EPP ADLER

www.eppadler.com

Tasuta veebinar

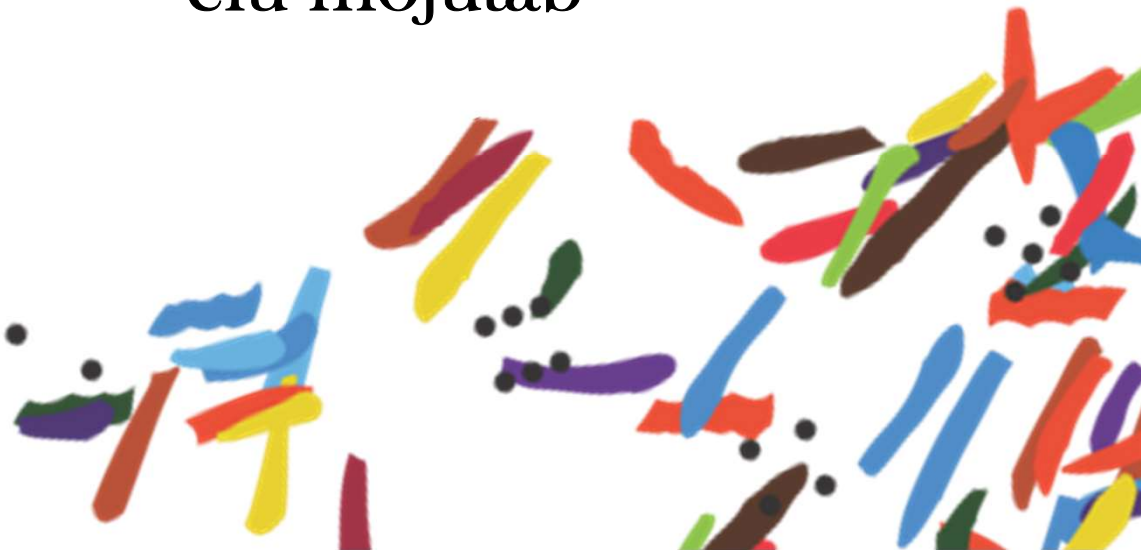
Kuidas lõputöö lõpuks ja võimalikult valutult ära teha?

EPP ADLER

www.eppadler.com

Tasuta veebinar

MINA – kes see veel on?
ehk kuidas enda tundmine kogu su elu mõjutab



EPP ADLER

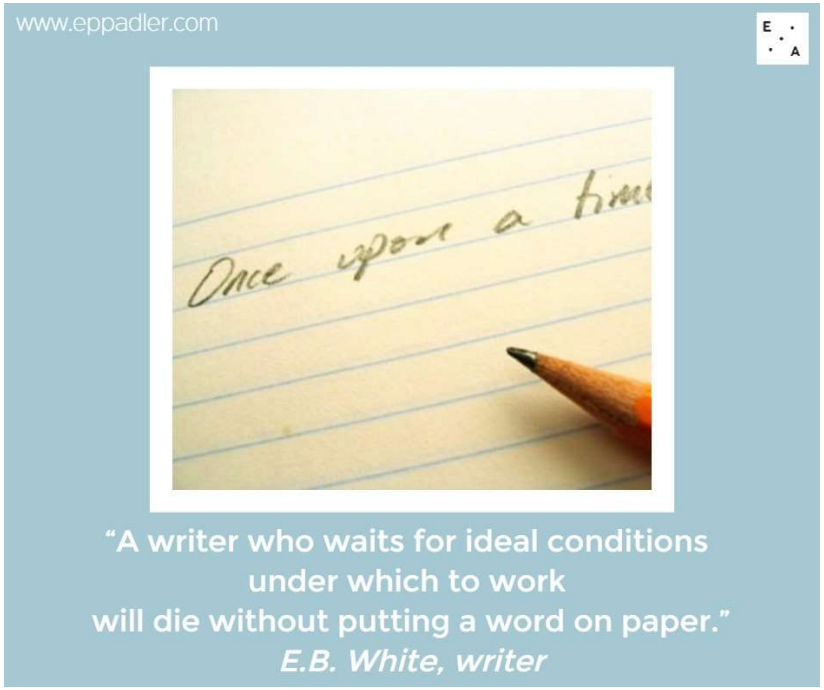
Kuidas lõputöö lõpuks ja võimalikult valutult ära teha?

Töövihik

www.eppadler.com

Miks lõputöö üldse nii tähtis on?

- Lõputöö on vabastaja, võimaldaja, arendaja.
- Hea lõputöö protsess muudab sind Õppijast Loojaks ja Autoriks.
- Tegemata lõputöö võtab väga palju energiat ja aega. Raiskab sind ja teeb sind nõrgemaks.
- Tehtud lõputöö annab tiivad ja loob ruumi kõigele muule.



VASTA KÜSIMUSTELE

Miks ma tahan oma lõputöö ära teha?

Millest mul kõrini on?

Kuidas ma tähistan kui lõputöö on tehtud?

3 segadust, mis ei lase sul su tööd teha

*1. **Lõputöö kui sellise ja/või su teema segadus** - sa ei tea mis sa üldse teed.*

*2. **Töökorralduse ja töö osade tähenduse segadus** - sa ei tea, mida ja kuidas teha.*

*3. **Ebakindluse ja asja mõtte segadus** - su fookus on kahtlustel, minevikul ja tulevikul.*

VASTA KÜSIMUSTELE

Millesse ma takerdun?
Mis tundub keeruline?
Millest ma ei saa aru?

www.eppadler.com

VASTA KÜSIMUSTELE

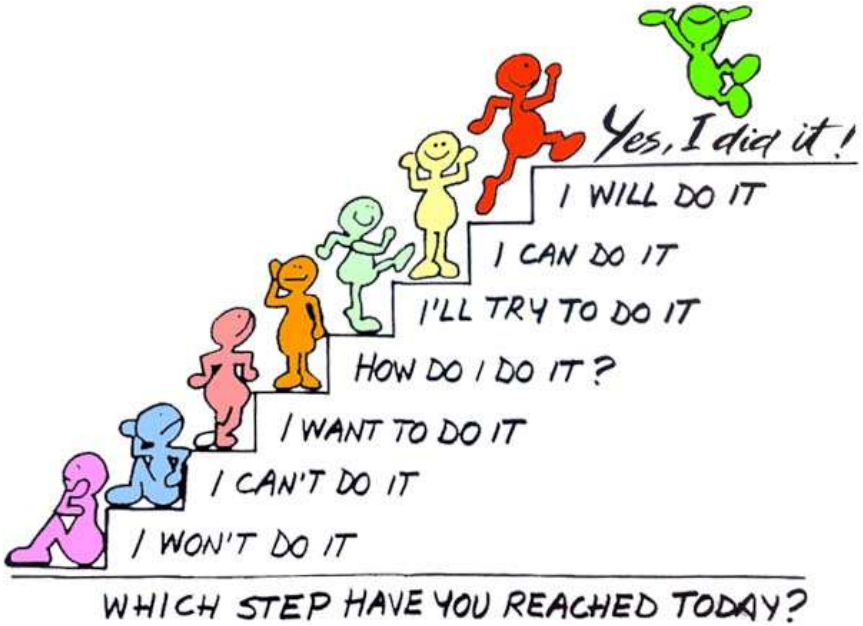
E
A

Millest ma saan aru?
Mis on mulle selge?
Mida ma oskan?
Mis mul juba olemas või tehtud on?

www.eppadler.com

Kuidas minema saada?

1. ***Loo kontakt oma teemaga*** *ja täpsusta täpsemalt, mis see üldse on. Mis on su uurimuse üdi ehk uurimisobjekt? Hangi vajadusel abi. Seda võib üksi olla raske välja mõelda.*
2. ***Tee selgeks, mida sinult oodatakse.*** *Mis on nõudmised ja millest töö peab koosnema?*
3. *Selle pealt* ***tee töömakett ja tööplaan*** *lünkade täitmiseks.*
4. ***Keskendu tegemisele ja hetkeväljakutsetele.*** *Sul lihtsalt on vaja see ära teha. Ja sa oled piisav.*



VASTA KÜSIMUSTELE

E A

Mis su teema/esialgne pealkiri on?

Mida sa täpsemalt uurid ehk mis su uurimisobjekt on? Mille kohta tahad rohkem teada saada?

Mis on uurimisprobleem ehk miks seda uuringut vaja on?
(Probleem võib olla ka teadmiste puudus. Probleem annab su uurimistööle aluse.)

Mis on su uurimiseesmärk ehk mida sa selle uurimisobjekti kohta püüad oma tööga rohkem teadmisi saada? (iga probleemikirjelduse võimaldab valida palju uurimiseesmärke. Sinu töö vajab vaid ühte, mis annab su tööle fookuse.)

Mis on su hüpotees, mida kontrollid või uurimisküsimused, millele püüad oma tööga vastata? (Need lähtuvad su uurimiseesmärgist ehk nende abil püüadki oma eesmärki saavutada.)

Kuidas neile küsimustele vastad ehk su metoodika? (Mis andmeid kasutad, kuidas need saad/kogud ja mida nendega teed)

Teoreetiline osa loob su uuringule tausta ja raamistuse. Seal võivad olla:

- *oluliste mõistete lahti kirjutus ja ülevaade*
- *valdkonna või probleemi lahti kirjutus, ülevaade*
- *uuringu raamistamiseks kasutatavate mudelite tutvustus*

Millest võiks su teooria osa koosneda?

Mis märksõnadega saaksid infot leida? (õigeid märksõnasid peab otsima. Ole leidlik ja kannatlik.)

Mis on esitamise tähtaeg – eelkaitsmisele ja kaitsmisele?

Loetelu – mis osadest su lõplik töö koosneb (sh lõplik pealkiri, tiitelleht jne.)

Ülevaade olulistest vormistusnõuetest – äärte laiused, font jne.

Töömakett – tee üldfail, kus on kõik jupid esialgsete pealkirjadega ja korrektse vormistusega. Seejärel tee iga osa jaoks eraldi failid, mida hakkad täitma.

Tööplaan – mida on vaja iga jupi jaoks teha?

Mida nüüd teed – mis on su minimaalne tegemise ja ajakasutuse plaan?

Millisesse enesehaletsusse või eneseõigustusse kipun langema selle asemel, et midagi teha?

Millised kahtlused, ebakindlused ja hirmud mind kimbutavad, millega võiks ära tegeleda, et saaks rahus toimetada?

Millised on minu parimad eneseabi nipid, et viia end tagasi olekusse, kus lihtsalt natukene teen?

Asjade ära tegemise saladus on neid teha !
Dante Alighieri
www.eppadler.com

WWW.EPPADLER.COM
Enne ära tegemist tunduvad paljud asjad võimatuna.
Nelson Mandela

Lõputöö tegijate nr 1 takistaja on ebaselge teema.
Ebaselge teemaga ei tea mida lugeda, otsida või teha.
Ja nii on väga lihtne hakata endas ja pingutuse mõttekuses kahtlema.
Sageli on sellest pusast end üksi raske välja mõelda.
Ma saan aidata sul su pusa mõista ja lahti harutada,
et su teema kannaks sind, mõistaksid oma tugevusi ja oskaksid teha plaani, mis viib tulemuseni.

www.eppadler.com/loputoo-tegijale

EPP ADLER

Aitäh!

Epp Adler
Enesemeisterlikkuse coach ja mõtestaja
epp@eppadler.ee

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

www.eppadler.com