

IGAÜHE ENDA KÄTES!

Eneseabi kui investering tulevikku – kuidas õendusjuhina hoida motivatsiooni ja leida inspiratsiooni?



Ere Uibu

nooremlektor ja õendusteaduse magistriõppekava **programmijuht**
õendusteaduse õppetool, peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut
Tartu Ülikool

22 september 2022

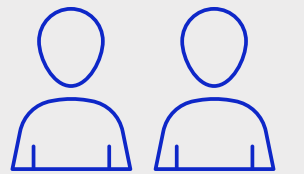
Õendusjuhtide info- ja koolituspäev

KODUKORD :)

Tore on kui oodatakse ja rääkida lastakse, kuid igavust ei pea küll keegi taluma!



Kõik osalejad on võrdselt olulised!



Kui Sa tahad midagi kommenteerida, kirjuta see endale üles - võimalus väljaütlemiseks tuleb!



Kui ikka väga on vaja kohe sekkuda, siis tõsta käsi või kirjuta vestlusaknasse - arutame!

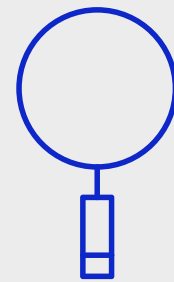




PLAAN!

... teada saamaks

... mis ikkagi on meie kätes?



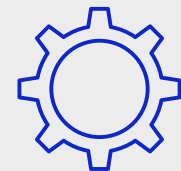
I osa - mõistmise tasand



Mida ma tegelikult tahan ja saan?

Ootused ja tegelikkus

II osa - oskuste tasand



Tarkus tarviline vara!

Praktilised tööriistad mida proovida

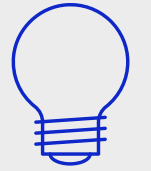


TEEMAD



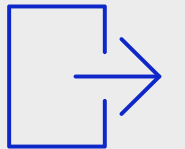
Saada "nägijaks"

Kuidas tajud end ja oma meeskonda?



Töö sisu (taas)avamine

Kas elu on töö on elu?



Enesekäivamine

Töö mõtestamine



Motivatsioon

Üks samm korraga!



Inspiratsioon

Kust see peaks tulema?



ENDA'ST

Endine õde ja õendusjuht (=20)

- kirurgia
- operatsiooniteenistus
- günekoloogia ja emadushooldus
- oftalmoloogia
- peremeditsiin
- hambaravi

JUHTIV ÕDE

- kirurgia
- intensiivravi
- operatsiooniteenistus
- intensiivravi

ÕENDUSJUHT

Tänane noorteadlane ja õppejõud (>10)

- koosseisuväline õppejõud
- osalise koormusega õendusteaduse assistent (MSc)
- täiskoormusega assistent
- osakonna juht
- programmijuht
- doktorant
- nooremlektor



I OSA - ENDA JA OMA TÖÖ NÄGEMINE

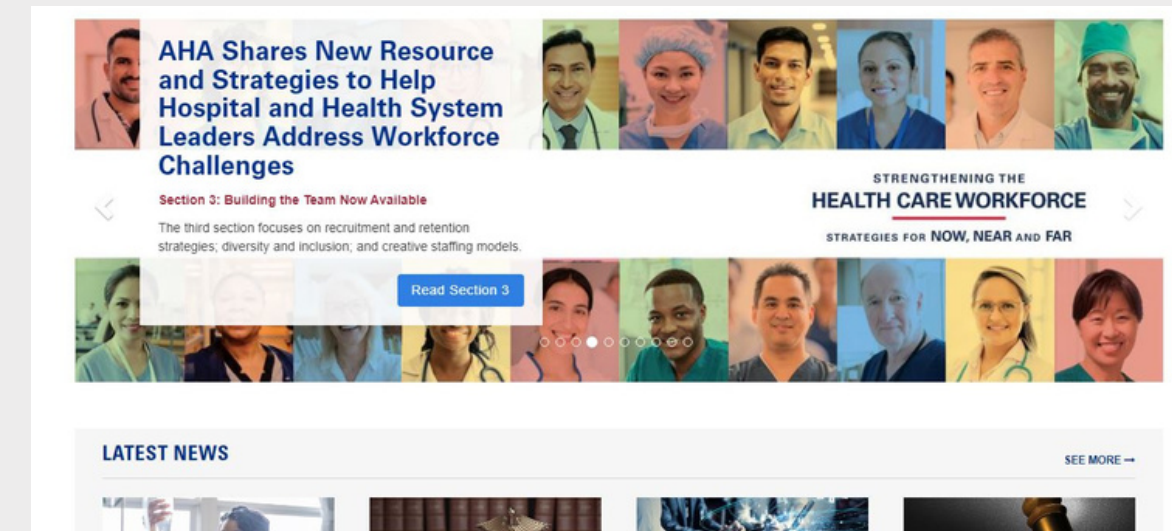


Alustuseks!

AHA (American Hospital Association)

haiglate ja tervisesüsteemi tööjõu komisjon selgitas välja ja andis 2002. aastal rea soovitusi kasvava tööjõukriisi edukaks leevendamiseks (2002), peamised strateegilised suunad olid:

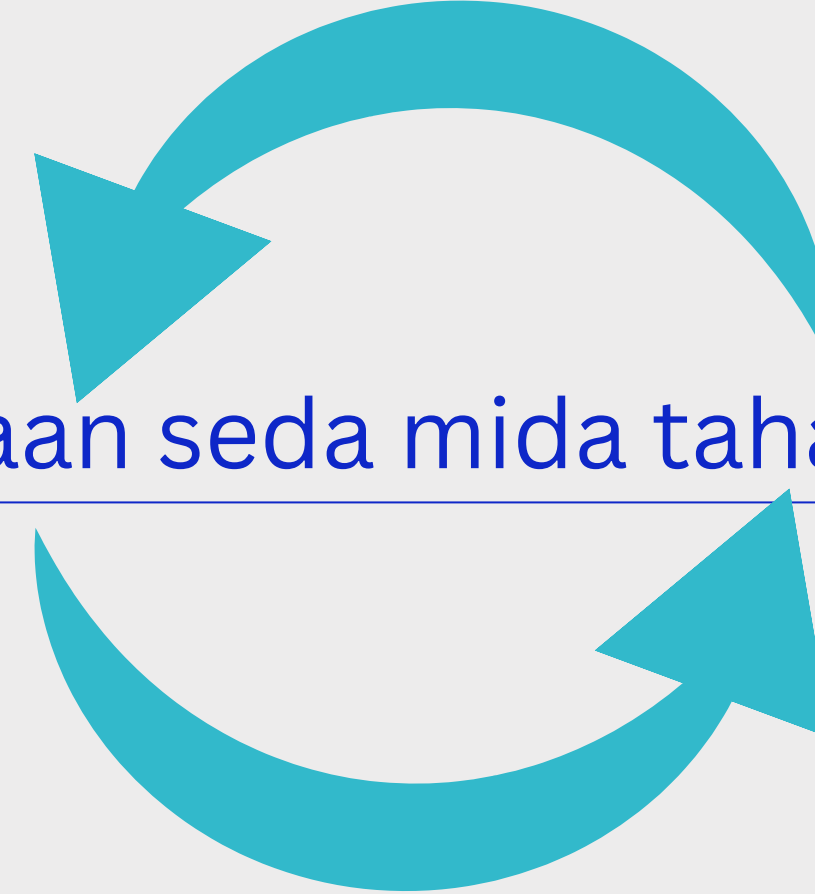
1. **edendada mõtestatud tööd** - nii personali kui patsientide vajadused on ühtviisi tähtsad selleks, et patsiendid saaks hoolitsetud ja toetatud
2. **parandada töökoha partnerlust** - personali häält kuulatakse ja väärtustatakse (ka tasustatakse) institutsionaalsete otsuste tegemisel
3. **mitmekesistada töötajate koosseisu** - noormad, vanemad, etniliselt ja kultuuriliselt erineva taustaga
4. **teha koostööd tervishoiuerialade kutsekuvandi parendamiseks**
5. **luua ühiskondlikku tuge, kujundada poliitikat**, mis toetaks haiglaid kvalifitseeritud tööjõu **värbamisel** ja **hoidmisel**



Allikas: In Our Hands... 2002

Juhtimise rolli lähemalt uurides selgub, et pole võimalik rääkida teiste juhtimisest arvestamata sellega, kuidas juht ise sellega hakkama saab ja ennast sellesse rolli rakendab

Küsime nüüd endalt! Kas ma juhina saan seda mida tahan?



Mine veebilehele **www.menti.com**

sisesta kood: **2744 7594**

vasta küsimustele!

Juhtimine - ootused, unistused, tegelikkus

... kunst ja teadus kuidas inimeste töö kaudu eesmärke ellu viia



eestvedamine



... keskendub muutustele, määrab suundi, visiooni, motiveerib ja inspireerib, **eestvedaja on liider**

inimeste mõjutaja = SÜDA

juhtimine ja haldamine



... keskendub planeerimisele, loomisele, ressursside suunamisele, juht **on spetsialist, kes oskab** omas valdkonnas asju ellu viia

reguleerija, korraldaja = MÕISTUS

Peakid käima käsikäes, üksteist täiendades, kuna igasugune katse neid eraldada tekitab rohkem probleeme kui lahendab!

HEAD JUHID PEAKSID
PÜÜDMA OLLA HEAD LIIDRID
JA HEAD LIIDRID VAJAVAD
JUHTIMISOSKUSI, ET OLLA
TULEMUSLIKUD.

Allikas: Wajdi 2017

UMBES 40 AASTAT OMA
ELUST ME TÖÖTAME

-

SEE PEAKS OLEMA HÄSTI
VEEDETUD AEG!

Kõik see on treenitav ja aitab kaasa tööga rahulolule

- Autoriteetsus ei asenda hoolivust
- Kasulik on aeg-ajalt kellegi arvamust küsida, tunda huvi kuidas teistele paistad, mida nad arvavad
- Kui juht astub ühe sammu alluvale lähemale, astuvad alluvad juhile kolm sammu vastu!



Kas elu on töö on elu?

Alustuseks mõtle läbi kui palju sul tegelikult ööpäevas/nädalas aega oma tööle kulub?



- Kas aega jagub kõigeks?
- Kas oskad leida tööpäevas ka lisaaega?
- Kas saad koju minnes töömõtted töö juurde jätta?
- Kas sul on aega perele ja hobideks?

Kas sul on alati aega nende inimeste jaoks kes sul tööl on, ja vastupidi?



- Kas teadsid, et mida parem on töötajakogemus, seda positiisem on patsiendikogemus?
- Kas tunnend oma töötajaid? Mida nad tahavad ja ootavad?
- Kas sul on alati oma alluva jaoks aega?
- Kas sinu alluv saab sinult tagasisidet, mis paneb teda jätkuvalt pingutama?

Kas sa näitad teistele mida ja kui palju ja miks sa teed?



- Kas oled end juhiks koolitanud, loed juhtimisalaseid raamatuid?
- Kas selgitad alluvatele oma otsuseid, jagad plaane, ideid?
- Kuidas seda teed?

II OSA - ENESEKÄIVITAMINE





KES ME OLEME JA MIDA TEEME?

Töö mõtestamine

MÕTISKLEGEM!

- Milleks minu ametikoht on loodud?
- Kelle elu minu töö kaudu paraneb?
- Mis mind minu töös paelub?
- Mis on mulle minu töös vastumeelne?

NOOLEHARJUTUS

Raamatust: Pajumaa 2022



Harjutus vastumeelsete tegevuste mõtestamiseks

- Mõtle mingi tööülesande peale, mis on sulle vastumeelne. Kui sulle on vastumeelne kogu sinu töö, siis mõtle sellele
- Võta A4 paber ja kirjuta see "nõme" ülesanne üles vasakusse nurka, ning tõmba selle juurest nool paremale
- Joone järele kirjuta küsimärk "?" ehk küsi endalt küsimus: "Miks ma seda teen?"
- See küsimus viitab tegevuse tähendusele ehk tegelikule põhjusele, miks sa seda ülesannet sooritad
- Kirjuta oma vastus küsimärgi järele
- Kui see põhjus sind veel ei motiveeri, tõmba selle vastuse juurest uus nool paremale ja küsi nüüd omakorda, miks sul seda vaja teha on?
- Jätka nii kaua, kuni sa jõuad põhjuseni, mis sinu jaoks oluline tundub

MIKS ON MOTIVATSIOON NII OLULINE?



KUIDAS MOTIVATSIOONI HOIDA?

- Mis on minu "kütus"?
- Mis paneb mind ennast hästi tundma?
- Kas positiivne tähelepanu motiveerib?
- Kuidas on negatiivse tähelepanuga?

KOHTUNIK'U PRINTSIIP

Raamatust: Pajumaa 2022



Meetod igapäevaseks motiveerimiseks

K – kaasamine otsustus - ja tööprotsessidesse sest keegi pole palgatöötaja

O – ootuste ja eesmärkide (reaalselt saavutatavate) määramine sest me oleme meeskond

H – hooliv suhtumine kõigi ja kõige suhtes sest nii on õiglane

T – tagasiside andmine sest infosulg pole kasulik kellelegi

U – usaldusväärse keskkonna loomine, et oldaks teineteisele olemas

N – naerataav ja positiivne suhtlemine ühendab inimesi (nagu sõpru)

I – innustamine ja julgustamine sest väikesi rööme ja muresid tegelikult ei ole

K – kiitmine ja tunnustamine olgu meeskonnas norm

ÜKS SAMM KORRAGA

- Meil kõigil on eesmärgid, milleni püüame jõuda, kuid enamasti ei ole seda eesmärki võimalik saavutada hetkega - samm oleks liiga suur
- Liiga suur eesmärk tekitab ka stressi, samas eesmärk peaks meid inspireerima
- Üheks võimalikuks lahenduseks on *kaizeni* tehnika, mis aitab suuremad eesmärgid väiksemateks alaeesmärkideks jagada



- **Küsi väikseid küsimusi** - mis on väikseim asi/tööjupp, mis kohe praegu oleks võimalik ära teha?
- **Mõtle väikseid mõtteid** - mis on realselt saavutatav, käeulatuses, vajab vaid natuke pingutust?
- **Tee väikseid tegevusi** - näiteks muuda oma tööharjumusi väikeste tükikeste kaupa (teada ju on, et asju samamoodi tehes, ei saa oodata teistsuguseid tulemusi)

KUIDAS INSPIRATSIOONI LEIDA?

Juhtimine on veenmise ja eeskuju andmise protsess, mille kaudu juht inspireerib ja kaasab teisi ühise visiooni saavutamisse

Tervishoius aina lisanduvad juhtimiskohustused tekitavad vajaduse žongleerida mitme prioriteediga, töötada pikki tunde, tasakaalustada töö- ja koduelu, säilitada isiklikku ja personali moraali, lahendada konflikte, mõjutada poliitikat, olla kursis uusima teabe ja tehnoloogiaga ning inspireerida ka teisi

???





1. Saa (ja jaga) inspiratsiooni inimlikest vajadustest

- **Mõistus** - õppimine, kasvamine, arenemine
- **Keha** - elamine, edenemine, ellu jäämine
- **Hing** - tähenduse otsimine, pärandi jätmine
- **Süda** - armastamine, suhete hoidmine



2. Leia töö ja isiklike väärtuste kokkupuutepunktid

- "Maailmavaade", mille eest seista

3. Teadvusta ja arenda enda isikuomadusi

- ausus ja enesetundmine, positiivne enesehinnang, enesevalitsemine, julgus, pühendumus, visioon, erialane kompetentsus

Allikas: Gullatte 2011



4. Võta eesmärgiks ühtehoidva meeskonna loomine

- selleks arenda positiivset enesehinnangut nii endas kui ka inimestes, keda soovid mõjutada ja toetada

5. Panusta usaldusele

- õpi tagasisidet andma ja saama, modelleeri head käitumist, hooli

Allikas: Gullatte 2011



KOKKUVÕTTEKS!



Mõtesta oma töö!
Erista liidri ja spetsialisti osa ning tasakaalusta need!



Tee plaan tegevustest mida teha teisiti, et endal (ja teistel) oleks parem



Ära unusta, et inimesed on erinevad, kuid kõik tahavad ja väärivad õnne



Töö ei ole põrgu ja eraelu paradiis - töö on elu on töö



Võta täna jagatud kui võimalust!
1. Katseta erinevaid asju ja ütle ka alluvatele-ülemustele, et proovid seda või teist!
2. Jälgi teadlikult oma tegevust, õpi!

KASUTATUD ALLIKAD

I. In Our Hands: How Hospital Leaders Can Build a Thriving Workforce. © 2002 American Hospital Association.
<https://eric.ed.gov/?id=ED476023> (14.09.2022)

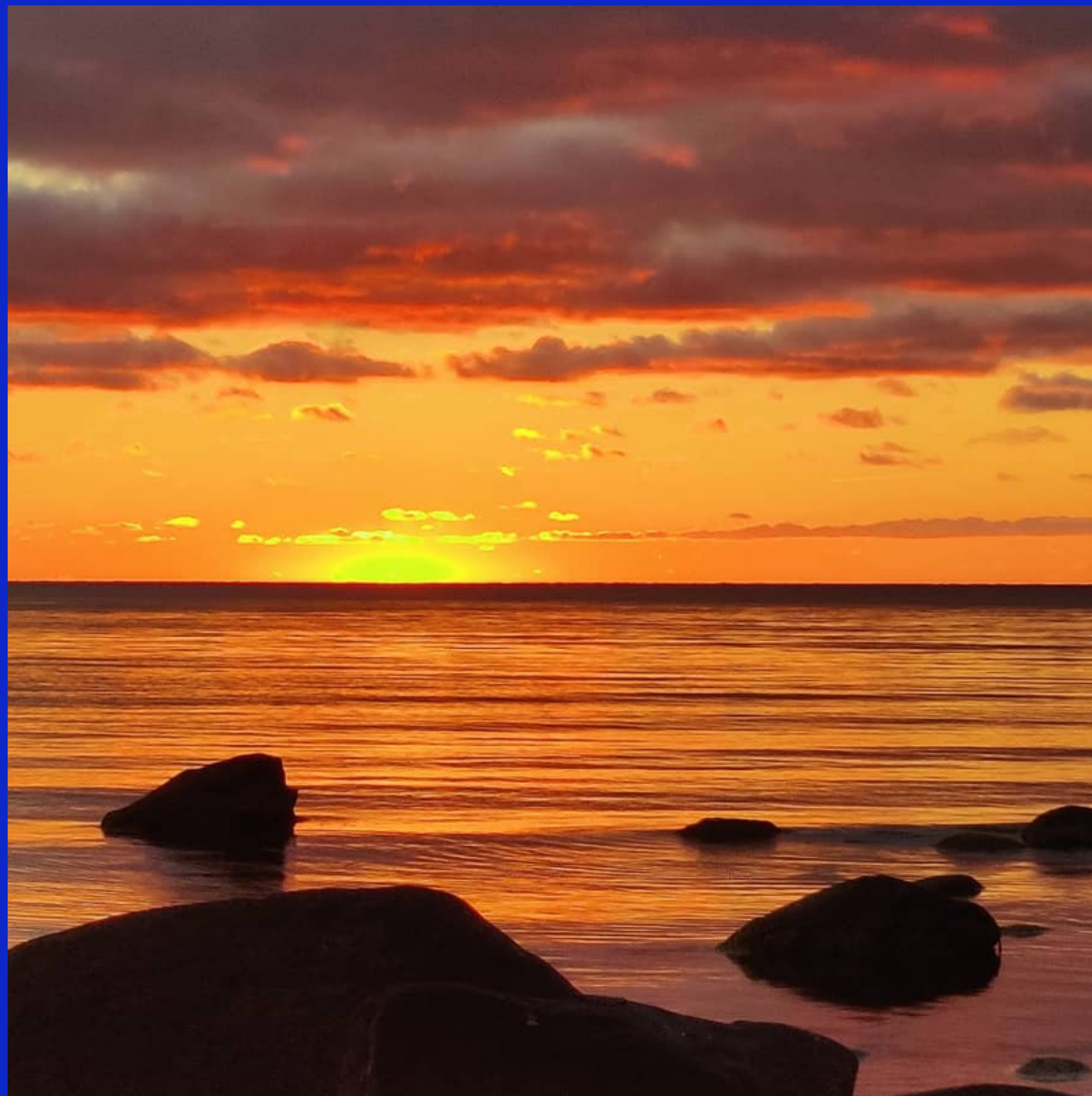
II. Wajdi, M.B.N (2017). The Differences Between Management And Leadership. *Sinergi : Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, 7(1): 75-84. <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/feb/article/view/31> (20.09.2022)

III. Pajumaa, K. 10 nippi iseenda ja 10 nippi oma meeskonna motiveerimiseks. e-raamat, © Copyright 2022, Motivaator.ee

IV. Covey, S.R. (2004). The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness (p. 21), in Gullatte, M.M. (2011). *Nursing Management: Principles and Practice*, Second Edition. Chapter 1. Inspiring Self and Others to Leadership.

PS! Kui Sa veel ei ole vaadanud - vaata! Lühifilm "Elu on töö on elu": <https://jupiter.err.ee/1608400274/elu-on-too-on-elu>

Fotod Google otsingust: leadership in healthcare ning isiklik fotokogu



TÄNAN!

E-post: ere.uibu@ut.ee

Koduleht: tervis.ut.ee



TARTU ÜLIKOOL
peremeditsiini ja
rahvatervishoiu instituut