



ENESEMOTIVEERIMISE KUNST

Kaido Pajumaa
Motivaator.ee | Armasta oma tööd

Martin Seligmani heaoluteooria

Vooseisund

Suhted & kuuluvus

Positiivsuse arendamine

Tähendus

Saavutused

Martin Seligmani heaoluteooria

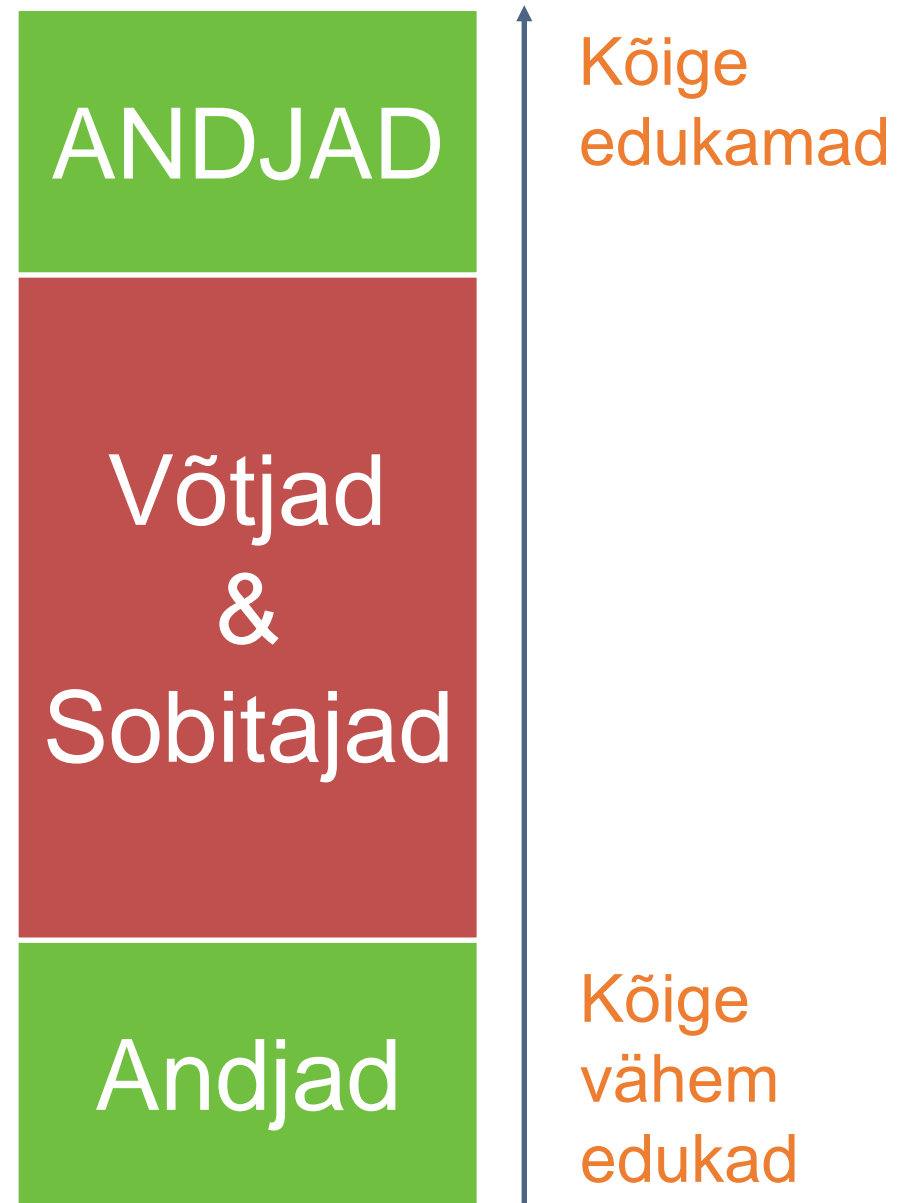
Tähendus

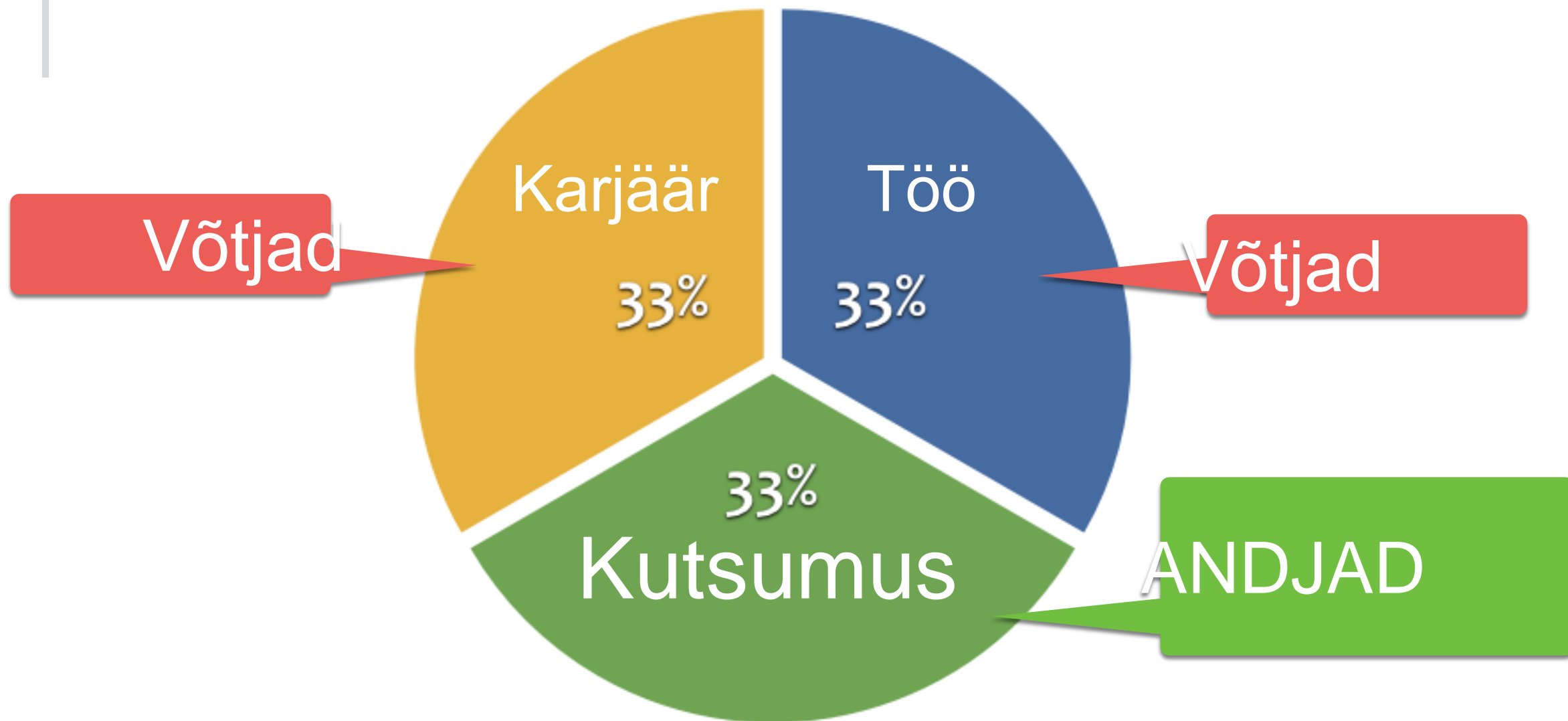
Adam Grant “Give and Take”

Andjad:
inimesed, kes annavad
ilma tagasi ootamata

Võtjad:
inimesed, kes võtavad
rohkem kui annavad

Sobitajad:
inimesed, kes annavad
ise tagasi oodates





Mida?

Miks?

VS

Andjad on 50% suurema tõenäosusega
tööl ja kodus õnnelikumad

50% Andjatest hindavad oma suhteid
väga heaks, kui Võtjatest teevad seda
vaid 20%

40% Andjatest saavad aasta jooksul
ametikõrgendust, kui Võtjatest saavad
ainult 7%

3 ideed andmiseks

- Iga päev 1 egovaba heategu
- Anna aega ja tähelepanu
- Anna kiitust ja komplimente

Välidi mõtet

“Kas tema mulle teeks?”

Kasuta mõtteviisi

“Kas ma saan “puht füüsiliselt” teda
hetkel aidata, talle anda?”



Aitäh Sulle
kuulamast!

Kontaktandmed:
Kaido Pajumaa
Tel 509 4020
kaido@motivaator.ee