



POWERFUL
MARKETERS

LÄBIPÕLEMINE JA SELLE VÄLTIMINE

MARI-LIIS VAHER
07.12.2023

MARI-LIIS VAHER



International Marketing Coach and Entrepreneur

MBA, MSSc Economics and Business Administration

Crisis Psychology Advanced Training by Mahena (since 2005)

Founder of Powerful Marketers

Diverse Services: Coaching, Training, Implementation

Decades of Experience

20+ Years in Marketing | 10+ Years in Entrepreneurship

Community Building and Leadership

Marketing Coach & Keynote Speaker

Host of the Powerful Marketing Tips Podcast

Community Lead of Powerful Marketers Community

Crisis Counseling Association Member

Member of Estonian Crisis Counseling Association

Let's stay connected 

<https://www.linkedin.com/in/vahermariliis/>



MARKETING COACH | KEYNOTE SPEAKER | COMMUNITY BUILDER

FOOKUSTEEMAD:



› Läbipõlemine



› Kust tuleb stress ja ärevus



› Kuidas toetada iseennast ja kolleegi?



LÄBIPÕLEMINE



Mis see on ja mis ei ole?

- › ... **ON** töökeskkonnast tingitud psühholoogiline seisund, mis on seotud **pikaajalise** ja **kroonilise** stressi ning emotsionaalse, vaimse ja füüsilise kurnatusega.
- › ... **EI OLE** lihtsalt ajutine stressiperiood, vaid pikaajaline seisund, mis võib oluliselt mõjutada töötaja elukvaliteeti ja töö tulemuslikkust.

Tunnused

- › Emotsionaalne väsimus ja ammendumine
- › Vähenenud töömotivatsioon
- › Füüsiline kurnatus
- › Negatiivne suhtumine töösse ja kolleegidesse
- › Vähene enesetõhusus
- › Suurenenud haiguspäevade arv
- › Ekstreemne või äärmuslik käitumine



LÄBIPÕLEMISE ENNETAMISE OLULISUS



› Keegi ei ole edukas üksinda!

› *Ettevõtte on just nii tugev, kui tugev on selle kõige nõrgem liige. Vajame motiveeritud, produktiivseid ja tegusaid inimesi igas valdkonnas ja iga suurusega ettevõttes (sh oma meeskonda, partneriteks jne).*

› Tervislikum ja produktiivsem töökeskkond aitab pikas perspektiivis hoida ettevõtte kulud väiksemad

› *Ülemaailmselt kaotatakse igal aastal depressiooni ja ärevuse tõttu hinnanguliselt 12 miljardit tööpäeva, mille töövõime vähenemine maksab 1 triljon USA dollarit aastas (<https://www.who.int/>).*

› Stabiilne ja lojaalne personal panustab ettevõtte arengusse rohkem kui oodatud

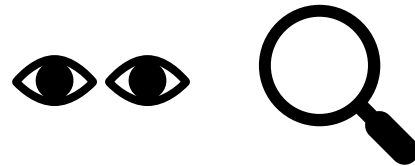
› *Läbipõlemine on üheks peamiseks põhjuseks, miks töötajad otsustavad ettevõtetest lahkuda. Inimene tuleb tööle ettevõtte pärast, aga lahkub juhtimise (või juhtimatuse) pärast.*

› Tööandja kuvand ehk ettevõtte üldise maine hoidmine

› *Iga ettevõtte oma töötajad on esimesed "turundajad", kes jagavad oma kogemust pere ja tuttavatega. Kehva mainega ettevõttesse ei soovi ka uued inimesed kandideerida. See kõik suurendab ettevõtetele värbamis- ja koolituskulusid ning muudab ettevõtte üldise turundamise samuti keerulisemaks ja kulukamaks.*

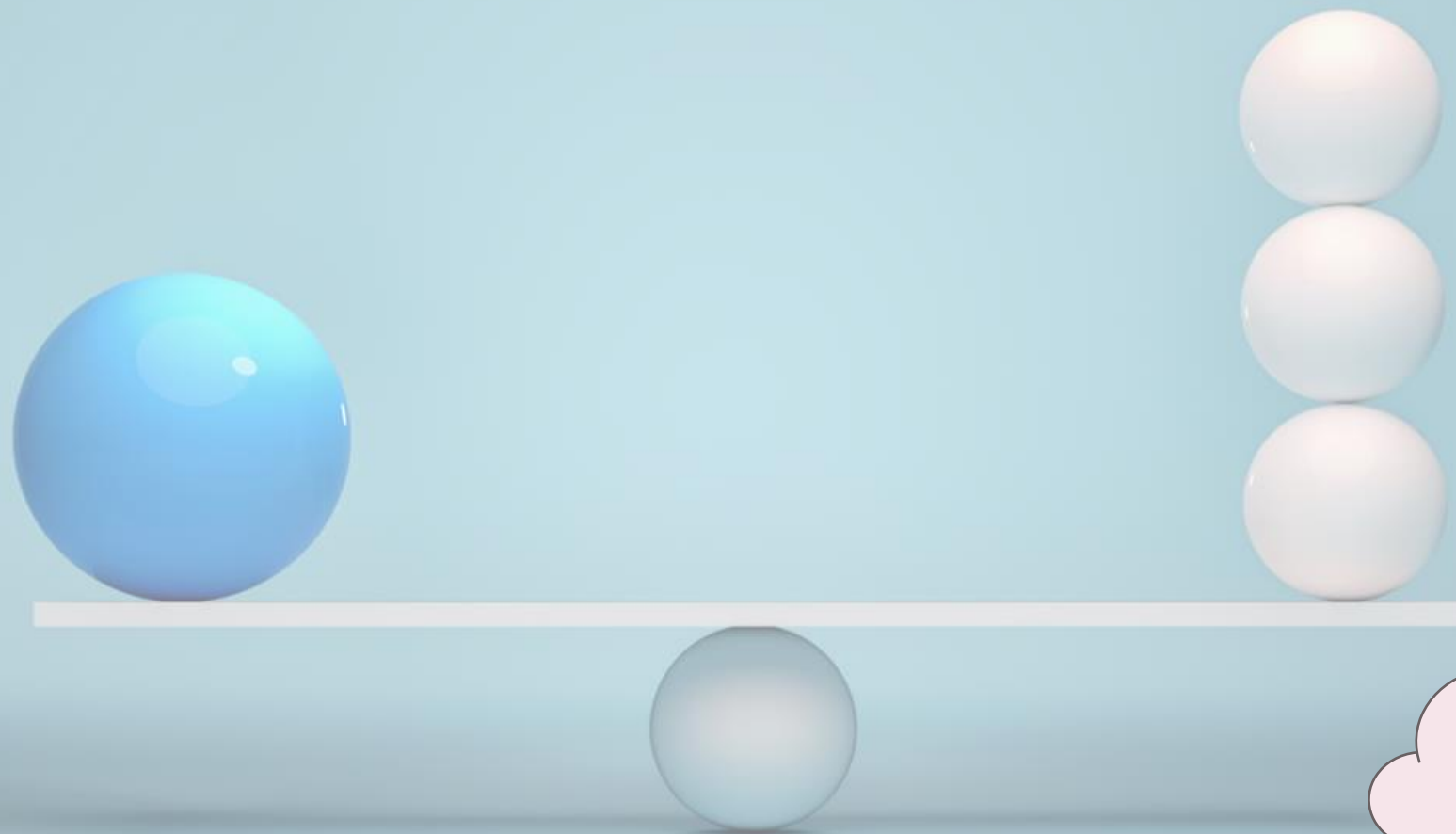


VAATA PILTI 1 MINUT JA PANE KIRJA,
KUI PALJU NÄGUSID SA SIIN PILDIL
NÄED





TASAKAAL ON OLULINE IGAL POOL.



Iga äärmus on alati ohumärk!

TESTI TULEMUSED

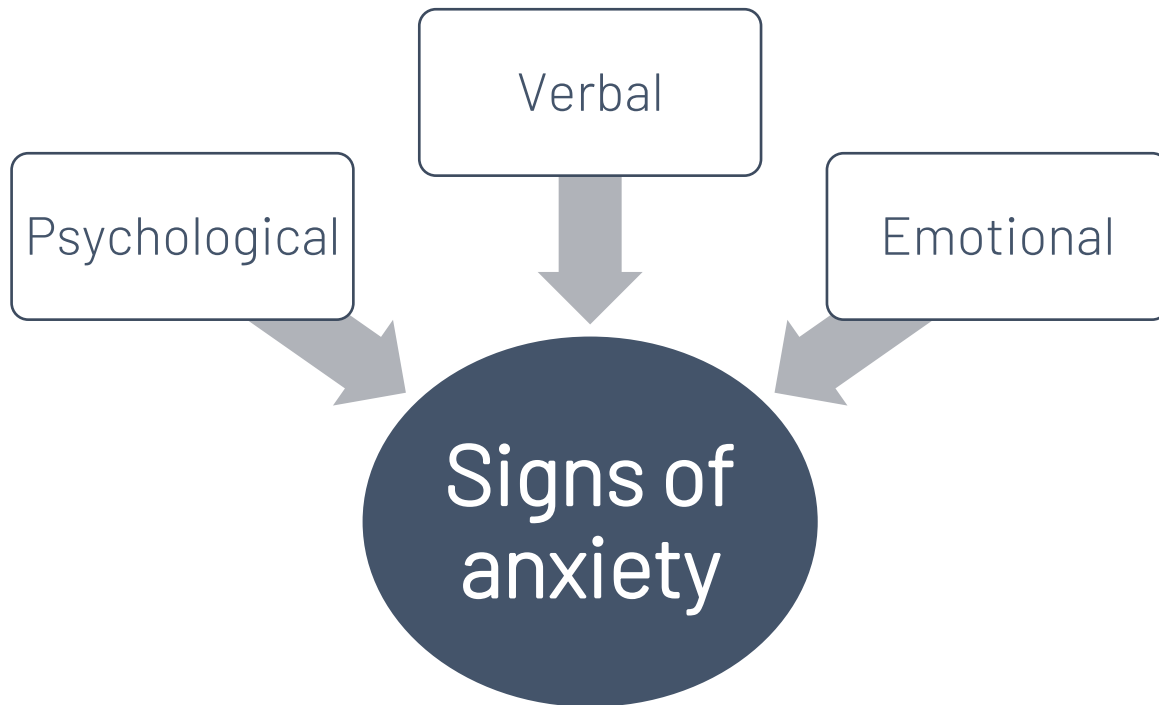
- There are **13 faces** in the painting.
- The number of faces you saw show your **level of attention**:
 - › **0-4** is a sign of under-reacting
 - › **5-7** signifies relatively good attention
 - › **8-9** signifies very good attention
 - › **10-13** signifies ideal attention
 - › **over 13** is a sign of overreacting



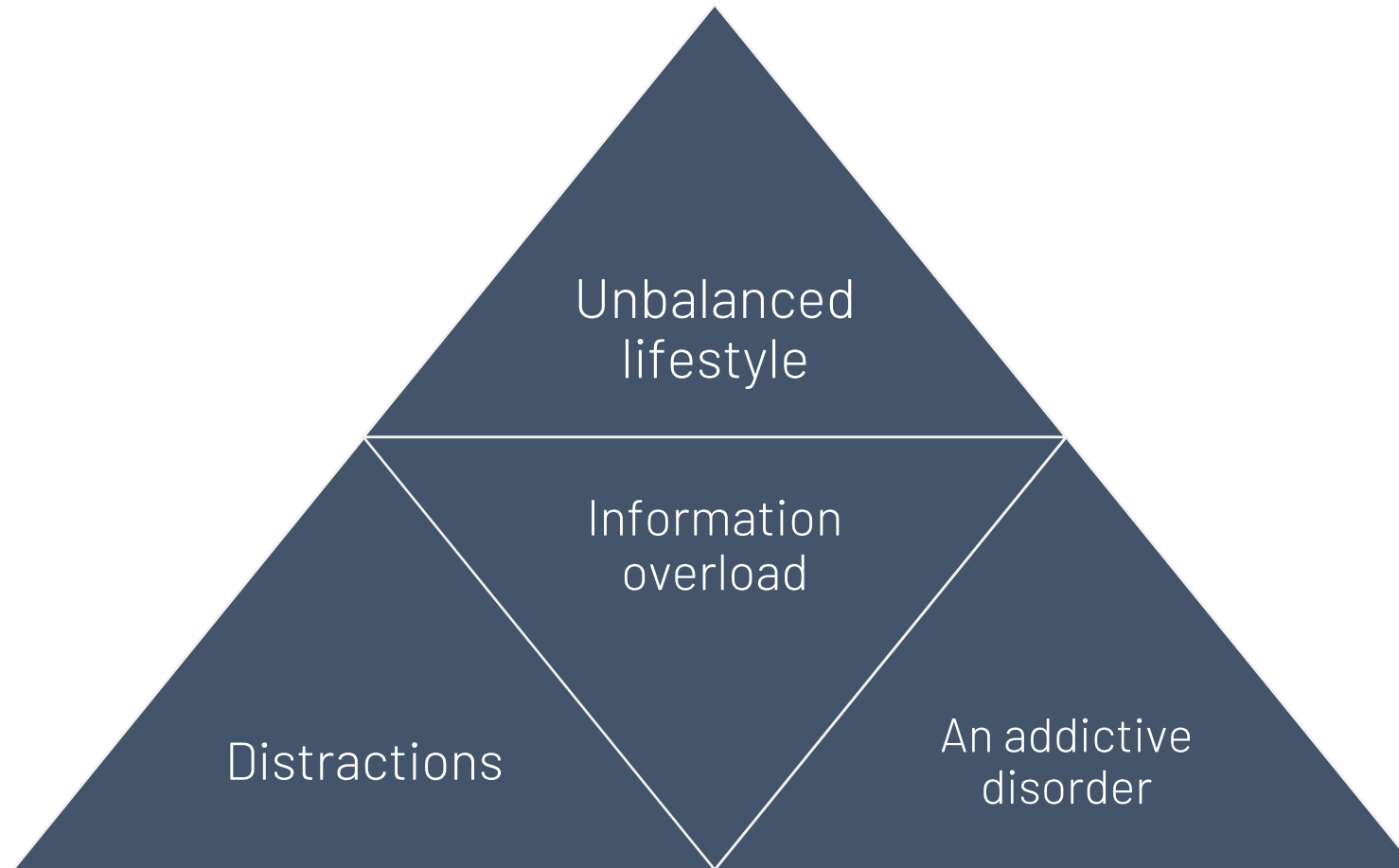
B. Doolittle "The Forest Has Eyes" (1985)



NOTICE THE SIGNS OF ANXIETY!

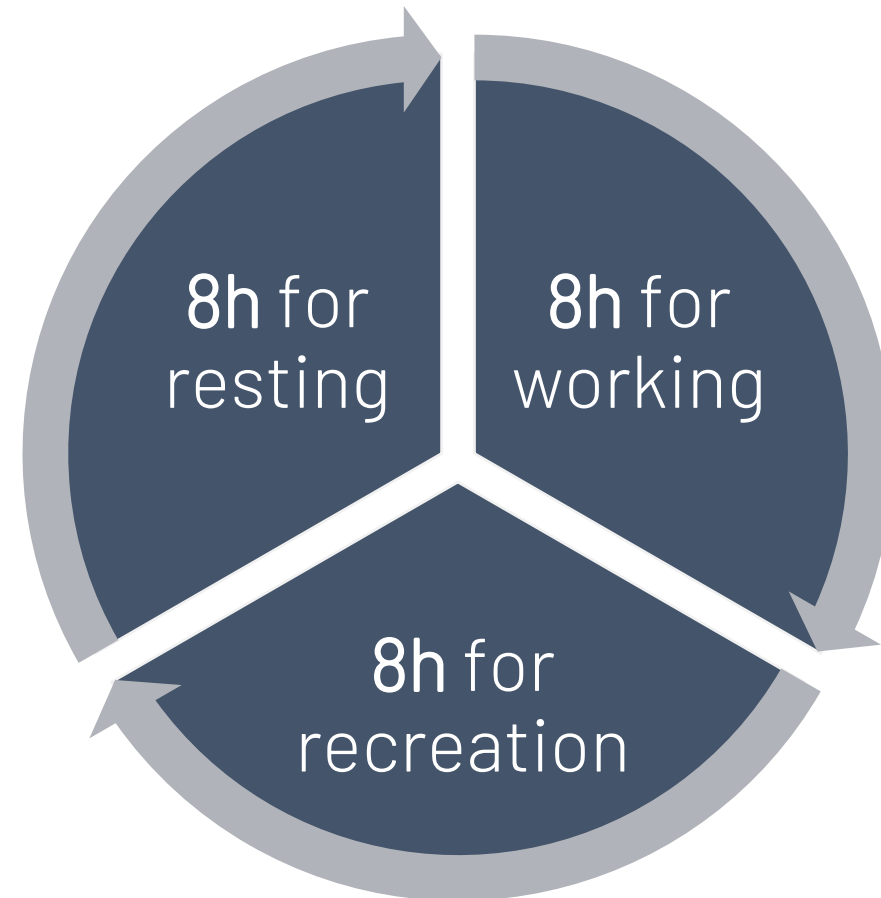


WHERE DOES ANXIETY COME FROM?



UNBALANCED LIFESTYLE

We all have **24**
hours per day.

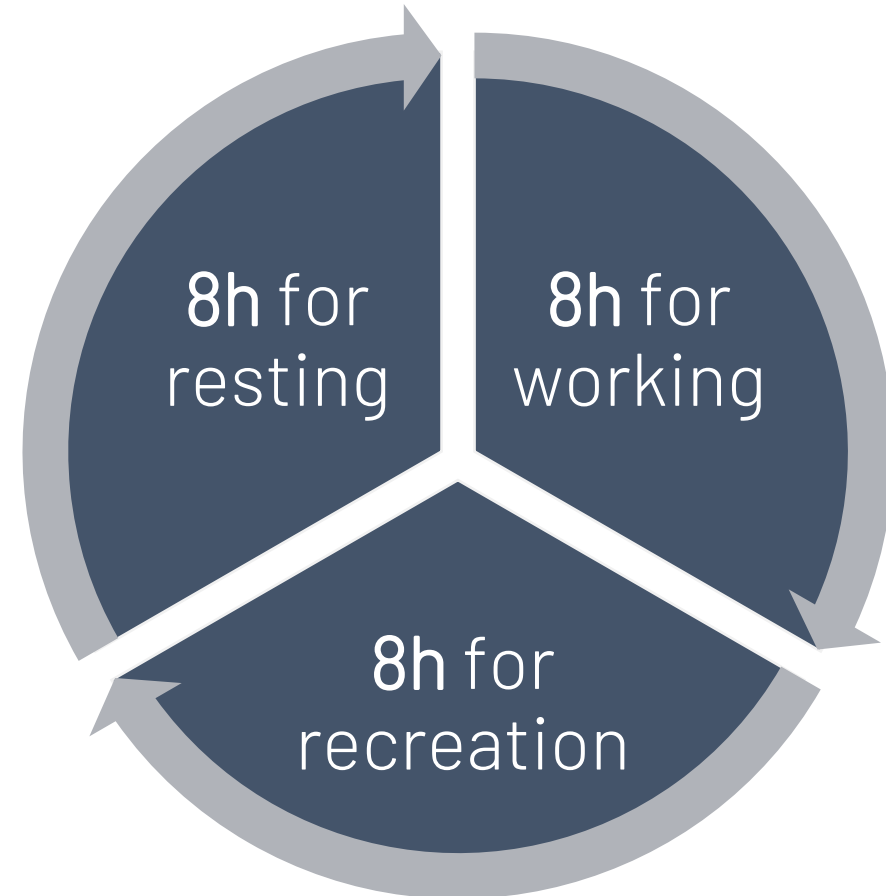


*The 8-8-8 principle for a balanced lifestyle.
Created in 1810 by Robert Owen.*

UNBALANCED LIFESTYLE

Pay attention:

- › **24-42-year-olds** can take a “loan” out of resting and recreation and spend more time working
- › **8h recreation** cannot be disturbing to your loved ones
- › Unbalanced lifestyle **for minors** damages their development
- › During a **heavy emotional period** in life, take more time off from work



*8-8-8 principle for a balanced lifestyle.
Created in 1810 by Robert Owen.*



”THE DEFINITION OF INSANITY IS
DOING THE SAME THING
OVER AND OVER,
EXPECTING DIFFERENT RESULTS.”

– *A. Einstein*



DISTRACTIONS

- › **Electronic devices** and **people** are our biggest distractions.
- › You need to have a **time-out-zone** in your daily calendar: you need to **start and complete the most important tasks** before anything else, every day.
- › Book **MIP*** time for every week in your calendar.

**Most Important Person - because YOU ARE!*

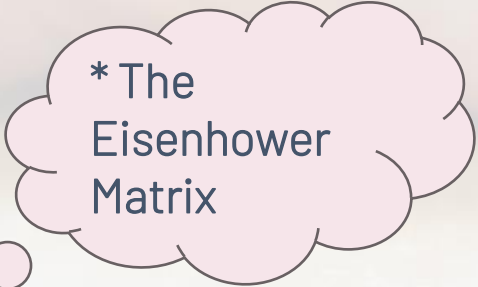


"Eat that Frog"
by Brian Tracy



INFORMATION OVERLOAD

- › Every day people are inundated with the equivalent amount of **34 GB of information**:
 - › **105 000 words** in 12 hours!
 - › **23 words** per second!
- › Consider:
 - › If what you're receiving is information, opinion, or fact?
 - › If what you have planned is important and urgent, important but not urgent, urgent but not important, or not important and not urgent*.



* The
Eisenhower
Matrix



ADDICTIVE DISORDERS



- Trying something **once**

- Doing something a second time or more
- Still **doesn't hurt you** or your loved ones

- The quantity has increased greatly
- People start noticing negative changes
- Either reverts or escalates; can **only be temporary**

- The person can no longer self-regulate
- Self-destructive behavior; pushing away loved ones
- Everything in life exists to serve their addiction
- **Needs the help of a specialist**



ADDICTED TO OVERWORKING?



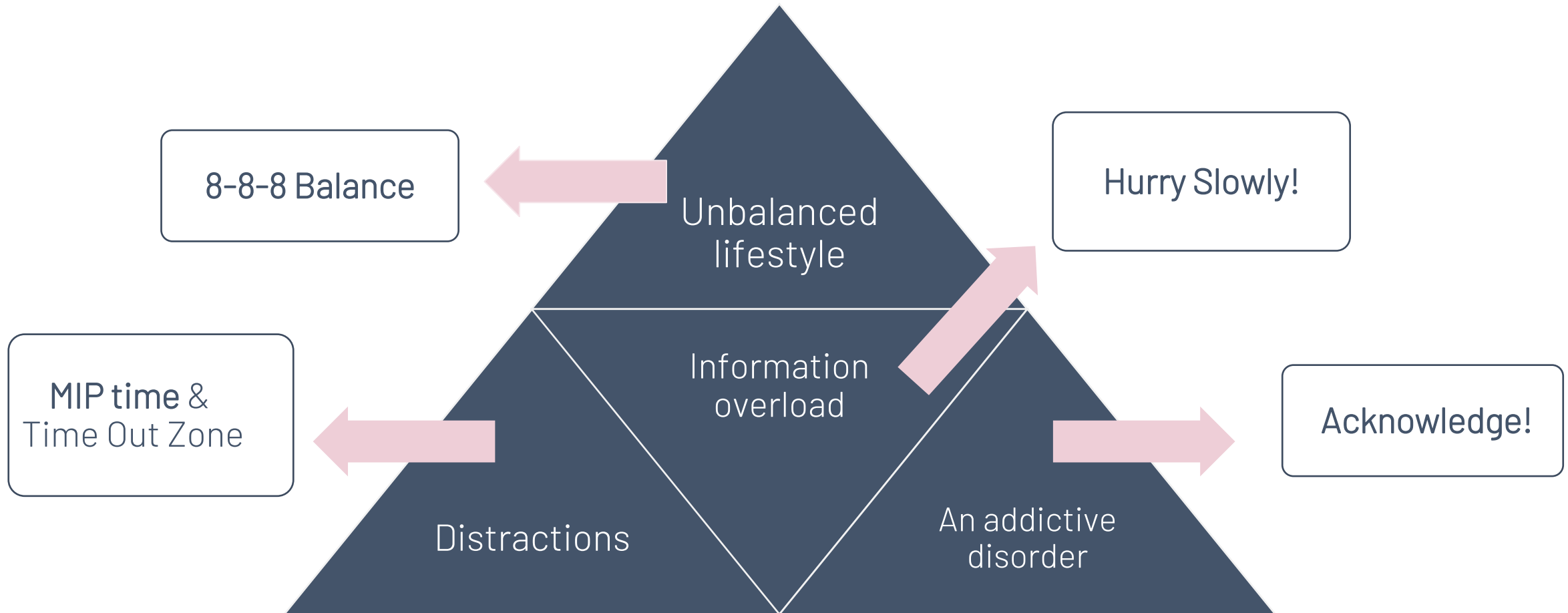
When at home, you **do not want to go to work, but**



when you are at work, you **do not want to go home.**



HOW TO HELP YOURSELF:



SÄILITA TASAKAAL



Aita isennast

- › Alusta stressijuhtimisest: 8-8-8 ja ärevuse põhjustajad
- › Kiirusta aeglaselt: eesmärgid -> väikesed sammud - > muutus on OK

Toeta kolleegi

- › Oska märgata muutust ja toetada
- › Ole abiks muutmata teist sellest sõltuvaks

Üksindus ei ole üksildus

- › Hoia regulaarset kontakti
- › Tee kokkuleppeid

Vähem ON rohkem!

- › Puhka ja võta pause

Töökoormuse mõistlik haldamine ja ressursside planeerimine.

Töötajate toetamine enesehoolduses ja töö-elu **tasakaalu** saavutamises.

Töötajate **kaasamine** ja **kuulamine**, et pakkuda neile vajalikku toetust.

- › Kuidas teie ettevõtte saab aidata töötajatel leida vajalikke ressursse ja toetust ning julgustada avatud suhtlust?

Mentorlus ja tugisüsteemid





Ships don't sink because of the
water around them,
ships sink because of the
water that gets in them.

DON'T LET WHAT'S HAPPENING AROUND YOU
GET INSIDE YOU AND WEIGH YOU DOWN.





POWERFUL
MARKETERS

TÄNAN!