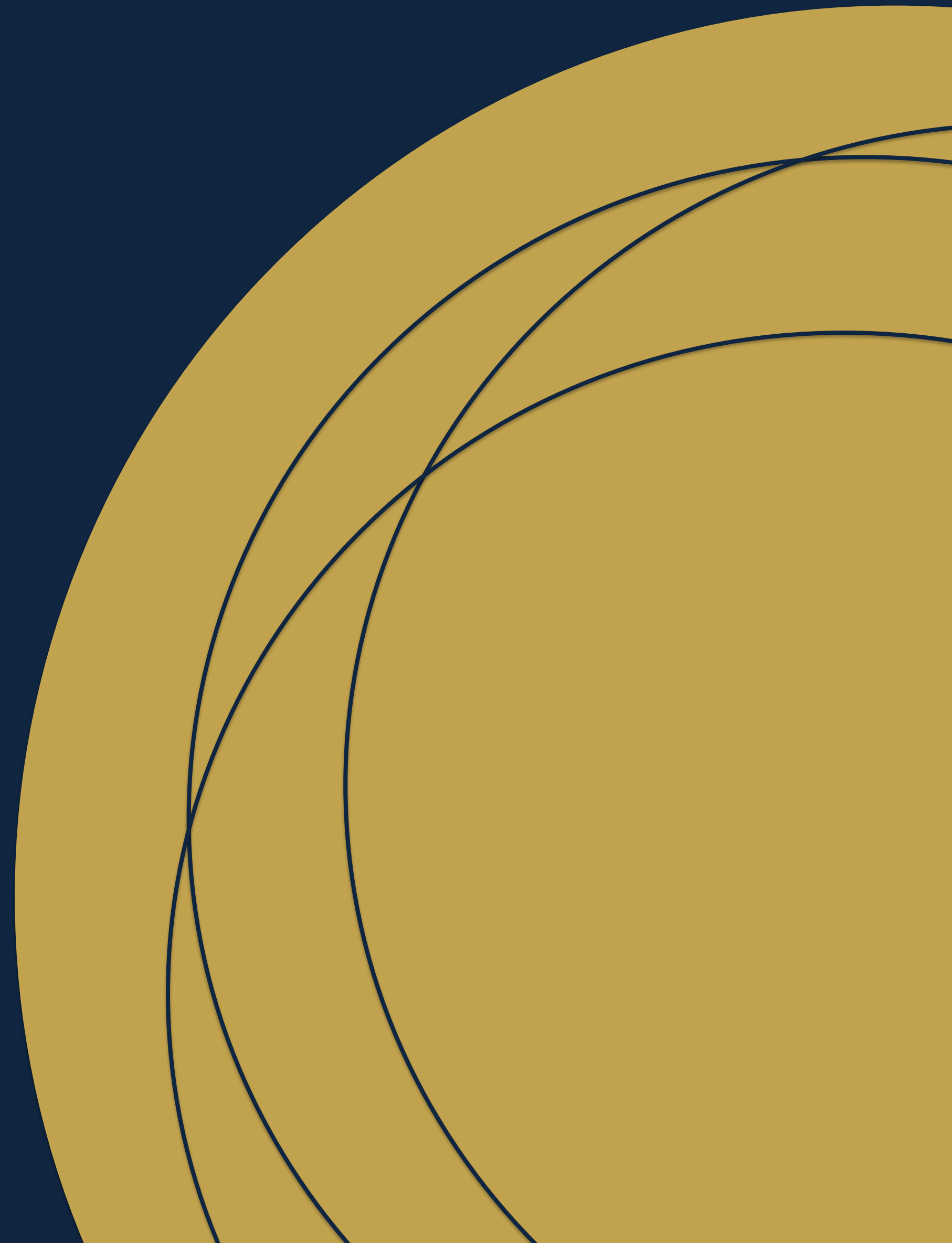


# Kuidas leida üles oma supervõimed ja teha kannapööre karjääris

Tiina Saar-Veelmaa

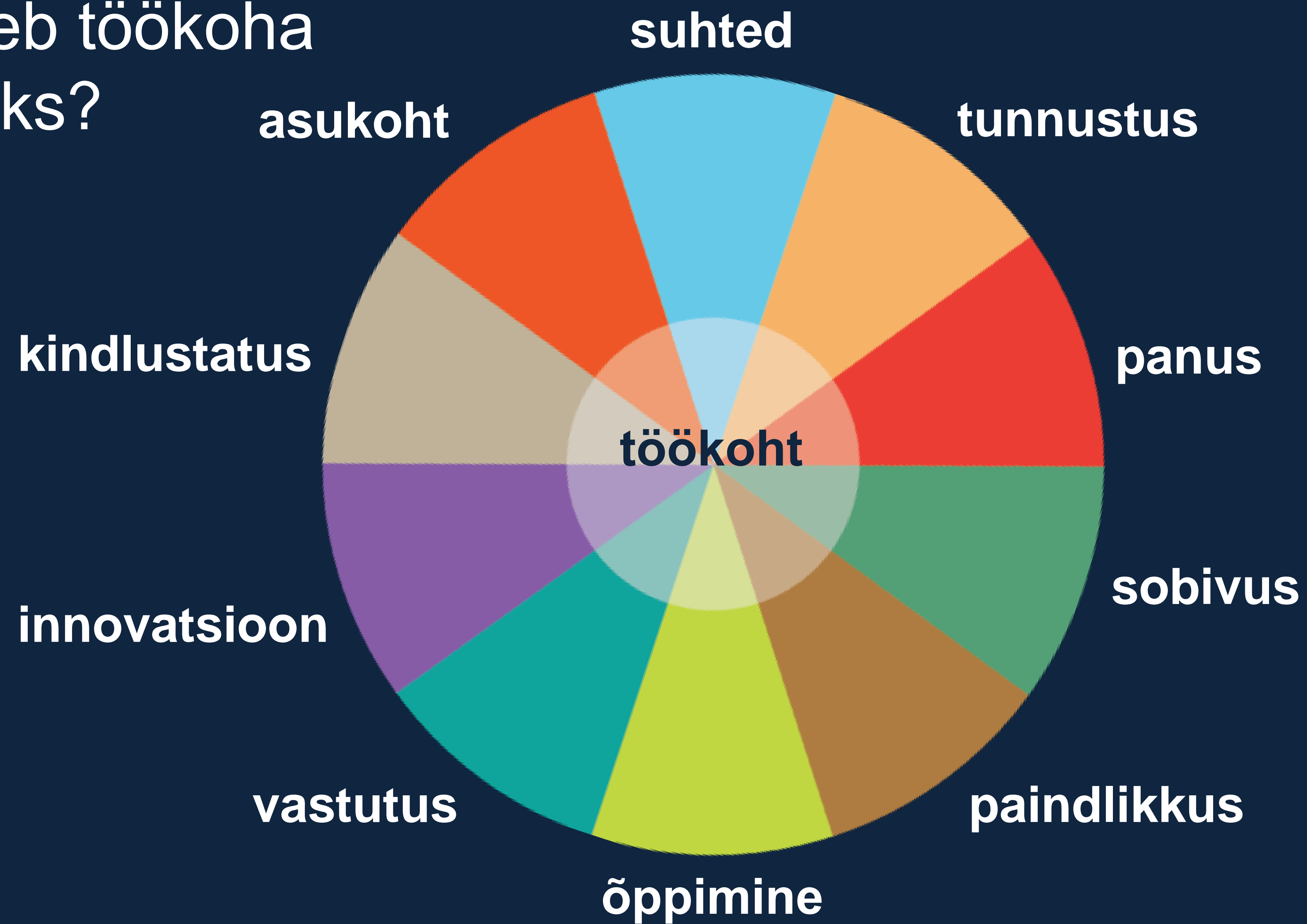
12.11.2020

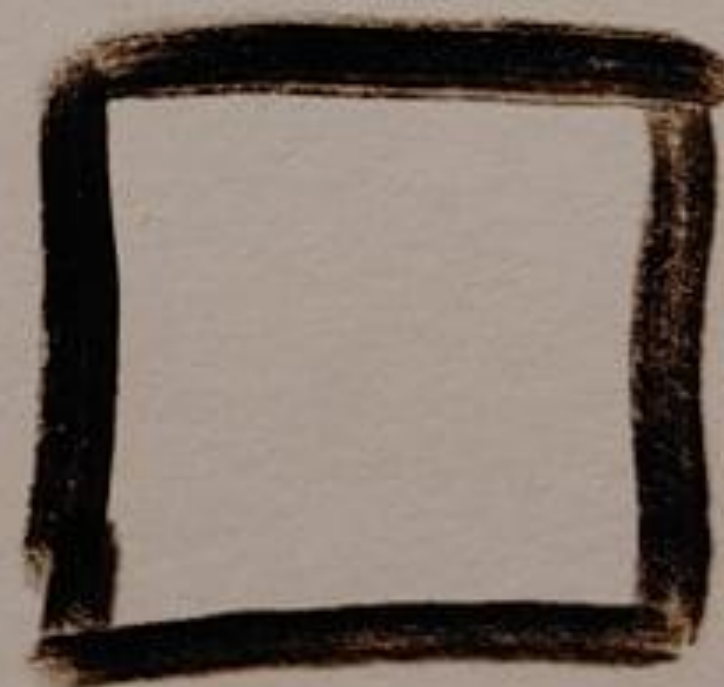


91%

töötajatest on  
kaalunud töökoha  
vahetust hiljuti (Gallup,  
2017)

Mis teeb töökoha  
sobivaks?





# Suhtumine töösse on muutumas

## Eelmised põlvkonnad

Töötan organisatsiooni heaks

Korraldused / täitmise kontrollimine

Töö (kogu) eluks

Tööandja kui võimaluste pakkuja

Edutamine ja edasi jõudmine

Säästan nüüd, kulutan hiljem

## Y ja Z põlvkonnad

Töötan organisatsioonis

Meeskonnatöö

Töö just praegu

Tööandja kui võimaluste looja

Isiklik areng

Kulutan nüüd, säästan tulevikus



# Mida inimesed tööelult ootavad:



Tänulikkus



Treening



Head suhted



Jagamine



Uni



Meditatsioon



Abistamine



Värske õhk



Tähendus



Tervislik toit



Uued kogemused



Naeratus





versus

hygge; ikigai; fika





# Hygge!



# Ikigai!

- Oskan
- Naudin
- Muudan maailma paremaks
- Teenin väärilise tasu





# Miks tavatöö ei rahulda?

Tööga  
rahulolu

Org.  
seotus

Töö-  
motivatsioon

Kaasatus

Töö-  
haaratus

Töö  
tähendus

Elujõud ja  
voog

**Spirituaalsus**



# Eudaimooniline õnn

- Eneseteostus
- Keskkonna- ja terviseteadlikkus
- Kogukonna tunne/head suhted
- Isiklik kasv
- Tähenduslik elu
- Autonoomia



# Tööõnne valem sisaldab:



## Mammut

Tahan, et minu  
tööst jääks nähtav  
ja ajas püsiv jälg.



## Süda

Tahan teha tööd, mis  
muudab maailma  
paremaks ja kus saan  
kohe tagasisidet.



## Ise

Tahan olla mina ise,  
koos oma tugevuste,  
nõrkuste ja  
unistustega.

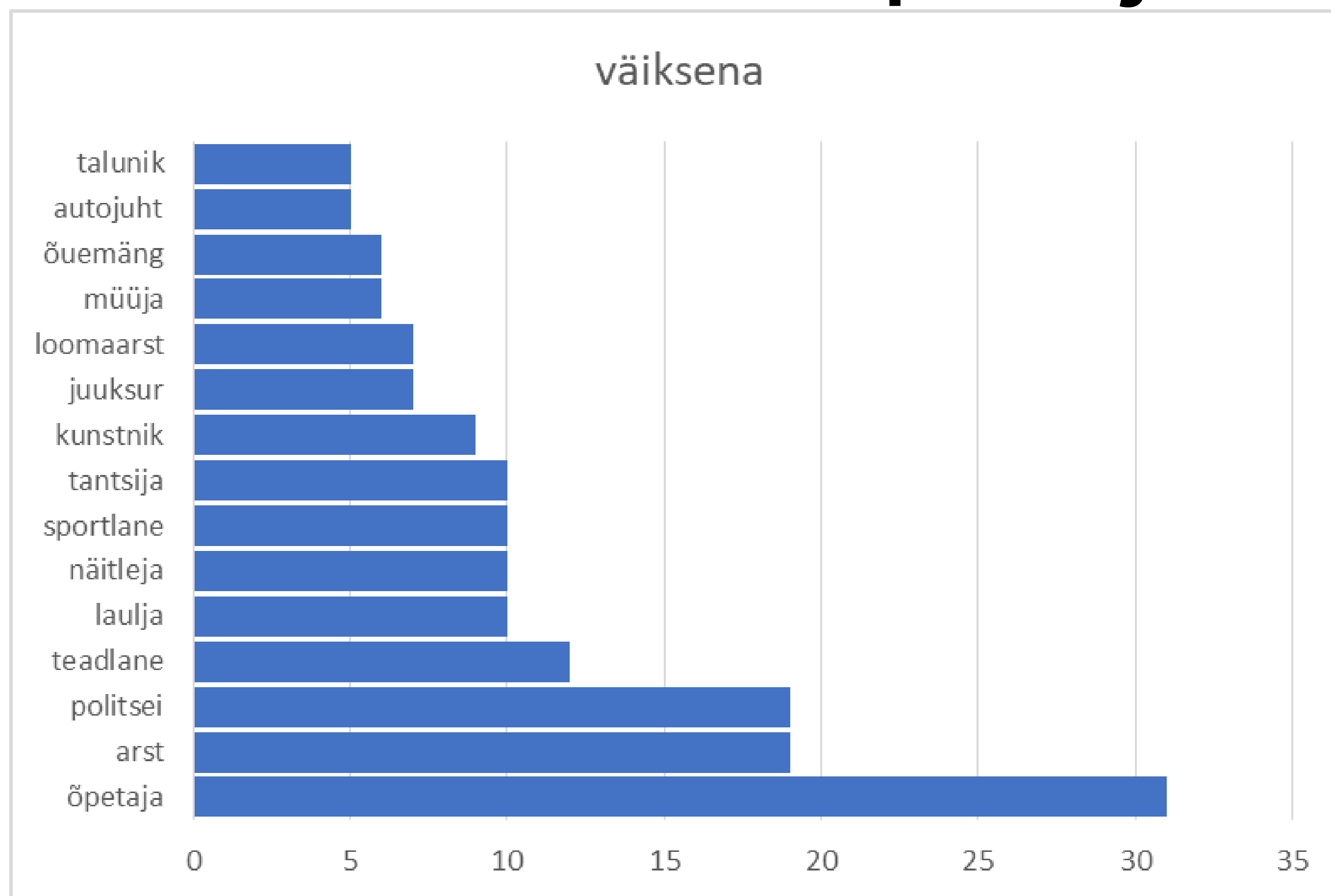


Minu teadustöö eesmärk oli välja selgitada mustrid inimeste ootuses tööõnnele ja eneseteostusele.

Koondades need ühte mudelisse, mis võimaldaks organisatsioonidel pakkuda motiveerivaid töösuhteid ja suurendada seeläbi pühendumist.

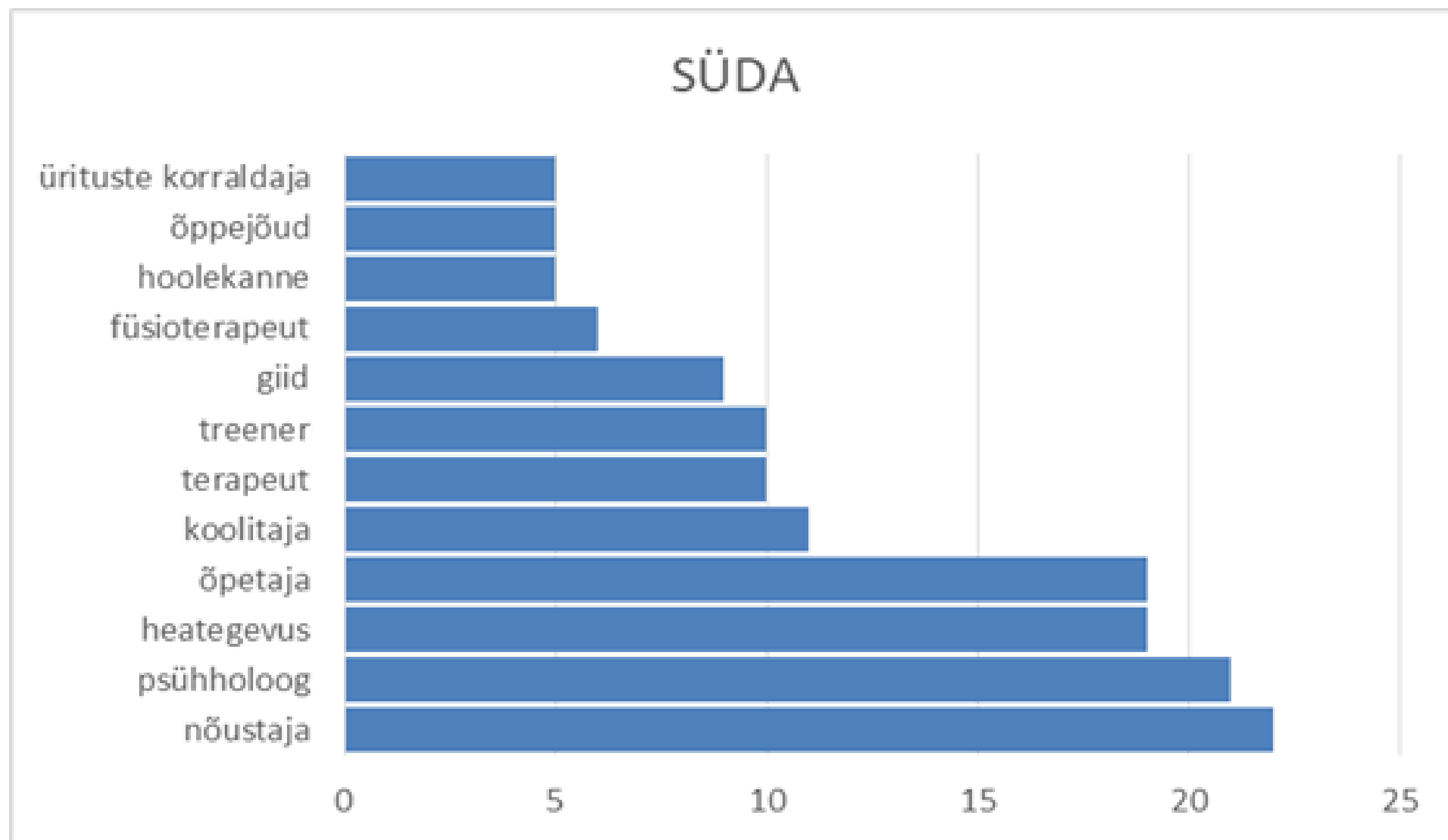


# Tulemused/väiksena õpetajaks või arstiks



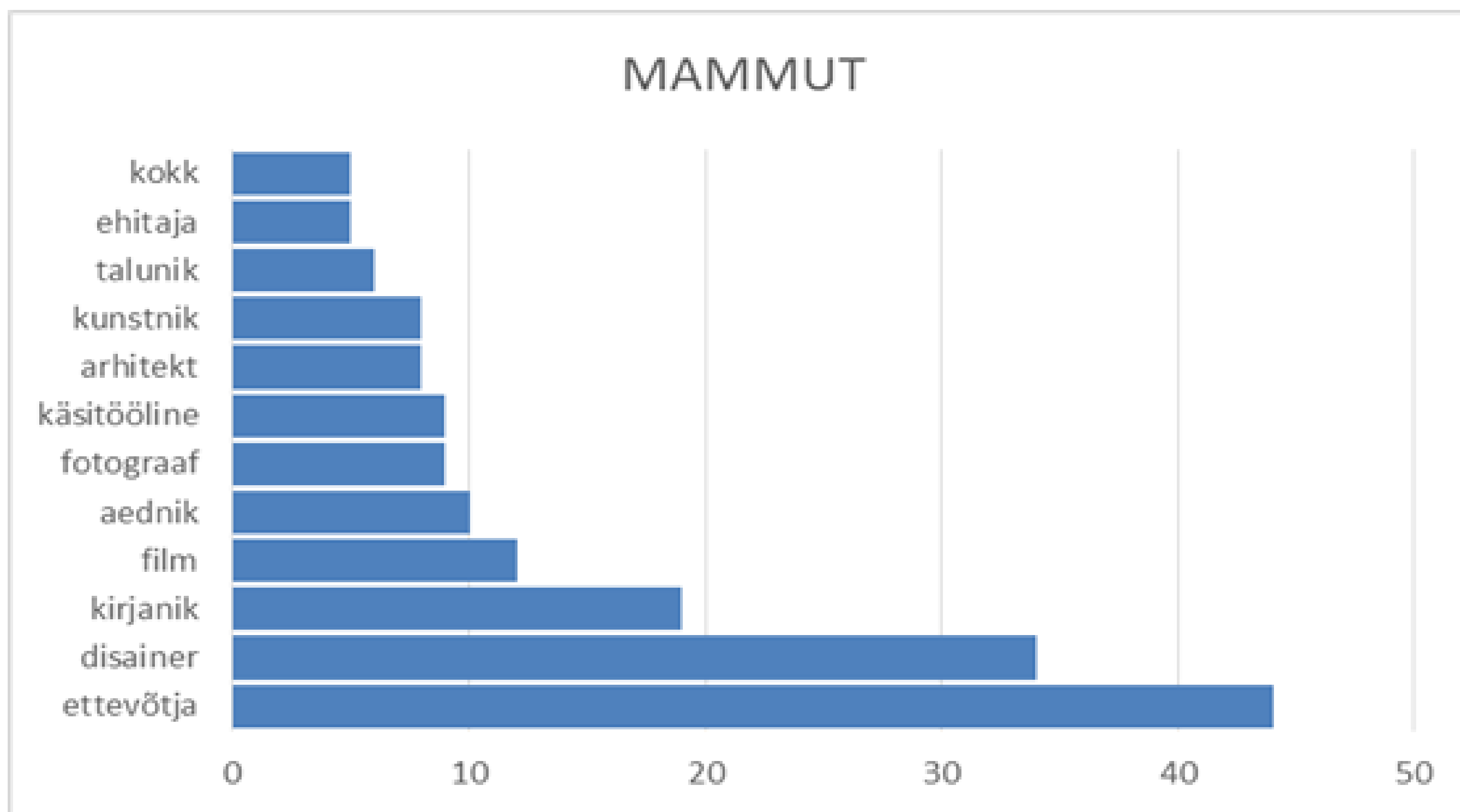


# Südame-komponent



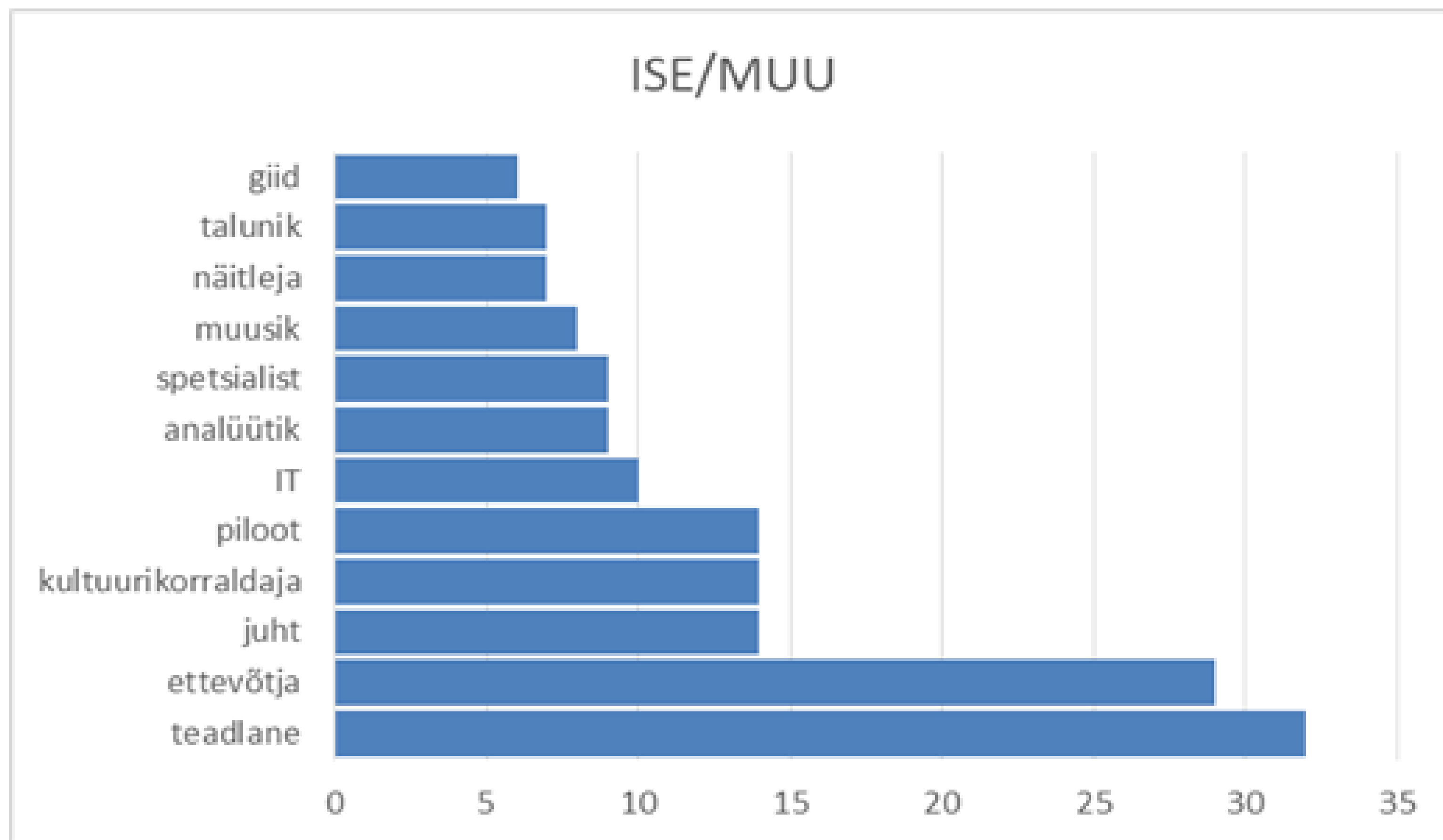


# Mammuti - komponent





# Ise - komponent





# Kui inimestel pole piire, siis töötaksid nad:

- Ettevõtjana (paljud teeksid kohe oma kohviku, restorani, butiikhotelli, turismitalu) – 76/259
- Nõustaja, terapeudi, psühholoogina - 53/259
- Disainerina (tooted, teenused, sisedisainist linnaplaneerimiseni, moest mööblini) - 34/259
- Teadlasena - 32/259
- Õpetajana - 30/259

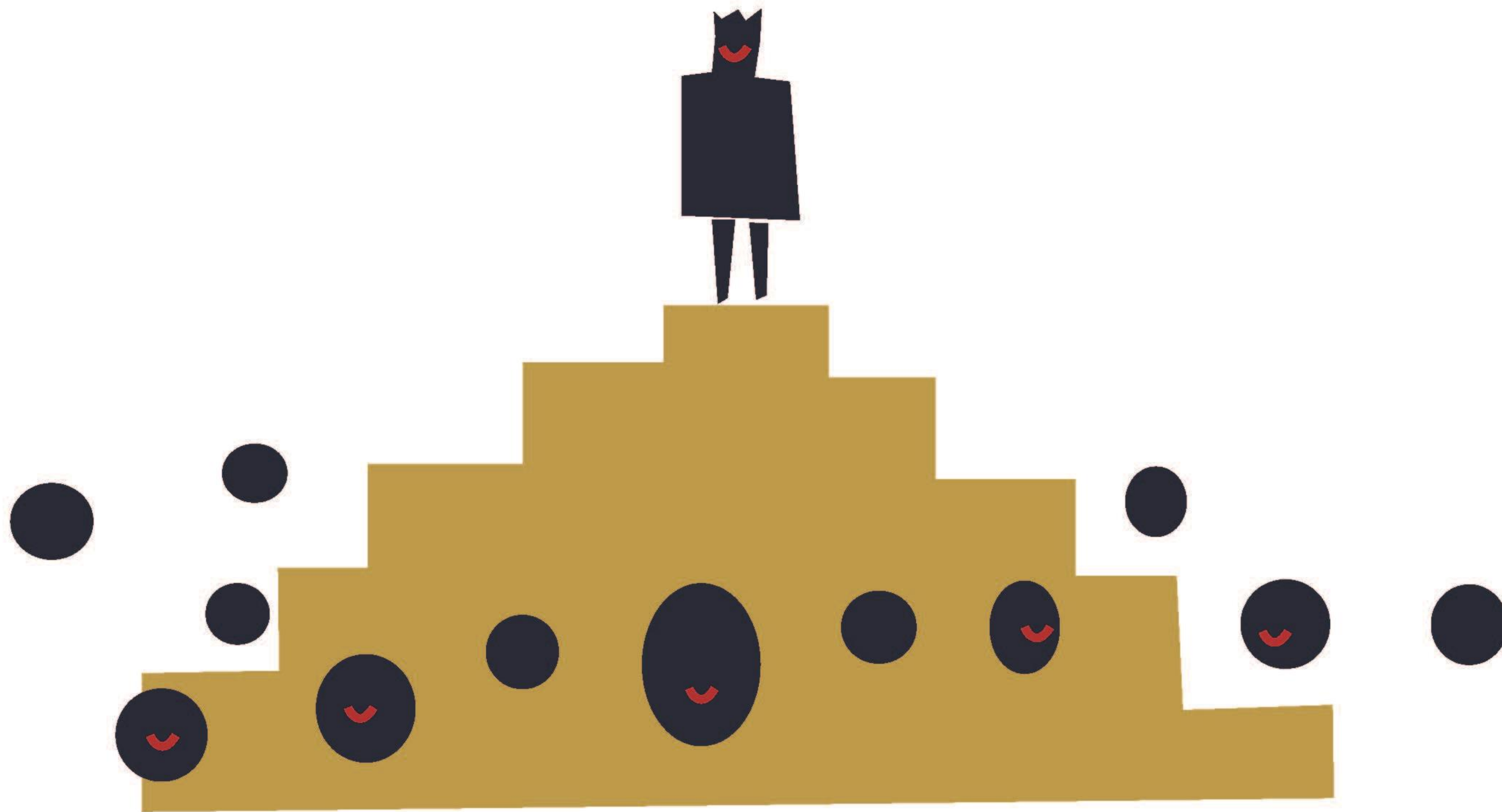


# Kuidas 95-selt rokkida?

- 65 on uus 35!
- Eluea pikenedes jõuame teha 4-5 karjääri elu jooksul







**VERTIKAALNE**



**HORISONTAALNE**





**AMETIKOHASISENE**



**KANNAPÖÖRE**



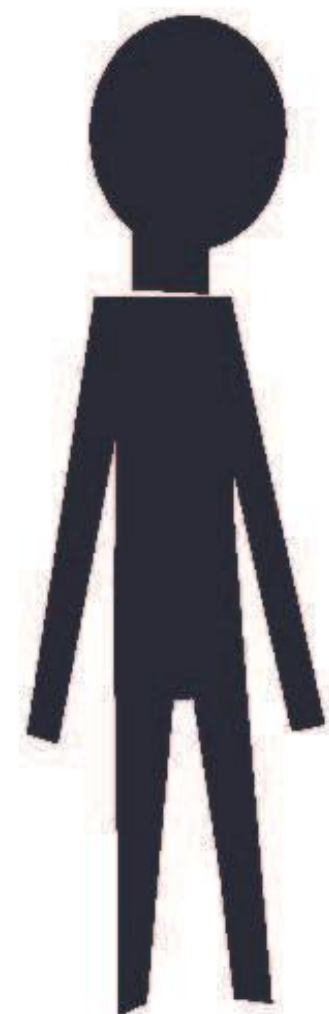


**T-KARJÄÄR**



**TUUMKARJÄÄR**





**RAAMIST VÄLJAS  
KARJÄÄR**

<https://digi.lib.ttu.ee/i/?10874>

www.aaretesaar.ee

HappyMe.ee