

Eesti Töötukassa karjääriteenused koolidele, noortele ja lapsevanematele

Individuaalne karjäärinõustamine ja info jagamine

<ul style="list-style-type: none">- Koolis- Töötukassa karjäärikeskustes- Mujal kokkulepitud kohas <p>Võimalik ka:</p> <ul style="list-style-type: none">- Skype'i vahendusel- <i>online</i>-vestlusena- telefoni teel <p>Kestus vastavalt vajadustele (30-90 minutit).</p>	<p>Tulemusena noor:</p> <ul style="list-style-type: none">- tunneb oma isiksuseomadusi, huvisid, vajadusi, väärtuseid, kogemusi ja tugevaid külgi. Oskab neid analüüsida ja seostada oma karjääriga ning teha teadlikumaid valikuid, tuginedes elukestva õppe põhimõtetele;- teab enda jaoks vajalikke ning aja- ja asjakohaseid karjääriinfo allikaid (hariduse, õppimisvõimaluste, tööturu, elukutsete ja nende omavahelistest seoste kohta), infootsimise viise ning oskab saadud teavet kasutada.
--	---

Alateemad: Eneseanalüüs (võimed, oskused, huvid, väärtused, vajadused, isiksuseomadused, mina-pilt, enesehinnang, motivatsioon). Karjääriplaani loomine: tulevikuplaanide seadmine ja nende seostamine haridus- ja tööturu võimalustega, valikute kaalumine ja eesmärkide seadmine. Vastuste leidmine motivatsiooni, otsustamise ja valikutega seotud küsimustele. Haridus ja õppimisvõimalused: tööturg, erialad, valdkonnad, ametid ja praktika, infoallikad. Info otsimise, analüüsimise ja hindamise oskused. Sisseastumisvestluse ja töövestluse simulatsioon.

Kõigil soovijatel on võimalus saada individuaalset karjäärinõu ja -infot.

Karjäärinõustamine ja info jagamine grupis

Kool saab kutsuda töötukassa karjääripetsialistid noortele infot jagama just nendel teemadel, millest neile on kõige enam kasu on. Alltoodud üheksa teema hulgast saab valida kõige sobilikuma või leppida just teie vajadustest lähtuva teema kokku karjääripetsialistiga. Grupitegevused kestavad tavaliselt 1-2 koolitundi, sõltuvalt noorte vajadustest ja eelnevatest kokkulepetest, ning toimuvad haridusasutuses, töötukassa karjäärikeskuses või muus kokkulepitud kohas.

<p>1. Karjääri kujundamine</p> <p>Mis on karjäär ja kuidas kujundada oma karjääri?</p>	<p>Tulemusena noor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teab karjääriga seotud põhimõisteid, mõistab karjääri kujundamise, planeerimise ja juhtimise olulisust; - oskab seostada oma karjääri igapäevaelu ja õppimisega; - oskab leida võimalusi oma karjääri kujundamiseks ja eesmärkide saavutamiseks; - on teadlik erinevate otsuste võimalikust mõjust oma karjäärile; - oskab sõnastada eesmärke ning koostada, analüüsida, rakendada ja vajadusel muuta oma karjääriplaani lähtuvalt endale püstitatud mõõdetavatest eesmärkidest; - mõistab oma osa ja vastutust karjääriotsuste tegemisel ja elluviimisel.
<p>Alateemad: Karjääri mõiste. Karjääri kujundamise mudel(id) (enese avastamine, võimaluste analüüs, plaani tegemine, tegutsemine) ja selle tänapäevased juhtimise teooriad. Elukestev õpe, elukutsevalik, unistused, eesmärgid, sihid. Karjääriplaan ja tegevuskava. Ajaplaneerimine. Elumuutuste juhtimine. Õppimine kui karjääri oluline osa.</p>	
<p>2. Eneseanalüüs</p> <p>Kes ma olen? Mis mulle meeldib? Milles olen hea? Kuidas oma tugevusi arendada?</p>	<p>Tulemusena noor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teab eneseanalüüsi osadest ja võimalustest; - omab pilti iseendast, oskab end analüüsida ning luua seoseid enese tundmise ja karjäärivalikute vahel; - teab oma huvisid ja mõistab nende rolli karjääri planeerimisel. Leiab võimalusi, kuidas oma huvisid avastada ja edasi arendada; - tunneb oma vajadusi ja väärtusi, oskab neid seostada oma karjäärivalikutega; - oskab hinnata oma eeldusi, soove ja võimalusi karjäärivalikute tegemisel.
<p>Alateemad: Isiksuseomadused, oskused, võimed, huvid, vajadused, unistused, väärtushinnangud, uskumused, hoiakud, tugevused, motivatsioon, arengusoovid. Isiklike väärtuste seos igapäevaelu ja tuleviku valikutega. Takistuste ületamine. Mina-pilt ja enesehinnang.</p>	
<p>3. Haridus ja õppimisvõimalused</p> <p>Millised on minu võimalused hariduse omandamiseks?</p>	<p>Tulemusena noor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tunneb haridussüsteemi, teab õppimisvõimalustest Eestis ning oskab neid seostada oma võimaluste ja huvidega; - teab erinevates õppeasutustes õppimise eripäradest, oskab nende sobivust analüüsida ja hinnata vastavalt enda võimalustele ja huvidele; huvitub haridustee jätkamisest; - mõistab õppimise vajalikkust ja väärtust; saab aru, kuidas õppimine mõjutab edasist haridusteed ja tulevast tööd.

Alateemad: Formaalne, informaalne ja mitteformaalne haridus. Haridussüsteem. Õppimisvõimalused pärast põhikooli, gümnaasiumi ja kutsekooli. Elukestev õpe.	
4. Õppimine ja töötamine välismaal Millised on minu õppimise ja töötamise võimalused välismaal?	Tulemusena noor: <ul style="list-style-type: none"> - teab erinevatest õppimisvõimalustest välismaal ning oskab neid seostada oma võimaluste ja huvidega; - teab õppimis- ja töötamise võimaluste leidmisest välismaal; - teab ohuteguritest, mis kaasnevad välismaal õppimise ja töötamisega; - tutvub EURES võrgustiku veebikeskkonnaga.
Alateemad: Õpiränne ja õpirände võimalusi pakkuvad organisatsioonid. Vabatahtlikuks välismaal. EURES. Õpingute rahastamine välismaal.	
5. Tõhusad õppimise viisid Kuidas efektiivselt õppida ja õppimisest rõõmu tunda? Miks õppimine on tähtis?	Tulemusena noor: <ul style="list-style-type: none"> - oskab hinnata enda kui õppija eripärasid ning seda, kuidas muuta õppimine võimalikult tõhusaks ja rõõmu pakkuvaks.
Alateemad: Õppija eripärad ja vastutus, õpistiilid, praktilised õpinipid, õpirõõm.	
6. Infootsingu töötuba Kuidas infodžunglist/inforägastikust targemana väljuda?	Tulemusena noor: <ul style="list-style-type: none"> - teab infootsingu ja turvalise arvutikasutuse põhitõdesid; - teab, kuidas hinnata oma infovajadust, leida ja kasutada infoallikaid, hinnata infokanalite aja- ja asjakohasust, analüüsida ja kasutada saadud teavet; - oskab kasutada erinevaid andmebaase, tunneb karjääriinfo allikaid, oskab infot analüüsida ja seostada seda enda vajaduste, karjäärihuvi ja -plaaniga.
Alateemad: Informatsiooni leidmise, otsimise, analüüsimise ja kasutamise oskused. Karjääriinfo allikad. Info aja- ja asjakohasuse hindamine.	

<p>7. Töömaailm</p> <p>Millised on tööandjate ootused minule? Milline on töömaailm täna ja homme?</p>	<p>Tulemusena noor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mõistab töö vajalikkust, tööturu hetkeolukorda maakonnas ja teab maakondlikke eripärasid; - oskab analüüsida erinevat töötamisega seotud infot; - saab aru töötamist mõjutavatest regulatsioonidest, palka mõjutavatest teguritest, palga arvestamise põhimõtetest; - teab tööandjate ootusi, ettevõtluse põhimõtteid ja võimalusi; - teab noorte töötuse tekkepõhjuseid; - teab töötukassa pakutavaid võimalusi.
<p>Alateemad: Tööturu hetkeolukord Eestis ja kodumaakonnas. Tööjõuvajaduse prognoos (Eesti Töötukassa tööjõuvajaduse baromeetri ja OSKA uuringute tutvustus). Tööseadusandlus (töösuhteid reguleerivad lepingud, tööaeg ja puhkus, erinevad töötamise viisid). Tööandjate ootused ja konkurents tööturul. Tööharjumus. Palga kujunemine ja maksud. Ettevõtlus. Töötukassa roll. Tegevusvaldkonnad ja ametid. Ametite sisu ja nõuded töötajale, seos ülekantavate oskustega.</p>	
<p>8. Kooli kandideerimine</p> <p>Kuidas edukalt kandideerida kooli?</p>	<p>Tulemusena noor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oskab analüüsida kandideerimis- ja/või sisseastumistingimusi; - oskab vormistada vajalikke dokumente; - oskab ennast asjakohaselt tutvustada, teab, millega kandideerimisel arvestada ning oskab end ette valmistada.
<p>Alateemad: Enesetutvustus, sisseastumisvestlus. Karjäärispetsialistid aitavad harjutada kooli kandideerimiseks, soovitame kokku leppida individuaalsed nõustamised (sisseastumisvestluse simulatsioonid), need aitavad noori sisseastumisvestlusteks ette valmistada.</p>	
<p>9. Tööle kandideerimine</p> <p>Kuidas leida tööd? Kuidas edukalt tööle kandideerida? Millised on minu võimalused tööturul?</p>	<p>Tulemusena noor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tunneb erinevaid tööotsingu viise, on läbi teinud tööotsingu simulatsiooni (oskab analüüsida töökuulutust, vormistada vajalikke kandideerimisdokumente, teab, mis on tähtis tööintervjuuks valmistumisel, lähtub eneseanalüüsist); - mõistab esimeste töökogemuste sh suvevaheajal töötamise kogemuse tähtsust oma karjääris; - mõistab vabatahtliku töö sisu ning selle väärtust edaspidises tööelus; - teab, kuidas alustada tööotsinguid ja leida suveks tööd; - mõistab digitaalse jalajälje mõju tööotsingutele; - teab virtuaalsest identiteedist ja turvalisusest.

Alateemad: Tööotsingutega alustamine - dokumentide (CV erinevad vormid, avaldus, kaaskiri, motivatsioonikiri) vormistamine.. Suhtlemine tööandjaga - töökuulutuse analüüs, töökuulutusele vastamine, tööintervjuu. Esimese töökogemuse sidumine edasiste tööotsingutega. Vabatahtlik töö. Virtuaalne identiteet ja sotsiaalmeedia – ohud, selle mõju ja võimalused internetis.

Karjäärispetsialistid aitavad harjutada tööle kandideerimiseks, soovime kokku leppida individuaalsed nõustamised (töövestluse simulatsioonid), need aitavad noori töövestlusteks ette valmistada.

Karjäärinõustamine ja info jagamine lapsevanemale

Individuaalne nõustamine	Tulemusena lapsevanem: <ul style="list-style-type: none">- teab, kuidas oma last karjääri planeerimisel toetada;- mõistab oma rolli noore edasi õppimise ja ameti valikute suunamisel; teab kuidas rääkida lapsega tema tulevikust, kust leida infot hariduse, elukutsete ja tööturu kohta.	Kestvus 30-90 minutit vastavalt lapsevanema(te) vajadusele
Grupinõustamine (Näiteks lapsevanemate koosolekul)		



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks