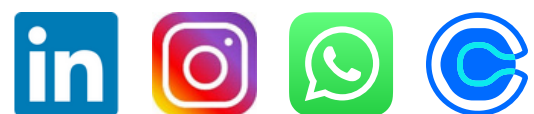


Soovitud elu(rütm) läbi teadlike valikute

Liisi Toom, *performance coach*, autor

Instagram @vaimnetreening

+372 52 70 534



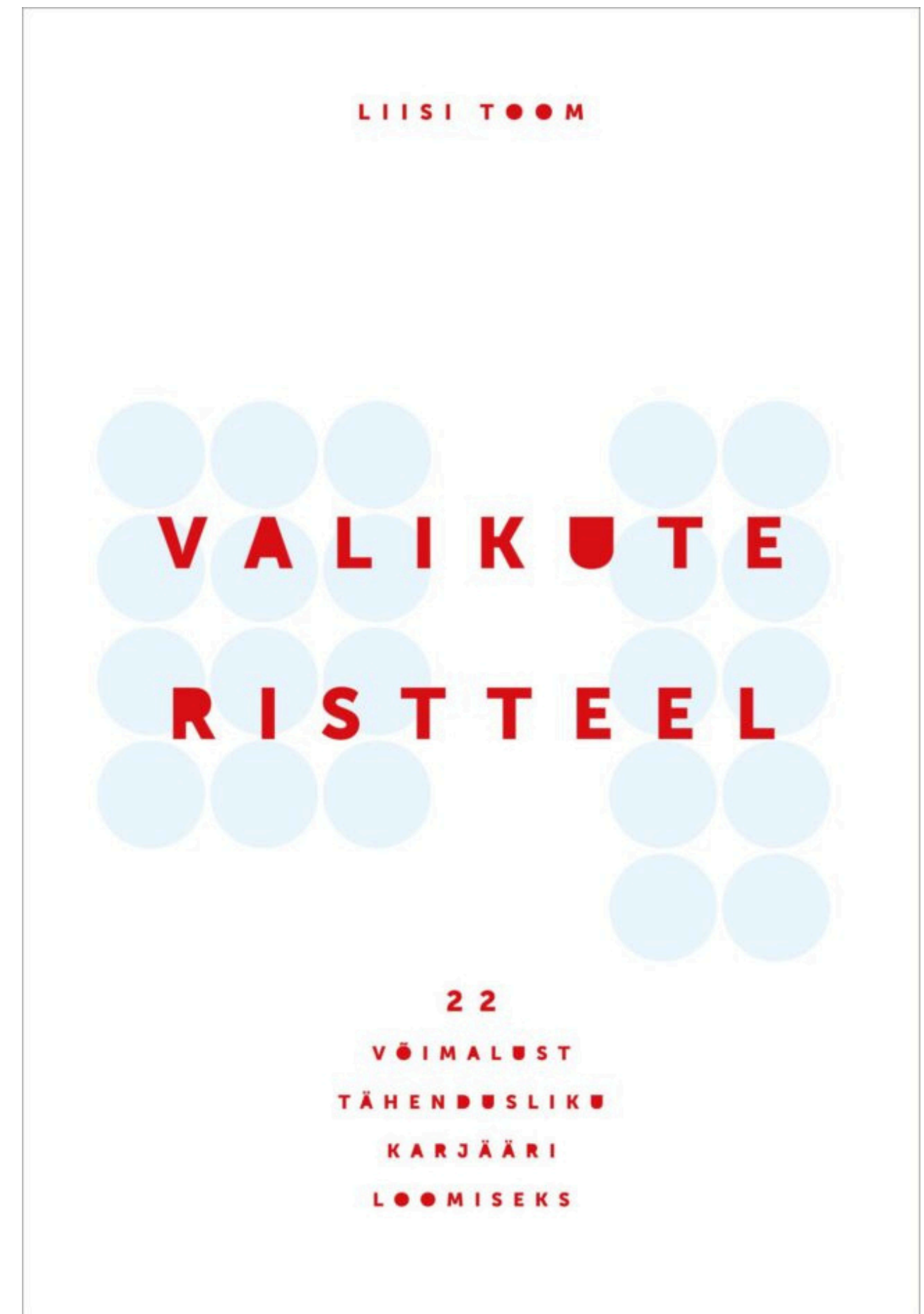
EVÕLi liikmetele, ettekandel osalejatele raamat soodushinnaga 18 EUR

Raamatuinfo:

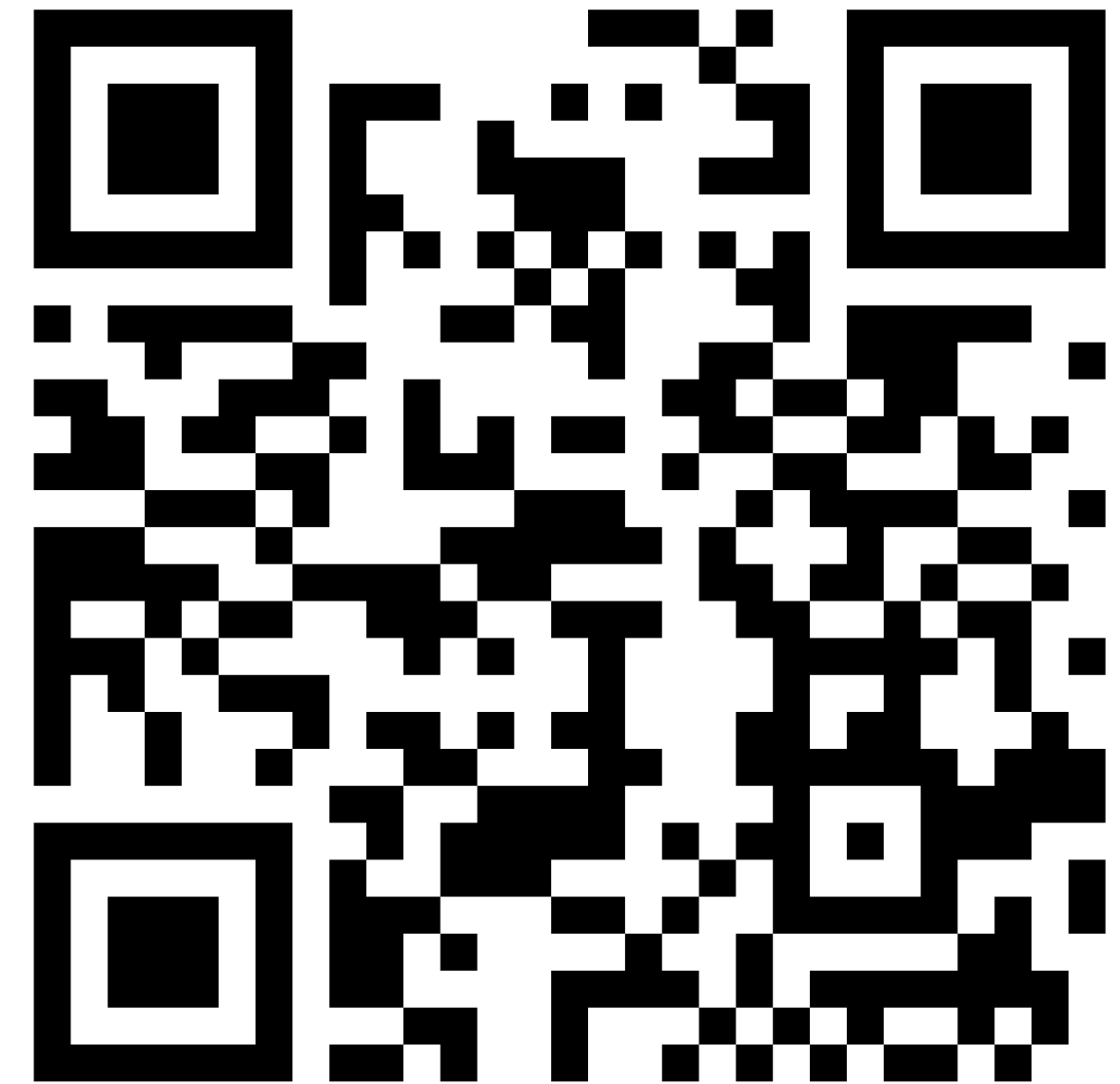
<https://www.liisitoom.com/raamat-valikute-ristteel>

või kirjuta liisi@persoonibrand.ee

Lisanduda võib transpordikulu.



**Kui suur
kontrolli tunned
oma töö ja elu
valikute üle?**



bit.ly/kontroll_1

Minu mõned valikud

From zero: Kommunikatsioonijuht

Hobi äriks: Persoonibrändi konsultant

Karjääri-
puhkus:

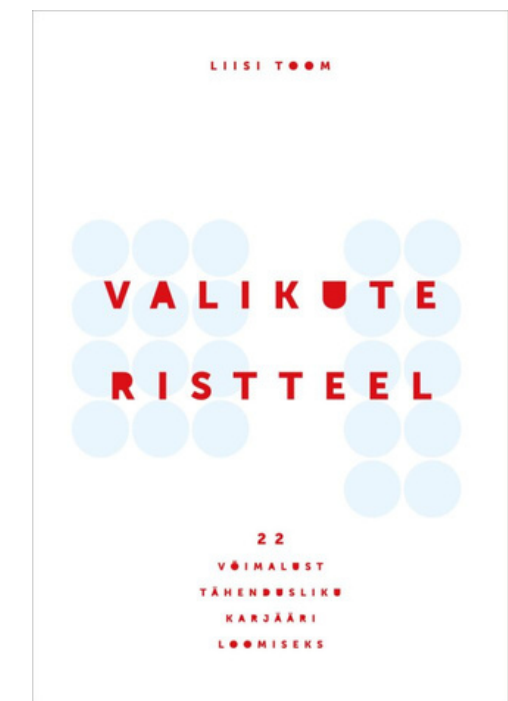
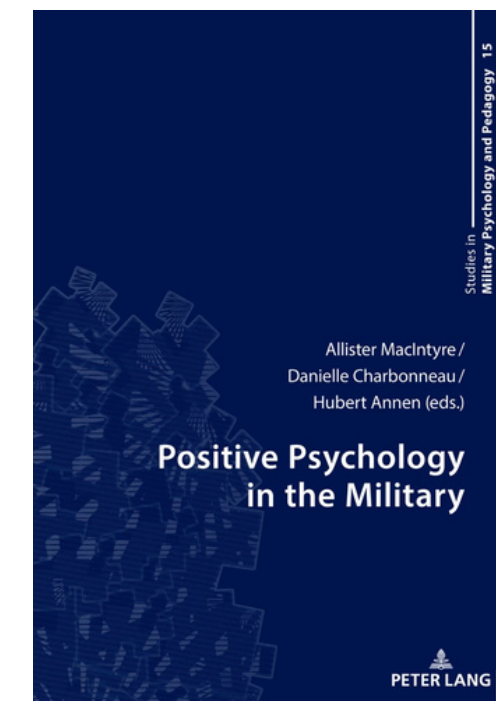
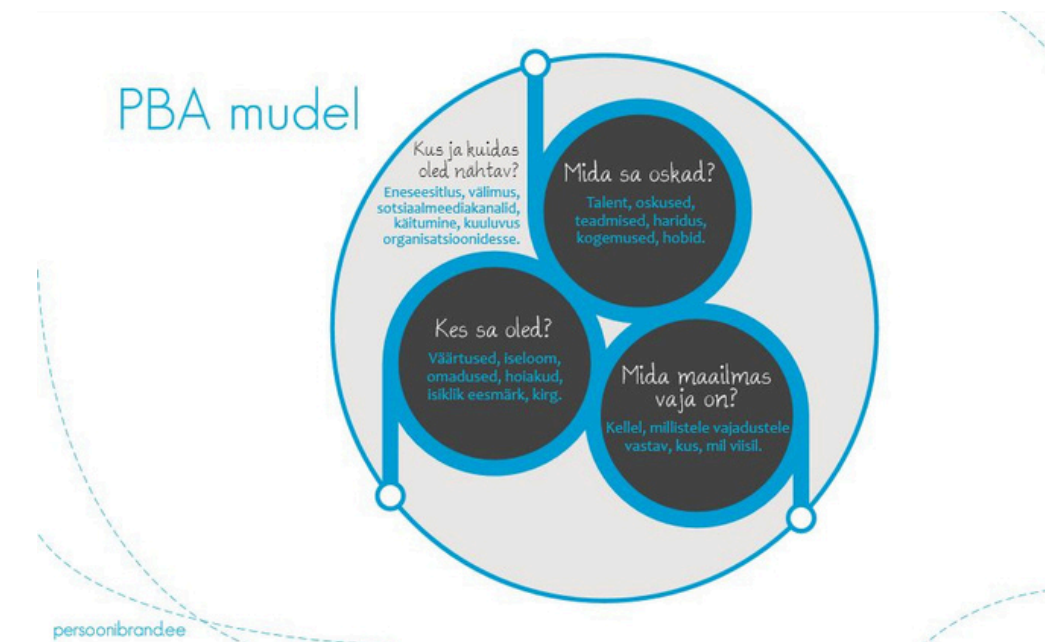
Matkajuht Ibizal

Missioon:

Vastupidavamad tipptegijad läbi
soorituscoachingu ja
spordipsühholoogia rakendamise.

Juhusliku idee
elluviimine:

Abstraktkunstnik



Kui peaksid täna valima ...

Mida tahaksid teha, kelleks saada?

Mida oskad teha?

Millele on sul kerge juurdepääs?



2 kuud hiljem, kohtud kolleegidega



Ma tegelen nüüd ...
See oli huvitav teekond, pidin selleks ...
Püüan veel välja mõelda, kuidas ...
Juba on eesmärgiks, et ...



Teie võimalikud valikud

Seene farmi
pidaja ☺ **tudeng**

Muuseumigiiol
metakannataja / giiol
mähayut

KOKK
ÜRITUS -
TURUNDA JA
REISIKORRALDAMINE

LOOMAAEDA
TALITAJAKS

TIIM
A LA CARTE
lapsehooldaja

TULEVIKUTÖÖ
2 kuu pärast teen...

surnumatja, treener
Selveri müüja

AEDNIK
Pimi
kassim

koertele massaaži
kohvikupidaja
muruniitja

Lüpsja
tugiinik

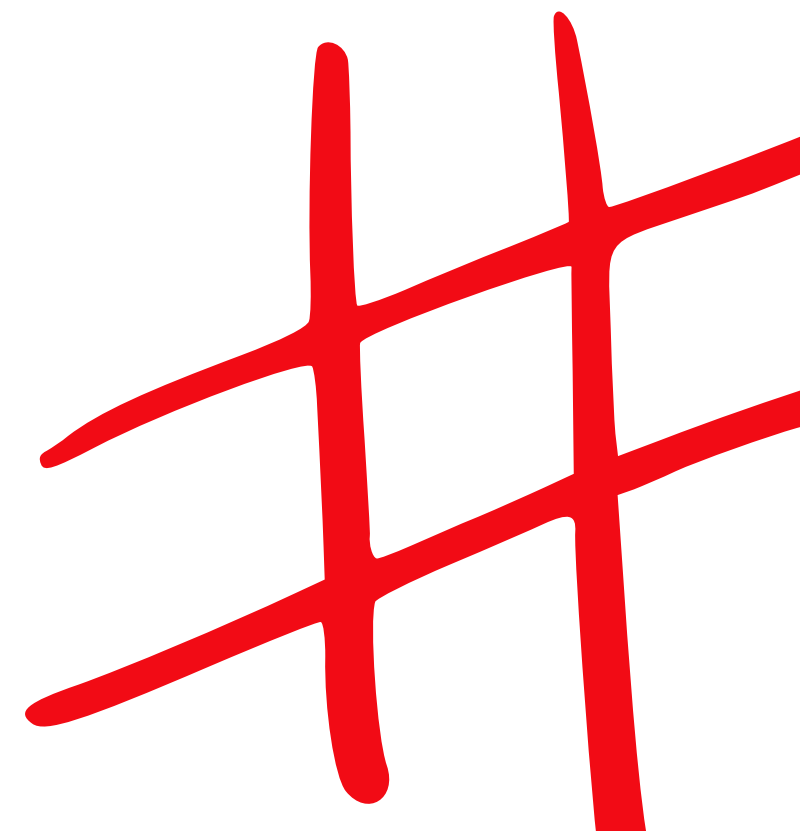
hotelli admin
tolkiija
käsitöö

MLM konsultant / müüja



Handwritten yellow signature or scribble.

- (Persoonibrändi) audit.
- Valiku tegemine.
- Srateegia elluviimine.
- Elurütm. Rahulolu, tasakaalu ja jätkusuutlikkuse tagamine.



- | | | | | | |
|---|----|-------------------------------------|---|----|--|
| ■ | 01 | Nullist tippu ehk from zero to hero | ■ | 12 | Persoonibrändi kujundamine |
| ■ | 02 | Sujuv üleminek uuele karjääriteele | ■ | 13 | Tasakaalu leidmine |
| ■ | 03 | Keskkonnavahetus | ■ | 14 | Topeltelu |
| ■ | 04 | Ootuste ümbermõtestamine | ■ | 15 | Ametijuhendi koostamine |
| ■ | 05 | Alusta puhkusest | ■ | 16 | Väärtused ja missioonitunne kui hindamiskriteerium |
| ■ | 06 | Aktsepteeri teadmatust | ■ | 17 | Elustiil treeningkava järgi |
| ■ | 07 | Strateegia loomine | ■ | 18 | Tee uitmõte teoks |
| ■ | 08 | Uuele tasemele jõudmine | ■ | 19 | Otse asja kallale |
| ■ | 09 | Vanade unistuste realiseerimine | ■ | 20 | Küsi ja sulle antakse |
| ■ | 10 | Hobide äriks tegemine | ■ | 21 | Tule, nagu sa tahad olla |
| ■ | 11 | Karjääripuhkus | ■ | 22 | Ole iseenda juht |



Teie peatükid ja “karjääristrateegiad”

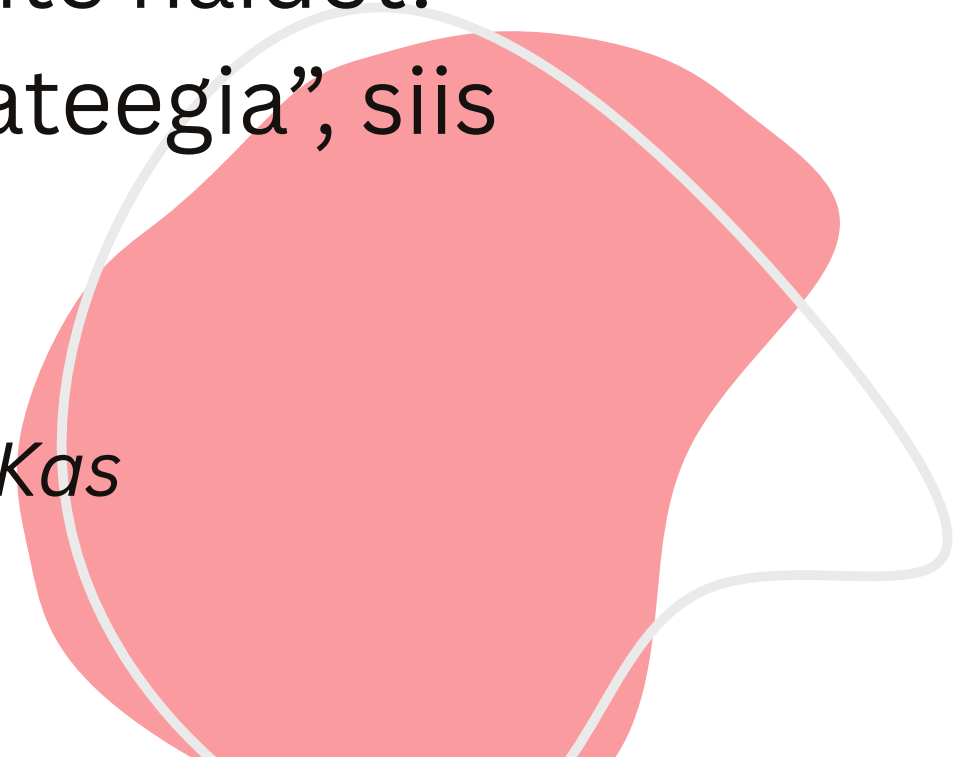


- | | | | | | |
|---|----|---|---|----|-------------------------------|
| ■ | 01 | Usalda ja elu toob | ■ | 08 | Kui pakutakse, võta vastu |
| ■ | 02 | Julgus ja paindlikkus | ■ | 09 | Võrgustikud |
| ■ | 03 | Ära karda eksida | ■ | 10 | Üks uks sulgub, teine avaneb |
| ■ | 04 | Kaugõpe ja kaugtöö | ■ | 11 | Õpetajaamet iseenesest |
| ■ | 05 | Minu emotsionaalsed vajadused
- minu töö | ■ | 12 | Koostegemine (kui kriteerium) |
| ■ | 06 | Töö õpetab | ■ | 13 | Ei ütlemine |
| ■ | 07 | Usalda elu! | ■ | 14 | Ma ei välista mitte midagi |

Kuidas oled **tänase**ni oma elu ja karjääri kujundanud?

-
- ✓ a) Leia sind kõnetav(ad) peatükk/peatükid, märgi lehele.
 - b) Mil viisil on need sinu valikuid mõjutanud? Jaga ühte näidet.
 - c) Kui peaksid ise nimetama oma “karjääri- või elustrateegia”, siis kuidas see kõlaks? *Lisage lehele.*

d) Millised olid populaarsemad, vähemkasutatud strateegiad? Kas väljendusid samal viisil?





Puhkus
Liikumine
Otsustamine
Persoonibränd

Oluline arvestada

Paindlikkus ja
mitmekülgsus

Erisugused oskused,
suhtlusvõrgustikud ja valmisolek
muuta suunda.

*Tähenduse loomine aka
Sense making*

Ümberraamistamine, struktuuri
loomine viisil, mis võimaldab luua
tähendust ja tegutsemist.

Mitte-tehnilised oskused

Psühholoogilised, sotsiaalsed,
kommunikatsioonioskused.

Inimesed, sidusus

Olulised lähedased, võrgustik,
usalduse loomine.

Tundmata ala

Meil pole õrna aimugi, mis on tähtis
5-10 aasta pärast.

Ole
niipea,
et sind
ei saa
ignoreerida.

**Kui suur
kontrolli tunned
oma töö ja elu
valikute üle?**

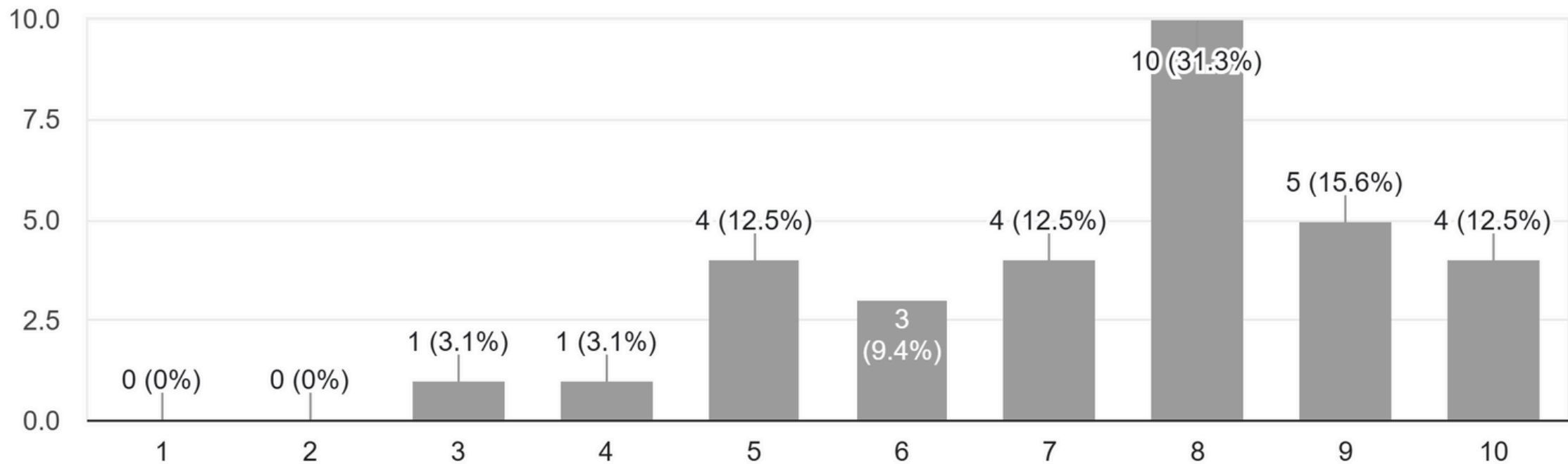


bit.ly/kontroll_2

Ettekande alguses

Kui suurt kontrolli tunned oma elu ja karjääri üle tervikuna?

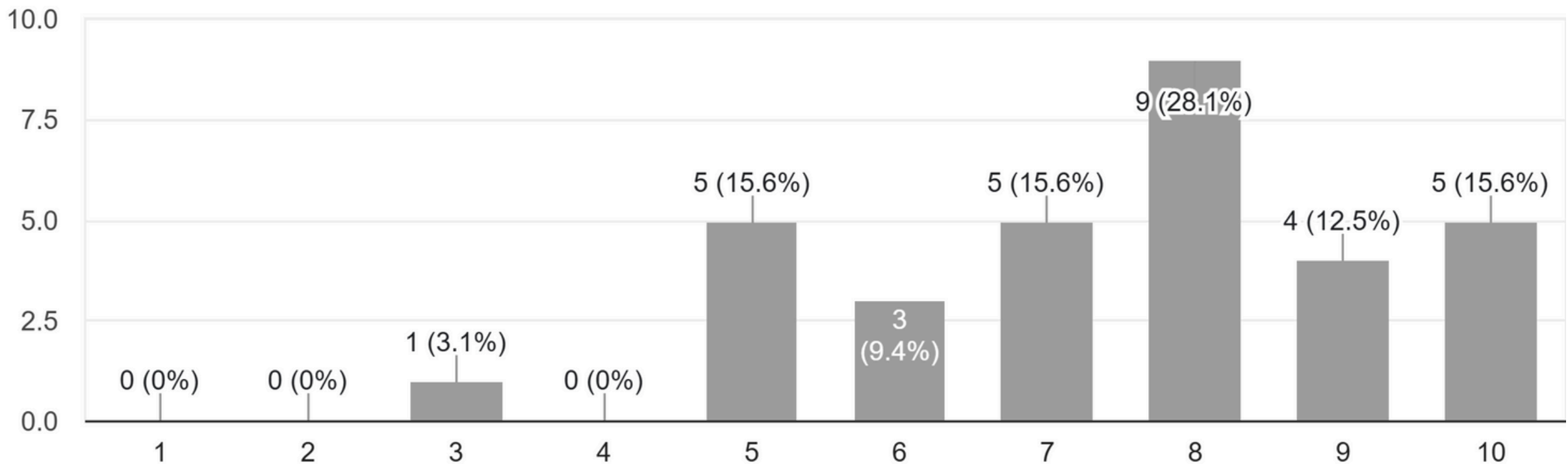
32 responses



Ettekande lõpus

Kui suurt kontrolli tunned oma elu ja karjääri üle tervikuna?

32 responses





liisitoom.com

persoonibrand.ee

+372 52 70 534

liisi@persoonibrand.ee

Instagram: @vaimnetreening

