



EESTI TÖÖTUKASSA KARJÄÄRITEENUSED KOOLIDELE, NOORTELE JA LAPSEVANEMATELE

Eesti Töötukassa pakub karjääriteenuseid tasuta kõikidele soovijatele.

Karjääriteenuseid viime läbi töötukassa maakondlikes karjäärikeskustes, koolides, noortekeskustes, laagrites, e-kanali kaudu (Skype, Teams, e-kiri, telefon) vms. Sobiva viisi (grupis või individuaalselt), toimumise koha ja teema saab kokku leppida võttes ühendust töötukassa vastava [maakondliku osakonnaga](#).



Eesti Töötukassa



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

GRUPITEGEVUSED NOORTELE

Alltoodud 9 teema hulgast saab valida kõige sobilikuma või leppida noorte vajadustest lähtuvalt mitmes teemas kokku. Grupitegevused kestavad tavaliselt 1-2 koolitundi.

1. KARJÄÄRI KUJUNDAMINE

Mis on karjäär ja kuidas kujundada oma karjääri?

GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- teab karjääriga seotud põhimõisteid ning mõistab karjääri 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 seada eesmärke
- mõistab oma osa ja vastutust karjääriotsuste tegemisel ja elluviimisel

Grupitegevuse soovituslik kestus: 90 minutit

Soovituslik osalejate arv: max 16

7.-9. klassile soovitatavad alateemad: Karjääri mõiste. Enese avastamine, elukutsevalik, unistused. Eesmärkide seadmine ja vajadusel nende muutmine. Ajaplaneerimine. Õppimine kui karjääri oluline osa.

10.-12. klassile ning vanematele noortele soovitatavad alateemad: Karjääri kujundamise mudel (enese avastamine, võimaluste analüüs, plaani tegemine, tegutsemine), elukestev õpe. Ajaplaneerimine. Elumuutuste juhtimine ja takistuste ületamine.

2. ENESEANALÜÜS

Kes ma olen? Mis mulle meeldib?
Milles olen hea?
Kuidas oma tugevusi arendada?

GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- teab eneseanalüüsi osi ja võimalusi
- 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

Grupitegevuse soovituslik kestus: 90 minutit

Soovituslik osalejate arv: max 16

7.-9. klassile soovitatavad alateemad: Isiksuseomadused ja huvid. Oskused, võimed ja tugevused. Väärtushinnangud, uskumused ja hoiakud. Motivatsioon ja arengusoovid. Mina-pilt ja enesehinnang.

10.-12. klassile ning vanematele noortele soovitatavad alateemad: Isiksuseomadused ja huvid. Oskused, võimed ja tugevused. Isiklike väärtuste, uskumuste ja hoiakute seos igapäevaelu ja tuleviku valikutega. Motivatsioon ja arengusoovid. Mina-pilt ja enesehinnang.

3. HARIDUS JA ÕPPIMISVÕIMALUSED

Millised on minu võimalused hariduse omandamiseks? Miks õppimine on tähtis?

GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- tunneb haridussüsteemi, teab õppimisvõimalustest Eestis ning oskab neid seostada oma võimaluste ja huvidega
- teab erinevates õppeasutustes õppimise eripärasid, oskab nende sobivust analüüsida ja hinnata vastavalt enda võimalustele ja huvidele
- mõistab õppimise vajalikkust ja väärtust ning huvitub haridustee jätkamisest
- mõistab formaalse, informaalse ja mitteformaalse õppimise erinevusi
- saab aru, kuidas õppimine mõjutab tema edasist haridusteed ja tulevast tööd
- oskab kasutada erinevaid haridusalaseid andmebaase ja infoallikaid

Grupitegevuse soovituslik kestus: 45 minutit

Soovituslik osalejate arv: max 24

7.-9. klassile soovitatavad alateemad: Haridussüsteem ja infoallikad (sh haridusportaal.edu.ee). Õppimisvõimalused pärast põhikooli, gümnaasiumi ja kutsekooli. Mitteformaalne õpe. Töötukassa võimalused.

10.-12. klassile ning vanematele noortele soovitatavad alateemad: Haridussüsteem ja infoallikad (sh haridusportaal.edu.ee). Õppimisvõimalused pärast gümnaasiumi ja kutsekooli. Mitteformaalne õpe. Elukestev õpe, täienduskoolitused ja töötukassa võimalused.

4. ÕPPIMINE JA TÖÖTAMINE VÄLISMAAL

Millised on minu õppimise ja töötamise võimalused välismaal?

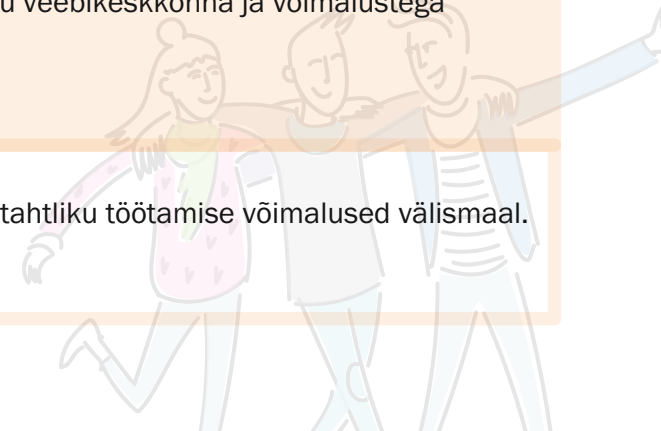
GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- teab erinevate õppimisvõimaluste kohta 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 erinevate andmebaasidega, sh [EURES](#) võrgustiku veebikeskkonna ja võimalustega

Grupitegevuse soovituslik kestus: 45 minutit

Soovituslik osalejate arv: max 24

Grupitegevus on soovitatav alates 10. klassist: Õpiränne ja õpirände võimalusi pakuvad organisatsioonid. Vabatahtliku töötamise võimalused välismaal. [EURES](#) ja teised töötamise võimalused välismaal. Õpingute rahastamine välismaal.



5. INFOOTSINGU TÖÖTUBA

Kuidas infodžunglist/inforägastikust targemana väljuda?

GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- teab infootsingu ja turvalise nutiseadme kasutamise põhitõdesid
- teab, kuidas hinnata oma infovajadust, leida ja kasutada efektiivselt infoallikaid (nt tootukassa.ee, haridusportaal.edu.ee, tooelu.ee, oska.kutsekoda.ee) ja andmebaase (nt sais.ee, ekka.archimedes.ee)
- oskab hinnata info ja infoallikate aja- ja asjakohasust, analüüsida, kasutada infot ja seostada seda enda vajaduste, karjäärihuvi ja -plaaniga

Grupitegevuse soovituslik kestus: 90 minutit

Soovituslik osalejate arv: max 24

NB! Töötoa läbiviimiseks on vajalik arvutiklass või nutiseade iga õpilase jaoks.

Alateemad: Info leidmise, otsimise, analüüsimise ja kasutamise oskused. Digijälg. Karjääriinfo allikad. Info aja- ja asjakohasuse hindamine.

6. TÖÖMAAILM

Millised on tööandjate ootused minule?
Milline on töömaailm täna ja homme?

GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- mõistab töö vajalikkust, tööturu hetkeolukorda, tulevikutrende ja piirkondlikke eripärasid
- oskab analüüsida erinevat töötamisega seotud infot ja oskab kasutada vastavaid infoallikaid
- oskab analüüsida tööandjate ootusi
- teab noorte töötuse tekkepõhjuseid ja töötukassa pakutavaid võimalusi
- saab aru palga arvestamise põhimõtetest
- teab, kust leida tööseadusandlusega seonduvat infot

Grupitegevuse soovituslik kestus: 90 minutit

Soovituslik osalejate arv: max 24

7.-9. klassile soovitatavad alateemad: Suvel töötamise võimalused. Töösuhteid reguleerivad lepingud, tööaeg ja puhkus, erinevad töötamise viisid. Palga kujunemine ja maksud. Alaealise töötamise toetus.

10.-12. klassile ning vanematele noortele soovitatavad alateemad: Tööturu hetkeolukord Eestis ja kodumaakonnas. Töjõuvajaduse prognoos (Eesti Töötukassa töjõuvajaduse baromeetri ja OSKA uuringute tutvustus). Tööandjate ootused ja konkurents tööturul. Tööseadusandlus (töösuhteid reguleerivad lepingud, tööaeg ja puhkus, erinevad töötamise viisid. Palga kujunemine ja maksud.) Töötukassa toetused ja hüvitised. Töõharjumus.

7. ETTEVÕTLUS

Kas ettevõtjaks tasub hakata?

GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- teab ettevõtluse põhimõtteid ja võimalusi
- oskab seostada erinevates projektides osalemist ettevõtlusega
- oskab leida ettevõtlusega seonduvat infot

Grupitegevuse soovituslik kestus: 45 minutit

Soovituslik osalejate arv: max 24

Grupitegevus on soovitatav alates 10. klassist: Töötoa eesmärgiks on noori rohkem ettevõtluse peale mõtlema panna. Ettevõtlusvormid. Ettevõtlusega alustamise võimalused (sh toetused- nt töötukassa, maakondlikud arenduskeskused jm). Projektid, kus on võimalik osaleda (nt Nopi üles, Solidaarsuskorpuse programm jm). Ettevõtlusmäng.

8. KANDIDEERIMISVESTLUSEKS ETTEVALMISTUMINE

Kuidas edukalt kandideerida kooli, tööle või projekti?

GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- teab, millega kooli või tööle kandideerimisel arvestada ning oskab end kandideerimisvestluseks ette valmistada
- oskab ennast analüüsida ja esitleda

Grupitegevuse soovituslik kestus: 90 minutit

Individuaalsete simulatsioonide kestvus: 20 minutit noore kohta

Soovituslik osalejate arv: max 24

Alateemad: Isikuomadused, huvid ja enesekindlus, oskused, kandideerimisvestluseks ettevalmistumine ja vestlusel käitumine. Kandideerimisvestluseks ettevalmistumine koosneb kahest osast:

1. töötuba ja
2. simulatsioon ehk proovivestlus koos tagasisidestamisega.

Grupitegevus on mõeldud eelkõige 9. ja 12. klassi õpilastele, kellel on plaanis kooli või tööle (nt hooajaline töö) kandideerimine .

9. KANDIDEERIMISDOKUMENDID

Kuidas leida tööd?
Kuidas edukalt tööle kandideerida?
Millised on minu võimalused tööturul?

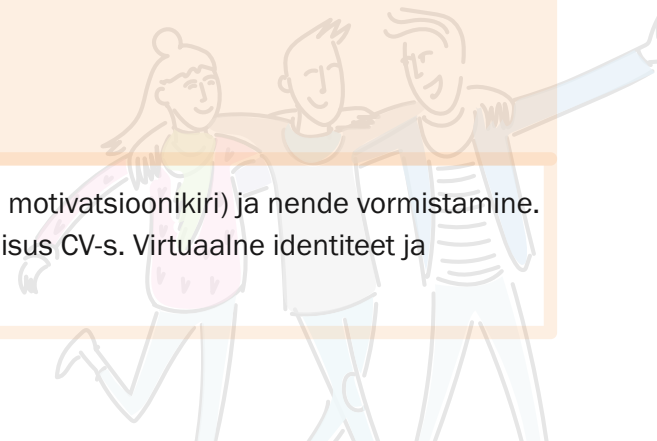
GRUPITEGEVUSE TULEMUSENA NOOR:

- tunneb erinevaid tööotsingu viise, oskab analüüsida töökuulutust, vormistada vajalikke kandideerimisdokumente
- mõistab esimeste töökogemuste, sh suvevaheajal töötamise ning vabatahtliku töö kogemuse tähtsust oma karjääris
- teab, kuidas leida infot, alustada tööotsinguid ja leida (suveks) tööd
- mõistab digitaalse jalajälje mõju tööotsingutele

Grupitegevuse soovituslik kestus: 45 minutit

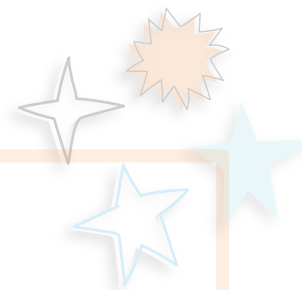
Soovituslik osalejate arv: max 24

Grupitegevus on soovitatav alates põhikoolist: Kandideerimisdokumendid (CV erinevad vormid, avaldus, kaaskiri, motivatsioonikiri) ja nende vormistamine. Tööotsinguviisid. Töökuulutuse analüüs, töökuulutusele vastamine. Esimese töökogemuse ja vabatahtliku töö olulisus CV-s. Virtuaalne identiteet ja sotsiaalmeedia – ohud, selle mõju ja võimalused internetis.



INDIVIDUAALNE KARJÄÄRIINFO JA -NÕUSTAMINE

Kõigil soovijatel on võimalus saada individuaalset karjääriinfot ja -nõustamist.



KARJÄÄRIINFO VAHENDAMINE Eesmärk on toetada teadlike haridus- ja tööalaste valikute tegemisel. Karjääriinfo spetsialist aitab leida ja kasutada karjääri kujundamiseks infot õppimisvõimalustest, tööturu olukorrast, elukutsetest Eestis ja välismaal.	KARJÄÄRIINFO VAHENDAMISE TULEMUSENA NOOR: teab enda jaoks vajalikke ning aja- ja asjakohaseid karjääriinfo allikaid (hariduse, õppimisvõimaluste, tööturu, elukutsete ja nende omavahelistest seoste kohta), infootsimise viise, oskab koostada kandideerimisdokumente ning oskab saadud teavet kasutada.	Ühe individuaalse kohtumise kestvus on üldjuhul 45 minutit ning kohtumiste arv ei ole piiratud.
KARJÄÄRINÕUSTAMINE Eesmärk on toetada teadlike haridus- ja tööalaste valikute tegemisel ning muudes karjääri kujundamise küsimustes. Karjäärinõustaja aitab ennast ja oma võimalusi paremini tundma õppida, kavandada järgmisi samme ning neid ellu viia.	KARJÄÄRIINFO VAHENDAMISE TULEMUSENA NOOR: 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.	

KARJÄÄRINÕUSTAMINE JA INFO JAGAMINE LAPSEVANEMALE

INDIVIDUAALNE NÕUSTAMINE <hr/> GRUPINÕUSTAMINE (NÄITEKS LAPSEVANEMATE KOOSOLEKUL)	TEGEVUSE 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
--	---

Lapsevanemad saavad karjäärispetsialistiga ühendust võtta töötukassa maakondliku osakonna ([kontaktid](#)) või [kodulehe](#) kaudu.