

Mõju Meistrikläss

Isiklik mõjujõud on
võimas ressurss, et
olulisi teemasid eest
vedada ja positiivseid
muutusi ellu viia.

AGA KUIDAS?

**Mõju Meistriklassist saad
teadmised, oskused ja
tööriistad, kuidas
eestkõnelejana
mõjule pääseda ja
sealjuures ellu jääda.**

Meistriklass on sinu jaoks, kui:

- tahad jõuda oma idee ja sõnumiga tõhusamalt **oluliste sihtrühmadeni**
- sul on vaja **kasvatada oma mõjusust** muudatuste eestvedajana
- soovid saada osavamaks **avalikuks esinejaks** ja omandada **meediasuhtluse nõkse**
- vajad kõneisikuna võtteid, et tulla toime **kriitika ja rünnakutega**

→ Meistriklassis osalemine annab vastused küsimustele:

→ Milline on minu roll mõjuloojana?

- Selge sõnumi viimine sidusrühmadeni ja kindlustunde kasvatamine
- Väärtused kui kandev jõud - mis on minu lubadus, mille eest seisan?

→ Mida ma tahan öelda? Kuidas osaleda ühiskondlikus arutelus?

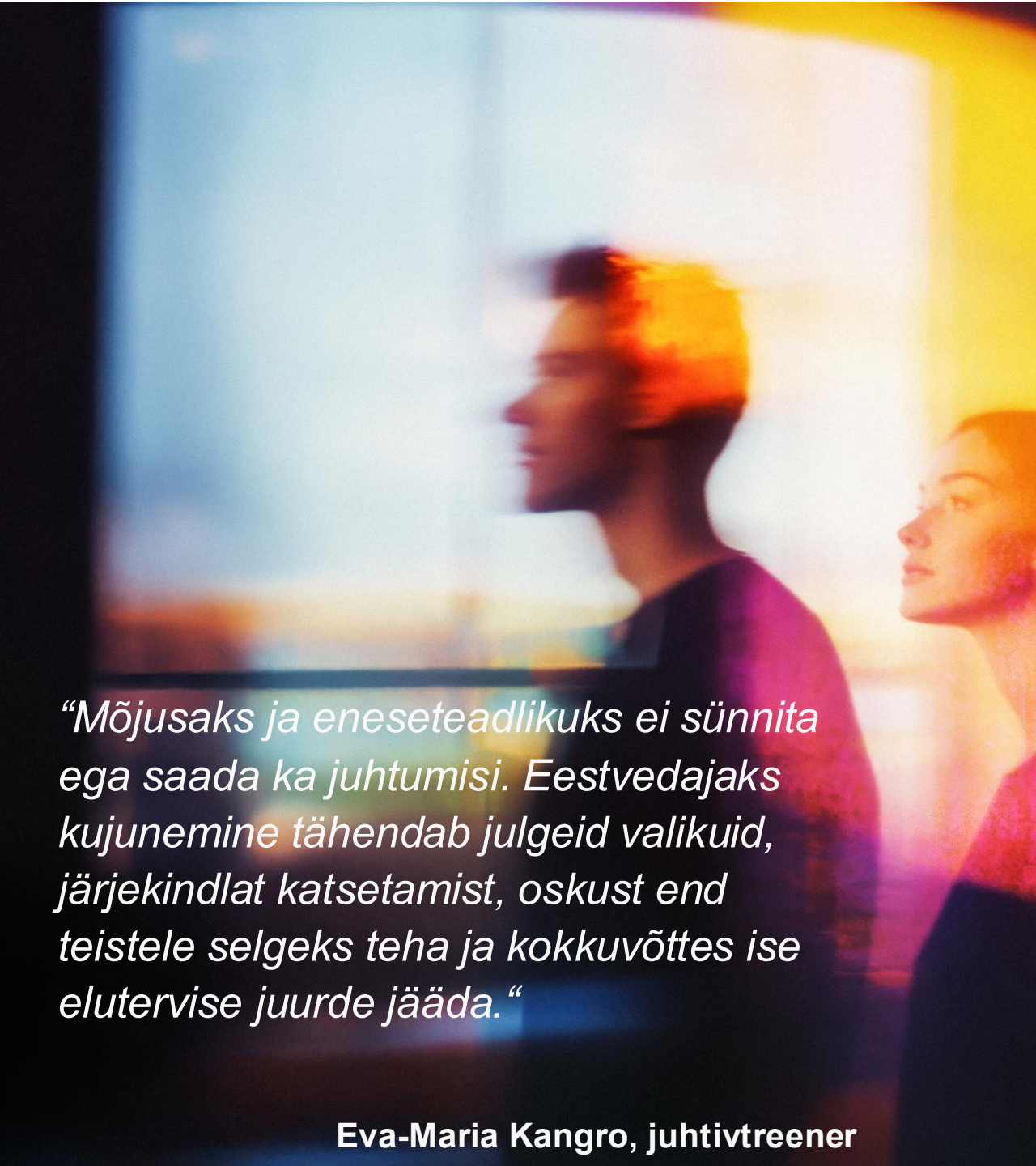
- Naelapea pihta saamine ehk asjakohase fookuse valimine
- Sobilikud kanalid sõnumi kohale viimiseks
- Kus, millal, kellega ja kui tihti suhelda
- Millal kaasata professionaalne kommunikatsiooniekspert?

→ Kuidas meeldejäävalt üles astuda?

- Mõjus kirjalik arvamusavaldus – artiklid ja postitused
- Avaliku esinemise osavus

→ Mismoodi ise ellu jääda?

- Piiride seadmine ja enese säästmine – vaimse vastupidavuse kasvatamine ja motivatsiooni hoidmine
- Vaenulikkusele vastamine – kas ja kuidas reageerida?



“Mõjusaks ja eneseteadlikuks ei sünnita ega saada ka juhtumisi. Eestvedajaks kujunemine tähendab julgeid valikuid, järjekindlat katsetamist, oskust end teistele selgeks teha ja kokkuvõttes ise elutervise juurde jääda.”

Eva-Maria Kangro, juhtivtreener

*“Seltskond oleks nagu vanad
tuttavad, treenerid on innustavad
ja teemad elulised.”*

*“Tempokas, energiline ja
interaktiivne, aeg lendab.”*

*„Meeldivalt värske ja vaba
lähenemisega loeng-praktikum
formaat.“*

*„Võimalus suhelda teiste oma ala
ekspertidega kõikvõimalikest
eluvaldkondadest loob väärtusliku
võrgustiku, kust ammutada ideid ja
tuge.“*

→ Programmi elemendid

Lühiloengud

Teooriampsud aitavad mõtestada kogemust ja annavad suuna teadlikuks enesejuhtimiseks.

Praktikumid

Meistriks saab kokkuvõttes ikka ja ainult harjutades.

Koostööpaarid

Lennukaaslased, kes teineteist motiveerivad ja on arengu kestel alati olemas.

Isiklik mentor

Isiklikku arengut toetab kogenud mentor, kellega saab avatult jagada nii raskusi kui rõõme.

Kogemuslood

Vahetud lood ekspertidega nende õnnestumistest, läbikukkumistest ja inimeseks olemisest.

Kaameratreening

Kaamerasilma kaudu saadud tagasiside on võimas õpetaja.

 Teekaart

I kohtumine
Minu lugu ja sõnum

1

20.02.2026



II kohtumine
Sihtrühmad, kanalid, meedia

2

20.03.2026



III kohtumine
Enesejuhtimine ja toimetulek kriitikaga

3

24.04.2026



IV kohtumine
GRANDE FINALE & tähistamine

4

25.05.2026



Vahesessioon
Avaliku esinemise treening

7. või 8. mai 2026



Kodutöö



Mentorsessioon

I MINU LUGU JA SÕNUM

Esimene kohtumine keskendub oma loo ja missiooni avamisele. Poeme ka veidi sügavamale – millistele väärtustele sinu enesekindlus toetub, kuidas loomumased tugevused sulle kõneisiku rollis kasu toovad ja mis tasuks varjust välja tuua. Avame ka kuvandiehitamise laeka ja astume esimesi samme – kuidas teemadele läheneda ja oma naelapead tabada.

Reede, 20. veebruar 2026

9:00	Hommikukohv
10:00	Programmi sissejuhatus Kes on kes – digijalajälg ja oma lugu
11:00	Energiapaus
12:00	Isiklike trumpide ja pimenurkade kaardistus
13:00	Lõuna
14:00	Minu missioon ja teemad Kuvandiehitamise 7 sammu
15:00	Energiapaus
16:00	Kogemuslugu: riigiarhitekt Tõnis Arjus



Eva-Maria Kangro



Helen Tammemäe



Tõnis Arjus

Eelülesanded: veebiotsing lennukaaslase kohta; ennast tutvustava esitluse ettevalmistamine
Vaheülesanded: arenguplaan GROW mudeli alusel; enesetutvustused veebis (sh sotsiaalmeedias)

II SIHTRÜHMAD, KANALID, MEEDIA

Teise kohtumise keskmes on selge sõnumi viimine sidusrühmadeni – kellega, kus, millal ja kui tihti suhelda. Selleks, et oma sõnumiga kohale jõuda, on esmalt vaja mõista sihtrühma vajadust ja keelt. Niisiis algab mõju loomine oskusest kuulata, vajalikku lainepikkust tabada ning rääkida viisil, mis antud huvirühma kõnetab. Vaatame otsa mõjusa suhtluse ABCle ning harjutame selge sõnumi edastamist. Samuti heidame pilgu ajakirjanduse maailma ja uurime, kuidas kirjutada mõjusat aramuslugu ja postitust. Koolituspäev aitab luua ka selgust, millal on mõistlik küsida tuge professionaalselt kommunikatsiooninimestelt.

Reede, 20. märts 2026

9:00	Hommikukohv
10:00	Mis mul öelda on? Kelleni tahan jõuda? Huvi-mõju võrgustik
11:00	Energiapaus
12:00	Sihtrühma eripäradega arvestamine ja teda kõnetava sõnumi ehitamine
13:00	Lõuna
14:00	Kohalolu ja veenev suhtlemine nii liitlaste kui oponentidega.
15:00	Energiapaus
16:00	Mõju loomine kirjasõnas: aramusloo kirjutamise tööriistad



Eva-Maria Kangro



Kristi Malmberg



Helen Tammemäe

III ENESEJUHTIMINE JA TOIMETULEK KRIITIKAGA

Iga eestvedaja ja avalikkuses kõneleja kohtub teekonnal erinevate takistustega – nii sisemiste kui välistega. Teinekord tuleb rinda pista ka vaenulikkuse ja agressiooniga, mis panevad proovile ka sitkeima inimese vastupidavuse. Koolituspäeval uurime, kuidas end säästa, piire seada ja keset keerukusi motivatsiooni hoida. Võtame luubi alla isikliku operatsioonisüsteemi arendamise, et teemade eestvedamisel oleks pilk selge ja vaimne vorm hästi toetatud.

Reede, 24. aprill 2026

9:00	Hommikukohv
10:00	Toetus- ja vaidlustusvõrgustiku roll mõju arendamisel Konflikti ja vastupanu mõistmine Võtted keeruliste tüüpidega toimetulekuks
11:00	Energiapaus
12:00	Toimetulek vaenuliku suhtlusega Enesejuhtimise võtted ebamugavas olukorras
13:00	Lõuna
14:00	Pikaajalise vaimse tasakaalu ja enesekindluse tagamine, tagasiside roll mõjuisikuna tegutsemises
15:00	Energiapaus
16:00	Kogemuslugu



Eva-Maria Kangro



Khris-Marii Pruunsild

VAHESESSIOON

Vaheülesanded: kaaslase arvamustöö tagasiside; lõpuesitus Pecha Kucha meetodil

→ AVALIKU ESINEMISE TREENING

Esinemisega seotud aebamugavus on tuttav enamikule inimestest. Kes tunneb ärevust laval ülesastumisel, kelle jaoks on väljakutse sõnum teravalt ja täpselt kohale viia, kes on kimpus ootamatutele küsimustele vastamisega.

Õnneks on segav pinge ületatav ja kaasahaaravaks esinejaks võib saada igaüks. Treeningul pöörame tähelepanu nii publikuga suhte hoidmisele kui iseenda juhtimisele.

Treening toimub Milttoni treeneri juhendamisel koos õpipaarilisega, mis annab hea võimaluse üksteise tagasisidestamiseks ja õpimomentide jagamiseks.

Avaliku esinemise treening kestab kokku 2 tundi mõlema õpipaarilise jaoks sobival ajal 7. või 8. mail.



Eva-Maria Kangro



Khris-Marii Pruunsild

IV GRANDE FINALE

Finaalkohtumise keskmes on arvamustloode ainetel valminud esitluste ettekandmine. Programmile paneb piduliku punkti ühine tähistamine.

Reede, 22. mai 2026

12:00	
13:00	Arvamuslugude tagasiside
14:00	Energiapaus
15:00	Pecha Kucha esitlused
16:00	Energiapaus
17:00	Pecha Kucha esitlused (jätk) 5 julget sammu
18:00	Energiapaus
19:00	Ühine pidulik lõpetamine
20:00	



Eva-Maria Kangro



Khris-Marii Pruunsild

”

Sain end proovile panna tegevustes, millest olen varem vaid mõelnud kui jube kasulikest asjadest, aga tegutsemiseni ei olnud jõudnud, meistriklassis tegin need ära ja kasvu tundsin lausa sentimeetrites. Grupis sai turvaliselt jagada oma takistusi ning pidureid ja neid siis ka ühtset tuge tundes ületatud. Tulemuseks konkreetsemad sammud edasiseks ja hulk huvitavaid inimesi elus juures.

Gähtlin Leppänen
Spordipsühholoog

”

Programm võimaldas paremini tundma õppida enda tugevusi ning andis praktilised tööriistad, et olla parem juht oma meeskonnale ja edukam üleüldiselt erinevates suhetes. Soovitan programmi tegelikult nii alustavale kui kogenud juhile, kuid eelkõige neile, kes on valmis sügavalt iseenda sisse vaatama ja muutusi looma.

Mari-Ann Meigo Fonseca
Gelatex Co-founder & COO

”

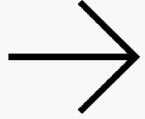
Treening avas minu jaoks uue mõtteviisi, kuidas mitte karta nõrkusi, vaid just märgata ja panustada enda tugevustesse ning nende baasil olla sina ise erinevates suhtlusolukordades. Isikupära lugudes ja vestlustes on see, mis paneb kuulama ja mõtlema.

Ott Pluum
Stebby Eesti turundusjuht

Kolm lendu mõjuloojaid

miltton





Mõju meistrikläss koosneb neljast 8-tunnisest kontaktõppe kohtumisest, 2-tunnisest avaliku esinemise treeningust, 1-1 mentorsessioonidest individuaalse arengu toetamiseks, kodustest ülesannetest ja muudest lisadest.

Toimumispaik: Miltton
Telliskivi 60/2, 10412, Tallinn

Programmi maksumus on **2 950 € + km***.

NB! Varajasele huvilisele kehtib soodushind **2 400 € + km** kuni 30.12.2024 (k.a).

* Vabaühenduse esindajale kehtib erihind.

Kolm kuud kestev programm sisaldab:

- 30 kontakttundi 12-liikmelises grupis erinevate treeneriga
- Avaliku esinemise treeningut (1,5 h) õpipaarilisega treeneri juhendamisel
- Kahte 1-1 sessiooni mentoriga*
- Aruteluringe tippjuhtide ja oma ala tegijatega
- Meeleolukat tähistamist viimase kohtumise järgselt
- Lõunaid, koolitusmaterjale, kuumi jooke ja suupisteid.

* Ühe 1-1 kohtumise fookus on arvamuskirjelduse mustandi tagasisidestamine Milttoni kommunikatsiooni- ja meediaekspertide poolt. Teine mentorkohtumine toimub ühe vabalt valitud Milttoni konsultandiga, lähtudes isiklikust arengueesmärgist.

Tuumikitiim (sh mentorid*)



Eva-Maria Kangro

Juhtivtreener, psühholoog, muutuste juhtimise ja enesearengu nõustaja



Khris-Marii Pruunsild

Organisatsiooniarengu konsultant, psühholoog



Helen Tammemäe

Ühiskondliku sidususe ekspert
Vastutustundliku ettevõtluse suunajuht



Kristi Malmberg

Kommunikatsiooni-
strateeg-konsultant

*Vastavalt osalejate profiilile ja vajadustele kaasame ka teisi teemamentoreid Milttoni võrgustikust.

→ **Miltton on ambitsioonikas tulevikku suunatud ärinõustamisettevõte.**

Aitame oma klientidel olla globaalsel turul edukad ning tegutseda mõjusate ja vastutustundlike ühiskonnaliikmetena.

MÕISTMINE MÕJUTUS

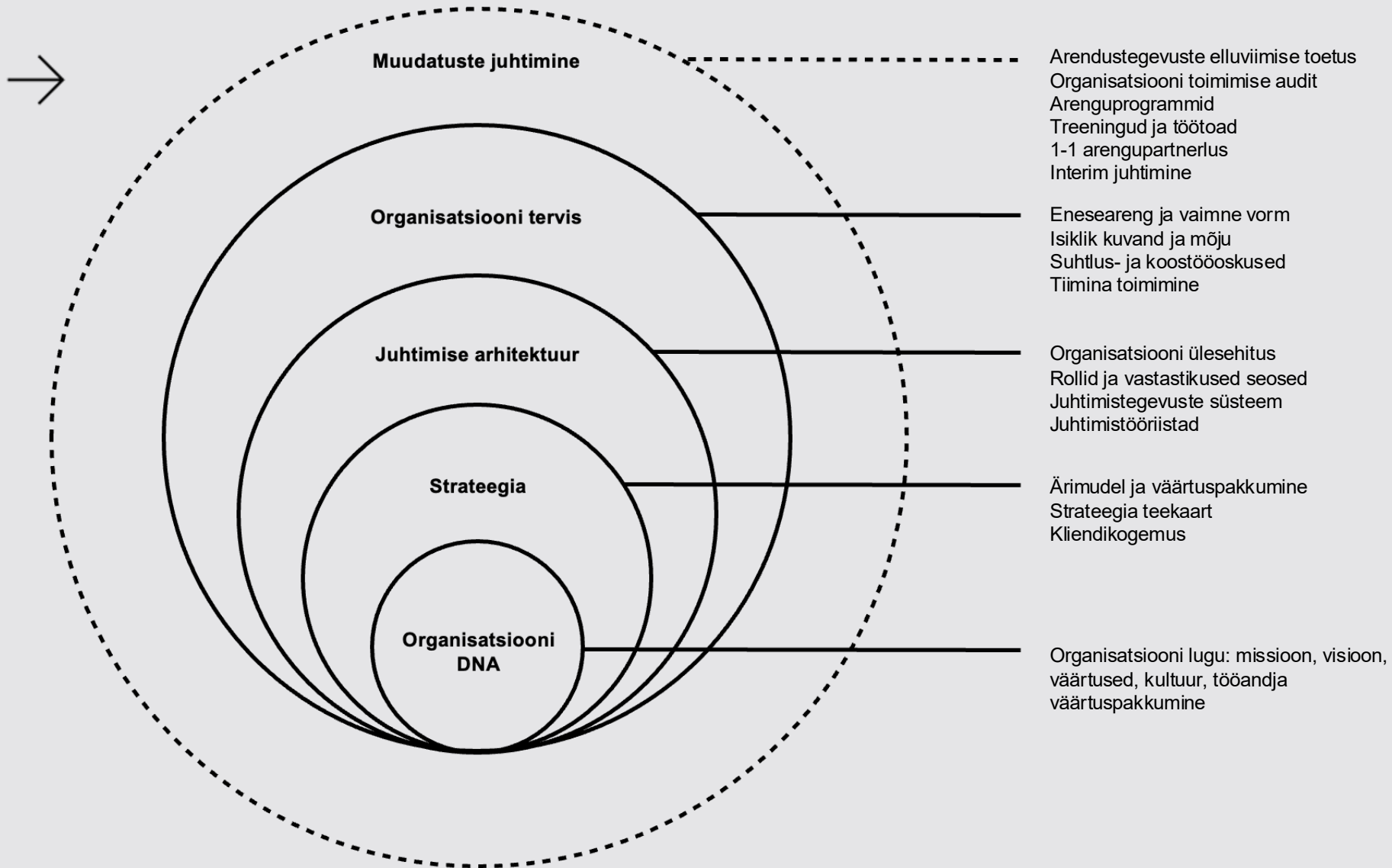
Mõistame ühiskonna toimimist ja organisatsioonide rolli selles.

Oskame kommunikeerida, kõnetada ja avaldada mõju

— **Me tegutseme** Helsingis, Tallinnas, Riias, Stockholmis, Brüsselis, Kiievis ja Washington D.C's.

...ja meil on **partnerid** rohkem kui 25 riigis üle terve maailma.

ORGANISATSIOONI
MUUTUSTE NÕUSTAMINE



A blurred background image showing the silhouettes of several people in a meeting or workshop setting, with warm orange and yellow lighting.

Toetame maailmamuutjaid. Loome segaduses selgust.

Eva-Maria Kangro

Milton New Nordics partner/ Mõju Meistriklassi juhtivtreener

eva-maria.kangro@milton.com

+372 5850 1310