



BÜROO MAAILMA PAKKUMISED

Sekretäride eri

ELEKTRILISELT KÕRGUSREGULEERITAV LAUAJALG

Annab võimaluse komplekteerida endale sobiva suuruse ja viimistlusega töölaud.

- Reguleeritav kõrgus: H-680...1180 mm
- 2 mootorit (tagab vaikse ja ühtlase tõste)
- Lauaplaadi suurus (soovituslik) laius 800 mm ja pikkus 1400/1600/1800/2000 mm/ D-22 mm
- Talla mõõdud: 750 x 70 x 30 mm (+/-10 mm reguleeritav otsik; D-50 mm)
- Lauajala värvivalik: valge, hõbehall, must
- Maksimumkoormus 100kg (ühtlane jaotus)
- Tõstevõime 100kg

Istu-seisa -lauad võimaldavad kõigest ühe nupuvajutusega päeva jooksul mitmeid kordi tööasendit muuta.

399.- €/tk

K0062411 hõbehall
K0062412 valge
K0062413 must

**ISTU VÄHEM,
LIIGU ROHKEM,
SEISA PÜSTI!**



Võimalik tellida
Juhtimispuht MP4 ERGO Flex

39.90 €/tk

4 kõrguse mälu

K0071177



Lauajalale on võimalik lisaks tellida lauaplaat:

- Soovituslik lisatava lauaplaadi suurus: laius 800mm pikkus 1400/1600/1800/2000mm
- Värvitoonid lauaplaatidele: valge, terashall, basalthall, kask, pätkel, oliiv, valgendatud tamm (melamiin)



454.- €/tk

Lauaplaadi mõõt: 1400 x 800 mm



459.- €/tk

1600 x 800 mm



465.- €/tk

1800 x 800 mm

*Hind sisaldab lauajalga koos lauaplaadiga

Töötool Virginia

- Peatugi ja võrksejatugi koos regul. nimmetoega
- Reguleeritav istme kõrgus ja seljatoe kõrgus
- Reguleeritavad käetoed
- Kandevoime kuni 140 kg



195.- €/tk

K0037959 must
K0073933 hall
K0074038 oranž

Juhitool TICEN NEW

- Peatugi ja võrksejatugi koos regul. nimmetoega
- Reguleeritav istme kõrgus ja istme sügavus
- Reguleeritavad käetoed 3D
- Kandevoime 120 kg



319.- €/tk

K0073822 must

Juhitool Elegant XXL

- Istet ja seljatoet reguleeritav kunstnahk
- Käetoed polsterdatud kunstnahaga
- Reguleeritav istmekõrgus
- Kandevoime kuni 150 kg



219.- €/tk

K0038349 must
K0070390 tumepruun

Innovaatiline ZTool

Võimaldab töötada sülearvutiga või kasutada kirjutusalusena põrandal, toolil, diivanil...



33.- €/tk

K0071526 punane
K0071661 reheline
K0071662 hall

Palltool JELLYFISH

- Mõõdud: 55 x 55 x H-63 cm
- Täispuhutav kummipall metallraamil
- Kaetud tekstiiliga
- Kandevoime 120 kg



79.90 €/tk

K0071709 must
K0071710 punane
K0071711 sinine

INFO JA TELLIMINE TELEFON: 600 5100 E-POST: info@byroomaailm.ee

Kõik hinnad sisaldavad käibemaksu. Pakkumised kehtivad kõikides Büroomaailma kauplustes.

www.byroomaailm.ee



Viiu Urb

Eestlane Brüsselis

Sel korral lähme külla Viiu Urbile (41), kes on töötanud Euroopa Liidu eri rahvuste, kommete ja kultuuride paabelis pea kuus aastat.

MERIT PÄRNPUU
merit.parnpuu@aripaev.ee
Äripäev

Viiu, kes on naiselik ja särav nagu päike, töötab Euroopa Liidu sõjalise staabi rahvusvaheliste suhete üksuses ja ütleb sõnakindlalt, et sõjaväelastest viisakamaid kolleege annab otsida. Kui teda nii kirjus keskkonnas töötamise juures üldse midagi häirib, siis ainult see, et head kolleegid vahetuvad liiga kiiresti, iga 3–5 aasta tagant.

Kuidas sattusid tööle Euroopa välisteenistusse? Sattusin ajalehte lugedes konkursikuulutuse peale ja otsustasin proovida. Protsess võttis aega julgelt kauem kui aasta, kuid 2010. aastaks said kõik katsed edukalt läbitud ja mind arvati edukate kandidaatide reservnimekirja. Tööle asumiseni kulus veel kolm aastat – Brüsselisse kolisime 2013. aasta suvel.

Missugune on olnud Sinu hariduskäik ja eelnev töökogemus? Peale Gustav Adolfi gümnaasiumi lõpetamist soovisin edasi õppida psühholoogiat. Kahjuks aga jäin sisseastumiskatsel napilt joone alla ja otsustasin, et võtan aastaks aja maha. Et aega mitte niisama maha visata, asusin ajutise töö kõrvalt õppima Tallinna Sidekooli sekretäri erialale. Poole aasta pealt sain praktikakoha Eesti Merelaevanduses ja üsna kiiresti vormistati mind sinna juba põhikohaga tööle.

Merelaevandusest liikusin paari aasta pärast edasi Uus Maa Kinnisarvargruppi, kus tegelesin lisaks sekretäritööle ka reklaami- ja personaliküsimustega. Personalitöö meeldis sedavõrd, et jätkasin töö kõrvalt õppimist Tallinna tehnikaülikoolis halduskorralduse erialal põhirühuga personaliteemadel.

Lapsehoolduspuhkuse lõppedes liitusin maksu- ja tolliameti personaliosakonnaga. Alustades olid minu ülesanneteks kõik personali värbamisega seotud teemad, hiljem tegelesin personalikulude planeerimisega ja analüüsiga. Pärast ligi kaheksat aastat maksu- ja tolliametis kolisime perega Brüsselisse.

Kui lihtne on ELi institutsiooni tööle saada? Kui suure kadalipu peab selleks läbima? Millised iseloomuomadused ja töökogemus ku-

luvad marjaks ära? Konkursid on üsna aeganõudvad ja koosnevad üldjuhul mitmest etapist. CV esitamise voorust edasipääsenud peavad enne vestlusvoorut pääsemist läbima ka elektroonilised testid, mis varieeruvad vastavalt erialale. Üldjuhul on eelis nendel kandidaatidel, kellel lisaks kooliharidusele on ka vastav töökogemus.

Täpsemat infot leiab epso.europa.eu kodulehelt, kus on üleval ka käimasolevad värbamiskonkursid.

Mis on Sinu peamised tööülesanded rahvusvaheliste suhete üksuse assistendina? Olen assistent Euroopa Liidu sõjalise staabi (EU Military Staff – EUMS) rahvusvaheliste suhete üksuses.

Meie üksus on pisike – vaid seitse inimest. Minu peamine tööülesanne on peale igapäevase kontoritöö korraldamise (dokumendihaldus, välislähetuste organiseerimine, eelarve jälgimine jne) ka grupiviisiidide ja koosolekute ettevalmistamine. Eelmisel aastal olin seotud 22 grupivisiidi võõrustamisega (grupid koosnevad 15–120 inimesest). Lisaks ametijuhendis toodud ülesannetele olen ka meie maja mittem ametlik fotograaf.

Mida pead oma tugevusteks selles ametis? Minu tugevaimad küljed on kindlasti positiivsus ja avatud meel. Olen hea meeskonnamängija ja otsin alati ka kõige võimamatele olukordadele lahendusi. Hea kohanimisvõime on alati abiks.

Kuidas täiendad end oma valdkonnas? Osalen aktiivselt ELi institutsioonide korraldatud teabepäevadel, seminaridel ja koolitustel. Järjest enam pakutakse ka e-õppe võimalusi.

Kuidas iseloomustad tööd ELi institutsioonis? Mulle väga meeldib töö rahvusvahelises keskkonnas. Põnev on kogeda kuidas 28+ (meie majas leidub inimesi lisaks ELi liikmesriikidele ka Kanadast, Türgist jne) rahvuse esindajad üheskoos tegutsevad. Teemad skaala on väga lai ning kui tunned, et töö ühes valdkonnas on ennast ammenda-

nud, võid liikuda kas oma asutuse sees teise osakonda või vahetada institutsiooni. Põnev väljavaade on ka liituda mõne ELi delegatsiooniga enam kui 140 riigis väljaspool Euroopa Liitu.

Mida hindad oma tööandja ja kolleegide juures? Ma tunnen ennast väga hästi oma praeguste kolleegide seas. EUMSi tööle asudes ei olnud mul militaarvaldkonnaga varasemat kokkupuudet, kuid sisseelamine läks tänu toetavale kollektiivile sujuvalt.

Kuigi teemad on keerulised, on õhkkond majas väga hea. Ja täiesti kindlalt võin väita, et ei ole viisakamaid kolleege kui sõjaväelased. Kurb tõsiasi on aga see, et erinevalt põhikohaga ametnikest kestab sõjaväelaste rotatsioon EUMSis 3–5 aastat ehk head kolleegid vahetuvad ja iga lahkumine teeb hinge kurvaks. Tänu sotsiaalmeediale oleme aga ka edaspidi üksteise eluoluga kursis.

Milline on olnud parim tunnustus juhi poolt? Parim tunnustus on minu eelmiselt juhilt: “Sa oled parim assistent, keda juht võiks soovida. Piisab mul vaid ülesandest mõelda ja tulla Sinu laua juurde sellest rääkima, kui Sul on juba lahendus olemas.”

Kuidas Euroopa välisteenistuses töötajaid tunnustatakse, premeeritakse? Enamasti on tunnustuseks hea sõna. Rahalist preemiat kui sellist ei maksta ning ühelt palgaastmelt teisele liikumine on kindlalt reglementeeritud.

Milline on hea juht? Hea juht on suunanäitaja. Ta teab, mida ta tahab, ja oskab seda ka oma alluvatele selgeks teha. Ta ei sekku alluva töö detailidesse, kuid vajadusel toetab hea nõuga. Hea juht tagab oma üksuses positiivse õhkkonna ja soodustab meeskonna ühtekuuluvustunnet.

Mis Sind motiveerib oma töös? Mind motiveerivad suhtlemine toredate inimestega ja tunne, et minu tööd hinnatakse. Lisaks oma kolleegidele kohtun tänu tööle ka küllalistega üle maailma – olen aidanud võõrustada grupivisiite peale ELi liikmesriiki-

de ja NATO riigikaitse kolledžitest ka Lõuna-Ameerikast, Aafrikast, Aasiast jne.

Mida soovitud teha tujurikkujast kolleegiga? Õnneks saan siinkohal rääkida vaid teoreetiliselt, sest mind on läbi terve minu tööelu ümbritsenud väga toredad kolleegid. Kui tujurikkujal on konkreetselt sinuga tüliõun üleval, siis räägi võimalikult kiiresti teema sirgeks. Kui aga ongi tegemist loomult pessimistliku inimesega, lepi tema eripäraga ja ära lase oma naeratusel kustuda.

Kuidas tähistate erinevaid tähtpäevi töö juures? Kui pikalt saab ELi institutsioonis pühade ajal puhata? Tähtpäevade pidamine on igas majas erinev, kuid meil EUMSis on traditsiooniks tähistada ELi liikmesriikide olulisemaid tähtpäevi. Nii on meil üsna tihti meeleolukad koosviibimised, kus pakutakse vastava maa parimaid traditsioonilisi suupisteid ja jookke. Näiteks juba aprilli lõpus lisame väikse oranži detaili oma riitusele ja pidutseme koos Hollandi Kuninga Päeva puhul.

Milliga tegeled tööst vabal ajal? Mis paneb silmad särama? Minu vaba aeg kulub perele: lisaks abikaasale on mul kaks teismelist poega ja meie pesamuna, kolmeaastane Eestist toodud saksa lambakoer Krata (omaloominguline naiselikum versioon sõnast Kratt).

Nädalavahetuste varahommikused jalutuskäigud Krataga kodu lähedal metsas, kui ülejäänud pere alles magab, on meie kahe kvaliteetaeg ja minu stressimaandaja. Linnulaulust rõkkav inimtühi mets, enne kui jooksjad ja ratturid selle vallutavad, aeg-ajalt üle metsaraja silkavate oravate, rebaste ja vahel ka kitsekestega – midagi paremat ei oska tahtagi!

Reede õhtud mööduvad üsna tihti koos teiste eeslastega erinevaid lauamänge mängides.

Kui lihtne on Brüsselis töötades ühildada töö- ja pereelu? Kindlasti sõltub see ametikohast, kuid oma kogemusele toetudes võin küll väita, et see on üsna lihtne. Kui va-



TASUB TEADA
Viiu lemmikud

Aastaaeg: kevad
Nädalapäev: reede
Restoran: eelistan kodust grilli
Puhkekoht Eestis/välisriigis: Eesti inimtühjad rannad
TV-saade: päevakajalised saat-
ted à la „Pealtnägija“, „Radar“ jne
Vabaajategevus: reisimine
Reisisihtpunkt:
kõik uued kohad on põnevad
Lill: tulbid
Riietus: naiselik, nõrkuseks on
kleidid
Värvus: sinine ja must
Eesti bänd/laulja: Metsatöll
Stressimaandav tegevus:
varahommikused jalutuskäigud
metsas
Film: lemmikut on raske välja
tuua, meeldivad draamad.
Raamat: meeldivad eluloo-
raamatud, tõsielul põhinevad
romaanid.

◀ **Viiu imetlemas õrnroosa-
de kirsioite võlu kevadeses
Brüsselis.**
FOTOD: ERAKOGU

TERVIS PUHTAST LOODUSEST!



Puhkusepakett
alates

49€



- Hotell
- Spaa- ja saunakeskus
- Spaahoolitsused
- Restoran
- Nõupidamine
- Haanjamehe Talu
- Unekliinik



KUBIJA[®]
HOTELL-LOODUSSPAA



Männiku 43A, Võru 65526, Tel +372 50 45 745 • info@kubija.ee • www.kubija.ee



▼ French National Day tähistamine.

▲ Viiu poseerimas Brüsseli eu-rokvartalis avatud uste päeval – see on päev, kui Euroopa Liidu institutsioonid tähistavad Euroopa päeva ja avavad külastajatele oma ukseid.

hel tulebki teha pikemaid päevi või koduste toimetuste tõttu töölt varem lahkuda, siis probleeme sellega ei ole, sest meie majas kasutatakse paindlikku tööaega. Vajadusel saavad väikeste laste vanematel töötandjaga kokku leppida ka osalise töötaja kasuks.

Kui tihti aastas puhkad ja mida siis ette võtad? Kes Sind sel ajal töölt asendab? Puhkuse pikkuse poolest on ELi institutsioonides töötamine väga hea. Lisaks 24 tööpäeva pikkusele põhipuhkusele (lisanduvad päevad sõltuvalt vanusest ja kodumaa kaugusest) on aastas veel ca 10 vaba päeva tänu riigipühadele ja sõltuvalt aastast 1,5–2 nädalat rahulikku jõuluaega perega olemiseks.

Puhkuse üritan alati planeerida aega, mil töökoormus väiksem (nt augustis on Brüssel praktiliselt väljasurnud ja enamik ametnikest puhkusel) või kui riigipühade tõttu nagunii pikemalt vabu päevi (joulud ja lihavõtted) ettenähtud.

Üldjuhul veedame puhkused perega reisides. Kuna reisime tööpoolest koos terve perega (st ka Krata ei jää koertehoidu, vaid tuleb kaasa), siis eelistame autoreise. Oma pikema puhkuse veedame suvel üldjuhul Eestis. Kui vähegi võimalik, üritame ka jõuluks koju Eestisse tulla. Lihavõttepühade puhkuse veedame tavaliselt aga Eestist eemal.

Mis on Brüsselis töötamisega teistmoodi kui Eestis, nii eluolu kui ka töö ja karjääri mõttes? Belgia on põnev riik, mis jaotatud kolmeks – Brüsseli, Valloonia ja Flaami piirkonnaks. Kuigi Belgia ametlikud riigikeeled on prantsuse, flaami ja saksa keel, siis vastavalt regioonile see erineb. Näiteks Flaami piirkonnas käib kogu ametlik suhtlus flaami keeles ja ka linnavalituse klienditeenindajatel on keelatud linnavalituse ruumides nt inglise keeles kõnelemine (kuigi nad seda väga hästi oskavad).

Seega uustulnukatele on asjaajamine komplitseeritud ja keerulisemates küsimustes tuleks mõni kohalik tõlgiks kaasa võtta. Ka riiklike maksude suurus erineb regiooniti: kui omale uue auto ostsite, siis saime müügist hõlpsalt õnnitlused, et elame Flaami piirkonnas, sest auto esmase registreerimise maks on siin ligi kolm korda soodsam kui Brüsseli piirkonnas.

Keeruline oli esialgu harjuda sellega, et



» Sa oled parim assistent, keda juht võiks soovida. Piisab mul vaid ülesandest mõelda ja tulla Sinu laua juurde sellest rääkima, kui Sul on juba lahendus olemas.

Viiu Urbi eelmise juhi tunnustus, mida ta peab parimaks, mida ta kunagi on saanud.

poed (ka toidupoad) on pühapäeviti suletud – seega suurem osturalli toimub laupäeviti. Viimasel ajal leidub järjest enam toidupoode, mis teenindavad kliente ka pühapäeviti.

Kuidagi ei suuda ma aga ära harjuda pidevate streikidega – kui ei ole parasjagu üldstreiki, siis streigivad bussijuhid, postiljonid, lennujaamatöötajad või vangivalvurid. Streikimine tundub olevat belglaste igapäevaelu lahutamatu osa.

Kas oled õnnelik seal, kus praegu oma elus oled? Jah, ma olen õnnelik ja rahul. Olen ümbritsetud toredate inimestega, mu töö pakub rahuldust ja ka lähedastega Eestis on tugev side olemas.

Millest unistad? Unistan, et minu lastel oleks veel õnnelikum ja põnevam elu, kui minul olnud. Et minu vanemate tervis vastu peaks ja et me saaksime nendega rohkem koos olla kui praegu.

Milline on Sinu elufilosoofia, moto, miski, millest juhindud oma tegemistes? Naerata ja kogu maailm naerab sinuga! Kui oled seesiselt päriselt oma eluga rahul ja õnnelik, ei saa ka kõige mürgisem inimene seda rikkuda.

Kus ja kellena näed end 10 aasta pärast? Kümne aasta pärast on lapsed juba pesast välja lennanud ja loodetavasti oma elu rööpasse seadmisega kenasti alustanud.

Ennast näen töötamas mõnes Euroopa Liidu delegatsioonis väljaspool liidu liikmesriike.



▲ Kõik puhkused veedetakse enamasti perega reisil olles. Eelmise aasta lihavõttepühade puhkus viis New Yorki.

◀ Varahommikused jalutuskäigud metsas koos pesamuna kolmeaastase saksa lambakoe-
ra Krataga on Viiu kvaliteetaeg.

KOMMENTAAR Räägib keerulise lihtsaks ja arusaadavaks

BERNARD MARKEY
kolonel, rahvusvaheliste suhete üksuse juht

Viiul on olnud võtmeroll Euroopa Liidu sõjalise staabi rahvusvaheliste suhete üksuse arenguprotsesside ja info-liikumise koordineerimisel, kus ta on silma paistnud ennekõike oma efektiivsuse ja suure tööviimaga.

Seda kinnitavad mitmed erinevad grupiviisid, mida Viiu on edukalt korraldanud tänu oma suurepärasele suhtlus- ja organiseerimisoskusele.

Viiu oskab keerulised sõnumid edasi anda selgelt, lühidalt ja diplomaatiliselt. Tema nõuanded on alati asjakohased ning faktitruud. Ta on rahuliku meelega ja tasakaalukas ning oskab hästi lä-

bi saada väga erinevate isikusetüüpidega nii kontoris kui väljaspool. Tema olek mõjub kogu personalile rahustavalt ning tal on oskus näha tervikpilti, mistõttu ei lase ta vähetähtsadel asjadel segada probleemi tuumani jõudmist.

Viiu on juhtinud tulemusrikkalt mitmeid koosolekuid, kus kogu organisatsiooni puudutavad küsimused on lahendatud kiirelt ja sihipäraselt.

Viiu trumbiks on võime töötada ka pingelistes situatsioonides. Ta on esmaklassiline ajaplaneerija ning peab kinni tähtaegadest. Tema IT-oskused on igati tasemel, kohehane kiiresti uute süsteemidega ning oskab lahendada tehnilisi probleeme.



Plus
CATERING

Ainult Plussid!

KUI CATERING, SIIS PLUS CATERING

Küsi pakkumist info@pluscatering.ee
tel: 600 3434

Väikeettevõtlusõpe alustab uuel moel

Alates 2019/2020 õppeaastast algab väikeettevõtlusõpe Tallinna Majanduskoolis teisiti. Uus õpikäsitus on sündinud koostöös StartUp Viljandiga ning keskendub äriidee elluviimisele õppeprotsessi käigus.

Väikeettevõtja erialal õppima asuvad saavad kahe aasta jooksul toimetada oma äriidee elluviimise nimel. Septembrikuus toimub kahepäevane õpiüritus, mille käigus õppijad tutvustavad oma äriideid ning moodustavad meeskonnad, kes hakkavad ideid ellu viima. Igal õpilasel on võimalik liituda mõne meeskonnaga või liita enda ideele juurde meeskonda. Ühe ettevõtte tiimi suurus on kuni viis inimest.

Esimese semestri jooksul on võimalik oma ideed edasi arendada, fokuseerida või sootuks muuta. Siis on ka õppeainetes üldisemad ja sissejuhatavamad ained. Teisest semestrist läheb käima töö juba konkreetse äriidee põhjal. Kogu õppeprotsess toimub esialgu Osterwalderi mudeli põhjal, et hiljem äriplaani edasi liikudes oma ettevõtte luua ja ideed ellu viia. Meeskondadel on mentoriks õppejõud Ott Alemaa, kes jälgib ette-

võtete arenemisprotsessi ja toetab tootearendust. Õpetatavad teemadki on läbinud uuenduskuuri – eriala on rohkem särtsu täis ja pakatab *start-up* ide mentaliteedist.

Ka väikeettevõtlusõpe praktika on võimalik läbida omaenda ettevõtte heaks töötades. See tähendab aga prototüüpide loomist ja reaalse müüki deni jõudmist. Koolis on prototüüpimise tarbeks olemas ka 3D-printer, mille abil mudeleid luua. Ka praktika ajal on alustava ettevõtte meeskonnana kõrval mentor, kes protsessi kulgu jälgib ja nõu annab.

Õppekava lõpuks on igal õpilasel valmis kas individuaalselt või meeskonnatööna valminud ettevõtte äriplaan, prototüübid ning tehtud ka esimesed müügitööd. Pärast kooli lõpetamist on olemas juba tegutsev ettevõtte ning ka meeskond, kellega edasi minna.

TALLINNA MAJANDUSKOOI



▲ Väikeettevõtja õppekava läbinutel on pärast õpingute lõppu tegutsev ettevõtte ning toimiv meeskond juba olemas.

FOTO: SHUTTERSTOCK

MIS ON MIS

Väikeettevõtja eriala Tallinna Majanduskoolis

Õppeaeg: 2 aastat

Õppekava maht: 120 EKAP

Tase: 5. taseme kutseõpe (keskhariduse baasil)

Sessioonõpe: õppetöö toimub iga 2-3 nädala tagant, kahel või kolmel päeval kas teisipäeval ja

kolmapäeval või neljapäeval laupäevani

Sisu: Ettevõtte loomine, mis kesk- ja tooks tulu. Äriplaani loomine, millele toetudes panna paika ettevõtte tegevusplaanid. Strateegiline planeerimine, seadus-

andlus, maksusüsteemid, personalitöö. Ettevõtlusega seotud riskid ja võimalused. Kuidas eksporti ning turustada oma tooteid ja teenused nii Eestis kui ka välismaal. Kuidas arendada tooteid ja protsesse ning seada eesmärgid.



Männimäe külalistemaja
www.mannimaja.ee
tel 435 4845

**MAJUTUS • KOHVIK • BOWLING • PILJARD
SAUNAD • PEOSAALID • SEMINARIRUUMID
SÜNNIPÄEVA- JA PEOPAKETID LASTELE**



PÜHAJÄRVE
SPA & PUHKEKESKUS

**Konverentsikeskuse
kevadpakkumine**
Pühajärve Spa & Puhkekeskuses

Info ja broneerimine:
tel 766 5500
pjpk@pjpk.ee
www.pyhajarve.com

Pakett sisaldab:

- Majutamine kahekohalises toas
- Hommikusöök buffeelaual
- 1 kohvipaus
- Lõuna- või õhtusöök
- Ujula, saunade ja jõusaali kasutamine lahtiolekuaegadel
- Konverentsisaali kasutamine

- Spaateenustelt soodustus **15%**
- Bowlingus soodustus **25%**
- Pakkumine kehtib gruppidele alates 10 osalejast.
- Vajalik on ette broneerimine vähemalt 2 päeva.

Kui soovite meile tulla muul ajal, küsi personaalset pakkumist!

Paketi hind
39€
inimene / ööpäev

Pakkumine kehtib kasutamiseks kuni 31.05



Ravikindlustuse lõpp võib tulla üllatusena

Haigekassa hakkab parema kindlustuskaitse tagamiseks peagi informeerima inimesi sms-i teel nende ravikindlustuse lõppemisest, esimesena saavad teavitusi väikelaste vanemad. Kaua aga kehtib ravikindlustus pärast sünnitust, (üli)kooli lõpetamist või töölepingu lõppemist?

Kuna praegu veel haigekassa ei saada kõigile inimestele nende ravikindlustuse lõppemise kohta sms-teavitust, tasub ise teadlik olla, kaua kehtib ravikindlustus erinevates eluetappides ja olukordades.

Ravikindlustus ei lõppe kunagi n-ö päeva pealt, reeglina kehtib ravikindlustus pärast millegi lõppemist/lõpetamist veel 1–3 kuud. Ravikindlustuse kehtivust saab alati kontrollida ka portaali eesti.ee kaudu või helista haigekassa klienditelefonile 669 6630.

Kehtiva seaduse järgi maksab tööandja töötaja brutopalgalt 33% sotsiaalmaksu, millest 13% läheb ravikindlustusse. Töötava inimese brutopalgalt tasutava sotsiaalmaksu eest kompenseeritakse raviteenuseid ka nendele elanikkonnagruppidele, kes ise parajasti kindlustusmaksuid ei tee.

Ravikindlustusse tehtud sisemaksete eest tagab haigekassa inimese haigestumisel raviteenuste eest maksmise, kompenseerib vajadusel retseptiravimid ette nähtud ulatuses,



maksab haiguslehel oldud aja eest haigusraha jne.

Õppijate ravikindlustus

Eestis õppijate kindlustusandmed saab haigekassa haridus- ja teadusministeeriumilt. Välisriigis õppijad peavad õppimist tõendava dokumendi haigekassale ise esitama.

Üliõpilase ravikindlustus

lõppeb kolme kuu möödumisel õppeasutuse lõpetamisest. Kui üliõpilane ei ole lõpetanud õppeasutust aasta möödumisel õppekava nominaalkestuse lõppemisest või on õppeasutusest välja heidetud või eksmatrikuleeritud, lõppeb tema ravikindlustus ühe kuu möödumisel. Sama kehtib kutseõppe puhul.

VIRTUAALKLIINIK

▲ Kõige lihtsamini saab oma ravikindlustuse kehtivust kontrollida portaali eesti.ee kaudu.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Uuring: assistendid käivad keskmisest enam haigetena tööl

Tööportaali CVKeskus uurin-gust selgus, et kuigi haigena tööl käimist tuleb aasta-aastalt vähem ette, on kahes valdkonnas see hoopis kasvanud.

Kõige enam käivad haigena tööl toitlustuses töötavad inimesed, kus koguni 90% valdkonna töötajatest on töbisena tööl käinud. Teisel kohal on selles arvestuses juhid, kellest lausa 88% ilmub haigena olles alluvate ette.

Tegemist on ka kahe ain-sa valdkonnaga, kus võrrel-des eelmise aasta uuringu tulemustega on haigena tööl käimine kahanemise asemel hoopis kasvanud.

Keskmisest enam käivad töbisena tööl ka assistendid, finantstöötajad, müügiinimesed, transpordi- ja logistikatöötajad ning ehituses ja kinnisvara valdkonnas tegutsejad.

Kõige vähem käivad haigena tööl infotehnoloogia, töös-tuse ja tootmise ning mehaa-nika ja tehnika valdkonna inimesed.

CVKeskus.ee uuris juba viiendat aastat töövõtjatel,

kas nad on haigena tööl käinud. Kui 2013. aastal oli töbi-sena tööl käimine väga levi-nud ja koguni 95% uuringus osalejatest vastasid, et vaata-mata haiguslehe läksid nad ik-kagi tööle, siis tänavu langes haigena tööl käivate töötajate osakaal 81 protsendile.

Hinnatud hooliv tööandja

CVKeskus.ee Baltikumi kom-munikatsioonijuht Henry Au-väärt märkis, et vastutus-tundlikult käituv tööandja, kes loob keskkonna, kus töö-taja ei pea tundma survet hai-gena tööl käimiseks, on töö-turul kõrgelt hinnatud.

Palgainfo Agentuuri ja CV-Keskus.ee 2018. aasta sügisel korraldatud tööandjate uu-ringust selgus, et 17% organi-satsioonidest võimaldab esi-mestel haiguspäevadel kesk-mise palga säilitamise kõiki-dele töötajatele.

Lisaks tõi 18% tööandjatest välja, et nad pakuvad haigus-te ennetus- ja ravikulude hü-vitamist. Tasuta tervislikku toitu pakub kõikidele töötajatele 17% tööandjatest.

CVKESKUS.EE

interstuhl

Tasakaalutool UP^{IS1}



UPis1 sobib ühtmoodi hästi töö-, koosoleku- ja söögilaua taha. Kaalult kerge, reguleeritava kõrgusega, erinevad värvitoonid. Hind 129 €

elke
M Ö Ö B E L

KONTORITE
TERVIKLAHENDUSED

M Ö Ö B E L / V A L G U S T I D / A K S E S S U A A R I D

Sisustussalong: Tedre 55, Tallinn / + 372 661 7320
Projektimüügisalong: Rästa 18, Tallinn / + 372 662 7070
tallinn@elkemoobel.ee / www.elkemoobel.ee

Inimene pingutab siis, kui usub enda arengusse

Selleks, et inimene oleks valmis arengu nimel pingutama, takistustega rinda pistma ja uusi nutikaid strateegiaid otsima, peab tal olema põhjust arvata, et ta võib saada paremaks.

Teisisõnu, inimene peab uskuma, et isiklik areng selles valdkonnas on võimalik. Nii näiteks on ebatõenäoline, et inimene, kes ei pea laulmisoskust arendatavaks, oleks motiveeritud maksma laulutundide eest ja võtma aega hääleharjutusteks.

Samamoodi on selge, et juht, kes kaldub pidama loovust sünnipäraseks omaduseks, ei ole motiveeritud otsima erinevaid võimalusi ja pakkuma vajalikku tuge, et töötajad saaksid oma loovust arendada ja rakendada.

Jäävususkumus ja juurdekasvu uskumus

Jäävususkumust iseloomustab vähem või rohkem teadvustatud ettekujutus isikuomadustest kui millestki sünnipärasest. Jäävususkumusega inimene kaldub arvama, et igale inimesele on loodus kaasa andnud intelligentse, käelise osavuse, musikaalsuse, tehnilise taibu, orienteerumismisvõime või muud omadused.

Juurdekasvu uskumust seevastu võib kirjeldada kui arusaama, et õppides, pingutades ja harjutades on alati ja igal alal võimalik saada paremaks.

Need kaks arusaama inimesi iseloomustavate omaduste olemusest ja arendatavusest loovad baasi, mille pinnalt kerkiavad esile olulised erinevused elus ette tulevate olukordade tõlgendamisel ja neist õppimisel, samuti pingutamisel.

Kuidas õppida juurdekasvu uskumust?

Juurdekasvu uskumuse korral tuleks omaks võtta kolm lihtsat tõde.

Esiteks, et õppimine-omandamine on segadusse ajav, korratu ja enamasti mitte väga kaunis protsess. Seda ei iseloomusta tingimata selge loogiline struktuur, lineaarne edenemine ja puhtad konseptid ning tunne, et juba on käpas.

Teiseks, et tegelik õppimine on üldjuhul hirmutav, ükskõik kui tugevad me milleski juba oleme, uut õppides kardame alati, sest õppimine on astumine tundmatusse.



◀ **Juurdekasvu uskumust iseloomustab arusaam, et pingutades ja harjutades saab igal alal paremaks.**
FOTO: SHUTTERSTOCK

PANE TÄHELE Võimed on arendatavad

1. **Õpi, eksi, õpi veel, arene!**

2. **Tööta arengu nimel pühendunult ja kirega** – kõik algab pingutusest. Mudelda ka teistele, mida edu saavutamiseks tegid – kui palju katsetasid, eksisid, pingutasid, kulutasid aega, maadlesid raskustega ja otsast alustasid.

3. **Vaata oma eksimustele silma** ja aktsepteeri/tõlgenda oma puudujääke kui arenguvõimalust.

Ning kolmandaks, et edukas organisatsioon, juht või mentor taipab õppimise hirmutavat ja korratut olemust õppijatele ühemõtteliselt mudeldada – kui me tuleme endale ja teistele pidevalt meelde, et kõik elegantsed ja veatud sooritajad on alustanud koperdades, eksides ja punastades, siis loob see uutes algajates turvatunde proovida.

Kasutusel erinevad käitumisreeglid

Vastavalt oma jäävus- või juurdekasvu us-

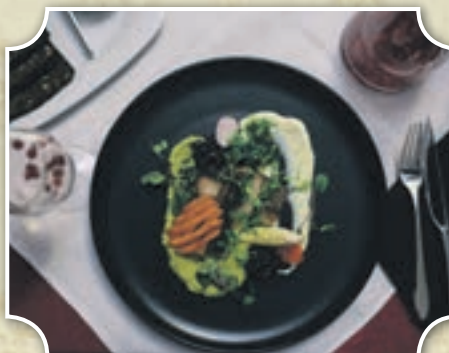
kumusele opereerib inimene kahe reegliti ku alusel. Juurdekasvu uskumus on toetatud, kui organisatsioon julgustab/soodustab asjakohast riskide võtmist ja mugavustsoonist väljumist, aktsepteerides, et vahel tuleb ette ka läbikukkumist, samuti tunnustab töötajaid oluliste õppimiskogemuste eest ka siis, kui need ei päädi kasumiga ning julgustab osakondade- ja töötajatevahelist koostööd, mitte võistlemist. Vajaduse tekkimisel uue kompetentsi järele vaatab ringi organisatsioonis, otsides, kes võiks sellele tasemele areneda, mitte eeldada, et ekspert tuleb igal juhul sisse osta väljast.

Niisiis, kuidas mõelda õppimisest ja arengust nii, et sellest oleks kasu?

Ilmselt olulisim on meeles hoida, et jäävususkumused, mis panevad piiri edendamisele ja paremaks saamisele, kanduvad meie tegutsemisse ja tagasisidesse meile endalegi märkamatuks. Me ei pruugi enamasti teadvustada, kui piirame teiste või enda arengu tingimusi.

Uskumused mängivad vähe rolli siis, kui kõik kulgeb justkui õlitatult – ent muutuvad otsustavaks eduteguriks siis, kui olukord muutub keeruliseks ja esitab inimestele ootamatuid nõudmisi.

Saku Mõis – kuninglik privaatsus



- 📍 Tallinnast vaid 11 km kaugusel ja ümbritsetud rohelusest
- 📍 Paindlikud lahendused seminaride, koolituste ja firmapidude läbiviimiseks
- 📍 Erinevate suurustega saalid ja salongid
- 📍 Suursuguse miljööga Ballisaal kuni 100 külalisele
- 📍 Nüüdisaegse tehnikaga seminarisaal kuni 50 osalejale

- 📍 Kohvipauside ja toitlustuse eest hoolitsevad mõisa kokad
- 📍 Meeldiv teenindus
- 📍 Majutus väärrika ajalooa majas (kuni 42 inimest, 11 tuba)
- 📍 Mõnus lõõgastus ÕlleSPAs peale pikka seminaripäeva
- 📍 Ürituskorralduse terviklahendused

Lisainfo ja broneerimine:
info@sakumois.ee
www.sakumois.ee

Saku Mõis
— anno 1820 —

Juubelitammede tee 4
75501 Saku, Harjumaa
Tel. +372 522 6068

Taastumine nõuab aega

Puhkamise ja puhkusega seotud küsimused on aktuaalsed kogu maailmas ning aegade jooksul on tehtud ka mitmesuguseid uuringuid.

Ühed kinnitavad, et pikem puhkus mõjub positiivselt töötaja kiiremale taastumisele, teised aga on avastanud, et pikemas perspektiivis ei ole puhkuse kestusel suurt mõju, sest puhkusejärgne energiatase ei kesta igavesti ja vaibub üsna kiiresti, kui töötaja saavutab oma harjumuspärase tőrutiini.

Paar fakti on küll kõigutamatult kindlad. Töötajad, kelle töö ja kodu vahelised piirid on ähmased, kelle tööaeg ületab sageli normi või kes muretsesvad töö pärast ka kodus olles, ei ole võimelised taastuma lühikese aja jooksul. Samas need, kel õnnestub puhata pikemalt, saavutavad töövormi kiiremini ja täielikumalt.

On leitud, et inimese heaolu taset mõjutab puhkuse kvaliteet ehk see, kuidas puhatakse. Lõpptulemusena ei ole vahet, kas inimene reisib, on paikne, toimetab koduaias või käib üritustel. Oluline on rahulolu, mida kogeb inimene enda valitud tegevusest või ka jõudeolekust. Ehk loeb see, kui võrd lōdvestununa, tööst väljalülitatuna, rõõmsana ja rahulolevana inimene ennast puhkusel oles tunneb.

Tegutsemise ja puhkuse rütm

Kõikidele elusorganismidele on omane tegutsemise ja puhkamise rütm. Enamik elusolendeid on päevatsükli ühel lõigul aktiivsed ja teisel puhkavad. Enamasti on niisugune rütm välistingimustega ehk loodusega kooskõlas.

Tänapäeva inimene eirab aga sageli neid loodusrütme, mis on meile kaitseks antud. Inimese aktiivsus ei ole enam seotud päikesevalgusega, tööd tehakse tihti peale õhtuti või öösi. Väsimuse korral joomekohvi või muud ergutavat, paneme mängima energilise muusika ning püüame endale tõestada, et suudame ületada loodusseadusi ja enda sisemisi protsesse. Tulemuseks on tõised tervisehäired, mis on muutunud juba normiks: krooniline väsimus, häiritud uni, psühhosomaatilised haigused.

Puhkamise kasuks rääkivaid huvitavaid fakte on avastatud ka spordimaailmast. Brasiilia professionaalsete käsipallurite treeningkava uurides leiti, et kui sportlastel oli treeninguvaba nädalavahetus, olid nende füsioloogilised ja psühholoogilised näitajad paremad, mis omakorda soodustas paremat ettevalmistust järgmise nädala koormuseks, nii et tulemused ületasid kokkuvõttes eelmise nädala omi.

Info töötlemine väsitab

Inimese võimekus infot töödelda ei ole aastatuhandetega muutunud. Selleks kasutatakse töömälu, mille abil juhib inimene oma tähelepanu ja aja plaane ning lahendab probleeme. Tehniline areng tōi kaasa globaalse arvutite, nutiseadmete, sotsiaalvõrgustike ja teiste IT-tehnoloogiate massilise leviku, mis koormab informat-



▲ Uuringute järgi on inimese heaolu vastavuses tema puhkuse kvaliteediga. FOTO: SHUTTERSTOCK

TASUB TEADA

Saavuta tasakaal töö- ja puhkeaja vahel

1. Tehke tööpäeva jooksul pause, täites selle aja aktiivsete teistlaadi tegevustega.

Paus on vajalik töövõime taastamiseks. Kui on lõunapaus, minge välja sööma. Ärge jääge istuma, võileib ja kohvitass arvuti ees! Leidke võimalusi rohkem liikuda. Kui teie töö on seotud aktiivse liikumisega, on hea passiivne puhkus, kuid veelgi parem on aktiivne puhkus liikumisega, mida te töö ajal tavaliselt ei tee. Kui on võimalik, minge olenemata aastaajast korraks õue ja nautige ilma.

2. Nädalavahetusi või vabu päevi kasutage oma isiklike tegevuste elluviimiseks.

Võimaluse korral lülitage end töökeskonnast ja tööga seotud infost välja. Kui võimalik, jätke arvuti töö juurde ja töömobiil lülitage välja või hääletule režiimile. Jätke endale vähemalt üks päev nädalas, kui lubate endale jõudeaega ega planeeri mahukaid töökohustusi.

3. Aastapuhkus on püha. Häälestage oma e-kirjade postkastile automaatne vastus, et viibite puhkusel.

Tekstile võite lisada, et tegelete tekkinud küsimustega tööperioodi alguses, või märkige, kes teid kiiretes küsimustes asendab. Ärge võtke puhkuse ajaks tööarvutit ja -mobiili koju kaasa. Kasutage seda aega, et leida parem kontakt lähedaste inimestega, loodusega ja iseendaga.

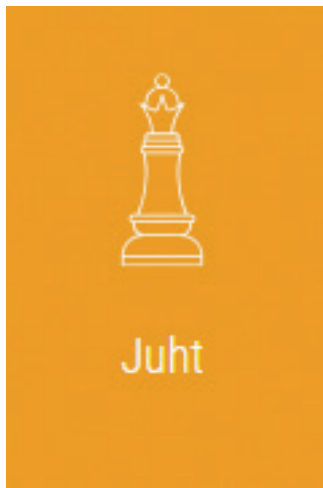
4. Õppige juhinduma ennast säästvast toimimisviisist:

kui teed midagi, siis tegevuse lõpus võta aega ja vaata tehtut, hinda seda ja rõõmusta selle üle. See aitab mõtestada oma käitumist ja mõista iseennast ning õpetab hindama oma võimeid ja seega kasvatama immuunsust välise stressi vastu.

5. Kui olete väsinud, siis tuleb puhata.

Kui olete ülekoormatud, siis õelge uutest väljakutsetest ära. Nii olete aus iseenda ja oma kolleegide vastu ning hoiate oma sisemised füsioloogilised ja psühholoogilised vajadused tasakaalus.

siooni töötlemise mahtu ajus. Ühelt teemalt teisele ümber lülitudes võib tekkida tunne, et inimene kontrollib olukorda, mis tõstab enesehinnangut.



MIS ON MIS Juhi teabevara

Leiab uusi juhtimisteooriaid, saab lugeda juhtide kogemustest, eraldi peatükid on pühendatud juhi isiksusele ja arengule spetsialistist juhiks. Autorid on juhtimis- ja psühholoogiavaldkonna tunnustatud koolitajad ning pikaajalise kogemusega juhid.

Teabevara aastalitsentsiga

saab ligipääsu igal kuul uuenevale teabevarale, kasutada e-nõuandekeskust, lisaks lugeda paberväljaannet ja selle täiendusi kord kvartalis ning e-uudiskirja Õigusudised 10 korda aastas.

teabevara.ee



VALI
USALDUSVÄÄRSUS!

VALI KIIRUS, KVALITEET JA KOGEMUS

- Lai keeltevalik
- Operatiivne klienditeenindus
- Tõlketeenus turu parima hinnaga – lehekülje hind alates 10.50 + KM
- Kogenud ja erinevatele erialadele spetsialiseerunud tõlkijad-filoloogid
- Oma töös järgime kahte põhimõtet – töö peab olema tehtud kvaliteetselt ja õigeaks ajaks



+372 5556 5882
filoloog@filoloog.ee, www.filoloog.ee

Kevadsuvine moespikker:

kalavõrgud, ornamentika, vöökotid

Cosmopolitani moetoimetaja Rachel Torgerson laob letti 2019. aasta kevad-suve kõige suuremad rõivatrendid, milles saab särada nii linnatänavatel, suvistel aiapidudel, kokteiliõhtutel, festivalidel kui rannas.

FOTOD: SCANPIX

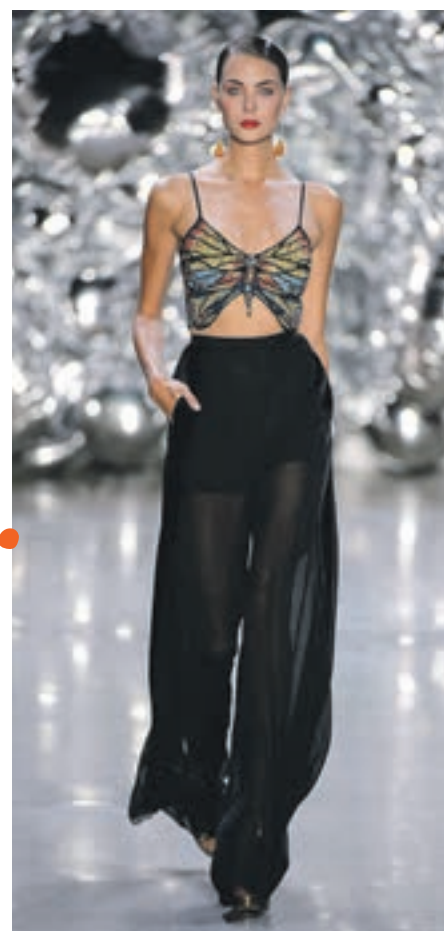


Peast varvasteni neutraalsetes toonides
Monokroomsed naturaalsed toonid ei ole küll moelavadel midagi uut, kuid selgi kevadel võib neid eelistada erksatele toonidele ja silmahakkavatele mustritele. Kui tahad välja näha moeteadlik, kuid samal ajal mõnusa naiselikuna, siis riietu otsast lõpuni pehmesse beeži või selle viiekümnesse varjundisse.

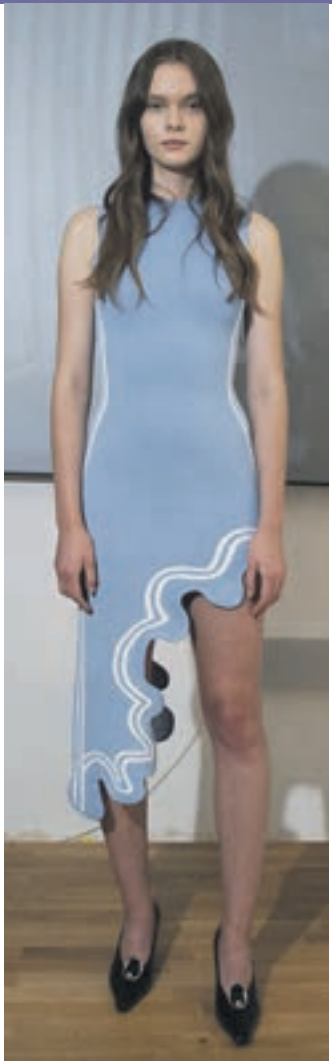
Ornamendilised mustrid
Pärsia ja bandana mustrid pakuvad sel hooajal peale rätkute silmailu ka muudel riidesemetel.

Täpid on taas moes!
Täpilisid musta-valgekirjud kleidid, kimono lõikega laiad hõlsta-jakid, seelikud, pluusid – mummud on vallutanud kogu garderoobi!

Liblika detailid
Liblikad on kaunid kevade kuulutajad ja sel kevadel on kõik liblikaga seotud aksessuaarid justkui viimane moekarje. Juuksehehted, kõrvarõngad, prosid ning suured liblika detailid riietel muudavad väljanägemise mänguliseks ja rõõmsaks. 90ndad on tagasi!



Must-valge kabelaia muster
Veel üks mõjutus kuumadest 90-ndatest? Kabelaia muster mõjub prantslaslikult androgüünselt ja eneseteadlikult.



9.

Heegeldatud materjalid

Paljud kuulsad disainerid on 70ndate trendile – heegeldatud riidesemetele – uue elu sisse puhunud. Ka paljud kiirmoe- ketid pakuvad tänavu laias valikud heegeldatud või kootud seelikuid, kleite ja isegi bikiine!

Kahvatusinine
Kui oled õige rõiva-
tooni otsingutel, siis
pastellsinine on sel-
le suve toon.

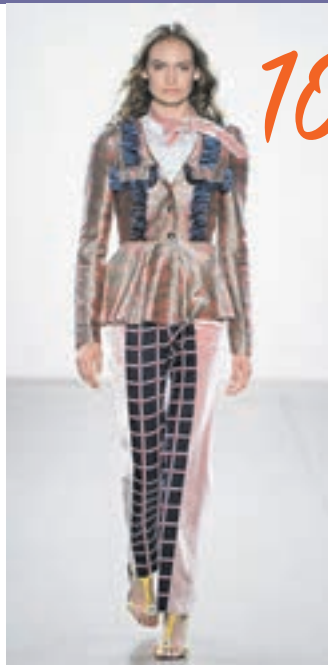
7.



8.

Mootorratturi šortsid

Mootorratturi šortsid on sel suvel nii kõva sõna, et meeldivad need meile või mitte, aga me peame need heaks kiitma.



10.

Metalliku efektiga kangad

Nüüd on pidu metalliku säras!



11.

Üks õlg paljas

Sellepärast et kaks katmata õlga on niivõrd out kui out! Las mõlemad paljastatud ölad jäävad eelmi-
sesse aastasse, sel suvel jäta katmata vaid üks õlg, mis pealegi mõjub palju vallatumalt!



12.

Poisilikud vöökotid

Sel suvel kannab iga fashionista trendikat ja ka igati praktilist vöökotti, mille valik on lõputu.

Rätsepatöö ürituste korraldamises aastast 1928

Ruumide rent: www.lauluvaljak.ee

TALLINNA LAULUVÄLJAK

8 elulist trikki, kuidas tööle kandideerides valituks osutuda

Kandideerimine unistuste töökohale ei ole raketiteadus, kinnitasid CV Online'i poolt kõnetatud personalijuhid. Nende nõu, kuidas kandideerimisprotsessis silma jääda nii, et suure tõenäosusega ka vestluse, kohtumise ja töölepinguni jõuda, kulub igal juhul marjaks.

1. Loe töökuulutus kaks korda läbi. „Töötaja võiks hoolikamalt lugeda tööpakumist ja alles seejärel kandideerida,“ soovitas suurfirma personalidirektor. „See lihtsustab oluliselt tööandja tööd ja hoiab kokku tema väärtuslikku aega.“ Naise sõnul kandideerib ikka veel suur hulk kandidaate lihtsalt huupi, kuna CV-d on kerge saata. „Selliste kandidaatide puhul on kohe märgata, et nad pole organisatsiooni nõudmistesse piisavalt süvenenud,“ selgitab ta ja soovib töökuulutus alati vähemalt kaks korda mõttega läbi lugeda – näiteks öhtul ja siis hommikul uuesti värske peaga.

Töökuulutust lugedes peaks personalijuhtide sõnul tekkima kandideerijas veel enne CV saatmist selge ettekujutus, kuidas ta end selles ametis igapäevaselt näeb.

2. Kõik sinu kasulikud kogemused on olulised. Pane CV-sse kirja, milliseid kogemusi oled elu jooksul saanud ja missuguseid väärtushinnanguid see läbi kujundanud, nende hulka käivad ka vabaajategevused ja põnevad hobid. Ettevõtted otsivad arenemiseks ja kasvamiseks en-

daga liituma isiksusi, kes suudavad mõelda laiemalt, teha koostööd kolleegide ja partneritega ning kes muidugi oskavad ja julguvad välja pakkuda ka ootamatuid lahendusi ette tulevatele argiprobleemidele.

„Kandidaatide CV vormistus võiks olla täiuslikum ja korrektsem,“ räägib kaubandusketi personalijuht. „Mida rohkem infot CV-s on, seda parem. Puuduliku infoga CV-d ei ole need, mida täna väga läbi vaadatakse.“

3. Korrektne keelekasutus tõstab esile. Väldi kirjavigu, koosta selgeid ja sisulisi lauseid, hoidu kantseliidist ja üldistest loosungitest, korrutavad kõik personali värbamisega tegelevad spetsialistid kui ühest suust. „Lase oma CV sõbral või pereliikmel peale täiendamist korra üle lugeda,“ soovib iga päev kümneid CV-sid läbi töötav personalijuht. „Nii leiad üles ka kirja- ja loogikavead, mida ise elulookirjeldust õhinaga koostades ehk ei märganud.“

Üldjuhul kutsutakse personalitöötajate sõnul vestlusele pigem see kandidaat, kelle CV-s on info korrektselt esitatud. „Meie jaoks on CV esimene dokument, mille jär-

gi valime kandidaate, keda vestlusele kutsuda ja sellepärast oleme rõõmsad, kui see esmane dokument kandidaadi kohta meile võimalikult palju infot sisaldab,“ kinnitab üks värbajatest.

4. Rõõmus, aga professionaalne foto. „Ma ei värba kunagi inimest välimuse põhjal,“ kinnitab personalijuht, kes tegeleb peamiselt teenindava personali otsimisega. „Aga kui CV juurde on lisatud foto, saab selle põhjal näiteks järeldada, kas inimene oskab olla esinduslik, kas ta hoolitseb enda eest ning milline on tema enesekindlus. Professionaalse kuvandiga rõõmus foto aitab luua selle inimesega kontakti, näha kirja pandud kogemuste ja tegude taga isiksust.“

5. Motivatsioonikiri aitab selgitada sobivust. Motivatsioonikiri või kaaskiri – heal lapsel mitu nime, aga see on sinu personaalne kokkuvõte, mis aitab uut töötajat valival inimesel mõista, kas teie eesmärgid ühtivad.

Seetõttu ei tasu personalijuhtide sõnul kirjutada kaaskirja kunagi läbimõtlemata ja „linnukese“ saamise pärast. „Selles võiks kandidaat tuua rohkem välja just neid aspekte, kuidas ta ise näeb, et tema ja organisatsiooni eesmärgid ühiselt edasi liikuda võiksid kokku langeda või üksteist hoopis näiteks täiendada. Et millist väärtust ta isiksuse, kolleegi ja professionaalina selles ametis ettevõttele ja teistele töötajatele loob,“ soovib personalijuht startup-maailmast. „Kaaskiri näitab ka inimese võimet üldistada ja iseenest analüüsida.“

Too võimalusel välja CV-s ka selline info, mis sind teistest võimalikest kandidaatidest eristab. Kui sa oled näiteks hobispor-dis saavutanud erakordseid tulemusi, näitab see, et oled järjekindel, julge ja püsiva iselomuga.

6. Tutvu organisatsiooniga, näiteks kodulehekülje abil. Paljud värba-

jad soovivad, et kandidaadid tutvuksid enne kandideerimist rohkem organisatsiooni kodulehga. „Tihti peale saame telefoni teel kandidaati vestlusele kutsudes vastuseks „Kas ma tõesti kandideerin?“ või „Millisest organisatsioonist te helistate, olen kandideerinud mitmesse firmasse?“. „Need kaks fraasi on väga ebameeldivad ja jätavad mulje, nagu inimesel oleks ükskõik,“ räägib personalijuht ja soovib panna endale näiteks nutitelefoniga kirja, kuhu on kandideeritud ja mis ameti peale. „Keegi ei pahanda selle peale, kui inimesel on mitu vitsa vees.“

7. Pane end vestluseks ja kohtumiseks juba mõtteis valmis. Positiivne häälestus eristab häid kandidaate neist, kes jäävad üldjuhul esimestena valikust välja, selgitavad personalijuhid.

Kui oled kuskile kandideerinud, võid suure tõenäosusega oodata tööandjalt kõnet kutsega vestlusele või hoopis tehakse esmane intervjuueerimine selle sama telefonikõne käigus. „Kandidaat võiks pärast CV ja motivatsioonikirja saatmist end ette valmistada, et vastata enam levinud küsimustele, mis aitavad terasid sõkaldest eraldada,“ räägib personalijuht, kes vahel peab korraga tegema valikuid mitme konkursi kohta. „Tihti on vastused lakooniliselt. Näiteks küsimuse peale, miks soovid töökohta vahetada, on vastuseks uued väljakutsed. Aga täpsemalt?“

„Uskuge või mitte, aga selliseid vastuseid kuuldes langeb huvi nulli, samas on aga siksaid vastuseid põnev kuulata, kõrv puhkab ja inimesest tekib hoopis terviklikum arusaam,“ räägib ta. „Lisaks võiks hääletoon olla reipam ja naeratusest oleks vast ka abi – uskuge, elujaatav, naerata inimene on ka telefoni teel näha ja tunda!“

8. Loo endast meeldiva esmamulje. Kui oled juba vestlusele kutsutud ja jõuad ettevõttesse ning ootad sekretäri juures diivanil oma intervjuu korda, tasub

▲ Ka sekretäri juures diivanil oma intervjuu korda oodates tuleb elujaatav ilme ja naeratus kasuks. FOTO: SHUTTERSTOCK



PULLIJÄRVE PUHKEKÜLA

Eestimaa kagunurgas, Misso alevikus Võrumaa ürgse looduse keskel asuv Pullijärve puhkeküla on ideaalne puhkusekoht kõigile, kes armastavad loodust ja värskes õhus liikumist.

Pulli järve äärsed kahekojalised kámpingud mahutavad 16 inimest, suuremale seltskonnale on pakkuda lisaks telkimisala ja üksikud magamiskohad peamajas. Kámpingud on kóetavad ja sobivad öómajaks kuni kümnekraadise külmaga.

Lisaks Pullijärve puhkeküla pakume puhkamisvõimalust lähedal asuvas Kimalase metsamajas. Kui soovid puhata pere või väiksema seltskonnaga täiesti privaatse kohas, vaikselt metsatukas maalilise Hino järve kaldal, siis seda võimalust pakub Kimalase metsmaja. Elektritühendusest majakeses saab veeta romantilisi öhtuid kaminatule valgusel, katusekorrusele mahub öóbima neli ja kaminaruumi kaks inimest. Maa-alal on ka telkimiskohad, köök-grillimaja, saun, kümbelstünn ja lõkkeplats, järvele minekuks saab laenutada aerupaati, pedaalpaati või kanuud. Kóetavat majakest on võimalik kasutada igal aastaajal.

Puhkeküla valgustatud terviserajal saab jalutada, joosta ja võimelda, staadionil mängida võrk- ja jalgpalli või petanki. Pulli järves on tore ujuda, sõita kanuu, pedaal- või aerupaadiga ning püüda haugi, ahvenat, linaskit või angerjat.

Puhkeküla territooriumil on loodusõpperada, kuhu on hiljuti paigaldatud 100 pesakasti erinevatele linnuliikidele ja käsitöövahenditele.



www.pullijarve.ee
Lisainfo: 529 9828



VAJAD TÕLKEABI?

VALI USALDUSVÄÄRNE TEENUS
KOGEMUSTEGA TÕLKEBÜROOST,
SEST KEEL ON MEIE ERIALA

Kirjalik tõlge
Suuline tõlge

Teksti korrektuur ja toimetamine
Notariaalne kinnitamine
Apostillimine
Õigustõlge

Vandetõlge
Tehnikatõlge
Kodulehe tõlge ja korrektuur
Kasutusjuhendi tõlge

Scriba OÜ
Riia 4, 51004 Tartu

Tel: +372 528 6768
E-post: info@scriba.ee



kõiki neid, kes mööda lähevad, ka viisakalt tervitada. „Ka peanoogutusest piisab,“ soovitas üks personalijuhi abidest. „Esmamulje loomine on oluline ja kui kandideerid kohale, kuhu oodatakse säravat, suhtlejat inimest ning sa juba esimesel kohtumisel ei suuda endast head muljet jätta, siis edasi on seda juba väga raske muuta.“

Lisaks on ettevõttes sinu tulevased kolleegid väga uudishimulikud. „Uue nägemine kontoris tekitab elevust,“ selgitab ta. „Ilmselt kahtlustatakse, et see võib olla uus võimalik kolleeg. Oma viisakusega lood juba meeldiva esmamulje ja nii tunnevad möödakäijad, keda tervitasid, sinu vastu siiramalt huvi ja ehk teevad ka paar positiivset märkust sinu intervjuerijale.

PANE TÄHELE Mida värbajad veel soovitasid?

Välimus. Puhas ja korrektne riietus on alati oluline.

Video. Lisa võimalusel juurde videotervitus ja tutvustus, seda eriti kandideerides loominguistele ametikohtadele.

Soovitajad. Mõtle kohe ka sellele, kes võiks olla sinu soovitajaks – see näitab värbajatele, et sa pole elus sildu põletanud ja suudad teha vajadusel koostööd ka näiteks oma endise tööandjaga.

Suhtumine. Jää sõbralikuks ja

avatuks ka siis, kui sind ei valita – töökohad muutuvad, ettevõtted arenevad ning ettevõtete personalijuhtidele jäävad eelmistel kandideerimistel säranud sõbralikud kandidaadid väga hästi meelde. Just nemad on esimesed, kellega järgmisel korral uut kolleegi otsima asudes ühendust võetakse, sest see on ettevõttele soodsam lahendus, kui alustada kogu värbamisprotsessi päris otsast.

Kuidas kirjutada meelde jäävat motivatsioonikirja?

MARITA HAHO
CV Online'i turundusassistent

Tööle kandideerimisel on esmatähtis särav CV. Paljude tööandjate juures on sellega võrdset tähtis ka motivatsioonikirja saatmine.

Kuidas aga head motivatsioonikirja kirjutada ning kuidas teha see selliseks, et see värbajale ka meelde jääks? Nii nagu CV puhul, peab ka motivatsioonikirja puhul jälgima, et see oleks selgelt ja arusaadavalt üles ehitatud. Kuigi struktureeritus ei oma siin nii suurt tähtsust, on oluline, et seda oleks kerge lugeda ning lugeja saaks ülevaate ühe A4 lehe pikkuselt.

Alustada võiks enda tutvustamisega ning lühikirjeldusega oma kogemuste kohta. Seejärel peaks järgnema põhjalikum selgitus selle kohta, miks just sina oled selle positsiooni jaoks parim kandidaat. Lõpetuseks tuleks mainida ära oma kontaktandmed ning kuidas tööandja saab huvi korral sinuga ühendust võtta. Jälgi kindlasti ka seda, et kontaktandmed (e-post ja telefoninumber) oleksid CV-s ning motivatsioonikirjas samad.

Kuidas silma paista?

Too välja oma tugevused. Tee tööandja kohta põhjalik taustauuring ning otsi välja need kohad, kuhu saaksid enim panustada. Too need motivatsioonikirjas ka selgelt välja. Osadel juhtudel võib töötada ka see, kui lisad motivatsioonikirja nende oskuste kirjeldused, mida töökuulutuses mainitud on. Seega, kui kuulutuses on kirjas, et otsitakse inimest, kes saab hakkama juhtimisega, siis võid selle motivatsioonikirja poetada.

Samuti ole konkreetne ning lisa näiteid juba tehtud saavutuste kohta. Nii saad oma olemasolevad oskused siduda töö-

andja poolt konkreetsele positsioonile otsestavate omadustega.

Mida vältida?

Esmamuljet saab iga töösoovija avaldada potentsiaalsele tööandjale ühe korra. See pärast veendu, et sinu tekstis poleks kirjavigu ning et ettevõtte ja kontaktisikute nimed oleksid õigesti kirjutatud. Soovitatav oleks enne motivatsioonikirja saatmist see läbi lasta ka spellerist, et püüda kinni näpukad, mida ise märgata ei pruugi.

Praktikas on väga palju näha seda, et CV või motivatsioonikirja faili nimi on „CV“ või „nimi“ motivatsioonikiri“. Sinust jätab professionaalsema mulje juba see, kui faili nimes on sinu eesnimi, perekonnanimi ning ametipositsioon, millele parasjagu kandideerid. Seega vaata üle motivatsioonikirja pöördumine, faili nimi ning e-kirja pealkiri. Eriti märkimisväärne on see, kui otsid välja ettevõtte personalitöötaja nime ja pöördud nimeliselt tema poole motivatsioonikirjas ja e-kirjas.

Kuna motivatsioonikirjale panustab tööandja teistest kandideerimisdokumentidest sageli rohkem aega, tee kindlaks, et motivatsioonikiri on kirjutatud personaalselt antud ettevõttele, kuhu parasjagu kandideerid.

Püüa jääda ausaks nii enda kui tööandja suhtes ning ära ilusta oma saavutusi ega kirjelda oskusi, mida sul tegelikult pole. Välti ka negatiivseid kommentaare oma praeguse tööandja aadressil. Samuti tasub vältida internetis leiduvaid malle ja tööriistu, mis motivatsioonikirja sinu eest ära kirjutavad. Kuna värbajad võivad aastas näha tuhandeid säreid kirju, saab üsna kiirelt selgeks, milline töötaja on kirja kirjutamisega päriselt väva näinud ning kes on läinud lihtsama vastupanu teed.

Kas otsid ürituse tarbeks
ERILIST KOHTA, mis paneks
LOOVUSE VOOLAMA?



Omapärased ruumid ürituste korralduseks
asuvad **HELIOS HALLIS!**

- suurepärane asukoht Tallinna vanalinnas
- projitseerimisvõimalus hiiglaslikele seintele 360 kraadi
- kogupind 960 m², 2 korrust
- unikaalne multimeedia kunstinäitus Monet2klimt, teie ürituse programmi osana



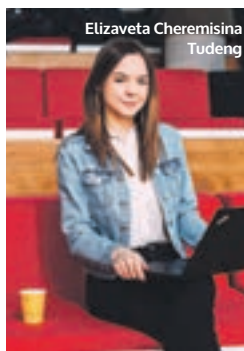
Info tel: +372 553 9755 | event@helios-hall.ee | www.monet2klimt.ee



7Kohvipoiissi



PÄEV TÄIS
huvitavat
tehnikat



PÄEV TÄIS
uusi
teadmisi



PÄEV TÄIS
õigeid
otsuseid



PÄEV TÄIS
ilusaid
värve



PÄEV TÄIS
rõõmsaid
saabumisi



PÄEV TÄIS
õnnelikke
naeratusi



PÄEV TÄIS
häid
maitseid



www.7kohvipoiissi.ee
info@7kohvipoiissi.ee
Tel. 6 030 801

Rauapuudus – kas märk kevadväsimusest?

Olgugi et rauapuuduse tekkimine ei olene niivõrd aastaajast, kuivõrd organismi seisundist ja kaasnevatest konditsioonidest, panevad inimesed seda sagedamini tähele just kevaditi, mil tuntakse kevadväsimust.



MERIT PÄRNPUU
merit.parnpuu@aripaev.ee

Samas ei ole kevadväsimus midagi, millega peaks menuka toitumiskäsiraamatu „Toida oma tervist“ autori Liis Orava sõnul leppima. „Kui oma kehaga hästi ringi käia, jätkub piisavalt energiat aasta ringi, olenemata aastaajast,“ lausub ta.

Madal rauatase on aga levinud probleem ja nagu ikka, ei ole see asi iseeneses, vaid sümptom mingil põhjusel tekkinud ebakõlast organismis, ütleb integratiivne tervise-terapeut ja toitumisinõustaja Liis Orav, kelle sõnul jagunevad probleemid laias laastus kolmeks: liiga vähe rauda menüüs, raua vähenenud omastamisvõime (sooletrakti probleemid, infektsioonid, mikrofloora korratused) või liiga suur rauakadu organismist (vererohked menstruatsioonid, põletikulised soolehaigused, haavandid).

Olgu kuidas on, kindlasti peaks püüdma probleemi põhjusele jälile saada ja olenevalt ebakõla taustmehhanismist tegema vajadusel ka vastavaid lisaanalüüse, soovib ta.

Mis takistab raua imendumist?

Nagu kõikide teistegi toitainete puhul, on ka raua omastamisvõimekus seotud ennekoike meie seedetrakti tervisega. Põhilisteks probleemideks on sageli esinev mao alahappesus ja erinevad infektsioonid, näiteks helikobakteril on võime kahjustada mao parietaalrakke ja vähendada seeläbi ka maohappe sekretsiooni ning B12-vitamiini omastamise olulise sisemise faktori tootmist. Probleeme raua omastamisega tekitavad ka peensoole bakteriaalne ülekasv (SIBO) ja peensoole fungaalne ülekasv (SIFO), mille puhul konkureerivad meie rauavarudele ka raudsooltuvad bakterid ja seened, samuti parasiidid.

Paljud rauapuuduse sümptomid langevad kokku ka adrenaalse väsimuse ja kilpnäärme alatalitluse sümptomitega ning on võimendavaks taustajõuks neile väga sageli üheskoos esinevatele terviseprobleemidele.

Omaette probleemistiku võib tekitada ka organismis oleva vase vähene biosaadavus. „Vask on oluline võtmetegur nii erütrotsüütide tootmiseks kui raua kasutamiseks ja mobiliseerimiseks vajalike ensüümide töös,“ sõnab Orav.

Üle tuleb hinnata kogu menüü

Hinnatud toitumisinõustaja sõnul polegi tihti lugu rauapuuduse põhjuseks liha mittesöömine, nii nagu ei välista liha söömine

12–14

milligrammi on soovituslik päevane rauakogus meestel ja 18–60aastastel naistel, 18 mg rasedatel ja rinnaga toitvatel ning 10 mg naistel peale 60 eluaastat.

rauapuuduse tekkimist. „Näiteks on teada, et Argentiinas, mis on üks maailma suurimaid veiseliha eksportijaid ja lihatarbijaid, esineb rauapuudusanemiat väga palju ja nii on see ka paljudes teistes Ladina-Ameerika riikides,“ räägib ta.

Rauapuuduse puhul tuleks lihatoodete kõrval ka ülejäänud menüü hindava pilguga üle vaadata. Toidus oleva mitteheemse raua imendumist pärsivad Orava sõnul näiteks kiudainete liigtarbimine, nisus, rukkis ja odras leiduv teraviljavalk gluteen, liigne piimatoodete tarbimine, tees olevad tanniinid, kohv ja taimedes sisalduv oksaalhape. „Näiteks spinatist räägitakse kui kõrge rauasisaldusega köögitaime, mis on tõsi, kuid spinatis olev oksaalhape võimaldab sealset rauast heal juhul vaid 10% kätte saada.“

Ekstreemsed näited elust

Rolli mängib ka iga inimese bioindividuaalsus. Nii ei saa välistada, et pisut madalam rauatase võibki olla üks organismi iseärasusi, ent sagedamini on tegu siiski korrigeerimist vajavate põhjustega.

„Meelde tuleb klient, kes töötas treenerina ja andis iga päev mitu intensiivset trenni. Hoolimata arsti määratud rauaravist püsis tema hemoglobiini tase väga madalal ja ferritiini tase oli 3, kuid ei langenud tal juuksed välja, meel oli rõõmus, ei ajanud hingeldama ja väsimust ka polnud,“ räägib toitumisinõustaja, märkides, et see on erakordne näide bioindividuaalsusest ja sellest, kui võimsalt toimetavad keha kompensatsioonimehhanismid.

Orava sõnul võib tugev füüsiline koormus kaasa tuua kõrgema heptsidiini (raua homöostaasi reguleeriv Valk) taseme ja sellega seonduvalt ka madalama rauataseme. Samuti on väga suure füüsilise koormuse juures võimalik rauda kaotada higistamise kaudu. Siiski peab ta konkreetse kliendi puhul erinevate lisaanalüüside tegemist vägagi õigustatuks.

Tavapäraselt tunneb enamik inimesi tu-

gevaid muutusi enesetundes juba siis, kui nende ferritiini tase on alla 25. Fertiilses eas naisel peaks rauadepoo ehk ferritiin olema vähemalt 40–50 kandis ja kui mõelda neeru- ja kilpnäärme ja juustekasvu toetamise peale, võiks see varu olla veelgi kõrgem, ideaalis kuni 80. Samas tuleb kohe ka märkida, liiga kõrge ferritiin on samuti ohumärk, mis võib viidata koekahjustustele ja organismi sisesele „roostetamisele“.

Ferritiin vs hemoglobiin

Ferritiin on raua depoovalk, mille kogus peegeldab keha rauavarusid. Ferritiini salvestatakse luuüdis, maksas, põrnas, skeleti- ja südamelihastastes jms. Rauavarude vähenemine on märk ebasoodsast tendentsist, niisiis oleks vajalik olukorraga tegeleda veel enne, kui tekib rauapuudusanemia ehk kehveresus.

Hemoglobiin on punavereliblede olev rauda sisaldav valguline ühend, mille ülesandeks on hapniku transport kopsudest kudedesse.

Rauapuudust ja rauapuudusanemiat kasutatakse sageli sünonüümidena, kuid rauapuudusanemia on siiski rauapuuduse tõsisem vorm, mille puhul võib täheldada normist madalamat erütrotsüütide ja hemoglobiini taset veres.

Aneemia on palju eriliike ja põhjuseid ning rauapuudusanemia järel on esinemissageduselt teisel kohal kroonilise haiguse aneemia (tuntud ka põletikuaneemia), mis kaasneb nagu nimigi ütleb krooniliste haigustega (sh infektsioonide, autoimmuunhaiguste ja pahaloomuliste kasvajatega).

Millega organismi rauataset tõsta?

Raud on oma olemuselt tugev proooksüdant ehk vabaradikaalsete protsesside käivitaja ja seetõttu võivad raualisandid kaasa tuua ka palju probleeme. Kahjustav mõju tuleb sageli esile just seedekulglast, kus raualisandid võivad häirida sooletööd, tekitada kõhukinnisust, puhitust, kõrvetisi, kõhuvalu ning põletikke ja limaskestahaavaandeid.

Ferroraualisandites (raud sulfaat, glükonaat ja fumarat) sisaldub kõige rohkem elemendilist rauda, need on ka kõige odavamad ja seega soovitatakse neid kõige sagedamini. Samas võivad sellised lisandid tekitada tugevaid seedeprobleeme. Tänapäeval kasutatakse aga ka juba erinevaid meetodeid, nt ensüümidega eelseedimist, mis aitavad seedestressi vähendada.

▲ Inimesed, kes joovad palju teed või kohvi, peaksid teadma, et nende raua omastamine on aeglasem. Kui asendada osa joogist näiteks apelsinimahla, milles on palju C-vitamiini, siis suureneb ka raua imendumine.

FOTO: SHUTTERSTOCK

ÜKS KÜSIMUS

Millal pöörduda arsti poole?

LIIS ORAV
integratiivne terviserapeut ja toitumisinõustaja

Rauapuudusel on väga palju sümptomeid, enamasti tunneb inimene end väsinult, kurnatult, haigestub kergelt ega taastu nii ruttu, kui võiks.

Harilikult on ta kahvatu, käed-jalad külmad, kergelt võib tekkida iiveldus ja hingeldus, füüsiline aktiivsus käib üle jõu. Rauapuudusele võivad viidata ka vererohked menstruatsioonid ja juuste väljalangemine. Kui enesetunne on vilets, tuleks loomulikult kohe abi otsida.

PANE TÄHELE

Milliseid lisaanalüüse teha?

Ülevaade ferritiinist (organismi rauadepoo). Hemoglobiini kõrval oluline organismi rauastaatuse põhjalikuks hindamiseks, võimaldab diagnoosida rauapuudust juba varases staadiumis ja ennetada seega rauapuudusanemia teket.

Transferrini satursiooni. MCV-d (erütrotsüütide keskmine maht) ja lahustuvate transferrini retseptorite seis.

B12 ja folaadi näit. Mõistlik igaks juhuks kontrollida, sest sageli käivad nende ainete defitsiidid koos.

Teiste analüüside vajalikkuse üle saab otsustada lähtudes inimese kaebustest ja tervisetäustast.

Parimad rauaallikad

Seamaks, südakarpi, parendatud hommi-kuhelbed, vetikad ehk nori, nisukliid, rannakarpi, vasikamaks, talleneer, kakaopulber, seesamiseemned, kõrvitsaseemned, nisuidud, aedpetersell, maksapasteet, munakollane, austrid, bulgurnisu, rosinad, tatrapuder, tofu.

Tundliku soolestikuga inimestel soovitab ta kasutada rauda aminohappekelaadi vormis, nt raud bisglüttsinaadi kujul. „Soovitan kauge kaarega mööda käia lisanditest, mis sisaldavad sünteetilisi magusaineid, näiteks nagu aspartaami ja muid ebasoovitavaid täite-, lisa- ning värvaineid.“

„Ilma põhjuseta ja niisama ei tohiks rauapreparaate iialgi tarvitada, aga kahjuks olen siiski kohanud inimesi, kes seda lisandit „igaks juhuks“ võtavad,“ lausub ta.

SAILING.EE

Teie mereliste sündmuste korraldaja juba 15 aastat



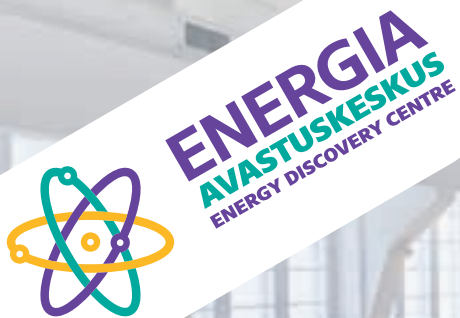
Korraldame teile meeldejääva sündmuse Tallinna lähel või meresõidu Naissaarele. Teie käsutuses on Eesti suurim valik esinduslikke jahte, kaatereid ja laevu lühemateks ja pikemateks reisideks kuni 100 inimesele.

Küsi hinnapakumist!



info@sailing.ee | www.sailing.ee | 5333 1117

KORRALDA **MEELDEJÄÄV** SÜNDMUS AVASTUSKESKUSES!



- SEMINARIRUUMID KUNI 130 OSALEJALE
- UNIKAALNE **VÄLGUSAAL** VASTUVÕTUKS 500-LE
- PÕNEVAD LISATEGEVUSED JA **VÄLGUETENDUS**
- CATERING PARIMATELT PARTNERITELT

PÕHJA PST 29, TALLINN

www.energiakeskus.ee
info@energiakeskus.ee
+372 620 9020

**Koodiga SÄRTS19 ruumirent
1. juunini 20% soodsam!**
Kehtib sündmustele, mis toimuvad kuni 31.10

**UUS NÄITUS
"MEIE ENERGIA LUGU"
NÜÜD AVATUD!**

7 kasulikku äppi, mis aitavad eesmärke seada ja saavutada

Elu on eklektiline, ettearvamatu ja ootamatu, mistõttu kipuvad kokkulepped, kohtumised ja sihid igapäeva virvarris kaotsi minema. Moodne tehnoloogia aitab püsida eesmärkide kõrgusel.

1. GoalsOnTrack
See eesmärkide saavutamiseks ja isikliku produktiivsuse tõstmiseks mõeldud äpp aitab seada kõrgeid sihte ja need kergelt, justkui mängeldes kinni püüda.

Äppi saad kirja panna kõik sammud, mis sihini jõudmiseks vajalikud, pealegi jälgib see sinu edusamme reaalselt, et midagi ei ununeks.

2. Any.do
See äpp aitab sul saada elu kontrolli alla, hoides kõik sinu märkmed, kokkulepped, meespead ühes kohas koos. Vajadusel saad kõik oma digiseadmed selle isikliku assistendiga sünkroniseerida.

3. Confluence Cloud
Suurepärane rakendus kõikidele meeskondadele! Koostöö sujuvaks edendamiseks mõeldud rakendus Confluence võimaldab luua, jagada ja korrigeerida dokumente, koosolekutel tehtud märkusi, projektikavu ja viia kõik tegevused lõpuni. Selle äpiga saab anda lihtsasti tagasisidet igale meeskonnaliikmele.

4. ATracker
Kuhu küll aeg kaob, mõtled sa. See äpp hoiab sinu toimetustel silma peal: talletab, millega tegeled ja kui tõhusalt oma aega kasutanud. Mõlema, nii nimekirja kui ka kalender-vaatega, saad ülevaate, kui kaua aega kulub meilte saatmiseks ja nende vastamiseks, Facebookis ja

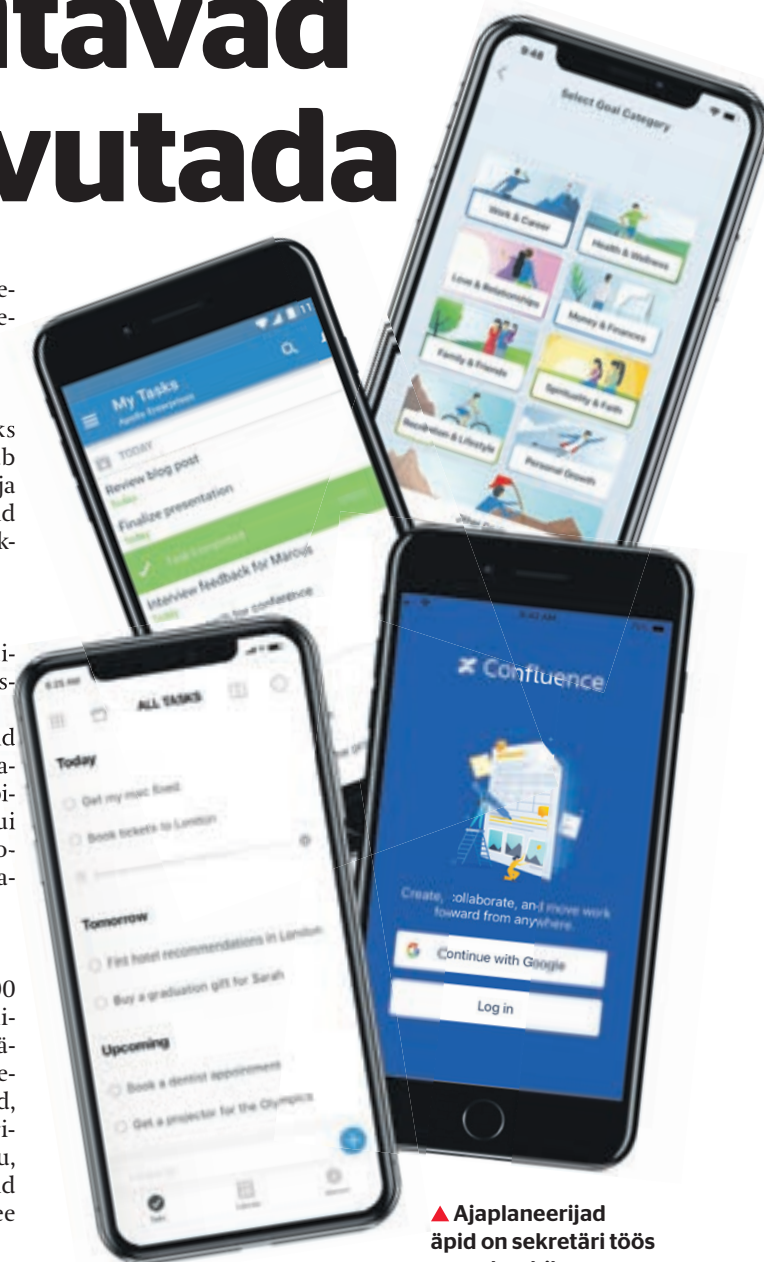
Instagramis skrollimiseks ning annab päeva lõpus ausa ülevaate kõikidest sinu tobedatest ja ka kasulikest harjumustest.

5. Asana
Veel üks projekti juhtimiseks mõeldud rakendus, mis lubab meeskonnaliikmetel üksteisega mugavalt ja kiirelt suhelda, faile saata ja kokkuleppeid sõlmida. Sama tõhusalt saab sellega ka isiklike projekte kontrolli all hoida.

6. Goal setting with Brian Tracy
Sul on mustmiljon ülesannet täita, et jõuda oma unistuste eesmärgini. Nüüd saad hakata startima! Selle äpi taga on üks tunnustatuid lektoreid ja mõtlemise innovaatoreid maailmas - Brian Tracey! Koos temaga sa juba õigelt teelt kõrvale ei kaldu ning ükskõik kui ambitsioonikad su isiklikud ja professionaalsed eesmärgid ka poleks, aitab see ajaplaneerija sul graafikus püsida.

7. Pocketbook
Pocketbooki kasutab üle 300 000 inimese, sest see teeb elarvestamise kiireks ja lihtsaks. See rakendus jälgib tähelepanelikult kõiki su pangakontosid, krediitkaarte, laene, arveid ja investeeringuid, hoiab silma peal sinu kulutustel, kategoriseerib need ja annab sulle aegsasti märku, kui elarvelimiit hakkab lähenema. Kuid mis on selle rakenduse juures parim? – See ei maksa sulle midagi!

GIRLBOSS.COM



▲ Ajaplaneerijad äpid on sekretäri töös suureks abiks.

Korralda meeldejääv ning stiilne sündmus V Spaa- ja Konverentsihotellis Tartus!

Konverentsid • koolitused • seminarid • sünnipäevad • peod • pulmad • tähtpäevad • kokkutulekud • esitlused • vastuvõtud

Korraldame kvaliteetse ning võrratuid maitseelamusi pakkuva sündmuse Teie vajadustest lähtuvalt!
V Spaa- ja Konverentsihotellis on pakkuja **5 erinevat saali**, mis seatakse valmis vastavalt sündmuse eesmärgile ning külaliste arvule. Pakume võimalust kogu konverentsikeskuse reserveerimiseks, olgu tegu firmapeo, isikliku tähtpäeva või uhke pulmapeoga. Ümmarguste peolaudade taha mahutame istuma kuni **250 inimest** ning püstijala vastuvõtu saab korraldada kuni **600 inimesele**.

Riia 2, Tartu, 51004, Eesti • Telefon: (+372) 677 6677 • E-post: info@vspahotel.ee • www.vspahotel.ee



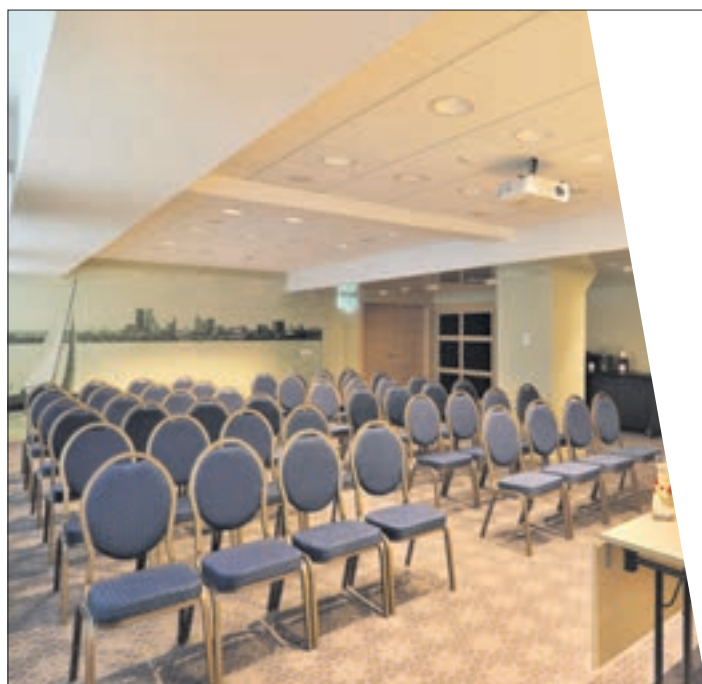
UNIQUE HOTELS

UNIKAALSED ÜRITUSED OOTAVAD SIND!

Broneeri juba täna:
helene.heido@uhotelsgroup.com

www.uhotelsgroup.com

Vihula Mõis
Centennial Hotel Tallinn
von Stackelberg Hotel Tallinn
Kreutzwald Hotel Tallinn



SPA¹⁸⁺

**FIRMAPIDU ILMA
BASSEINITA ON LIHTSALT
KUIV KOOSOLEK!**

Pea töökaaslastega maha meeleolukas
firmapidu ainult täiskasvanutele mõeldud
saunakeskuses.

Küsi pakkumist: konverents@spatallinn.ee

☎ 606 1199

Spatallinn.ee

Tallinn Viimsi SPA

Broneerides
enne 1. juunit saate
KINGITUSEKS privaatse
peoruumi kasutuse
ja tervitusjoogi!



**KOMMENTAAR**
Lisapuhkepäevi
antakse pigem
harvadel juhtudelMARIS VIRES
CV Online'i turundusjuht

Lisapuhkepäevad on üks mõjuv tegur, millega töötajaid oma ettevõttes premeerida. Uurisime ettevõtetelt, mis tingimustel ja kas üldse antakse puhkepäevi.

Tuli välja, et lapse 1. klassi mineku puhul antakse kõige enam puhkepäevi. Eks see on väga oluline sündmus nii vanemate kui laste elus. Teisele kohale langes lapse sünd, mis on vaieldamatult ilusamaid hetki. Kolmandale kohale asetus kooli lõpetamine. Harvad ettevõtted annavad riigipühade järgsetel päevadel vabu päevi.

Meie eksperdid leiavad, et töötajatele kodukontori võimaldamine on suureks boonuseks tööle värbamise juures. Ka paindlikku tööaega hinnatakse aina enam. Viimane on just populaarne üliõpilaste seas, kes soovivad kooli kõrvalt tööl käia.

◀ Uuringute järgi kasutavad naised paindlikku tööaega pereasjade paremaks korraldamiseks. FOTO: SHUTTERSTOCK

Paindliku töökorralduse varjupool

Paindlikkus on enamasti määratletud väliste tegurite kaudu. Töö puhul tähendab see valdavalt vähem regulatsioone, mis võimaldab suuremat variatiivsust.

LIINA RANDMANN
TalTechi õppejõud ja töösühholoog

Paindliku töökorraldusega taheti tuua tööturule seal vähem esindatud tööjõudu – noori, naisi ja puudega inimesi – ning loodeti toetada rohkem isiklikku arengut ning saavutada paremat töö ja eraelu tasakaalu. Paindlik töökorraldus loob töötajatele paremad võimalused korraldada töö endale sobivalt. Kaheksa Euroopa riigi võrdluses selgus, et paindlikkust on enamjaolt neljas vormis: tööaja paindlikkust kasutab 31%, töölepingu paindlikkust 32%, töökoha paindlikkust 15% ning töötasu paindlikkust 11%. Liigi pooled ettevõtetest – 47% – kasutab kombineeritud paindlikkust.

Ettevõttekeskne paindlikkus tagab parema ressursside kasutuse paindlikuma tööjõu ja tööaja kasutuse kujul. Tihti põhjustab see aga rohkem füüsilise ja vaimse tervise probleeme. Töötajakeskse paindlikkusega rahuldatakse paremini inimese muutuvad vajadused. Töötaja saab tööaega ise reguleerida. Vabadus oma tööd korraldada suurendab töötaja motivatsiooni panustada, vähenevad füüsilise ja vaimse tervise probleemid, ent samas suurendab töötaja vastutust.

Paljude positiivsete seikade kõrval on paindlikul töökorraldusel ka varjupool. Selle pinnalt on tekkinud küsimus, kas inimestel on oskus ja võimalus kasutada pakutavat paindlikkust, et ennast arendada ja oma elujärge parandada, või on nad pigem muutunud paindlikkuse ohvriteks.

Paindliku tööaja katsumused

Paindliku tööaja rakendamine esitab uusi väljakutseid juhtidele. Gallupi 2015. aasta uuringu järgi ei ole 64% ettevõtteid reguleerinud paindliku tööaja kasutamist. Juhtidel on raske hinnata tööaja tegelik-

» **Kas inimestel on oskus ja võimalus kasutada pakutavat paindlikkust, et ennast arendada ja oma elujärge parandada, või on nad pigem muutunud paindlikkuse ohvriteks.**

ku kasutust. Nii võib kodus töötamise päev tegelikult tähendada lisapuhkepäeva. Paindliku tööaja reguleerimatus võib tuua kaasa turvariske, sest tööohutusnõuded kodustes tingimustes tihti ei rakendu.

Paindliku töökorralduse puhul kohtuvad juhid töötajatega harvem ning teadlikkus töötajate tegevuste kohta ja kontroll nende üle on nõrgem. Paindlikud töövormid eeldavad teistlaadi töösuhete kujunemist. Uued suhted peavad põhinema vastastikusel usaldusel ja kindlatel kokkulepetel. Paindliku tööaja rakendamine võib põhjustada suhtlusprobleeme. Tegevuste korraldamine on keerulisem, raskeks muutuvad igasugused kooskõlastamised. Otsuste langetamine ja probleemide lahendamine võib ajas venida.

Muutuda võivad ka kolleegide suhted, sest töökaaslastega kohtutakse harvem, üksmeele ja arusaamise loomine on keerulisem. Samuti võib juurdepääs informatsioonile osutuda ebavõrdseks. Paindliku tööaja rakendamine võib põhjustada ebavõrdsustunnet, sest kõigil töökohtadel pole võimalik seda rakendada. Paiksete töötajate rahulolematust ja ebavõrdsustunne suureneb, mistõttu võib halveneda organisatsiooni õhkkond. Paiksete töötajate suhtumine neisse, kes kasutavad paindlikke töövorme, võib muutuda halvemaks, sest neil puudub vahetu ülevaade teiste tegevusest, mis muudab raskeks õiglase töösoorituse ja panustamise hindamise.

Juhid peavad tagama võrdse kohtlemise kõigi töötajate puhul ning seda nii töökorralduse, kontrollimise kui ka juhendamise ja arendamise puhul. Paiksete töötajate rühmad võivad muutuda lähedasmateks, mis halvendab koostööd nendega, kes rühma ei kuulu. Samuti võib muutuda keerulisemaks uute töötajate sisseelamine, kohanemine ja omaks võtmine.

Raskeks muutub ka ühtse organisatsioonikultuuri arendamine, kui kõik töötajad ei tööta kogu aeg koos. Kui ettevõttel puudub võimalus pakkuda töötajatele paindlikku tööaega ja -kohta, võiks paindlikkust olla tööülesannetes, võimaldades töötajatel täita ülesandeid, mis vastavad paremini nende võimetele ja huvidele, või lastes töötajatel valikuid teha. Sellega suurendatakse töötaja iseseisvust, mis omakorda avab võimalused loovuseks, paremaks kohanemiseks ja suhtluseks ning oskuste ja kogemuse kujunemiseks.

Euroopas ja USA-s tehtud uuringud on näidanud, et nooremad töötajad kasutavad rohkem paindlikke töökorralduse vorme, see võib aga veelgi suurendada põlvkondade erinevusi töösse suhtumises ja oma töö organiseerimises.

Kodus töötamise pahupool

Kodus töötamine nõuab individuaalset töökorraldust, paremat enesekontrolli ja suuremat vastutust. Nende puudumine võib tähendada kontrollimatut tööaja pikkust ja sellega kaasnevat probleeme. Uuringutest on selgunud, et paindliku tööaja rakendamise suurenemisega suurenes töötundide arv nii meestel kui ka naistel, aga sissetulek suurenes üksnes meestel – USA-s umbes 1000 dollari ja Euroopas 1200 euro võrra aastas. Samuti on selgunud, et meestel on parem kontroll oma tööaja kasutamise üle ja naised kasutavad paindlikku tööaega pereasjade paremaks korraldamiseks.

Kodus töötamine võib tekitada probleeme perekonnas, sest võivad hägustada piirid töö ja eraelu vahel, suureneb läbipõlemise oht. Kodus töötamine võib takistada nii töö tegemist kui ka perele pühendumist. On üksikuid ettevõtteid, USA-s rohkem kui Euroopas, kus on kodus töötami-

ne reguleeritud. Näiteks on üks tingimus see, et kodukontori päevadel peab kasutama lastehoidu.

Kodus töötamine võib tekitada probleeme sotsiaalsetes suhetes: sõbrad, sugulased või tuttavad ei pruugi mõista, miks nende palvetele ei saa vastu tulla, kui tegelikult ollakse kodus, mitte kontoris.

Piirideta tööaeg

Üks levinud paindliku töökorralduse vorm on piirideta tööaeg, mis on võimalik tänu infotehnoloogilistele lahendustele. Sellise töövormi positiivne külg on see, et küsimused saavad kiiresti vastused, probleemid saavad viivitusteta lahenduse, uued ideed edastatakse ruttu, mis võimaldab neid kiiresti edasi arendada ja rakendada. Varjupool on aga töö võimutsemine teiste elutahkude üle, ähmastuvad piirid töö ja eraelu vahel. Piirideta tööaeg soodustab töösõltuvust, kus tagaplaanile nihkuvad sotsiaalsed suhted ja ainuke rahulduse saamise allikas on töö. Töösõltuvusega on otseselt seotud läbipõlemine ja suurenevad terviseriskid.

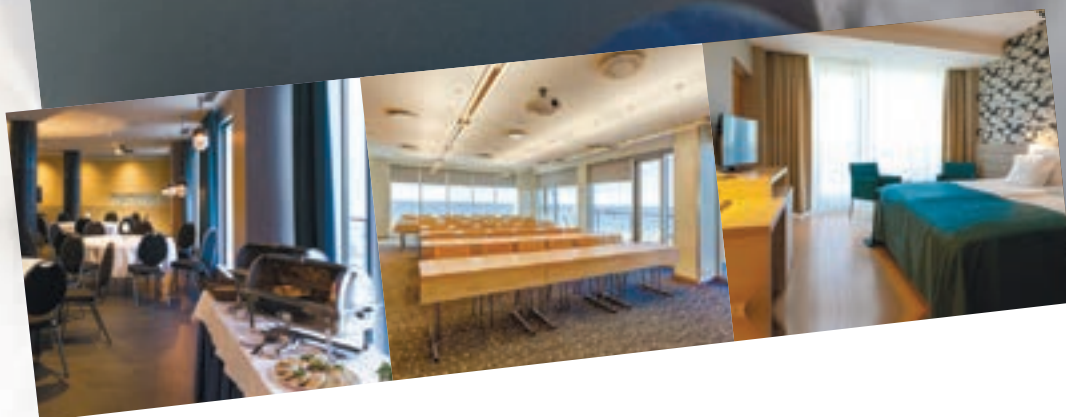
Kas tuleb tuttav ette? Vastate töömeilidele, kui vaatate lapse võistlusi või kui olete pere või sõpradega puhkuseriisil. Tee projekti korrektuure, kui naudite kohvikus kohvi. Või veel hullem – saadate laupäeval pere ämma juurde maale, et rahulikult tööd teha. Tulete varem tööle või kasutate lõunapause, et valmistuda järjekordseks koosolekuks. Kas see on paindlik tööaja kasutus või tööteror? Kas lapse võistlusel olemise eesmärk pole mitte tal- le kaasa elada ja oma toetust väljendada? Kas pere või sõpradega puhkuseks olles pole oluline neile keskendudes ühiselt aega ja olemist nautida? Kas kohvil on hõrgumaitse, kui seda tööga võrreldakse, ja mis on puhkepäevade mõte?



On palju võimalusi, kuidas seminari korraldada ja on palju põhjuseid, miks teha seda **Tervise Paradiisis**

Sest:

- **Su mõte lendab** - ruum on avar, inspireeriva merevaatega
- **Su mõte töötab** - me kostitame teid parima söögiga Pärnu kõrgeimas baaris või merevaatega restoranis
- **Su mõtted vahetuvad** - sest meil on ajaveetmisvõimalused - mängi bowlingu't, hulla veepargis, naudi lõõgastus- või ilu- protseduure
- **Su mõtted põimuvad** - sest meil on kokteilibaar jagamaks päevamuljeid teistega
- **Su mõtted vormuvad** - sest 4* hotellis on parim uni



Küsi seminaripaketti „Tööpäevad Paradiisis“ või ruumirendi võimalusi
sales@spa.ee või tel 447 9219 / Side 14, 80010 Pärnu / www.terviseparadiis.ee



Laske headel mõtetel Pärnus (t)ärgata!

Pakume 2-päevast ööbimisega

SEMINARIPAKETTI

Teid ootab:

- konverentsiruumi kasutus koos tehnikaga kahel päeval
- 3 kohvipausi Teile sobival ajal
- sauna- ja veekeskuse võlud
- jõusaali kasutamine kell 6:30-15:00
- virgutav hommikuvõimlemine
- maitsev buffee hommikusöök
- majutus mugavas kahekohalises toas

Alates

63 €

inimene

Tervis ravispaahotellis on Teil võimalik ühendada töötegemine ja lõõgastus. Siin on erinevad võimalused seminaride ja konverentside korraldamiseks:

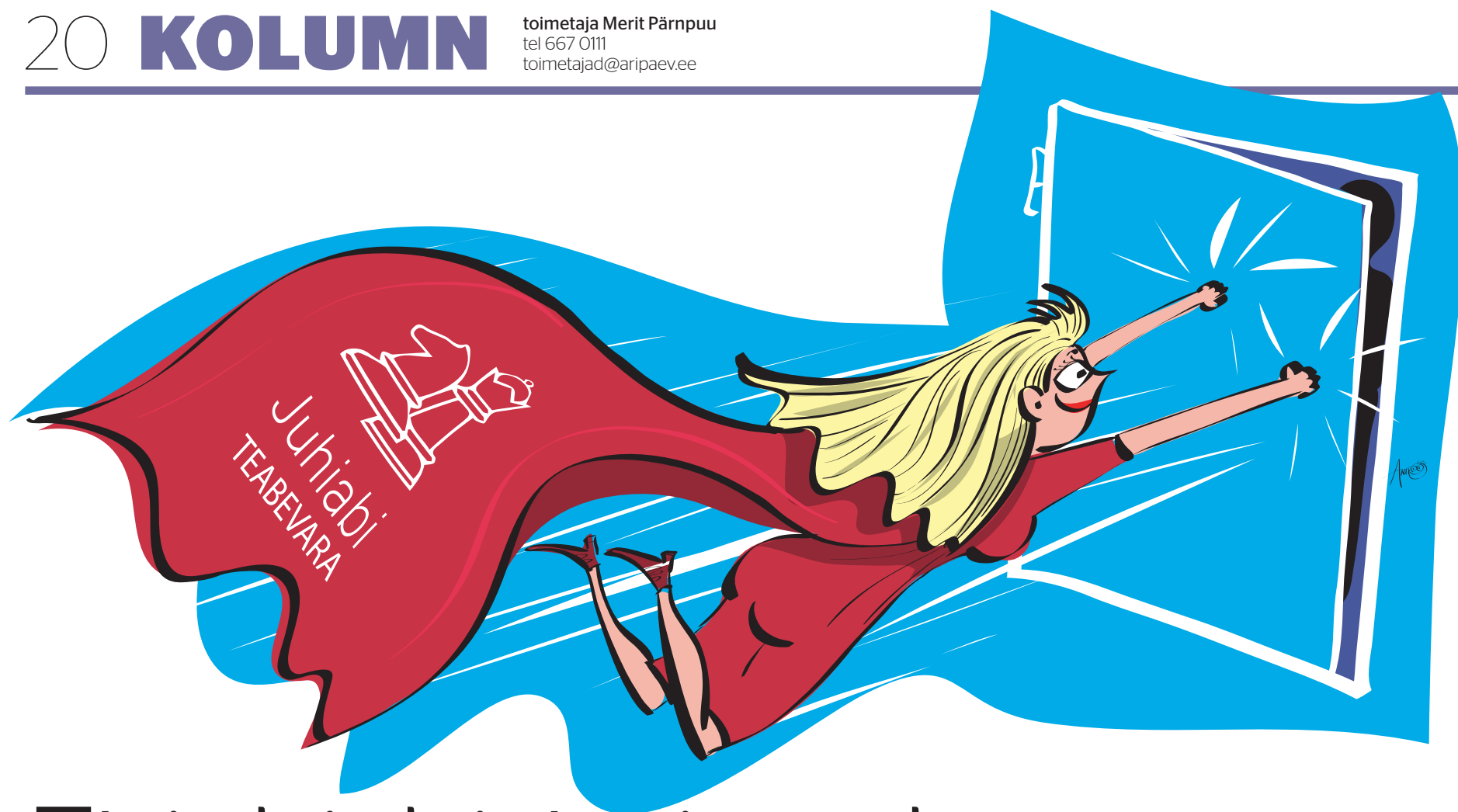
**286-kohaline tõusva põrandaga mugav konverentsisaal,
50-kohaline seminariruum ning
16-kohaline ümarlauasaal.**

Soovi korral saame töömeeleolule vahelduseks pakkuda erinevaid spaalõõgastusi ja maitseaudingud vastavalt teie soovile.

Ühenda töö ja lõõgastus!

Info ja broneerimine:

Tervis ravispaahotell Seedri 6, 80010 Pärnu / Tel 447 9200 / sales@spatervis.ee
www.spatervis.ee

ILLUSTRATOR
ANTI VEERMAA

Et juhiabist ei saaks häkkerite esmane saakloom

Juhiabi tundub olevat säärane veider multimöötmeline olend, kes võib varieeruda särtsu ja hakkamist täis kontorijänkust kuni võimsa emalõvini.

GLEN SIMSON & ANTO VELDRÉ
IT koolituste koolitajad ja infoturbe eksperdid

Vahel kehtestab juhiabi kogu organisatsiooni reeglid ja struktuuri, lastes juhil tegeleda oluliste strateegiliste küsimustega. Mõnikord on juhiabi aga hoopis eestvedamisele pühendunud insenerist kopraonu, kes juurutab ellu kõik Suure Juhli strateegilised otsused.

Küberturbe vaatevinklist on kõik need (säramine, kehtestamine, elluviimine) paraku täiesti erinevad tegevused. Juhiabi on kindlasti üks tubli orgaaniline spämmifilter ja olulist infot ebaolulisest eristav ruuter, kuid säärase organisatsioonikeskmena saab temast ühtlasi häkkerite esmane saakloom. Või on tegu hoopis teistsuguse juhiabiga, kelle vastutusalas on ka kontori kogu küber- ja infoturbe korraldamine (üllatav, kuid kes veel võiks väikefirmas sellega tegeleda)?

Võimalik, et just juhiabi ongi see, kes kehtestab esmased küberturbe ja infokaitse reeglid alates sotsiaalmeedias suhtlemise käsuladadest kuni info ligipääsureegliteni. Vahel on just juhiabi see, kes kontrollib, kas IT-poiss ikka on kõikvõimalikud augud ära lappinud.

Pahalastel on sisse häkkimiseks kaks teed

Kui kõik algusest ausalt ära rääkida, siis pole midagi lihtsamat, kui kaitsta üksikut arvutit, mis asub betoneeritud keldris ja on netist lahti ühendatud. Kuid säärasest arvutist pole kuigivõrd kasu. Et arvutist kasu lõigata, tuleb see ühendada kontori võrku ja kontor omakorda internetti.

Arvutites (või hoopis mõnes serveris?) leidub palju igasuguseid dokumente ja programme, mille ümber ettevõtte elutegevus õigupoolest pulbitseb. Internet aga kubiseb faunast ja floorast, nagu häkkerid ja viirused, lisaks resideeruvad seal petturiid ja tüütud trollid. Kuidas ikkagi kaitsta ettevõtjat elukate nii esindusliku seltskonnast, kel kõigil on huvi haugata tükk ettevõtte arvutitest või rahast?

Arvuti on säärane loom, mis teeb täpselt seda, mida kästud. Paraku see õnnetu loom aga ei märka vahet teha, kas käsu-

» Juhiabi saab ennekõike ära teha just seda, et tirib patsiga poissi patsist ja nõuab selgitust, kas kõik ettevõtte sirvikud ikka on uued ja korralikud.

tad sina oma ekraani tagant või mõni udu- sem olevus kusagilt internetihorisoni taga paiknevast pimedast ja koledast küberruumist. Tegelikult on vaid kaks otseteed, et sinu arvutile käske anda: kas tuleb ära lollitada sinu internetisirvik (ehk brauser) neil hetkil, kui sa netis kooserdad, või tuleb ära lollitada sind ennast. Viimast saab tänapäeval teha meilitsi konkse saates.

Küberturbe algab korralikust netisirvikust

Mõned infoturblased usuvadki siiralt, et on olemas kena ja lilliline pärisinternet ja siis lisaks mingi müstiline, paha ja koleohtlik katkest kubisev tumeinternet. Reaalsus on teine – kui sa pruugid uut tipptasemel netisirvikut, mis end ise pidevalt uuendab, siis sellega sünnib käia ka neil kõige koledamatel lehekülgedel ilma, et väga miskit juhtuks.

Oletame, et häkker leiutab uue turvaugu. Tal on palju kasulikust see auk mustal turul mõnele musta ülikonnaga Tõsisele Tegijale maha müüa kui sinusuguseid prügikalude püüda. Üks säärane turva- auk Google Chrome sirvikus võib maksta kuni pool miljonit. Turvaaukude turg on täiesti olemas ja summade suurusjärg seal ongi kümnete ja sadade tuhandete vahel. Mustadest pintsakutest kubisevad Tõsised Asutused aga püüavad nende aukudega üliharuldasi tõsiseid ohvreid ja kindlasti mitte sinu väikefirmat.

Kui sinu netisirvik on vana ja katkine, vaat sel juhul on internet tõesti kole koht. Siis saab sirvikule jala taha panna kolm aastat vana viiedollarilise turvakalaga. Mida keegi vaieldamatult ka teeb. Juhiabi saab ennekõike ära teha just seda, et tirib

patsiga poissi patsist ja nõuab selgitust, kas kõik ettevõtte sirvikud ikka on uued ja korralikud. Väikefirma netiühendus on enamasti lihtne ja odav ning pordid selles on suletud – muudpidi kui sirviku kau- du sisse ei saa.

Juhiabi kui ettevõtte topeltsilmapaar

Ja nüüd too teine hammustamise koht – meili teel saabuval salakavalad pahalased. Nende põhiülesandeks on puge- da sinu hinge, panna sind seda kaasapan- dud manust avama ja käivitama. On nähtud kurbi lugusid hättasattunud õnnetu- test, keda aitaks väike rahaülekannet. Sulle võidakse pakkuda meeletut armastust või suuri rahasummasid, mille jaoks para- ku on alul vaja sooritada pisuke rahaüle- kanne.

Mõned pahalased kujutavad end sinu firma bossiks või partneriks ning käsivad tunnipealt mõne kiire ülekande teha, ähvardavad muidu Siberi ja kohtuga. Säärase vastu aitab lihtne talupojatarikus – kui mingi asi paistab kahtlane, siis seda ta on. Parim kaitsevahend on neljasilmaprintsiip – kui miski tekitab kõhkusi, siis tuleb teine inimene kohale kutsuda ning kahe- kesi otsustada. Kui saad juhilt veidra kirja- vigadega käsu teha mõni kiire pangatüle- kanne, siis helista juhile ja küsi üle, kas see ikka oli tema.

Tegelikult võiks hoopis juhiabi olla ettevõtte topeltsilmapaar, kes hoiab säärase positiivset kultuuri, et kui miski tundub kahtlane, siis ei häbene ta küsida, teada anda ja koos üle vaadata.

Viirustõrje peab olema kõikjal

Pisut ka viirustõrjetest ja ruuteritest ja muust säärasest. Otse loomulikult peab viirustõrje olema igas arvutis ja igas telefonis ka. Nutifonid on tänapäeval eeskujulikud nakkustekandjad, sest neid ju IT-meest ei kontrolli. Sest nagu autodega- gi, võib piasjadesse ära uppuda, enamik vaatab, mis neile meeldib, ja kasutab seda. Ning tootjate kvaliteediga on nagu Pi- suhännas – kord on Vestmann all ja Piibe- leht peal ja siis jällegi vastupidi. Ehk vii-

rustõrje peab olema kõikjal, nagu aamen kirikus.

Ka ruuterite kohta maksab patsiga pois- se piinata, et kas Wi-Fi jaoks on ikka vä- hemalt WPA2 või parem ja millal ruute- rit viimati paigutati ja ega seal auke ole. IT- poiss peab aru saama, et ruuterist võivad rotid ökva viljasalve tulla ja kogu talveva- ru nahka panna.

Sarnased lood on VPN-ide ja kaughal- dusvahenditega, nende puhul aga taan- dub asi enamasti lühikestele ja tobedate- le paroolidele. Paroolidest võiks kirjutada Kalevipojale teise osa, lühidalt aga on si- su selles, et mida pikem, seda parem. Vä- hemalt neliteist märki ja et mees püsiks, siis mõni mõistlik fraas, mitte suvalised märgid. Tehnilise sigrimigriga, nagu aja- viiteks ristsõnu lahendavad nutikülma- pid, filosoofidest rõstrid ja Wi-Fi-ga tee- kannud, on lugu sedasi, et kui nad on ot- sapidi internetti ühendatud, ei saa isegi patsiga poisid enam päris täpselt aru, kui- das seda kaitsta. Pigem kehtib põhimõte, et kui just ekstra vaja pole, siis tasub välti- da nende asjade netiühendamist.

Ära unusta varukoopiate olemasolu

Lõpetuseks ka varukoopiatest. Kogenud raamatupidajat tunneb selle järgi, et ta ju- ba esimesel tööpäeval nõuab näha varu- koopiate asukohta. Usutavasti on ta pida- nud tublisti ületunde tegema ja raamatu- pidamismaagia kõige tumedamaid loitsu- sid pruukima, et ettevõtte kustunud raam- matupidamine taastada.

Varukoopiate olemasolu tuleb kontrol- lida pidevalt, kas või IT-osakonda kiusates, väites, et oled mõned olulised dokumen- did ära kustutanud ja nüüd on sul neid ta- gasi vaja ... siiski mitte ülearu täpsustades. Hea varukoopia on tehtud igapäevaselt, kiiresti taastatav ning meiliga saabunud lunavaraviirus seda ei võta.

Et andmed tulekahju või loodusõnne- tuse nahka ei häviks, siis võiks veel teine- gi varukoopia asuda mõnes teises hoo- nes, suurema äri puhul näiteks isegi pan- gas. Sest andmekustutajad ja väljapressi- jad pangaseifile ligi ei pääse.

LOE VEEBIST

Juhiabi teabevara
on ainulaadne eks-
pertkogemust koon-
dav kogumik Eestis.
www.teabevara.ee

Pilt
udune?

Meil on Sulle
lahendus!

FEMTO
LITE
1500€*

Operatsioon
vaid
laseriga

LASIK
ADVANCED
900€*

Klassikaline
laseroperatsioon
uue tehnoloogiaga

Tule laseroperatsioonide tasuta
kliendipäevale **24. aprillil kell 18.00**
Silmalaseri Kawe salongis Pärnu mnt 15, Tallinn

Registreeri kliendipäevale ➦ **silmalaser.ee**

silmalaser



silmaravi- ja kirurgia
laseroperatsioonid
optika
päikesepillid

* Kahe silma hind

DR KAI NOOR SILMAKABINET. TEGEVUSLUBA L03064

SOOVITUS
Kolm väärt raamatut

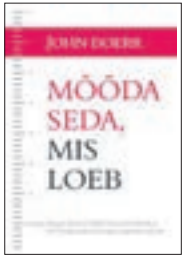
Michel Chaskalson, Megan Reitz
„Meele aeg“

Meie meelel on suurem infotööt-lusvõime kui kõigil Maal leidu-vatel arvutitel, ruuteritel ja inter-netiühendustel kokku. Näiteks on aju tillukeses, umbes liivate-ra suuruses tükikeses sada tuhat neuronit ja miljard sünapsi, mis kõik omavahel infot vahetavad.

Aju on meele superarvuti, mis võib siduda sada triljonit bitti infot.

Niisiis on meie kasutuses hämmastav võimsus, aga kuidas me seda kasutame? Meelt saaks kasutada palju paremini. Umbes poole ärkveloleku ajast mõtleme millelegi muule kui hetkel toimuvale. Sageli püüame teha mitut asja korraga, kuid hiljutised uuringud näitavad, et selline röö-prähklemine vähendab märkimisväärselt meie üldist jõudlust.

Me teadvustame vaid murdosa sellest, mida mõtleme, tunname ja tajume, seepärast me enamasti ei märkagi, kuidas käitume ja miks just ühel või teisel moel. Seda võiks võrrelda olukorraga, kus meie käsutuses on suur moodne kruisilaev, kuid ookeanireisi asemel popsutame sellega ainult sadama läheduses.



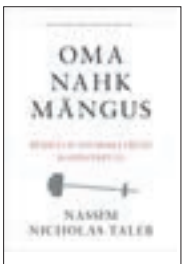
John Doerr „Mõõda seda, mis loeb. Kuidas Google, Bono ja Gatesi fond eesmärkide ja võtmetulemuste abil kogu maailmas roki-vad“

Legendaarne riskikapitalist John Doerr avaldab saladuse, kuidas eesmärgipüstitamise süsteem OKR (ingl Objectives and Key Results, eesmärgid ja võtmetulemused) on aidanud sellistel suurtel tehnoloogiahiidudel nagu Google ja Intel saavutada plahvatuslikku kasvu, ja kuidas see võib aidata organisatsioonil suurepärase tulemusteni jõuda.

Doerr selgitab, kuidas siduda eesmärgid tulemustega. See tähendab, et kirja pannakse eesmärgid; viisid, kuidas nendeni jõuda; ning tulemusmõõdikud. Seejuures on kõigi töötajate eesmärgid, sh peadirektori omad tervele organisatsioonile teada.

Raamatus on hulganisti elulisi näiteid suur- kui ka väikeettevõtetest, kes tulemuseesmärgistamist on juba edukalt rakendanud, saavutades nii ülikiiret kasvu.

» Tõhusad võtmetulemused on konkreetseid ja ajaliselt määratletud, agressiivsed, ent samas realistlikud.



Nassim Nicholas Taleb
“Oma nahk mängus”

Autor sai väga kuulsaks ühe oma varasema raamatuga „Must luik“, mida seni eesti keeles avaldatud pole. Oma julges uues teoses paneb ta proovile paljud meie kauaaegsed arusaamad, mis on seni kehtinud riski ja preemia, poliitika ja religiooni ning finantsmaailma ja isikliku vastutuse kohta.



◀ Et robot sinu tööle küüsi taha ei lööks, tuleb kogu aeg uusi oskusi ja teadmisi omandada.

FOTO: SHUTTERSTOCK

PILGUHEIT

Sekretär või juhiabi – kas ja kelle töö võtab robot üle?

Enamasti kasutatakse nimetusi ”sekretär” ja ”juhiabi” neil suurt vahet tegemata ning ega igapäevatöös suurt vahet olegi.

BIRGIT ALJASTE

Äripäeva büroootöo tootegrupi ja sekretär.ee juht

Juhiabi peab paratamatult tundma sekretäritööd pisiasjadeni ja sekretär on kui juhiabi, kes soovib ametiredelil tõusta. Mõnikord on jäänud ettekujutus sekretärist kui hallist telefonihiiresest või büroonukukesest.

Administratiivtöö tähendust ei saa lahutada kindlast mõtte- ja kultuuripildist, milles ajas tagasi minnes elati ning tegutseti. Paraku aga ei anna enamasti ajaloolikute jälgede otsimine sekretäritöö kohta eriti rohkem saaki. Miks?

Vastus on lihtne: see tuleneb eriala olemusest. Juhiabi põhiline ülesanne on ajalooliselt olnud ja on ka praegu juhi jaoks kohal olla, jäädes ise nii varju kui vähegi võimalik. See võib kõlada ennastohverdavalt, kuid iga juht vajab edu saavutamiseks tugevat ja kindlat seljatagust. Ilmselt ei saa me seetõttu kunagi teada, keda nimetati esimesena sekretäriks. Sellest olemata kannab see amet endas juba aja-

» Juhiabi peab paratamatult tundma sekretäritööd pisiasjadeni ja sekretär on kui juhiabi, kes soovib ametiredelil tõusta.

looliselt olulist sisu: olla suuri tegusid kor-
da saatva juhi jaoks usaldusisik, saladuste
hoidja ja tugi.

Ole tehnoloogiast alati sammu võrra ees

Tänapäeval tekib meie ümber aina enam tehnilisi vahendeid, mis töid lihtsustavad või koguni üle võtavad.

Jah, tehnoloogia kiire areng muudab igapäevatööd – laua taga istuva sekretäri rolli on võimalik asendada juba mitmel pool kasutuses olevate vastuvõturobotitega.

Siin tuleb mängu pealtnäha sarnaste ametite oluline erinevus. Pelgalt telefonitoru või külalisi vastu võtva sekretäri rolli saab tõesti juba automatiseerida, aga arvestades juhti otseselt igapäevastes tegevustes toetavate abiliste – näiteks juhiabide ja isiklike assistentide – ülesannete kompleksust, pole kahtlust, et seda ametit nii lihtsalt ei automatiseeri. Küll aga tõuseb tänu sellele juhi vajadus anda oma abile veelgi rohkem vastutust, mis eeldab ka suuremat usaldusväärsust ja kompetentsi.

Selleks, et pakkuda juhile parimat võimalikku tuge, tuleb hoolitseda oskuste ja teadmiste tasemel püsimise eest ning ametiredelil ülespoole ronida. Maailma Majandusfoorumi (World Economics Forum) andmetel on 2020. aastal konkurentsis püsimiseks kolm kõige olulisemat oskust keerukate probleemide lahendamine, kriitiline mõtlemine ja loovus. Seega tasub just nende oskuste arendamisele enim rõhku panna, et tehnoloogia ei võtaks töökohta üle.

REPLIIK

Terve ja rõõmsameelse kontoritöötaja meelespea

Eestlane on vaoshoitud ja kohusetundlik töötaja. Tihtipeale näeme, kuidas tööülesannete nimel ollakse valmis jätma kõrvale enda heaolu ja mugavus.

Ei tasu unustada, et halva enesetunde tagajärg on kehvim töötulemus ning seetõttu ei tohi unustada järgmist: ära häbene ja palu paremaid töötingimusi!

Kui sa tunned, et sinu töökeskkond mõjub su tervisele halvasti, siis suhtle julgelt oma tööandjaga ja leidke sobiv lahendus. See võib olla pisi-asi nagu tooli vahetamine või siis midagi suuremahulisemat, nagu näiteks kontori valgustus või liigne müra. Suur osa

RIINA SOLMAN
Tallinna linnavolikogu liige,
rahvastikumistri kandidaat

» Kui sa tunned, et sinu töökeskkond mõjub su tervisele halvasti, siis suhtle julgelt oma tööandjaga ja leidke sobiv lahendus.

probleemidest on võimalik lahendada.

Puhka oma silmi!

Liiga kaua arvutiekraani taga istudes kannab oma silmi. Tee kord tunnis lühikene paus, võta tass kohvi, vaheta kolleegiga

paar sõna juttu ja lase oma silmadel puhata.

Ära unusta liikuda!

Need, kel võimalik, võiksid eelistada tööle liikumist jalgsi või rattaga, kuid füüsiline aktiivsus ei pea jääma ainult väljaspool kontoriaega.

Mul on üks tuttav, kes töötab viis päeva nädalas 8 tundi päevas kontoris. Ainuke erinevus tema teiste kolleegidega on see, et ta eelistab püsti töötamist. Püsti seistes teeb ta erinevaid harjutusi ja trenni oma jalalihastele. Äärmustesse ei tasu alati laskuda, aga see näitab, et kontoritööd tehes ei pea päev läbi istuma, vaid on või-

malik ka kehaliselt aktiivne olla. Tänapäeval on levinud ka erinevad kontorisised terviserajad ja erinevad sportlikud mängud. Miks mitte korraldada kontoris noolemänguturniir. See võtab töötaja päevast paarkümme minutit, kuid vastutasuks suhtlevad kolleegid omavahel rohkem ja on ka kehaliselt aktiivsed.

Ära unusta süüa!

Regulaarne tervislik toitumine on oluline. Olgu nii kiire kui tahes, korrapärane lõunapaus kulub ikka ära. Parem on, kui valmistad söögi ise või võtad juba valmistatud toidu ise tööle kaasa.

Sekretär

Toimetaja: Merit Pärnpuu,
tel 667 0111,
e-post: toimetajad@aripaev.ee
Reklaami projektijuht:
Sergo Zavarin, tel 5462 6936,
e-post: sergo.zavarin@aripaev.ee
ftp.aripaev.ee/incoming/Rekl
Kujundus:
Kujundusvabrik OÜ

Äripäev

Peatoimetaja: Meelis Mandel
Väljaandja: AS Äripäev
Vana-Lõuna 39/1, 19094 Tallinn
telefon:
(372) 667 0195, (372) 667 0222
Toimetus:
e-post: aripaev@aripaev.ee
tel: (372) 667 0111
Reklaamiosakond:
e-post: reklaam@aripaev.ee
tel: (372) 667 0105

Tellimine ja lev:

e-post: register@aripaev.ee
tel: (372) 667 0099
Tellimine internetis:
www.aripaev.ee/tellimine
Äripäev veebis: www.aripaev.ee
Äripäeva tooted ja teenused:
pood.aripaev.ee
Äripäeva raadio: raadio.aripaev.ee

Trükk AS Kroonpress

Toimetust võtab endale õiguse kirju ja kaastöid vajaduse korral lühendada. Toimetust kaastöid ei tagasta. Kõik ajalehes Äripäev ja tema lisades avaldatud artiklid, fotod, teabegraafika (sh päevakajalised, majanduslikud, poliitilised või religioos-
seid teemal) on autoriõigusega kaitstud teosed ning nende reprodutseerimine, levitamine ning edastamine mis tahes kujul on ilma ASI Äripäev kirjaliku nõusolekuta keelatud. Kaebuste korral ajalehe sisu kohta võite pöörduda Pressinõukogusse, pn@eal.ee või tel (372) 646 3363.



ÄRI- JA REKLAAMKINGITUSED

UV-TRÜKK

LASER
GRAVEERIMINE

MEHAANILINE
GRAVEERIMINE

SUBLIMATSIOON-
TRÜKK

KUUMPRESS

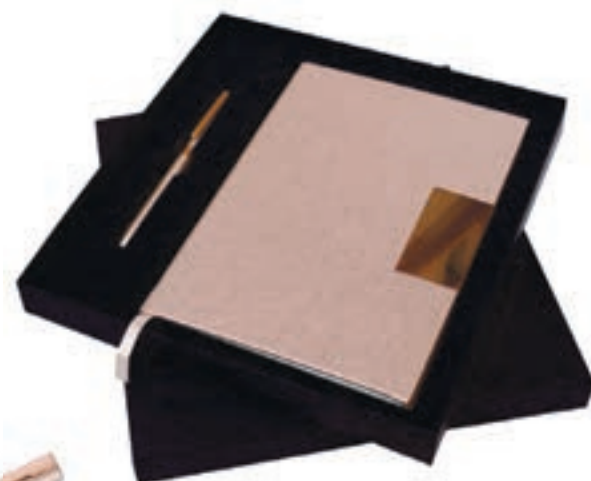
KÜSI
PAKKUMIST
PEALETRÜKIKS
LOGO TRÜKK JA
GRAVEERIMINE
OOTETÖONA



LOO ENDALE
ISE KINGITUS

Pastapliiats
metal GELLE

1.75
€/tk



K0069743

K0069739

K0069740

K0069741

K0069742

K0069744

K0069745

Kotihoidja
LADY

- Metallist käekoti kujuga
kotihoidja
- Kinkekarpis
- Mõõdud: 28 x 10 mm



3.50
€/tk

K0071851

POP



Märkmik AURIN
A5 grafiit

10.75
€/tk



K0069295



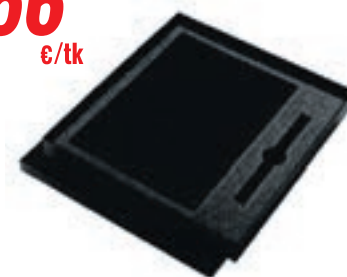
K0069294



K0069296

Eksklusiivne
kinkekarp ABI

8.56
€/tk



K0074386



Värviline kevad koos
Post-it SuperSticky
märkmepaberitega!



Ostes aprillis kaks pakki Post-it®
SuperSticky märkmepabereid,
saad kingituseks kevadistes
värvitoonides OPI küünelaki
väärtusega 11.95€

BÜROOMAAILMA KAUPLUSED

TALLINN:

Peterburi tee 92e
tel. 600 5133
E-R 8.30 - 18.00
L 10.00 - 16.00

TALLINN:

Pärnu mnt. 139C/1
tel. 641 2121
E-R 8.30 - 18.00

TALLINN:

Kadaka tee 56B
tel. 656 3690
E-R 8.30 - 18.00

TARTU:

Rebase 12A
tel. 734 3474
E-R 8.30 - 18.00
L 10.00 - 16.00

PÄRNU:

Lai 10
tel. 446 4406
E-R 8.30 - 18.00
L 10.00 - 16.00

NARVA:

Pushkini 22
tel. 359 2092
E-R 9.00 - 18.00

JÕHVI

Keskvaljak 4
tel. 337 0297
E-R 9.00 - 18.00
L 10.00 - 16.00

VALGA:

Aia 18
tel. 763 5473
E-R 8.30 - 17.30

SUURKLIJENTIDE OSAKOND

Peterburi tee 92E
tel. 600 5100
E-R 8.00 - 17.00

Kõik hinnad sisaldavad käibemaksu.
Pakkumised kehtivad kõikides Büroomaailma kauplustes.
Pildid on illustratiivsed. AS Infotark jätab endale õiguse
muuta hindu ette teatamata.



INFO JA TELLIMINE TELEFON: 600 5100 E-POST: info@byroomaailm.ee



KAUP TASUTA
KOHALE
*alates 50,- eurost

www.byroomaailm.ee

Esmakordselt turul 3D mustriga Ultra haarduvad kleebised.

Ultrahaarduv-UltraGrip annab
võimaluse printida väga täpselt
tänu uuenduslikule 3D mustrile.

ultragrip

Garanteeritud tõrkevaba
printimine-liimijäägid
ei satu etiketidelt printerisse

Laia valiku Avery Zweckform etikette leiate meie kodulehelt
kontorikaubad.ee

Helistage: +372 6504 885 või +372 5553 7184

Kirjutage: info@okt.ee

orient
KONTORIKAUBAD

AVERY®
Zweckform

**Hea
kleepuvus.
Terav kujutis.**

UUS



Garanteeritud tõrkevaba printi-
mine-liimijäägid ei satu etiket-
tidelt printerisse Innovaatiline
QuickPEEL tehnoloogia, mille
abil on võimalus etikett kiiresti
paberilt eemaldada

**Alates 50 eurosest tellimusest
toome teile kauba tasuta kohale!**