

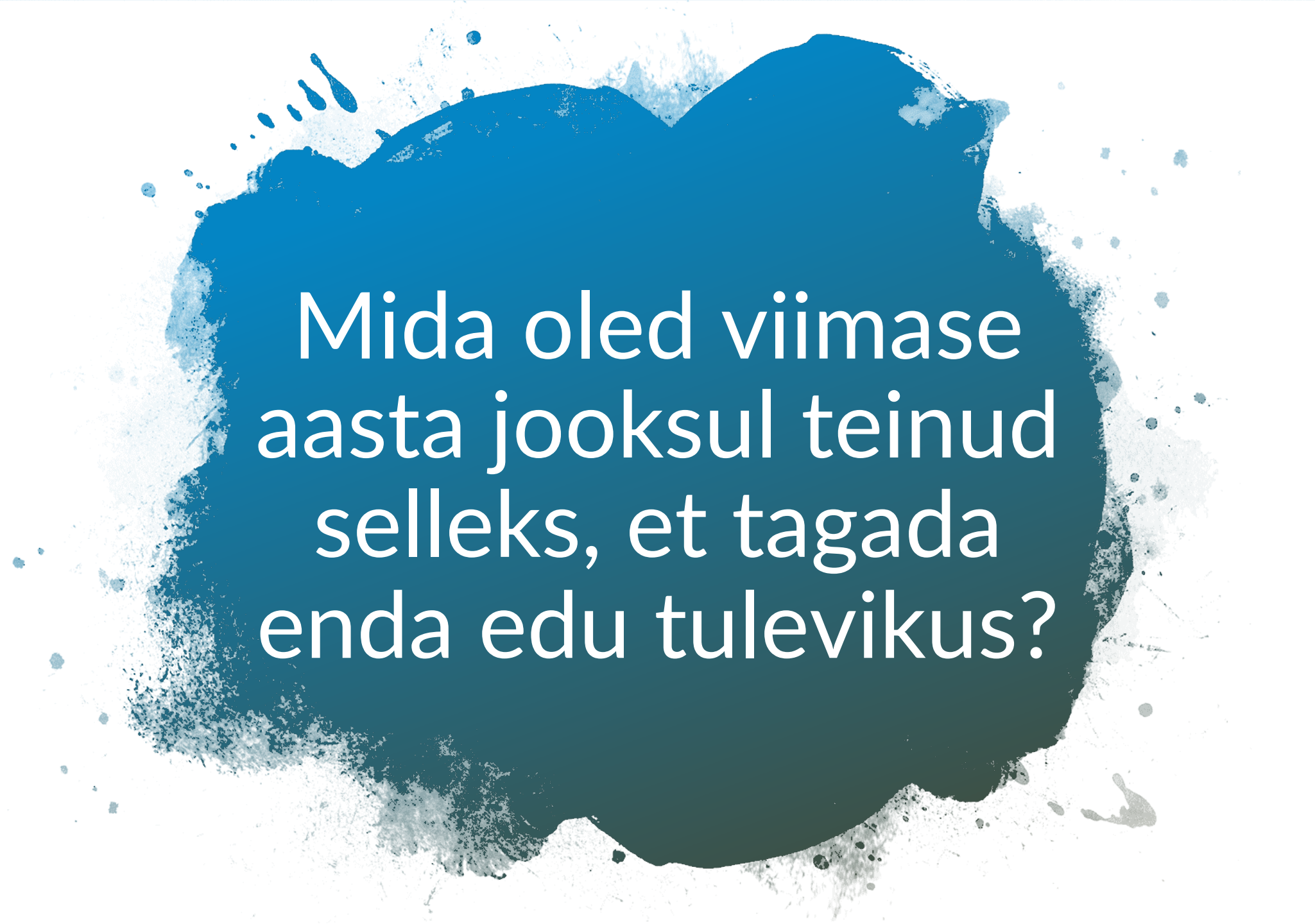


# TULEVIKUKINDEL

Kuidas õnnestuda  
muutlikus maailmas?

Harald Lepisk

[inspiratsioon.ee](http://inspiratsioon.ee)



Mida oled viimase  
aasta jooksul teinud  
selleks, et tagada  
enda edu tulevikus?



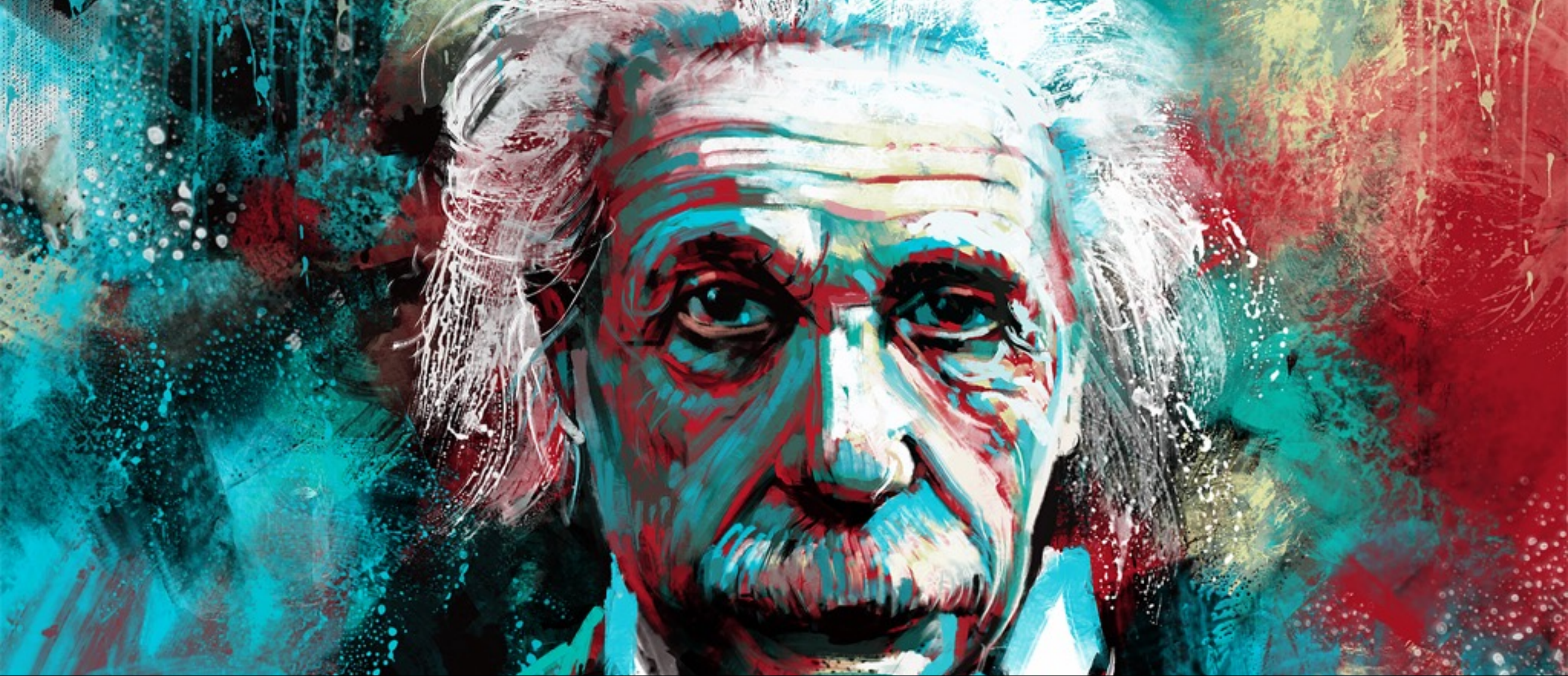
Kas palkaksid endale **assistendi**, kes on:

- ✓ Kogu interneti läbi lugenud
- ✓ 24/7 Sinu jaoks saadaval
- ✓ Genereerib lahendusi sekunditega



# Loovuse demokratiseerumine

Jason Allen's A.I.-generated work, "Théâtre D'opéra Spatial," took first place in the digital category at the Colorado State Fair. Credit...via Jason Allen



**Personaalne** õpetaja / nõustaja / assistent / ...



**Live demo of GPT-4o real-time translation** - [https://youtu.be/c2DFg53Zhw?si=JxHeLT\\_vdRsqJRzP&t=27](https://youtu.be/c2DFg53Zhw?si=JxHeLT_vdRsqJRzP&t=27)



In the case of this aerial drone chassis,

**The incredible inventions of intuitive AI**

Maurice Conti TED talk: <https://www.youtube.com/watch?v=aR5N2JI8k14>



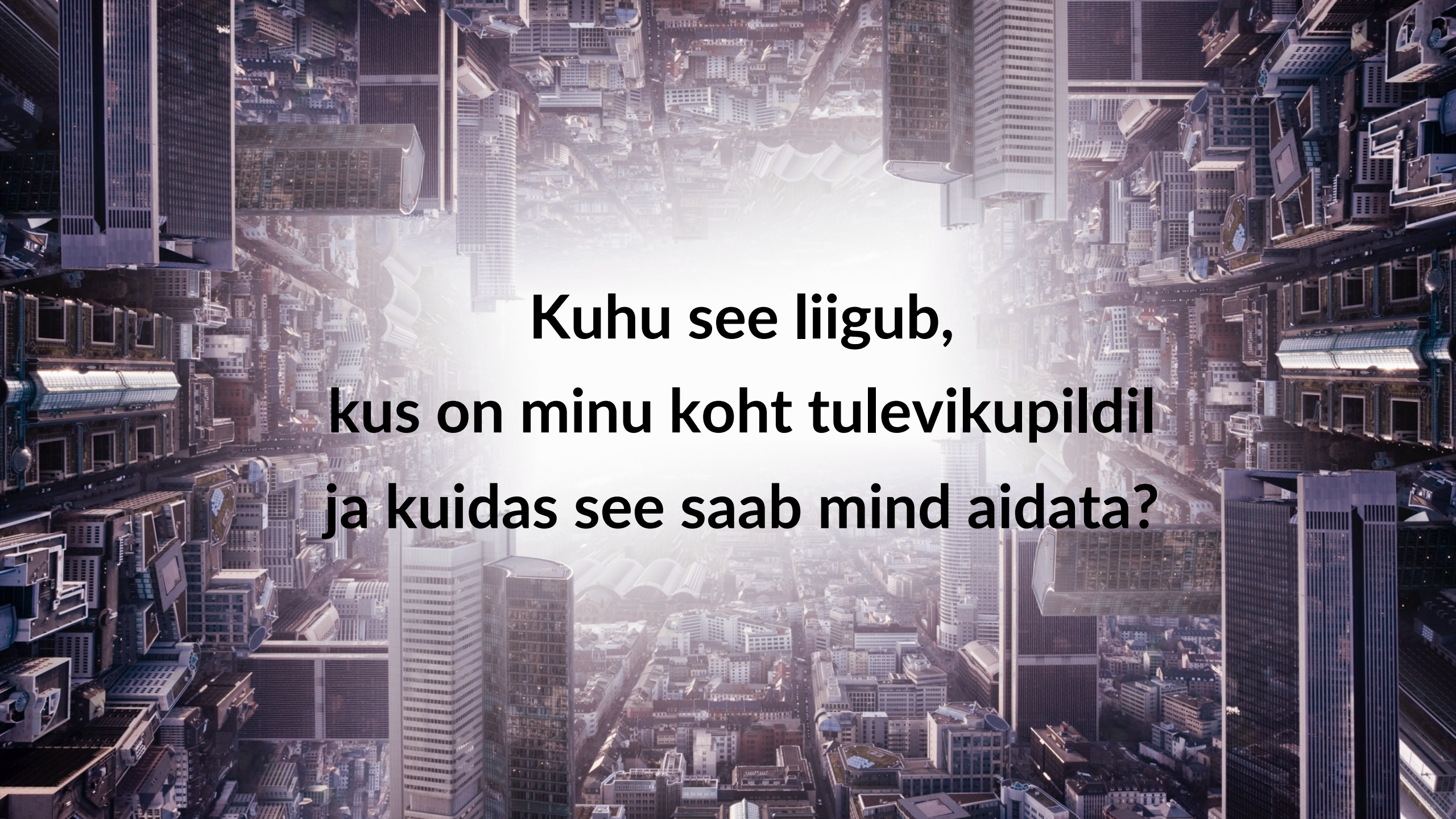


Millist **raskust** minu töös saab tehisaru kanda?

Kui **produktiivsuses** särab tehisaru,  
siis milles särab inimene?

Probleem = **Võimalus**

Märkan võimalusi seal,  
kus teised näevad probleeme.

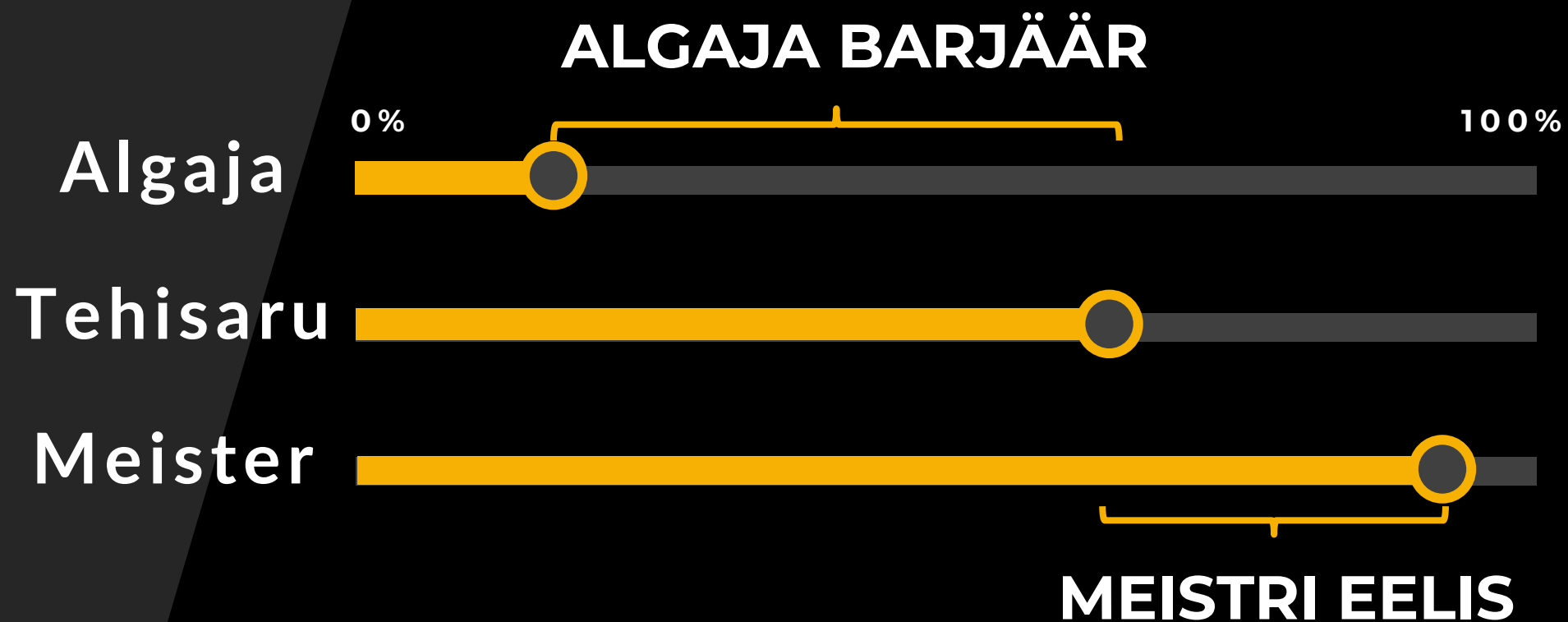
An aerial, top-down view of a dense urban landscape, likely a major city like New York City. The image is characterized by a high density of skyscrapers and buildings. A bright, circular light source is positioned in the center, creating a strong lens flare effect that radiates outwards, partially obscuring the buildings in the middle ground. The overall color palette is a mix of blues, greys, and browns, with the light source adding a warm, yellowish glow. The perspective is from directly above, looking down on the city's grid and architectural details.

**Kuhu see liigub,  
kus on minu koht tulevikupildil  
ja kuidas see saab mind aidata?**



Milliseid muutusi näed  
oma valdkonnas?

# Tehisaru tugi algajale



# 4 strateegiat muutusega toimetulekuks

## **VALITSE – JUHI MUUTUSI**

Vii end selle ala liidriks ja eestvedajaks

## **EMBA - KOHANE**

Tee asi selgeks ja mine muutusega kaasa

## **MÕISTA - VAATLE**

Saa võõraga tuttavaks, õppides muutust tundma

## **KAITSE OHU EEST**

Loo turvaline vundament ja valmistu talveks





**Tarkvara**  
**Teadmised ja oskused**

**Püsivara**  
**Mõtteviis**

**Riistvara**  
**Potentsiaal**



# Vestlused – inimeselt inimesele tarkvarauuendus

- Muutuste lood
- Loovprojektide unistused
- Piiravad hirmud

# Tarkus taskuhäälingust



Listen on  
**Apple Podcasts**



Watch & Listen On

**YouTube**

LISTEN ON



**Spotify**

Kellelt tahad täna õppida?

<https://inspiratsioon.ee/parimad-podcastid>



# 4V vestlus

Mida päriselt  
tahad teha?

 **MÕISTA**

 **OTSUSTA**

 **LOO**

## 1 VISION

Millise uue peatüki tahad  
enda eluraamatusse  
kirjutada?

Mida tahad ellu tuua?  
Milleks seda vajad?  
Kas see tuleb ego või  
armastuse allikast?  
Mis muutub sellest  
paremaks ja kes veel  
sellest kasu saavad?

Mida päriselt tahad?

Loo kõitev visioon  
(Mida tunned, näed,  
kuuled, teed)

## 2 VÄLJAKUTSE

Mis hoiab Sind tagasi ja  
mida vajad, et minna  
edasi?

Millised pidurid hoiavad  
Sind paigal?  
Mille eest need püüavad  
Sind kaitsta?  
Millest tahad vabaks lasta?

Millest loobud ja millega  
alustad?  
Millised kokkulepped  
muudad?

Loo kokkulepe iseendaga

## 3 VÕIMALUS

Kuidas saad soovitud  
muutuse luua?

Mis oleks kui...  
Kuidas saaksid...  
Kes veel saab aidata?  
Kellelt saad õppida?  
Kuidas saad enda tugevusi  
kasutada?

Millised muutuse sammud  
kavatsed ette võtta?

Loo endale visuaal  
teekonnast  
(1, 2, 3, 4)

## 4 VÕTA ETTE

Millise sammuga tõmbad  
protsessid käima?

Mille taha võivad asjad  
toppama jääda?  
Mis on eeltingimused, et  
asi tööle saada?  
Millise eksperimendiga  
saad kohe katsetada?

Katalüsaatorsamm – mis  
paneab asjad tööle?

Loo esimene kontakt  
(kiri / kõne / broneering)



Millised inimesed  
Sind **inspireerivad?**

Milles seisneb tema **talent**?

Millise **treeningu** abil ta selle  
talendini jõudis?



**Mis alal tahad saada  
tõeliseks meistriks?**

Mida siis meistrina ette  
võtaksid?

# Teadliku treeningu 5 printsiipi



VÄLJASPOOL  
MUGAVUSTSOONI

Treeni väljaspool enda mugavustsooni.



SELGED  
EESMÄRGID

Tööta hästi defineeritud selge eesmärgi suunas.



FOOKUS

Keskendu teadlikult treeningtegevustele.



TAGASISIDE

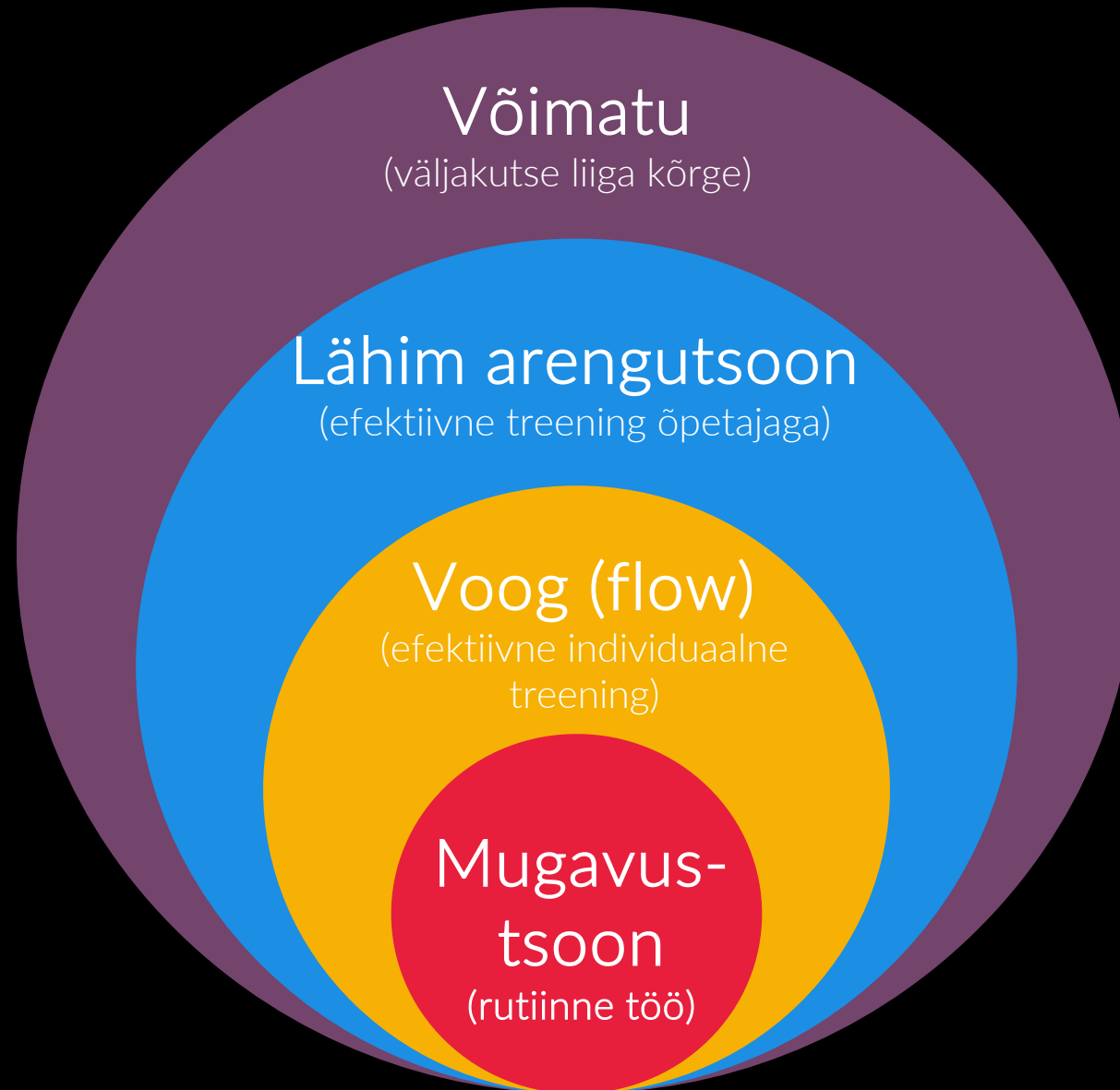
Võta vastu ja rakenda kõrgekvaliteedilist tagasisidet.



MENTAALSED  
MUDELID

Arenda eksperdi mentaalsed mudelid.

# Treeningu arengutsoonid





Näita enda andeid

Kõrvalda  
häirivad  
tegurid



Küsi ausat  
tagasisidet

Koge uut

---

Kui oleksid minu rollis,  
siis mis on üks asi,  
mida **teeksid teisiti?**

# Pea arengupäevikut

- A. Enda tundmaõppimine – “Mida uut õppisin?”
- B. Enda distsiplineerimine – “Kas ma andsin endast parima, et...”
- C. Ideede mustandivihik – “Mida võiks luua?”
- D. Unistamine – “Kuidas tahan, et oleks?”
- E. Vabakirjutamine mõtlemise korrastamiseks – “Mis mind praegu vaevab?”
- F. Hooliva aususe tõehetk – “Mida ma päriselt pean muutma?”
- G. Meeleolu tõstmine – “Mis läks täna hästi?”

# Millised on Sinu ressursid?

## OSKUSED

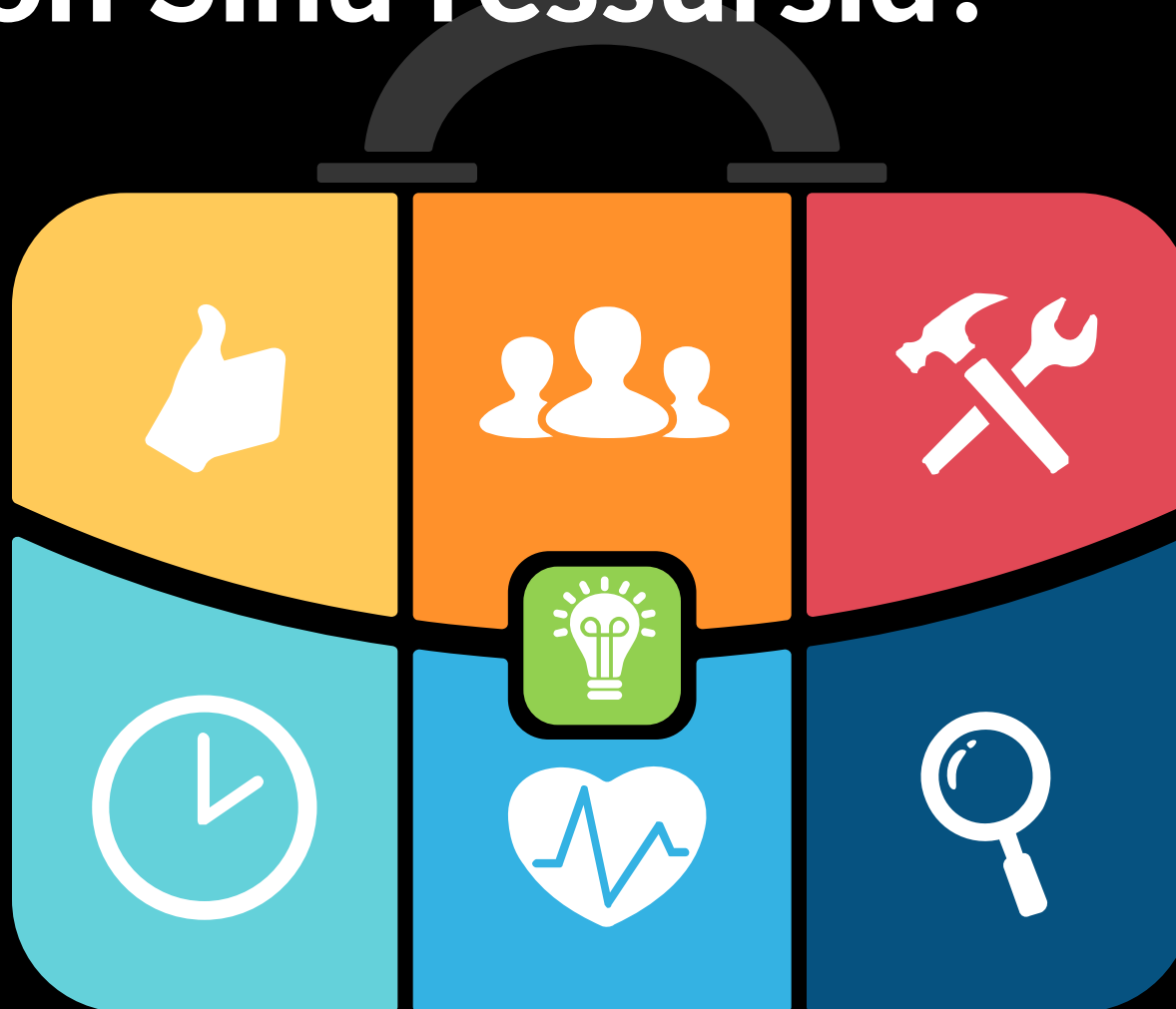
Mida oskad nüüd paremini?

## SUHTED

Kelle oled saanud enda tutvusringkonda juurde?

## VAHENDID

Millistele vahenditele on Sul nüüd parem ligipääs?



## IDEED

Milliseid võimalusi märkad?

## KOGEMUSED

Milles oled saanud kogemusi ja vilumust?

## TUNNE

Mida oled tundnud endas rohkem kui varem?

## HOIAK

Millele oled hakanud rohkem tähelepanu pöörama?



## INSPIRATSIOONI-VIDEOOD

Positiivsed sõnumid hingele ja meelele



## ENESEARENGU ÕPETUSED JA HARJUTUSED

Võimsad küsimused ja töölehed



## VIDEOÕPETUSED

Edasiiviivad praktikad



## KIRELEIDJA

Avasta enda kutsumus



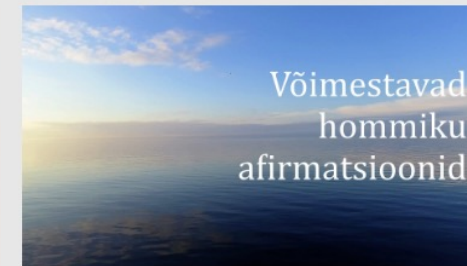
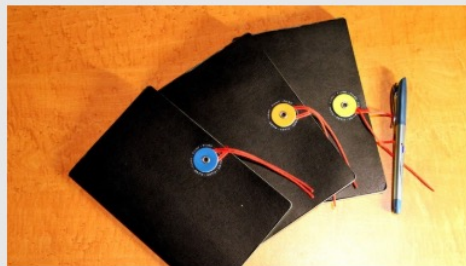
## ELU LOOMING PODCAST

Vestlused inspireerivate inimestega



## LUGUDEVESTJA

Kuula õpetlikke lugusid



Tiina Saar-Veelmaa – Õnneliku töötamise maa (Elu looming podcast)

Tiina Saar-Veelmaa on tööõnne

Liftikõne juhend: kuidas esitleda enda äriideed?

Kuidas mõne minutiga selgitada

Rein Lemberpuu – Ettevõtlus kui eneseareng (Elu Looming podcast)

Uurime Tartu startup kogukonna

12 soovitus tervisliku une heaks

Kuidas paremini magama jääda ja end välja puhata? Neuroteadlase ja



**KUI MA  
HAKKASIN  
ENNAST  
ARMASTAMA**



**EHEDAKS  
ISEENDAKS**



**KAHVATU  
SININE  
TÄPP**

Carl Sagan



**VÄESÕNAD  
ISEENDALE**



**VÕIMESTAVAD  
HOMMIKU  
ENESEISENDUSED**



**MINU ELU KUTSE  
MANIFEST**



**KUNSTNIKU PALVE**

**Kas mõttevitamiini täna võtsid?**

<https://inspiratsioon.ee/inspiratsiooni-videod/>




Kuidas luua elu, mida armastad?  
Kuula Elu Loomingu vestlusi:



[www.inspiratsioon.ee/elulooming](http://www.inspiratsioon.ee/elulooming)

“

**Segajad välja**  
**Täielik kohalolek**  
**Valmis tegutsema**

A silhouette of a person with their arms raised in a 'V' shape, standing against a sunset background. The person is positioned behind the text, and their arms are spread wide, mirroring the 'V' shape of the text below. The background shows a horizon with a warm, orange and yellow glow from the setting sun, transitioning into a darker blue sky with some clouds.



SINUS ON PEIDUS  
ERAKORDSED **ANDED.**

KUSAGIL ON KEEGI, KES NEID VÄGA VAJAB.  
LUBA ENDAL OLLA SEE, KES SA TEGELIKULT OLED.

TUNNE ENNAST **ÜMBRITSE** END  
VÄÄRTUSLIKU NING **INIMESTEGA,** KES SIND  
ÕNNELIKUNA. **INSPIREERIVAD.**

TEE IGA PÄEV VÄHEMALT ÜKS SAMM  
EDASI OMA KUTSUMUSE TEEKONNAL.

TREENI ENNAST TEADLIKULT OMA VALDKONNAS  
SILMAPAISTVALT HEAKS, ET SINUS PEITUV ANNE OLEKS  
ILUS KINGITUS MAAILMALE JA RÕÕMUALLIKAS SULLE ENDALE.

KÕIK KOMPLIMENDID KIRJUTA OMA RÕÕMUVARAMUSSE.  
IGA KRIITIKA TEHKU SIND HOOPIS TUGEVAMAKS.

MÄRKA **VÕIMALUSI** SEAL, HOOLI SELLEST,  
KUS TEISED NÄEVAD PROBLEEME. **MIDA TEED.**  
NÄE IGAS VÄLJAKUTSES TUNNE RÕÕMU SELLEST,  
VÕIMALUST KASVADA. **KES OLED.**

ANNA ALATI ENDAST PARIM.  
SINU TÖÖ ON SINU ARMASTUSE VILI.

AITÄH, ET OLED **ELU** KUTSUB.  
KINGITUS MAAILMALE! **LÄHME!**

"Minu elu kutse" manifesti kirjutas Harald Lepisk, disainis Kristin Hansen  
Poster ja video: [www.inspiratsioon.ee/minu-elu-kutse-manifest](http://www.inspiratsioon.ee/minu-elu-kutse-manifest)



**Laadi alla ja prindi välja:**  
[inspiratsioon.ee/minu-elu-kutse-manifest](http://inspiratsioon.ee/minu-elu-kutse-manifest)



Iga inimene,  
keda kohtad,  
on **võimalus**

Harald Lepisk  
[harald@trainings.ee](mailto:harald@trainings.ee)  
[inspiratsioon.ee](http://inspiratsioon.ee)