

Ida-Virumaa osakonna meeskonnakoolituse
“Päev iseenda ja meeskonna heaks”
KOKKUVÕTE

Lähteülesanne

Eesti Töötukassa Ida-Virumaa osakonna inimesed vajavad lisaks juhivoolsele initsiatiivile ja eeskujule meeskonnakoolitust, mis aitaks neil uskuda rohkem iseendasse, näha oma väärtust ja seda, kuidas nende endi “sisemisest temperatuurist” sõltub meeskonna heaolu ja tulemused.

Vaja oli leida viise, kuidas toetada positiivseid muutusi iseendas ja leida uusi vaatenurki nii iseendas kui meeskonnaga koos töötamiseks.

Koolituspäeva eesmärk oli, et:

- koolitusel osalejad saavad võimalust enda sisse vaadata, mitte ainult uusi teadmisi hankida;
- mõtestatakse lahti inimeseks olemise olulisi teemasid, avatakse uusi perspektiive, kinnistatakse positiivseid mõtteviise ja väärtuste elujõulisemaks muutumist;
- suureneb osalejate eneseteadlikkus – kes ma olen, mis on minu tugevused ja arendamist vajavad kohad inimesena, tuntakse ennast terviklikuma ja täisväärtuslikuma inimesena;
- osatakse ennast kõrvalt vaadata ja osalejates on valmisolek näha nii seda, mis on hästi, kui tegeleda oma arengukohtadega; suurenenud on tahe viia ellu positiivseid muutusi oma elus ja osatakse seada ka isiklike eesmärgid;
- Mõistetakse, et paljud head asjad saavad alguse iseendast – suhtumistest, hoiakutest ja valikutest ja tegudest;
- Ollakse sisemiselt rohkem lõdvestunud ja endaga rohkem sisemises rahu;
- Silmad säravad ja tõusnud on sisemine tahe keskenduda positiivsusele ning edasiminekuks nii isiklikus plaanis kui meeskonnana; tuntakse endas suurenenud positiivsust ja elujõudu;
- Mõistetakse, et meeskond saab olla vaid nii tugev, kui selle iga liige. Suurenenud on kokkuhoidev meeskonnatunne ja tahtmine koos tulemuslikult tegutseda.

Koolituse ülesehitus ja kulg

Koolituspäevad viidi läbi Narva-Jõesuus, Noorus SPA konverentsisaalis.

Koolituse kestvus: koolituspäev 10:30 -17:30

hommikune jätkupäev 10:00-12:00

Koolitusel osalejate arv kokku: 98 inimest, jagatuna 4 gruppi.

Koolitused toimusid järgmistel kuupäevadel ja grupiti oli osalejate arv vastavalt:

I grupp 2-3.09.2016 23 inimest	II grupp 9-10.09.2016 24 inimest	III grupp 23-24.09.2016 26 inimest	IV grupp 30.09-1.10.2016 25 inimest
--------------------------------------	--	--	---

Koolituspäeva ülesehitus ja metoodika oli suunatud sellele, et kasvaks osalejate eneseteadlikkus, usk endasse ja meeskonda, positiivsus ja elujõud. Mõistetakse iseenda eest hoolitsemise olulisust ja seda, et meeskond on nii hea, kui hea meil iseendaga on ja kui hästi me iseennast tunneme.

Koolitus kulges positiivselt, osalejad kuulasid, töötasid kaasa ning harjutustes osaleti aktiivselt.

Koolituspäevad oli üles ehitatud järgmiselt:

Käsitletud teemad:

- **Rollid meie elus:** teadlikkus sellest, et me täidame erinevaid rolle. Ühte või teise rolli (töö- või lapsevanema rolli) kinnijäämine võib mõjutada teiste rollide täitmist. Samuti, kui me ei astu teadlikult kõigist rollidest välja, ei puhka ega ole vaid iseendaga, siis jääb meie keha ja meie sisemiste ressursside täitmine tähelepanuta;
- **Mugavustsoon:** tegutsedes vaid harjumuspärastes mustrites ei loo ega saavuta me midagi uut. Teadlikkus ebamugavusest ja hirmust, mis tekib mugavustsooni laiendamisel ning julgus ja tahe seda ületada. Oskus ebamugavusega toime tulla, teades et see on turvaline ja tõstab lõppkokkuvõttes meie võimekust;
- **Väsimuse astmed:** psühholoogiline enesehoid – väsimuse astmed kui stressimärgid, kui sisemise "armatuurlaua" märgutuled, mis annavad teada, kui on vaja puhata ja/või oma sisemist kütusepaaki täita; stressireaktsioonide lugemise oskus;
- **Johari aken:** mudel, mis näitab kuidas avatus, usaldus ja valmisolek enda kohta tagasisidet vastu võtta tõstab meeskonna tulemuslikkust ja efektiivsust;
- **Minapilt (vapp):** kes ma olen? Refleksioon: kuidas end kõrvalt näen? Tugevused ja nõrkused, arendamist vajavad kohad; anded kui kingitused meie esivanematelt - meie sisemised ressursid. Oma annete ja võimekuse teadvustamine ja tunnustamine, mitte ebakindlusest ja tagasihoidlikkusest tingituna nende kõrvalelükkamine; senised saavutuskogemused ja läbi nende ankrute loomine, millele tulevastel eluraskustes toetuda;
- **Minapilt (3x20 asja):**
 - o 20 asja, mida mulle meeldib teha (need kui minu minu rõõmu ja jõu allikad; tegevused, mis täidavad mu sisemist kütusepaaki);
 - o 20 asja, mille eest elus tänulik olen (tänulikkus näitab, mida elus väärtustan ja tuletab meelde, mis elus oluline on);

- 20 asja, mille eest ennast tunnustan (oskus iseennast tunnustada, mitte oodata seda vaid väljastpoolt);
- **Kohalolu, *mindfulness*:** kuidas tulla kogu oma tähelepanuga käesolevasse hetke, selle asemel, et lubada mõtetel pidevalt mineviku ja tuleviku vahel ringi liikuda. Viimane võtab palju energiaressurssi ja tekitab hajevilolekut, ei võimalda keskenduda. Kohalolu tõstab tegutsemise tulemuslikkust, aitab kaasa ennast juhtivale tegutsemisele.
- **Peegliharjutus:** iseendale oma armastuse, tähelepanu ja heade soovide väljendamine. Meeldetuletus, et kogu mu elu ja mind ümbritsevad suhted algavad minust endast ja minu suhtest iseendaga;
- **Partneriga silmavaatamise harjutus:** avatuse ja eneseteadlikkuse suurendamine. Partneriga silmsidet luues aktiveeruvad kõik sisemised hirmud ja ebakindlus, mis iseenda suhtes on. Oskus lõdvestuda ebamugavusse ja valida, millele oma tähelepanu suunata. Keskendumisvõimekuse ja oma emotsioonidega (s.h. mugavustsoonist väljatulekuga) toimetuleku harjutamine.
- **Elu ratas:** oma elu erinevate oluliste valdkondade diagnostika ja tasakaalustamine. Tähelepanu toomine erinevatele elus olulistele valdkondadele, et osata juhtida oma tähelepanu ja ressursse ning oma elu tasakaalus hoida:
 - Töö, karjäär, professionaalne areng;
 - Haridus, teadmised, oskused;
 - Mina ise, isiklik areng;
 - Füüsiline keha, tervis;
 - Sõbrad ja tutvusringkond;
 - Meelelahutus ja puhkus;
 - Perekont, suhted partneriga, lastega, oma vanematega;
 - Igapäevase elu juhtimine;
- **Kehameditatsioon:** õpetab tooma tähelepanu oma keha erinevatele osadele, teadlikult hingama ja keha lõdvestama; oskus teadlikult hingata ja oma keha lõdvestada käivitab parasümpaatilise närvisüsteemi, mis taastab organismi varusid ja tasakaalu.
- **Unistamine** (100 asja, mida tahaksin selles elus veel näha, teha, kogeda, milline olla, mida omada): unistamine ja tulevikunägemuste loomine, unistamine on eelsamm elus eesmärkide seadmiseks.
- **Emotsioonide juhtimine:** emotsionaalse intelligentsuse (EQ) ehk tundetarkuse algtõed, baasemotsioonid, tunnete ja vajaduste vahelised seosed; emotsioonide juhtimine: kuidas mõista nende tekkepõhjust ja osata erinevates olukordades oma emotsioone juhtida.

Atmosfääri loomiseks sai kasutatud:

- **Ümbrikke**, kuhu kolleegidele kirjutati positiivseid ja tunnustavaid mõtteid. Osalejad olid koolituse lõpus oma kirjakasti lugedes hämmastunud, milliste heade ja ilusate sõnade osalisteks nad said;
- Osalejad jagati omavahel **salasõpradeks**. Mõlemat koolituspäeva läbiv mänguline harjutus, mille läbi said kolleegid salamisi teineteise eest hoolitseda ja vastastikku komplimente teha, tunnustust ja tähelepanu jagada. Tekitab kolleegide vahel lähedust ja annab head emotsiooni;
- Osalejad jagati pidevalt ümber **erinevatesse gruppidesse**: inimesed vahetasid (nimekleepsude värvi, kaardimastide ja oma sünnipäevade järgi) laudasid, kus istuti.

Eesmärgiks rohkem seguneda, et oldaks koos ja tutvustaks lähemalt võimalikult paljude erinevate inimestega;

- Tutvustusringis tutvustati end peale nime ja struktuuriüksuse läbi järgmise info:
 - o 1 asi, mis sind viimati **rõõmustas?**;
 - o metafoorne tutvustus läbi **taime**.Eesmärgiks lähemalt ja inimlikumal tasandil tutvavaks saada. Läbi oma "rõõmukogemuse" ja "taime" tutvustades avatakse end rohkem, kui tavapärastes töösituatsioonides.
- **Nimebingo**: meeskonnamäng, mis oma mängulisel ja hasartsel moel käivitab, tõmbab käima ja tõstab aktiivsust. Sisulisel moel aga avab töökaaslaste selliseid külgi, mida igapäevastes töösituatsioonides ei pruugigi teada.
- **Muutuste mäng**, mis sai läbi viidud peale Elu Ratta harjutust. Eesmärgiks näidata, et muutumine võib esialgu tunduda "võimatu", aga et meis kõigis on peidus varjatud võimed ja lõppkokkuvõttes toob muutumine endaga kaasa rohkem positiivseid emotsioone, kui oodata oskaks. Aitab väljuda enda mugavustsoonist, õpetab otsima inspiratsiooni ja eeskuju teistest ja tegema teistega koostööd.
- **Usalduse harjutus**: harjutab kohalolu läbi erinevate tajude; õpetab märkama kui lihtne või keeruline on teist inimest (pimesilmi!) usaldada; loob lähedust ja õlg-õla tunnet kolleegide vahel.
- **Tajude harjutus puuviljadega**: harjutab samuti kohalolu läbi erinevate tajude; õpetab aeglustumist, tähelepanelikkust, keskendumist ja avastama uut vanas ja harjumuspäras.
- **Nöörimäng** – raamist välja mõtlemise harjutus. Harjutus näitab, kuidas "kastist väljas" ja loovad lahendused on sageli lihtsalt teistmoodi mõtlemise kaugusel. Samuti loob lähedustunnet koos harjutust tegevate kolleegide vahel, tekitab lõdvestumist ja avatust teineteise suhtes.

Mõlemad koolituspäevad olid struktureeritud ja juhitud. Päevade käigus kasutati paindlikult erinevaid teemakäsitusi ja aktiivmeetodeid. Nii hoiti üleval aktiivset osalemist ja energiataset, nii et osalejate tähelepanu oleks läbi terve koolituspäeva erk ja avatud uut infot vastu võtma.

Põhirõhk oli harjutustel, individuaalsetel, paaritöödel ja grupijagamistel, aga läbi erinevate info jagamise ja lugude kutsuti oma tavapärast vaatenurka, perspektiivi muutma.

Mitmed osalejad tulid peale koolituspäeva ütlema, et nende jaoks oli ülesehitus väga sobiv, et tempo oli paras ja neile meeldis, et rahulikud tegevused vaheldusid mängulistega.

Osalejate tagasiside

Osalejate tagasiside oli läbivalt positiivne ja vastas koolitusele seatud ootustele.

Tagasiside sisukord

Koolitusel olles tundsin end:	5
Mind üllatas:	6
Mulle meeldis:	7
Mulle ei meeldinud:	8
Nüüd ma tean...:	9
Nüüd ma oskan:	10
Ma soovin, et meil oleks olnud rohkem aega...:	11
Tahan teada rohkem...:	12
Sain iseenda kohta teada...:	13
Sain enda kaaslaste kohta teada...:	14
Tahan veel öelda, et see koolitus oli...:	15

Koolitusel olles tundsin end:

I grupp	II grupp
Väga hästi; Rahulikult; Algul väga hästi, mis vaheldus mingite sisemiste kõhklustega. Kokkuvõttes hästi; Rahulik; Hästi, aga mõnedel juhtudel ebamugavalt; Rahulikult, õhtul väsinud; Rahulikult; Hästi; Rahulik ja komfortne; Igapäeva oravarattast maha lastuna. Täna selle eest! Paremini; Meeskonnana; Huvitatud; Rahulikuna; Vabalt; Rahulikuna; Ebamugavalt; Mugavalt ja vabalt; Imelik; Ootusärevalt; Hästi;	Hästi, oli pingevaba õhkkond; Üsna rahulikult, Hästi (3x); Väga hästi; Tundmas ja kuulamas; Ebamugavalt, enda sisse saab vaadata, kui selleks valmis ollakse; "tühjana"; Mänguliselt, mugavalt ja turvaliselt; Rahulikult, mugavalt, "oma taldrikus"; Õnnelikuna; Väga hästi; Hästi, vabalt, lõõgastunult; Mugavalt (2x) Rahulikult; Mõnusalt, vabalt; Vabalt; Hästi, avatult, lõõgasavalt, pingevabalt.
III grupp	IV grupp
Vabalt ja hea; Loomulikult; Lõõgastunult (2x); Mugavalt; Vabalt (4x) Hästi; Rahulikult; Mõnusalt; Ülihästi; Inimesena ja naisena; Lõdvestununa (2x); Hästi;	Mugavalt (3x) Hästi (2x); Et olen väga rahulik; Et peaksin rohkem ennast tunnustama, et abi vajan ka MINA; Väga hästi (3x) Uudishimulikuna; Lõõgastununa; Tundsin end tegemisel hästi ja kasulikult. Praktiline osa oli huvitav; Väga hästi, tuttavates situatsioonides; Suurepäraselt;

Üsna hästi; Vabalt ja mugavalt; Vabalt ja rahulikult; Rahulikult, mugavalt; Rahulik ja vaba; Vabalt, rõõmsalt, lõdvestunult; Üsna turvaliselt; Hästi, vabalt; Rahulolevalt, puhanuna.	Lõõgastunult, pingevaba; Väga turvaliselt, hästi, pingevabalt; Väga vabalt ja hästi; Suurepäraselt; Alguksel pingeliselt, lõpuks lõdvestusin ja hakkasin oma keha, organismi kuulama; VÕRRATULT!!! Enamasti mugavalt, kuid ma ei suutnud kahjuks täielikult keskenduda harjutustele, kuna veidi häirisid kaaslased, ka häbenesin ☺
---	---

Mind üllatas:

I grupp	II grupp
Koolituse sisu; Kui raske on vaadata partneri silmadesse; Et suutsin kinnisilmi olles usaldada; Harjutus "silmast silmadesse" Meetoodika; Harjutus "peeglisse vaatamine"; Viimane ülesanne; Tihe kontakt töökaaslastega; Et mõnda inimest ei huvitanud teemad (ise, iseenda sisse vaatamine jne) Et ma peegeldan oma emotsiooni teiste inimestega suhtlemise kaudu; Lõhnade tajut; Kolleegide ausus; Väga hästi valitud toimumiskoht! Tänu kõikidele! (korraldajatele ja Inglisele); Kui raske on ennast analüüsida; Ülesanded, mis olid tajumisega seotud; Et koolitaja andis vähe tagasisidet sellele, mida me tegime; Viimane ülesanne; "oksendamise" variant; Avatus; Mõni kolleeg;	Silma vaatamine; Hingamise meetoodika; Et on niisugune teadus, mis õpetab kuidas enese eest hoolitseda; Mina; Et ma ei karda ennast usaldada teisele inimesele; Et üllatanud midagi (2x); Kui raske on tegelikult enda sisse vaadata; Mitmed uued valikud; Väga sisukas ja samal ajal mitteväsitav koolitus; Et ilm oli nii tore, soe ja päikesepaisteline! Et kõik osavõtjad olid nii lahked; Üllatusi ei olnud; Koolitus ei sarnanenud eelnevatega; Koolitaja siirus; Kui oluline on teada rohkem endast ja keskenduda ühele tegevusele; Kui lihtsalt saab vastuseid ja leida õigeid lahendusi oma siseprobleemide kohta; Meeldivalt ülesehitatud koolitus ja et meeskonnakoolitus võib olla ka selline.
III grupp	IV grupp
Et kõik oli rahulik tempo; Riiete mäng; Koolituse atmosfäär; Väga tore koolitaja; Töökaaslaste head soovid mulle; Et on palju asju, mille eest end tunnustada; Koolituse ülesehitus, sõbralik õhkkond; Minu "postkast" → enesehinnang, mis oli olematu, tõusis märgatavalt; Nii rahulik koolitus; Rahulik koolitus. Jäi aega enda jaoks; Koolitaja; Et koolitusel olid kõik kaasatud! Et huvi oli suur. Et ma olen niivõrd väärt; Et vaatamata sellele, et pole õppinud neid asju varem, oli tunne, et teadsin neid terve elu, vaid pole kasutanud;	Koostöö, harjutused; Uus info kolleegide kohta, mida ei teadnud; Teema; Mäng puuviljadega, see oli uus minu jaoks; Harjutused; Kuidas koolitus oli koostatud; Grupiülesanded; See, kui vähe aega pöörame tähelepanu iseendale; Et alateadlikult olengi mõningates situatsioonides käitunud nii nagu vaja ja kuulanud oma tunnet; Soojus koolitajalt ja osalejatelt; Mõned harjutused; Väsimuse astmed. Mitte kunagi ei teadnud sellest. Nüüd tean, kuidas näha nende märke; Et on asju, mida teeme alateadlikult. Nüüd sain kinnitust, et seda ongi vaja teha nii. Johari aken, mis kirjeldab suhteid;

Noorus SPA oma kaunidusega ja hea auraga; Et ka nii kirjus seltskonnas suutsin end iseenda jaoks avada ja haavatavaks muuta; Et tundsin end nii vabalt ja lõõgastununa kogu koolituse aja; Lihtsus; Enda tundma õppimine.	Kui vähe ma ennast tunnen ja hindan; Koht (Noorus on super!) Kui huvitav ja mitmekülgne on meie organism – nagu elav struktuur. Varem ei pööranud sellele piisavalt tähelepanu; Et nii palju tähelepanu võib endale suunata. Et meil on nii siiras kollektiiv. Et koolitusel võib nii mugavalt, kaitstult, inimlikult uusi asju õppida. Asjaolu, et on olemas viis väsimuse astet ja see on normaalne, et vahel kogeme erinevaid astmeid.
--	--

Mulle meeldis:

I grupp	II grupp
Koolitaja, olukord; Mängud, koolituse toimumiskoht ja atmosfäär; Teadmised, mida sain, et vaadata endasse; Praktiline osa (näiteks usalduse harjutus, nõõriharjutus); Praktiline osa; Konsultandid, kellega ma esimest korda kohtusin; Aktiivsed tegevused; Praktiline osa; Koolituse atmosfäär; Koolitaja särasilmsus, ta teadis, millest räägib. Vaba õhkkond; Harjutused; Olla koos kolleegidega; End analüüsida; Et minul oli aega enda jaoks; Positiivne õhkkond; Annekiga koostööd teha; Suhelda oma kolleegidega; Väsimuse astmete teema; Massaaž; Vabadus suhelda lihtsal viisil; Olla nende inimestega koos;	Kuulata ja mängida; Iseennast tunda, arendada, kuulda; Suurepärase toimumiskoht!!! Positiivne ja rahulik atmosfäär ja õppejõud; Õpetaja ja kursuse ülesehitus; Et lahkumisel ma ei olnud väsinud ja on niisugune tunne, et värvid mu ümber on erksamad; Olla koos oma töökaaslastega; Peeglimäng, see oli kõige raskem; Kogu koolitus, läbiviija super; Eluratta laiendatud mudel (Fontese omast); Meie suurepärase koolitaja Ingelise Israel ☺; Et sain inimestega soojalt suhelda; Rahulik õhkkond, tore juhendaja; Koolitaja ja teema; Mängud; Koolituse tempo; Koolituse teemad ja toetavad kolleegid; Koht oli tore, õhkkond rahulik ja tore; Rännak oma kehas; juhendaja, tema oskus rääkida; Õhkkond, sõbralikkus, ei olnud pealetükkiv; Et see koolitus andis võimaluse vaadata jälle endasse, märgata iseennast ja oma vajadusi. Ja ka teisi enda ümber.
III grupp	IV grupp
Koolituse toimumiskoht ja ülesanded, hea lektor; Koolituse kava; Silmad kinni keha tunnetada; Koolitaja; Harjutused, spordi trenn (?) SPA ♥ koolitus väga; peaaegu kõik, eriti koolituse formaat; koolituse sisu, polnud väga palju individuaalseid sõnavõtte; Vaikus, rahu, koolitaja eneseväljendus, riietus, tarkus; Rahulik koolitus; Meditatsioon; Muutumismäng, oli lõbus;	Koolitaja, ülesanded; Ülesanne peegliga; Õpetamisviis; Mängida koos oma töökaaslastega; Kõik (4x); Koolitaja (ülesanded, läbiviimine); Meditatsioonitehnika; Grupiülesanded; Rahulik tempo; Huvitavad ülesanded; Koolituse loodud õhkkond; Koolituse teema, koolitaja, õhkkond; Koolitus ja TEIE. Te olete suurepärase psühholoog, andragoog ja ilus naine. Et sain enda kohta rohkem teada;

Teha erinevaid ülesandeid, mis andsid mõtteainet või olid lihtsalt lõbusad; Ennast peab rohkem säästma ja väärtustama; Teie pikk seelik ☺ ; Koolitaja, koolituse sisu, ülesehitus. Ja kindlasti koht; Õppida tundma ennast, kuulata ma keha; Koolituse idee, tempo ja stiil; Et sai hingata, sest mul on sellega probleeme mitu aastat; Selle koolituse sisu ja ülesehitus. Mulle meeldis juhendaja; Õhkkond; Veeta aega kolleegidega; Kõik ☺ (2x).	Et koolituse jooksul sain teada, mida soovin, tahan ja vajan; Koolitaja – kena, lahke, tark; Ennast analüüsida, välja minna raamidest ja mugavustsoonist; Koolitaja energia ja kiirus, koht, teemad, õpetamisviis, tegevused, südameikkus; See, et ei olnud palju aktiivseid rühmamänge, kuna kipun vahel omaette olema ja eelistan pigem individuaalseid ülesandeid. Mediteerimine oli super!
--	---

Mulle ei meeldinud:

I grupp	II grupp
Et tuleb puudutada isiklikke asju suures kollektiivis, mis tekitab ebamugavuse tunnis (ebamugavuse tsoonis viibimine); Et kohati pidin ennast liialt avama; Et koolitus oli suunatud kõigepealt eneseanalüüsile, mitte meeskonnatööle; Et olid ebamugavad situatsioonid. Minu arvates mõned praktilised ülesanded sobivad rohkem individuaalseks täitmiseks; Mingeid teemasid; Mõned harjutused on vaja teha üksinda, kuna nad on isiklikud; Koolitus toimus peamiselt ühes ruumis; Mitte et ei meeldinud, aga koolituse tempo oli minu jaoks liiga aeglane. Aga see on puhtalt minu jaoks. Mulle kõik meeldis; Et see oli 2-päevane koolitus; Mõned harjutused tuleb teha üksinda; Teooria osa; Koolitaja hoiak, et ma tean kuidas on õige ja punkt.; Harjutus puuviljadega; Et ma ei teadnud partnerit; ? sai vähe joonistada ☺ peegliharjutus;	Et mõned ülesanded olid pikad; Mõnikord tekkis soov rohkem liikuda; Kõik oli hästi! Endas sobrada; Peegliga endale silma vaadata; Ei oska midagi välja tuua; midagi sellist ei olnud; Koolitus on väga hea (võiks olla pudel vett laual, teisel päeval) Et koolitus oli nii lühike; Et on vaja mõelda oma elust ja pidevalt midagi kirjutada. Ikkagi see on meeskonnakoolitus, rohkem on vaja teha grupitöid. Hästi oli, et saime mõnda aega olla looduses koos ja teha seal harjutusi; Segavad kolleegid.
III grupp	IV grupp
Silma vaatamine; Ilm (2x); Ainult ilm ☺ Riietumisega soetud mäng; Et koolitusel osalejad tegelevad samal ajal telefonidega; Et mind puudutab võõras inimene (massaažiharjutus); Kõik oli ok! Puudutada võõraid inimesi; See, et nii lühike aeg – lihtsalt päev iseendale. Tahaks rohkem küll;	See, et oli kahepäevane; Et ei olnud lubatud teha ülesannet omamoodi, millest mulle oleks rohkem kasu; --- kõik oli hästi; et koolitus oli nii lühike; Kõik meeldis (4x); Kõik sobis; Ausalt ei oskagi öelda, vb mõne inimese suhtumine koolituse ajal (lobisemine); Oleks parem kui oleks rohkem aktiivseid harjutusi; Valgustus klassis;

Kõik meeldis (2x); Tunnetada; Et grupis oli inimesi, kes ei ole selleks teekonnaks valmis, oma olemusega lükkasid nad mind paar korda kaitsvasse olekusse; Et seda oli vähe;	Nööriharjutus, kuna tundsin end päris ebamugavalt, kuna olin meesterahvaga paaris.
---	---

Nüüd ma tean...:

I grupp	II grupp
Et pean rohkem aega määrama puhkamisele :))) Missugused on väsimuse astmed ja nende tunnused; Et pean rohkem hakkama tegelema enda vajadustega; Et oskan eneseanalüüsi teha; Et on võimalik oma probleemidega toime tulla; Mida ma juba teadsin; Kuidas toimida iseendaga; Kuidas on raske vaadata otse silmadesse; Koostööd alustatakse usaldusest ja tunnustamisest; Et soovin endale rohkem mõelda. Iseendaga olla, et aru saada ja tegevusi planeerida asjade parandamiseks, mis mulle ei sobi; Et on mitmeid väsimuse astmeid; Et on olemas helid, lõhnad... Et sees on alati päike; Kuidas aidata (endas istuv väike laps vajab abi, armastust); Millele pöörata rohkem tähelepanu; Et on raske silmast-silma vaadata; Millist meeskonnakoolitust ma ei soovi; Et olen super ja mul on uus sõber; Väsimuse etapid; Tuleb toita õiget hunti; Mõningaid oma kolleege paremini;	Et tuleb enda jaoks rohkem aega võtta; Et hingamine tõesti aitab end paremini tunda, rahulikumaks saada; Kõik teemad mis olid antud, on hästi omandatud. Info oli esitatud arusaadavalt ja kättesaadavalt; Minu elu on minu enda kätes; Kuidas saab ruttu lõõgastuda ja rahumõtteid leida; Et kõige nautimiseks tuleb hetkes olla; Kuidas ennast tunnustada; Kuidas teatud olukordades endaga rahul olla; Et olen õigel teel iseendani; Et mina olen väärtuslik; Et saan enda jaoks rohkem aega panustada; Nautida sööki, võtta aega enda jaoks, mitte rabeleda, kuidas tunnetada oma keha; Et tuleb ennast armastada; Kuidas analüüsida ennast; Kui oluline on aeg iseendale; Tuleb rohkem leida aega endale; Kuidas ennast hoida; Et saab vabaneda pingetest; Et iseenda väärtustamine on kõige olulisem.
III grupp	IV grupp
Et ma armastan end, Ennast tuleb armastada; Milline väsimusaste mul on ☺ Et peab rohkem tegelema iseendaga Chaplini luuletust; Et olen väärtuslik; Rohkem oma emotsioonidest; Et on okei "lihtsalt olla" Et palju oleneb enda mõtlemisest. Me saame enda heaks väga palju ära teha; Et pean elu rohkem hindama ja iseennast väärtustama; Vaadata teise inimese silma on huvitav; Rohkem emotsioonide kohta; Et ennast tuleb kiita ja imetleda ja väärtustada; Et olen päris julge oma loovuses; Et olen väärtuslik inimene väärtuslikus meeskonnas ja suureärases, tõesti heas maailmas; Kuidas olla siin ja praegu;	Et saan end aidata; Kuidas keha lõõgastada; Palju; Et on vaja teha, mida sa tahad – praegu, mitte pärast. Ja rohkem ennast armastada. Et olen tugev; Et saan ennast aidata; Kuidas käituda kriitilises olukorras; Et pean pöörama tähelepanu oma tunnete ja et minu emotsioonid peegelduvad lastele; Et on vaja aeg-ajalt aeg maha võtta; Et pean ennast rohkem armastama, hoolitsema enda eest; Kuidas aidata ennast ja seeläbi ka teisi; Kuidas pöörata endale tähelepanu, kuidas märgata, mis väsimuse staadiumis ma olen; Leian kindlasti päeva jooksul aega iseendale; Kuidas paremini hoolitseda enda eest; Et tunnustada ennast;

Et elutarkus on sees. Tuleb lihtsalt peatuda ja võtta aega endasse vaatamiseks ja enda kuulamiseks; Et peab ikka ennekõike ennast armastama; Et suudan ka suures seltskonnas end haavatavaks muuta; Et olen parim ☺, tulen paremini toime oma keha ja iseendaga; Et armastan ja väärtustan ennast; Väsimuse astmeid; Kuidas ennast rahustada, hingata, et olen väärtuslik.	Et iseendaga peab olema heas läbisaamises, siis saan ka teisi aidata; Et kõigil on põhjus; Väsimuse astmeid ja ma tean, kus olen olnud; Et on vaja lõdvestuda; Et tuleb armastada ennast sellisena nagu ma olen, võtta vastu ja tunnistada kõiki oma emotsioone; Et võib ja tohib enda eest hoolitseda. Et selles ei ole häbi, kui ma pööran tähelepanu ka endale; Et tuleks vahel aeg maha võtta, võimalusel koguda end kokku ja leida aega puhkuseks ning kuulata, mida mu keha vajab.
---	---

Nüüd ma oskan:

(avastasin, et osadel tagasisidelehtedel see punkt miskipärast puudus. III grupil täiesti.)

I grupp	II grupp
Õelda endale "armastan sind!" Endast paremini aru saada ja ennast tunda; Mitte lasta kellelgi solvanguid enda tuju rikkuma ja enesetunnet häirima; Harjutus nööriga; Mõelda rohkem inimestele; Mida oskasin; Kontrollida oma emotsioone; Paremini kontrollida oma emotsioone; Usalduse, lahkete suhete ja sümpaatia loomise tegevused, meetmed; Märgata iseenda vajadusi; Lõdvestada ennast; Neid näha (Et on olemas helid, lõhnad...); Vaadata minu sisse; Ennast tunda paremini; Oma emotsioonidele tähelepanu pöörata; Oma mõtteid kontrollida hingamise kaudu (sisse ja välja hingamine); Ausalt öelda: Ma imetlen ja tunnustan sind. Ja soovin, et oleksid õnnelik! Aru saada, kui ma tahan rohkem magada; Armastada iseennast; Hinnata teisi ja ka iseennast;	Hetkes olla ja ennast rohkem väärtustada;
III grupp	IV grupp
	Teha ennast aitavaid harjutusi; Hingata õigesti; Palju; Enda vajadusi rahuldada; Ennast hinnata; Kuidas ennast aidata; Kuidas käituda õigesti erinevates olukordades; Lõdvestuda ja hinnata oma vajadusi; Aru saada, et igaüks ei oskagi endast aru saada; Et minu keha annab palju võimalusi, et tunda end hästi;

	Paremini end aidata ja loodetavasti see jääb meelde ka peale tänast päeva, et ISEENDALE on vaja mõelda palju rohkem, kui seda seni teinud olen; End lõõgastada; Tunnustan, väärtustan, kiidan ennast; Iseendaga paremini toime tulla; Rohkem ennast analüüsida; Ennast hinnata, ka oma puudusi; Paariks minutiks silmad kinni panna ja hetke nautida, sekundiks maailma peatada. Viha tunnetada (kindlasti proovin elus!!) Natuke mediteerida ja keskenduda oma kehale, selle tunnete.
--	--

Ma soovin, et meil oleks olnud rohkem aega...:

I grupp	II grupp
Iseenda jaoks; Rohkem õues tegutsemiseks; Koos olemiseks; Koostööle; Suhtlemiseks; Oma elu muutmiseks; Suhtlemiseks, kuna töötame erinevates büroodes, rohkem koos tegevusi; Rohkem aega teha praktika ülesandeid; Ütelda endale, et ma armastan ennast; Praktilisi ja füüsilisi harjutusi teha; Isiklike omaduste parandamiseks või neist arusaamiseks; Koos veeta; Rohkem töötada erinevates paarides; Enda jaoks; Aktiivseks tegevuseks; Veelgi rohkem omavaheliseks suhtlemiseks; Meeskonnakoolituseks; Tutvuda üksteisega; Rohkem kogeda; Olla ka ülejäänud kolleegidega, kes osalevad teisel ajal;	Õues viibida (2x); Veel mõned hingamismetoodikad teha, lõdvestuvad; Meelelahutuse ja puhkuse jaoks; Rännakuteks; Kohtuda töökollektiiviga tihedamini ja ilusates puhkekohtades. Mitte külakohas, kus majutus ja toitlustus on väga kehv. Seekord oli kõik hästi, väga hästi. Vabas õhus rohkem viibida; Enesearengu jaoks; Kauem õhtul paikselojangut, jalutamist valges nautida; Väljas harjutamiseks (hingamisharjutused); Omavaheliseks suhtlemiseks natukene rohkem; Rohkem (vaadata endasse, jooga, rännak); Jalutada ja puhata; Veel sügavamale endasse minna; Rohkem tehnikaid õppida; Olla rohkem iseendaga; Rohkem teha praktilisi harjutusi, kuidas nt negatiivsetest emotsioonidest vabaneda.
III grupp	IV grupp
Enda jaoks; Veel ennast analüüsida; Puhkamist; Mere ääres jalutamas käia; Veel osaleda sellisel koolitusel; Rohkem koos olla; Teineteisega rääkimiseks; Veel lõdvestuseks; Lõdvestuseks; rohkem mängida ja naerda; iseendaga tegutsemiseks, puhkamiseks; enda sisse vaatamiseks ja lõõgastumiseks; joogale; tegeleda heade asjadega, olla rohkem rõõmsad ja mitte muretseda;	Liikumiseks; Koos olla; Endale (9x); Praktikale; Enda ja pere jaoks, kuna meil napib aega iseenda jaoks; Veel mõneks harjutuseks enda ja teiste tundmaõppimiseks; Individuaalselt teatud harjutusi teha; Tegeleda joogaga; Omavahelisele suhtlemisele koolitusteamade kohta; Rohkem praktikate jaoks. See koolitus võiks olla 2+ päevane. Mediteerimiseks. Esimene päev võiks lõppeda sama harjutusega, väga lõõgastav.

vabastava hingamise seanssi läbi teha (ainult neile, kes soovivad); rohkem praktilisteks tegevusteks; puhkuseks; iseendaks; rannas jalutada. (ilm paha ☹)	
--	--

Tahan teada rohkem...:

I grupp	II grupp
Enda jaoks; Väsimuse astmetest, tegevustest/nõuannetest erinevate astmetega seotud probleemide lahendamiseks; Kuidas või millest said teised aru, osalejate isiklike probleemide tagamaid; Koostööle suunatud harjutustest; Perepsühholoogiast ja enda rollist nii peres kui ka töökeskkonnas; Üldiselt (arendada ennast); Uut informatsiooni; Relaksatsiooni kohta; Iseenda kohta; Universumist; Kuidas kuulata ennast; Endast, oma võimetest, võimalustest. Kus on piir? Kuidas tulla toime oma emotsioonidega; Tahaks harjutusi iseenda avamiseks. Mis mu sees peitub? Koolitaja taustast; Taastamise praktikast; Suhtlemispsühholoogiast; Kuidas hoida tasakaalu enda rollide vahel; Mõningatest asjadest, millest koolitusel juttu olnud;	Hingamisest; endast ja meis peituvatest ressurssidest; võimalusi, kuidas ennast rutem kokku võtta; mis on minu patareide laadija; erinevate hingamismeetodite kohta; sarnaste koolituste kohta; meditatsioonitehnikatest, praktikatest; iseendast, see on nii lai ja sügav, huvipakkuv teema; kuidas end abistada, kui sul on mingi mure; kuidas vabaneda pingetest; kuidas ennast inspireerida ja leida; stressi vabastamist ja uue energia saamisest; milleks ma veel oleksin võimeline; erinevatest tehnikatest; oma võimalustest; NLP-st, erinevatest teraapiatest, teadlikkuses olemisest.
III grupp	IV grupp
Oma töökaaslastest; Endast; Joogast (3x) Enesearmastusest; Vabastavast hingamisest; Iseenda arengu võimalustest; Erinevatest lõõgastustehnikatest; Emotsioonidest; Et peaksid rohkem iseennast kuulama; Joogast; Meditatsioonist (2x) Lõdvestusmetoodikast; Hingamise tehnikate kohta; Hingamisest; Oma kolleegide kohta; Enesearmastusest; Iseenda kohta (3x).	Endast; Emotsioonidest väljapääsemiseks; Inimeste vahelistest suhetest; Kõik oli hästi; Hingamisharjutustest; Emotsioonidest; Lõõgastustehnikatest; Joogast (3x); Kuidas olla paremini; Ikkagi veel kuidas aidata ja olla avatum; Väsimuse astmetest, et osata oma seisundit analüüsida; Kuidas endale rohkem meeldida; Elust, armastusest; Nippidest, kuidas oma emotsioonidega toime tulla; Tunnete tunnetamisest; Sellest, kuidas paremini märgata oma keha, millisel viisil see märku annab.

Sain iseenda kohta teada...:

I grupp	II grupp
Et olen hea inimene; Et minu eluratta mõned osad vajavad muutmist, ja et on raske välja tuua, mille eest olen tänulik, palud asjad võtame vastu loomulike, iseenesestmõistetavatena; Et saan usaldada ka neid inimesi, kes ei ole otseselt sõbrad; Et mul on head enesearendamise võimalused; Et ma olen tark; Et tunnen end piisavalt hästi; Et minu heaolu sõltub ainult minust; Et ma teen ikka mõnda asja õigesti ☺ (n: mõtlen selle peale, et olen tänulik ka pisiasjadele); Rohkem; Et olen viies ratas vankri all (nali) Et olen väga tänulik; Et olen väärtuslik inimene; Et ma olen tihti vaimselt või emotsionaalselt väsinud; Et olen tark ja hea inimene ☺ (teiste sõnul); Et tahan veel osaleda sarnastel koolitustel; Et olen suurepärase ☺ ja rahul eluga; Et armastan ja see on väga vabastav tõdemus; Et kus algab ebamugavustsoon ja lõpeb mugavus;	Et olen päikeseline ja sõbralik; Millistele sfääridele elu rattas tuleb rohkem tähelepanu pöörata; Et tasub hinnata end, hoolitseda ja olla tänulik; Kõik on armastus, armastus on kõik. Kordamine on tarkuse ema; Kuidas ma elan ja mida rõhutada; Et tegelikult olen väga haavatav; Et olen hea ja tubli; et võin tihedamini olla üksi iseenda kambas ☺ ; et teiste jaoks olen hea kolleeg ja ilus naine ☺ ; et olen suurepärase inimene; arvan, et tunnen ennast, midagi uut ei avastanud; et suudan olla siin ja praegu ja rohkem usaldada; mitte midagi; kuhu edasi minna; milliste eluvaldkondadele peaksin rohkem tähelepanu pöörama; olen õigel teel; et olen küllaltki tugev ja õnnelik inimene; et ma ikkagi väga armastan ennast ja olen tubli.
III grupp	IV grupp
Et olen vaba, ilma hirmuta; Et olen kinnine; Et tegelikult on mul elus väga vedanud; Et olen oma tegevuse, käitumise ja mõtlemisega õigel teel; Et olen siiski hea ja tuli välja, et ka hea inimene; Et isegi kui magan või lõdvestun, ei lähe mu mõtted kuhugi; Et ma saan lõdvestuda; Et olen ilus, tark ja hea! Et mind märgatakse; Et olen mitmekülgne; Mis head omadused mul on; Et olen energiat nii täis. Minu ümber on positiivne energia, mida võib vajadusel vabalt võtta; Kirjaposti kaudu, et paljud imetlevad ja austavad mind. Hea tunne.; Et tean kõike seda, vaja vaid meelde tuletada ja enda tervendamiseks kasutada; Palju huvitavat teada meie postkasti abil. Oli väga meeldiv ja üllatav; Et olen tubli (2x).	Et "olen" lihtsalt ja mul on veel rohkem võimalusi; Et olen tubli; Palju uut; Et olen rõõmsameelne; Et ei ole veel viimasel (väsimuse) astmel; Et suudan rohkem; Et võtan elu liiga tõsiselt; Et olen õigel teel; Miks mõni olukord erinevalt mõjunud on, kuigi mina olen ju alati mina (nii vähemalt arvasin); Et võrreldes 1a taguse minuga olen rohkem avatumaks muutunud; Kõik võtmed on meie kättes; Oma tugevusi, tundeid; Millest on mul tekkinud teatud probleemid ja kuidas saan aidata; Et mul on kõik hästi; Et ma meeldin endale; Et on vaja rohkem ennast armastada ja mitte tugevalt kritiseerida; Et olin neljandal etapil väsimuse trepil; Et ma peaks aega maha võtma ja lõõgastuma ning uue jõuga edasi minema ja ennast kuulama.

Sain enda kaaslaste kohta teada...:

I grupp	II grupp
Et nad on tublid ja seda, et ma hindan neid; Et nad on väga loomingulised; Huvitavat infot, mida keegi oskab ja on teinud. Näiteks, et Olga on olnud Aafrikas; Et kõik nad on toredad! Et me oleme väga erinevad, aga vaatamata sellele võime edukalt töötada koos; Et nad kõik on toredad inimesed; Et mul on toredad töökaaslased; Teisest poolest; Ja nende heaolu sõltub ka minust; Rohkem; Et nad on inimesed, kellel on omad mured, vajadused, soovid; Et nad on huvitavad inimesed; Et meil on väga tore meeskond, kes aitab sind alati! Toetav, abistav jne. Et nad on samasugused inimesed nagu minagi ja et ka neil on hirmud ja vead ja head; Et nendel on nagu meil kõikidel omad mõtted, tunded, jooned jne. Isegi kui nad on sinu juhatajad ☺ Rohkem; Et mõned kolleegid on väga tundlikud ja neil on probleemid; Et nad on suurepäraseks ja kõik individuaalsed; Et nad oskavad ka armastada; Et nad on toredad;	Et nad on toredad ja sõbralikud; Et kõik nad on üsna erinevad; Nad on toredad; Kõik on erinevad ja erinevatel tasanditel tunnetavad maailma; Et nad on ka inimesed, mitte ainult kaktused; Et neid võib alati usaldada; Et kõik on nii erinevad taimed! ☺ Et nad on lähedad ja mõnusad kaaslased; Et enda tunnustamine on paljudele raskusi pakkuv; Et nad on nii toredad ja heasüdamlikud. Alati on meeldivad; Et nad on nii abivalmid; Toredad töökaaslased; Et nad on väga toetavad ja toredad, nagu alati; Et kõik ei ole siirad; Palju uusi ja huvitavaid külg, mis on kasuks koos töötamisel; Läbi mängu; Kui meeldivad kaaslased nad on; Et toredad inimesed; et vaatamata oma käitumisele on meis kõigis midagi head ja puhast, armastust hinges.
III grupp	IV grupp
Et nad on toredad; Et nad on mängulised; Et nad kõik on väga toredad; Et ma olen õnnelik, et oleme koos; Et nad on suurepärase huumorimeelega inimesed! Et nad on väga toredad inimesed koos rõõmude ja muredega; Millised vapustavad (heas mõttes) ja huvitavad kolleegid mul on; Nad on nii erinevad; Et nad on nagu mina; Et nad on suurepäraseks; Et mul on toredad kolleegid ja meil on kõigil sarnased vajadused; Et mul on sõbralikud kolleegid ☺ ; Et nad on nii huvitavad. Ja erinevad; Et nad on väga toredad inimesed (2x); Võib olla just mitte kõige rohkem; Nii head kui halba; Natuke rohkem; Nende väärtusi; Et kõik on omamoodi.	Et igaühel on oma anne; Et nad on töölt väljaspool ka inimesed; Ka palju uut; Et mul on head kaaslased; Et nad on head inimesed; Kes nad on ja et neil on samad mured, mis on mõnikord sarnased minu muredega; Et mõned on väga rõõmsameelsed; Kui positiivsed nad on; Et nad kõik vajavad enese tundmist; Et nad on avatud ja toredad kaaslased; Et mul on toredad kaaslased; Et nad on veel toredamad kui ma arvasin; Et nad on väga toredad; Oi, kui vahvad ja hoolitsevad ja lihtsad nad on! Et kõik ei sa täielikult keskenduda ja arvestada teistega. Kuid samas olid nad tublid, et võtsid märkusi kuulda. Samuti – suurem osa kaaslasti on väga toredad ja armsad!

Tahan veel öelda, et see koolitus oli...:

I grupp	II grupp
Ebatavaline; Minu jaoks lõdvestav, andis rahulikke tunde; Teistmoodi eelnevatest, suunatud rohkem enda mina leidmisele; Informatiivne; Imelik; Korduseks, mida olen varem õppinud. Ootused olid teised. Hea; Hea; Suurepärase...; Täiesti erineva, omamoodi. Suurepärase võimalus aeg maha võtta ja teadvustada endale, et kõigepealt olen MINA ja siis kõik muu; Väga hea; Õpetlik; Põnev; Väga tore ja vajalik; Väga kasulik ja paneb endasse vaatama ning ennast analüüsima; Põnev! Igav; Korraldatud heas hotellis, heas kohas; Huvitav ja väga eksootiline; Lõõgastav ja meeldiv; Väga inspireeriv ja vajalik. Täna selle kogemuse eest!	Vaimule kosutav; Rahulik ja andis mulle uusi teadmisi. Asu aitäh teile! Omapärane; Fantastiline; Lõõgastav (2x); Nauditav; Väga ebatavaline; Hea ja vajan veel sarnaseid, mis toetavad iseenda tundmaõppimist; Sisukas, pädev ja tore õpetaja; Ebatavaline minu jaoks, kuna pole varem osalenud koolitustel sarnases formaadis. See oli nii tore ja stressivaba, et ma osaleksin nii kaua, kui on võimalik ☺ SUUREPÄRANE! AITÄH! Super, lahkun siit hea enesetundega; Väga mõnus, inspireeriv, pani mõtlema ja mõtisklema; Lühem; Hingele. Kirjade kirjutamine ei sobinud; Tore ja sain enda kohta rohkem teada; Relax; Väga mõnus, rahulik ja väga hea vahelidus igapäevasele tööruutini. Suur aitäh meeldivate päevade eest! Suurepärase, aitäh!
III grupp	IV grupp
Huvitav; Mulle sobiv rohkem, kui kõik varasemad; Tore; Rahustav; Teistmoodi; Kiire; Super mõnus; Õigel ajal, õiges kohas ♥♥♥ Suurepärase; Suurepärase võimalus enda sisse vaatamiseks ja endale armastuse avaldamiseks; Vahva (2x) Omapärane; Super! SPA ☺ Koolituse aja ka ☺ Nagu teistmoodi/teistlaadi koolitus. Tõesti väga inspireeriv. Väga kasulik; Lõdvestav, mis meile raskes klienditöös kasuks tuleb; Tõesti väga vajalik! Ka neile, kes ei ole veel valmis nii sügavale enda sisse vaatama. Suurepärase! Aitäh! Mõnus; Põnev, vahva! Aitäh. SUPER! (4x)	Suurepärase ☺ Tõhus, vajalik; Huvitav; Super, super! TORE; Väga hea; Väga tore; Suurepärase ja toimus minu jaoks väga õigel ajal; Väga iseendale / enda sisse suunatud; Väga positiivne; Väga mõtlemapanev; Väga õpetlik; Vajalik; Imelik; Positiivne; Väga õpetlik ja ma olen tänulik koolitajale; Hea hingele ja vaimule; Super! Vahva!!! Õigel ajal õigete inimestega! Täna! Mulle hädavajalik. Just praegu, just sel kohal ning just sel moel. Suur-suur tänu Ingelisele! Õpetaja taevast! Vahva ja tore, kuna see oli väga harv ja teema oli üsna omapärane. Ma ei arvanud, et üks koolitus võib nii mõnus olla. Täna toreda kogemuse eest! Ingelise, sa oled väga tore! Nagu väike päike!

Märkamised:

I grupp

Esimese grupi tagasisidest sain aru, et osalejad olid sisimas rohkem valmis meeskonnakoolituseks kui iseendaga tegelemiseks. Ootused olid teistmoodi seatud.

Teise grupi puhul tegin põhjalikuma ja selgema sissejuhatuse, et inimestel oleks arusaadav, et see ei saa olema meeskonnatöökoolitus, millega ollakse harjutud. Selgitasin, et selle koolituse fookus on iseendal. Eesmärgiks läbi iseenda parema tundmise ja tundmaõppimise teha tulemuslikumat ja heas omavahelises läbisaamises meeskonnatööd. Teise grupi tagasisidest on näha, et neil ei tekkinud kääre meeskonnatöö ootuste ja selle vahel, et keskenduti rohkem iseendale.

Samuti sain esimese grupi puhul aru, et nii mõnedki harjutused olid osalejate jaoks kohati liiga sügavad ja eeldasid varasemat iseendaga tegelemist. Teise grupi jaoks tegin harjutused natuke lihtsamaks ja tundus, et see sobis neile suurepäraselt.

II grupp

Teise grupi osalejad olid rohkem avatud tegema tööd iseendaga ja valmis vastu võtma ennast arendavat infot. Võimalik, et abiks oli ka selgus koolituse eesmärgi ja ootuste osas, mida seekord rohkem rõhutasin.

Tagasiside oli väga hea, tundus, et kõik said midagi enda jaoks. Tunti, et "mina olen oluline" ja pean enda eest rohkem hoolitsema ja ennast tunnustama.

Kohandatud ülesehitus tundus hästi sobivat. Vastas nende võimekuse astmele ja toimis hästi.

III grupp

Kolmas grupp oli kõige vaiksem, suures ringis küsimusi esimesel päeval üldse ei esitatud. Esimesed küsimused ja suures grupis arutelud tekkisid alles teisel päeval. Kas oli grupp niipalju suur, et ei söandatud (26 inimest) või oli kohal nii palju üksuste juhte, et nende juuresolekul ei söandatud väljendada, ei tea.

Küll aga tuli mõningaid osalejaid korduvalt aeg korrale kutsuda. Jutustati ja kihistati omavahel naerda. Eriti segav oli see harjutuste puhul, mis vajasis vaikust ja keskendumist. Seda väljendasid tagasisides ja peale koolitust mitmed osalejad.

Ilmselt oli tegu alateadlike psühholoogiliste egokaitsetega. See tähendab, et uute kogemuste puhul tekib sisemine ärevus ja selle vaigistamiseks või väljaelamiseks kasutatakse alateadlikult jutustamist ja naermist. Näitab, et inimesed olid väljunud kaugelt oma tavalise mugavustsooni piiridest. Samas ei väljendanud keegi vastasseisu ega lahkunud harjutuste ajal.

Grupi tagasiside oli valdavalt väga positiivne.

IV grupp

Neljas grupp tundus olevat kõige avatum. Või olid varasemate gruppide mõjul loonud teatud moel positiivse hoiaku koolituspäevade suhtes. Kuulati kogu aeg tähelepanuga ja tehti kõike kaasa.

Ka siin grupis ei olnud mõned osalejad harjutuste ajal võimelised vaikust hoidma. Küll aga tulid nad kõigile gruppidele kõige keerulisemana tundunud harjutusega - silmavaatamise harjutusega kõige paremini toime.

Kokkuvõte

Oli näha, et kogu üksusele oli selline iseendale suunatud fookusega koolitus väga meeltemööda ja tundus oluline. Isegi kui algusel peljati end kolleegide ees avada, siis lõppkokkuvõttes öeldi nii tagasisides kui otse peale koolitust, et jäädi väga rahule.

Koolitusele seatud eesmärgid said täidetud. Osalejad said ennast ja oma elu kõrvalt vaadata. Uuendati oma mina-pilti ja mõisteti, et iseenda sisemiste jõuvarude eest tuleb hoolitseda, et jaksaks inimestele ja tööle oma tähelepanu ja energiat jagada. Motivatsioon oma tööd hästi teha tundus olevat olemas kõigil osalejatel. Küll aga olid nii mõnedki neist end energiast päris tühjaks jooksnud ja seda tunnistati nii teiste ees kui mulle peale koolitust. Mitmed osalejad tulid pärast ütlema, et see oli nende jaoks NII vajalik koolitus ja just õigel ajal.

Peale koolituspäevi tundusid kõik osalejad olevat lõdvestunud, rahulikumad ja rõõmsamad. Eks nii mõnedki peavad oma kitsaskohtadega hiljem veel töötama, et see mõju kehtaks elus pikemalt kui nädala või paar. Praktiliselt kõik osalejad tõdesid, et nad peavad edaspidi rohkem enda eest hoolitsema.

Kõige paremini tulid inimesed toime meeskonnaharjutustega, kõige raskemateks osutusid harjutused, mis olid seotud sügavalt iseendaga (nt. "20 asja, mille eest ennast tunnustan" ja "kolleegidele silma vaatamine"). Viimase harjutuse puhul võib olla tunne, et siin on tegu paariharjutusega, aga tegelikult on kogu silmavaatamise aja (5minutit) inimene silmitsi iseenda mõtete, hinnangute, hirmude ja ebamugavusega, mis on seotud iseendaga ja arvamusega endast.

Heameel oli tõdeda, et inimeste arvamus iseendast muutus koolituse tulemusena positiivsemaks, ennast toetavamaks ja väärtustavamaks. Kolleegide kohta öeldi tagasisides ka peamiselt ainult väga häid sõnu. Nii et võib öelda, et koolitus mõjus hästi nii iseenda tundmaõppimiseks ja enda eest paremaks hoolitsemiseks kui omavahelise ühise meeskonnatunde kinnitamiseks.

Heameel on kokkuvõtteks öelda, et koolitus läks meeskonnale kümnesse ja täitis oma eesmärgid. Edaspidiseks lugemiseks soovitusliku kirjanduse nimekirja leiab lõpust.

Soovin kogu Ida-Virumaa osakonnale rahuldust pakkuvaid töökogemusi ja täname, et oma meeskonna koolitamiseks valitud sai just meid!

Ingelise Israel

OÜ Sunshine Training
Täiskasvanute koolitaja ja treener
Holistiline terapeut

Koduleht: www.teadlikareng.ee
e-mail: ingelise@teadlikareng.ee
tel.5102474

www.teadlikareng.ee

~ Et Sinu tänased unistused oleksid homme Su argipäev! ~

Soovituslik kirjandus

1. Abraham Maslow. Motivatsioon ja isiksus. Mantra, 2007.
2. Anthony Robbins. Sisemine jõud. Väike vanker, 2006.
3. Anti Kidron. Oska olla enda psühholoog. Tallinn: Valgus: 1997.
4. Anti Kidron. Suhtlemine. Mondo: 2004.
5. Barbara De Angelis. Saladused elu kohta, mida sa peaksid teadma. Nebadon 2002.
6. "Bernie Siegel. Armastus, meditsiin ja imed. Pilgrim, 2007.
7. Brandon Bays. Rännak. Pilgrim, 2007.
8. Chopra, Deepak. Edu seitse vaimset seadust. Nebadon, 1998.
9. Clayton, P. Kehakeel töökeskkonnas. Tallinn: Koolibri, 2004.
10. Cooper, Diana. Vaimsete seaduste valguses. Valgusesaar, 2000.
11. Dale Carnegie. Ärge muretsege, hakake elama!, Ilo 1992
12. David Fontana, Kuidas mediteerida, Huma 2000.
13. David Hamilton. Mõte on see, mis loeb. Pilgrim, 2007.
14. Debbie Shapiro. Sinu keha räägib Sinuga Nebadon 2005
15. Deida, David. Tõelise mehe tee. Pilgrim, 2007.
16. Grant, Patricia. Hingamine hävitab liigsed kilod. Odamees : 2004
17. Gunnar Aarma . Saada õnnelikuks. Chiron 1996
18. Harville Hendrix. Teekond soovitud armastuseni. Käsiraamat paaridele. Pilgrim, 2011.
19. Heike Bruch. Sumantra Ghoshal. Tegutsemisvalmidus. Fontese kirjastus: 2004.
20. Howard C. Cutler ja Dalai-laama. Kuidas olla tööl õnnelik" Pegasus : 2005.
21. Katrin Saali-Saul. Naiseks olemise kunst. Pilgrim, 2015.
22. Kidron, A. Suhtlemine. Tallinn: Mondo, 2004
23. Lacroix, Nitya. 101 nõuannet Kuidas lõõgastuda. Dorling Kindersley: 1999.
24. Lynn McTaggart. Väli: Universumi salajase jõu otsingul. Pilgrim, 2008.
25. Manfred Kets de Vries. Õnne valem. Pegasus: 2003.
26. Mart Jürisoo. Burnout.Läbipõlemine. Fontese Kirjastus: 2004.
27. Merit Raju. Hingele pai. Ajakirjade kirjastus, 2010.
28. Mike George. Kuidas lõdvestuda, Huma 2001.
29. Myss, Caroline. Vaimu anatoomia: Jõu ja tervenemise 7 astet. Nebadon, 2006.
30. Navarro, J. Kehakeelest. Tallinn: Varrak 2010
31. Neale Donald Walsh. Jutuajamised jumalaga, (kõik neli osa)
32. Pearman, R., Albritton, S. Ma pole hull, ma pole lihtsalt sina. Tänapäev: 2011
33. Pia Melldoy. Kaassõltuvus. Väike vanker, 2007.
34. Robert Bolton. Igapäevaasokused. Väike Vanker 2006.
35. Robert Moore ja Douglas Gillette. Kuningas, Maag, Sõjamees, Armastaja. Teekond küpse mehelikkuse lätetele. Huma, 2000.
36. Robert R. Reich. Piirideta maailm. Fontes 1993.
37. Robin Norwood. Naisted, kes armastavad liiga palju. Elmatar, 1996.
38. Shakti Gawain. Loov visualiseerimine, Egregor 1994.
39. Shappiro, Debbie. Sinu keha räägib sinuga: Mõtete ja tunnete mõju tervisele. Nebadon, 2005.
40. Stephen Palmer ja Cary Cooper. Toimetulek stressiga. Äripäev 2010
41. Stephen R. Covey. Väga efektiivse inimese 7 harjumust, Ilo 1999
42. Tom Maddron. Sinu Elutruud värvid. Ersen: 2003.
43. Tommy Hellsten. Jõehobu elutoas. Pilgrim, 2007.
44. Tommy Hellsten. Olla lapsevanem. Pilgrim, 2008.