



**KOOLITAJA:**  
Allari Allik, PhD

# TÖÖSTRESSI JA LÄBIPÕLEMISEGA TOIMETULEK HIINA JA JAAPANI PRAKTIKATELE TUGINEDES

## MIKS HIINA JA JAAPANI PRAKTIKAD?

Hiinast pärit maailmavaadetest rääkides kasutatakse mõisteid, mis tunduvad meile mõnevõrra veidrad - kulgemine, soonestik, läbistuvus, teadlikkus jt. Raske on näha, kuidas võiks neist abi olla erinevates töösituatsioonides ette tulevate probleemide lahendamisel. Ometi selgub ajalugu uurides, et just selliste meile müstilistena mõjuvate mõistete abil on iidsetest aegadest peale Hiina ja Jaapani riigijuhtidel ja väepealikel õnnestunud oma asju äärmiselt tõhusalt ajada, säilitades ka kõige stressirohkemates situatsioonides tervise ja elujõu. Meile esialgu võõrana tunduva maailmavaate abil on Ida-Aasias pikkade sajandite jooksul tagatud hea meeskonnatöö, mis lubab üksikul indiviidil end maksimaalselt teostada ja olla seejuures oma tööga rahul, tundmata end üleliia kurnatuna.

## KOOLITUSE EESMÄRK:

Tutvuda Hiina ja Jaapani maailmavaadete eripäradega, õppida praktilisi võtteid tööstressi maandamiseks, läbipõlemise vältimiseks ning meeskonna koostöö tõhustamiseks.

**Koolitus meeskondadele**

## KÄSITLETAVAD TEEMAD:

- Tutvume Hiina ja Jaapani maailmavaadete eripäradega
- Uurime, kuidas Hiina ja Jaapani praktikate abil parandada meeskonnatööd
- Kuidas üksikisik ja meeskond peaksid omavahel suhestuma, et vältida tööstressi ja läbipõlemist?
- Kuidas olla tõhus ilma oma tervist ohvriks toomata?
- Kuidas häälestada meeskonna tegevust selliselt, et iga töötaja tunneks end olevat "oma kohal"?
- Proovime igapäevaseid keerulisi olukordi vaadata uue nurga alt, et märgata võimalusi seal, kus paljud neid ei hooma
- Tutvume erinevate praktiliste meelearharjutustega, mis aitavad maandada stressi ja näha probleeme uuest vaatenurgast

## KOOLITAJA: *Allari Allik, PhD*

Tallinna Ülikooli humanitaarteaduste instituudi Aasia uuringute suuna juht. Ta on pikalt töötanud Jaapani Suursaatkonnas ning täiendanud end Tokyos ja Osakas. Viimased 10 aastat on ta põhjalikult tegelema zen-budismi praktilise küljega ja organiseerinud Tallinna zen-budistliku kogukonna tegevust. Tema Hiina ja Jaapani kultuuri puudutavad ööülikooli loengud on võitnud paljude südame.