

Eesti Kinnisvara Korraldajate Liit



Vaimne tervis kiires infomaailmas

Tauri Tollermaa

16. juuni 2022

Tsitaat



“Luck is what happens when opportunity meets preparation.”

Seneca
Rooma filosoof

Õnne valem



1%

VÕIMALUS

+

99%

ETTEVALMISTUS

=

100%

VEDAMINE

10 000 tunni reegel?



Saada meistriks!

Anders Ericsson
psühholoog,
Florida riiklik ülikool

“Mingi tegevuse mehhaaniline kordamine ei anna häid tulemusi; soovitud eesmärgini aitab jõuda hoopis see, kui parandate pidevalt sooritustehnikat.”

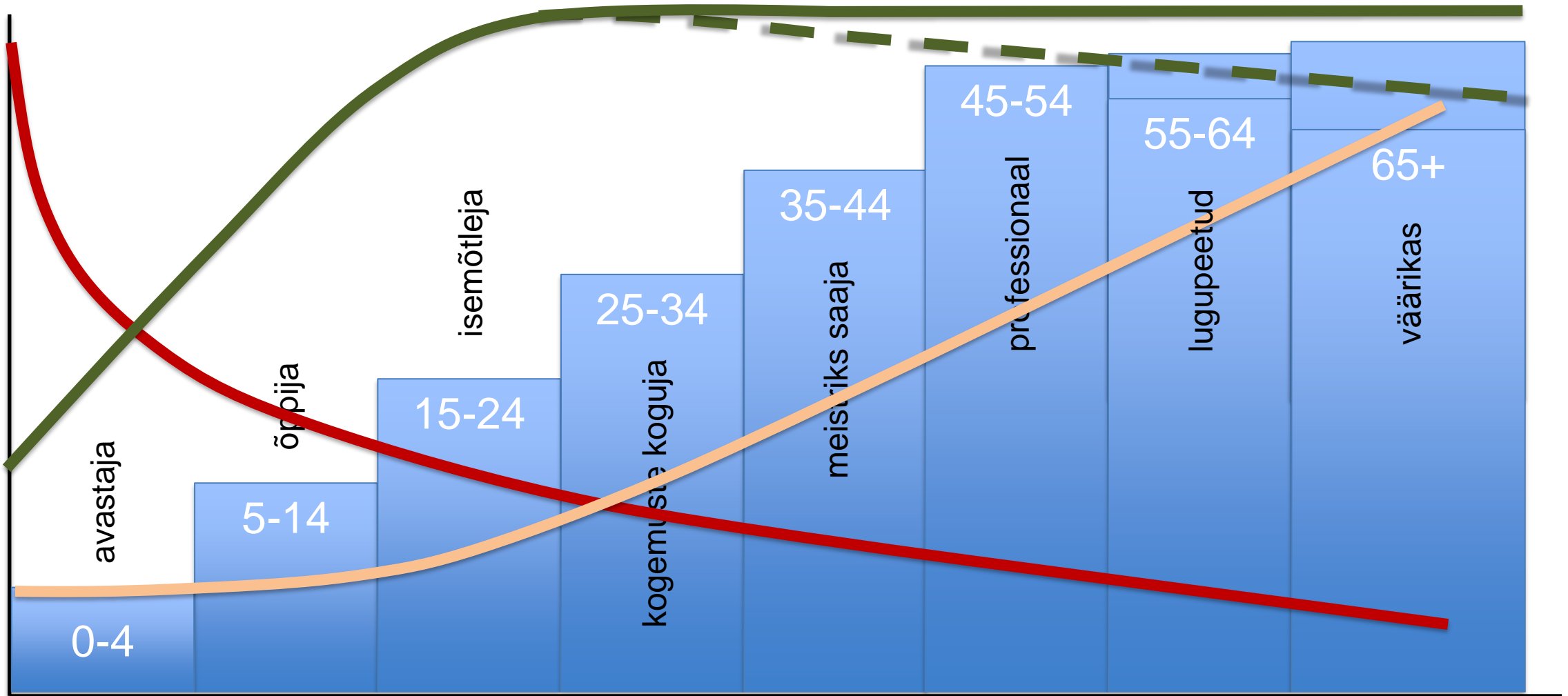
See ei tähenda tundide kogumist!

“Kui sa käid tööl ja teed iga päev tööd aina rohkem ja rohkem ning ikka muudkui samamoodi, siis ei muutu midagi paremaks.”

Selleks, et sooritust parandada, tuleb:

1. 100% keskenduda sellele, mida teed
2. saada regulaarselt tagasisidet oma soorituse kohta.

Miks aju vajab aega



Halvad harjumused ajule

Allikas: Harvard Medical School. 2022



1. Liiga palju istumist

Oimusagara keskosa kahanemine. Liigutamine peale 15-30 min istumist

2. Vähene sotsiaalne suhtlemine

Aju hallosa kadu. Märka üksildust, püsi aktiivsena.

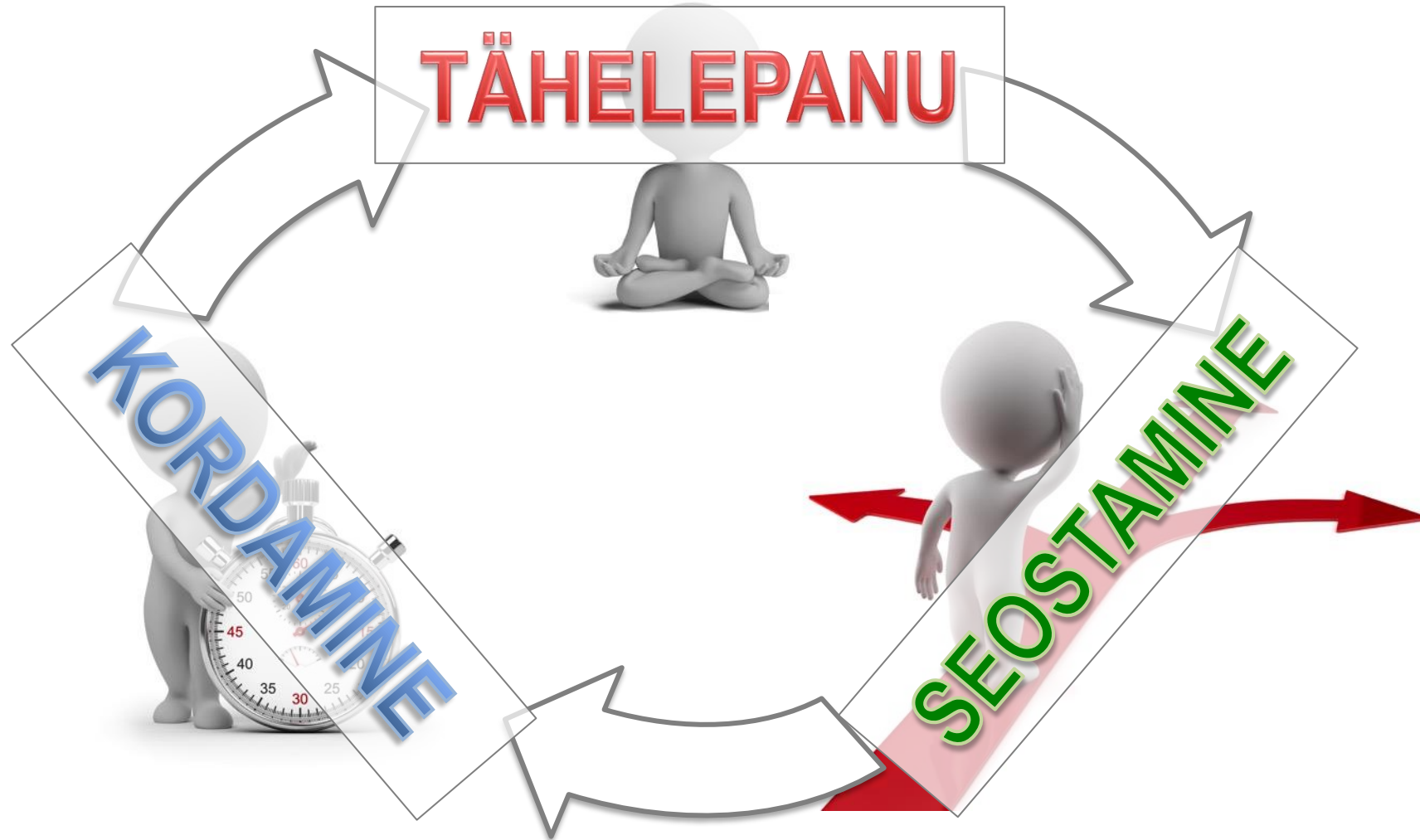
3. Ebapiisav uni

Mälu, arutlusoskus, probleemilahendus. Rohkem aega magamiseks

4. Krooniline stress

Ajurakkude kadu, otsmikusagara vähenemine. Rahune, hinga, tegele oma egoga.

Meelde jätmise protsess



Motivatsioon



... see on

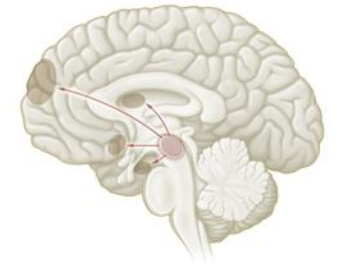
HEA ENESETUNNE.

Milvi Tepp
TTÜ professor,
pikaajaline personalijuht

Mis teeb meid õnnelikuks?

Martin Seligman, Pennsylvania Ülikooli psühholoog aastal 2011

- **Positiivsed emotsioonid**
- **Hõivatus / engagement**
- **Suhted / relationships**
- **Tähendus / meaning**
- **Saavutused / accomplishment**



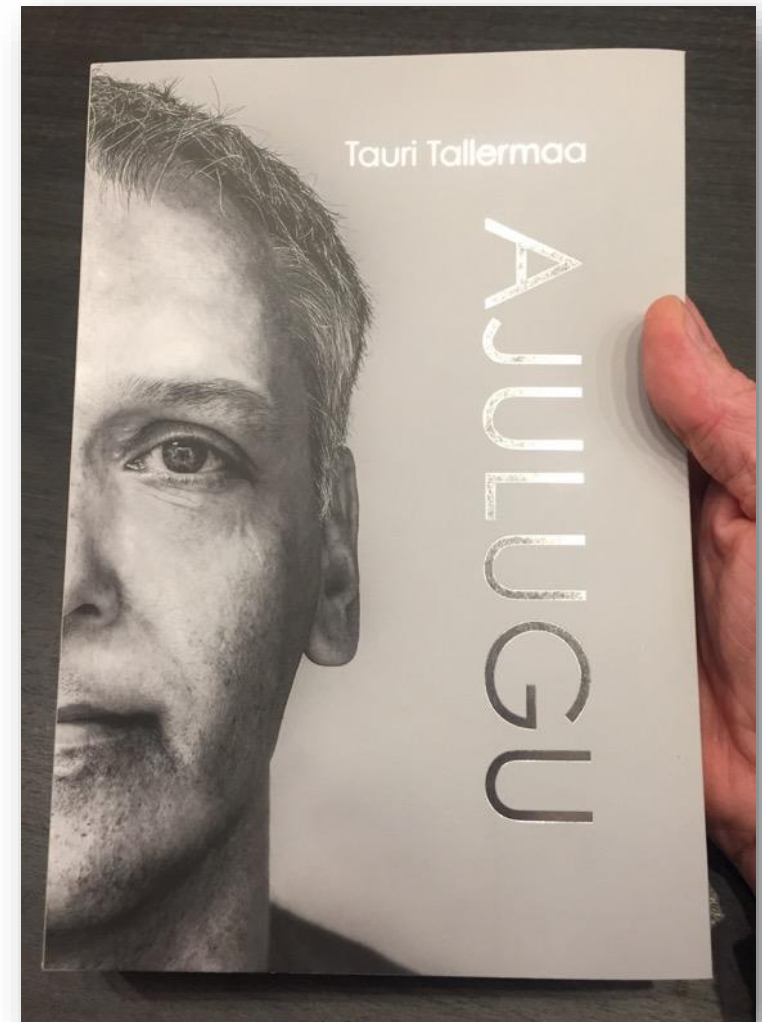
Kokkuvõtteks



**“See, mida me peame õppima
tegema, õpime ainult seda tehes.”**

Aristoteles
antiikaja filosoof (384-322 e.Kr)

Lisalugemist



www.tallermäa.ee/ajulugu

Lisa e-lugemist



Täna tähelepanu eest!



Ja mälu on Sul väga hea!

Lugupidamisega
Tauri (@) Tallermäa (.ee)
5014204