

Kriisist edasi

Pia Pedanik, MA
Tööpsühholoog
Meeletervis OÜ

Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liidu asutajaliige

22.04.2020



Kriisijärgse elu põhipunktid

- Teadmatus tuleviku kohta on paratamatu, kuid COVID-19 järgne maailm ehitatakse sellele, mida me ütleme ja teeme praegu
- Pea meeles, et olukord on ajutine ja lõpeb ühel hetkel
- Püüa mõelda pikas perspektiivis
 - Kuidas mõjutab täna tehtud otsus meid kuu aja / poole aasta / aasta pärast?
 - Kas ma saan hetkel teha hoopis parema otsuse, millel on pikas vaates positiivsem mõju?



Kriisist õppimine - kuidas olukorrast ja kogemusest õppida?

- Analüüs, mõtisklemine, sisekaemus

Indiviidi vaatest:

- Kriisi ajal:
 - Mida ma praegu teen teisiti kui varem? Mis tundeid see minus tekitab?
- Pärast kriisi:
 - Mida ma tegin kriisi ajal teistmoodi? Mis toimis ja mis mitte? Mida ma tundsin? Kuidas kriis mind mõjutas?

Ettevõtte vaatest:

- Tööle naasnud inimestega arutelu:
 - Mida õpiti oma “eksperimentidest”? Osad “eksperimendid” olid läbiviidud sunnitud, osad vabatahtlikult, aga me kõik pidime eksperimenteerima erinevaid rutiine ja töötamise viise
 - Parimad praktikad kokku koguda ja rakendada neid rutiinselt (igapäevaselt)

Miks on see oluline kriisist väljumise peatükis, kui me praegu pole veel kriisist väljas?

Just seepärast, et valmistuda, leida kiirelt sobivaid lahendusi ja olla sammu võrra eespool



Kriisi tulemused - mida me olukorrast õpime?

Indiviidi vaatest:

- Traumajärgne stress, sellega tegelemine ja sellest väljumine
 - PS! Mitte ajada segamini post-traumaatilise stresshäirega, mida diagnoosib kliiniline psühholoog / psühhiaater
- Negatiivsest positiivseks
- Traumajärgne areng / kasv
 - “Ma soovin, et see olukord poleks juhtunud, aga kuna siiski juhtus, siis ma tunnen, et mõnes mõttes olen parem inimene” - olen arenenud ja kasvanud tänu antud olukorrale
 - Võib väljenduda kõrgenenud enesearengu tundenä, sügavama tänulikkuse tundenä, uue tähenduse leidmisena, või suhete tähtsuse osakaalu suurenemisena
 - Kuidas mina olen kriisijärgselt muutunud / kasvanud / arenenud?



Kriisi tulemused - mida me olukorrast õpime?

Tööpsühholoogia ja töö vaatest:

- COVID-19 kui arenguvõimalus teadusele
 - Efektiivne koos töötamine distantsilt
 - Kodust töötamise mõju produktiivsusele
 - Õpime töötajate loomingulisuse ja interpersonaalse sideme kohta olukorras, kus nad ei saa kolleegidega näost näkku suhelda
- Mõistetakse, et kaugtöö on arvatust võimalikum
 - Positiivne mõju tulemuslikkusele
- Tööandjad harjuvad kasutama kaugtööd ja suhtuvad sellesse paindlikumalt
 - See omakorda muudab töötajate moraali, produktiivsust ja vaimse tervise käsitlemist
- Ärimudelite muutus kiireneb ning tekivad täiesti uued ärikategooriad
- Luuakse virtuaalseid meeskondi
- Luuakse parimate praktikate alusel uusi rutiine igapäevaellu
- Töökeskkonna vaimse tervise mõistmise osatähtsus kasvab
 - Mis on minu ettevõtte jaoks parim lahendus vaimse tervise vaatenurgast?

PS! Mitte keegi meist ei tea, mida me päriselt kriisist väljudest õpime, kuid viimasel kolmel slaidil nimetatu on loogiline järeldus psühholoogilisest perspektiivist varasematele kriisidele tuginedes. Seega, kui ma juba tean, mis suure tõenäosusega ees ootab, saame selleks valmistuda (meenuta kriisijärgse elu põhipunktide slaidi)



Järgmised sammud - vastandlikud mõtted

Ettevõtetal (sh personalijuhtidel) on mitmeid vastandlikke mõtteid, mis tekitavad takistusi ja seisakuid, sest ei osata edasi minna:

Indiviidi eest hooli kandmine

Organisatsiooni eest hoolitsemine

Olulised, aga lühiajalised tegevused ja otsused

Pikaajaliste väärtuste hoidmine

Keskendumine hoidmaks fookust olulisel

Laia variatiivsuse tagamine

Minevikust õppimine

Tuleviku tähistamine

Kuidas laveerida nendes vastandlikes ideedes?

1. Selgita välja enda ettevõtte või tegevuse äärepunktid
2. Defineeri tulemused (sh alternatiivsed)
3. Küsi teiste arvamust ja vaatenurka
4. Leia nende idee ja sinu idee ühisosa
5. Tee esimesed sammud



Järgmised sammud - mis on uus (kriisijärgne) normaalsus?

Ilmselt muutub kriisijärgselt kogu maailm ning seega tekivad uued arusaamad ja uus normaalsus, millest ei jää kõrvale ka ettevõtlus.

Peamised teemad, millega ettevõtte uues normaalsuses tegelema peab:

- Uuest normaalsusest tuleneva ettevõtte identiteedi muutuse juurutamine
 - Kuidas on kriis muutnud meie organisatsioonikultuuri?
- Uute arusaamade kohandamine
 - Mida me õppisime kriisist ja millised on meie ettevõtte / tegevuse jaoks olulised arusaamad?
- Uute rutiinide loomine
 - Kuidas neid uusi teadmisi ja oskusi rakendada igapäevaselt? Kuidas muuta need head praktikad rutiiniks?

Kes aitab, kui olen kimpus nende sammude ja teemadega?



Kokkuvõtteks



Karita Sainio (2019)

- Hoia pidevalt meeles olukorra ajutisust
- Analüüsi oma mõtteid ja tundeid nii kriisi ajal kui sellejärgselt
- Suhtle kolleegidega ja jagage omavahel parimaid praktikaid, et neid pärast igapäevaellu lülitada
- Mõtle, mida tähendab kriisijärgne uus normaalsus sinu ettevõtte jaoks
- Valmistu ette, tööta teadlikult ja oledki edukas!

Tööpsühholoogid aitavad, pöördu meie poole kindlasti!

Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liit

info@etop.ee

www.etop.ee

<https://www.facebook.com/ETOP3010/>

