



KUIDAS OLLA EDUKAS --- ENESEJUHT?

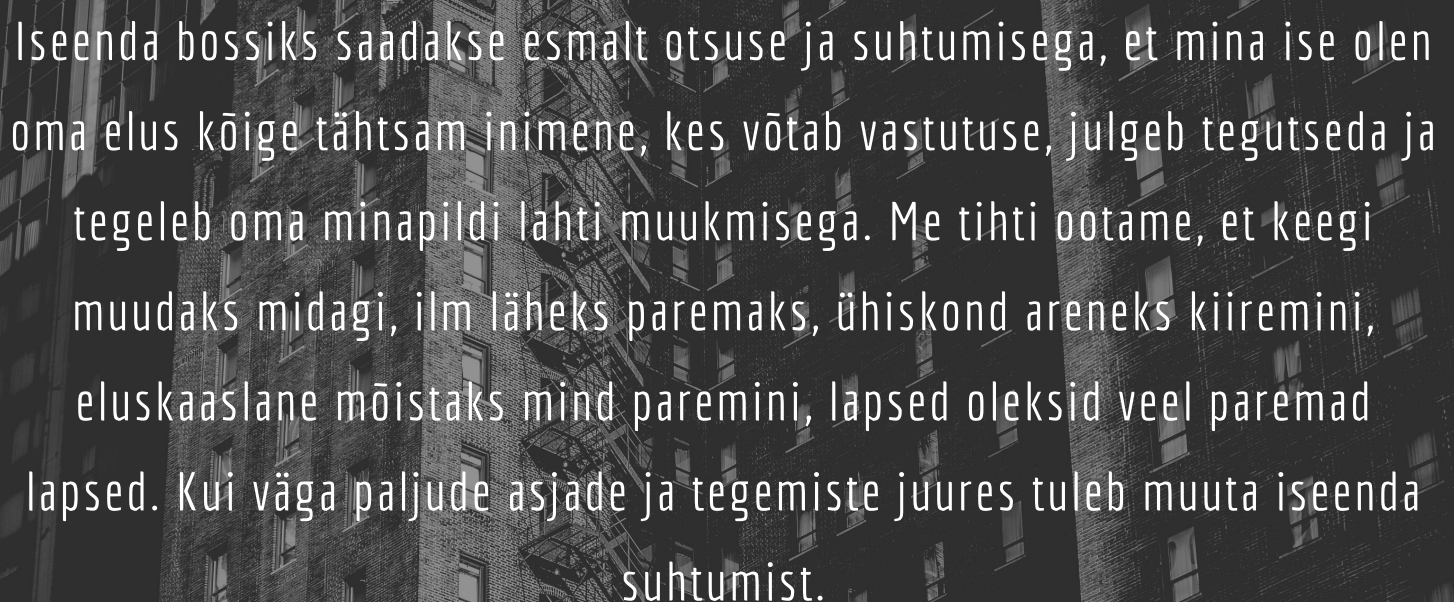
#OLENISEENDABOSS
TÖÖLEHTEDE AUTOR:
SIGNE VENTSEL

www.signeventsel.ee

Toetavad TÖÖLEHED edukaks enesejuhtimiseks

Töölehted sisud on järgnevad:

- 1. Kes ma olen?** Kui sa tead, kes sa oled, millistele väärtustele tugined, milles oled sa tõeliselt ja ekspert, siis saab edasi liikuda oma eesmärkidega.
- 2. Iga päev 5 olulist punkti** - nendele viiele punktile tuginemine aitab sul päeva lõpuks nautida tulemusi.
- 3. Ideaalne päev ja nädal.** Kui sa tead, millistest tegevustest koosneb sinu ideaalne päev ja nädal, siis on ilmselge, et suudad seda ka tegelikkuses.
- 4. Harjumused defineerivad inimest.** Pane kirja, millised uued harjumused toetavad Sind eesmärkide paremal saavutamisel.
- 5. Töö ja eraelu tasakaalus hoidmine.** See on tänapäeva inimese kõige raskem ülesanne. Värvi sektorid lähtuvalt sellest, kuidas sa ise hindad rahulolu antud tegevuste vahel 1-5 punkti skaalal seest väljapoole.



Iseenda bossiks saadakse esmalt otsuse ja suhtumisega, et mina ise olen oma elus kõige tähtsam inimene, kes võtab vastutuse, julgeb tegutseda ja tegeleb oma minapildi lahti muukmisega. Me tihti ootame, et keegi muudaks midagi, ilm läheks paremaks, ühiskond areneks kiiremini, eluskaaslane mõistaks mind paremini, lapsed oleksid veel paremad lapsed. Kui väga paljude asjade ja tegemiste juures tuleb muuta iseenda suhtumist.

“ Et olla asendamatu, peab olema erinev! ”

COCO CHANEL

KES MA OLEN?

Kirjeldan ennast ühe sõnaga

Minu väärtused?

Minu kirg?

Kuidas ma tahan, et mind tuntaks?

Milles olen ekspert?

Joonista ennast ise!

Millega eristun?

Minu MOTO eluks:

#OlenIseendaBoss



IGA PÄEV - keskendu 5 punktile!



EESMÄRK

Otsusta ära millise eesmärgi sa täna päeval saavutada? Mis saab hästi tehtud õhtuks? Milline peaks olema tulemus?

ÜKS ASI ja KOHE!

Pane kirja see ÜKS asi, mille sa kohe ära teed. KOHE teed ära, eks!

PROJEKTI 5 ASJA

Kirjuta ülesse vähemalt 5 asja, mida sa saaksid täna ära teha x projekti jaoks, mis on hetkel fookuses.

60 MINUTI ÕPILANE

Ole iga päev 60 minuti õpilane, et luua väärtust iseendale. lugeda, kuulata podcasti, õppida midagi uut või hoopis juurutada mõnda uut harjumust.

TÄNULIKKUS

Tänulikkus teeb inimesed õnnelikumaks ja kutsub märkama! Pane kirja, mille eest oled täna tänulik!




Millistest tegevustest koosneb minu ideaalne:

“Tihti räägitakse, et aeg muudab asju,
kuid tegelikult tuleb neid ise muuta.”

ANDY WARHOL

PÄEV	NÄDAL



Kui sa tead, millistest tegevustest koosneb sinu ideaalne päev ja nädal,
siis on ilmselge, et suudad seda ka tegelikkuses.

#OlenIseendaBoss



UUED HARJUMUSED

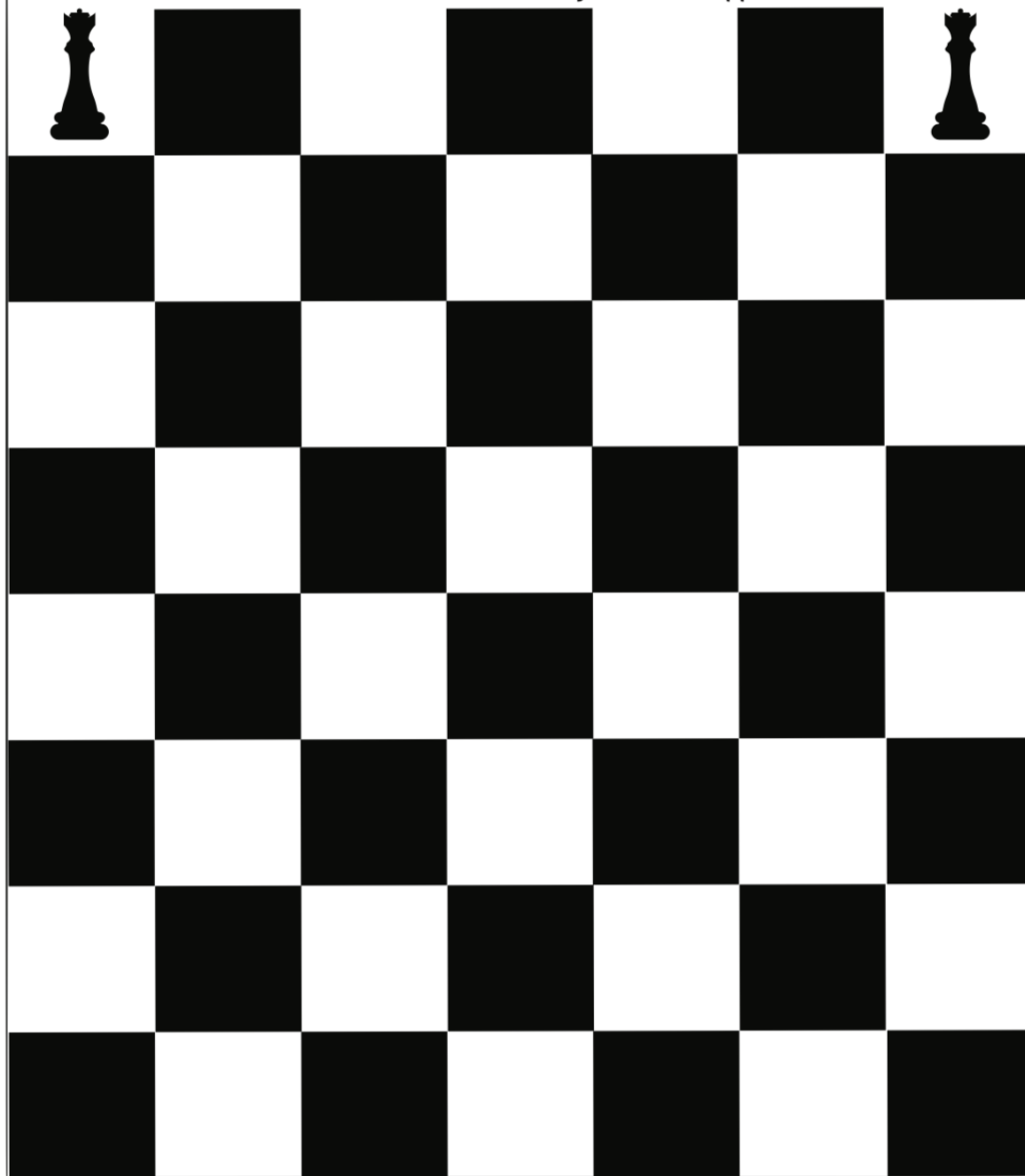
“ Ütle heale võimalusele ei, et saaksid öelda suurepärasele võimalusele jah. ”

ANDRES HAGLUND

Harjumused defineerivad inimest.

Pane kirja need uued harjumused, mis aitavad sul oma eesmärged saavutada ja elu nautida.

Kas sa oled oma elus maletaja või malenupp?



Võta igal kuul fookusesse üks harjumus, mille arendamisega igapäevaselt tegeled.

#OlenIseendaBoss

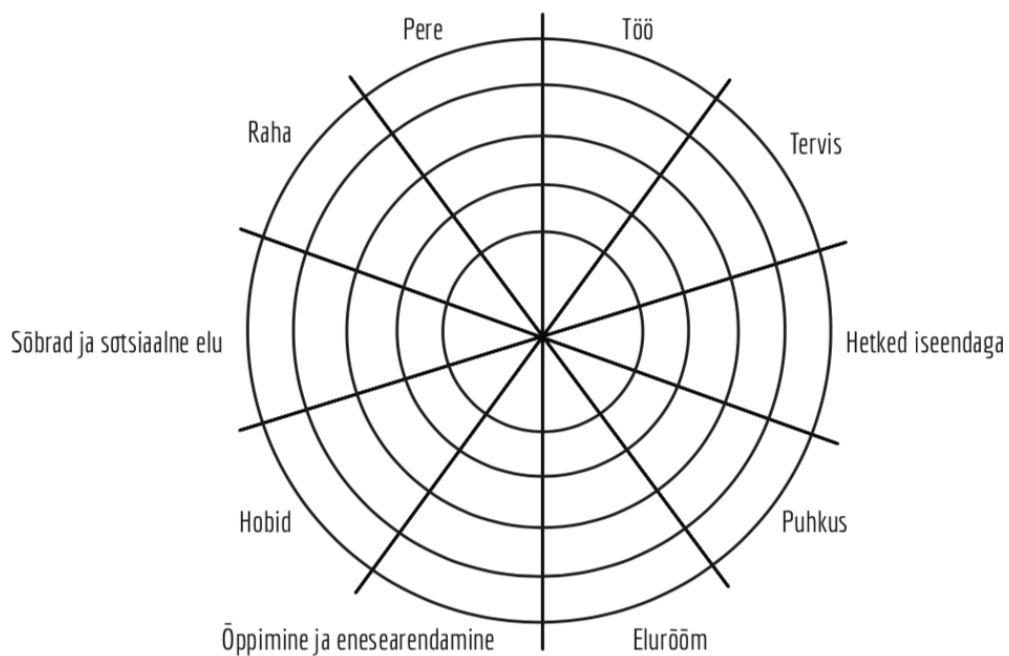
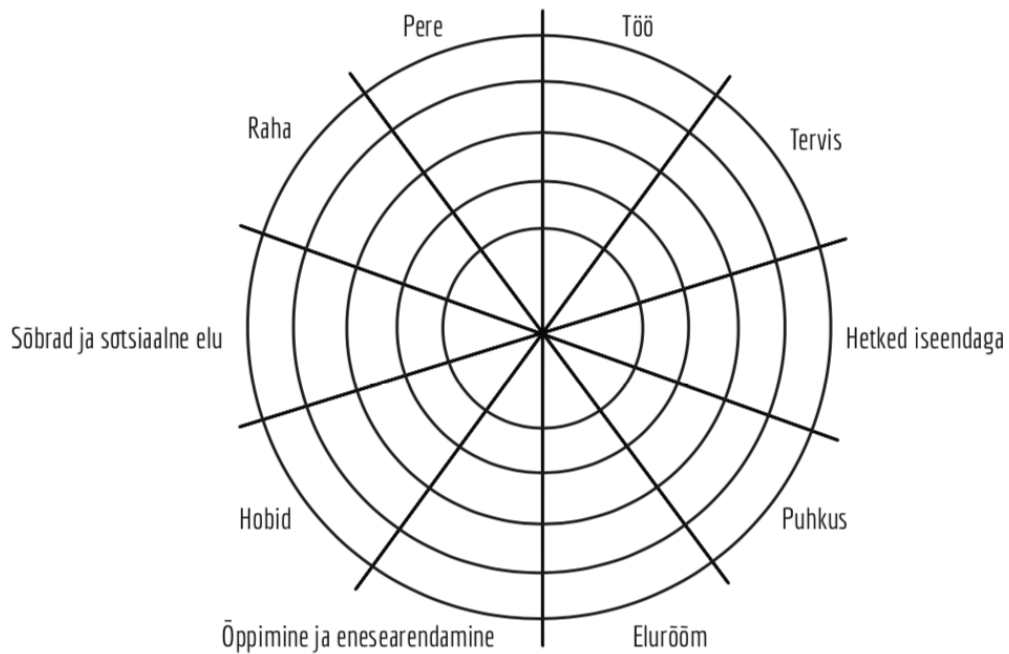




“ Töö ja eraelu tasakaalus hoidmine on tänapäeva inimese kõige raskem ülesanne. ”

STEPHEN COVEY

Värvi sektorid lähtuvalt sellest, kuidas sa ise hindad rahulolu antud tegevuste vahel 1-5 punkti skaalal seest väljapoole.



#OlenIseendaBoss



**“Inimesi ei takista mitte see,
kes nad on,
vaid see kuidas nad endast mõtlevad.”**

John Maxwell

Kiika inspiratsiooni Instagramist
@oleniseendaboss

OLEN ISEENDA
BOSS