

**Kuidas keerulisemad alluvad
muudaksid oma käitumist,
kui juht seda soovib?**

Jaana S. Liigand-Juhkam

Millest tuleb juttu?

- Kuidas enesekehtestamist suhtlemises kasutada?
- Miks kardetakse ennast kehtestada?
- Kuidas enesekehtestamisega mitte jätta agressiivset muljet?
- Kuidas arendada „mina sõnumi“ andmise oskust ja millised on kehtestava „mina sõnumi“ kolm komponenti?
- Kuidas peaks juht ennast kehtestama, kui osad tiimi liikmed ei täida eesmärke ja ei viia ellu kokkulepitud tegevusi?
- Kuidas saab tiimi juht ennast kehtestada läbi eesmärgistamise?
- Kuidas töörollide täpsem määratlus ja jaotus aitavad juhil ennast kehtestada?
- Kuidas jõuda selleni, et tiimi liikmed muudaks oma käitumist kui juht seda soovib?

Mida “kehtestamine” kui mõiste tähendab?

- Enesekehtestamine tähendab inimese võimet end väljendada ning oma õigusi kaitsta, piiramata samas teiste õigusi.
- See on asjalik, otsekohene ja aus kommunikatsioon.
- Enesekehtestamine EI OLE sama, mis agressiivne olemine.

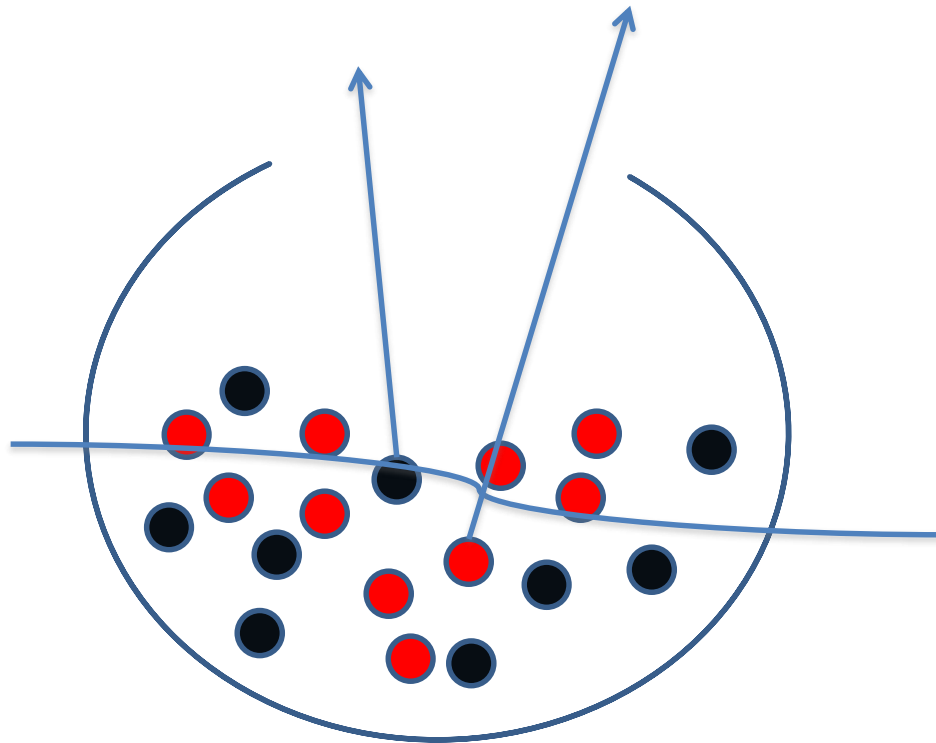
Mida me peame silmas “keerulise” all?

- Isiksus?
- Valel ajal vales kohas?
- Kord pole majas ehk n-ö “istub pähe”?
- ...?

Milline üldse on inimene?

- Inimene on emotsionaalne, mitte ratsionaalne olend
- Käitumise (nii normaalse kui keerulise) käivitaja on tunne
- Kuidas tunne tekib?

Miks üks on “keerulisem” kui teine?



Kuidas mõjutada inimest, kes “teab kõike”?

- Agressiivne isiksus, manipuleerija (passiiv-agressiivne)
- Ülikõrge enesehinnang, nartsissism
- Mida sellisel juhul teha, et saada soovitud tulemust?

Valel ajal vales kohas – mida siin on võimalik mõjutada?

- Olukorrad, kus suhtlemistehnikad sh kehtestamine tõenäoliselt ei aita, vaid on vaja otsida teistsuguseid lahendusi
- Motivatsiooniprobleemid
- Erinevad väärtused
- ...?

Erinevad väärtused

- ÕIGE vs VALE
 - Väärtuskonflikt → vajaduskonflikt
 - Mida on vaja teha, et ... (EESMÄRK!)
-
- ```
graph TD; A[ÕIGE vs VALE] --> B[Väärtuskonflikt]; B --> C[Mida on vaja teha, et ... (EESMÄRK!)]
```

# Millal me teeme vea ehk miks on kehtestamine raske?

- Kord pole majas...algusest saadik 😊
- Kehtestamine ei ole võimalik, kui suhtes on võim tasakaalust väljas – mida see tähendab?
- Kuidas hoida suhted tasakaalus?

# Kuidas selgitada oma seisukohti?

- See, mida te tahate, et inimene teeks, peab talle võimalikult arusaadav olema (KUIDAS - kirjeldamine)
- Kõike, mida soovite inimesele esitada, tuleb püüda maksimaalselt põhjendada (MIKS - põhjendamine)
- Kahe eelneva tulemusena võib tekkida **OMAKSVÕTT** ja käitumise muutus!

# 3-osaline kehtestav “mina”-sõnum

- Teo kirjeldus
- Oma tunnete väljendamine
- Teo tulemuse esile toomine (kahju või kasu)

Kahju võib olla nii mulle, sulle kui meile, samuti kasu.

# Kokkuvõtteks – kehtestav, mitte agressiivne suhtlemine

- Mina-lausete kasutamine
- Argumenteerimine
  - Võtmeküsimused - **kuidas** ja **miks** (*arusaamine ja põhjendus*)
  - Kirjeldav kõneviis (mitte hinnangute andmine)

# Aitäh!

[jaana.liigand@arikano.ee](mailto:jaana.liigand@arikano.ee)

[www.arikano.ee](http://www.arikano.ee)

## Lugemissoovitusi:

- Claude Steiner – Emotsionaalne kirjaoskus, 2005
- Isabelle Nazare-Aga – Manipulaatorid. Kuidas neid ära tunda ja ennast kaitsta, 2011
- Saoud Al Mualla – Vastuhakk manipuleerimisele: kuidas võita sõda valelike inimeste vastu, 2011