

FIRMAPEOD

kõik ühest kohast



restoran

SPOT

Broneerides
laua märksõnaga
"FIRMAPIDU",
ootab Teid restorani
poolt mõnus
üllatus.



Chef de Cuisine
Sander Sepp



Vene 4, Tallinn | tel 600 4977 | www.fb.com/restoranspot
www.restoranspot.ee | www.champagnestop.ee

TOIMETAJA VEERG

Alaku pehme ajastu

Ettevõtjad on justkui pragmaatilised materialistid ja ajavad tabelis näpuga järke, kuid keelduvad tunnistamast, et pehmete väärtuste puudumine lööb nende finantsvundamenti auke ka siis, kui seda kinnitavad arvutata oskavate päris teadlaste tehtud päris uuringud.

Viiteid nimekate ülikoolide nimekatele teadlastele võib korrutada, kuid kohale ei jõua. Aga see ongi kommunikatsioon. Et kohale jõuaks, peabki ühte ja sama sõnumit palju kordama. Lahkelt.

“Nii palju kui me uurinud oleme, on töö kõigis Eestis töökohtades liiga pingeline. Sellest suur osa on tingitud majanduskriisi aegsetest koondamistest. Inimesed pidid tegema seejärel ära ka lahkunud kolleegide töö. Kriisi järel kedagi aga asemele ei võetud,” nentis Tallinna tehnikaülikooli õppejõud ja psühholoog Anu Virovere mõõdunud kuul ERRile. “See omakorda soodustab tööstressi ja sellest tingitud depressiooni teket.”

Pooled sinised lehed on stressilehed

Samast saab lugeda, et Euroopa Liidus tehtud analüüside kohaselt on 50–60 protsenti töölt puudunud päevadest tingitud otseselt või kaudselt tööga seonduvast stressist. Sellest tingitud kahjum moodustab riigi SKTst 3–4 protsenti. Ainuüksi töölt kõrvale hoidmine röövib majandusruumist enam kui sada miljardit eurot. Euroopa Liidu uuringutele tuginedes toob aga iga töötajate vaimse vastupidavuse suurendamisse investeeritud euro tagasi 2,5–4 eurot.

See on probleem, millega ei oska midagi pihta hakata ei tööandja ega ka töötaja ise. Euroopas ja mujal maailmas tehtud uuringud on viidanud, et eeskätt sõltub töökoha mikrokliima juhist, kuid meil tööandjad pigem eiravad probleemi ja töötajad ei räägi, sest neil on häbi kolleegide ees tunnistada, et nad vajavad puhkust. See vaikuse spiraal sünnitab konflikte, mida lahendama pole keegi kedagi õpetanud.

Suvepäevadega seda ära ei ravi. Oodates ei lähe see probleem iseenesest üle. Pea liiva alt välja tõmbamine on ühe otsuse küsimus ja selle saab teha täna. Igaüks, kellel seni on olnud liiga kiire või kelle jaoks on teema tundunud võõras, imelik, naljakas või teisejärguline, saab otsustada, et täna hakkab esimest korda guugeldama ja süveneb. Otsustada välja valida oma esimene “pehme” raamat ja kui omasuguste seas vaadataksegi imelikult, siis alustuseks lugeda seda salaja.

Teoorias lihtne, praktikas nõuab

Kirja pandud nipid on sagel väga lihtsad. Intellektuaalsel tasandil lausa solvalt primitiivsena näivad (vt kõrvallugu), ent need, kes on neid reaalsuses rakendanud, teavad, et praktika üllatab keerukusega. Hantli tõstmine on muidugi ka intellektuaalselt igav, kuid vähemalt on tulemus nähtav ja katsutav. Sellise asja kordamine, mis kohe nähtavat rahuldust ei anna, nõuab pühendumust, raudset tahet ja usaldust.

Ühtäkki ongi milleski lihtsast saanud väljakutse. Seepärast ongi hea, kui sellesse nii-öelda pehmesse teemasse saab astuda kogu töökollektiiv koos – nii on kõigil lihtsam.

MARIS MEISSAAR
maris.meesaar@aripaev.ee

Äripäev

» Euroopa Liidu uuringutele tuginedes toob iga töötajate vaimse vastupidavuse suurendamisse investeeritud euro tagasi 2,5–4 eurot.



▲ Proovi, mis juhtub, kui küsid abi. FOTO: SHUTTERSTOCK

Kolm pehmet oskust, mis kohe käiku lasta

Omadused, mis teevad kellestki suurepärase programmeerija või finantsisti ei ole samad, mis panevad inimese karjääriredelil tõusma või loovad usalduslikku õhkkonda, milles viibijad siniseid stressilehti ei võta.

MARIS MEISSAAR
maris.meesaar@aripaev.ee

Äripäev

Kaaslastega hästi läbi saamise oskuse lihvimine võib olla just see, mida sinu karjäär vajab, sõnab koolitaja Jae Ellard ajakirja Mindful vahendusel.

“Mõtle inimestele, keda sa kõige enam imetled. Mis omadused neil on?” küsis Ellard ja vastab, et tõenäoliselt on need iseloomumomadused nagu empaatilisus, usaldusväärsus, hea kuulamisoskus, kannatlikkus, positiivne suhtumine ja paindlikkus.

Tööandjad otsivad olla oskajaid

Oskused, millel rajaneb edukas karjäär ei pruugi olla samad, mis teevad inimesest eduka programmeerija, eelarve koostaja või disaineri. Ja neid oskusi tihti ei õpetada koolides ja ametialastel koolitustel.

Ometi otsivad tööandjad just nende oskustega töötajaid aina enam ja enam, märgeb Ellard.

“Need on inimesed, kellel on inimestega olemise oskused – lisaks spetsialiseerunud tegemise oskustele, mida on vaja töö

» Oskus olla tähendab seda, et peale selle, et töö saab tehtud, toob töötaja kolleege üksteisele lähemale ja loodud positiivsest õhkkonnast võidavad kõik. Hea uudis on see, et oskus olla on õpitav.

ära tegemiseks.” Ellard viitab, et oskus olla tähendab seda, et peale selle, et töö saab tehtud, toob töötaja kolleege üksteisele lähemale ja loodud positiivsest õhkkonnast võidavad kõik. Hea uudis on see, et oskus olla on õpitav ja Ellardi sõnul võiks alustada kolme harjumuse välja kujundamisest.

Märka tähelepanu hajumist

Märka seda, kui sa pole kohal: sinu tähelepanu hajub koosoleku ajal või logid päeva jooksul juba kaheksandat korda Facebooki. Tähelepanu hajumise märkamine treenib teadlikkust hetkest ehk keskendumisvõimet. Mida rohkem seda teha, seda lihtsamaks see muutub. Tähelepanu hajudes saad selle leebelt tagasi konstruktiivsele liinile suunata. Ka teised märkavad seda.

Kaaluma oma sõnu

Enne kui midagi ütled, peatu korra ja mõtle, kas ikka tasub öelda. Enne kõnelemist hästi korra oma mõttelõnga katkestamine treenib oskust aru saada, kas just praegu on õige aeg, koht ja seltskond, kus pähe tulnult välja öelda.

Samuti paraneb autentsus, sest vastuse saab küsimus, kas ma tõesti tahan seda öelda. Kommunikatsioon saab nii selgem ja kõneleja ise paistab usaldusväärse inimesena, kes mõtleb, mida ütleb.

Ole siiras

Harjuta lauseid nagu “Ma ei tea” ja “Mul oleks abi vaja”. Märka, kui sinus tekib vajadus kõike ise teada ja kõik ise ära teha. Proovi, mis juhtub, kui küsid abi. Enda haavatavaks tegemise oskus on väga alahinnatud. Üks välja öeldud “Ma ei tea” säästab tihti aega ja energiat, sest viib kohe asja tuumale jälile. Lisaks ehitab kolleegidevahelist usaldust ja loob õhkkonna, kus kõik teavad: siin ollakse üksteisele toeks.





◀ Eesti Energia peab oma suvist pidu Kaevandusmuuseumis ja kutsutud on mitte ainult terve pere vaid terve kogukond. FOTO: EESTI ENERGIA

Sündmused kasvatavad sidet

Äripäev uuris, mida peavad töönadjana ihaldusväärsed Eesti ettevõtted oma töötajatele suvepäevade korraldamise juures kõige tähtsamaks.

MARIS MEISSAAR
maris.meisaar@aripaev.ee

Äripäev



Ühe tunnustatuma tööandja, müügitarkvara arendaja Pipedrive'i personalijuhi Leelia Rohumaa sõnul on Pipedrive'i kõikide sündmuste, sealhulgas suvepäevade korraldamise eesmärk inimestevaheliste sidemete ja suhete tugevdamine – ühtsem meeskond. Mullu neljandas kvartalis töötas firma kohalikus harukontoris 267 inimest ja Pipedrive paneb nad kõik ka lõbusas võtmes aega veetes ettevõtte suurte eesmärkide peale mõtlema.

„Vabas ja sportlikus õhkkonnas või ühiselt väljakutseid lahendades veedetud aeg tagab, et oleme üksteise tugevustest ja nõrkustest teadlikumad ja suudame seetõttu ka teiseid ülesandeid paremini ning efektiivsemalt lahendada. Pipedrive'i suvepäevadel on alati eraldi alateema, mis tähistab tavaliselt ettevõtte jaoks sel hetkel olulise verstaposti saavutamist,“ märgib ta ja lisab, et igal üritusel saavad töötajad ka ülesande.

„Oleme töötajatele andnud ka väikse nööbeldi kodutöö, mille tulemusena peab iga töötaja tundma suvepäevade lõpuks roh-

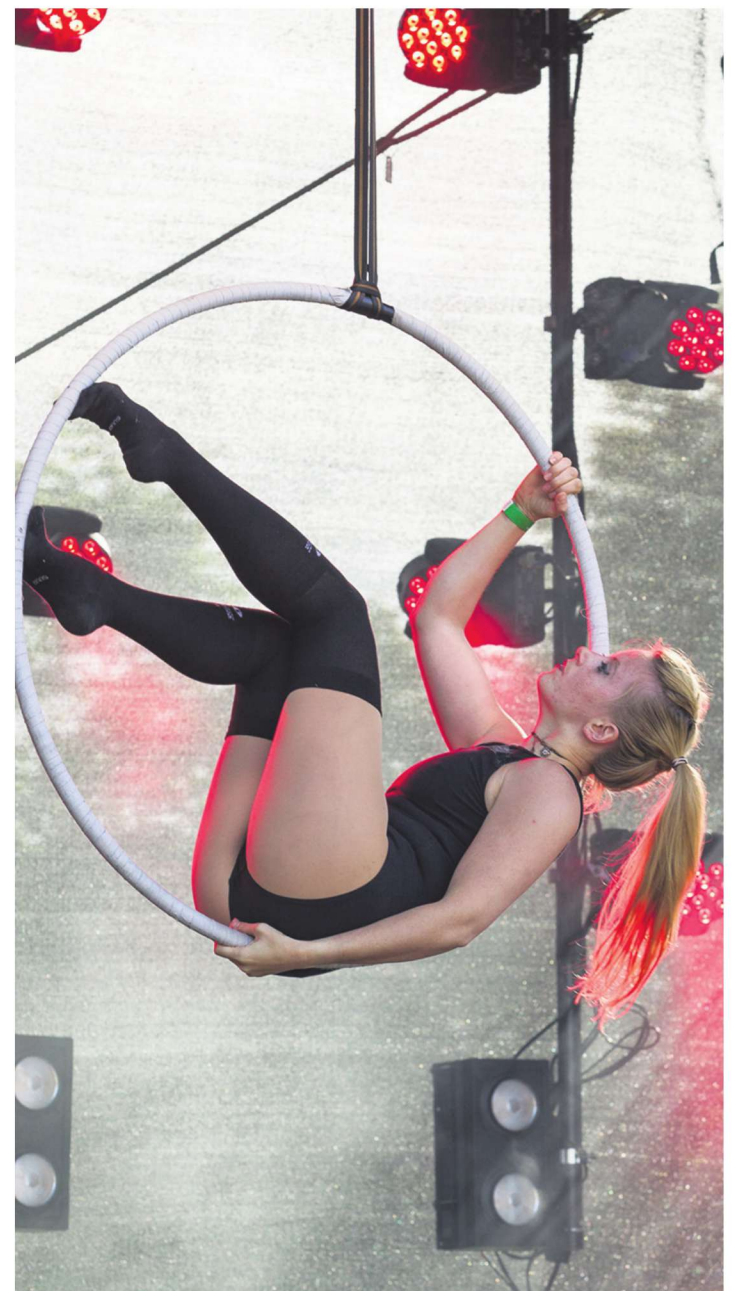
kem kolleege, kui ta tundis suvepäevade alguses.“

Pipedrive'is teatakse, et halvasti klappivat kollektiivi ühe hea peoga suurimateks sõpradeks ja eluaegseteks koostööpartneritelks liita loota on võrdlemisi naiivne. „Suvepäevade õnnestumisele aitab kaasa kokkuvõtteks seltskond, mis algab õigetest värbamisvalikutest,“ märgib ta ja lisab, et sama olulised on ettevõttesisene püsiv korraldustiim ja püsiv ürituskorralduskoostööpartner, kes tunnevad ja tunnetavad ettevõtte ootusi ja inimesi ning kelle ülesanne on arvestada aastast aastasse vaheldusrikka programmi koostamisega, töötajate erinevate ootuste ning soovidega. „Meil on väga tubli kontoritiim ja nad investeerivad väga palju oma aega, et meie inimesi päriselt tundma õppida. See omakorda aitab neil parimal viisil valida ja välja pakkuda ideid, mida suvepäevade kavasse võtta,“ kiidab personalijuht.

Rohumaa sõnul aitavad suvepäevade õnnestumisele kaasa õige koha ning programmi valik ning oskus valida õige kontsentratsioon aktiivsete tegevuste ja seltskondliku meelelahutuse vahel. „Meie kogemusel aitab ka töötajate kaasamine ürituse programmi koostamisse ja retrode tegemine – võtame uute sündmuste korraldamisel alati arvesse eelmiste ürituste tagasisidet,“ sel-



◀ Üks võimalus inimesed koostööd tegema panna on mullipall. FOTO: TANIEL MURD



▲ Eesti Energia ja VKG korraldatud Kaevurite päeval saavad lavale nii profid kui ka oma töötajad. FOTO: EESTI ENERGIA

SAILING.EE

**Suvepäevad
merel ja saartel!**



Korraldame teile meeldejäáva sündmuse koos meresõiduga Naissaarele või Pranglile. Teie käsutuses on Eesti suurim valik esinduslikke jahte, kaatreid ja laevu lühemateks ja pikemateks reisideks.

Küsi hinnapakumist!



info@sailing.ee | www.sailing.ee | 5333 1117



» Püüame kaasata oma inimesi nii sündmuse ettevalmistamisse kui ka loomulikult osalemisse. Meie eesmärk on läbi elamuste viia oma inimesteni ettevõtte jaoks olulised väärtused ning luua sõbralik ja koostööd soosiv emotsioon. Näiteks on lennujaama inimesed korraldanud oma kolleegidele erinevaid töötubasid ning tutvustanud uusi spordialasid.

Priit Koff, ASi Tallinna Lennujaam korporatiivkommunikatsiooni ja äriarenduse juht

gitab ta ja lisab, et kuna Pipedrive saab kohe kaheksa aastaseks, on oluline ka vaheldusrikkus, seda nii koha kui tegevuste mõttes ning foto- ja videojäädvustuste tegemisega arvestamine.

“Sündmuste õnnestumist mõeldame sellega, et palume osalejatelt tagasisidet. Samuti viime mitu korda aastas läbi töötajate rahulolu-uuringu, mille tulemused annavad meile üsna täpse ülevaate sellest, mis on hästi ja mis vajaks veel paremaks muutmist.”

Kõigile peab midagi olema

Samuti tööandjana väga menuka ASi Tallinna Lennujaam korporatiivkommunikatsiooni ja äriarenduse juht Priit Koff sõnas, et Lennujaama suvesündmused on alati täis meeleolukaid tegevusi ja uute kogemuste omandamist. „Tulenevalt sellest, et suvine üritus on mõeldud kõigile Tallinna Lennujaama kontserni töötajatele, tuleb sündmuse edu nimel arvestada sellega, mida inimesed soovivad ja hindavad. Ehk pakkuda igale sihtrühmale midagi, mis neid paelub,“ toob ta esile ligi 400 töötajaga asutuse väljakutse.

“Püüame kaasata oma inimesi nii sündmuse ettevalmistamisse kui ka loomulikult osalemisse. Meie eesmärk on läbi elamuste viia oma inimesteni ettevõtte jaoks olulised väärtused ning luua sõbralik ja koostööd soosiv emotsioon. Näiteks on lennujaama inimesed korraldanud oma kolleegidele erinevaid töötubasid ning tutvustanud uusi spordialasid,” selgitas Koff.

Kõige selle juures peab Lennujaam esmatähtsaks, et hoitud oleks töötaja nii vaimne kui ka füüsiline tervis. “Tallinna Lennujaam peab väga oluliseks töötajate tervisekäitumist ning inimeste sisemise ja välise tasakaalu tagamist. Hoogustame aktiivset liikumist, erinevate hobidega tegelemist ja uute asjade kogemist. Nii ongi suvesündmuse programm väga mitmekesine ja pakub valikut väga erinevatest tegevustest.” Ning kuna oma pidu on omadele ja südamega tehtud, siis valitakse ka südmust korraldama koostööpartnerid sellised, keda on põhjust usaldada. “Eraldi rahuolu või suvesündmuse mõju töötajate ametialase tegevuse parandamisele me ei mõõda, peamiselt hindame ürituse kordaminekut osalejate arvu ning pistelise tagasiside kaudu,” võetakse lõogastumist Lennujaamas vabalt.

Siis kui suvepäevadest saab festival

Mida suuremaks läheb tööandja ja mida kaalukam roll on tal kogukonnas, seda keerulisem väljakutse on kõiki töötajaid suve-



sündmusele kaasa haarata. Nii on aastaid Eesti ihaldusväärsete tööandjate edetabeli tipus trooninud Eesti Energia suvepäevade pidamisest hoopistükki loobunud. Ehk siis Eesti Energia 850 töötajat saavad koos VKG töötajate ja terve kogukonnaga tähistada väikese festivali mõõtu Kaevurite päeva. “Korraldame augusti viimasel nädalavahetusel Ida-Virumaal traditsioonilist Kaevurite päeva koos VKG-ga. See on perepäev, kuhu saavad minna kõik Eesti Energia töötajad ning enda sõbrad kaasa võtta. Väär-

tustame sellega pere ja kogukonda,” selgitab Eesti Energia meediasuhete juht Kaarel Kuusk ja lisab, et Kaevurite päeval leidub tegevusi igale vanusele.

Kuuse sõnul on lisaks välisesinejatele ja staaridele Dave Bentonist Anne Veskini Eesti Kaevandusmuuseumi territooriumile üles seatud laval ka Eesti Energia töötajad ja nende lapsed. Kui juhtub olema aga eriti hea aasta, siis on peost osa võtnud ka vabariigi president – 2007. aastal väisas Kaevurite päeva tooane riigipea Toomas Hendrik Ilves.

◀ ▶ Kaevurite päeval on nähtud Eesti presidenti, aga ka teisi suuri lastesõpru ning lõbustusi jagub igale maitsele. FOTO: EESTI ENERGIA



Kinkston kingiagentuur



Unikaalsed reklaamkingitused
ja -rõivad Sinu ettevõttele!

info@kinkston.ee
www.kinkston.ee

Muusika ainult vinüülidelt!



DJ / õhtujuht
firma- ja eraüritustele

www.realvinylevents.ee
+37258553665 / elvis.hrupa@realvinylevents.ee



AUSESTAR
Reklaamkingitused

-  Kruusid, termosid
-  Fototrukiga tooted
-  Vaba aeg ja sport
-  Vihmavarjud

-  Pastapliiatsid
-  USB mälu pulgad
-  Kontoritarbed
-  Reklaamrõivad



Las kingitused nägivad Teie eest!

www.ausestar.ee





FOTO: FREEPIK.COM

Uued trendid konverentsimaailmas – mida oodatakse firmaüritustelt?

Kuigi traditsioonilised seminari stiilis tiimiüritused on jätkuvalt populaarsed, ootavad ettevõtted üritustekorraldajatelt ja ruumirentijatelt uudemaid lahendusi. Millised on praegused levinumad trendid?

DANIEL HABERSATTER
Hilton Tallinn Parki tegevjuht

Keskkonnasäästlikkus

Leviv trend on korraldada konverentse ja seminare võimalikult keskkonnasõbralikul moel.

Üha enam soovitakse üritusi korraldada loodussäästlikumalt ja mõelda taaskasutusvõimalustele, seda nii toitlustuses kui ka ruumi kujunduses ja varustamises. Näiteks kui korraldada 100 inimesele mõeldud seminari, võib näha, et energia-, toidu-, vee- jm kulud on päris suured. Tegelikult annab aga mõne lihtsa muudatusega seda vähendada.

Meie järgime ürituste korraldamisel Meet With Purpose põhimõtet, mille eesmärk on korraldada üritusi keskkonnasäästlikumalt. Nii kasutame kohvipausidel kohalikke ja hooajalisi toiduaineid, näiteks marju, kala ja leivatooted, ning ostame neid võimalusel väiketootjatelt.

Lisaks on oluline tekitada seminari või koolituse käigus võimalikult vähe prügi.

Võimalusi on palju. Näiteks ei pea igaks kohvipausiks võtma uut tassi, vaid igale inimesele võib anda nimelise taaskasutatava tassi, mida ta päeva jooksul täidab. Paberi säästmiseks eelistame elektroonilist registreerimisprotsessi jne.

Temaatilised kohvipausid

Tavapärase kohvipauside kõrval on oma koha leidnud ka kindla teemaga suupistete ja kohvilauad. Teemade valikus ei ole piire – olgu selleks maalähedane kantristiil, metsaannid, kosmos või praegu aktuaalne EV100. Kindlasti tasub teenusepakkujalt küsida, milliseid võimalusi pönevuse lisamiseks on.

Lisaks võib vahelduseks kohvipauside ajal pakkuda meele virgutamiseks värskendavaid lisategevusi. Näiteks saab ühe osa seminarist teha püstiseisulaudade juures ja julgustada inimesi rohkem liikuma, pakkuda võimalust pauside ajal välja värsket õhku hingama minna. Samuti võib luua ka kohvipauside ajaks väikese puhkeala, kus saab kõrvaklappidest muusikat kuulata või miks mitte ka lühikesele onsite-massaažisessioonile minna. Olene-

» **Näiteks ei pea igaks kohvipausiks võtma uut tassi, vaid igale inimesele võib anda nimelise taaskasutatava tassi, mida ta päeva jooksul täidab.**

valt ürituse suuruselt ja inimeste arvust saab lisategevusi varieerida.

Koosolekud, ajurünnakud inspireerivas keskkonnas

Kuigi kontoriruumides võivad olla olemas kõik võimalused väiksemale inimeste hulgale koosolekute pidamiseks, siis teises keskkonnas kohtumise pidamisel on omad plussid. Uus paik inspireerib ja soodustab uute ideede tekkimist.

Tihti ei planeerita selliseid üritusi pikalt ette ja nende organiseerimise peale ei soovita palju aega kulutada. Seetõttu on ka uus trend pakkuda paindlike tingimustega ruumirentimise võimalusi. Koosoleku või ajurünnaku ettevalmistamiseks ei pea sõlmima keerulisi lepinguid, broneerimine käib lihtsalt, ei nõuta ettemaksu ning kohvipausi või lõuna saab juurde tellida. See annab ürituse tellijale oluliselt vaba-

mad käed ja väikeste koosolekute organiseerimise peale ei kulu ülemäära aega.

Teistmoodi lõpp seminaripäevale

Seminarid ja konverentsid on sageli väga sisutihedad ja infoküllased – see võib olla kurnav ja väsitav. Aina levinum on ka panna üritusele tore punkt jätkutegevustega väljaspool seminariruumi. Näiteks võib päeva lõpetada lõõgastumisega spaas. See on hea võimalus veidi vabamas keskkonnas muljeid vahetada, sest tihti kiirustatakse pärast koolitust või seminari koju ja aruteludeks aega ei jää.

Kokkuvõttes tasub oma mõtted teenusepakkujatega alati läbi arutada. Ei tasu jääda kinni traditsioonilistesse formaatidesse, vaid mõelda loovamalt. Paljud nn kasit väljas ideed on lihtsasti korraldatavad ja muudavad ürituse meeldejäävaks.

PERSONALI.UUDISED.EE



Rätsepatöö ürituste korraldamises aastast 1928

TALLINNA
LAULUVÄLJAK



► Lakhiani küsib, mis kasu toob maailmale Coca-Cola ehk firma, mis veenab inimesi, et nad saavad õnnelikuks, kui panevad oma kehasse kõrge suhkrusisaldusega maisisiirupit. FOTO: KAREN HARMS

Vishen Lakhiani: õpetan seda, mida kool unustas meile õpetada

Pühapäeval pidas koolitus- ja tarkvaraettevõtte Mindvalley looja Vishen Lakhiani Tallinnas loengu teemal “Kuidas ehitada üles 100 miljoni dollarise käibega rahvusvaheline ettevõte”. Selgub, et edu alus pole mitte ainult vinge äriplaan, vaid eelkõige inimese eneseareng.

MARIS MEISSAAR
maris.meesaar@aripaev.ee

Mindvalley asutas üheksa aastat USAs elanud ja vahepeal eestlasega abiellunud india juurtega Vishen Lakhiani Malaisias, sest olles pärast kaksiktornirünnakut sattunud George W. Bushi kahtlaste inimeste nimekirja, otsustas ta Malaisiasse tagasi minna, et ehitada seal üles ameerikaliku atmosfääriga firma. “Otsustasin, *f*ck this*. Ma ei taha elada riigis, mis kohtleb mind nagu kurjategijat,” rääkis Lakhiani. “Olin nii vihane. Kõik mu sõbrad olid Ameerikas, õpetasin New Yorgis mediteerimist, miks mind löödi välja riigist, millegi eest, mida ma ei teinud? Sest mingi *asshole* nimega Osama bin Laden otsustas maailma õhku lasta? See oli väga ilus häving,” näeb ta täna suures õnnestuses saatuse head tahet.

Malaisias oli samal ajal olukord võrreldav meie omaga – targem protsent rahvastikust – emigreerus igal aastal rikkamatesse maadesse ja sinna oli keeruline firmat rajada. “Aga mul oli ajus lühis. Indialased usuvad, et maailm on illusioon. Indialased kutsuvad seda *mayaks*. Kas see on tõsi või mit-

te, polegi oluline, aga see pani mind mõtlema, et ma saan muuta maailma, kui ma seda tahan, kui ma kasutan selleks oma meelt.” Lakhiani otsustaski New Yorgi Malaisiasse tuua. “Tahtsin New Yorgi mitmekesisust Malaisiasse. Ma usun, et kui keskenduda probleemile, siis see läheb suuremaks, aga kasutades Buckminster Fulleri sõnu: “Sa saad luua visiooni tulevikust ja sellega probleemi ära kaotada.” Mina tahtsin luua Malaisias maailma parimat töökohta, et kogu maailma talendid tuleks sinna kokku.”

Innovatsiooni tipus

Üleöö see ei juhtunud, läks viis aastat, kuid tänaseks see nii on. Mindvalley on maailma üks 10 kõige innovaativsemast töökohast, Malaisias on viis kontorit, mis on kõik sama ilusad kui Google'i omad. Samal ajal on organisatsioonikultuur kohale meelitanud töötajaid 47 erinevalt maalt ja iga päev tuleb personaliosakonnal läbi töötada sadu motivatsioonivideosid inimestelt, kes tahaksid Mindvalley elust osa saada.

“Viie aastaga sai sellest, et ma õpetasin inimestele ühes ruumis mediteerimist, ülemaailmne 25 maailma tippkoolitajaga sündmus nagu Mindvalley U ja A Fest ning

» **Maailm vajab vähem ärikaid ja rohkem ettevõtjaid. Ärimehaanika hoiab su ettevõtet töös, aga ettevõtlusel peab olema suurem eesmärk.**
Vishen Lakhiani, Mindvalley looja

väga võimsad Mindvalley Questi ja Omvana rakendused.” Nüüd ei ole koolituse sisu enam ka vaid meditatsioon, nüüd on see tervis, *fitness*, toitumine, ees ootavad suhted ja hea lapsevanem olemine ja palju muud. “See on see tarkus, mis teeb meid õnnelikuks ja mida kool unustas meile õpetada,” toob Lakhiani esile teda käivitava väärtuse.

Aga kuidas panna ettevõtte teenima kas või 10 000 dollarit? “Olgem ausad, käive ei huvita mind üldse ja sellele keskendumine on lollus,” ütleb Lakhiani otse. “Põhjus, miks maailm on täna omadega nii sassis, on selles, et firmad keskenduvad kasumile, käibele või oma väärtusele. See on täielik-täielik-täielik lollus. See on see, miks Silicon Valley on katki ja miks kogu maailma majandusruum on katki.”

Lakhiani toob näiteks Coca-Cola. “Mis kasu sa tood maailmale sellega, et veenad inimesi, et nad saavad õnnelikuks, kui panevad oma kehasse kõrge suhkrusisaldusega maisisiirupit? Või siis Nestle, mis turundab toiduna ohtlikke aineid ja seda ainult selleks, et aktsionäridele väärtust kasvutada? Ma tahan sellega öelda seda, et kui alustad firmaga otsides käivet, siis paned täiega mööda. Siis oled sa ärikas (*business peo-*

ple) ja mitte ettevõtja (*entrepreneur*). Maailm vajab vähem ärikaid ja rohkem ettevõtjaid. Ettevõtjad viivad maailma edasi,” leiab ta.

“Ärimehaanika hoiab ettevõtet töös, aga ettevõtlusel peab olema suurem eesmärk.” Lakhiani lisab, et raha pärast äri tegijad loovad maailma nii palju mõttetuid tooteid, et see hävitab planeeti ja inimkonda. “100 000 dollarit on Mindvalley väärtus. Käivet me ei avalda, see jääb 30–45 miljoni vahele. Meil pole alati nii hästi läinud ja ma võin pikalt rääkida sellest, kuidas me sinnamaale saime, aga põhjus, miks me saime, on mujal. Põhjus number üks on see, et me tahame muuta inimeste elu paremaks.”

Panustamine inimkonda

Lakhiani palub uurida ka Elon Muski elu-käiku – ta tegi lihtsa kuulutusteäpi ja müüs selle 20 miljoniga maha. Selle rahaga leiutas ta Paypali, mille eest sai juba 200 miljonit. Selle rahaga oleks ta võinud osta endale saare ja pensionile minna, kuid selle asemel otsustas ta inimkonda panustada ja tegi raketifirma, sest uskus, et inimesed peavad olema interplanetaarne liik ja kui Maad peaks tabama asteroid, siis oleks meeldiv ellu jääda. Tesla aga asutas ta seepärast, et

uskus, et sisepõlemismootoriga autod on ohtlikud saastajad. "Võib-olla oli ka Coca-Colast ja Nestlést kunagi mingit kasu, kuid need firmad on muutunud algoritmideks, mis saastavad meie planeeti ja mürgitavad meie meelt," sõnas Lakhiani ja lisas, et ärikoolid ei õpeta seda, kuid nad peaksid.

"Inimesed ei taipa, et enamik ettevõtjaid on õnnelikud. Õnn pole rahas. Korralatsioon on null," rõhutab Lakhiani ja lisab, et teab vihaseid ja õnnelikuid miljardäre, kes on panustanud väga palju oma karjääri ülesehitamisse, aga siis 50aastasena taibanud, et neil pole peret. "Nad tunnevad, et see on nende elust puudu, sest nad ajasid taga numbreid ja seda miljardäri tiitlit."

Lakhiani kinnitab, et kõige tähtsam on mõista tunnustatud ettevõtlusõppejõu Sri Kumar Rao tõdemust – ülikoolidest tuleb välja ridamisi ärimehi, kes ei tea mitte kui midagi õnnelik olemisest ja tuleb muuta seda, kuidas ettevõtlust õpetatakse.

"Ainus ja kõige tähtsam asi peab olema sinu eneseareng. See ongi see. Eneseareng on küsimus number üks. Kas sa arened või mitte?" viitas Lakhiani veebruaris toimunud jutuajamisele Raoga. Lakhiani kinnitas, et isegi, kui sul on miljardiäri, siis ei tohiks see olla sinu prioriteet, sinu prioriteet peaks olema eneseareng.

"Kui äri õnnestub, siis on hästi, aga ärid pöruvad tihti ja palju ja kõige tähtsam selle juures on küsida, kas sa arenesid selle käigus. Kas sa õpid, kuidas olla tervem, kuidas olla parem lapsevanem, kuidas oma hinge eest hoolitsed? Kas loed, kas mediteerid, kas teed trenni, kas sööd hästi, kas treenid oma meelt? See on asi number üks. Ülikoolid õpetavad selle asemel jama," sõnas Lakhiani ja lisab, et selle tulemus on halbade isiklike suhetega halvas füüsilises ja vaimses vormis vaevu ellujääjad.

"Kui tahad ehitada üles edukat äri, siis kõige tähtsam selle juures oled sina ise. Tsiteerin Raod otse: "Sinu äri pole muud, kui sinu enesearengu mootor.,"" pani enesearengukoolitaja asjad perspektiivi.

MIS ON MIS Mindvalley

Mindvalley on 2003. aastal asutatud haridus- ning tehnoloogia ettevõtte, mille missioon on tuua miljonite inimesteni üle kogu maailma laiahaardeline, eluks vajalikke oskusi edendav haridus maailmakuulsate autorite virtuaalsete kursuste, konverentside ning festivalide kaudu.

Peale selle on Mindvalley väga pühendunud töötajajätku organisatsioonikultuuri edendajaks, olles aastaid nomineeritud Worldblu poolt üheks kõige demokraatlikumaks rahvusvaheliseks ettevõtteks.

Mindvalley asutaja ja juht Vishen Lakhiani on suur Eesti fänn. Teda seob Eestiga eestlasest abikaasa Kristina Mänd Lakhiani, nende kaks last ja Mindvalley Eestis tegutsev 15-liikmeline tiim.

2017. aasta lõpus avaldati eestikeelsena Visheni raamat "Erakordse Elu Kood", mis jõudis mullu New York Times'i ja Amazoni enimostetud teoste nimekirja.

2018. aasta suvel toob Mindvalley tiim Tallinnasse suurürituse, Mindvalley U, mille programm leiab aset Kultuurikatlas 28. juunist kuni 22. juulini.

SG BILLIARD

PILJARDILAUDADE JA MÄNGUAUTOMAATIDE MÜÜK, RENT JA HOOLDUS



www.piljard.ee



ROMAN TAVAST

EST. 1923

TÄNA JA TUNNUSTA TÖÖTAJAJD NING KOOSTÖÖPARTNEREID.



Staažimärgid kaua panustanud töötajatele.



Unikaalsed korporatiivvehted töötajatele ja koostööpartneritele.



Rinnamärgid juhatuse ja nõukogu liikmetele.



Logomärgid eesliini töötajatele.

WWW.ROMANTAVAST.EE





◀ Kvaliteetne uni on oskus, mille meisterlikuks valdamiseks tuleb õppida looduse rütmidega koostööd tegema.

FOTO: SCHUTTERSTOCK

Tippjuhhid magavad kõige rohkem

Välja puhkamine on loogilise mõtlemise, tähelepanu ja tuju üleval hoidmise vaatepunktist esmatähtis.

MARIS MEISSAAR
maris.meesaar@aripaev.ee

Äripäev

Harvard Business Review märtsi alguses välja antud raamatu "Juhi meel: kuidas juhtida ennast, oma inimesi ja oma organisatsiooni saavutamaks erakordseid tulemusi" autorid Rasmus Hougaard ja Jaqueline Carteri sõnul pole mingi saladus, et enamik inimesi ei maga piisavalt palju ja see kutsub neis omakorda esile hulga kannatusi.

Nimelt peab 16 ja 64 eluaasta vahemikus inimene laskma öösel silma looja seitsmeks kuni üheksaks tunniks ja kui ta seda ei tee, on pärsitud tema loogiline mõtlemine, teovõime, tähelepanu ja tuju.

Kuid on üks rühm inimesi, kes neid hoiatusi ei vaja. Hougaard ja Carter vaatasid oma uurimistöö käigus 35 000 ja intervjuerisid 250 juhti ning avastasid, et mida kõrgemal kohal on juht, seda rohkem ta magab. Hougaard ja Carter toovad esile kaks võimalikku selgitust. Tippjuhhid kasutavad palju assistentide ja keskastme-

juhtide abi, teevad ise vähem tööd ja võtavad rohkem aega puhkamiseks. Või on tippjuhtidel jätkunud kogu karjääri vältel tarkust ja enesedistsipliini magada piisavalt palju, et olla ilma läbi põlemata kõrgtasemel tegus.

Autorid järeldavad, et just teine selgitus on õige. "Uni on alati olnud minu jõu vundament," kinnitas Carlsberg Groupi tegevjuht Cees 't Hart. "Selleks, et saaksin tehtud selle, mida minu pragune töö minult nõuab, pean magama vähemalt seitse tundi ja seda igal öösel. Muidugi ei õnnestu see alati, kuna reisi- ja töögraafik on intensiivne, kuid iga kord, kui see juhtub, on sellel oma hind. Kui ma magan vähem, saavutan ma vähem."

Sellele vastukaaluks näitas andmestik, et keskastmejuhtidest 68% magab igal öösel viis kuni seitse tundi. Kui ööpäevas ei ole piisavalt tunde, siis võetakse neid une arvelt. Palju juhte on kaua üleval, et vata

veel viimastele meilidele ja lõpetada teisi pooleli jäänud tegevusi. Teadlaste sõnul on see komme väga levinud juhi soost sõltumata.

See on probleem, leiavad Hougaard ja Carter. Juhtidele pole uni luksus. Uurimistöö tulemusel selgus otsene seos piisava uneaja ja tõhusa juhtimise vahel, samuti on magamata juhid vähem inspireerivad. Kui vanasti oli vähese uneajaga hooplemine au sees, siis Hougaardi ja Carteri uurimistöö peaks panema inimesi sellele uue pilguga vaatama. Teadlaste põhiline järeldus on: kui tahad olla tõhus juht ja ametiredelil tõusta, siis pead piisavalt palju magama.

Muidugi on üks asi otsustada hakata varem voodisse minema, kuid saada kätte seitse ja enam tundi kõrge kvaliteediga und on juba midagi muud. Paljude jaoks on just see teine – tõeliselt kosutav uni suurem probleem, kui enda voodisse sundimine.

NÄPUNÄITED

Kuidas magada nagu tippjuht

Õnneks pole kosutav uni suvaline vedamise küsimus, vaid treenitav oskus. Järgnevad mõned näpunäited, kuidas unetreeninguga edukalt toime tulla.

Püüa melatoniinilainet. Mine voodisse, kui tunned ennast väsinult. Tavaliselt on see kuskil kella 22 ja 23 vahel. Melatoniin on sügaval ajus asuva käbinäärme eritav hormoon, mis lõdvestab, teeb uniseks ja paneb lõpuks uinuma. Kui õpid seda protsessi märkama ja sellega kaasa minema, siis kujuneb magama jäämine nauditavaks ja õine unekvaliteet paremaks.

Väldi ekraane. Lülita välja kõik telerid, nutitelefoniid ja sülearvutid vähemalt 60 minutit enne voodisse minemist. Miks? Ekraanid kiirgavad siniseid valguskiiri. See sinine valgus pärsib käbinäärme tööd ja seega melatoniini tootmist. Ajule mõjub see, nagu oleks päike ikka veel taevas, kuigi tegelikult on ta ammu loojunud ja sina peaksid magama.

Naudi meelelisi tegevusi. Voodisse mineku eelsed 60 minutit naudi ainult meelelisi toiminguid. Mõtlemist ja analüüsimist nõudvad tegevused – nagu intensiivsed diskussioonid, kirjadele vastamine, töötamine ja lugemine – teevad erksaks ja suruvad loomuliku unisuse alla. Tunnetuslikud tegevused – nagu nõudepesu, jalutamine ja muusika kuulamine – aga rahustavad ja aitavad tõusvat melatoniinilainet püüda.

Väldi söömist. Enamik inimesi teab, et enne magamaminekut ei tasu kohvi juua, aga ka viimase söögikorra ja magamamineku vahele peaks jääma vähemalt kaks tundi. Söömine aktiveerib vereringe ja toidus olev suhkur hoiab keha ja meele erksa. Need ei ole mõnusa uinumise head eeldused.

Praktiseeri teadlikkust. Teaduslikult on tõestust leidnud, et juba viis minutit teadlikkuse ehk *mindfulnessi* harjutamist enne magamajäämist parandab une kvaliteeti tunduvalt. Seega, oma päeva viimased viis minutit veeda istudes ja näiteks oma hingamist jälgides. Juhendatud tähelepanuharjutusi leiab näiteks lehelt www.vaikuseminutid.ee.

Sisuturundus on oma kauba, teenuse, firma tutvustamine huvitavate lugude jutustamise kaudu. ST teenib alati tellija turunduslikke eesmärgi.



Päev merel on sada korda parem kui parim päev kontoris

Teiste riikide sadamalinna külastades ei kujuta me ettegi, kui seal ei pakutaks võimalust veeta oma aega toredatel lõbusõidulaevadel. Tallinnas näiteks sellist võimalust veel napilt 16 aastat tagasi ei olnud, kuid Sunlines Cruise Co otsustas tühja koha täita ning teeb seda tänaseni väga edukalt. Päev merel on alati parem ükskõik kui heast päevast kontoris, on ettevõtte asutaja ja juht Herkki Haldre veendunud.

„Kui me 16 aastat tagasi Tallinna lähel lõbusõitude pakkumist alustasime, ei olnud siin tõepoolest selliseks meelelahutuseks mingeid võimalusi. Olid küll liinilaevad ning sadamas seisis mingi hulk eraomani kele kuuluvaid kaatreid, kuid aluseta inimesed merevõlusi nautima ei pääsenud,“ meenutab Haldre, lisades, et ega tänagi pole seda laadi atraktsioonid liialt Tallinna lähel levinud. Ta toob lisaks enda ettevõttele näiteks Sailing.ee, kellega palju koostööd tehakse.

Tallinna parima vaatega restoran on aurikul Katharina

Aurik Katharina on vana klassikaline rannasõidulaev, mis on ehitatud 1964. aastal Norras. Paarsada külalist mahutaval laeval on kolm salongi, kaks päikesetekki, seminariruum, baar ja restoran. Restorani stiilis mahutavus kuni 120 külalist, kokteilistiilis vastuvõttudel kuni 200 külalist. Seminariruum mahutab teatristiilis kuni 80 külalist.

Katharina on ideaalne võimalus privaat-sündmuste korraldamiseks ning tegemist on parima vaatega restoraniga Tallinnas: meie pealinna kilukarbiivade on imekaunis, kuid kui paljud meist on seda tegelikult ka mere poolt korralikult silmitseda saanud? Soomest suurtel laevadel Tallinna poole reisisid on eestlased laeva sildumise ajaks juba enamasti autotekile ootama saadetud...

„Sündmuse korraldamine aurikul Katharina on väga populaarne võimalus näidata nii kohalikele kui ka väliskülalistele meie pealinna ilu. Lisaks on vastuvõtt, jõulupidu või pidulik õhtusöök laeval turvaline ning ettenägelik ka selles suhtes, et ükski külaline ei saa lahkuda enne õiget aega,“ annab Haldre nõu. Ta lisab, et merehaigust lõbusõidulaevadel pelgama ei pea: tegemist on kõikumiskindlate alustega, mis seilavad rahulikult Tallinna lahes. Saladus, miks saab Tallinna lähistel läbi viia nii rahulikke meresõite, peitub meie esivanemate oskuslikus valikus teha sadam turvalise kohta. Tollal ei osatud ehitada sadamarajatisi ning sadama valikul oli otsustavaks teguriks selle ohutus loodusjõudude suhtes.

Katharinal korraldatakse lisaks privaatpidudele ka regulaarseid õhtukruiise Tallinna lähel koos bufeeõhtusöögi ja ekskur-



▲ Aurik Katharina Tallinna lähel

siooniga Naissaarele, kuhu saab pileteid osta ka linnarahvas.

Eesti ainus purjelaev Hoppet pakub puhkust Kihnu Jõnni moodi

Hoppet on ainus tõeline eestlaegne purjelaev, mis valmis 1926. aastal Noarootsis. Nõukogude aeg tähendas lõppu küll kõigile rannarahva laevadele, kuid kuna alus oli sõja ajal Rootsis, õnnestus ta päästa. Kaljas Hoppet oli Soomes ja Rootsis aktiivselt kasutuses kaubaveo- ja lõbusõidulaevana, kuni 1982. aastal tuli alustada laeva põhjalikema renoveerimistöödega. 2002. aastal anti Rootsi Mereajaloo Muuseumide nõukogu poolt Hoppetile kultuuriväärtuste staatus, kuna ta esindab hästi oma laevatüüpi. Pärast mõningaid renoveerimisaastaid viidi laev Soome, pärast pikki läbirääkimisi allkirjastati ostu-müügileping MTÜ Puulaevaseelts Vikan esindajatega ja 2011. aasta septembris tuli Hoppet pärast 84 aastat taas Eestisse. Eestimaal viidi lõpule ka laeva renoveerimine.

Maist oktoobrini lõbusõite tegeva Hoppeti mahutavus kuni 40 külalist, laevas on tänapäevane veevärk, tualetid ja kambüüs. Purjekal oma sündmuse korraldamise eripäraks on, et seal saab oma käega purjesid ning köisi katsuda. Samalaadsete laevadega sõitis omal ajal ringi ka kuulus Kihnu Jõnn ning Hoppet annabki võimaluse purjetada sarnaselt legendaarsele kaptenile!

Superjahil Mojito naudit meresõitu nagu superstaar

31-meetrine ja kolmetekiline põneva ajalooga Mojito on tõeline superjaht Ameerika filmist! Laeva omanikuks on olnud Johnny Hallyday ning tema pardale on Cannes'i filmifestivalil astunud nii mõnigi kuulus filmistaar eesotsas Jonny Deppiga. Nüüd aga on laev seilanud oma uude kodusadamasse Tallinna Vanasadamas ja viib siinsetes vetes huvilisi merele.

Kuni 70 inimese vastuvõtuks loodud jaht on ainulaadne ja suurepärase võimalus pakkuda Eesti inimestele luksuslikku meresõitu superjahil, millelt ei puudu alumise korruse mugavad kajutid, ekraanil asuv avar salong koos kõõgi ja kaptenisillaga ning korrus kõrgemal olev päikesetekk, kus saab vabalt isegi minigolfturniire läbi viia. Vajadusel saab välitekele peale tõmmata katuse ning kilest seinad.

Kujutle ennast stiilse superjahi päikeseteki klaasikist *mojito*'t nautimas ning vaid tunniga Tallinnast Naissaarele jõudmas! Laeva saab disainida Rootsi laua stiilis meresõiduks või mugavate diivanitega väiksemale seltskonnale. Olemas on kiire internet,

karaokemasin ning mitme teleriga ühendatud stereo- ning videosüsteem, mis teeb laevast suurepärase koha ärikohtumisteks, kliendiüritustest ning seminarideks.

Kus asuvad Eesti kauneimad liivarannad ja meie enda Angkor Wat?

Eesti Turismiturismifirmade Liidu poolt korduvalt parimaks turismiobjekti nominendiks nimetatud Sunlines Cruise Co eesmärk on pakkuda teistlaadi sündmuste korraldamist kui maa peal. Tegemist ei ole paljalt talukõrtsi ega peene gurmeerestoraniga, vaid merel toimuva meeledejäva ja muljetavaldava atraktsiooniga, kus käivad käsikäes meeleolukas ja lõbus seltskond, mõõdukas merelugude komplekt ning tõeliselt hea söök. Kapten Herkki Haldre on muide üks vähestest eestlastest, kes on purjetanud ümber tormise Kap Hoorni sõitnud ning teeninud ära au kanda pidulikult tseremoonial saadud kuldset kõrvarõngast vasakus kõrvas.

Väga suurt rõhku pannakse merel toimuvatel sündmustel toitlustusele. „Pakume alati midagi erilist, mittetraditsioonilist. Meie bestsellerid on näiteks kookoskrevetid, kaneele ja mango lõhe, karpides serveeritud kammkarbid, kookospähklis kookosorbet ning väga hinnatud on austrite avamise maailmameistri Anti Lepiku austri-maitsemised. Komeedina on taevasse tõusnud Eesti käsitööõlled ning loomulikult ei saa me üle ega ümber õigest Kariibi mere saartelt pärit rummist.“

Kui enamik inimesi peab meresõitu pigem suvetegevuseks, siis Haldre sõnul on Sunlines Cruise'i jaoks jõulupidude hooaeg sama tihe kui suvi. „Purjetamine Hoppetiga on küll suvine lõbu, kuid Katharina ja Mojotoga saab aasta ringi sõita ning talvine meri on tegelikult vapustavalt ilus, sest külma ja pakasega aurab meri salapäraselt, mis tekitab tunde nagu hõljuks laevaga pilvedel.“

Väga populaarseks on saanud mandriinimeste seas Naissaare külastamine. „Kuna Naissaarele ei käi riigi liinilaeva, on tegemist põneva kinnise alaga, mida võiks nimetada Eesti enda Angkor Watiks. Sarnaselt Kamboodža hiiglasliku templite linnaga on ka Naissaarel kaitserajatistest puud läbi kasvanud ning moodustavad idüllilised varemed,“ jutustab Haldre, lisades, et kõige vingemaid varemeid näitavad nende ekskursioonijuhid ainult valitud seltskonnale. Samuti on kõige kaunimad Eesti liivarannad just Naissaarel. „Aga reisi ei pea algama ja lõppema just Tallinnast. Võime sõita kohale, kuhu on tarvis ning viia külalisi merele lisaks Eesti mandrisadamatele ka näiteks Hiiumaalt ja Saaremaalt või koguni Soomest ja Gotlandilt!“

TASUB TEADA
Meremessil avab ukse Kapteni kõrts

16.-18. aprillil 2018 aset leidval Meremessil avab Sunlines Cruise D-hallis Kapteni kõrtsi, kus toimuvad messiüritused ja esinemised. Väliharfi paljasjalgsed karvikud mängivad head meremuusikat ning avaneb esmakordne võimalus maitsta „püssirohurummi!“ Olete südamest oodatud!

KOMMENTAARID KLIENTIDELT

LEA SIIMSEN
Fakto Auto AS

„Olles juba üle 25 aasta korraldanud firma jõulupidusid, otsin alati selleks uusi kohti. Seekord valisime Sunline Cruise'i auriku. Herkki Haldre on põneva ja nobeda jutuga, pikib oma jutu sisse infot meresõitudest ja mereajaloost. Tähtis on ka uudsuuse võlu, sest mitte kõik meie töötajad pole mereinimesed ning paadi loksumine, Tallinna nägemine mere poolt ja tuttavate sihtmärkide otsimine oli omaette elamus. Alus igati sobilik pidamiseks pidusid õhtusöögi ja tantsuga. Perenaine koostas vastavalt soovidele menüü ja toidud olid väga maitvad. Suur pluss on ka see, et olemas on meelelahutusprogrammi valik.“

Sunline Cruise Co meeskond on tore ja sõbralik ning mis merel peamine – usaldusväärne!“

ALEKSANDRA POVARE
Läti sündmuste korraldaja 3K Management projektijuht

„Eelmisel aastal otsisime sündmuste korraldajana võimalust pakkuda suure rahvusvahelise projekti külalistele midagi täiesti erilist ning leidsime fantastilise teenuse Eesti Sunlines Cruises Co'lt. Sõidutasime külalisi üle kogu maailma autentse vanaaegse laevaga ning nad olid väga vaimustatud! Pean kiitma Sunlines Cruises'i ja Herkki Haldre vastutulelikkust ja paindlikkust, sest nad tulid kaasa kõigi meie ideede ja ka viimasel hetkel toimunud muudatustega, et pakkuda külalistele kõrgeimal tasemel teenindust, oli selleks siis mööblivahetus või erimenüü. Kogemus oli suurepärase, mõistsime üksteist väga hästi ja oma osa on kindlasti selles Herkki Haldrel kui väga heal suhtlejal ning põneval persoonil. Samuti pean kiitma kruisidel pakutava toidu kvaliteeti – see on lihtsalt äärmisel maitsev. Täna jätkame nendega aktiivset koostööd ning loodan, et seda jätkub veel kauaks!“



▲ Kapten Herkki Haldre



◀ Üks võimalus istunud aja vähendamiseks on kõnnikoosolek. FOTO: SCHUTTERSTOCK

Kümme lihtsat nippi, et tööpäeval rohkem liikuda

Kõik me oleme loodud liikumiseks. Liikumine seostub kehalise heaolu ja vormis olekuga, meeleolu ja vaimse töövõimega.

MERIKE KULL
Tartu ülikooli tervisekasvatuse lektor ja liikumislabori juhataja

Seda, et liikumine toodab meile head enesetunnet ja on meie tervise seisukohalt väga oluline, on kinnitanud paljud teadusuuringud. Samuti on kinnitanud uuringud seda, et meist enamiku liikumine ei ole piisav, kuna oleme oma ühiskonnas jõudnud "istuva ajastusse".

Üha enam hakkab teadusmaailm pöörama tähelepanu järjestikuse istumise mõjudele, mis on eraldiseisev riskitegur tervisele – samavõrd, kui on oluline olla iga päev kehaliselt aktiivne ja omada head kehalist vormi, tuleb silm peal hoida ka oma istumist. Pikaajaline istumine töökohal on terviserisk, seostudes näiteks alaselja- ja kaelavalu-

dega, vähenenud liigeste liikuvusega, suurenenud kehamassiindeksi ja vere viskoossusega. Uuringud näitavad, et öhtune treening või nädalavahetuse pikk matk ei korva päev läbi istumist kontoritoolil.

Meid ümbritsev töökeskkond pakub palju võimalusi mitte liikuda ning tavapärane orgaaniline liikumine on üha enam kadumas, millest tuleneb ka vajadus teadlikult ette võtta tegevusi vähendamaks istumist toetava keskkonna mõjutusi. Ka vähene liikumine tööpäeva ajal on oluliselt parem kui üldse mitte liikumine.

Mida siis silmas pidada kui olete üks neist, kelle tööpäev möödub suuresti kontoritoolil, kuid soovite seda muuta?

1. Juba hommikul tasub mõelda, kas enne töölauda tahate asumist saaks endale lubada mingitki liikumist –

kui on tööle võimalik tulla jala või rattaga, siis on see suurepärane.

Kui mitte, siis teadlikult kaugemale parkimine annab võimaluse väikeseks jalutuskäiguks, mis ei võta ka eriti aega.

2. Tööle asudes võiks olla üks soovitus, mida järgida: tee istumise paus vähemalt iga 30 minuti järel või tööta vahepeal seistes.

Seistes töötamist toetab töölaud, mis on muudetava kõrgusega – see võimaldab tööpäeva jooksul istumisaega lühendada seismisega, mis on juba oluliselt parem kui ainult istumine. Võimalus on ka omada kontoris paari muudetava kõrgusega töölauda, mida saavad kasutada kõik, kellele selleks soovi on. Või on koosolekute ruumis selline laud, mis võimaldab läbi viia ka seisukoosolekuid või vähemalt osa koosoleku ajast seistes – lisaks istumisaega vähendamisele võib väheneda ka koosoleku kestus!

3. Tasub proovida ka klassikalise kontoritooli asemel kasutada vahelduseks sadultooli või teisi lihaskonda aktiveerivaid toole (nn nihelemistool), mis on tõeliselt mugavad ja võimaldavad vahepeal kehaasendit muuta. (NB! Siinkohal ei ole mõeldud fitnesspalle, mida ei saa soovitada kontorimööbli asemel.)

4. Kui on koosolekuid, mis vajavad arutelu paari inimese vahel, tasub proovida ka kõnnikoosolekuid "Kõnni ja kõnele!"

Esmapilgul tundub veidi harjumatu, aga tegelikult vägagi tänuväärne koosolekuvorm. Katsetada tasub kindlasti!

5. Lõunapausi saabudes tasub kaaluda, kas on võimalik süüa majast väljaspool, et teha väike kõnniring.

Liikumisele kulutatud aja kompenseerib liikumisest tulenev erksam enesetunne ja parem vaimne töövõime.

6. Kohvi/teepaus – kui see on traditsiooniline osa tööpäevast, siis mõnikord võib seda pausi ühendada ka väikese jalutuskäiguga – valikuid

KES ON KES?

Merike Kull on Tartu ülikooli tervisekasvatuse lektor ja liikumislabori juhataja.

Alates 2016. aastast on liikumislabori poolt algatatud arendusprojekt "Liikuma kutsuv kool", mis otsib lahendusi laste ja noorte vähese liikumisaktiivsuse probleemidele.

Merike Kull on mitmete tervisealaste õpikute ja õppematerjalide autor.

Allikas: TÜ vilistlaste ajaveeb

sobiva kohvitopsi osas, mida saab kaasa võtta, pakub kaubandus küllaldaselt.

7. Alati on omal kohal väikesed tööpäeva värskendavad liikumispau- sid, erinevad venitused ja sirutused, mida võib siis kas täiesti üksi või töökaaslastega ette võtta.

8. Kui on vajadus suhelda kolleegiga – helistamise või meilimise asemel on võimalus liikuda kolleegi juurde.

9. Üks väga lihtne ja alati töötav võimalus on telefonikõned teha mitte istudes, aga hoopis püsti seistes või veel parem – koridoris või treppidel kõndides.

10. Ja kui treppideni juba jõudsite, siis võimalusel tuleks eelistada treppe liftile – trepid on väga tõhusad liikumisaktiivsuse lisamiseks.

Ja kui on veel mõttekaaslast, kes leiavad, et istumist on tööpäeva jooksul liigselt palju, siis võib ju üheskoos liikumisega suurendada, on lihtsam ja ka lõbusam.

Tõsta kollektiivi motivatsiooni juba täna!

Kuulsaal pakub Teile peopakette, mis sisaldavad endas nii sööki-jooki, magusat ja teravat, kui ka mõnusat äraolemist ja sportlikku jõukatsumist. Soovi korral korraldame Teie seltskonnale võistluse Kuulsaali auhindadele täiesti tasuta!

Firmapidu
10-le piljardis
99 €

Firmapidu
10-le bowlingus
159 €

VIIMSI Sõpruse tee 15, Viimsi / Tel 605 1101, viimsi@kuulsaal.ee

KESKLINN Mere pst. 6, Tallinn / Tel 661 6682, mere@kuulsaal.ee

KU:LO:SA:L
piljard ja bowling

5 reeglit innovaatilise firmapeo korraldamiseks

PRIIT VANATOJA
www.klinkberg.ee

Reegel nr. 1: edukas firmapidu on oma näoline ettevõtmine kindla struktuuri ja ideega.

Reegel nr. 2:

oma põhiformaadilt on kõik peod ja sündmused siiski üsna sarnased. Küsimused, mida iga sündmuse korraldamise eel endalt küsida, on järgmised:

Miks?

Mis on oluline?

Mida on vaja teha?

Mis on vau-efekt?

Reegel nr. 3: ära unusta detaile!

Planeeri:

Külaliste arv.

Koht.

Esinejad ja tegevused.

Külaliste liikumine ja mugavus.

Toitlustus.

Peo ajakava.

Suurema peo korraldamise eel oleks mõistlik lasta teha ka peola joonised 3D mõõtka-

vas. Joonised annavad reaalse pildi sellest, kas kõik vajalik on leidnud oma koha ning lahendatud on konfliktid alad külaliste ja abipersonali liikumistes.

Kui sündmuse päev on lähenemas, siis tuleb kõikide asjaosalistega läbi arutada ja kokku leppida täpne ajakava – nii sündmuse enda kui ka ettevõtmistuste jaoks.

Reegel nr. 4: koonerdamine ei ole kokkuvõtteid!

Peoplaan on paigas, ideed paberil, ainult et raha ei jätku! Prognoositavad kulud ületavad eelarvet – mida teha? Eelkõige tuleks hakata hindama iga kulukoha olulisust. Mõistlikum on mõni ebaolulisem detail või tegevus ära jätta, kui hakata kõigiga hinna osas kaupleva. Kui raha on vähe, tuleks lähtuda põhimõttest "kvaliteet enne kvantiteeti".

Reegel nr. 5: ole enesekindel! Kuigi võib jääda mulje, et meelde jääva peo korraldamiseks peaksid olema justkui spetsialist igas vallas, siis päriselus on sul võimalik leida abi professionaalidelt. Täpne ja julge ülesandepüstitus agentuurile on juuba pool võitu! Ära karda, ole julge! Katseta!



▲ Priit Vanatoja soovib suurema peo kolmemõõtmeliselt üles joonistada. FOTO: ERAKOGU

8 aastat kogemusi

PARIM

meelelahutus

Teie

SUVEPÄEVADELE

PhotoBooth Magic Mirror

1st Photobooth company in Estonia

PHOTO BOOTH ESTONIA

WWW.PHOTOBOOTH.EE

külastajamaja

Vehendi

motell

- majutus 70-le
- katusega väliterrass 150-le
- peosaal 60-le
- pulmad, firmaüritused, sünnipäevad, privaatne territoorium

www.vehendi.ee
motell@vehendi.ee
tel 504 1725, 534 52892

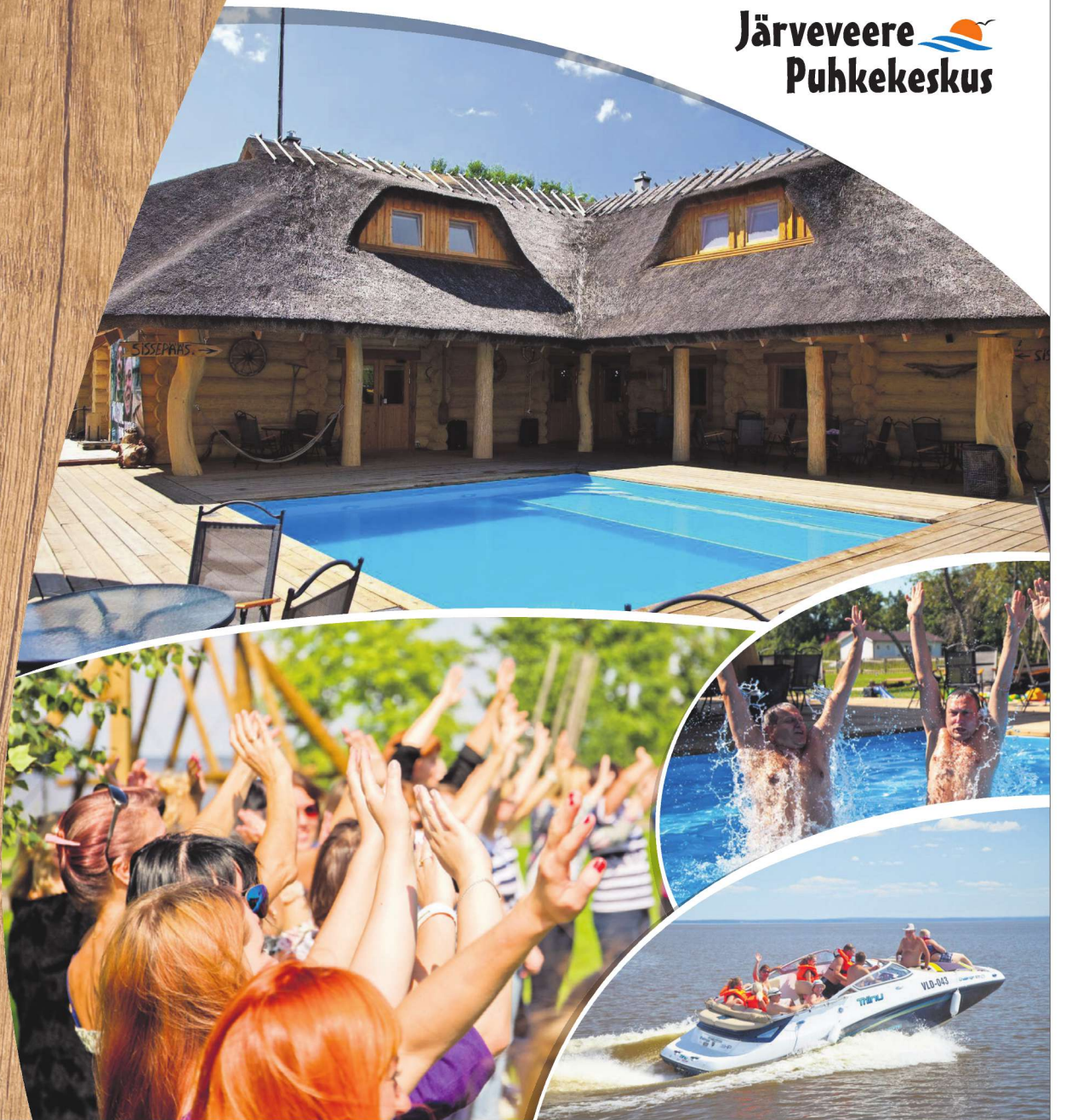
Võrtsjärve ümbrus tasub avastamist!

Korralda oma üritus **JÄRVEVEERE PUHKEKESKUSES** Võrtsjärve kaldal

- Suvepäevad
- Seminarid
- Koolitused
- Pulmad
- Sünnipäevad
- Jõulupeod

KÜSI PAKKUMIST!
e-post: jpk@jpk.ee
tel: +372 52 777 42

Järveveere
Puhkekeskus



LASNA MÄNGULE!

Välisväljakute hinnad: E-N kl 17-21.30 **15 € /h**, kõik ülejäänud ajad **12 € /h**

Püsiaja soodustus 15%. Üksikbroneeringuid saab teha kuni 7 päeva ette.

Broneeri ja
maksa kohe:
www.tallinkcity.ee

10%
soodsamalt!



www.tallinkcity.ee [f tallinktennisekeskus](https://www.facebook.com/tallinktennisekeskus)
tennisekeskus@tallink.ee, 611 8383, Osmussaare 7
Alates 1.06.2018 avatud E-N 7-23 | R 7-21 | L-P 9-21

TALLINK
Tennisekeskus

Kuidas kootsingu abil käivitada Y- ja Z-generatsiooni?

Coaching ehk kootsing kui meetod on viimastel aastatel Eestis aina populaarsemaks muutunud. Juurde on tekkinud mitmeid rahvusvaheliselt sertifitseeritud *coach*'e, *coach*'ivat juhtimisstiili kasutavaid juhte ja noori, kes *coaching*'u teenust aktiivselt kasutavad.

SIGNE TÕNISMÄE
coach ja koolitaja

Aga mis asi see *coaching* õieti on ning kuidas on võimalik *coaching*'u abil panna tegutsema Y- ja Z-generatsiooni noori?

Coaching on professionaalne ja loov suhe kliendiga, mille käigus keskendutakse kliendi jaoks olulistele küsimustele, genereeritakse erinevaid lahendusi ja sõnastatakse elluviimise teekond, mis loob kliendi isiklikku ja/või tööalasesse ellu uut väärtust ja rahulolu.

Selleks, et mõista, kuidas on võimalik *coaching*'u abil panna tegutsema Y- ja Z-generatsiooni noori, peaksime esmalt vaatama, kes on nende generatsioonide esindajad.

Y-generatsioon otsib missiooni

Y-generatsiooni noorteks ehk milleeniumi lasteks nimetatakse noori, kes on sündinud pärast 1982. aastat (1982–1994). Nad on noored, kes on kasvanud 1990ndatel, kus toimus maailmas palju geopoliitilisi ja majanduslikke muutusi.

Sel perioodil muutus populaarseks internet ja loodi Google. Eesti kontekstist vaadatuna oli see aeg, mil Eesti taasiseseisvus, tekkis palju uusi võimalusi ettevõtlusega tegelemiseks ning valitses n-ö ülestõttamise meeleolu.

Varem sündinud Y-generatsiooni seas on noori, kes on osalenud näiteks Balti ketis või öölaulupidudel. Nad mäletavad aega, kus internetti ei olnud ning välisriiki sõitmine oli privileeg.

Üks peamisi jooni Y-generatsiooni juures on see, et nad otsivad igas oma tegevuses missiooni ja laiemat, väärtuspõhist tähendust. Nad on enesekindlad, optimistlikud, kõrge sotsiaalse vastutusega, ettevõtlikud, mitmekesised ja sallivad. Eelnevate generatsioonidega võrreldes on milleeniumi lapsed protestialtimad ja arvatakse, et ka kõige rohkem organisatsiooni struktuuris muutusi kaasatav generatsioon.

On oluline märkida, et missioonitundega töötades on Y-generatsioon valmis väga palju panustama, töötades kirglikult pikki tunde. Tööd Y-generatsioon ei karda, kuid tööd, mis nende väärtusmaailmaga ei ühti, nad väldivad.

Töö on nende jaoks missioon ja lausega "Sa pead nii tegema, sest boss ütles nii" ei jõua nende maailmas kuigi kaugele. Vastuseks sellele on tihti protesti täis noor, kes kas lahkub ettevõttest või kaotab oma isu tööse panustamisel. Just väärtuskonfliktid on peamine põhjus, miks Y-generatsioon nii tihti töökohti vahetab.

Arvatakse, et aastaks 2025 moodustavad Y-generatsiooni esindajad koguni 75% maailma tööjõust.

» Missioonitundega töötades on Y-generatsioon valmis väga palju panustama, töötades kirglikult pikki tunde. Tööd Y-generatsioon ei karda, kuid tööd, mis nende väärtusmaailmaga ei ühti, nad väldivad.

Z-generatsioon otsib õnnelikku elu

Z-generatsiooniks ehk iGeneratsiooni esindajateks nimetatakse neid noori, kes on sündinud pärast 1995. aastat. Sarnaselt Y-generatsiooniga on ka neile missioon ning väärtuspõhine lähenemine tähtis, kuid sellest enam otsivad nad rahuldust pakkuvat, tasakaalukat ja õnnelikku elu. Z-generatsiooni noored on esimene generatsioon noori, kes on (alates sünnist) kasvanud interneti ja sotsiaalmeediaga. Te võite vaid ette kujutada, kui segadust tekitab on neile arusaam, et Google'it või Instagrami polnud olemas ja oli aeg, mil tuli minna raamatukokku referaati tegema.

Oma olemuselt on nad eneseteadlikud, julged, uuendusmeelsed, majanduslikult iseseisvad, praktilised ja sarnaselt milleeniumi lastega ka kõrge sotsiaalse vastutuse tundega. Nad soovivad oma hobid muuta elukutseks ja sissetuleku allikaks ning vajavad töötamiseks rahulikku ning sõbralikku keskkonda.

Z-generatsiooni on kõige enam mõjutanud 2000ndad aastad, mil toimus 9/11 terrorirünnak, ülemaailmne majanduskriis, hoogustusid koolitulistamised, algas Afganistani sõda, valiti presidentiks Barack Obama, jõudis müügile esimene iPhone ja noori vallutas Harry Potteri maania. Kõik need sündmused on kujundanud Z-generatsiooni väärtusmaailma sellest, mis on neile elus tähtis. Arvatakse, et praegu on 25% maailma populatsioonist Z-generatsiooni esindajad, aastaks 2022 jõuab suur osa neist ka tööjõuturule.

Mida teha Y- ja Z-generatsiooni noortega?

Y- ja Z-generatsiooni noored on oma olemuselt väga sarnased. Nad mõlemad soovi-

vad teha tööd, millega nad tunnevad väärtuspõhist sidet ning millel on kasu maailmale laiemalt. Samas on siiski mõned erisused, millele tasuks tähelepanu pöörata, kui sa soovid, et noored sinu töökojal oleksid motiveeritud ja tunneksid sisemist rahulolu tehtud tööst.

Milleeniumi põlvkonna uuringutest selgub, et eelnevate põlvkondadega võrreldes vajavad nad senisest enam tagasisidet ja tunnustust tehtud tööle. Nad soovivad töötada ülemusega partnerlussuhte põhimõttel ning teha tööd, mis aitab inimesi ja maailma tervikuna. Töötada vaid osakonna või organisatsiooni eesmärkide nimel ei rahulda neid. Neil on vaja laiemat missiooni ja kõiki kaasavat edutunnet.

Y-generatsioon hindab oma tööd eneseteostuse kaudu ning vajab selleks enda kõrvale inimest/ülemust, kes suudab teda mõista ja läbi *coach*'ivate küsimuste käivitada.

Viimaste uuringute kohaselt väärtustavad Z-generatsiooni esindajad kõige enam oma sisemist rahulolu ja tasakaalu, häid suhteid ja võimalust luua midagi maailma hüvanguks. Nad soovivad teha väärtuspõhist tööd, mis on seotud nende hobi või huvialaga ning saada selle eest ka väärilist palga. Organisatsiooniga liitudes soovivad nad ühes ettevõttes töötada võimalikult kaua ning töökohta vahetus ei ole neile motiveeriv. Nad vajavad emotsionaalselt intelligentset ülemust, kes on neile oma käitumisega eeskujuks ning kaasavat töökeskkonda.

Olen kindel, et kui sa oled hea kuulaja, küsid *coaching*'u-stiilis küsimusi ja aidad noortel saavutada eneseteostust ja harmooniat elus tervikuna, siis sa näed, kuidas tema panus töökojal kasvab.

▲ Noortele on tähtis sisemine tasakaal, head suhted ja võimalus luua midagi maailma hüvanguks.
FOTO: SHUTTERSTOCK

NÄPUNÄITED

5 nippi Y-generatsiooni tegutsema panemiseks

- 1. Leia aega ja kuula**, mis on sinu Y-generatsiooni töötaja tegelik kirg või missioon.
- 2. Mõtle endast**, kui *coach*'ist, kes ei anna nõu, vaid kuulab oskuslikult ning küsib tulevikku suunatud küsimusi.
- 3. Anna Y-generatsiooni** esindajale tihti tagasisidet ning tunnusta teda tehtud töö eest.
- 4. Näita Y-generatsioonile** tehtud töö tähendust laiemas kontekstis – kes kõik kasu saavad ja milliseid muutuseid see maailmas endaga kaasa toob?
- 5. Unusta üheksast viieni** töötamine ning anna talle selle asemel tähtaeg.

5 nippi Z-generatsiooni tegutsema panemiseks:

- 1. Näita, et sa oled olemas** ja hoolid – kuula ja võta aega nende jaoks.
- 2. Ole eeskujuks ja näita**, mis on head tööharjumused ja efektiivne kommunikatsioon.
- 3. Anna neile võimalus kasvamiseks** – *coach*'i ja koolita neid.
- 4. Anna selged juhised** ja ülevaade sellest, kuidas neil on võimalik edu saavutada.
- 5. Anna neile konstruktiivset** tagasisidet ja tunnusta neid tehtud töö eest.



Vanaõue
Puhkekeskus

SUVEPÄEVAD NAVESTI JÕE KALDAL



Majutus suvepäevadeks kuni
100 voodikohta,
lisaks telkimisvõimalus
Toitlustamine kuni
300 külalist-
väärtustades
kohaliku toorainet

Aktiivsed tegevused

Forellipüük
Seminarid
Kanuumatkad

www.vanaoue.ee | Tel 512 2846 | info@vanaoue.ee

Ekspert soovitab: täpsemad ilmaäpid, mida Eestis kasutada

Ilm on teema, mis eestlasi alati huvitab, sest see on heitlik, ettearvamatu ning kes ei teaks mõnd head anekdooti teemal: eelmisel aastal oli jõulude ja jaanipäeva ilmaerinevus kaks kraadi – jõulude ajal oli soojem.

Aga milline ilmaäpp on kõige asjakohasem ning täpsem ja kust võiks saada parimat teavet järgneva nädalaks, et otsustada, kas firmaüritusele tuleb kummikud ja kasukas kaasa võtta või tuleks rõhku panna sandaalidele ja sääsetõrjevahendile? Selleks on Samsung Eesti mobiilidivisjoni juht Antti Aasma kokku kogunud mõned head ilmarakendused, millele saab ka Eesti muutlike ilmaolude puhul loota.

YR

“Norra meteoroloogia instituudi poolt informatsiooniga varustatud YR on eestlaste seas ülimalt populaarne ilmarakendus ja veebilehekülg. Nende äpp on kena ning pakub Eestile üsnagi täpset ilmaennustust,” rääkis Aasma.

Lisaks on rakendus lihtsa disainiga, mis teeb selle kasutamise mugavaks. Äppi taust kohandab end vastavalt ilmaoludele ja näi-

teks lumesaju korral sajab lund ka rakenduse taustal.

1Weather

See on üks populaarsemaid ning üks kõrgeima rakendustepoe reitinguga lahendusi üldse. Loomulikult on äpil olemas traditsioonilised funktsioonid nagu tunnine ning päevane ilmaennustus, kuid lisaks sellele pääseb kasutaja ligi rohkele lisainformatsioonile. Samuti on rakendusel olemas vidinad ehk *widget*’id millega kõige olulisem informatsiooni koduekraanile kinnitada. Aasma sõnul on lisaks funktsioonidele 1Weatheri eeliseks ka puhas ning selgelt mõistetav disain, mis muudab selle kasutamise inimese jaoks võimalikult lihtsaks.

Accuweather

Siin on samuti tegu rakendusega, millega ilmselt paljud tutvunud on ning mõnede-



UUS SUBARU OUTBACK AUTOSPIRITIST NELIKVEDU PÕHIVARUSTUSES

UENENENUD SUBARU OUTBACK ON KOHAL!

Õige varustusega võib igast päevast saada meeldejäädav seiklus. Nelikvedu, automaatkast ja maailmaklassi juhiabisüsteem EyeSight põhivarustuses – uus Outback on auto, mis sind kohale viib. Ülejäänud on juba sinu teha.

UUS Subaru Outback alates 31 800 €



3 AASTAT TASUTA HOOLDUST

- Nelikvedu
- Automaatkast
- EyeSight juhiabisüsteem (koos automaatpidurduse ja kohanduva kiirushoidikuga)
- Sõidurajal püsivuse abisüsteem
- Apple CarPlay / Android Auto
- 8" puutekraaniga audiosüsteem
- Smart Key nupust käivitus
- Soojendusega rooliratas

- Esi- ja tagaistmete soojendus
- Bi-LED esilaternad
- Roolipööramisele reageerivad kurvisõidutuled
- Kaugtulede automaatne ümberlülitus
- Vihmaandurid
- Parkimiskaamerad ees, küljel ja taga
- Kõrge kliirens 200 mm
- X-Mode maastikuabi koos mägipiduriga

autospirit

Ehitajate tee 122, Tallinn tel 659 9499
tallinn@autospirit.ee www.autospirit.ee



SUBARU

Confidence in Motion

le telefonidele on see ka juba vaikimisi paigaldatud. "Accuweatheri teeb eriliseks minutipõhine ilmaennustus. See tähendab, et rakendus suudab minuti täpsusega kasutajale öelda, millal tema asukohas vihma või lund sadama hakkab," rääkis Aasma.

Lisaks pakub Accuweather sarnaselt eelmainitule korralikke päeva ja tunniprognoose ning widgeteid.

Kasuta virtuaalseid assistente

"Kuigi ilmateate saamiseks on olemas mitmeid häid rakendusi, ei tasu ära unustada, et paljud uuema põlvkonna nutiseadmed on varustatud virtuaalsete assistentidega, kelle käest saab ilma kohta lihtsalt küsida. Samsungi telefonidel on saadaval Bixby ning teiste Android seadmete jaoks on olemas Google'i Assistant," rääkis Aasma.

Taoliste lahenduste eeliseks on, et eraldiseisvat rakendust alla laadida pole tarvis ning assistent on telefonis olemas vaikimisi. Nii Bixby kui Google Assistant võtavad oma ilmainfo weather.com lehelt.

Awesome Weather

Ettevõtte YoWindow pakutav Awesome Weather on üks omapärasemaid rakendusi. "Selle äpi teeb huvitavaks graafikalahendus. Rakenduses on rõõmsameelsed animatsioonid, mis imiteerivad ööpäeva tsüklit. Hommikul tõuseb animatsioonis päike ning õhtusel ajal läheb pimedaks," ütles Aasma.

Lisaks pakub rakendus tavalisest pisut erinevat kasutajaliidest, kus näpuga ekraanil liigutades on võimalik hommikusest ilmaennustusest õhtuse poole liikuda. Eesmärk on anda kasutajale pisut rohkem tegevust võrreldes teiste ilmarakendustega.

Gismeteo

Gismeteo on teine eestlaste telefonides tihedat kasutust leidv rakendus. See annab hea ülevaate igapäevasest ilmast ning informatsiooni päikese tõusmise ja loojumise aja kohta. Rakendusel on olemas

» Accuweatheri teeb eriliseks minutipõhine ilmaennustus. Rakendus suudab minuti täpsusega kasutajale öelda, millal tema asukohas vihma või lund sadama hakkab.

ka widget'id, et kõige värskem infot koduekraanile kinnitada.

Rakendust käivitades avaneb kasutaja ees taaskord suhteliselt lihtne ning kergesti mõistetav rakendus, millest on mugav värskemat informatsiooni ammutada. Lisaks pakub äpp detailset seitsmepäevast ilmaennustust, koos tuule- ja niiskuseandmetega.

Ilmateade

Tegelikult on olemas ka kodumaiseid lahendusi, et hoida end õues olevate ilmaoludega kursis. Näiteks ilmateade.ee või veebis laialdaselt andmeid kuvav Riigi Ilmateenistuse leht. Ilmateade.ee võtab oma andmed just Riigi Ilmateenistuse lehelt ning maailma ilmainfot kuvab norrakate YR.no kaudu.

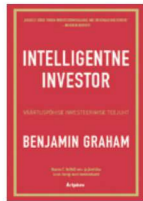


Suveks seiklus valitud?

www.360.ee

LOODUSMATKAD, SEIKLUSMÄNGUD, SUP, FAT BIKE, DISCGOLF, EXIT ROOM, ROBOT WARS JA ..

Uued raamatud



“Intelligentne investor. Väärtuspõhise investeerimise teejuht”

Benjamin Graham
Ilmub 20.04.2018

Benjamin Graham on üks 20. sajandi tunnustatumaid investeerimiseõpetajaid, ta on kõikjal maailmas inimesi õpetanud ja inspireerinud. Tema väärtusinvesteerimise teooria – mis kaitseb investoreid suurte vigade eest ja õpetab looma pikaajalisi strateegiaid – on teinud raamatust „Intelligentne investor“ aktsiaturu piibli alates selle esimese trüki ilmumisest 1949. aastal. Warren Buffett nimetab seda raamatut parimaks investeerimisraamatuks, mis on ial kirjutatud.

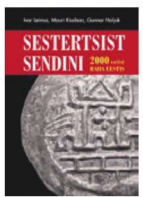
Aastate vältel on turu arengud tõestanud Grahami strateegiate tarkust. Käesolevas täiendatud väljaandes on säilitatud Grahami algne tekst ning sellele on lisatud tunnustatud finantsajakirjaniku Jason Zweigi kommentaarid. Jason Zweigi vaatenurk hõlmab tänapäeva turu olukorda, tõmbab paralleele Grahami näidete ja tänapäevaste finantsuundumuste vahel ning annab lugejale põhjaliku arusaama, kuidas Grahami põhimõtteid rakendada.

Benjamin Graham (1894–1976) on väärtusinvesteerimise isa, kes on inspireerinud paljusid tänapäeva ärimehi.

Jason Zweig kirjutab iganädalast Wall Street Journali kolumni „Intelligentne investor“. Ta on teinud kaastööd ajakirjadele Money, Times ja Forbes ning kirjutanud investeerimisest alates 1997. aastast.

» Kaugelt kõige parem investeerimisraamat, mis on kunagi kirjutatud.“

Warren Buffett



“Sestertsist sendini. 2000 aastat raha Eestis”

Autor: Ivar Leimus,
Mauri Kiudsoo,
Gunnar Haljak
Ilmub 30.04.2018

Teos toob esmakordselt lugejani Eesti mündiajaloo kogu selle kirevuses, alates Rooma keisrite nimel loodud rahadest kuni Eesti Vabariigi 100. aastapäevaks emiteeritud meene- ja mälestusmüntideni. Sinna vahele mahuvad viikingiaegsed aarded, keskaegne rahalöömine Vana-Liivimaa keskustes, Rootsi ja Poola võimu all toimunud kohalik müntimine, rahaolud tsaariajal ja sõjaeelses Eesti Vabariigis, okupatsiooniaastate võõrad väärtmärgid ning taasiseseisvunud Eesti kroonid.

Tegemist pole mitte üksnes käsiraamatuga kollektsionäärile-numismaatikule, vaid ühtlasi ja eelkõige abivahendiga niihasti tavalisele minevikuhuvilisele kui ka professionaalsele ajaloolasele, orienteerumaks mõõdaniku rahade nii mõnigi kord ülikkeerukas maailmas. Raamatus on üle 400 illustratsiooni ja soovitatava kirjanduse nimestik, kust võib ammutada veelgi põhjalikumalt teavet.

Firmapidu

Toimetaja: Maris Meiesaar, tel 667 0094,
e-post: maris.meiesaar@aripaev.ee
Reklaami projektijuht: Rivo Habakuk,
tel 5836 1474, e-post: rivo.habakuk@aripaev.ee
ftp.aripaev.ee/incoming/Rekl
Kujundaja: Zoja Härkönen

Äripäev

Peatoimetaja: Meelis Mandel
Väljaandja: AS Äripäev
Vana-Lõuna 39/1, 19094 Tallinn
telefon:
(372) 667 0195,
(372) 667 0222

Toimetus:
e-post: aripaev@aripaev.ee
tel: (372) 667 0111
Reklaamiosakond:
e-post: reklaam@aripaev.ee
tel: (372) 667 0105
Tellimine ja levi:
e-post: register@aripaev.ee
tel: (372) 667 0099
Tellimine internetis:
www.aripaev.ee/tellimine
Äripäeva tellija eelised –

ostukeskkond privileeg.aripaev.ee
ja soodsaim võimalus soetada
Äripäeva raamatuklubi raamatuid.
Äripäev veebis: www.aripaev.ee
Trükk AS Kroonpress

Toimetus võtab endale õiguse kirju ja kaastöid vajaduse korral lühendada. Toimetus kaastöid ei tagasta. Kõik ajalehes Äripäev ja tema lisades avaldatud artiklid, fotod, teabegraafika (sh päevakajalised, majanduslikul, poliitilisel või religioosel teemal) on autoriõigusega kaitstud teosed ning nende reprodutseerimine, levitamine ning edastamine mis tahes kujul on ilma ASi Äripäev kirjaliku nõusolekuta keelatud. Kaebuste korral ajalehe sisu kohta võite pöörduda Pressinõukogusse, pn@eal.ee või tel (372) 646 3363.



▲ FOTO: FREEPIK.COM

Isikliku võimu liiga vähene kasutamine võib viia võimulõksu

Meil kõigil on võim ja sellega kaasneb vastutus kasutada seda võimalikult hästi nii enda kui ka teiste suhtes. Mitte üksnes võimu ülekasutamine ei tekita probleeme, vaid ka alakasutamine.

VIKTORIA SAAT
psühholoog, coach ja koolitaja

Julie Diamond määratleb võimu kui inimese suutlikkust otseselt või kaudselt oma keskkonda mõjutada. Tavaliselt seostame võimu autoriteetse rolli või kõrge sotsiaalse staatusega, kuid võim on osa meie suhetest sõprade, armsamate, pereliikmete ja kolleegidega. Võim on oluline osa nii juhtimises kui ka lapsevanemaks või õpetajaks olemises. Raamat keskendub sellele, kuidas inimesed võimu kasutavad, ja hõlmab nii ametlikku kui ka mitteametlikku ehk isikliku võimu.

Võim on nagu narkootikum

Võimust on raske rääkida seetõttu, et ühiskonnas ja ajaloos on rohkesti näiteid, kus võimu on kuritarvitatud ja sellega on teistele haiget tehtud, aga just sellel põhjusel tuleb teadlikuks saada võimu olemusest ja dünaamikast.

Võim kaldub korrumpeerima, kuid küsimus on, miks ja kuidas? Paraku võim ise annab inimesele võimaluse võimu kuritarvitamiseks. Võim on nagu narkootikum, mis mõjutab meie taju ja tundeid. Seda kinnitavad ka tänapäevased neurouringud, millele raamatu autor lisaks rohkele praktilistele näidetele toetub. Võim muudab ka neid,

» Raamat sisaldab oma võimujälje leidmiseks põhjaliku eneseanalüüsi harjutust, mille abiga saate te teada, kui hästi te juba oma võimu kasutate ning kus ja kuidas saaks seda veel paremini teha.

kes on võimukandja ümber – nad suhtuvad võimukandjasse suurema lugupidamise ja vaimustusega, aga ka suurema kahtluse ja skeptilisusega. Raamatus on välja toodud levinumad lõksud, millesse inimesed seoses võimuga sageli langevad, ja ka juhtnöörid nende vältimiseks.

Igaühel on oma sõrmelälg ja võimujälg

Julie Diamondi raamat õpetab teadvustama ja väärtustama oma isiklikku võimu, kuna formaalsest rollist tulenevat võimu saab siis paremini kasutada, kui isikliku võimu tunne on tugev. Isikliku võimu arendamine algab sellest, et teame, kes me oleme, ja väärtustame seda. Julie Diamond väidab, et meil kõigil on oma võimujälg – elukogemuste, isiksuseomaduste, sotsiaalsete staatuste, samuti psühholoogiliste ja sotsiaalsete võimete kogum, mis on ainulaadne nagu sõrmelälg.

Raamat sisaldab oma võimujälje leidmiseks põhjaliku eneseanalüüsi harjutust, mille abiga saate te teada, kui hästi te juba oma võimu kasutate ning kus ja kuidas saaks seda veel paremini teha. Peale eneseanalüüsi on raamatus palju praktilisi soovitusi eneseteadlikkuse parandamiseks ning isikliku võimu arendamiseks.

See raamat on neile, kes tahavad häid liidriksusi kasutada ettevõtluses, hariduses või poliitikas, aga ka lastekasvatases või pere- ja sõprussuhetes. Võimu õige kasutamine on vajalik, et viia ellu ühiskondlike muutusi või luua tervet organisatsioonikultuuri. See käsiraamat on asendamatu ja praktiline teejuht juhtidega töötavatele coach'idele, personalispetsialistidele, koolitajatele, pedagoogidele ning organisatsioonikonsultantidele, aga ka neile, kes soovivad leida oma võimujälge ning arendada isiklikku võimu.



KATAJA EVENT

LOOME LAHENDUSED ÜRITUSTEKS



TELKID



TERRASSID



ESINEMISLAVAD



TRIBÜÜNID



ERILAHENDUSED

Peamised tegevusalad on **telkide, esinemislavade** ja **tribüünide rent, müük** ning **paigaldus**.

Lisaks pakume **õllelaudu** ja **pinke, valgustus-** ja **kütteseadmeid** telkidesse.

Kataja Event | Saha-Loo tee 9, Maardu, 74114 Harjumaa | Tel 613 9714
Faks 613 9712 | info@katajaevent.ee | www.katajaevent.ee
Raido Mihkelson | Tel 510 0237 | raido.mihkelson@katajaevent.ee



Tõlke
hind alates
9,80 € + KM
lehekülg

Hea

Rahvusvahelise Euroopa tõlketeenuse standardi EN 15038:2006 ja kvaliteedistandardi ISO 9001:2008 järgimine tagab kõrgel tasemel teeninduse ja kvaliteetse tõlketeenuse.

Kiire

Filoloog Tõlkebüroo ühendab üle 100 parima tõlkespetsialisti, kes omavad pikaaegset tõlkekogemust ja tõlgivad vaid oma emakeelde. Tänu neile saame tagada kiired ja soodsad tõlked.

Lihhtne

Tõlkimine on lihtne, kui seda teevad asjatundjad. Tellimuse või päringu saate esitada mugavalt oma büroos või kodus arvuti taga.

Filoloog tõlkebüroo

