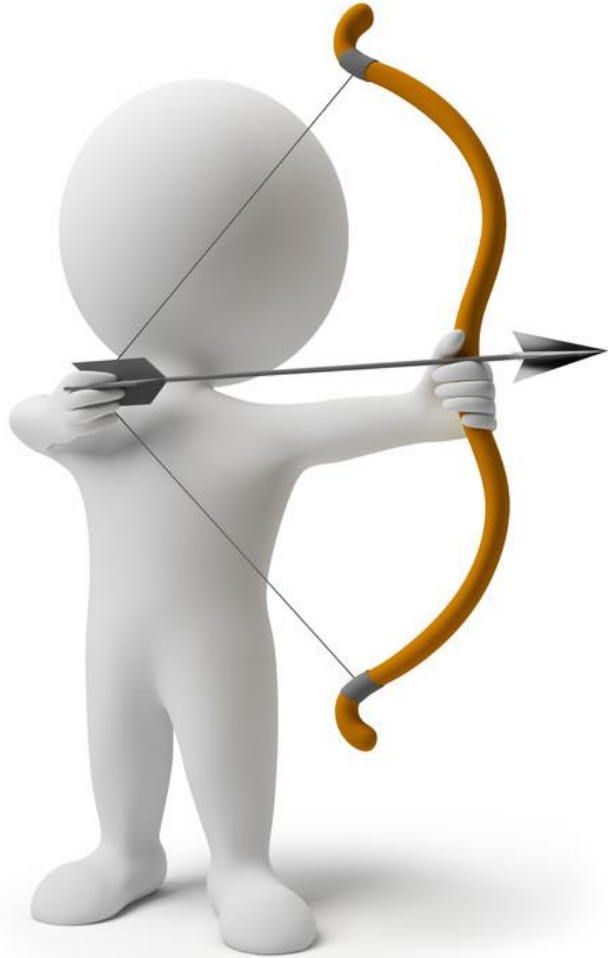
Õppimine



"Õppimine on garanteeritud siis, kui see tekitab elamuse."

Mare Pork
psühholoog

Eesmärgi püstitamine



80% MIKS?

20% kuidas?

“Miksi” kaks vastust:

PEAN



teistele

TAHAN



endale

Motivatsioon



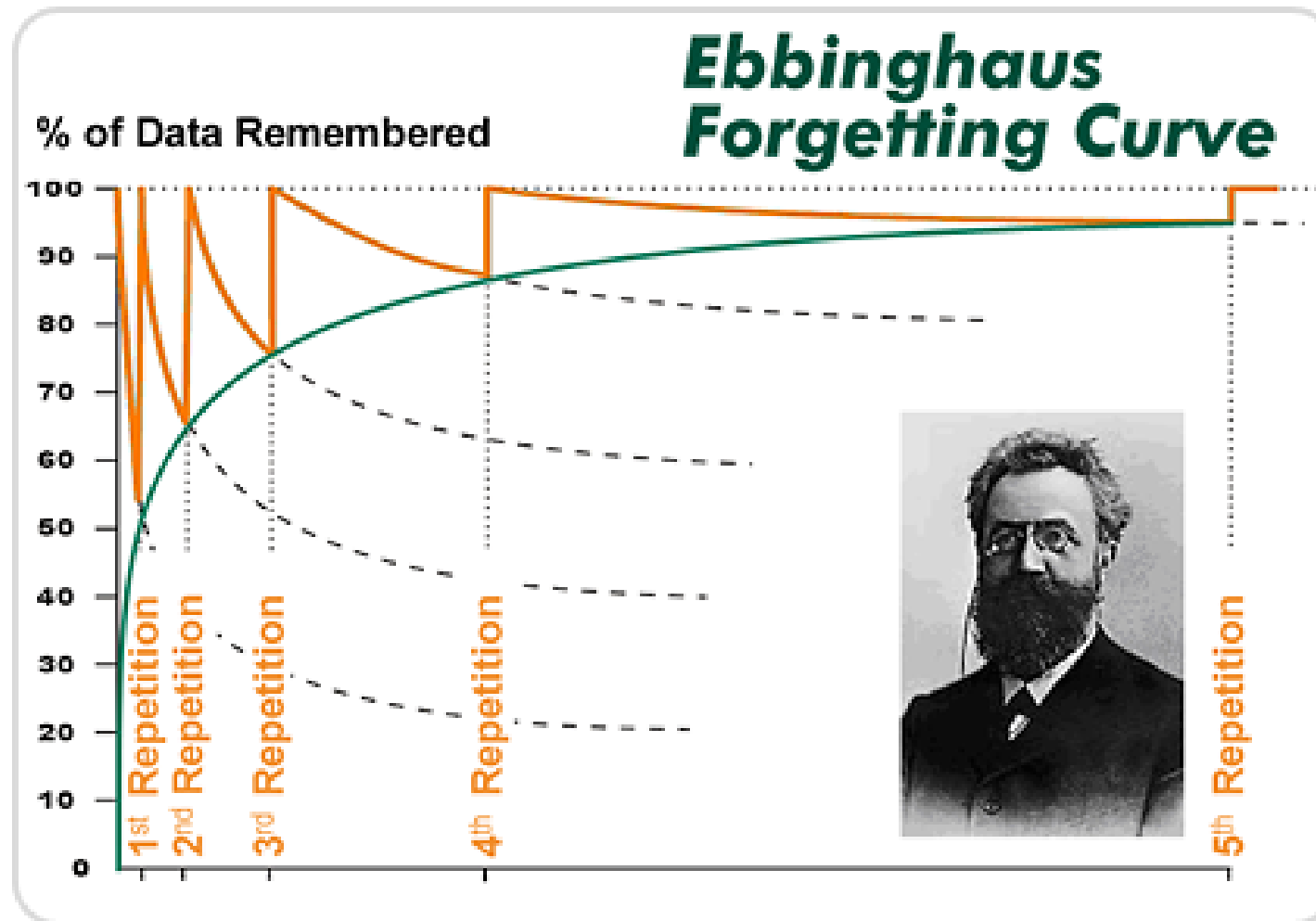
... see on

HEA ENESETUNNE.

Milvi Tepp

TTÜ professor,
pikaajaline personalijuht

Kordamine



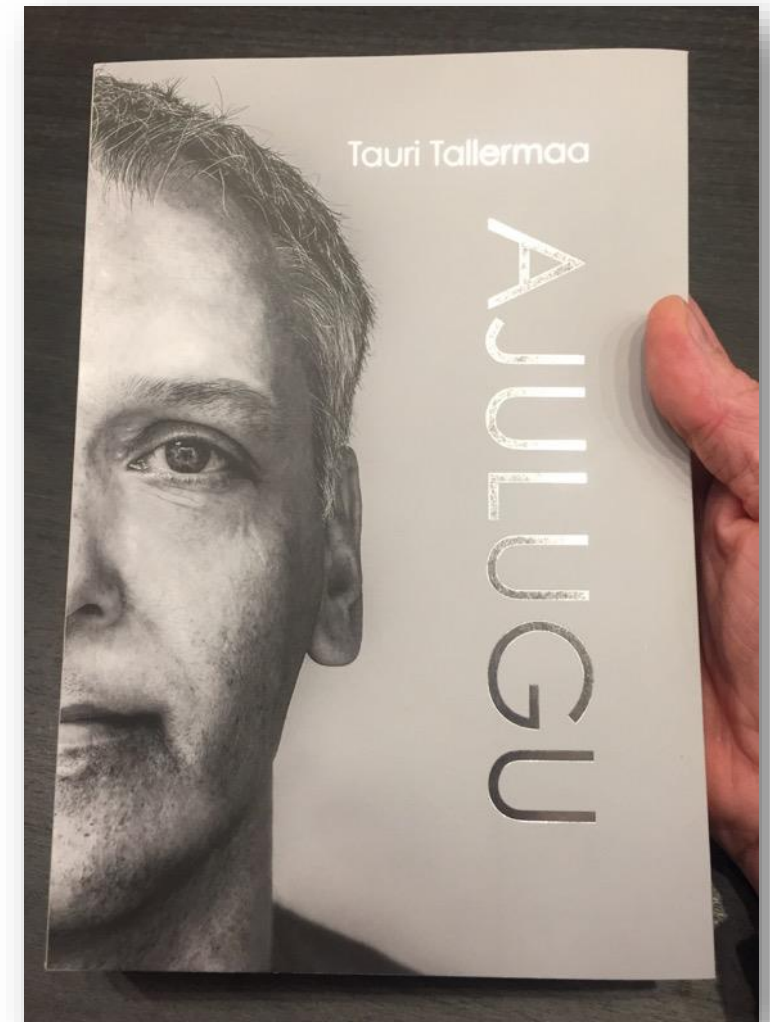
Kokkuvõtteks



**“See, mida me peame õppima tegema,
õpime ainult seda tehes.”**

Aristoteles
antiikaja filosoof (384-322 e.Kr)

Lisalugemist



www.tallermäa.ee/ajulugu

Täna tähelepanu eest!



Ja mälu on Sul väga hea!

Lugupidamisega,
Tauri (@) Tallermäa (.ee)
5014204