

Koostöö dünaamikad töökeskkonnas

Maria Tammesalu
Karl Teichmann
2022

Maria Tammesalu

- Õigus, kord ja süsteem:
Akadeemiline kõrgharidus: TÜ Mag Iur.
Justiitsministeerium, Õiguskantsleri kantselei
- Inimesed, muutused ja empaatia:
Baltic Promotions turundusteenused, asutaja
Biomarket, personali- ja teenindusjuht
- *Strategy, Empathy, Maximizer, Learner, Activator* (Gallup.com).
- Abielus, ema kolmele lapsele.

Karl Teichmann

- Enesekasvatamise teekonnal aastast 2007.
- Ettevõtja 4 aastat.
- Lõpetamas coachi-superviisori 2,5-aastast väljaõpet ISCIs.
- Töötan kogukonna juhina soolestiku mikrobioomi tervisele keskenduvast ettevõttes [Elsavie](#).

Kurnavad rollid

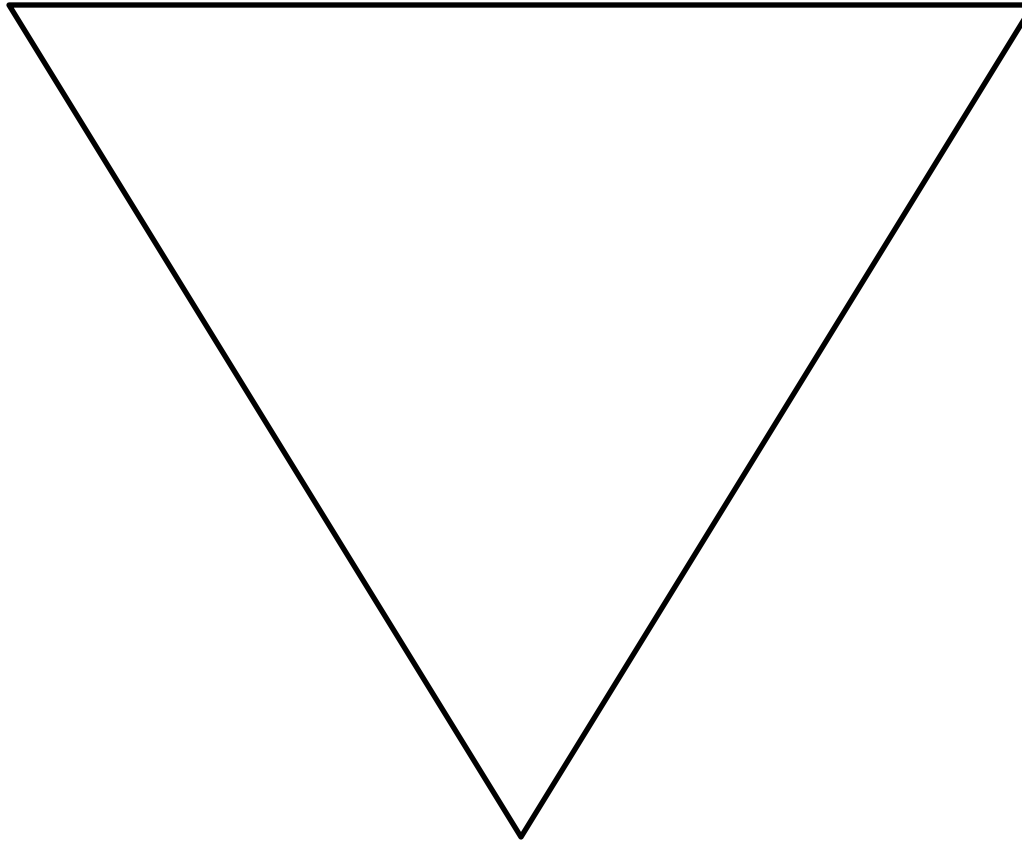
Draama kolmnurk

- Loojaks on USA psühhiaater Stephen Karpman 1968ndal aastal.
- Draama kolmnurk kirjeldab mittetoimivate/destruktiivsete inimsuhete dünaamikaid ning seal esinevaid rolle.



Draama kolmnurk

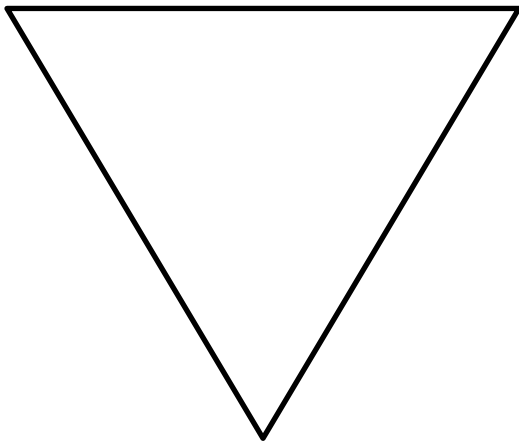
Agressor



Stephen Karpman, 1968

Maria Tammesalu
Karl Teichmann

Agressor



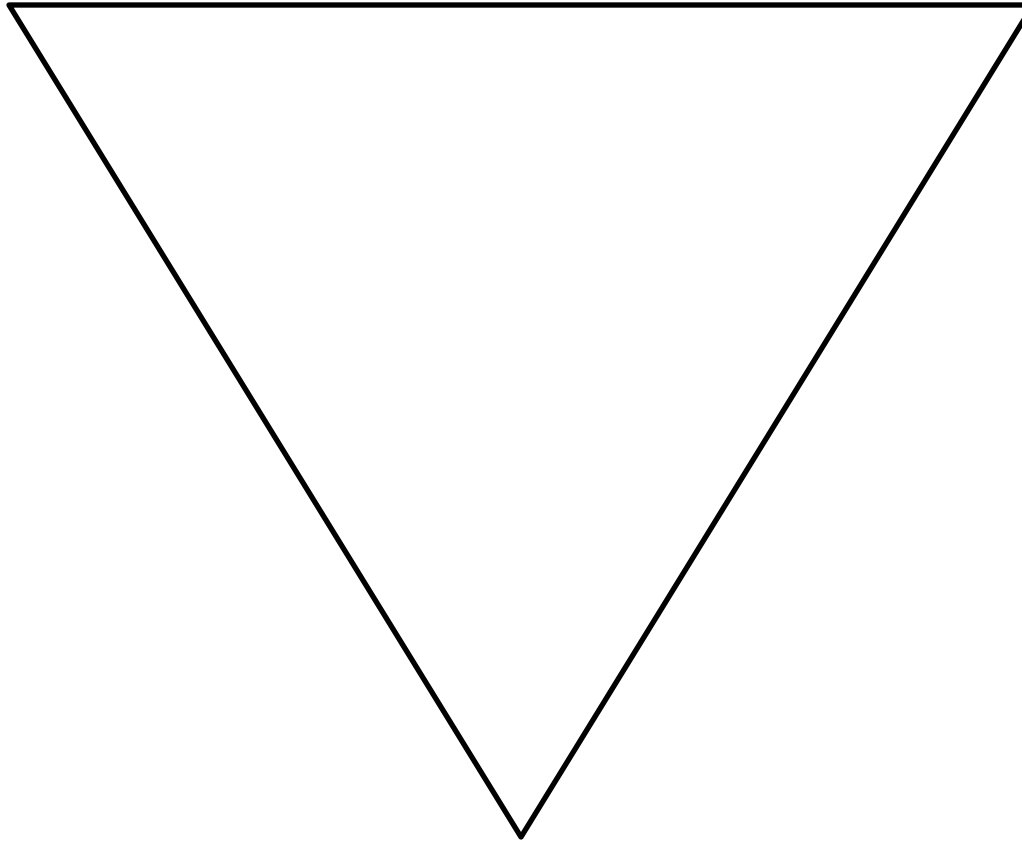
- „See kõik on sinu süü!“
- „Sa ikka ei saa midagi korralikult tehtud!“
- Hukkamõistev
- Tugevalt hinnanguline
- Allasuruv
- Vihane
- Autoritaarne
- Jäik

Mõtteharjutus

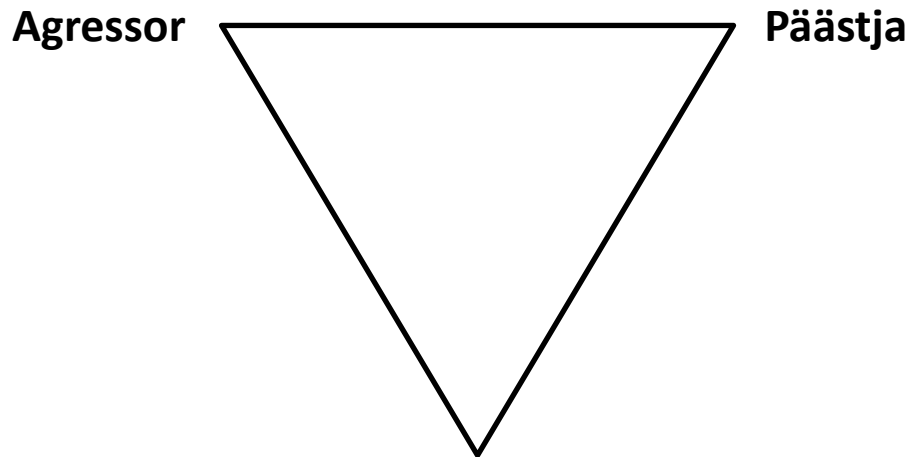
- 1) Kui palju on minus agressorit, kui ma suhtlen ja teen koostööd? (Milline on numbriline väärtus skaalal 1–10?)
- 2) Mil viisil see numbriline väärtus minu tööalases käitumises väljendub?
- 3) Milline ma oleksin, kui oleksin 1 palli võrra vähem agressor?
- 4) Milline ma oleksin, kui oleksin 1 palli võrra rohkem agressor?

Draama kolmnurk

Agressor



Päästja



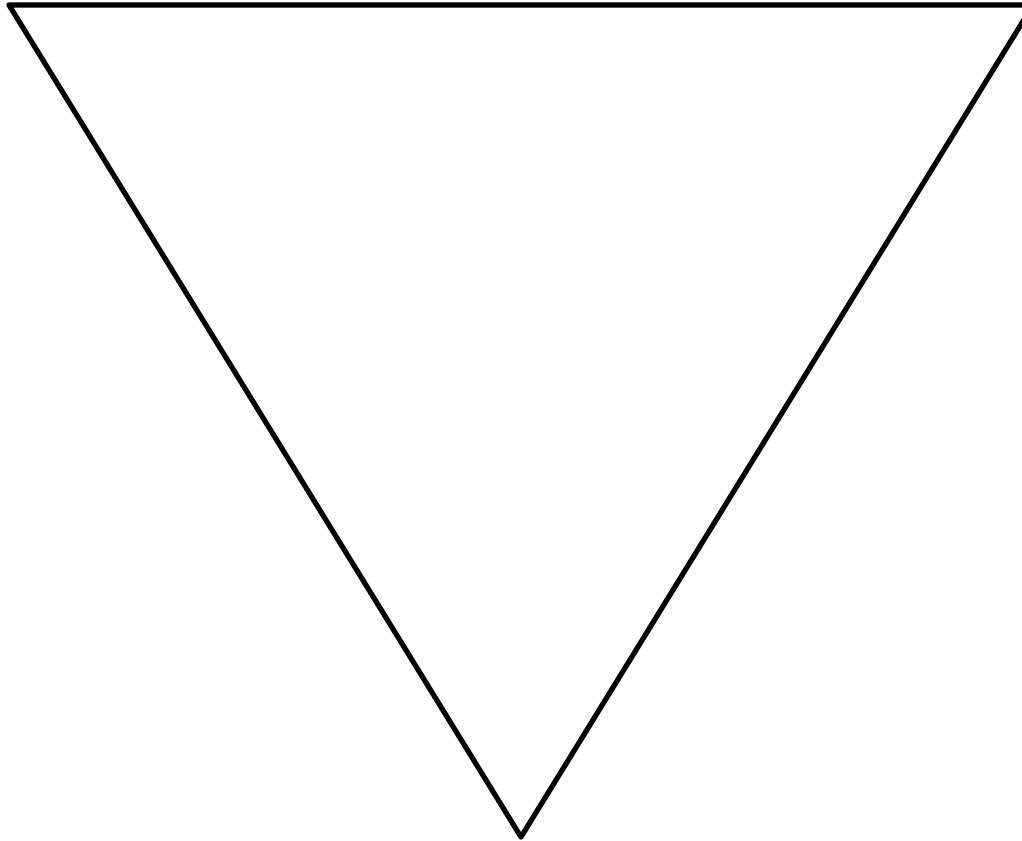
- „Las ma aitan sind!“
- „Ah, ma teen selle parem ise ära!“
- „Vaene sina!“
- Liigselt abivalmis
- Liialdatult kena
- Tajub teisi abituna
- Ennastohverdav
- Pealetükkiv

Mõtteharjutus

- 1) Kui palju on minus päästjat, kui ma suhtlen ja teen koostööd? (Milline on numbriline väärtus skaalal 1–10?)
- 2) Mil viisil see numbriline väärtus minu tööalases käitumises väljendub?
- 3) Milline ma oleksin, kui oleksin 1 palli võrra vähem päästja?
- 4) Milline ma oleksin, kui oleksin 1 palli võrra rohkem päästja?

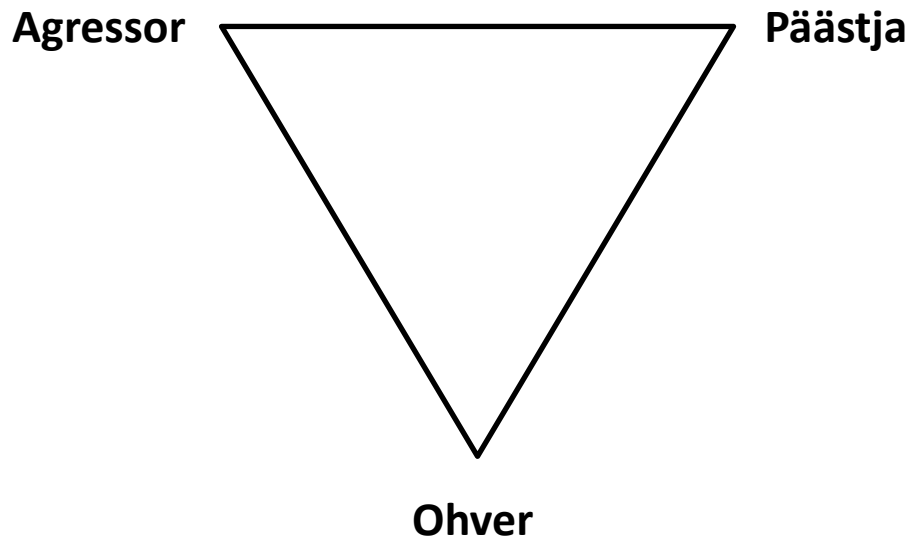
Draama kolmnurk

Agressor



Päästja

Ohver



- „Vaene mina!“
- „Ma nagunii ei saa hakkama!“
- „Oeh, jälle vusserdasin ära! “
- Tunneb end pidevalt võimetuna
- Lootuse kaotanud
- Ei suuda otsustada
- Pidevalt on midagi halvasti

Mõtteharjutus

- 1) Kui palju on minus ohvrit, kui ma suhtlen ja teen koostööd? (Milline on numbriline väärtus skaalal 1–10?)
- 2) Mil viisil see numbriline väärtus minu tööalases käitumises väljendub?
- 3) Milline ma oleksin, kui oleksin 1 palli võrra vähem ohver?
- 4) Milline ma oleksin, kui oleksin 1 palli võrra rohkem ohver?

Pane kirja

- Mida uut ma enda kohta avastasin?
- Mis mind üllatas?
- Mis mind ehmatas?

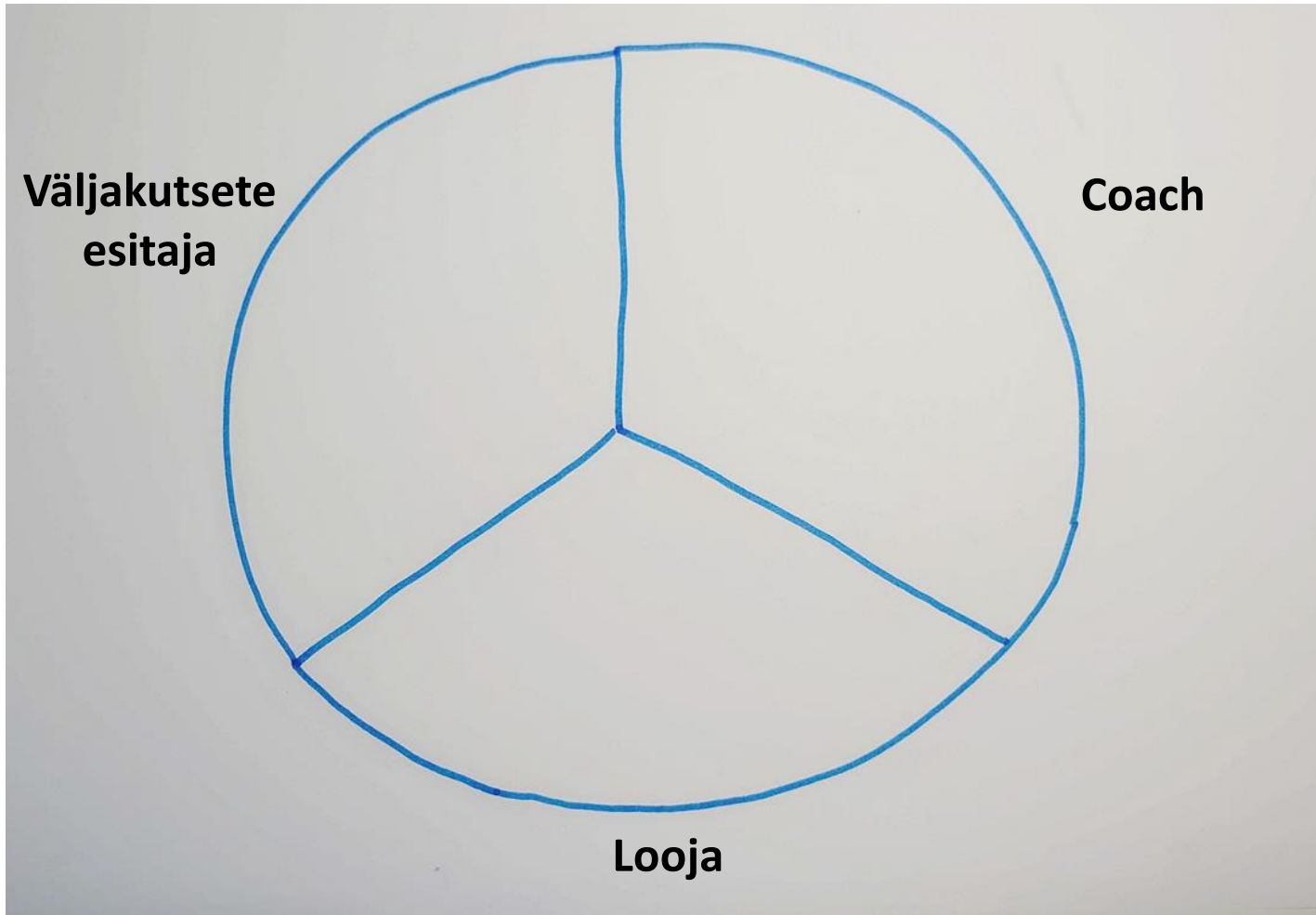
Väestavad rollid

Väestav kolmurk

- Loojaks on David Emerald.
- Väestav kolmnurk kirjeldab toimivate/jõustavate inimsuhete dünaamikaid ning rolle.
- Viljandis tegime harjutuse, kus kasutasime ringi väestavate rollide olemasolu mõõtmiseks iseendas.



Kirjuta rollid

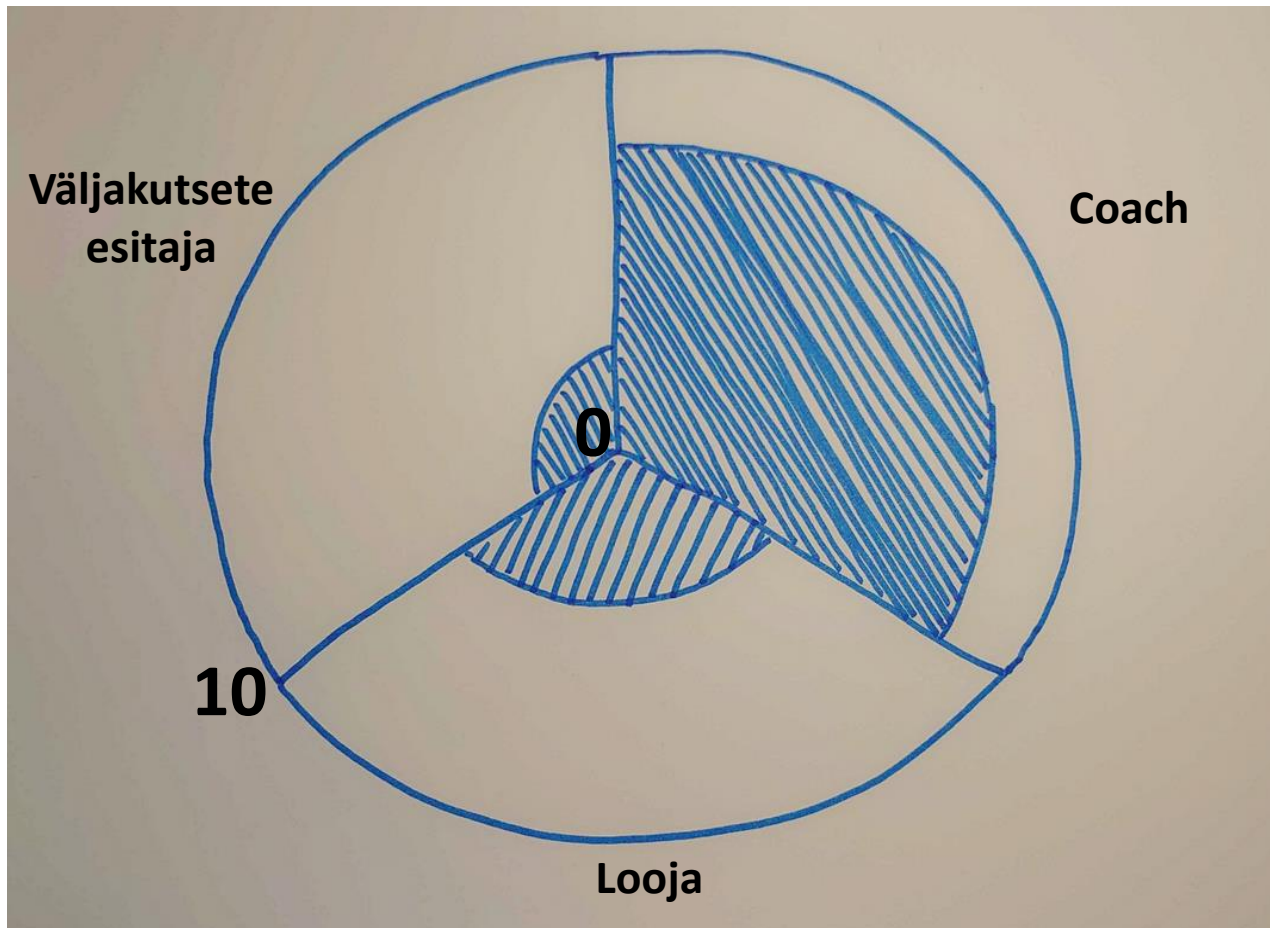


Väljakutsete esitaja

- „Arusaadav, kui sa nii ei taha, siis mismoodi sa tahad?“
- „Minu jaoks on tähtis, et sa pead oma lubadust, palun tee see ära teispäevaks“
- Lugupidavalt ennast kehtestav.
- Ütleb selgelt välja oma ootused.
- Loob oma käitumisega tööl struktuuri.

- Väljakutsete esitaja varjupool on agressor.

Palju on minus väljakutsete esitajad?

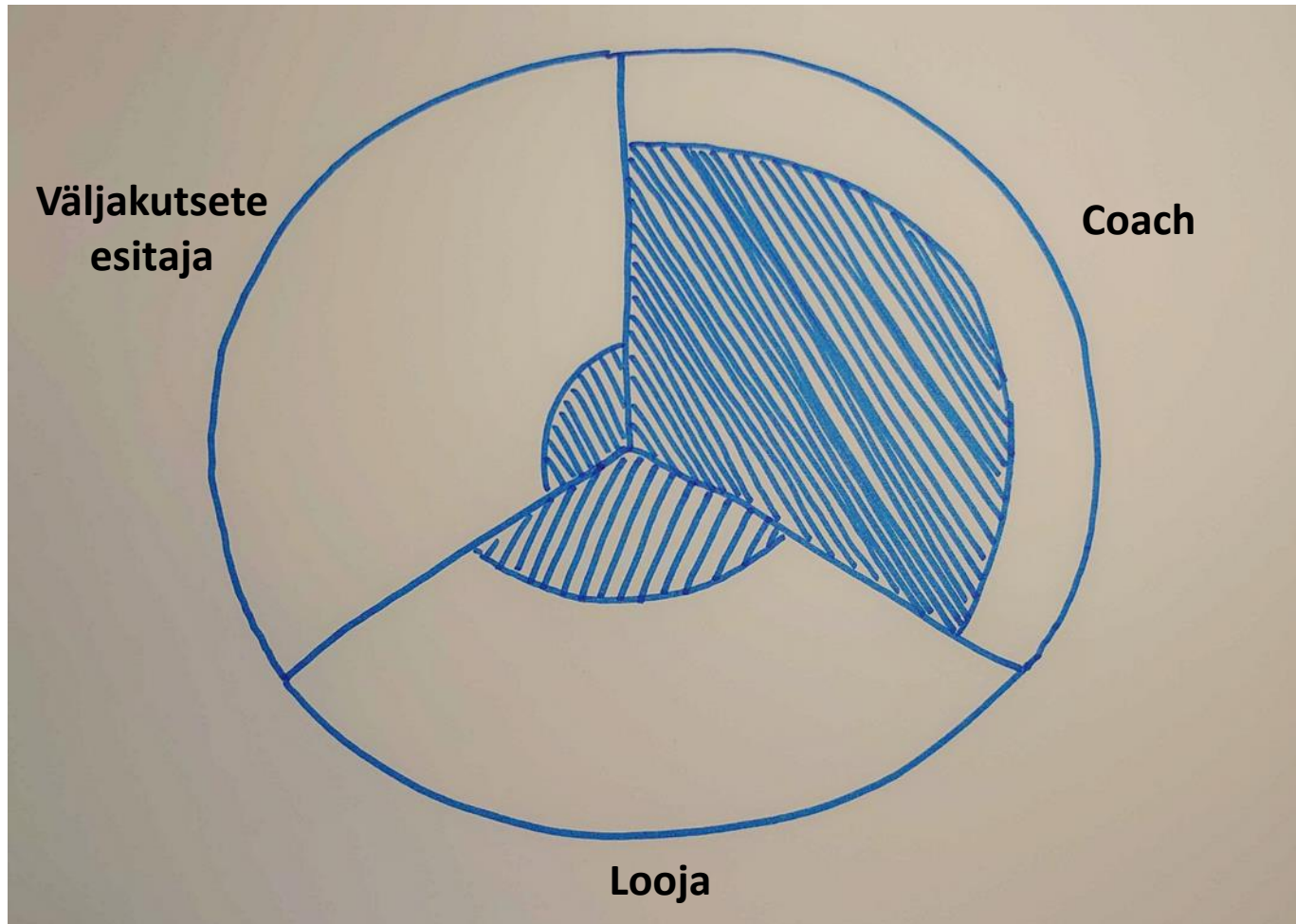


Coach

- „Saan ma sulle kuidagi kasulik olla?“
- „Ma usun sinusse, sa saad sellega hakkama!“
- Märkab teise vajadusi ja on hooliv.
- Jätab vastutuse probleemi lahendamise osas teisele.
- Küsib küsimusi ja ei paku lahendusi.
- Jagab tööol selgepiirilist toetust.

- Coachi varjupool on päästja.

Palju on minus coachi?

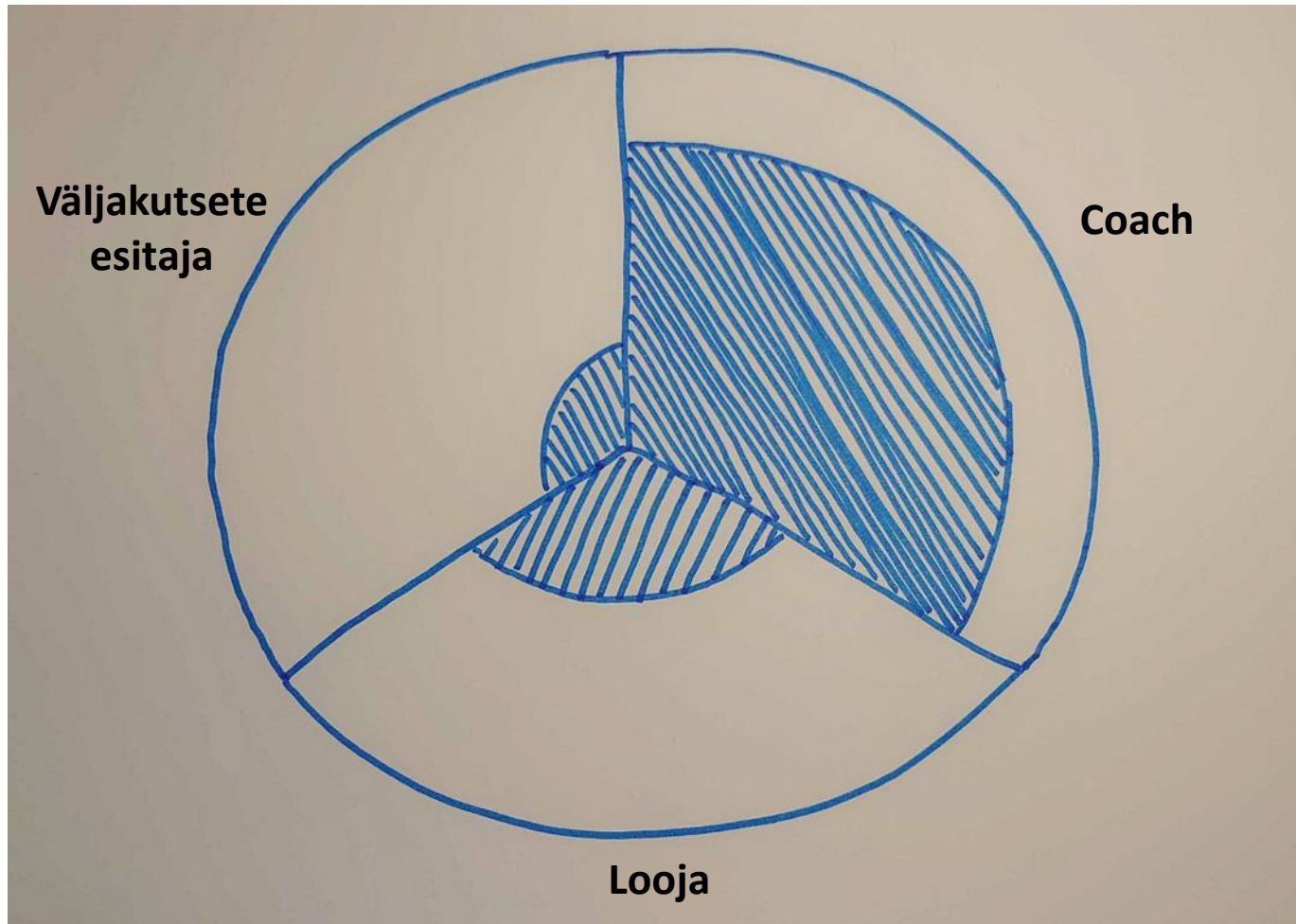


Looja

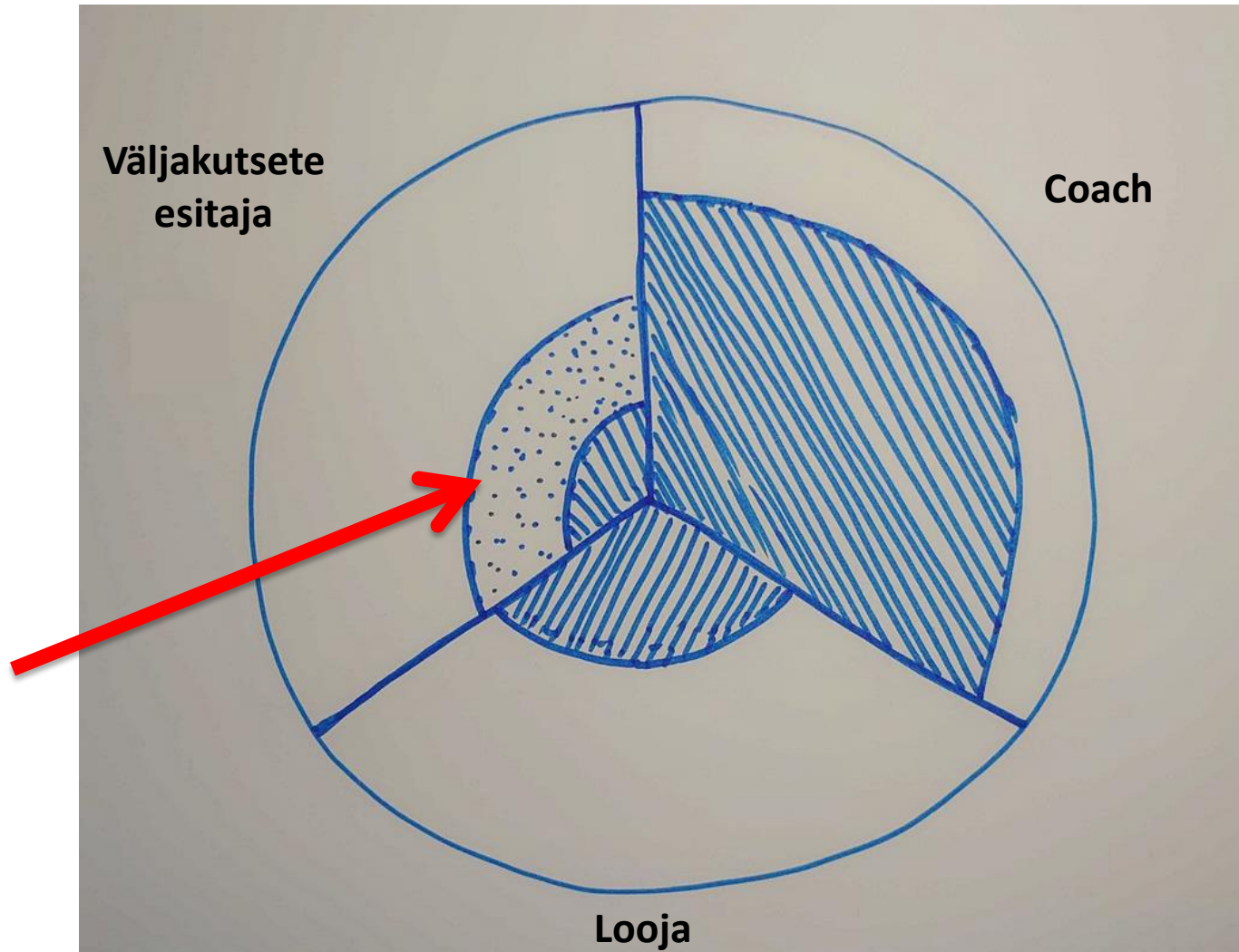
- „Ma saan hakkama!“
- „Kui kuidagi ei saa, siis kuidagi ikka saab!“
- Võtab vastutuse olukorra lahendamise eest.
- Tajub end võimeka ja pädevana ning saavutab oma eesmärged teisi arvestaval viisil.
- Tegutseb.
- Probleemide lahendamise võimekus.
- Teab, mida soovib oma ametis saavutada ja püüdleb eesmärkide poole.

- Looja varjupool on ohver.

Palju on minus loojat?



Millist rolli võiks minus olla rohkem?



Mõtteharjutus

Mõttesta loodud visuaali järgnevate küsimuste abil.

- 1) Millises sektoris sooviksin muutust?
- 2) Mida see muutus annaks mulle töistes suhetes?
- 3) Milline inimene ma tööalaselt oleksin, kui mul oleks soovitud rohkem?
- 4) Mis aitaks mul enam uude rolli liikuda?

Kokkvõtteks

- Mida väärtuslikku võtan nende kahe mudeliga tutvumisest oma tööle kaasa?

Inspireerivat lugemist

- David Emerald „The Power of TED* (*The Empowerment Dynamic)“
- David Emerald „3 Vital Questions: Transforming Workplace Drama“
- Brené Brown „Julgege juhtida“
- Julie Diamond „Võim“
- Gervase R. Bushe „Selge eestvedamine“
- Joe Hirsch „Tagasisidest edasisideni“
- Signe Vesso, Kaupo Saue „Õnnelik meeskond“

Kontaktid

Maria Tammesalu

E-post: maria@oakfield.ee

Tel: 51 15 696

Veeb: <https://oakfield.ee>

Karl Teichmann

E-post: karl@teichmann.ee

Tel: 55 61 62 72

Veeb: <https://teichmann.ee>