

MUUTUSED: KAS TEEKOND VÕI SIHTPUNKT?

/eelvaade/

Viktoria Saat MA, Dipl.PW

Teemad:

- Miks meile ei meeldi muutused: Muutused ja AJU
- Muutused organisatsioonis
- Muutuse faasid ja kuidas toime tulla?
- Miks me vajame muutusi: Optimaalne kogemus (FLOW)

Miski pole püsiv peale muutuste

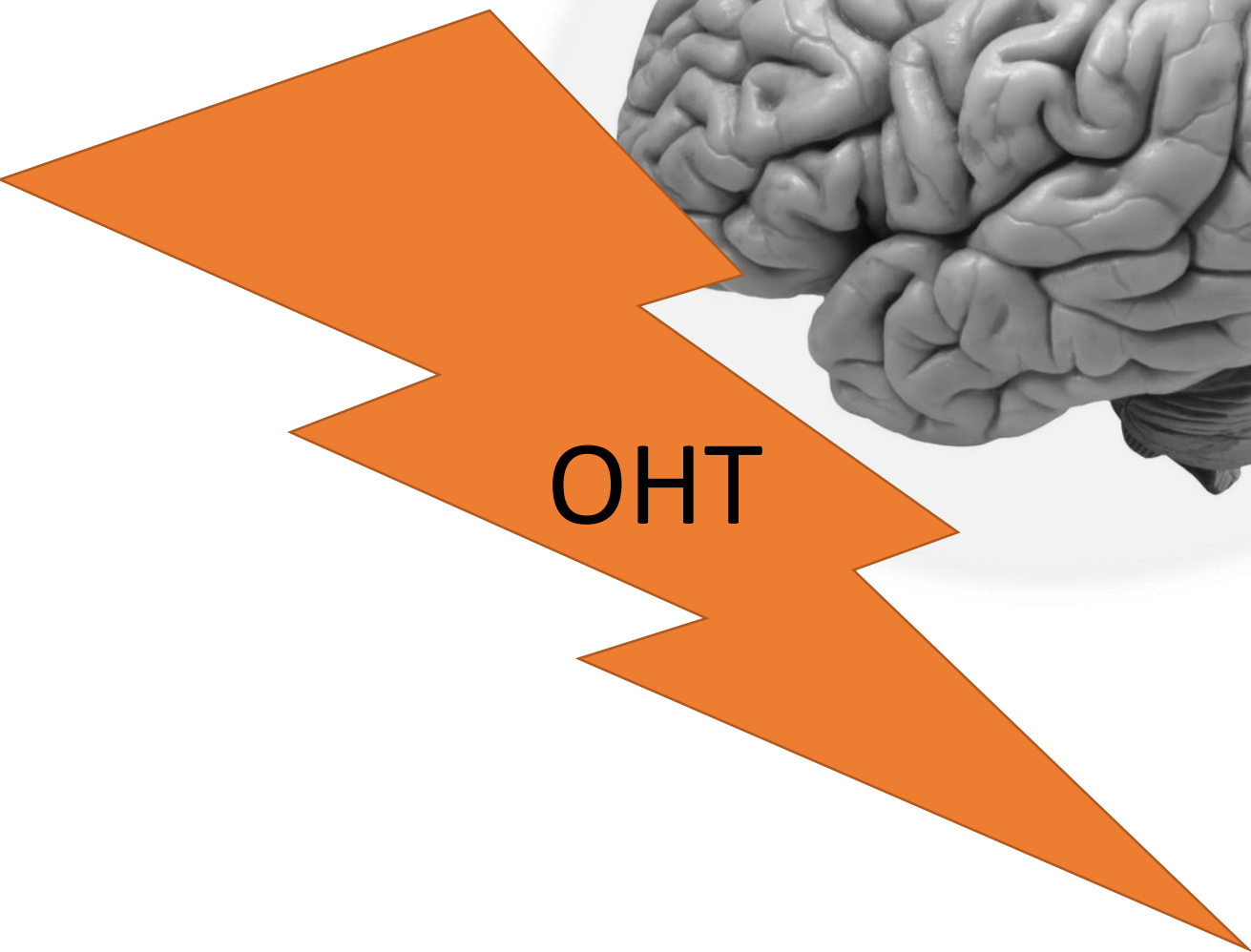
Herakleitos

*Kui me ei võta omaks fakti, et kõik muutub, ei saa
me leida sisemist rahu.*

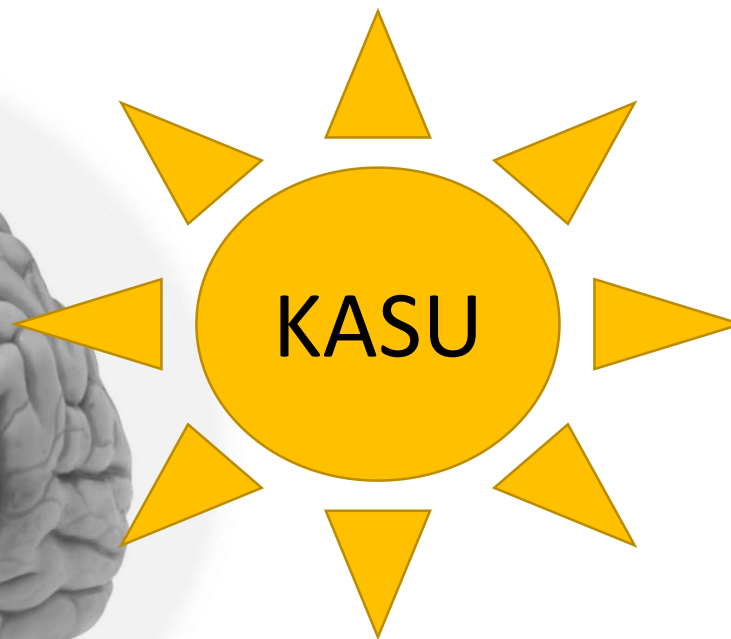
*Me kannatame, kuna me ei suuda aktsepteerida
pideva muutuse tõde.*

*Shunryu Suzuki-roshi
Zen-munk ja õpetaja, „Zen Mind, Beginner's Mind“ autor*

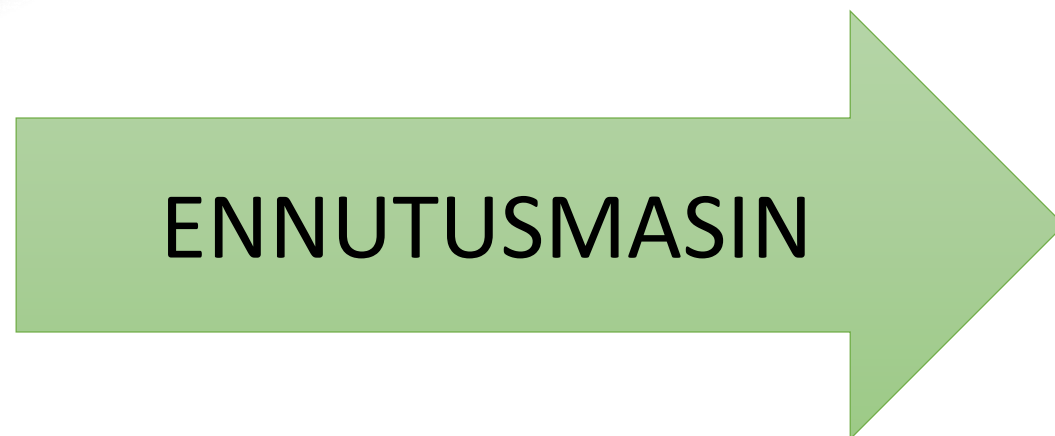
Miks ajule ei meeldi muutus
sh muutused ja uuendused
organisatsioonides?



OHT



KASU



ENNUTUSMASIN

Aju jaoks

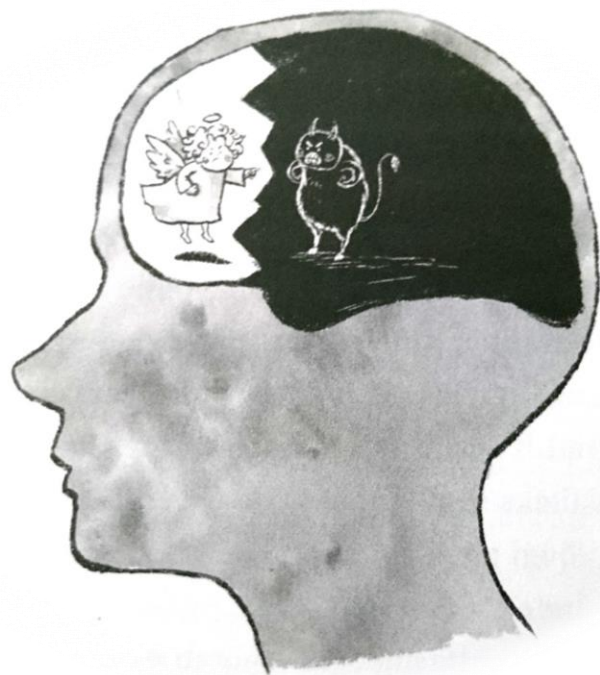
muutus = määramatus = oht

Muutuste mõju ajule

- Aju läheb **võitle-või-põgene** reaktsiooni seisundisse
- Reaktsioon ohule väljendub ka „**kogune gruppidesse ja külmu**“ käitumises
- Mandeltuum (amügdala) ehk "emotsionaalne aju" **erutub ja võimendab ohtu - Mandeltuuma kaaperdamine**
-

Inimeste reaktsioonid on erinevad

Millest sõltub inimese reaktsioon?



Pilt: „Ajust ja arust“ Jaan Aru

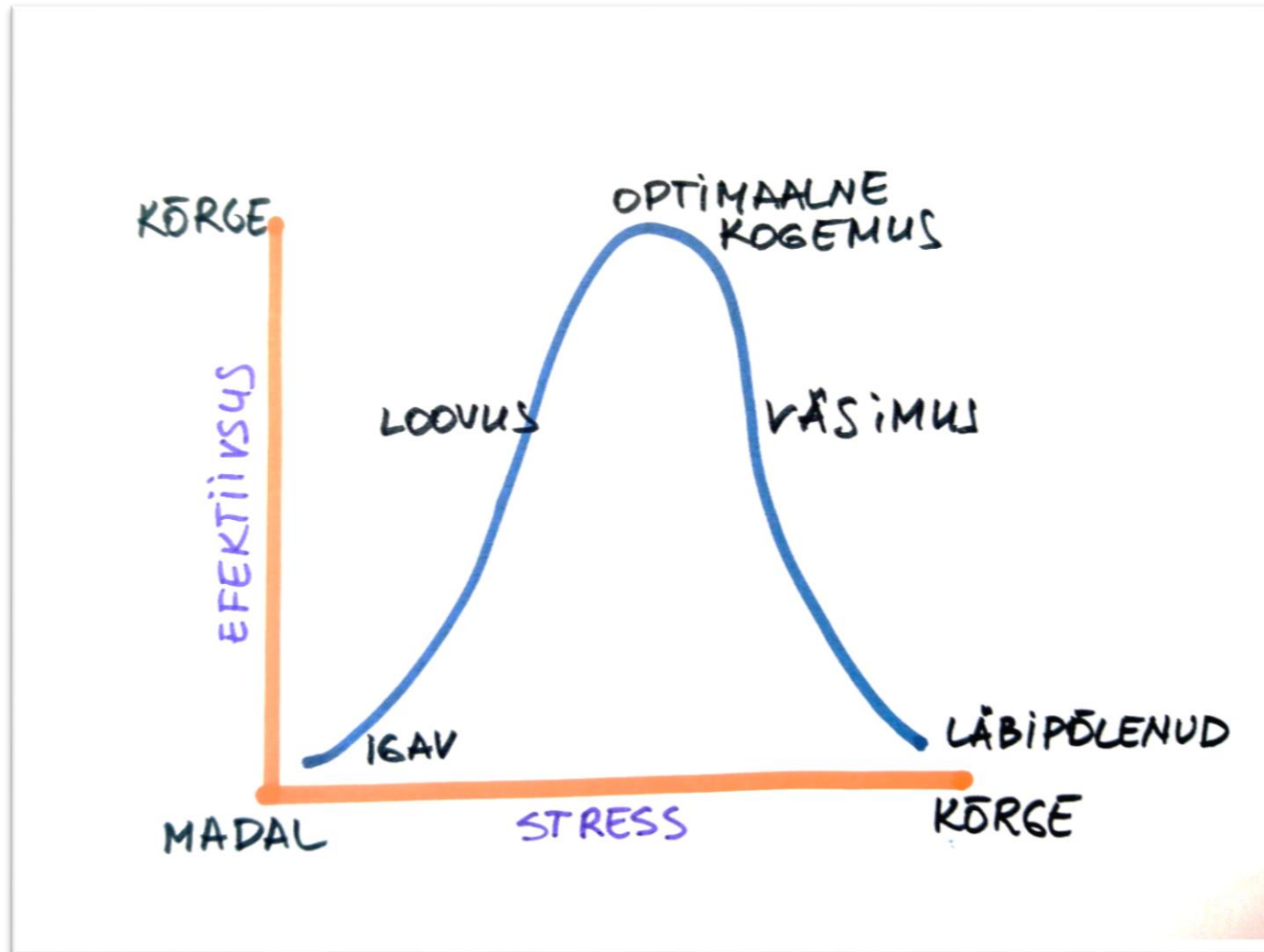
Kuidas toime tulla?
Kuidas toetada teisi?

Miks me vajame muutusi?

Areng
Rahulolu
FLOW

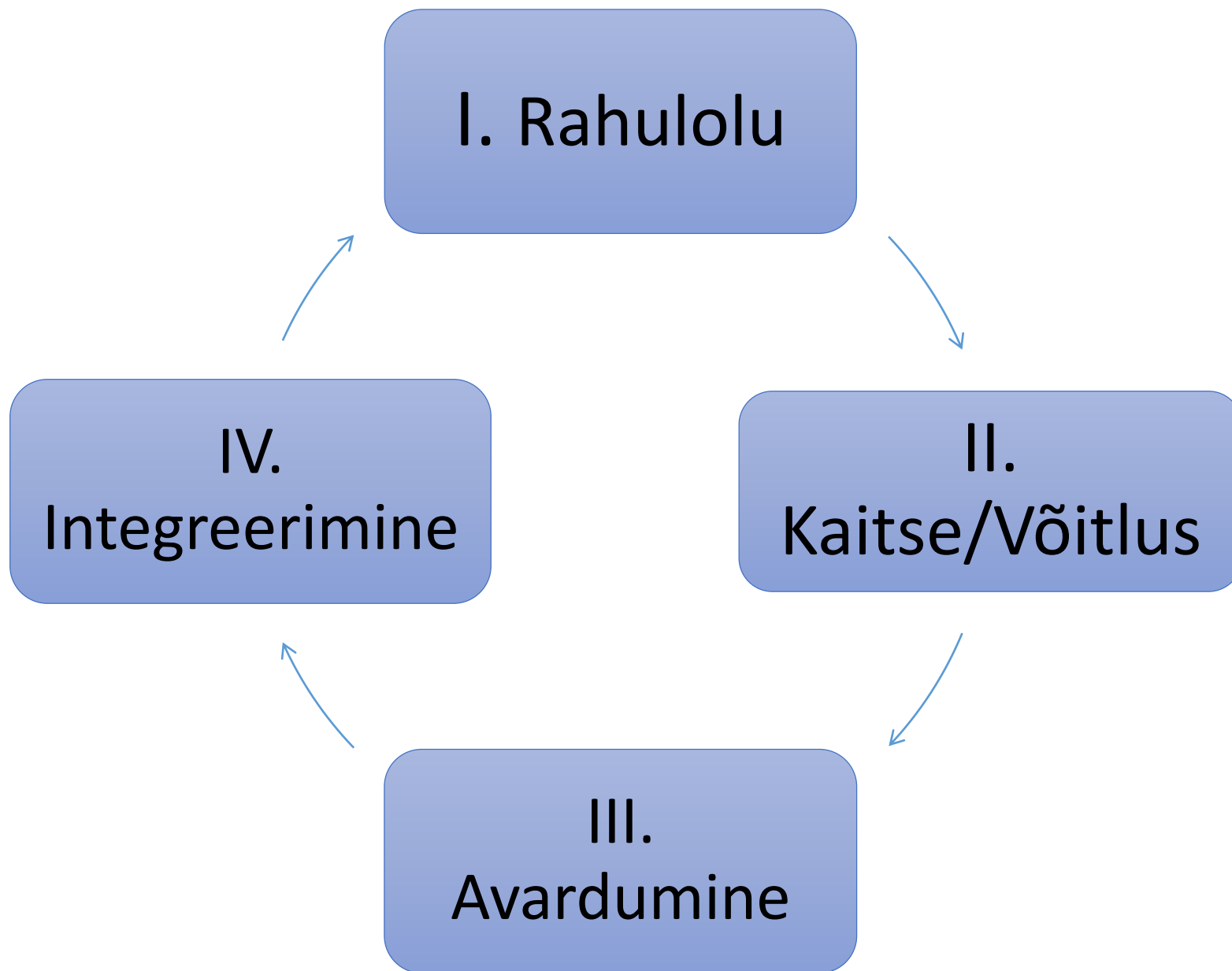
Optimaalne kogemus (FLOW)

Mihály Csíkszentmihályi



FUN
FEAR
FOCUS

Muutuse faasid Ja nende läbimine



*Areng ja õppimine
toimub meie
identiteedi,
teadlikkuse,
teadmiste ja
teadmatuse piiril,
sellise maailma,
mida me ise arvame
tundvat, piiril.*

