

# ENESEJUHTIMINE

Ivo Unt

## MIS ON ENESEJUHTIMINE?

- Enese eest hoolt võtmine
- Püüdlamine suurema eneseteostuse poole (pühendumine kasvule)
- Oma võimete hindamine ja nende arendamine (kes sa oled, mis on su võimed, kuhu tahad minna)
- Suurema mõju rakendamine oma elu üle. (lased mõjutada ennast et saavutada oma eesmäärke)
- Otsustusvõime valikutes ja tegudes (suhtlemine, emotsioonid, käitumine)

*"Enesejuhtimine on omada teadvust kes sa oled, mis on su võimed, kuhu sa oled teel koos oskusega kontrollida oma suhtlemist, emotsioone ja käitumist teel sinu eesmärkide poole."*

*"Self Leadership or self-leadership, is having a developed sense of who you are, what you can do, where you are going coupled with the ability to influence your communication, emotions and behavior on the way to getting there" (Bryant, Kazan 2012).*

*"Enesejuhtimine on protsess, kus sa mõjutad iseennast et saavutada oma eesmäärke"*

*"Self-leadership is the process by which you influence yourself to achieve your objectives."*

## MIKS ON ENESEJUHTIMINE OLULINE?

- Piibellik alus enesejuhtimiseks

*Õpetussõnad 16:32 kes valitseb iseennese üle, on parem kui linna vallutaja.*

*Jaakobuse 3:3-8 3 Kui me paneme aga hobusele suitsed suhu, et ta oleks meile kuulekas, siis me juhime kogu hobust. 4 Ennäe, ka suuri ja rajutuulte aetud laevu juhatakse väikese tüüriga sinna, kuhu tüürimees tahab. 5 Nõnda on ka keel väike ihuliige, aga kiitleb suurte asjade üle. Ennäe kui väike tuli süütab suure metsa! 6 Ka keel on tuli. Keel, see ebaõigluse maailm, on seatud meie ihuliikmete hulka nii, et see rüvetab kogu ihu ja süütab põlema eluratta, nagu ta ise on süüdatud põrgust. 7 Jah, igasuguste loomade ja lindude, roomajate ja mereelajate loomust suudab taltsutada ja ongi taltsutanud inimese loomus, 8 aga ükski inimene ei suuda taltsutada keelt, seda kärsitut pahategijat, mis on tulvil surmavat mürki.*

*Õpetussõnad 25:28 Otsekui mahakistud linn, millel pole müüri, on mees, kes ei talitse oma meelt.*

*Roomlastele 7:14-24*

- Mida annab enesejuhtimine

a) Annab valikuvõimaluse. Enese juhtimine annab sulle valikuvõimaluse kuidas tegutseda elu erinevates olukordades.

b) Võimaldab navigeerida muutust. Enese juhtimine võimaldab sul tuua sisse muutusi, kui elu ei lähe plaanipäraselt. Asjad pahatihti ei lähe plaanipäraselt ja me võime pettuda. Enese juhtimine aitab meil emotsioone kontrollida, olukorrast üle olla ja rakendada plaan B.

c) Keerulisest olukorrast välja juhtimine. Kui sa oled sattunud puntrasse, moraalselt alla käinud, suhetes ebaõnnestunud, vms, siis enesejuhtimine aitab sul juhtida protsessi tagasi sinu algele visioonile ja rajale mis viib su eesmärkideni. see sisaldab meeleanamist ja andestust. *"Inimesed ei ulatu oma potentsiaalini turvatsoonis" (Maxwell, 2006)*

d) Identiteet. Et olla see kes me tahame olla. Maailm ja teised mõjutavad meid elama teatud stereotüüp elu. Joonda end selle järgi kelleks Jumal on sind loonud ja kutsunud. Me oleme rohkem kui meie anded ja töökoht. Kõik väljaspool Jumala plaani on ebajumalateenistus.

*"See milles sa hea oled ei pruugi olla su kutsumine"*

e) Väärtustepõhine juhtimine. Juhid elavad lähtuvalt sellele mida nad väärtustavad. Enesejuhtimine aitab sul eristada sekulaarse maailma ja Kristuse väärtusi.

**Harjutus 1: Mis eelnevatest punktidest motiveerib sind hakata rohkem ennast juhtima?**

## ENESEJUHTIMISE ARENDAMINE

## 1. HOOLITSE ENESE EEST

Enesejuhtimine algab enese eest hoolt võtmisega. Enese eest hoolitsemine igal tasandil:

- vaimulik (palve, piibel)
- hingeline (meelelahutus)
- füüsiline (sport, toitumine, magamine),
- sotsiaalne (sõprus, peresuhted),
- aja kasutuse distsipliin
- raha kasutuse distsipliin (annetamine, eelarve tegemine)
- tasakaal teenimise ja isikliku elu ja puhkuse vahel.

### **Harjutus 2: Kuidas hoolitsed enese eest iganädalaselt, mida peaksid muutma?**

## 2. PÜHENDUMINE KASVULE

Isikliku kasvu takistused.

- Teadmiste puudus. "Ma ei tea kuidas kasvada"

Mõttele sellele, mida sa tahad teha, kelleks tahad saada? Tee nimekiri asjadest mis aitavad sul jõuda

eesmärkideni saada selliseks unistuste inimeseks. Kas on midagi mida sa saad teha täna, tee seda! *"mida enam põhjendusi sul on kasvu jaoks seda suurema tõenäosusega sa pressid läbi"*(Maxwell, 2014)

- Inspiratsiooni dilemma. "Praegu pole õige aeg alustamiseks", "ma ei tunne et peaksin seda tegema", Kas sa tunned või mitte, kuid nüüd on aeg hakata kasvama. Sa ei saavuta palju kui sa alati ootad aega mil sa 'oled valmis'. *"kui sa teed seda mida peab tegema siis kui on vaja seda teha, siis üks päev saad teha mida tahad teha millal iganes sa tahad seda teha"*(Maxwell 2014)

- Eksimise hirm. "Ma kardan teha vigu".

Kasvamise protsess. see eeldab et sa ei tea kõike, teed vigu, jääd rumalasse olukorda ja enamasti ei naudi seda. kuid see on muutumise ja kasvamise hind, sa pead saama üle vigade tegemise hirmust.

*"Iga kord kui sa põgened hirmu vanglast sa kasvad tugevamaks"* (Maxwell, 2006)

- Distsipliini reaalsus. "see on palju raskem kui ma arvasin"

tulemused võivad tulla alles mitme kuu pärast, see võtab aega, ja see tõenäoliselt on raskem kui sa arvasid.

*"Kui inimestel pole distsipliinikontrolli, siis nad anduvad oma ihadele."* (Aristotele)

### **Harjutus 3: Millistest neist kasvamise takistustest vajad võitu? Milliseid oled ületanud? jaga oma naabriga**

## 3. ENESETEADLIKKUS

Oma võimete hindamine ja nende arendamine (kes sa oled, mis on su võimed, kuhu tahad minna)

- Mida sa tahad teha? Sa ei täida kunagi oma saatust tehes seda mida vihkad. Kirg annab sulle eelise ja energia. 1 kirglik on parem kui 99 huvitatut. Kuula oma südant ja pane tähele mis sulle meeldib teha. *"See mida sa armastad ja milleks sa oled loodud, selles mõtles suurelt, takistustel on vähe sanssi"* (Maxwell, 2006)

- Mis on su tugevused mis toetavad seda. Mis on su annid, tugevused, mis adekvaatselt toetavad seda.

- Mis on su motiivid. Õiged motiivid annavad sisemist jõudu kui asjad ei lähe hästi ja aitavad suhteid ehitada. kas see on kooskõlas mu väärtustega, kas see on mu väärtus, kuidas see sai mu väärtuseks.

- Mis samme pead astuma? püüa analüüsida erinevust selles kus sa täna oled ja kuhu sa tahad jõuda. Mis samme peaksid tegema, mida sa saad teha juba täna.

- Kellelt peaksid nõu küsima?

- Millist hinda oled valmis maksma (aeg, resurss, ohver)? Me oleme enda kõige suuremad takistajad.

*"Raskeim isik kellega olen tegelenud olen mina."* (D.L. Moody)

*"Kui sa oled millegist huvitatud, siis sa teed seda kui see on mugav sulle. Kui sa oled pühendunud millegile, siis sa ei aktsepteeri vabandusi, vaid ainult tulemusi."* (Maxwell 2008)

- Mida peaksid enese juures arendama, kus kasvama.

*Igaüks peaks päeva jooksul tegema vähemalt 2-te asja mida ta kardab või vihkab, lihtsalt praktiseerimise pärast. (Maxwell, 1997)*

#### **Harjutus 4 : Millistes alades sa ise oled olnud kõige suurem takistus oma kutsumise suhtes?**

##### 4. ENESE MÕJUTAMINE

Suurema mõju rakendamine oma elu üle. (lased mõjutada ennast et saavutada oma eesmärgid)

On raske areneda, kui sul pole kedagi teist eeskujuks peale enda.

- Ole õpetatav. Pane ennast treeningutesse.

- Harjuta lugema. Sa ei jõua kõigi eeskujudega kohtuda kuid läbi nende raamatute võid neilt palju õppida.

*"Kui sul pole lugemise harjumus, siis sa ei püsi teenistuses kaua."*

- Aruandlus. Minu suurim kasv on tulnud inimestest kes on minust ees ja näitavad teed edasi. Kes on sinu mentor kellega jagad oma elu. *"aruandmatu elu pole väärt elamist elu" (Plato)*

Alistumine ja aruandlus ei piira meid, see annab vabaduse eksida ja korrigeeritud saada. Hobusele pannakse päitsed pähe et kasvatada, mitte vabadust röövida, vaid et sa kannaks rohkem vilja,

- Kriitika. Kellelt peaksid võtma vastu kriitikat.

a) Inimesed kes edastavad sisukat tagasisidet, kes töötavad sama eesmärgi nimel.

b) Inimesed kes on ausad

c) inimesed kes näevad suurt pilti.

#### **Harjutus 5: Mida ja kuidas plaanid hakata rakendama, et ennast mõjutada?**

##### 5. ENESEKONTROLL JA OTSUSTUSVÕIME

Otsustusvõime valikutes ja tegudes (suhtlemine, emotsioonid, käitumine)

*"Edukad inimesed kogevad rohkem läbikukkumist, ületavad rohkem probleeme, navigeerivad rohkem muutusi, ja tegelevad rohkem hirmuga kui need kes elus ei edene." (Maxwell, 2006)*

- Ehtsus. Sinu elu räägib valjemini kui su sõnad. Ehtsuse test on siis kui sa juhid ilma positsioonita või kui keegi ei vaata.

5 kohta kus ehtsus väljendub: Ma elan mida õpetan / Ma pean oma sõna / Ma olen aus teistega / Ma eelistan teiste heaolu otsustes / Ma olen läbipaistev ja haavatav.

- Toimetulek negatiivsega. Kas plahvatad, kas tõmbud kokoon. Kas eraldad olukorrast, kas ignoreerid. Valu aitab meil ennast tundma õppida rohkem.

- Väärtused üle emotsiooni. Saa väärtustele toetuvaks, mitte emotsioonidele toetuvaks.

- Enesekontroll suhtluses. Teiste kuulamine, nende kohtlemine hästi, nende üles tõstmine.

*"Inimestega läbisaamise kunst sõltub 98% sinu enda käitumisest ja suhtumisest teiste vastu" (Maxwell, 2004), "Viis kuidas sa kohtled teisi jääb nendega kauemaks, kui sõnad mida sa valid" (Maxwell, 2004)*

- Taastootmine. Enese arendamine aitab sul arendada teisi.

*"Sa võid õpetada seda mida sa tead, kuid sa saad taastoota ainult seda kes sa oled" -(Maxwell, 1997)*

#### **Harjutus 6: Millega pead tööd tegema et omada enesekontrolli ja otsustusvõimet?**

##### ALLIKATE LOETELU

- Maxwell, John C., (2014). *How Successful people Grow*. New York, USA, Hachette Book Group.

- Maxwell, John C., (1997). *Becoming a person of Influence*. Nashville, Tennessee, Thomas Nelson.

- Maxwell, John C., (2006). *The Difference maker*. Nashville, Tennessee, Thomas Nelson.

- Maxwell, John C., (2004). *Winning with people*. Nashville, Tennessee, Thomas Nelson.

- Maxwell, John C., (2008). *Make today count*. Center street.

- Andrew Bryant, Ana Kazan (2012). *Self Leadership*. McGraw-Hill Books.