

# Mõju Meistriklass

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?

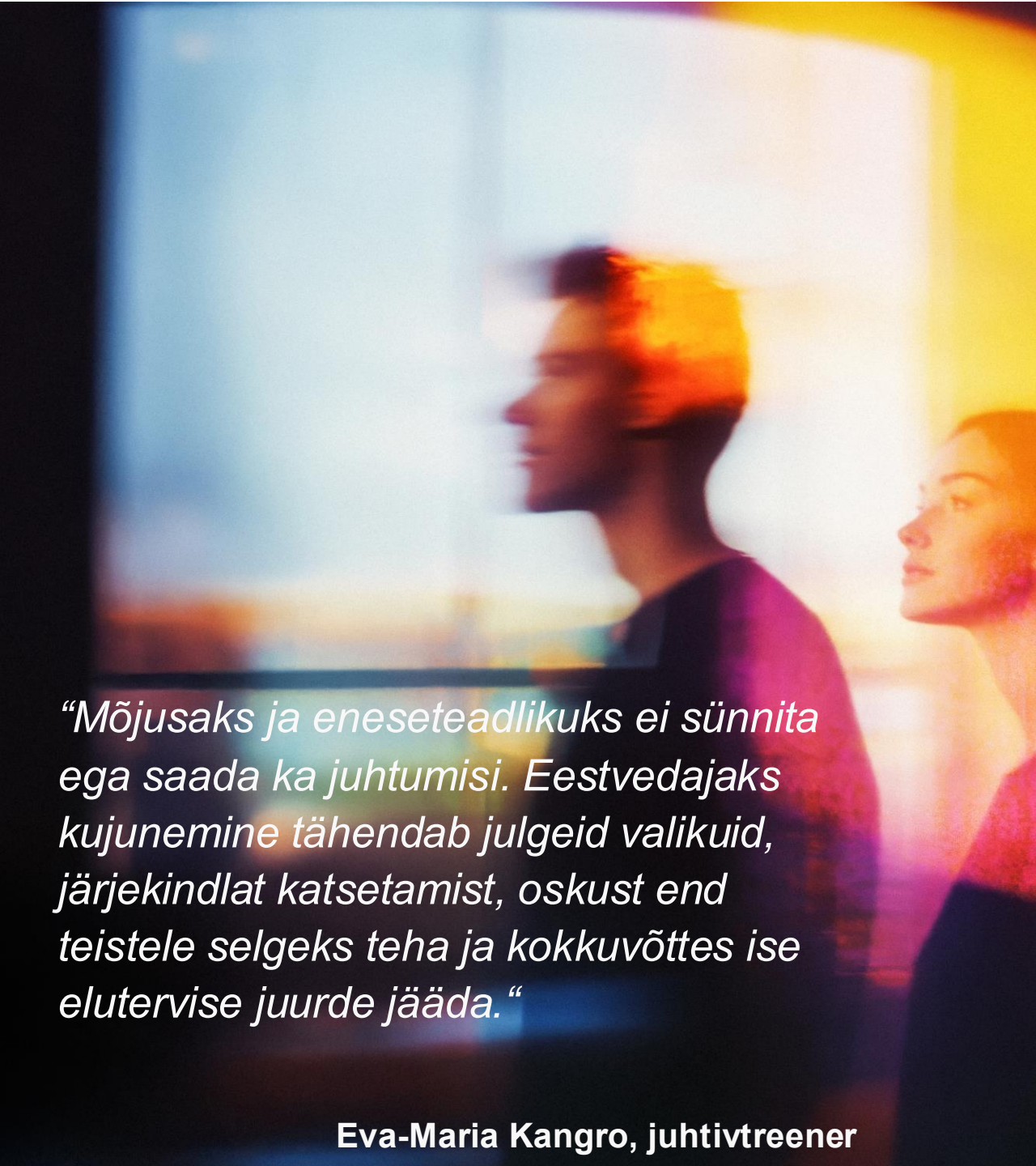
- Naelapea pihta saamine ehk asjakohase fookuse valimine
- Sobilikud kanalid sõnumi kohale viimiseks
- Kus, millal, kellega ja kui tihti suhelda
- Millal kaasata professionaalne kommunikatsiooniekspert?

### → 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**

13.03.2026



II kohtumine  
***Sihtrühmad, kanalid, meedia***

**2**

10.04.2026



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, 13. märts 2026**

|       |                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------|
| 9:00  | Hommikukohv                                                     |
| 10:00 | Programmi sissejuhatus<br>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<br>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, 10. aprill 2026**

|       |                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  | Hommikukohv                                                            |
| 10:00 | Mis mul öelda on? Kelleni tahan jõuda?<br>Huvi-mõju võrgustik          |
| 11:00 | Energiapaus                                                            |
| 12:00 | Sihtrühma eripäradega arvestamine ja teda kõnetava<br>sõnumi ehitamine |
| 13:00 | Lõuna                                                                  |
| 14:00 | Kohalolu ja veenev suhtlemine nii liitlaste kui<br>oponentidega.       |
| 15:00 | Energiapaus                                                            |
| 16:00 | Mõju loomine kirjasõnas: aramusloo kirjutamise<br>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<br>Konflikti ja vastupanu mõistmine<br>Võtted keeruliste tüüpidega toimetulekuks |
| 11:00 | Energiapaus                                                                                                                            |
| 12:00 | Toimetulek vaenuliku suhtlusega<br>Enesejuhtimise võtted ebamugavas olukorras                                                          |
| 13:00 | Lõuna                                                                                                                                  |
| 14:00 | Pikaajalise vaimse tasakaalu ja enesekindluse<br>tagamine, tagasiside roll mõjuisikuna tegutsemises                                    |
| 15:00 | Energiapaus                                                                                                                            |
| 16:00 | Kogemuslugu                                                                                                                            |



**Eva-Maria Kangro**



**Khris-Marii Pruunsild**

# VAHESESSIOON

**Vaheülesanded:** kaaslase arvamuse loo 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 pinget 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)<br>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**

”

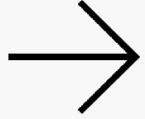
Treening avas minu jaoks uue mõtteviisi, kuidas mitte karta nõrkusi, vaid just märgata ja panustada enda tugevustesse ning nende baasil olla sina ise erinevates suhtlusolukordades. Isikupära lugudes ja vestlustes on see, mis paneb kuulama ja mõtlema.

**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 31.01.2026 (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 oma ala tipptegijatega
- Meeleolukat tähistamist viimase kohtumise järgselt
- Lõunaid, koolitusmaterjale, külmi ja kuumi jooke ning suupisteid.

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

## Tuumiktiim (sh mentorid\*)



**Eva-Maria Kangro**

Juhtivtreener, psühholoog, muutuste juhtimise ja enesearengu nõustaja



**Helen Tammemäe**

Ühiskondliku sidususe ekspert  
Vastutustundliku ettevõtluse suunajuht



**Khris-Marii Pruunsild**

Organisatsiooniarengu konsultant,  
psühholoog



**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

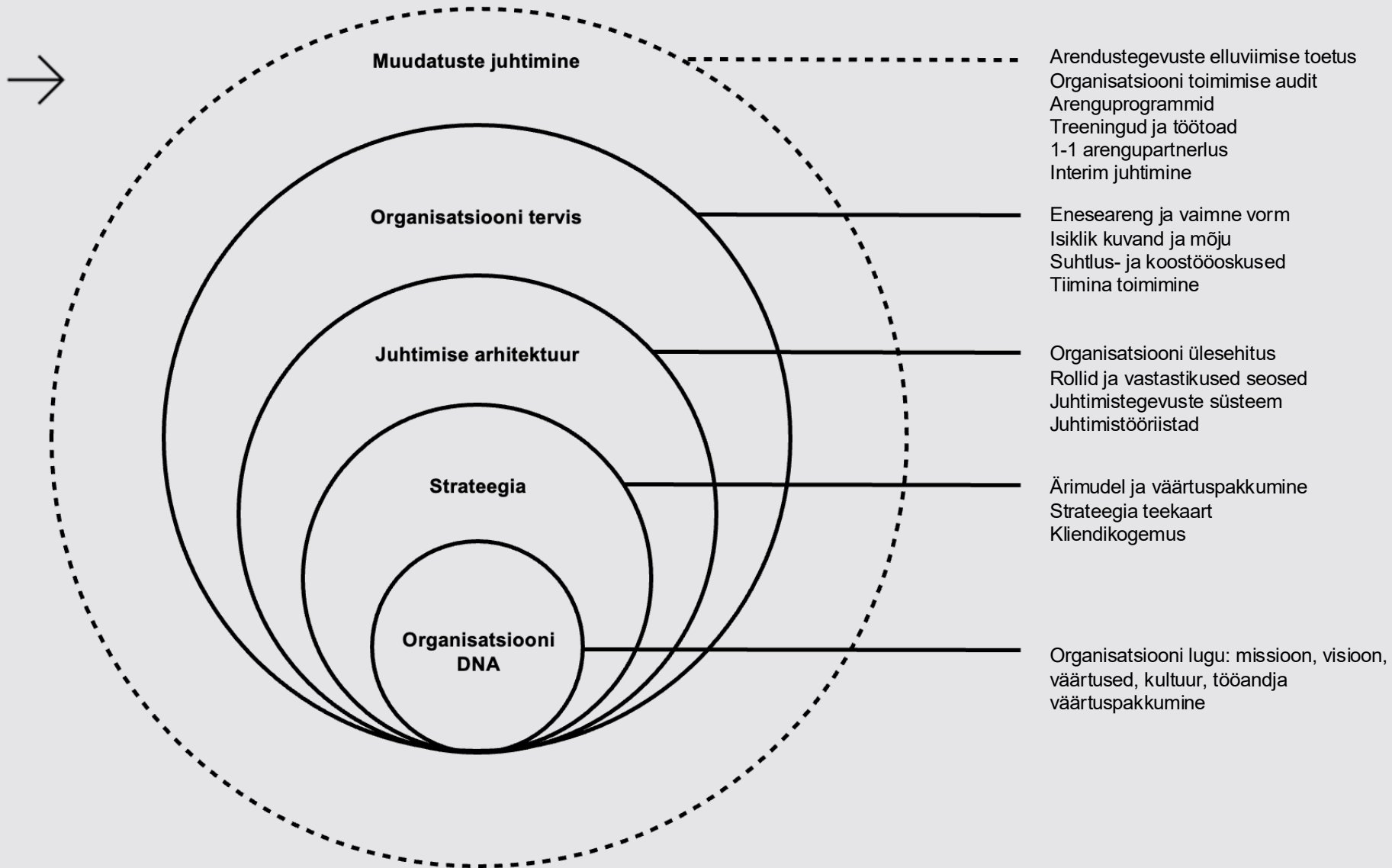
Mõistame ühiskonna toimimist ja organisatsioonide rolli selles.

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





**Toetame maailmamuutjaid.  
Loome segaduses selgust.**

**Eva-Maria Kangro**

Milton New Nordics partner/ Mõju Meistriklassi juhtivtreener

[eva-maria.kangro@milton.com](mailto:eva-maria.kangro@milton.com)

+372 5850 1310