



ASI ON MINUS!

Kogemuskoolitused ettevõtetele
asionminus.ee

2023
ASI ON MINUS!



ASI ON MINUS!

Meie oleme arengutreenerid Killu Kolsar, Sandra Vabarna ja Sandra Raju. Meie agentuuri „Asi on minus!“ eesmärk on suunata inimesi teadlikumalt elama ning anda neile selleks inspiratsiooni ja praktilisi juhiseid.

Killu Kolsar (Certified Life Coach™)

Sandra Vabarna (Certified High Performance Coach™)

Sandra Raju (Practitioner Diploma in Executive Coaching, AoEC)

KOGEMUSKOOLITUSED ETTEVÕTETELE

Pakume koolitusi ja seminare, samuti jagame kogemuslugusid, mis sobivad nii suvepäevadele kui ka tööseminaridele. Fookuses on harjumused ja enese teadlikum juhtimine konkreetsete võtete abil.

Keskendume just teie ettevõtte töötajate isiklikule arengule. Head harjumused ja järjepidevus aitab ka meeskonnal paremini toimida. Rahul töötaja = efektiivsem ettevõte.

Viime koolitusi läbi teie ettevõttes kohapeal või veebi teel, soovi korral ka inglise keeles.





ASI ON HARJUMUSTES!

„ASI ON HARJUMUSTES!” on meie põhikoolitus, kus käsitleme peamisi eluaspekte, millest sõltub inimese rahulolu: selgus, energia, efektiivsus, julgus, mõjukus, mõtteviis. Lisaks teoreetilisele poolele teeme praktilisi harjutusi, viime läbi juhendatud eneseanalüüsi ja vastame küsimustele.

Vaata lähemalt lk 5-6



SEMINARID

Meie seminarid sobivad ettevõtte tiimiüritusele, koolituspäevale, konverentsile, suvepäevadele jne. Korraldame praktilise koolituse, kus lisaks teoreetilisele osale viime läbi juhendatud eneseanalüüsi, teeme harjutusi ning vastame osalejate küsimustele.

Vaata lähemalt lk 7-8



KOGEMUSLOOD

Jagame inspireerivaid kogemuslugusid koos nippide ja võtetega, mis sütitavad ja panevad mõtlema.

Vaata lähemalt lk 9



ASI ON HARJUMUSTES!

Öeldakse, et harjumused teevad meist just need, kes me oleme. Meie igapäevaelu koosneb suures osas harjumuspärastest tegevustest ja mõttemustritest — mõned neist toetavad meid, teised aga tõmbavad tagasi.

Inimene on loomult laisk: evolutsiooniliselt oleme arenenud nii, et püüame võimalikult vähe energiat kulutada, sest meie aju suunab endiselt ürgne „põgene või võitle“ instinkt. Nii valimegi tihtipeale lihtsama tee ja mugavama elu. Aga kas see ikka päriselt toetab meid?



ASI ON HARJUMUSTES!

„ASI ON HARJUMUSTES!” on meie põhikoolitus, kus käsitleme peamisi eluaspekte, millest sõltub inimese rahulolu: selgus, energia, efektiivsus, julgus, mõjukus, mõtteviis. Lisaks teoreetilisele poolele teeme harjutusi, viime läbi juhendatud eneseanalüüsi ja vastame küsimustele.

Täispikk koolitus kestab kuus tundi koos pausidega.

Aga „ASI ON HARJUMUSTES!” koolitust on võimalik tellida ka:

- **kahetunnisena** - tutvustame lühidalt kuut eelmainitud eluaspekti, kuid süvitsi töötame läbi neist kaks (kliendi valikul)
- **kolmetunnisena** - sel juhul käsitleme kuut eelmainitud aspekti, kuid anname neist lühema ülevaate

Soovi korral saab iga osaleja kaasa töövihiku, mis aitab materjali kinnistada. Sellest palume teada anda koolitust tellides.

SEMINARID

Praktilised koolitused, mille pikkus on 45 minutit kuni kaks tundi. Lisaks teoreetilisele osale viime läbi juhendatud eneseanalüüsi, teeme harjutusi ning vastame osalejate küsimustele.

TEEMAD:

ASI ON MINUS!



ASI ON SELGUSES!

- Kuidas tuua oma ellu rohkem selgust?
- Kas sa tead, kes sa oled ja kuidas sa tahad oma elu elada?
- Kuidas seada eesmärgi nii, et need ka täituksid?

ASI ON JULGUSES!

- Kuidas hirmust üle saada ja astuda julgeid samme iga päev?
- Kuidas tegutseda enesekindlalt ja minna oma mugavustsoonist välja?
- Kuidas teha nii, et teiste arvamus ei läheks sulle nii palju korda?

ASI ON EFEKTIIVSUSES!

- Millised on sinu prioriteedid?
- Kuidas olla igapäevaselt efektiivsem nii eraelus kui ka tööl?
- Kuidas saada lahti segavatest faktoritest ja ajaröövlitest?

ASI ON HARJUMUSTES!

- Kas harjumusi on võimalik muuta?
- Milleks ja kuidas seda teha?
- Mis on need harjumused, mis toetavad sind eesmärkide saavutamisel?

ASI ON ENERGIAS!

- Mis on füüsiline, vaimne ja emotsionaalne energia?
- Kuidas energiat hoida?
- Kuidas energiataset tõsta, et sul oleks jaksu saavutada oma eesmärgid?

ASI ON MÕTTEVIISIS!

- Kuidas mõtteviis mõjutab meie tundeid ja tegusid?
- Kuidas mõtteviis ja uskumused meid piiravad?
- Kuidas saavutada teadlikkusest ajendatud positiivne meelestatus?

SEMINARID

Praktilised koolitused, mille pikkus on 45 minutit kuni kaks tundi. Lisaks teoreetilisele osale viime läbi juhendatud eneseanalüüsi, teeme harjutusi ning vastame osalejate küsimustele.

TEEMAD:

ASI ON MÕJUKUSES!

- Kuidas olla mõjukam oma suhetes ja karjääris?
- Kuidas tegutseda ja käituda nii, et see inspireeriks ka teisi?
- Kuidas olla teistele eeskujuks?

ASI ON PUHKUSES!

- Miks meil on vaja puhata?
- Kuidas puhata nii, et ei tekiks ärevust?
- Mida puhkuse ajal teha?

ASI ON EKRAANIVABADUSES!

- Miks me jääme ekraanist ja sotsiaalmeediast sõltuvusse?
- Kuidas lõpetada ekraani ja sotsiaalmeedia ületarbimine?
- Kuidas saada hakkama FOMOga (*fear of missing out*) – hirmuga, et jääme millestki ilma, kui oleme ekraanist eemal?

ASI ON MINUS!

KOGEMUSLOOD

Jagame inspireerivaid kogemuslugusid koos praktiliste nippide ja võtetega, mis sütitavad ning panevad mõtlema. Kogemuslood paneme kokku vastavalt sellele, millise pikkusega kohtumist soovite.

Kui sul on mõttes teema, mida siit nimekirjast ei leidnud, siis palun kirjuta meile oma ideest ja leiame parima lahenduse.

1 Eneseareng. Mis, miks ja kellele?

Eneseareng on midagi, millega peaksime tegelema iga päev, kas või natuke. Ainult nii saame elada paremat, stressivabamat ja õnnelikku elu. Kuidas me enesearenguni jõudsime ja mida see on meie elus muutnud?

2 Harjumuste jõud – kuidas toetavad harjumused meie elu muutsid?

Sinu harjumuspärane käitumis- ja tegutsemisviis on tekkinud aastatega. Aga kui tihti sa mõtled sellele, mis on see, mida teed autopiloodil ja milliseid valikuid teed teadlikult? Kas sa päriselt elad sellist elu, nagu tahad? Meie kolm julgesime endale lõpuks öelda: „Asi on minus! Ainult mina ise suudan oma elu muuta.“

3 ASI ON SINUS! ehk miks sina oled oma elu peategelane

Meie olulisim suhe siin elus on iseendaga. Miks ja kuidas end esikohale seada ning enda heaolu tähtsustada?

4 Stressijuhtimine ja läbipõlemine

Neid inimesi, kes kogevad oma elus läbipõlemist, on hirmuäratavalt palju. Seda on aga võimalik ennetada, elades taskaalukalt, järgides toetavaid harjumusi ja kasutades stressimaandajaid. Milline on meie kogemus läbipõlemisega?



ASI ON LIIKUMISES! ehk TREENING

Kuna füüsiline liikumine on üks ülimalt hea harjumus, pakume lisaks mõttetööle koolituste lisana treeningut.

Pikema koolituse lõpus või vahepausina viib kuni 45-minutilise treeningu läbi Sandra Raju, kes lisaks arengutreeneri ametile on aastaid tegutsenud rühmatreenerina. Sandra arsenali mahuvad nii jõu-, vastupidavuse- kui ka liikuvustreeningud.

VÕTA ÜHENDUST

Võta julgelt ühendust ja arutame asja!
Võtame arvesse ka erisoove.

info@asionminus.ee

asionminus.ee

  @asionminus #asionminus

