



← **HÄSTI**
toimiv meeskond on pidev impro, toob välja koolitaja **Rahel Otsa**.

FOTO: RAUL MEE

panna ka oma grupp ja tellida koolitus näiteks sõpradele. Alt toob välja, et nutikate töövõtete ja õigete töövahenditega on kodukoristusele kuluvat aega võimalik vähendada poole võrra. "Ka olakse kodus altimad uusi oskusi rakendada, kui töösituatsioonis," märgib Alt.

Marje Ubin soovib kõigil naistel õppida mõnda seni mehelikuks peetud eriala. Lisaks praktilistele kogemustele laseb see meil oma kaaslaste mõttemaailma paremini mõista – hea on selgeks saada asjad, mis kõigile meestele tunduvad üsnagi endastmõistetavad. Seda on taibanud ka koolitajad ning üsna tihti leiab koolituskalendritest "torutööd naistele" sarnaseid üritusi. "Nii-õelda mehelikke erialasid õppides saab aimu sellest, mida mehed enesestmõistetavaks peavad," leiab Ubin, et koolitus võib aidata ka kodurahu säilitada.

Kodurahu säilitamisele aitavad kaasa ka psühholoogia ja enesearengu teemalised koolitused. Saab õppida aitama nii ennast kui ka teisi. "Huvi nende teemade vastu on suur," kommenteerib Hansson. Koolituse vormis saab õppida stressi vältima ja läbipõlemist ennetama, samas saab abi ka lastekasvatamise alastel teemadel.

Nägudega tööülesannetest töökaaslased. Natuke teistmoodi lähenemine inimsuhetele on Rahel Otsal, kes pakub improteatri baasil meeskonnakoolitust. Tavapärase psühholoogia ja kollektiivi toimimise alused on pandud mängulise vormi. "Mänguliste vahenditega tuuakse suhtlemise vahetu kontakt ning harjutatakse ühiste eesmärkide poole liikumist," selgitab Rahel. Tema koolituste vastu on huvi neil, kes tahavad luua ühtset meeskonda. Koolitusel ette antud ülesannete lahendamisel kasutatakse samu vahendeid, mida tööolukorras. Koolituse jooksul on võimalik neid vahendeid paremini teadvustada ja stressivabas keskkonnas harjutada.

Rahel ütleb, et meeskonnakoolitused on olulised, et hakkaksime nägudega tööülesannete asemel nägema taas töökaaslasi. "Siis läheb ka töö ladusamalt!" on ta kindel. Sama kinnitavad koolituse läbinud Rahvusarhiivi töötajad, kelle sõ-

nuti aitas koolitus meeskonnal luua ühise hingamisrütmi. "See on nakatav ja lõbus vahend tegelemaks tõsiste teemadega," leiab Otsa üles rakendusimpro suurima plussi.

Improteater nõuab tähelepanu ja üksteise toetamist, seega arendab meeskonnakoolitus just neid oskusi. Suunatakse inimesi oma ideid väljendama, teiste mõtteid kuulama ning koostöös tulemuseni jõudma. Ülesannete eesmärk on suunata inimesi oma ideid julgelt pakkuma, teiste mõtteid tähelepanelikult kuulama ning koostöös tulemuseni jõudma, olles eesmärgi nimel nõus oma väljapakutud ideedest ka loobuma. Seda kõike toetab omavaheline väärtustamine ja usaldus.

"Koolituste vastu tunnevad huvi ikka pigem kollektiivide tööandjad, erinevad on aga vormid, millesse seda sobitada võib. Nii olen teinud oma töötubasid näiteks suvepäevade, väiksemate meeskondade väljasõitude ning muude koolituste ja konverentside osana. Muidugi võib koolitust tellida ka iseseisva üritusena," lisab Otsa.

Improteater on iseenesest selline teatriliik, milles kõik, mida publik laval näeb, sünnib kohapeal, just selles hetkes. Kuigi improviseerimine võib eemalt vaadatuna tunduda lihtne, nõuab see tegelikult väga suurt tähelepanu ja üksteise toetust. "Improetenduse loomisega käib kaasas hulk põhimõtteid, mida improtjad lõputult harjutavad ning mis lisaks konkreetsetele improformaatile (etenduse reeglitele) käsitlevad meile kõigile olulisi oskusi. Nendeks juba eespool mainitud aktiivne kuulamine, partneri mõtete heakskiit ja nende edasiarendamine, julgus oma ideedest loobuda, julgus oma mugavustsoonist välja astuda ning mis kõige olulisem, julgus eksida," selgitas Otsa, kes on andnud improteatri tunde nii lastele kui täiskasvanutele ning tal on rõõm kõrvalt vaadata, kuidas neis osalejad aja jooksul avatumaks, julgemaks ja rõõmsamaks muutuvad. "Impro filosoofia ja põhimõtted tulevad meiega kiirelt kaasa ning peatselt avastavad sellega seotud inimesed end tegemas enesekindlaid ja julgemaid otsuseid nii töö kui muudes eluvaldkondades," lisas ta.



katedraal
koolituskeskus

**AMETI- JA TÄIENDUSÕPPEKURSUSED
EESTI JA VENE KEELES**

E-Katedraal Koolituskeskus

Mustamäe tee 5, III korrus
10616 Tallinn
tel 656 1277
mob 502 8656
faks 656 5509
info@e-katedraal.ee

**KORRALDAME KURSUSI KA ETTEVÖTTES KOHAPEAL KÕIKJAL ÜLE EESTI
VÄLJASTAME RAHVUSVAHELISED TUNNISTUSED**

- ▶ Töökeskkonna spetsialist, volinik, nõukogu liige
- ▶ Esmaabiandja
- ▶ Tuleohutus tuleohutuse eest vastutavale isikule
- ▶ Tuleohutus tuletöötajale
- ▶ Ehitusplatsi töetervishoiu ja tööohutuse koordinaator
- ▶ Tellingutel töötamine ja nende paigaldus
- ▶ Tõstukijuht (tõstupid, laadurid, virnastajad, kärud)
- ▶ Ekskavaatori ja laadur-ekskavaatori juht
- ▶ Käär-, poom-, teleskoop- ja masttõstuki käitaja
- ▶ Hüdro- ja teleskooptõstuki juht
(tõstuk varustatud korvi, konksu, kahvli, greiferi või kopaga)
- ▶ Hüdro- ja teleskooptõstuki kasutamise järelevalvataja
- ▶ Troppija ja signaliseerija
- ▶ Kraanajuht (liikurnool-, sild-, pukk-, tornkraana)
- ▶ Kraanade kasutamise järelevalvataja
- ▶ Elektriku alg- ja täiendusõpe
- ▶ Elektriohutus
- ▶ Keevitaja alg- ja täiendusõpe koos sertifitseerimisega
- ▶ Katlakäitaja
- ▶ Soojussõlme hooldaja
- ▶ Kaablipaigaldaja

www.e-katedraal.ee