

LÄBIPÕLEMIN E

MINU LUGU



Ema 5-aastasele tütrele ja 3-aastasele pojale

hiidlane

10+ aastat poliitikas (Hiiu vallavanem, Hiiumaa vallavanem)

Riigikogu liige

endine Sotsiaaldemokraatide
peasekretär

Minu KOV lugu

- Vallavanemaks umbusalduse jätkuks avaliku konkursi teel
- Ametis vastupidiselt volikogu enamuse tahtele
- Pidev usaldamatus, abivallavanema ametikoha kaotamine
- Aasta lõpuks 10% eelarve ulatuses maksmata arveid
- Avalik pöördumine kollektiivilt
- Vallasekretäri distsiplinaarmenetlus ja ametist vabastamine usalduse kaotuse tõttu





Minu KOV lugu (2)

- Meeskonnaks kasvamine
- Haldusreform ja sundliitmine
- 4 valla organisatsioonikultuuri ühendamine
- Suur ambitsioon ja nõudlikkus – personali läbipõletamine
- Lapsehoolduspuhkus ja ajutine asendamine
- Ajutine naasmine

MILLEST RÄÄGIN

- | | | | |
|----|---|----|-----------------------------------|
| 1. | Algus: Kõik tundus kontrolli all olevat | 4. | Diagnoos: Läbipõlemine |
| 2. | Esimesed märgid | 5. | Õppetunnid - Kas nüüd oled terve? |
| 3. | Langus | 6. | Arutelu |

A L G U S : KÕIK TUNDUS OLEVAT KONTROLLI ALL



Edukas karjäär

Suur pühendumus

Perfektsionism



ESIMESED MÄRGID

- Väsimus (esmal füüsiline jõud), ärrituvus, unetus
 - Pidev "udus" olek
 - Isiksuse muutused
 - Miski mida teen, ei ole piisav
-
- Ignoreerisin hoiatavaid signaale
 - Uus periood peasekretäriks

LANGUS: TÖÖKOORMUS, ISOLATSIOON, EMOTSIONAALNE KURNATUS

Kevad 2024

Telefonikõnede ja avalike ürituste
vältimine

Suvi 2024

Pinged kodus - mind ei mõisteta
Piirkondade tuur organisatsiooni
võimestamiseks



Sügis 2024

Hirm kodust väljumise osas, töölt
puudumised

DIAGNOOS: LÄBIPÕLEMINE

Arsti juurde

Probleemi tunnistamisest abi otsimiseni

Väike kogukond

Ravimitest teraapiani

Diagnoos

Läbikukkumine

Rollide rohkus

Tervenemine

Paus tööelust

Elu ümberhindamine ja piiride seadmine

Avalik tunnistamine



ÕPPETUNNID: KAS SA NÜÜD OLED SIIS TERVE?



Pidev tasakaalu otsimine

Uni, liikumine, toitumine

Tööd ja tegemised - kust
jookseb nautimise ja sunni
piir?

Rollide ja vastutuse jagamine

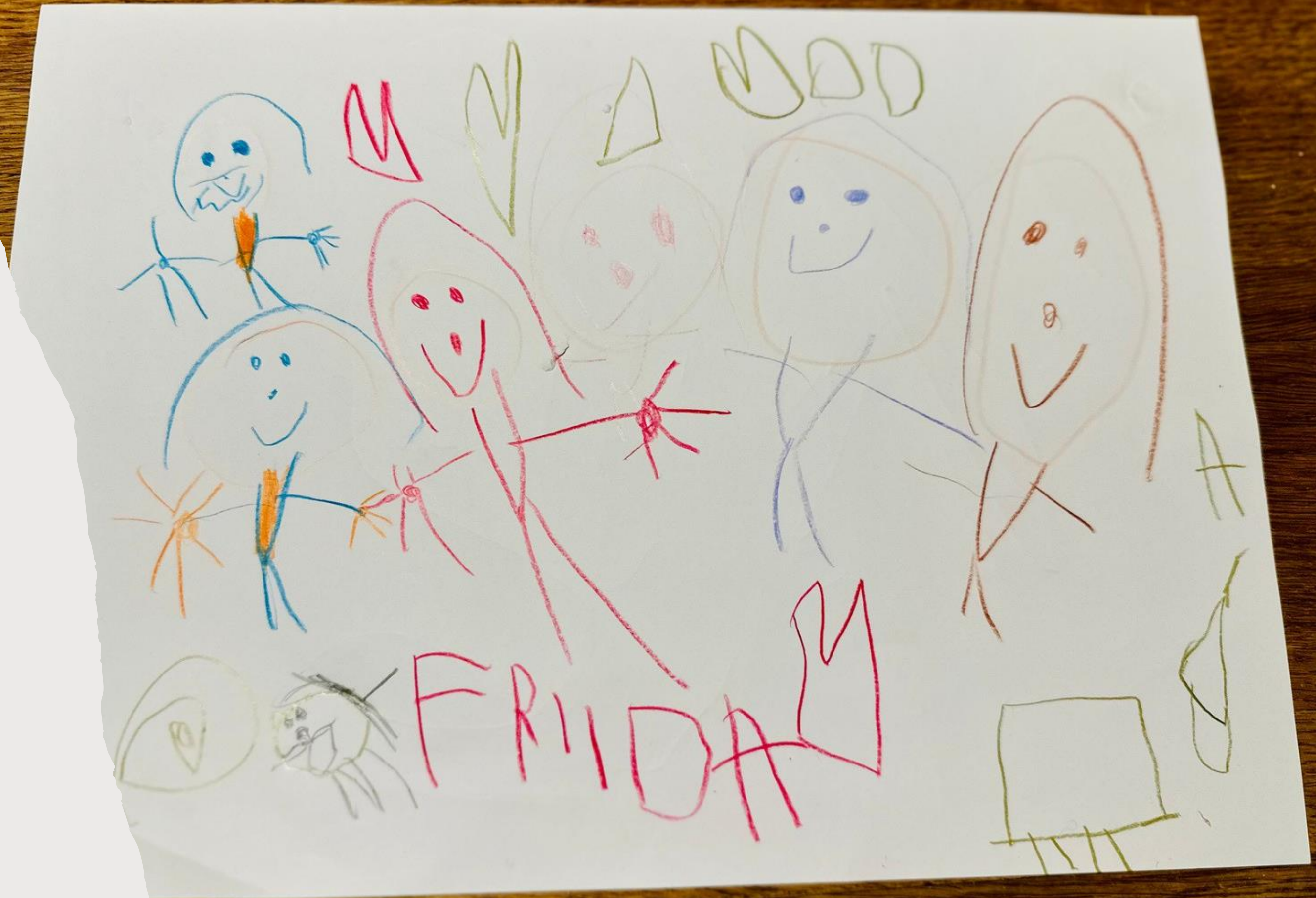
Eneseteadlikkus ja -hinnang

Ärevusega kohanemine

Enda parem lugemine ja märkide
usaldamine

Ei ole nõrkuse märk

KÜSIMUSED, ARUTELU





A I T Ä H !

E-mail

reili.rand@riigikogu.ee

Telefon

+37256479772

Facebook/

www.facebook.com/randreili

Instagram/

IG reili.rand

LinkedIn

Reili Rand