

Suhtlemisõpetus tegi täiskasvanuks

Suhtlemistreenerid: kuulamine on kõige raskem

ANU JÕESAAR

“Seriaali “Kodus ja võõrsil” tegelased hakkasid mind iga õhtuga järjest rohkem vihastama. Imestas, kuidas nad mitte sugugi ei oska üksteist ära kuulata,” meenutas zootehnika haridusega Kristel Jalak (37), kuidas suhtlemistreening temas esimesi muutusi esile kutsus. Ta töötab PHARE põllumajandusliku nõuandeteenistuse projekti Eesti juhina ning saab tuleval laupäeval psühholoogiafirma Self-II juures suhtlemistreeneri diplomi.

Aasta kestnud kursuse lõpetab kokku 24 inimest, kellest kõik ei tulnudki õppima mitte treeneridiplomi pärast, vaid selleks, et tööl ja elus paremini toime tulla.

Eesti Muusikaakadeemia Tartu filiaali juhataja Laine Jänes (33) tunnistab, et oli pidanud end päris heaks suhtlejaks - kuni astus kursustele. Nüüd tagantjärele arvab ta, et oli elanud küllaltki egoistlikult ja enesekeskselt.

“Arvasin, et oskan kuulata. Mis seal siis on, püsid mõni minut vait ja lased teisel rääkida,” tõi ta näiteks. “Kursustel sain aga aru, et tõeline empaatiline kuulamine on suur kunst, mis tähendab süvenemist teise inimese probleemidesse, enese asetamist tema kohale ja mõistmist, mida ta tegelikult tahab oma jutuga öelda.”

Laine Jänes korraldab Muusikaakadeemia filiaali õppetööd, suhtleb üliõpilaste ja õppejõududega, samuti ülemustega Tallinnas. Lisaks peab ta loenguid ja juhatab Vanemuise Seltsi kammerkoori.

Silmist soove ei loe

“Ema pani esimesena tähele, et olen muutunud. Ütles, et lõpuks ometi said täiskasvanuks,” kirjeldas Laine Jänes koolituse mõju. Ta on märganud, et käitub nüüd kannatlikumalt ka oma abikaasa ja kahe tütreaga. Kui miski ei meeldi, ei hakka mossitama ega marsi vannituppa omaette pesu nühkima. Selle asemel julgeb avameelselt ja rahulikult perele öelda, mis talle ei meeldi ja miks.

Mis kehtib peresuhetes, kehtib ka tööl. Laine on õppinud, et töösuhetes on väga oluline selgelt väljendada oma mõtet. “Pole põhjust arvata, et vestluskaaslane loeb silmist, mis su peakeses toimub,” muigas ta. Kursustel omandatud lihtsatest suhtluspippidest nimetas ta kehakeele kasutamist vestluskaaslase mõjustamisel: vaatad teisele silma, püüad oma poosiga peegeldada partnerit.

Ka projektijuht Kristel Jalak pidas suhtlemiskoolist saadud tarkustest kõige tähtsamaks kuulamiskust. Teiseks nimetas ta konfliktide lahendamist: kuidas teha seda mõle-



Muusikaakadeemia filiaali juhataja Laine Jänes tunnistab, et suhtlemiskoolitus tegi ta kannatlikumaks.

MALEV TOOM

mat poolt arvestavalt, vältides ühe poole pisaraid ja teise võidurõõmu.

Poolnaljaga tunnistas temperamentne daam, et suhtlemiskursus on teinud elu ka igavamaks. “Kõik on nii täiskasvanud, nii mõõdetud ja kenad. Vahel igatsen tõemeeli seda tunnet taga, kui tahaks kellelegi jalgala virutada.”

Nigelad suhtlejad pidurdavad kogu firmat

OÜ Self-II juhtivkonsultandi Karin Hango sõnul pälvib suhtlemisoskuse osa firma edus teenimatult vähe tähelepanu. “Firmajuhi ametijuhend ei pane suhtlemisele üldse rõhku,” osutas Hango. “Samas kinditavad juhid ise, et nende aeg ja energia kulub suures osas just suhtlemisele ning et suhtlemisoskuse täiendamises peituvad firma arendamise varjatud võimalused. Mõnigi juht tunnistab, et firmal õnnestuks end paremini müüa, aga halvasti suhtlevad töötajad toimivad piduri-na.”

Hango hinnangul märgatakse firmas suhtlemisoskuse tähtsust alles siis, kui probleem on juba terav. Nii kaua peetakse seda millekski, mida saab seljaaju tasemel ära teha.

Self-II lõpetanud treenerid saavad õiguse omakorda suhtlemistreeninguid läbi viia. Edukad lõpetajad võivad edaspidi saada suhtlemistreeneri sertifikaadi, mida garanteerivad lisaks Self-II-le Eestis kasutatava õppeprogrammi eest vastutaja Henn Mikkin ning neil päevil loodav Eesti Suhtlemistreenerite Ühing.