Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

Arenguprogramm muutust loovatele naistele

Mõju Meistriklass

miltton

FEMINISTEERIUM

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

Mõju Meistriklassist saad teadmised, oskused ja tööriistad, mille abil kõneisikuna mõjule pääseda ja seeläbi paremat tulevikku kujundada.

Arenguprogramm on mõeldud naistele, kes juba tegutsevad eestvedaja-, juhtimis- või otsustusrollis või on sellesse rolli kujunemas kodanikuühiskonnas, organisatsioonides või avalikus sektoris ning soovivad suurendada oma mõju ja nähtavust.

Programm sobib sulle, kui soovid:
→ viia oma ideed ja sõnumid mõjusamalt **oluliste sihtrühmadeni**;
→ tugevdada oma **eestvedamis- ja juhtimisoskusi**;
→ arendada **avaliku esinemise** ja **meediasuhtluse** oskusi;
→ tulla teadlikumalt toime **kriitika, vastupanu** ja **vaenuliku suhtlusega**;
→ kujundada **professionaalset võrgustikku**, mis toetab sinu pikaajalist mõju.

Naiste mõju ja nähtavus otsustusruumis

Mõju loomine eeldab eneseteadlikkust, valmisolekut avalikuks esinemiseks, oskust tulla toime kriitika ja vaenulikkusega ning end oma rollis targalt kehtestada. Eestis on naised jätkuvalt alaesindatud juhtimis- ja otsustustasanditel nii era- ja avalikus sektoris kui ka poliitikas. Naiste väiksem osalus ja nähtavus ei tulene võimekuse või ambitsiooni puudumisest, vaid mitmetest omavahel põimunud teguritest ja süsteemsest soolisest segregatsioonist.

Arenguprogramm „Mõju Meistriklass“ panustab sellise juhtimis- ja otsustamiskultuuri kujundamisse, kus naiste osalus ja nähtavus kasvavad.

Mõju Meistriklass toimub projekti **„Ahju tagant välja ehk sooline tasakaal juhtimises ja otsustamises“** raames. Projekti eesmärk on edendada soolist tasakaalu juhtimises ja otsustamises, suurendades naiste valmisolekut, nähtavust ja mõju otsustusruumis. Projekti kaasrahastab Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfond+ vahenditest. Programmi sisu on arendatud koostöös Feministeeriumi soolise võrdsuse ekspertidega.

Programmis osalemine on valitud osalejatele tasuta.

Projekti raames toimub kaks Mõju Meistriklassi lendu: esimene sai alguse 2026. septembris Tallinnas ja teine alustab 2027. jaanuaris Tartus.

Meistriklassis käsitleme järgmisi teemasid:

→ **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
- Sobivad kanalid sõnumi kohale viimiseks
- Kus, millal, kellega ja kui tihti suhelda

→ **Kuidas meeldejäävalt üles astuda?**

- Mõjusa arvamusavalduse kujundamine
- Avaliku esinemise oskus

→ **Mismoodi ise ellu jääda?**

- Piiride seadmine ja enese säästmine – vaimse vastupidavuse kasvatamine ja motivatsiooni hoidmine
- Vaenulikkuse ja rünnakutega toimetulek – kas ja kuidas reageerida?

„Oluliste ühiskondlike muutuste ja igasuguse innovatsiooni eestvedamisse on sisse kirjutatud teatav vastasseis status quo*'ga. See nõuab järjekindlust ja kannatlikku meelt käia oma rada, kuni muutused hakkavad kuju võtma. Sellegipoolest saab oma mõju teadlikult suurendada – leida kaasteelisi ja kaasamõtlejaid ning võtta kõige paremas tähenduses ruumi.“*

Helen Tammemäe, koolitaja

„Mõjusaks ja eneseteadlikuks ei sünnita ega saada ka juhtumisi. Eestvedajaks kujunemine tähendab julgeid valikuid, järjekindlat katsetamist, oskust kaasata ja end teatavaks teha. Ning mis samuti tähtis, see nõuab ka oskust oma elutervist hoida.“

Eva-Maria Kangro, koolitaja

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

„Tempokas, energiline ja interaktiivne, aeg lendab.“

„Meeldivalt värske ja vaba lähenemisega loeng-praktikumi 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, läbikukumistest ja inimeseks olemisest.

Avaliku esinemise treening

Vahetust kogemusest saadud tagasiside on võimas õpetaja.

Teekaart

I kohtumine
Minu lugu ja sõnum

1

21. jaanuar 2027

II kohtumine
Sihtrühmad, kanalid, meedia

2

11. veebruar 2027

III kohtumine
Enesejuhtimine ja toimetulek rünnakutega

3

4. märts 2027

Vahesessioon
Avaliku esinemise treening

18. märts 2027

IV kohtumine
GRANDE FINALE & tähistamine

4

1. aprill 2027

Kodutöö

Mentorsessioon

MÕJU MEISTRIKLASS

I MINU LUGU JA SÕNUM

Esimene kohtumine keskendub oma loo ja missiooni avamisele. Poeme ka veidi sügavamale ja uurime, millised ühiskondlikud mehhanismid meid pidurdavad, millele enesekindlus toetub, kuidas loomuomased tugevused kõneisiku rollis kasu toovad ja mis tasuks varjust välja tuua. Samuti avame kuvandiehitamise laeka ja astume esimesi samme – kuidas teemadele läheneda ja naelapea pihta saada.



Eva-Maria Kangro



Helen Tammemäe



Greta Roosaar



Annika Arras

21. jaanuar 2027

8.30 – 9.00	Hommikukohv ja suhtlus
9.00 – 10.45	Programmi sissejuhatus Kes on kes – digijalajälg ja oma lugu
	Energiapaus 15 min
11.00 – 12.30	Soolise ebavõrdsuse anatoomia: Kuidas ebavõrdsus töötab – ja kuidas seda muuta?
	Lõuna 1 t
13.30 – 14.45	Isiklike trumpide ja pimenurkade kaardistus Minu missioon ja teemad Kuvandiehitamise 7 sammu
	Energiapaus 15 min
15.00 – 16.30	Kogemuslugu: Annika Arras

Eelülesanded: veebiotsing lennukaaslase kohta; peegelintervjuude läbiviimine iseenda kohta
Vaheülesanded: arenguplaan GROW-mudeli alusel; enesetutvustused veebis ja olulistes kanalites

II SIHTRÜHMAD, KANALID, MEEDIA

Teise kohtumise keskmes on selge sõnumi viimine sihtrühmadeni – 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 sihtrühma kõnetab. Vaatame otsa mõjusa suhtluse ABC-le ning harjutame selge sõnumi ülesehitamist.



Helen Tammemäe



Eva-Maria Kangro



Marju Sokman



Külalisesineja

11. veebruar 2027

8.30 – 9.00	Hommikukohv ja suhtlus
9.00 – 10.30	Mis mul öelda on? Kelleni tahan jõuda? Huvi-mõju võrgustik
	Energiapaus 15 min
10.45 – 12.30	Sihtrühma eripäradega arvestamine ja teda kõnetava sõnumi ehitamine
	Lõuna 1 t
13.30 – 15.00	Tehisaru ja sotsiaalmeedia võimalused ning tööriistad mõju kasvatamisel
	Energiapaus 15 min
15.15 – 16.30	Külalisesineja kogemuslugu

Vaheülesanded: kaasamisplaan huvi-mõju maatriksi alusel; oma teema sisuline kavand: teemapüstitus, põhisõnumid ja argumentatsioon.

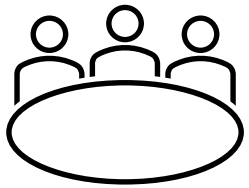
miltton

III ENESEJUHTIMINE JA TOIMETULEK RÜNNAKUTEGA

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.



Eva-Maria Kangro



Arutelupanelistid

4. märts 2027

8.30 – 9.00	Hommikukohv
9.00 – 10.30	Pikaajalise vaimse tasakaalu ja enesekindluse tagamine. Enesejuhtimise võtted ebamugavas olukorras I osa
	Energiapaus 15 min
10.45 – 12.30	Enesejuhtimise võtted ebamugavas olukorras II osa Võrgustiku roll mõjuisikuna tegutsemises.
	Lõuna 1 t
13.30 – 15.00	Toimetulek vaenuliku suhtlusega, konflikti ja vastupanu mõistmine
	Energiapaus 15 min
15.15 – 16.30	Arutelupaneel: Kui kriitika muutub inetult isiklikuks

Vaheülesanne: esitluse ettevalmistamine: loo ülesehitus, sõnumite järjestamine ja visuaalne kontseptsioon

VAHESESSIOON: avaliku esinemise treening

Ülesanne: Lõpuesitluse ettevalmistamine ja läbimäng

AVALIKU ESINEMISE TREENING

Esinemisega seotud ebamugavus 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, see annab hea võimaluse teineteisele tagasiside andmiseks ja õppimiskogemuste jagamiseks.

Avaliku esinemise treening kestab kokku 4 tundi.



Eva-Maria Kangro



Annika Arras

IV *GRANDE FINALE*

Finaalkohtumise keskmes on lõpuesitlused. Programmile paneb piduliku punkti ühine tähistamine.

1. aprill 2027

13.00 – 13.15	Kogunemine
13.15 – 14.00	Mõju Meistriklassi teekonna kokkuvõtted
	Energiapaus 15 min
14.15 – 16.00	Pecha Kucha esitlused
	Energiapaus 15 min
16.15 – 17.30	Pecha Kucha esitlused (jätk)
	Lõpupaus 30 min
18.00 – …	Ühine pidulik lõpetamine



Helen Tammemäe



Eva-Maria Kangro

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 ületada. 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

Neli lendu mõjuloojaid















Mõju Meistriklass koosneb neljast 8-tunnisest kontaktõppepäevast, 4-tunnisest avaliku esinemise treeningust, üks ühele mentorsessioonidest individuaalse arengu toetamiseks ja kodustest ülesannetest.

Toimumispaik*: Tartu

KANDIDEERIMINE kuni 07.12.2026 (k.a).

Kutsume kandideerima eri sektoritest, piirkondadest, vanuserühmadest ja erineva kogemusega naisi. Programmis osalemine on valitud osalejatele tasuta.

**Ligipääsetavus: Ruumi valikul arvestame vajadusel ratastooliga ligipääsetavuse ja inva-WC olemaoluga. Kui vajad osalemiseks täiendavaid kohandusi või tuge, anna sellest teada kandideerimisvormis.*

Neli kuud kestev programm sisaldab:

- → 32 kontakttundi 16-liikmelises grupis erinevate treeneritega
- → Avaliku esinemise treeningut (4 t) õpipaarilisega treeneri juhendamisel
- → Kahte üks ühele sessiooni mentoriga
- → Aruteluringe oma ala tipptegijatega
- → Meeleolukat tähistamist pärast viimast kohtumist
- → Lõunaid, koolitusmaterjale, külmi ja kuumi jooke ning suupisteid

miltton

Tuumiktiim*



Eva-Maria Kangro
Psühholoog, muutuste juhtimise ja enesearengu nõustaja



Helen Tammemäe
Ühiskondliku sidususe ekspert, kõneisikute koolitaja



Greta Roosaar
Soolise võrdsuse ekspert, koolitaja ning huvikaitsja



Marju Sokman
Turundus- ja tehisaru rakendamise ekspert

*Vastavalt osalejate profiilile ja vajadustele kaasame ka mentoreid Milttoni võrgustikust.

Miltton on ambitsioonikas tulevikku suunatud ärinõustamisettevõte.

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

MÕISTMINE x 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.

FEMINISTEERIUM

miltton

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

Toetame maailmamuutjaid. Loome segaduses selgust.

Eva-Maria Kangro
Miltton New Nordics partner
eva-maria.kangro@miltton.com
+372 5850 1310