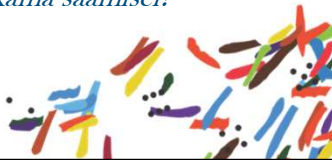


E P P
A D L E R

Kuidas toetada teist stressiga hakkama saamisel?



www.eppadler.com

1

E P P
A D L E R

Kes ma olen ja miks ma sellest räägin?



- ✓ Olen õppimise ja loova elamise võimaldaja
- ✓ Aitan inimestel oma võimekust näha ja kasutada.
- ✓ Selleks on vaja -
 - Usaldavat suhet enda, teiste ja eluga
 - Kogeda Eduelanust ehk enda piisavust
 - Ohjata Hirmu ja Stressi, sest need takista vad ligipääsu võimekusele, õppimisele ja loovusele

www.eppadler.com

2

E P P
A D L E R

Täna plaanis

- ✓ Anda stressile avaram tähendus.
- ✓ Stressi lugemise kunst
- ✓ Kuidas stressi toetada?



www.eppadler.com

3

E
A

Kuidas stressi mõista
ja lugeda?

“
TORMI TULLES
EHTAB ÜKS
VARJENDI, TENE
TULEVESKI.
JA KOLMAS ON STRESSIS.”

www.eppadler.com

4

E
A

Mis on stress?

STIMUL -> REAKTSIOON

STIMUL -> MÕTLEMINE ->
OTSUS -> REAKTSIOON

Füsioloogiliselt tavaline reaktsioon mingile
ohule, et saaks end kaitsta - võitlen, põgenen,
tardun...

Stressi jäämine ei ole loomulik.

Eesmärk ei ole stressitus

Mis vahe on tegelikul ja ettekujutatud ohul?

www.eppadler.com

5

E
A

Mis on stress?

Iga päev algab valikuga.
Täna praktiseerin
stressi või rahu?

— Juan Dorysenko

Enda stressis hoidmine on halb ja kahjulik
energiamahukas harjumus, mis teeb nõrgaks,
kurjaks, enesekesksaks, ebaviisakaks, kaitsvaks

Stressis olemisest võib saada harjumuslik seisund,
praktika, olemise ja toimimise viis ehk
normaalsus.

Stressita olemine võib tunduda võõras, laisk ja
vale, isegi kui tundub ihaldusväärne.

www.eppadler.com

6

Mis on stress?

E
A

Kõige produktiivsem
tegevus on sageli
lõõgastumine.

- Mark Black



EPPADLER.COM

www.eppadler.com

Stress on enamasti hirm (soorituse, arvamuse, meeldimise, tagajärgede, tuleviku ...)

Stress on suhte probleem - enda, teise, ülesande, eluga

Stress on usaldamise probleem

Stress on identiteedi, tähenduse ja ootuste küsimus

7

Kuidas stress välja paistab?

E
A

Autor: Di PAS

www.eppadler.com

Sisemist seisundit ei näe.

Me näeme ainult käitumist, mis lahendab sisemist seisundit.

Stressi käitumine paistab halva, lapsiku, pöörase või liiga probleemituna. Selles on vihje, mitte fakt.

Variandid: Nutmine, vaikimine, vaidlemine, haigeks jäämine, hüljumine, vingumine, hädaldamine, süüdistamine, agressiivsus, väsimine, ükskõiksus, pahameel, abitus, lollitamine, solvamine, ähvardamine, sahmimine, rumalus, konfliktisus, passiivsus, ignoreerimine, abitus ...

8

Kust nii palju stressi tuleb?

E
A

www.eppadler.com

Stress on reaalselt suur probleem.

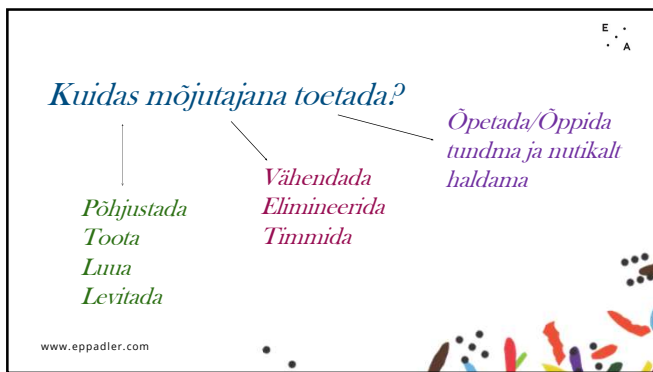
Mis on muutunud ja kas kunagi on olnud teisiti?

- **Emotsionaalne ja sotsiaalne oskamus**
- **Argielu üleelamiseksustamine ja elu alaväärtustamine.**
- **Visioonitus**
- **Ogarad eeldused, ideaalid, ootused - Polevik**
- **Efektivsus** - kiiremini, kaugemale, rohkem
- **Inimlikkuse, suhtlemise ja suhete defitsiit**
- **Konrollimatu arvamine, kobisemine** ehk mürgitamine
- **Eenesetadlikkuse übaküps vorm** - asjad juhitavad niinuga ja peavad kogu aeg mulle sobima ja teised peavad sellega kogu aeg arvestama

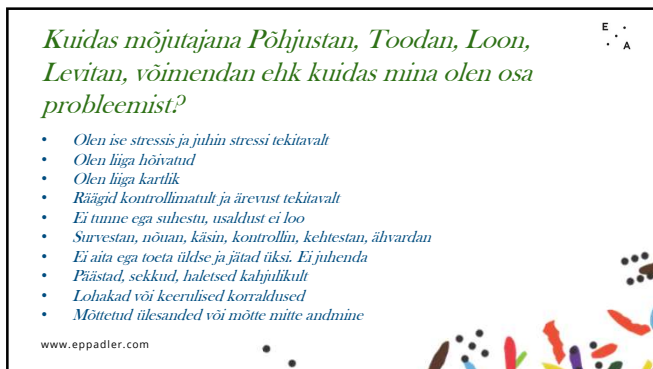
9



10



11



12

Kuidas saan mõjutajana Vähendada, Elimineerida või Timmida?

- Mis vigu tehakse ja kust need tulevad?
- Mis on korduvad probleemid?
- Kuis on tulemused kahitlased?
- Kas kõigel on ikka päriselt mõte?
- Kas nii palju on vaja?
- Kas saavad aru, mida ma tahan?
- Kas on liiga tihe?
- Äkki on liiga igav, aeglane, energiatu?
- Kas suhted on olemas?
- Kus saan lihtsustada?

5 stressi põhjust

- Aegunud suhtumine
- Liiga palju asju
- Valel ajal
- Halb süsteem
- Kahvad häärmused

www.eppadler.com

13

Kuidas saan mõjutajana Õpetada/Õppida oma stressi tundma ja seda nutikalt haldama?

- Märgata stressiolekut ja nentida seda
- Anda sõna – lubada jagada ja päriselt kuulda
- Aktsepteerida ja tunnustada keerukat olukorda
- Aidata mõista probleemi ehk mis põhjustab muret
- Anda paus ja hingamisruum. Ei oleks saaks muutuda.
- Fookus tegelikule ülesandele ehk mida päriselt on vaja teha
- Vajadusel muuta selle tähendust – suuremaks või väiksemaks
- Leida järgmised pisikeste sammude variante ja otsida võimekust. Teha tehtavaks
- Lase tal endal kokku võtta, mis seis nüüd on
- Julgusta ja saada intriigiga teele

www.eppadler.com

14

**Sinu roll
Sinu positsioneer**

Stressi põhjustab alati suhe (endasse, teise, ideaali, ülesandesse ehk uskumused)

Kuidas näed ennast ja oma rolli?
Kuidas näed teist ja tema rolli?
Kuidas suhestun ise stressi ja stressikäitumistega?
Kas pead seda enda asjaks?
Kas hoolitsed enda eest? Kas oskad seda teha?
Kuidas näed käitumist – hea ja halvana või?
Kuidas reageerid keerukustele?

www.eppadler.com

15

Minu väljakutsed mõjutajana

- ✓ Juhij ja mõjutajana olen ma alati olemuselt stressor ja minu asi on seda juhtida.
- ✓ Kas ma saan üldse teada, et on mure? Kas mulle räägitakse või oskan seda näha?
- ✓ Kas mul on piisavalt suhet, et sekkuda ja aidata või olen ainult hirmutav autoriteet?
- ✓ Kas ma reageerin piisavalt vara või takerdun hirmu, ebakindlusesse, hõivatuse?
- ✓ Kas ma tunnen oma stressi piisavalt, et saaksin seda juhtida ja vältida nakatamist?
- ✓ Kas ma hoolitsen enda eest piisavalt, et suudaksin oma rolli üldse täita?
- ✓ Mina vastutan oma ruumi eest ja saan seal teha palju. Muuta kogemust, tähendust, identiteeti.
- ✓ Juhij ja mõjutajana saan ma alati olla keevendaja ja võimestaja

www.eppadler.com

16

Kokkuvõtteks

- ✓ Küsimus ei ole kunagi selles, et on palju või raske. Elu ongi raske.
- ✓ Vähem või lihtsam ei pruugi olla lahendus.
- ✓ Lahendus on fookus, suhe, mõte, juhitud koormus, paremad süsteemid, toetatud edukas sooritamine, enesehoolitsus
- ✓ Stressis olemine ja seal püsimine on kahjulik. See on valik ja lihtalt halb harjumus.
- ✓ Sa saad teha teise valiku. Iga päev.
- ✓ Sa saad olla hea mentor, kes õpetab elu elama vaatamata raskustele.

www.eppadler.com

17

Stress on võimalus arenguks



STRESS ON KUI
KIIRENDI - TA TÕUKAB
SIND EDASI VÕI TAGASI.
SUUNA MÄÄRAD SINA.

- Chelsea Eirean

EPPADLER.COM

www.eppadler.com

18

EPPADLER

*„Sinu elu on tegelikult ikkagi sinu asi.
Sa oled väärtuslik, sest sa oled olemas.
Sind vajatakse sinuna.
Jõud on sinus endas.“*

- Epp Adler

www.eppadler.com



19

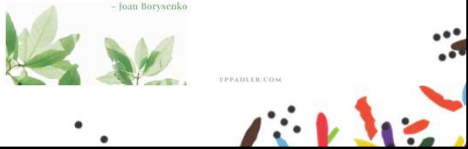
EPPADLER



Iga päev algab valikuga.
Täna praktiseerin
stressi või rahu?

- Joan Borysenko

www.eppadler.com



20

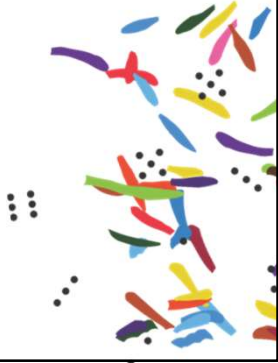
EPPADLER

Aitäh!

epp@eppadler.ee

www.eppadler.com
facebook.com/eppadler
instagram.com/eppadler

www.eppadler.com



21
