

ISIKLIKUD VALIKUD TÖÖTURUL

Uudiskiri nr. 4

Hea lugeja!

Hoiad käes IVT projekti neljandat uudiskirja. Kätte on jõudnud suvi ja liigume tasapisi juba projekti lõpetamise suunas. Kuid enne ootab ees suvi! Puhake võimalusel palju ja koguge jõudu sügiseks ja talveks. *Otium reficit vires* (Puhkus taastab jõu), ütlesid vanad roomlased, niisiis ärge unustage suures tööl ning praktilisel käimise tuhinas ka puhkehetki planeerida. Nautige mõnusat suve ☺

Tänud kõigile, kes seda uudiskirja kokku aitasid panna ☺!

Ootame endiselt igasugust kaastööd – omaloomingut, praktikale ja tööle saamise lugusid, kirjutada võib ka anonüümselt! Jõudu kõigile gruppides osalejatele ja grupijuhtidele!

Meie meiliaadress on:

ivt@epry.ee

Toimetus

MEIE TEGEMISI

MINU TÖÖLE/PRAKTIKALE SAAMISE LUGU

KOGEMUSLUGU

VABATAHTLIKUD

TERVIS

KASULIKKU

RAAMATUTUTVUSTUS

Kuidas ma jälle koolis käisin

Kalev Reinert

Kas olete mõelnud FIE-ks hakkamisele?

Zorro

Elli

Kohtumised Tallinnas ja Tartus

Kepikõnd kui kõigile kättesaadav ideaalne sport

Kuidas tööst rohkem rõõmu tunda

Richard Carlson, Ph.D
Ärge pabistage piasiasjade pärast
Tööl

MEIE TEGEMISI

Kuidas ma jälle koolis käisin

Oli esmaspäev, 7.05. Istusin köögis ja vaatasin õue. Vihma sadas. Mõtisklesin selle üle, kui palju ma olen koolis käinud ja kui vähe on õnnestunud omandatud realiseerida. Siis aga leidsin, et mind huvitavad inimesed – õnnestub mul ju mitme päeva vältel inimestega silmast silma kohtuda ja vestelda. Võtsin kaasa märkmiku ja pastaka ning läksin inimestega kohtuma.

Kuusalus säras päike. Vaikne oli. Õppureid ei olnud palju, piisava suurusega punt, et inimesi tundma õppida.

Terve esimese päeva ma nuputasin, kes küll on need inimesed, kes minu vastas istuvad. Samal ajal loomulikult täitsin tööülesandeid ja kuulasin pisut ka kasulikku materjali.

Nõnda ma omandasin seda materjali omal viisil. Ma olen palju tegelenud iseseisva õppimisega. Mul on välja kujunenud oma tee millegi omandamiseks.

Need inimesed olid huvitavad, kes mu vastas istusid. Samal kombel, nagu minagi oma headel päevadel. Mul on loomulikult olnud ebameeldivaid päevi ka.

Teisel päeval avastasin seintelt pildikesed – tollesama seltskonna poolt joonistatud. Huvitavad pildid olid. Need rääkisid mulle tuttavat lugu. Kummaline, aga miskit taolist olen isegi oma headel päevadel paberile pannud.

Üks vahva õhtupoolik oli: üks osa seltskonnast mediteeris, mina vaatasin kaminatuld ja rändasin mõtetes muistsele Šotimaale. Kaminatuli kippus kustuma ja mina tõttasin kontrollima, kus ma tegelikult olen. Leidsin üht-teist muinas-Šotimaast. Astusin taas majja ja märkasid, et kaminatuli põleb taas. Huvitav õhtu oli...

Kaasa võtsin ühe pildikese, mille kritseldasin paberile paari minuti jooksul. Ma ei ole just hea joonistaja. See oli üllatav kogemus. See pildike osutus väga mitmekihiliseks. Loomulikult talletas mälu ka nood teised pildid seinte pealt.

Toredad inimesed olid koolitusel Kuusalu külje all!

Urve



MINU TÖÖLE/PRAKTIKALE SAAMISE LUGU

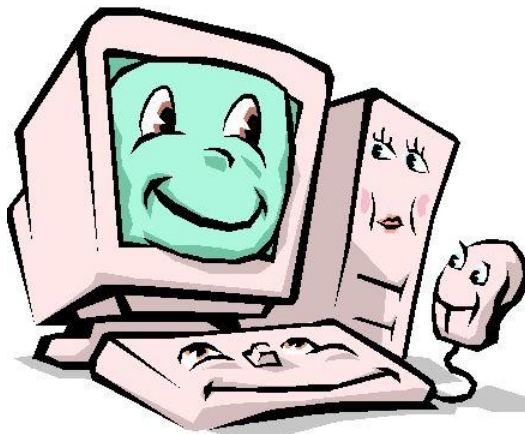
Tööpraktika lugu

Olin aprillikuus tööpraktikal väikeses arvutifirmas, mis tegeles tahmakassettide täitmise, vanade arvutite taastamise ja parandamise ning kohaletoimetamisega.

Olin praktikale saamist kaua oodanud ja ikkagi tuli see kuidagi ootamatult. Olin pabinas. Mind ootas ees uus koht, uued inimesed ja uued katsumused. Minu enesehinnang oli enne praktikale minekut väga madal. Mõtlesin, kuidas ma hakkama saan ja mida minust arvatakse.

Kohtudes praktika juhendajaga minu pingelanges, kuna oli tegemist väga sõbraliku abivalmis juhendajaga. Me leidsime päris kiiresti ühise keele.

Esimene nädal oli väga raske just sellepärast, et ma ei kohane nii kiiresti. Pabistasin, et ei saa



mulle antud töökohustustega hakkama.

Järgmisel nädalal tundsin ennast juba palju kindlamana, võtsin asja rahulikumalt ja kõik hakkas sujuma. Tegin, mida oskasin ja kui tekkisid probleemid, küsisin praktikajuhendaja käest. Tegin selliseid asju, millega polnud varem kokku puutunud. Endalegi üllatuseks sain hakkama. See andis mulle palju enesekindlust juurde.

Järgmistel nädalatel läksin praktikale rahulikuna. Õhtuti ei mõelnud enam selle peale, kuidas läheb ja mis mind seal ees ootab. Mida rohkem käisin, seda rohkem hakkas see töö mulle meeldima. Ma tundsin end vajalikuna. Kõige suurema stiimuli andis mulle see, kui praktikajuhendaja kiitis mind minu töö eest.

Tööpraktika andis julgust edasi minna. Sain juurde enesekindlust, õppisin uusi teadmisi, mida läheb selles töös väga vaja, sain juurde kogemusi inimestega suhtlemisel.

Jäin igati rahule enda tööpraktikaga.

Täna kõiki, kes on mind toetanud ja julgustanud edasi minema püstitäi.

Kalev Reinert

Viljandi

KOGEMUSLUGU

Kas olete mõelnud FIE-ks hakkamisele?

Seda küsimust kuuleb tööturuameti konsultantide suust sageli. Ning järjest sagedamini võib otsus füüsilisest isikust ettevõtjaks hakata sündida mitte vabast tahtest, vaid asjaolude sunnil. Pereema või pensionär, kes õhtutundidel leivalisa teenimiseks käsitööd nokitseb, seisab ühel hetkel fakti ees, et oma töid vahendajale müües teenib ta pisku, mis ei kata tööle kulutatud aega ja vaeva, ent soovides oma töid otse kauplusesse viia, nõutakse temalt arve esitamist, mida saab teha ainult FIE või osaühing. Tudeng, kes tõlketöödega taskuraha teenib kuuleb ühel hetkel tõlkefirmalt, et ettevõtte ei saa (loe: ei soovi) temaga koostööd jätkata, kui ta jätkab töövõtulepingu alusel, mitte FIE-na. Sisuliselt kõik Eesti väike- ja keskmiktalunikud on FIE-d, teisiti nad oma talutoodangut turustada ei saakski. Ja siis veel kellaspad, kullaspad, kingpad, sadulspad, rätspad ja lihtsalt spad, võtmemeistrid, muud meistrid...

Kõlab kuidagi sunnitult, lausa ähvardavalt, ent kui hirmus see FIE-elu siis tegelikult on?

Kui jätta kõrvale mahukas paberitöö (seda teevad paljud palgatöötajadki), (makse) tähtaegadest kinnipidamine (sedagi tuleb palgatöötajatel niigi teha) ning teadmine „ise teen, ise vastutan“ (nii on see tegelikult iga töö puhul), ei ole pilt üldse hirmus ega raske, enda FIE-ks vormistamine on lausa lihtne:

Selleks tuleb siseneda ettevõtlusportaali, täita seal mõned infoväljad, tasuda riigilõiv summas 12.78 eurot, ning järgmise päeva-paari jooksul saabub teie meilboksi teade, et oletegi äriregistrisse kantud. Tõsi, ettevõtlusportaali kõige nõrgemaks kohaks on sealne eelvalikute rohkus, mis samas on koostatud üsna suvaliselt – enda õige tegevusala ülesleidmine on paras pätkel, sest kõik nad on koondatud laiemate tegevusvaldkondade alla. Nii näiteks eeldatakse automaatselt, et kes tegeleb kirjaliku tõlkega, peab tingimata tegelema ka suulisega – portaali etteantud valik on „kirjalik ja suuline tõlge.“

Töövõimetuspensionäri muudab asja lihtsamaks seegi, et sotsiaalmaksu tasub tema eest riik, kuid siin tuleb meeles pidada, et kui tema eest tasutud sotsiaalmaks ei küündi 275, 24 euroni kvartalis, tuleb tal puudujääv osa ise tasuda.

Kui registreerimine läheb libedalt, siis edasises tuleb arvestada, et FIE, nagu üldse tänapäeva riigikodaniku elu, tähendab eelkõige kohustusi.

FIE peab maksma järgmisi makse:

- [Sotsiaalmaks](#)
- [Tulumaks](#)
- [Kohustusliku kogumispensioni makse](#)

- [Töötuskindlustusmaks](#)
- [Käibemaks](#)

Kui FIE ei ole tasunud makse (sh avansilisi makseid) seadusega sätestatud tähtpäevaks, peab ta tähtjaks tasumata maksusummadelt arvestama ja tasuma intressi 0,06% päevas.

FIE ei pea tulumaksu avansilisi makseid tasuma:

- ettevõtluse esimesel maksustamisperioodil (tegevusaastal);
- kui ühe kvartali (tähtaja) makse suurus ei ületa 63.91 krooni;
- kui eelmisel maksustamisperioodil puudus ettevõtluse maksustatav tulu (eelmise perioodi tuludeklaratsiooni vormi E real „Maksustatav tulu” on null);
- kui ettevõtlus on registreeritud ajutise või hooajalisena;
- kui ettevõtlus on peatatud.

FIE sotsiaalmaks

FIE maksab sotsiaalmaksu (33%) oma ettevõtlusest saadud tulult, millest on tehtud seadusega lubatud ettevõtlusega seotud mahaarvamised.

- FIE sotsiaalmaksuga maksustamise periood on kalendriaasta, sest maksustatav tulu selgitatakse välja tuludeklaratsiooni alusel üks kord aastas.
- FIE on kohustatud maksma sotsiaalmaksu avansilisi makseid.
- FIE ei saa sotsiaalmaksu ega sotsiaalmaksu avansilisi makseid näidata oma ettevõtluskuludes.

Sotsiaalmaksu avansilisi makseid makstakse jooksva kvartali eest **iga kvartali viimase kuu 15. kuupäevaks**.

2011. aasta sotsiaalmaksu kuumäär on 278,02 €, millelt tekib **ühe kvartali sotsiaalmaksu kohutuseks 275,24 €** ($3 \cdot 278,02 \cdot 33\%$).

1. **Kui FIE on riikliku pensioni** (vanaduspension, töövõimetuspension, toitjakaotuspension või rahvapension) **saaja** olnud kogu kvartali jooksul, ei pea ta sotsiaalmaksu avansilisi makseid maksma.

Kui FIE eest maksab sotsiaalmaksu tööandja või riik, linn või vald ning kui see summa on vähemalt 275,24 € kvartalis, siis ei pea FIE sotsiaalmaksu avansilisi makseid maksma. Kui tööandja, riik, linn või vald maksab FIE eest kvartalis sotsiaalmaksu vähem kui 275,24 €, siis peab FIE ise puudujääva osa tasuma.

Sotsiaalmaksu avansilise makse summa arvestamisel saab abi maksu- ja tollikeskuste teeninduskohtadest või e-maksuametist/e-tollist.

FIE kohustusliku kogumispensionide makse

- Kui FIE on II pensionisambaga liitunud, peab ta maksma enda eest kohustusliku kogumispensionide makset, 2% maksustatavast tulust
- Makse tasutakse üks kord aastas ja makse summa arvutab Maksu- ja Tolliamet FIE ettevõtlustulu deklaratsioonil (vormil E) deklareeritud eelmise tegevusaasta maksustatava tulu alusel ning väljastab FIE-le hiljemalt 30 päeva enne makse tasumise tähtpäeva (1. oktoobrit) maksuteate tasumisele kuuluva summa kohta.

FIE **maksab käibemaksu** juhul, kui ta on Maksu- ja Tolliameti käibemaksukohustuslasena registreeritud (omab käibemaksukohustuslase numbrit).

Kui FIE maksustatav käive (välja arvatud põhivara võõrandamine) ületab kalendriaasta algusest arvates **16 000 €**, on ta kohustatud kolme tööpäeva jooksul alates nimetatud suuruses käibe tekkimise päevast esitama Maksu- ja Tolliameti maksu- ja tollikeskusele avalduse enda käibemaksukohustuslasena registreerimiseks. Registreerimiskohustust ei teki, kui FIE kogu maksustatava käibe moodustab nullprotsendilise käibemaksuääruga maksustatav käive (välja arvatud juhul, kui käive tekib kauba ühendusesisesest käibest).

- FIE ei pea enda eest töötuskindlustusmakset maksma.
- FIE kui tööandja peab kinni pidama oma töötajatele tehtavatelt väljamaksetelt töötuskindlustusmakset.
- Kui FIE on tööandja, peab ta töötajale tehtud väljamaksetelt maksma töötuskindlustusmakset ja see on FIE ettevõtlusega seotud kulu.

Maksudeklaratsioonid esitatakse Maksu- ja Tolliametile kas:

- elektrooniliselt e-maksuameti/e-tolli kaudu või
- pabervormil lähimasse maksu- ja tollibürosse. Paberil maksudeklaratsioonide vormid on kättesaadavad MTA piirkondlikes maksu- ja tollikeskuste teeninduskohtades.

Deklaratsioonid on leitavad ka Maksu- ja Tolliameti kodulehelt Internetis (www.emta.ee/: Blanketid ja vormid), kust neid on võimalik vajadusel ka välja printida.

Maksude tasumine

Vormil TSD deklareeritud maksud ja maksed tuleb Maksu- ja Tolliameti pangakontole üle kanda väljamakse tegemise kuule järgneva kuu 10. kuupäevaks (selle näite puhul hiljemalt 10. veebruariks). Pangakontode numbrid ning personaalsed viitenumbrid maksude tasumiseks leiate Maksu- ja Tolliameti kodulehelt: www.emta.ee: Tulukontod ja viitenumbrid.

Enne, kui langetada vastutusrikast otsust, kas alustada FIE-na või siiski mitte, tuleks end teemaga põhjalikumalt kurssi viia. Internetiavarustest leiab infot palju – alates riigiametite veebilehtedel avaldatud infost, kuni „päriselu“ kogemuste jagamiseni erinevates foorumites. Algajale, aga ka juba alustanud FIE-le pakuvad tänuväärt teavet järgmised veebilehed:

Maksu- ja tolliameti koduleht www.emta.ee

www.looveesti.ee

Raamatupidajate kodulehelt: www.rmp.ee, kus on võimalik end vormistada ka sisuka (tasuta) infokirja tellijaks, mis paar korda kuus meilboksi potsatab, et olla kursis muudatustega seadusandluses ning osata paremini raha lugeda.

Kes aga helendavale arvutiekraanile silmast-silma suhtlust eelistab, võiks julgelt mõnda Maksuameti bürosse sisse astuda ning ametnike halli argipäeva oma sisukate küsimustega põnevamaks muuta.

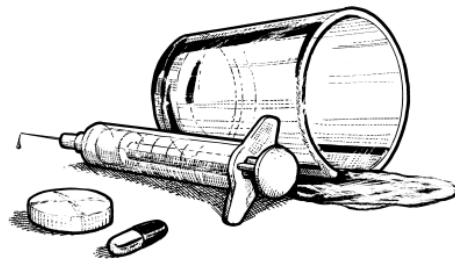
Marju

Minu kogemuslugu.

Seitsme maa ja mere taga ...

Tegelikult ei ole see üldse nii kaugel ning ei ole kaugeltki ka muinasjutt. Asi on tõsisem ja reaalsem.

Teemaks on narkootikumid ning minu lugu saab olema kolmeosaline. Vahetult enne tarbimist, tarbimise ajal ning peale tarbimise lõpetamist.



Sündinud, õppinud ja elanud olen ma Ida-Virumaal. Siinkohal tahan ma kohe öelda, et kõik minu tõsisemad probleemid said alguse alkoholist. Ka narkootikumideni jõudsin ma läbi alkoholi. Minu sõltuvusse sattumine jõudis minuni küllaltki lihtsalt ning minule märkamatuks. Lihtne sellepärast, et nagu ka kõigil, toimus rida mingeid sündmusi, mis viisid ühe juurest teiseni. Esimene proovimine, mis mulle tegelikult eriti ei meeldinud ning millest ma eriti aru ei saanud. Siis järgmised korrad. Ei oskagi seletada milleks. Vist selleks, et aru saada, miks ei meeldinud. Kõigile ju meeldib. Igal juhul sai see mulle saatuslikuks. Hiljem tarbisin, sest see hakkas mulle meeldima, siis sellepärast, et sattusin sõltuvusse ning ei saanud ilma selleta enam elada. Päris lõpuks jõudsin selleni, et ma ei osanud enam ilma narkootikumideta elada.

See oli siis lihtsam osa minu loost. Keerulisem minu enda jaoks on see, et proovisin ma narkootikumide esimest korda 21-aastaselt, tarbima hakkasin 22-aastaselt ning 23-aastaselt olin juba nii-öelda süsteemis. Olin küll noor, kuid mõtlev inimene juba (või ei olnud siiski). Mul oli juba perekond, keda ma armastasin ning töö, mis mulle meeldis. Seoses narkootikumide tarbimisega kaotasin nii esimese kui ka teise. Seda ei andesta ma vist endale kunagi. Veel on minu jaoks raske tõdeda, et minu ellu tõid narkootikumid minu sõbrad, kes tegid seda täiesti teadlikult ja omakasupüüdlikult (nad olid juba sõltlased). Siinkohal tahan hoiatada lugejat, et kui on sellised sõbrad, siis vaenlasi pole vajagi. See kõik tõestab vaid seda, et juhtuda võib see igaühega. Kui mitte sinu endaga, siis sinu lähedasega. Ning mis

puudutab sinu lähedast, puudutab ka sind ennast, vahel rängemaltki. Olge tähelepanelikud oma lähedaste suhtes.

Sõltuvusest vabanemine oli omaette protsess. Proovisin seda mitmeid kordi, kuid kasutult ning langesin sama palju kordi. Langused olid valulikumad ja sõltuvus kogus võimsust. Olen kuulnud, et enne kui midagi muuta, tuleb päris põhjas ära käia. Pole nõus. Põhi võib olla erinev. Näiteks mudane, mis imeb su sisse ning sinna ka jätab.

Lõpuks lähenesin oma probleemile (nagu ka ühiskond) kui haigusesse. Iga haigust hakatakse ravima pärast analüüsi. Hakkasin tõsiselt tegelema eneseanalüüsiga. Selle käigus tulin teadmisele, mis tegelikult segab mul sõltuvusest vabaneda. Abiks oli mulle ka see, et ühiskond on hakanud jõudma teadmisele narkosõltuvusest kui ühisest probleemist. Mulle olid toeks nii lähedased kui ka täiesti võõrad inimesed. Praeguseks olen ma 3 aastat puhas (kaine) ning sama kaua ka õnnelik. Õpin uuesti ning teistmoodi elama. Naudin kainet elu. Suhtlen meeldivate ja haritud inimestega (sellest tundsin ma tõesti puudust). Tänu neile on mul ka töökoht, mis mulle meeldib, ning teistsugused vaated elule.

See oli väga lühidalt minu kogemuslugu (12-aastase tarbimise lühiversioon).

Kui seda saab üldse nii nimetada. Kui ei ole seda kogenud, pole ka midagi kaotanud.

Välja arvatud loo viimane osa.

Hoidke ennast ja oma lähedasi.

ZORRO

Minu kogemuslugu.

Minu Seewaldi-loo algus on vastuoluline ja segane, selle põhjalikum lahkamine läheks liiga pikaks ja isiklikuks.

Mind on torgitud ja tagant utsitatud kogu aeg. Kui mu raviarst Kaia Tänna meeleolu kohta küsis, ütlesin, et muidu täitsa OK, aga olemine on üksildane.

Ühel ilusal päeval helistas mulle õde Marge. Mind kutsuti eneseabigruppi, kuhu ma ka läksin.

Sealt edasi kutsus õde Marge mind IVT gruppi. Minuga tegeleti ja me selgitasime teoreetiliselt välja, kuhu ma võiksin tööle minna.

Asusin tööle kodukohas asuvasse poodi. Minust sai poemüüja. Raske oli. Väga raske. Mind segas üks imelik ravimi kõrvaltoime – miski sundis mind kogu aeg pilku kergitama, kuid nii oli raske kassa kokkuvõtet teha. Täiesti juhuslikult avastasin, kuidas sellega toime tulla – muud nippi polnudki, kui mõttejõud – sundisin end vägisi numbritele keskendumata ja tõesti, silmad kuulasidki sõna.

Ühel päeval hakkas poes minuga rääkima üks mu pikaajaline teretuttav. Ta kutsus mind enda juurde tööle. Töö seisnes selles, et aitan ta ratastoolis tütar.

Mõtlesin selle pakkumise peale.

Kahtlesin mõnda aega...

Aga siiski – läksin poest ära.

Nüüd on mul palju uusi tuttavaid.

Teistele tahan öelda, et julge peab olema ja rääkida on vaja. Lähedased inimesed saavad palju aidata, aga endal tuleb ka otsuseid vastu võtta.

mai, 2012

Elli

VABATAHTLIKUD

Kohtumised Tallinnas ja Tartus

23. aprillil kohtusid IVT projekti vabatahtlikud Tallinnas Tallinna Vaimse Tervise Keskuses. Kohale oli tulnud küll vähe inimesi, kuid kohtumine oli tulemuslik. Planeerisime taastujate suvekooli projekti ja uudiskirja ning kogemuslugude projekti kirjutamist. Taastujate suvekooli projekt sai ka Külli suure abiga mai lõpuks valmis kirjutatud ning Hasartmängumaksu Nõukogule tähtjaks esitatud. Vastust taotlusele ootame juuli keskpaigaks.

28.aprillil kohtusid vabatahtlikud Tartus Shakespeare'i kohvikus.

TERVIS

Kepikõnd kui kõigile kättesaadav ideaalne sport

Inimese tervise üks alustalasid toitumise, hügieeni ja heade lähedussuhete kõrval on regulaarne liikumine. Kepikõnd on suurepärane võimalus tervislikuks liikumiseks ükskõik millises vanuses.



Kepikõndi saab teha igal pool ja igal aastaajal! Sellel harrastusel on oma nipid, mida tuleb arvestada, et saada keppikõnnist maksimaalselt kasu. Terviseliikumise juures on tähtis see, et koormus annaks südamele, veresoontele ja lihastele parajalt võhma. Kepikõnd võrreldes tavalise kõnniga suurendab seda koormust kolmandiku võrra. Praktikas tähendab see, et liikumisest on tegelik kasu suurem ja ka näiteks liigsed rasvakiilod põlevad kiiremini.

Kepikõndi võib teha nii hea enesetunde kui ka sportliku vormi saavutamiseks ja hoidmiseks. Samas on keppikõnd ka arstlikult soovitatav mõõduka ülekaalulisuse, kergekujulise liigesekulumisehaiguse, südameisheemiatõve, meeleoluhäirete ja haigusliku kurvameelsuse korral.

Kepid vähendavad koormust puusa- ja põlveliigestele, suurendades samas lihastööd ülakehas-õlavöötmes, õlavartes ja kätes ning mingil määral kõikides lihasgruppides üle keha. Kepid käes annavad kõnnile ka juurde kindlust, rütmikust ja suurendavad tasakaalu ning teevad kõndimise huvitavamaks. Terviseliikumisel on paraja koormuse näitajaks kiirenenud südametegevus, hingamissageduse suurenemine ja mõnusa soojuse teke kehas.

Tervisetreeningu pikkus on soovitatavalt 30 minutit korraga, 3-4 korda nädalas. Kogemuse tekkides on soovitatav kord nädalas teha ka pikem ringuni 1 tund. Parajast koormusest annab tunnistust meeldiv reipus ja energiatulv. Paljudel patsientidel on märgatud mitmete kehaliste krooniliste haiguste vaevuste leevendumist, vähenenud on ravimite tarvitamine, samas on paranenud tervisenäitajad. Harrastades keppikõndi väikeses seltskonnas on see hea võimalus omavaheliseks suhtlemiseks, arenev vestlus on positiivse värvinguga. Nii paraneb üldine meeleolu, vaimne toonus, öine uni on parem, taanduvad meeleoluhäirete tunnused, inimene on rohkem rahul iseenda ja kogu maailmaga.

1 TUND SPORTLIKKU

ENERGIAKULU U 70

TEGEVUST

KG KAALUVAL INIMESEL

Kiires tempos jooksmine (4 min/km)	1200 kcal
Mõõdukas tempos jooksmine (8 min/km)	560 kcal
Rullisutamine rahulikus tempos	500 kcal
Suusatamine rahulikus tempos	500 kcal
Vabastiilis ujumine	550 kcal

Võrkpallimäng	210 kcal
Seinatennis	850 kcal
Kepikõnd	400 kcal
Rahulikus tempos kõndimine	170 kcal

KASULIKKU

Kuidas tööst rohkem rõõmu tunda

Hea töö tegemiseks pole vaja luba küsida. Sõltumata sellest, kus töötate või kelle heaks töötate, eeldab juhtkond, et teete *alati* seda, mida peate firma edu seisukohalt kõige tähtsamaks.

Seda nimetatakse *maksimaalseks ootuseks*. See peab jõudma kõigi töötajate kõrvu, kuid selgesõnaliselt väljendavad seda vaid vähesed tööandjad.

Kuigi see võib tunduda kummalisena, soovivad praegusel ajal kõik tööandjad palgata põhimõtteliselt ühesugust inimest: kedagi, kes haaraks initsiatiivi. Loomulikult on tööandjate vajadused niisama erinevad kui nende poolt palgatud töötajate oskused ja võimed, kuid sisuliselt otsivad nad sama inimtüüpi. Inimest, keda sõltumata tema taustast, ettevalmistusest ja võimetest võib saata töösituatsiooni keerisesse ning kes on võimeline iseseisvalt tegutsema. Selline töötaja on kulda väärt.

Maksimaalse ootuse täitmise võime on olemas kõigil töötajatel, kuid jääb mulje, et vaid vähesed näitavad seda välja. Kui ollakse võimeline vajalik ilma korralduseta ära tegema, näitab see kõrget professionaalsust.

Kliendi teenindamine, probleemi lahendamine, kaastöötaja aitamine, idee juurutamine või protsessi parandamine on tegevused, mida igalt töötajalt iga päev ja õigupoolest pidevalt nõutakse.

Tõele au andes pole teada ühtki firmat, mis suudaks vee peale jääda, kui töötajatele tuleks iga liigutuse kohta korraldus anda. Enamikus valdkondades valitsev võistlusmoment, muutused ja tänapäevane äritegevuse tempo on niivõrd intensiivsed, et teistmoodi pole see võimalik. Organisatsioon, kus eeldatakse, et töötajad teevad vaid seda, mida neil kästakse, libiseb allakäigu teed ja pankrotistumine on vaid aja küsimus.

Võrrelge oma firmat konkurentidega. Tõenäoliselt on teil samasugused teenused, tehnoloogia ja jaotuskanalid, turustrateegiad jne.

Miks siis üks firma on edukas, teine püsib suuri vaevu pinnal? Küsimus on inimestes ja nende initsiatiivis, energias ning andumuses, millega nad oma töösse suhtuvad, ootamata käsku midagi teha.

Ülemuste ja alluvate ajad on ammu möödas. Tänapäeval on töökeskkond partnerlussuhe. Töö iseloom ja firma ise muutuvad nii kiiresti, et töötajad ei saa korraldusi oodata. Nad on sunnitud härjal sarvist haarama.

Töötajad ise teavad kõige paremini, kuidas oma tööd teha. Nemad on kõige paremini kursis oma tööga seotud probleemide ja klientide vajadustega. Nemad näevad ja tajuvad otse seda, mida enamik kõrgema taseme juhte vaid aruannetest hoomavad. Kui kaasata kõigi tasandite töötajad mõttetöösse, kuidas oma tööd paremini teha, saab ka firma klientide vajadustele paremini reageerida – seega edukamalt oma sihte saavutada.

Liigume kiiresti isejuhtivate töötajate riigi suunas, kus igaüks peab mõistma oma panust firma missiooni ja eesmärgi hüvanguks ning püüdma mõjutada rohkem omaenda, osakonna ja firma tööd.

Sellega muutub töö põnevaks: te näete, kuidas teie sammud mõju avaldavad, te õpite arenema. Teid hakatakse pidama inimeseks, kes "paneab asjad käima," teil avaneb võimalus võtta oma õlule suuremat ja olulisemat vastutust ning selle vilju nautida.

Raamatust Bob Nelson, Ph.D „Ärge tehke ainult seda, mida kästakse! Tehke seda, mis vaja. Kuidas tööst rohkem rõõmu tunda.“

RAAMATUTUTVUSTUS

Richard Carlson, Ph.D, Ärge pabistage piasiasjade pärast tööl

Filosoofiadoktor Richard Carlson õpetab lugejatele, kuidas kolleegide, klientide ja ülemustega rahumeelselt ja rõõmsalt suhelda, laskmata piasiasjadel oma elu ära rikkuda.

Kui veedate nelikümmend või enam tundi nädalas tööl, kui tähtajad teid tagant kiirustavad ja töökoormus on suur, võib töö muutuda äärmiselt koormavaks. Richard Carlson jagab näpunäiteid, mis muudavad teie suhtumist töösse ja leevendavad stressi.



Kontaktid :

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing
MTÜ nr 80084175
Külli Mäe EPRÜ juhatuse liige IVT- projekti ekspert-karjäärinõustaja.
Tel: 56 562 403
<http://www.epry.ee/ivt>



Meetme 1.3.1 "Kvalifitseeritud tööjõu pakkumise suurendamine" projekti nr 1.3.0102.11-0330 „Pikaajaliste ja psüühilise erivajadustega töötute tööpraktikad ja tööle rakendamine juhtumikorralduse ja mentorluse toel – Isiklikud valikud tööturul“

