



# Tegutse ja töömaailm avaneb Sulle!

Nelly Randver  
Natalja Zorina

# Действуйте и рынок труда будет для Вас открыт!

Нелли Рандвер  
Наталья Зорина

## Sisukord

Eessõna . . . . .	1
Tööturg täna, homme . . . . .	2
Muutuvas maailmas toimetulekuks õpin kogu elu . . . . .	5
Kuidas kavandada oma tööelu? . . . . .	9
Kuidas ma saaksin ennast arendada ja teostada töökohal? . . . . .	13
Keelteoskus aitab mul tööd hoida ja leida . . . . .	16
Kuidas tööd otsida? Kuidas tööle kandideerida? . . . . .	20
Kui ma tahan töötada välismaal? . . . . .	26
Ma sain tööd. Mida pean teadma töösuhete vormistamisest? . . . . .	28

## Содержание

Вступление. . . . .	1
Рынок труда сегодня и завтра . . . . .	2
Учусь на протяжении всей жизни, чтобы выжить в изменяющемся мире	5
Как планировать свою трудовую жизнь? . . . . .	9
Каковы возможности моего развития и самореализации на работе?	13
Знание языков поможет мне сохранить рабочее место и найти новое	16
Как искать работу? Как претендовать на рабочее место? . . . . .	20
А если я хочу работать за рубежом? . . . . .	26
Я получил работу. Что мне надо знать об оформлении трудовых отношений? . . . . .	28

## Hea lugeja!

Kui oled 27aastane või vanem tagasihoidliku eesti keele oskusega töötav täiskasvanu ning Sul tekib soov muuta oma tööelu, siis on see teatmik just Sinule.

Teatmikus käsitletakse tööturu olukorda ja arengusuundi, vaadeldakse elukestva õppe küsimusi ning täiskasvanute õppimisvõimalusi põhi-, kesk- ja kutseõppes, mõtestatakse lahti karjääri mõiste ja liigid ning jagatakse näpunäiteid isikliku karjääriplaani koostamise kohta. Juttu on sellest, kuidas ennast arendada töökohal, et säilitada konkurentsivõime.

Kui tunned muret oma keeleoskuse pärast, siis tutvustatakse eesti keele ja võõrkeelte oskuse tasemeid, õppimise võimalusi, tasemeeksameid ning eesti keele õppekulude hüvitamist. Kui soovid oma tööelu jätkata välismaal, saad teada, kuidas toimida ja

kuhu pöörduda. Juhul kui soovid vahetada töökohta või varitseb oht kaotada töö, siis leiad teatmikust näpunäiteid, kuidas selles olukorras toime tulla, ning teadmisi oma õigustest, kuidas käituda, kust otsida tööd, mis dokumente täita ja kuidas esitada ning kuidas käituda töövestlusel. Kui oled leidnud uue töökoha, saad teadmisi, mis kuluvad siis marjaks ära. Iga teema on varustatud linkidega, kust iga huviline saab teema kohta lugeda pikemalt. Usume, et teatmik annab vastuse nii mõnelegi huvipakkuvale küsimusele.

Head lugemist!

## Уважаемый читатель!

Если Вы взрослый человек (27 лет и старше), имеете работу, недостаточно хорошо владеете эстонским языком и желаете изменить свою трудовую жизнь, то этот справочник для Вас.

В справочнике рассматриваются такие темы, как обстановка на рынке труда и направления его развития, вопросы обучения в течение всей жизни и возможности основного, среднего и профессионального образования для взрослых. Мы определяем и классифицируем понятие карьеры, даем рекомендации по составлению индивидуального и карьерного плана. Наша задача — описать возможности трудового саморазвития человека с целью сохранения его конкурентоспособности. Если Вас беспокоит знание языков, то здесь Вы можете узнать об уровнях владения эстонским и иностранными языками, о возможностях обучения, о том, как сдать

экзамены и возместить расходы на обучение. Если у Вас есть желание продолжить свою трудовую деятельность за рубежом, то Вы найдете здесь важную информацию об этом, узнаете, куда можно обратиться за помощью. Если Вы желаете поменять свое рабочее место или боитесь потерять работу, то полезные ссылки помогут Вам узнать, как справиться с этой ситуацией, как искать работу, как оформлять документы и проходить собеседование при приеме на работу. Если Вы на новой работе, то здесь Вы также найдете полезную информацию.

Каждая тема снабжена ссылками, которые помогут Вам найти дополнительную информацию по наиболее волнующим Вас проблемам.

Надеемся, что справочник ответит на интересующие Вас вопросы.

Приятного чтения!

# Tööturg täna, homme...

*Tee, mis suudad sellega, mis sul on, seal, kus oled.*  
**Theodore Roosevelt**

# Рынок труда сегодня и завтра

*Делай, что можешь, с тем, что у тебя есть, и там, где ты находишься.*  
**Теодор Рузвельт**



Üle poole Eesti elanikest on hõivatud tööturul. Enamik töötavaid inimesi teeb palgatööd, mis moodustab peamise osa nende sissetulekust. Sestap on info tööturul toimuva kohta oluline igale inimesele, et oma järgmisi samme tööelus ette näha.

Seepärast on kasulik teada järgmist:

- üha rohkem on vaja inimesi tervishoiu ja sotsiaalhoolekande valdkonnas (nt vanadekodudes, hooldushaiglates, päevakeskustes jms);
- tööjõudu vajatakse info- ja sidevaldkonnas;
- rohkem on vaja inimesi toiduainete tootmises ning müüjaid, kokki ja kondiitreid;
- puidu ja metallitoodete tootmine, veendus, laondus ja ehitustegevus arenevad ning nendeski valdkondades on vaja töötajaid;
- vaja on elektriseadmete tootmise, elektrotehnika ja energeetika, biokütuse, keskkonnakaitse ning loodusvarude tootmisega seotud ameteid.

Lisainfot leiad: [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee) > Täiskasvanule > Töömaailm > Tööturg täna: prognoosid ja arengud.

Muutunud on töötajate teadmiste ja oskuste nõuded. Et tööturul edukalt hakkama saada, on vaja tunda arvuteid, teada ettevõtluse aluseid, osata keeli, treenida suhtlusoskust, teha meeskonnatööd jms. **Kõik see esitab töötajale suuremaid nõudmisi, nagu:**

- olla pidevalt kursis tööturu vajaduste ja võimalustega, et teha enda jaoks sobivaid valikuid ning kavandada oma tööelu teadlikult;
- suurendada otsuseid tehes isikliku vastutuse osatähtsust;
- olla valmis kogu elu õppima ja arenema.

Более половины населения Эстонии задействованы на рынке труда. Большинство работающих людей заняты наемным трудом, что составляет основную часть их дохода. Поэтому о происходящем на рынке труда очень важно знать любому человеку, планирующему свой карьерный рост. В связи с этим особенно важна следующая информация:

- в специалистах все больше нуждаются здравоохранение и социальная сфера (напр., дома для престарелых, хосписы, социальные дневные центры и т. д.);
- требуется рабочая сила в сфере информации и связи;
- растет потребность в рабочей силе в пищевой промышленности, а также требуются продавцы, повара и кондитеры;
- развивается деревообрабатывающая и металлообрабатывающая промышленность, транспорт, кладовское дело и строительство, где также требуются рабочие;
- рабочая сила требуется также в областях производства электрического оборудования, электротехники и энергетики, биотоплива,

охраны природы и переработки природных ресурсов.

Читайте подробнее на сайте [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee) > Взрослый человек > Мир труда.

Изменились требования и к работникам.

Чтобы успешно действовать на рынке труда, требуются компьютерная грамотность, знание основ бизнеса, владение языками, умение общаться и работать в команде и т.д.

**Все это предъявляет к работникам следующие строгие требования:**

- постоянно быть в курсе потребностей рынка труда и предоставляемых им возможностей, это позволяет действовать и сознательно планировать свою трудовую жизнь;
- увеличить долю личной ответственности при принятии решений;
- быть готовым к необходимости обучения и саморазвития в течение всей жизни.

Tänapäevane töömaailm ootab töötajatelt järgmisi oskusi:

- **motiveeritus**  – soov teha tööd maksimaalselt hästi ning loovalt täita oma tööülesandeid;
- **valmisolek kohaneda**  töötingimuste ja -ülesannetega ning ametialaste muutustega;
- **valmisolek vastutada**  – teadmine, et igaüks vastutab oma töö tulemuste eest ise;
- **koostöövalmidus**  – olla valmis meeskonnatööks;
- **kvaliteediteadlikkus**  – täita oma tööülesandeid kvaliteetselt;
- **geograafiline ja kutsealane mobiilsus**  – valmidus tööle asuda muudes piirkondades, kui ettevõttel on teisteski piirkondades filiaale või tütarettevõtteid;
- **kutse- ja üldoskused**  – vastavus ametialastele nõudmistele nii varasema töökogemuse, sobiva hariduse kui ka isiksuseomaduste poolest.

Современный мир предполагает наличие у работников следующих умений:

- **мотивированность**  – желание работать с полной отдачей и творчески выполнять свои рабочие задачи;
- **способность адаптироваться**  к условиям работы и должностным изменениям;
- **готовность к ответственности**  – понимание, что каждый сам отвечает за результаты своей работы;
- **готовность к сотрудничеству**  – быть готовым к командной работе;
- **добросовестность**  – качественное выполнение своей работы;
- **географическая и профессиональная мобильность**  – готовность работать в других регионах, если у предприятия имеются филиалы и дочерние предприятия;
- **профессиональные и общие умения**  – соответствие предыдущего опыта, образования и личностных качеств профессиональным требованиям.

# Muutuvast maailmas toimetulekuks õpin kogu elu

*Elukestev ja eluhõlmav õppimine aitab inimesel elada elu helgemal poolel.  
Manuela du Bois-Reymond*

# Учусь на протяжении всей жизни, чтобы выжить в изменяющемся мире

*Обучение, охватывающее всю жизнь человека, делает ее светлой.  
Мануэла Дюбуа-Реймон*



Muutvas maailmas toimetulemiseks peab mõtlema elukestvate õppimisele, mille üks ja oluline mõte on koos ühiskonna muutumisega muutuv täiskasvanuharidus. Õppimine tuleb kasuks igas eas. Elukestev õpe aitab leida nii paremat tööd-palka kui ka uusi ja huvitavaid teadmisi ning asjalikku huviala. Isegi siis, kui haridustee on mingil põhjusel pooleli jäänud, pole vaja karta.

Täiskasvanuharidus on muutunud tänapäeval populaarseks ja vajalikuks, sest see võimaldab arendada oma võimeid, rikastada teadmisi, parandada professionaalset pädevust, muuta käitumisharjumusi ning osaleda aktiivselt ühiskonnaelus. Sõltuvalt eesmärgist saab täiskasvanuhariduses rääkida **kolmest võimalusest**. Täiskasvanute tasemekoolitus võimaldab omandada pooleli jäänud **põhiharidust** ja **üldkeskharidust** õhtuses ja kaugõppe vormis ning eksternina.

Samuti võib tasemekoolituses omandada **kutsekeskhariduse põhihariduse baasil** õhtuses või kaugõppe vormis, **kutsekeskhariduse keskhariduse baasil** täiskoormusega või osakoormusega õppes või eksternina ning **kõrghariduse** täiskoormusega või osakoormusega õppes ning eksternina. Tasemekoolituse läbimist tõendab tunnistus või diplom.

Loe pikemalt põhi- ja üldkeskhariduse omandamisest internetist <http://www.rajaleidja.ee/pohi-ja-uldkeskhariduse-omandamine>.

**NB! Eksternina** õppimine tähendab, et väljaspool õppeasutust õppiv isik sooritab ainult eksamid õppeasutuse juures. **Täiskoormusega** õppides täidab õppija iga õppeaasta lõpuks vähemalt 75% õppekava mahust, **osakoormusega** õppides vähem kui

Чтобы выжить в изменяющемся мире, нужно думать об обучении на протяжении всей жизни, смысл которого заключается в том, что с изменениями в обществе изменяется также система образования взрослых. Образование приносит пользу в любом возрасте. Обучение в течение всей жизни поможет найти лучшую работу и достойную зарплату, а также узнать много нового и интересного и расширить круг своих профессиональных интересов. Даже если по какой-то причине процесс образования был прерван, не стоит бояться возобновить его.

Образование взрослых становится все более популярным и необходимым, т. к. оно дает возможность развивать свои умения, обогащать знания, повышать профессиональную компетентность, изменять привычное поведение и активно участвовать в жизни общества. Исходя из поставленных целей, можно говорить о **трех возможностях** образования для взрослых. **Уровневое обучение взрослых** позволяет продолжить незаконченное **основное** и **общее среднее образование** в вечерней и заочной формах,

а также экстерном. Также можно продолжить обучение и приобрести **средне-специальное образование** на базе основной школы (обучение в вечерней и заочной формах), приобрести **средне-специальное образование** на базе средней школы (обучение с **полной** или **частичной нагрузкой**, а также **экстерна**), приобрести **высшее образование** (обучение с **полной** или **частичной** нагрузкой и **экстерна**). По окончании уровня образования выдается свидетельство или диплом.

Читайте подробнее о приобретении основного и общего среднего образования на сайте: [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee) > **Взрослый человек** > **Саморазвитие** > **Я закончу школу!**

**NB! Обучение экстерном** означает, что человек обучается вне учебного заведения и сдает в этом заведении только экзамены. Обучаясь с **полной нагрузкой** учащийся выполняет к концу учебного года не менее 75% от общего объема учебной программы; обучаясь с **частичной нагрузкой** – менее 75%. Чтобы получить информацию о возможностях обучения, лучше обращаться непосредственно в конкретное



75%. Et saada infot õppimisvõimaluste kohta, tuleks pöörduda otse kooli poole:

[www.kutseharidus.ee](http://www.kutseharidus.ee)

Täiskasvanuharidust reguleerib täiskasvanute koolituse seadus, kus on kirjas iga inimese õigus end pidevalt täiendada kogu oma eluea vältel. Loe pikemalt [www.riigiteataja.ee](http://www.riigiteataja.ee)

Põhihariduse ja üldkeskhariduse omandamine on riigi- ja munitsipaalõppeasutustes **tasuta**. Andmed üldhariduskoolide kohta leiad [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > Haridus ja Kultuur > Põhi/Kesk. Õhtuses ja kaugõppe vormis õppimist ning kooli eksternina lõpetamist reguleerib Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus (vt Haridus- ja Teadusministeeriumi lehel [www.hm.ee](http://www.hm.ee) > Õigusloome > Haridus > Üldhariduse valdkonna õigusaktid > Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus).

учебное заведение. Информацию об учебных заведениях найдете по адресу: [www.kutseharidus.ee](http://www.kutseharidus.ee)

Образование регулирует закон об обучении взрослых, в котором прописано право каждого человека на самосовершенствование в течение всей его жизни. С законом можно ознакомиться на сайте [www.riigiteataja.ee](http://www.riigiteataja.ee), набрав в поиске «täiskasvanute koolituse seadus».

Приобретение основного и общего среднего образования в государственных и муниципальных учебных заведениях **бесплатно**. Информацию об **общеобразовательных школах** можно найти на портале [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > Haridus ja Kultuur > Põhi/Kesk. Обучение в вечерней и заочной формах, а также окончание школы экстерном регулируется законом об основной школе и гимназии. Подробнее см. на сайте Министерства образования и науки [www.hm.ee](http://www.hm.ee) > Õigusloome > Haridus > Üldhariduse valdkonna õigusaktid > Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus.

### **Tasemeõpe on kutseõppeasutuses tasuta.**

Tasuta õppekohti on ka erakoolides, kus on populaarsetel erialadel ka tasulised õppekohad.

**Töölane koolitus** ehk täiendkoolitus võimaldab kutse-, ameti- ja/või erialaste teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamist ning täiendamist, samuti ümberõpet kas töökohas või koolitusasutuses. Töökoolituse läbimist tõendab tunnistus või tõend.

**Vabahariduslik koolitus** arendab loovust, andeid ja sotsiaalseid oskusi. Õpitakse kursuste vormis ning õpiringides. Vabaharidus on enamasti seotud inimeste hobide või harrastustega, kuid hobi võib kasvada ametiks. Vahel aitavad vabahariduses omandatud teadmised ja oskused olla edukam oma igapäevatöös. Siia kuuluvad ka arvutikoolitused, et aja ning tehnoloogia kiire arenguga sammu pidada. Lisainfot nende

**Уровневое обучение в профессиональных учебных заведениях бесплатное.** Бесплатные места есть и в частных учебных заведениях, при этом на популярных специальностях есть платные места.

**Профессиональное образование без отрыва от производства** и / или **повышение квалификации** позволяет повысить и усовершенствовать профессиональные знания, умения и навыки, а также пройти переобучение на рабочем месте или в учебном заведении. По окончании курсов обучения выдается сертификат или справка.

**Свободное образование** развивает творческие способности и социальные навыки. Обучение проходит в форме курсов и кружковой деятельности. Свободное образование в основном связано с интересами и увлечениями людей, но хобби может перерасти в профессию. Иногда знания и умения, приобретенные в свободном образовании, помогают добиться успеха в работе. Сюда относятся и компьютерные курсы, помогающие быть в

toimumise kohta kutseõppeasutustes saab internetist [www.kutseharidus.ee](http://www.kutseharidus.ee) või kõigi toimuvate arvutikoolituste kohta [www.parim.ee](http://www.parim.ee).

Lõplikku otsust langetades tuleb silmas pidada, et heaks spetsialistiks on kergem saada, kui tegelda sellega, mis huvi pakub. Sestap ei peaks ümberõppe kasuks otsustamine olema pelgalt majanduslik kaalutus, vaid tähtis on seegi, et tulevane töö oleks huvitav ja pakuks uusi ülesandeid.

### **Kasulik on teada!**

**Õppima asudes saad VÕTA (Varasemate Õpingute ja Töökogemuse Arvestamise) kaudu** lasta tunnustada oma varasemaid õpi- ja töökogemusi nii õppeasutuse juures kui ka kutseoskuse korras. Rohkem infot saad VÕTA portaalist [vota.archimedes.ee](http://vota.archimedes.ee)

Juhul kui oled kutseõppes õppinud ja oma õpingud katkestanud, saad **jätkuõppeprogrammis KUTSE** oma õpingud lõpule viia. Kutseõppeasutustesse ja rakenduskõrgkoolidesse luuakse programmi raames kutseõppekohad, mida rahastatakse täiendava riikliku koolitustellimuse alusel. Lisainfot KUTSE kohta loe Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehelt [www.hm.ee](http://www.hm.ee)

Töötaja saab **kooli sisseastumiseks palgata puhkust**, seda reguleerivad töölepingu ja avaliku teenistuse seadus.

Põhjalikumalt loe täiskasvanute hariduse kohta Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehelt [www.hm.ee](http://www.hm.ee) > [Õppijale](#) > [Täiskasvanud õppijale](#).

курсе новых технологий и шагать в ногу со временем. Дополнительную информацию о курсах в профессиональных учебных заведениях можно получить в Интернете по адресу: [www.kutseharidus.ee](http://www.kutseharidus.ee), информацию о компьютерных курсах можно найти на сайте: [www.parim.ee](http://www.parim.ee)

При принятии окончательного решения важно помнить, что хорошим специалистом стать легче, если занимаешься тем, что Вас интересует и привлекает. Поэтому при принятии решения о переобучении важен не столько экономический расчет, сколько то, чтобы будущая работа была бы интересной и ставила новые задачи.

### **Это полезно знать!**

**Поступая на учебу, Вы можете использовать систему VÕTA (Учет предыдущей учебы и опыта работы)**, которая позволяет при выполнении учебной программы учитывать полученное ранее образование, учебу, знания, приобретенные на курсах повышения квалификации, а также знания и навыки, полученные в ходе работы.

Подробную информацию можно получить на сайте VÕTA по адресу: [vota.archimedes.ee](http://vota.archimedes.ee)

Если Вы получали среднее специальное образование и по какой-то причине прервали его, у Вас есть возможность продолжить и завершить свое образование через программу **KUTSE**. В рамках данной программы в профессиональных училищах и прикладных высших учебных заведениях создаются учебные места, которые финансируются из дополнительных средств на основании государственного заказа. Дополнительную информацию об этом читайте на сайте Министерства образования и науки [www.hm.ee](http://www.hm.ee) в разделе Kutseharidus.

**При поступлении в учебное заведение** работающий может взять отпуск без сохранения заработной платы. Это регулируется законами о трудовом договоре и публичной службе. Подробнее об обучении взрослых см. на сайте Министерства образования и науки [www.hm.ee](http://www.hm.ee) > [Учащемуся](#) > [Взрослому, желающему учиться](#).

# Kuidas kavandada oma tööelu?

*Ära uju pärioolu, ära uju vastuoolu, uju sinna, kuhu sul vaja.*  
**Osho**

# Как планировать свою трудовую жизнь?

*Не плыви по течению, не плыви против течения, плыви туда, куда тебе надо.*  
**Ошо**



Mis on karjäär, kas redel või tee? Enamik täiskasvanuid veedab umbes poole oma elust/ajast tööl. Seetõttu peab töö võimaldama ennast teostada, kuid kindlustama ka teatud elukvaliteedi taseme. Töö määrab sageli Sinu elulaadi, kuid selle tähtsus võib elus olla väga erinev.

Töölalasest karjäärist rääkides võib nina kirtsutada. Lihtsam on uskuda, et eks see üks tõusiklik asi ole. Sõnal „karjäär“ on mitu tähendust: maavara pealmaakaevandamise koht; tõus teenistuses, edu mingil alal; kiirgalopp, tuhatneljasõit. Tegelikult võib karjääri mõista nii, et see sisaldab valikuid elus.

Mõeldes tulevikule, on Sul tulenevalt oma sisevajadustest mitu valikuvõimalust, et liikuda nendest lähtuvalt oma elus edasi.

Что такое карьера? Это лестница или путь? Большая часть взрослых проводит половину своей жизни в работе. Поэтому работа должна давать нам возможность самореализации и обеспечивать определенный уровень жизни. Работа часто определяет твой стиль жизни, но ее значение в жизни может быть разным.

Понятие карьеры для многих людей имеет отрицательные коннотации, как нечто, связанное с тщеславием. В эстонском языке слово «**карьера**» многозначное: это и место добычи гравия, и повышение по службе, и успех в какой-либо области, и быстрый галоп в конном спорте, быстрая езда. На самом же деле для нас понятие карьеры связано в первую очередь с жизненным выбором.

Размышляя о будущем, исходя из своих внутренних потребностей, Вы выбираете свой жизненный путь из нескольких возможных вариантов.

**Вертикальная карьера** – Вы решили для

**Вертикаalne karjäär** – otsustad end madalamalt ametikohalt aste-astmelt tippu töötada, st alustad madalamalt, n-ö õpipoisi tasemelt ja liigid tippu juhiametikohale välja.

**Horisontaalne karjäär** – liigid ühest tsehhist, brigadist, osakonnast teise ühe ettevõtte sees. Töö jääb samaks, kuid tööülesanded muutuvad, seega tuleb end arendada. Horisontaalne karjäär on ka minek teise ettevõttesse samale ametikohale.

**Ametikohasisene karjäär** – otsustad saada oma eriala eluaegseks fänniks, harid end ning kuulud erialaliitusesse. Sind peetakse oma ala asjatundjaks. Tulemus on, et näiteks hakkad koolitama omal alal uusi töötajaid, esindad ettevõtet väljaspool jne.

**Kannapööre** on liikumine teise valdkonda: õmblejast puhastusteenindajaks, autoremondilukksepast keevitajaks. See on

себя двигаться с низкой ступени вверх по служебной лестнице. Это значит, что Вы начинаете снизу, с уровня ученика и двигаетесь на место руководителя.

**Горизонтальная карьера** – Вы двигаетесь из одного цеха, бригады, отдела в другой внутри предприятия. Работа остается прежней, но меняются рабочие задачи, что требует саморазвития. Горизонтальная карьера – это также переход на другое предприятие в той же должности.

**Внутридолжностная карьера** – Вы решили посвятить всего себя без остатка выбранной профессии, Вы развиваете себя и являетесь членом профессиональных ассоциаций. Вас считают экспертом в Вашей области. В результате Вы передаете свой опыт молодым специалистам, представляете свое предприятие за пределами организации.

**Карьера-разворот** – это переход в другую область, например, из швеи – в уборщицы, из слесаря по авторемонту – в сварщики. Это

suurel määral iseendal kratist kinni võtmine.

**Kaleidoskoopkarjäär** on see, kui inimese eneseteostus koosneb mitmest rollist, mis kokku annavad rahuolu. Näiteks töötab linnast väljas elav naine pool aega kodus ja pool tööl, kus teeb ettevõttele poole kohaga käsitööd. Vabadel päevadel juhatab ta kodukandi seltsimaja tööd ning kirjutab projekte, et edendada kohalikku elu.

Nagu näha, on karjäär Sinu elukestev areng, mis on seotud nii tööga kui ka teiste rollide ja valikutega elus. Seda on keeruline planeerida, sest see on pidev, muutusi nõudev tegevus, mille jooksul võib olukorda mitmel korral muuta ning sellest lähtudes uusi otsuseid teha.

### **Oma tulevikule mõeldes leia vastused kolmele põhiküsimusele.**

как если бы человек «схватил сам себя за шкирку».

**Карьера-каледоскоп** — это когда человек самореализуется в нескольких ролях, которые в сумме составляют удовлетворение самим собой. Например, женщина, которая живет за городом, работает частично и дома, и на полставки на рабочем месте, где занимается рукоделием. В свободное время она руководит местным клубом и пишет проекты для развития местной жизни.

Как видно, карьера – это Ваше развитие на протяжении всей жизни, которое связано с работой и другими Вашими жизненными ролями и выборами. Ее сложно планировать, так как это деятельность, которая постоянно требует изменений. Мир меняется, и исходя из этого, приходится принимать новые решения.

### **Размышляя о своем будущем, полезно ответить на три основных вопроса.**

#### **1. Kes ma olen?**

**Õpid end tundma.** Õpid tundma enda omadusi (temperament, võimed, iseloom, väärtused jt isiksuseomadused), et teha häid otsuseid.

#### **2. Kuhu ma tahan jõuda?**

**Uurid õppimis- ja töövõimalusi.** Mida rohkem on Sul infot ümbritseva maailma võimaluste kohta, seda parema valiku teed. Kasuks tulevad järgmised küsimused: kus tahad end rakendada (töövaldkond, tegevusala või amet)? Kes annab tööd ja mis töö see on? Mis on Sinu oskused ja teadmised?

#### **3. Kuidas ma sinna saan?**

**Planeerid ja otsustad.** Selleks sead ritta oma isiksuseomadused, õppimis- ja töövõimalused, et langetada otsus, mille põhjal hakkad tegutsema. Alati ei pruugi kõik õnnestuda. Siis analüüsi oma samme, muuda neid ning tegutse edasi.

#### **1. Кто я?**

**Познайте себя.** Изучите свои качества (темперамент, способности, характер, ценности и другие личностные характеристики), чтобы принять подходящее решение.

#### **2. Чего я хочу достичь?**

**Исследуйте возможности обучения и рынка труда.** Чем больше у Вас информации о возможностях, которые предоставляет окружающий мир, тем более правильным будет выбор. Вам помогут в этом следующие вопросы: в чем Вы видите свое предназначение (область работы, вид деятельности или должность)? Кто может предоставить Вам работу и какая это работа? Какие Ваши знания и умения?

#### **3. Как я этого добьюсь?**

**Планируйте и принимайте решение.** Для этого напишите свои личностные характеристики, возможности обучения и работы, и на основании этого примите решение и действуйте. Но не всегда

**Pea meeles!** See, kuidas ja mis otsuseid teed olevikus, mõjutab Sinu elu tulevikus. Võib ju loota saatusele, õnnelikule juhusele vms, kuid soovitud elulaadi saavutamise nimel tuleb eesmärke seada ning teadlikke samme astuda juba praegu. Valikuvõimaluste otsimine ja hindamine ning karjääriotsuste tegemine nõuavad teadmisi nii iseenda kui ka õppimise ja töömaailma väljavaadete kohta. Konkreetset plaani tehes on kasulik silmas pidada mitte ainult homse päeva vajadusi, vaid mõelda ka kaugematele eesmärkidele.

все может получиться. Тогда еще раз проанализируйте свои шаги, внесите поправки и действуйте дальше.

**Помните!** То, какие решения Вы принимаете сегодня, повлияет на Вашу будущую жизнь. Можно надеяться на судьбу, счастливый случай и прочее, но для достижения желаемого образа жизни нужно ставить перед собой цели и целеустремленно двигаться к ним уже сейчас. Поиск и оценка возможностей и принятие решений в карьерном развитии требует как знаний о себе, так и осведомленности о рынке труда и сфере образования. При составлении конкретного плана полезно учитывать не только потребности завтрашнего дня, но и поразмышлять о более долгосрочных целях.

# Kuidas ma saaksin ennast arendada ja toetada töökohal?

*Kes tahab nihutada maailma, las nihutab ennast!*  
**Sokrates**

# Каковы возможности моего развития и самореализации на работе?

*Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет себя!*  
**Сократ**



Tänapäeval on töötajate koolitamine töökohal üks kohustuslikke eeldusi, et asutused ja ettevõtted oleksid edukad.

#### **Täienduskoolituse vajadus tekib, kui:**

- asud tööle uues ametis;
- Sind viiakse üle teisele töökohale;
- Sind viiakse üle uuele ametikohale;
- muutuvad organisatsiooni eesmärgid ja ülesanded ning vahetuvad prioriteetid ettevõtte tegevuses;
- laienevad töötajate tegevusvaldkonnad;
- kehtestatakse uued sise- või väliskorraldused.

Et olla tööturul konkurentsivõimeline, on vaja pidevalt täiendada oma kutseoskust. Kutseoskuse täiendamisega täiustame järk-järgult oma erialaseid teadmisi, oskusi ja vilumusi ning suurendame erialast meisterlikkust. Tänapäeval aitab see kaasa

kohanemisele, töökoha säilimisele ning oma erialaste huvide ja vajaduste teostamisele, mis tingib vajaduse täiendavaks õppeks.

#### **Kutseoskuse täiendamise ja täiendusõppe teenuseid pakutakse:**

- kutseoskuse täiendamise kursustel, mida korraldavad kõrgkoolide juures asuvad täienduskoolituse osakonnad või teaduskonnad (vt [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > [Haridus ja Kultuur](#) > [Haridus](#) > [Kõrgkoolid](#));
- kutseõppekeskustes (vt [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > [Haridus ja Kultuur](#) > [Haridus](#) > [Kutsekoolid](#));
- kursustel ja seminaridel, mida korraldavad personalikoolitusele ja konsultatsioonidele keskendunud asutused (lisainfo koolitusfirmade ja koolituste kohta [www.tark.ee](http://www.tark.ee));
- kursustel ja seminaridel, mida korraldavad asutused ja organisatsioonid, kus kasutatakse õpetajatena oma kutseoskusega töötajaid ning kutsutakse spetsialiste väljastpoolt;

В настоящее время обучение специалистов на рабочем месте является одним из обязательных условий успешной деятельности предприятия.

#### **Необходимость в получении дополнительного обучения возникает, если:**

- Вы поступили на работу;
- Вы переходите на другое место работы;
- Вы переходите на новую должность;
- изменились цели и задачи организации, приоритеты деятельности предприятия;
- расширилась сфера деятельности сотрудников;
- были введены новые внешние и внутренние требования.

Чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, необходимо постоянно развивать свои профессиональные навыки. Совершенствуя их, мы постепенно повышаем свои знания и умения по специальности и становимся мастерами своего дела. Все это способствует адаптации, сохранению рабочего места и достижению индивидуальных целей, в

результате чего, появляется потребность в дополнительном обучении.

#### **Развитие профессиональных навыков и услуги дополнительного обучения могут иметь следующие формы:**

- курсы повышения квалификации, организуемые факультетами и отделениями дополнительного обучения высших учебных заведений (см. [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > [Haridus ja Kultuur](#) > [Haridus](#) > [Kõrgkoolid](#));
- обучение в профессиональных учебных центрах (см. [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > [Haridus ja Kultuur](#) > [Haridus](#) > [Kutsekoolid](#));
- курсы и семинары, организуемые фирмами, специализирующимися на обучении и консультировании персонала (доп. информация о фирмах, специализирующихся на обучении и курсах см.: [www.tark.ee](http://www.tark.ee));
- курсы и семинары от предприятий и учреждений с использованием роли преподавателей как собственных квалифицированных работников, так и специалистов со стороны;



■ tööstusettevõttes, kus stažeerivad üksikud spetsialistid, kes toodavad oma ettevõttes analoogset toodangut.

**Kasulik!** Koolitus- ja haridusasutuste andmebaas [koolitused.ee](http://koolitused.ee) on haridusalane internetikeskkond, kust saab infot koolituse ja hariduse kohta Eestis.

### Õppepuhkus

1. Töötajal on koolitustel osalemiseks õigus saada õppepuhkust kuni 30 kalendripäeva kalendriaasta jooksul.
2. Taseme- ja töökoolituse eest maksab tööandja töötajale keskmist kalendripäevatasu 20 kalendripäeva eest (lisainfo Sotsiaalministeeriumi kodulehel [www.sm.ee](http://www.sm.ee) > Tegevus > Töö ja toimetulek > Töösuhted > Tööleping > Puhkus).

■ стажировки отдельных специалистов в организациях, занимающихся аналогичными видами деятельности.

**Это полезно!** База данных обучающих и образовательных учреждений [koolitused.ee](http://koolitused.ee) – это информационная среда области образования, где можно получить информацию об обучении и образовании в Эстонии.

### Учебный отпуск

1. У работника есть право получить учебный отпуск до 30 календарных дней в течении одного года для прохождения обучения.
2. Работодатель выплачивает работнику во время его обучения среднюю зарплату за 20 календарных дней (доп. инфо см. на сайте Министерства социальных дел [www.sm.ee](http://www.sm.ee) > Tegevus > Töö ja toimetulek > Töösuhted > Tööleping > Puhkus).

Кui soovid, et Sinu töö osutuks järgmiseks sammuks Sinu ametialases arengus, siis võib ainult heast töökohast jääda väheseks.

### Soovitused auahnetele

(M. Eggerti järgi):

- võta osa täienduskoostatustest ja seminaridest;
- osale aktiivselt erialastes ühendustes;
- osale projektide väljatöötamises oma ametiala piirides;
- suhtle rohkem inimestega isiklikult;
- tee ettepanekuid töö parendamiseks;
- saavuta tunnustust kui oma ameti asjatundja.

Если Вы желаете, чтобы Ваша работа стала очередной ступенькой в карьерном развитии, то просто хорошей работы может оказаться недостаточно.

### Рекомендации для честолюбивых

(по М. Эггерту):

- принимайте участие в курсах повышения квалификации и семинарах;
- активно участвуйте в профессиональных ассоциациях;
- принимайте участие в разработке проектов в своей профессиональной области;
- чаще общайтесь с людьми непосредственно;
- выступайте с предложениями по улучшению работы;
- добейтесь признания в качестве эксперта в своей профессиональной области.

# Keelteoskus aitab mul tööd hoida ja leida

*Teada palju keeli – see tähendab omada palju võtmeid ühele lukule.*  
**Voltaire**

# Знание языков поможет мне сохранить рабочее место и найти новое

*Знать много языков – значит иметь много ключей к одному замку.*  
**Вольтер**



Riigikeele, ent ka võõrkeelte valdamine on üks tänapäeva tööturu teadvustatud vajadus. Keele nõudmiste all, mis esitatakse töötajale, mõeldakse eelkõige keeleoskust, mida töötajal läheb vaja konkreetsetes töösituatsioonides.

Keeleoskuse nõude määramisel lähtutakse tegevuse liigist, ametikoha põhigrupist, ametikohtade põhigruppide atesteerimise nõuetest, kutsestandardites esitatud keeleoskuse nõuetest ning töötaja töö olemusest. Eestis hinnatakse eesti keele ja võõrkeelte oskust 2008. aastast kuuetasemelisena, mis koosneb tasemetest A1, A2, B1, B2, C1 ja C2. Põhjalikumalt keeleoskuse tasemetest, keeleoskuse nõuetest ametikohtadel saad lugeda **SA Innove** kodulehelt ([www.innove.ee](http://www.innove.ee) > **Eesti keele tasemeeksamid**).

**Sihtasutuse Innove** üks eesmärke on korraldada eesti keele tasemeeksameid, samuti korraldada põhiseaduse ja kodakondsuse seaduse tundmise eksamit (lisainfo [www.innove.ee](http://www.innove.ee) > **Eesti keele tasemeeksamid / Kodakondsuse eksamid**).

Töölalast keeleoskust mõõdetakse ja riiklikke eksameid korraldatakse Eestis neljal tasemel: eesti keele A2-tase, B1-tase, B2-tase ja C1-tase. Et tõendada ametikohal nõutud keeleoskustaset, on vaja sooritada tasemeeksam.

Isikutele, kellel ei ole Eesti kodakondsust ja kes seda taotlevad, kompenseeritakse eesti keele õppega seotud kulutused riigieelarvest pärast tasemeeksami ning põhiseaduse ja kodakondsuse seaduse tundmise eksami sooritamist. Samuti riigieelarvest hüvitatakse õppekulud isikutele, keda eksamil on suunanud Keeleinspeksioon.

Владение не только государственным, но и иностранными языками является одной из осознанных потребностей современного рынка труда. Языковые требования, предъявляемые к работнику, в первую очередь касаются языковых умений, необходимых в конкретных рабочих ситуациях.

Определение требований к языковым умениям основывается на видах профессиональной деятельности, на том, к какой группе профессий принадлежит специальность, какие требования предъявляются к аттестации и языковым умениям данным профессиональным стандартом, а также учитывается суть работы. С 2008 года в Эстонии при оценивании владения эстонским и иностранными языками используется шесть уровней: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Подробное описание уровней владения языком и требований, предъявляемых к владению языком в зависимости от должности можно найти на

сайте фонда Иннове по адресу: [www.innove.ee](http://www.innove.ee) > **Eesti keele tasemeeksamid**.

Уровневые экзамены по эстонскому языку, а также экзамен на знание Конституции Эстонской Республики и Закона о гражданстве проводит **фонд Иннове** (доп. информация: [www.innove.ee](http://www.innove.ee) > **Eesti keele tasemeeksamid / Kodakondsuse eksamid**).

В Эстонии проводятся государственные экзамены, в ходе которых оценивается профессиональное знание эстонского языка на 4 уровнях: A2, B1, B2 и C1. Чтобы подтвердить требуемый уровень знания языка по специальности, необходимо сдать уровневый экзамен.

Лицам, не имеющим эстонского гражданства и ходатайствующим о нем, компенсируются расходы, связанные с изучением эстонского языка, после сдачи языкового экзамена и экзамена на знание Конституции и Закона о гражданстве. Компенсация финансируется из

Kõik soovijad sõltumata kodakondsusest võivad läbida eesti keele kursusi omal kulul. Eduka eesti keele tasemeeksami sooritamise korral on kõigil õigus raha tagasi saada (välja arvatud kodakondsuse taotlejad ning Keeleinspektsiooni poolt keeleeksamile saadetud isikud). Raha jõuab taotleja kontole kahe kuu jooksul. Hüvitist rahastab **Euroopa Sotsiaalfond**.

Hüvitise taotlemine on lihtne. Avalduse tagasimakse saamiseks võib esitada kolme kuu jooksul pärast eesti keele tasemeeksami sooritamist teadasaamist. Avaldusi võtab vastu **Sihtasutus Innove**. Lisainfot loe sihtasutuse veebilehelt [www.innove.ee](http://www.innove.ee).

**MISA** (Integratsiooni ja Migratsiooni Sihtasutus Meie Inimesed) pakub mitut eesti keele õppimise võimalust, nt erialase eesti keele õpe, keeleõppe hüvitamine, eesti- ja

venekeelsete inimeste töövahetus, keeleõpe asutuste kaupa, keeleõpe kolmandate riikide kodanikele, eesti keele õpe Eestisse tagasispöörduvad eestlastele jne.

Infoga **eesti keele iseseisva õppimise** kohta saab tutvuda Töötukassa kodulehel [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) > [Tööotsijale](#) > [Tööturuteenused](#) > [Tööturukoolitus](#) > [Eesti keele iseseisev õpe](#).

### Eksamikohad

Eksameid saab sooritada Tallinnas, Tartus, Jõhvis ja Narvas. Eksamikohadest võib küsida infot eesti keele tasemeeksamite ning põhiseaduse ja kodakondsuse seaduse tundmise eksami kohta.

**Tallinnas:** Sihtasutus Innove, Lõõtsa 4

**Tartus:** Tartu Ülikooli keelekeskus, Jakobi 2

**Narvas:** Narva Kolledž, Raekoja plats 2

**Jõhvis:** Kersti Võlu Koolituskeskus, Kooli 7

государственного бюджета. Из госбюджета компенсируются расходы и лицам, сдавшим экзамен по рекомендации Языковой инспекции.

Все желающие, независимо от гражданства, могут пройти языковые курсы за свой счет. В случае успешной сдачи экзамена все они имеют право вернуть расходы за обучение (за исключением лиц, ходатайствующих о гражданстве или в обязательном порядке направленных на экзамен Языковой инспекцией). Деньги будут возвращены на счет ходатайствующего в течение двух месяцев. Эти компенсации финансируются **Европейским социальным фондом**.

Ходатайствовать о компенсации несложно. После получения положительного результата после сдачи уровня экзамена нужно в течение трех месяцев подать заявление о возвращении расходов в фонд «Иннове». Дополнительную информацию см. на их домашней странице: [www.innove.ee](http://www.innove.ee).

**MISA** (Фонд интеграции и миграции «Наши люди») предлагает несколько возможностей обучения эстонскому языку, такие как обучение профессиональному эстонскому языку, компенсация расходов на изучение языка, рабочий обмен эстоноязычными и русскоязычными специалистами, языковое обучение в учреждениях, обучения языку граждан третьих стран, обучение эстонскому языку вернувшихся в Эстонию эстонцев и т. д.

С информацией о самостоятельном изучении эстонского языка можно познакомиться на странице Страховой кассы по безработице: [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) > [Соискателю работы](#) > [Услуги рынка труда](#) > [Изучение эстонского языка](#).

### Экзаменационные пункты

Экзамены можно сдавать в Tallinnе, Tartu, Йыхви и Нарве. В экзаменационных пунктах можно получить информацию об уровнях экзаменах по эстонскому языку, а также об экзамене на знание Конституции Эстонской Республики и Закона о гражданстве.

### **Võõrkeelte õppe võimalused ja eksamid**

Võõrkeelte õppimise teenuseid pakub väga palju ettevõtteid (vt [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > Äri > Keeleõpe). Rahvusvahelised keelekursused, keeleksamid ja tasemetestid on tavaliselt tasulised. Infot kõigi testide, ent ka nendeks valmistumise kohta saab Põhja-Ameerika ülikoolide teabekeskusest [www.eac.ttu.ee](http://www.eac.ttu.ee)

Inglise, hispaania ja itaalia keele teste saab sooritada Tallinna Ülikooli keelekeskuses (lisainfo [www.tlu.ee](http://www.tlu.ee) > Ülikoolist > Struktuur > Keelekeskus > Rahvusvahelised eksamid). Saksa keele teste teeb Goethe Instituut ([www.goethe.de/ins/ee/tal/etindex.htm](http://www.goethe.de/ins/ee/tal/etindex.htm)) ning Tallinna Saksa Kultuuriinstituut ([www.deutsch.ee](http://www.deutsch.ee)) valmistab selleks kursustel ette.

**Tallinn** Fond «Иннове», ул. Лыйтса, 4

**Тарту** Языковой центр Тартуского университета, ул. Якоби, 2

**Нарва** Нарвский колледж, пл. Раекоя, 2

**Йыхви** Учебный центр Керсти Вилу, ул. Кооли, 7

### **Возможности обучения иностранным языкам и экзамены**

Услуги обучения иностранным языкам предлагают очень много фирм и организаций (см.: [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > Äri > Keeleõpe).

Международные языковые курсы, экзамены и уровневые тесты обычно платные. Более подробную информацию обо всех тестах, а также о возможностях подготовки к ним смотрите на сайте Информационного центра североамериканских университетов по адресу: [www.eac.ttu.ee](http://www.eac.ttu.ee).

Тесты по английскому, испанскому и итальянскому языкам можно сдать в языковом центре Таллиннского университета (доп. информация: [www.tlu.ee](http://www.tlu.ee) > Ülikoolist > Struktuur > Keelekeskus > Rahvusvahelised eksamid). Тесты по немецкому языку организует Институт Гете ([www.goethe.de/ins/ee/tal/etindex.htm](http://www.goethe.de/ins/ee/tal/etindex.htm)); Таллиннский немецкий культурный институт предлагает возможность подготовки к сдаче теста по немецкому языку ([www.deutsch.ee](http://www.deutsch.ee)).

# Kuidas tööd otsida? Kuidas tööle kandideerida?

*Püüa saavutada seda, mida armastad, muidu pead armastama seda, mida saad.*

**Bernard Shaw**

# Как искать работу? Как претендовать на рабочее место?

*Постарайся получить то, что ты любишь, иначе придется полюбить то, что получишь.*

**Бернард Шоу**



### **Töötõtsimise kaheksa peamist reeglit**

1. Keegi ei võlgne Sulle midagi. Sama kehtib ka töö kohta; töö saamise nimel tuleb võidelda.
2. Õnneseen ja hädavares erinevad selle poolest, kuidas nad oma asju korraldavad, mitte aga mingite väliste tegurite poolest, nagu kriis tööturul.
3. Mida rohkem kulutate aega sellele, mille poolest Sa oled eriline võrreldes ülejäänud üheksateistkümnega inimesega, kes võiks töötada samal alal, seda suuremad on Sinu võimalused.
4. Mingil juhul ära otsusta, lähtudes sellest, mis on juba olemas (või kättesaadav). Täie järjekindlusega püüdle selle töö poole, mida Sa kõige rohkem soovid.
5. Kui oled endale selgeks teinud, mis tööd Sa otsid, siis räägi sellest kõigile end ümbritsevatele inimestele.

6. Asutused ja ettevõtted tahavad tööle võtta võitjaid. Esitle ennast neile kui saatuslikku kingitust.
7. Kui Sina ei osutunud valituks, otsi edasi 40 ja enam tundi nädalas. Hea töö saab see, kes otsib seda sihikindlalt.
8. Ole valmis selleks, et Sulle võidaks öelda ei. Õige häälestuse ja ettevalmistuse puhul saavutate edu mõnel järgmisel korral. (V. Poljakovi järgi)

### **Mis infokanaleid võid tööd otsides kasutada?**

1. Töökuulutused ajalehtedes
2. Töötukassa ([www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee)) pakub kõigile inimestele (sõltumata sellest, kas oled töötuna või töötisjana Töötukassas arvele võetud) tööotsingute teenuseid.
3. Töövahendusportaalid Internetis (CV Keskus [www.cvkeskus.ee](http://www.cvkeskus.ee), CV-Online [www.cv.ee](http://www.cv.ee), EkspressJob [www.ej.ee](http://www.ej.ee), [www.kandideeri.ee](http://www.kandideeri.ee), [www.leia.ee](http://www.leia.ee), [www.cvok.ee](http://www.cvok.ee), [www.cvweb.ee](http://www.cvweb.ee), [www.vakants.ee](http://www.vakants.ee) jm)

### **Восемь главных правил поиска работы.**

1. Вам никто ничего не должен. Это касается и работы. За работу нужно бороться.
2. Разница между везунчиком и неудачником заключается в том, как они сами ведут свои дела, а не во внешних факторах, таких как кризис на рынке труда.
3. Чем больше времени Вы потратите на определение того, чем Вы выгодно отличаетесь от двенадцати других претендентов на эту работу, тем выше будут Ваши шансы.
4. Ни в коем случае не принимайте решений, исходя из того, что предлагается (или что доступно). Со всей настойчивостью стремитесь именно к той работе, которую Вы больше всего желаете.
5. Если Вы определили для себя, какую работу Вы ищете, объясните это окружающим.
6. Организации и предприятия стремятся нанимать на работу победителей. Преподнесите себя как подарок судьбы.
7. Если Вы остались без работы, занимайтесь поиском не менее сорока часов в неделю.

Хорошую работу находит тот, кто способен к упорным поискам.

8. Будьте готовы к тому, что Вам могут отказать. При правильном настрое и подготовке Вы добьетесь успеха в какой-то из следующих попыток. (по В. Полякову)

### **Какие источники информации и способы поиска работы использовать?**

1. Объявления о вакансиях в газетах.
2. Страховая касса по безработице ([www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee)) предлагает услуги по поиску работы всем людям, независимо от того, зарегистрированы ли Вы как безработный или просто соискатель работы.
3. Порталы по трудоустройству в Интернете (CV Keskus [www.cvkeskus.ee](http://www.cvkeskus.ee), CV-Online [www.cv.ee](http://www.cv.ee), EkspressJob [www.ej.ee](http://www.ej.ee), [www.kandideeri.ee](http://www.kandideeri.ee), [www.leia.ee](http://www.leia.ee), [www.cvok.ee](http://www.cvok.ee), [www.cvweb.ee](http://www.cvweb.ee), [www.vakants.ee](http://www.vakants.ee) и др.).
4. Домашние страницы предприятий и организаций в Интернете.

4. Ettevõtete ja organisatsioonide võrgulehed Internetis
5. Personaliotsingufirmad (lisainfot firmade kohta vt [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > Äri > Personaliotsing)
6. Isiklik tööandja poole pöördumine
7. Sõbrad, tuttavad, lähedased
8. Raadio, televisioon, kaupluste stendid

### Dokumentide esitamine

**Sinu eesmärk** on luua endast hea esmamulje, et oled just see inimene, kes saab selle tööga hästi hakkama. Sa tahad, et tööandja sooviks Sinuga isiklikult kohtuda.

**Pea meeles**, et korrektsete dokumentide esitamine aitab Sul pääseda vestlusele, st isiklikult kohtuda tööandjaga või tema esindajaga, mitte aga saada tööd.

**CV (*curriculum vitae*)** ehk eluloo- ja töökäigukirjeldus on dokument, mis esitatakse vabale töökohale kandideerimiseks ning mis tutvustab Sind tulevasele tööandjale kui sobivaimat kandidaati. CV-s peavad kindlasti olema:

- isikuandmed (nimi, sünniaeg ja -koht, aadress, telefon, meil);
- hariduskäik (andmed omandatud ja/või omandatava hariduse kohta);
- töökogemus (aeg, millal kogemused on saadud, töökoht, ametikoht ja põhilised tööülesanded)
- täienduskoolitus (millal ja kus Sa koolituse läbisid);
- lisainfo (keelteoskus, arvutioskus, juhiluba);
- harrastused (huvid, hobid, vaba aja veetmine);
- soovitajad (inimesed, kellelt tööandja saab vajaduse korral Sinu kohta lisainfot koguda).

5. Фирмы по поиску персонала (доп. информацию о фирмах см. на [www.neti.ee](http://www.neti.ee) > Äri > Personaliotsing).
6. Непосредственное обращение к работодателю.
7. Друзья, знакомые, близкие.
8. Радио, телевидение, информационные стенды в магазинах.

### Представление документов

**Ваша цель** — создать о себе благоприятное первое впечатление, показать, что Вы именно тот человек, кто наилучшим образом справится с этой работой. Добивайтесь того, чтобы работодатель захотел встретиться с Вами лично. **Помните**, что представление корректно оформленных документов поможет Вам добиться интервью, т. е. личной встречи с работодателем или его представителем, но не получить работу.

**CV (*curriculum vitae*)**, или автобиография, является документом, который должен быть представлен кандидатом на свободное рабочее место. Этот документ представляет Вас работодателю как подходящую кандидатуру. В CV обязательно следует указать:

- личные данные (имя, место и дата рождения, адрес, телефон, эл. почта);
- образование (данные о полученном и / или приобретаемом образовании);
- опыт работы (период, в который был приобретен опыт, место работы, должность и основные обязанности);
- повышение квалификации (когда и где Вы проходили курсы);
- дополнительная информация (знание языков, владение компьютером, водительские права);
- увлечения (интересы, хобби, проведение свободного времени);
- рекомандатели (люди, у которых работодатель может при необходимости получить дополнительную информацию о Вас).



### **Kaaskiri või motivatsioonikiri**

Et Sinu CV-d märgataks ja loetaks, lisa sellele motivatsiooni- või kaaskiri.

**Kaaskirjas** peab kindlasti olema:

- pöördumine ettevõtte/asutuse juhi poole;
- pealkiri, mis viitab vabale töökohale;
- kinnitus, et soovid konkursil osaleda;
- lühike selgitus, miks arvad, et just Sina sobid pakutavale töökohale.

Hea tava kohaselt on kaaskiri poole kuni ühe lehekülje pikkune ja lõpeb positiivse ootusega ning selle all on Sinu nimi ja kontaktandmed.

**Motivatsioonikiri** on Sinu vastus tööandja küsimusele, miks peaks tööandja valima just Sind. Motivatsioonikiri on oma ülesehituselt kaaskirja põhjalikum versioon, millega juhid tähelepanu oma tugevatele külgedele ja seniste töösaavutustele. Selles saad tõestada oma motivatsiooni konkreetsele töökohale

kandideerimisel. Pealkirjas võid pöörduda konkursi korraldava isiku poole, kasutades nime või ametinimetust. Kirja pikkus võib olla maksimaalselt üks A4 lehekülg. Kirja lõppu kirjuta kindlasti oma nimi ja allkiri. Dokumentide vormistamise kohta loe täpsemalt ja vaata näidiseid CV Online kodulehelt [www.cv.ee](http://www.cv.ee) või Töötukassa kodulehelt [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) > [Töötotsijale](#) > [Tööpakkumised](#) > [Tööle kandideerimiseks esitatavad dokumendid](#).

### **Tööstustus**

Põhjaliku vestlusega selgitavad juhid ja personalispetsialistid lõplikult välja Sinu sobivuse ametisse. Tööstustusel esitatakse töötotsijale küsimusi, millele vastustest järeldab tööandja või komisjon:

- kas Sul on tööks sobiv haridus;
- kas Sul on tööks sobivad oskused;

### **Сопроводительное письмо и мотивационное письмо**

Чтобы Ваше CV заметили и прочитали, необходимо добавить к нему мотивационное или сопроводительное письмо. В

**сопроводительное письмо** обязательно надо включить:

- обращение к руководителю предприятия / организации;
- информацию об источнике информации о вакансии;
- подтверждение того, что Вы желаете участвовать в конкурсе;
- краткое обоснование, почему Вы считаете, что подходите на предлагаемое рабочее место.

Принято, чтобы объем сопроводительного письма не превышал одной страницы формата A4 и заканчивался позитивными ожиданиями. В самом конце указываются имя и контактные данные.

**Мотивационное письмо** – это Ваш ответ на вопрос работодателя, почему ему стоит выбрать именно Вас. Мотивационное письмо по своему содержанию более подробный вариант сопроводительного письма, в нем Вы обращаете внимание работодателя на свои сильные стороны и достижения в работе. Этим Вы подтверждаете свою заинтересованность в этой должности. В заглавии можно лично обратиться к организатору конкурса, не забыв указать его имя или должность. Максимальный объем письма – одна страница формата A4. В конце письма обязательно напишите свое имя и поставьте подпись.

Дополнительно узнать об оформлении документов и посмотреть образцы можно на странице CV-Online ([www.cv.ee](http://www.cv.ee)) или на странице Страховой кассы по безработице: [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) > [Соискателю работы](#) > [Переданные в Страховую кассу по безработице предложения о трудоустройстве](#).

- kas Sul on sobivad kogemused;
- kas sobid organisatsiooni meeskonnas töötama;
- kas oled motiveeritud sellel ametikohal töötama.

Lisainfot töövestlusel käitumise kohta saad CV Keskuse kodulehelt [www.cvkeskus.ee](http://www.cvkeskus.ee) > [Karjäärikeskus](#) või Töötukassa kodulehelt [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) > [Tööotsijale](#) > [Tööpakkumised](#) > [Tööintervjuu ja selleks valmistumine](#) – õppefilm.

Kui oled jäänud töötuks, tuleb Sul pöörduda maakonnas asuvasse Töötukassa osakonda. Et Sind töötuna arvele võtta, küsib Töötukassa konsultant Sinult asjakohased andmed ning sisestab need Töötukassa infosüsteemi.

### **Kui Sa oled töötuna arvele võetud, aitab Töötukassa Sul:**

- leida tööpakkumisi ja sobivat tööd;
- täiendada töö otsimise oskusi;
- saada tööks vajalikke teadmisi, oskusi ja kogemusi;
- lahendada töö otsimisel või tööle asumisel tekkinud probleeme.

Töötukassas töötuna arveloleku ajal võid taotleda töötuskindlustushüvitist või töötutoetust. Et end täpsemalt taotlemise tingimustega kurssi viia, võid selle kohta lugeda Töötukassa kodulehelt ([www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee)) või pöörduda Töötukassa maakondlikku osakonda.

### **Интервью**

На основании собеседования специалисты по персоналу и руководители окончательно выясняют Ваше соответствие вакантной должности. В беседе Вам задаются вопросы, из ответов на которые работодатель и комиссия делают следующие выводы:

- соответствует ли Ваше образование данной работе;
- имеются ли у Вас умения, нужные для данной работы;
- есть ли у Вас соответствующий опыт;
- подходите ли Вы для командной работы в этой организации;
- заинтересованы ли Вы работать на этой должности.

Дополнительную информацию о прохождении собеседования можно найти на домашней странице CV Keskus: [www.cvkeskus.ee](http://www.cvkeskus.ee) > [Центр карьеры](#) или на странице Страховой кассы по безработице [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) > [Соискателю работы](#) > [Переданные в Страховую кассу по безработице предложения о трудоустройстве](#)

> **Учебный фильм:** рабочее интервью и подготовка к нему.

Если Вы стали безработным, Вам необходимо обратиться в уездное отделение Страховой кассы по безработице. Чтобы быть поставленным на учет в качестве безработного, следует пройти опрос у консультанта, который затем занесет в инфосистему Кассы Ваши данные.

### **Если Вы приняты на учет в качестве безработного, то Страховая касса по безработице поможет Вам:**

- найти предложения о работе и подходящую работу;
- развить навыки поиска работы;
- получить необходимые для работы знания, умения и опыт;
- решить проблемы, которые возникнут при поиске или поступлении на работу.

### **Töötukassa pakub tööotsingute toetamiseks järgmisi tööturuteenuseid:**

- töövahendus ja proovitöö;
- karjäärinõustamine;
- tööturukoolitus;
- tööpraktika;
- ettevõtluse alustamise toetus;
- avalik töö;
- teenused puude või pikaajalise tervisehäirega inimestele;
- abi hoolduskohustusega tööotsijale;
- palgatoetus;
- tööharjutus.

Lähemalt tööturuteenustest loe Töötukassa kodulehelt [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) > Tööturuteenused.

Töötukaasa osakonnad on igas maakonnas. Osakonnas on avatud karjääriinfoodad, kust saavad esmast abi tööotsingutel (kandideerimisdokumendid, töövestlus, tööotsinguportaalid) **kõik soovijad**. Üldine infotelefon on **15501** (lauatelefonilt tasuta).

Зарегистрированный безработный может ходатайствовать о страховом возмещении по безработице или о пособии по безработице. Более подробно об условиях ходатайства, можно прочитать на сайте Страховой кассы по безработице ([www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee)) или обратиться в уездное ее отделение.

### **Для поддержки в поиске работы Страховая касса по безработице предлагает следующие услуги на рынке труда:**

- трудовое посредничество и тестовая работа;
- консультирование по вопросам карьеры;
- учебные курсы по рынку труда;
- трудовая практика;
- пособие на начало предпринимательской деятельности;
- общественная работа;
- услуги для людей с ограниченными возможностями;
- помощь соискателю работы с обязательством попечительства;
- пособие на выплату зарплаты;
- трудовой тренинг.

Подробнее об услугах рынка труда читайте на домашней странице Страховой кассы по безработице [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) > Услуги рынка труда.

Отделения Страховой кассы по безработице имеются в каждом уезде. В отделениях открыты информационные комнаты по вопросам карьеры, где **все желающие** могут получить первую помощь при поиске работы (документы, интервью, порталы поиска работы). Общий телефон **15501** (звонки со стационарного телефона бесплатные).

# Kui ma tahan töötada välismaal?

*Töö päästab meid kolmest halvast asjast: igavusest, pahedest ja puudusest.*  
**Voltaire**

# А если я хочу работать за рубежом?

*Работа спасает нас от трех плохих вещей: от скуки, распущенности  
и недостатков.*  
**Вольтер**



Kui oled huvitatud töötamisest välismaal, siis on kõige kindlam viis tööd otsida **EURESe** (European Employment Services) kaudu, mis vahendab töötamist Euroopas. EURESe teenused toetavad töötajate vaba liikumist Euroopa Liidu ja Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) riikides. EURESe koostöös osaleb ka Šveits.

### Mis võimalusi pakub EURES?

■ Euroopa Majanduspiirkonna riigi kodanikel on õigus töötada mis tahes teises EMP riigis. EURESe tööalase liikuvuse portaal aitab leida sobivaid võimalusi. Euroopa Komisjoni loodud EURESe portaalist saab otsida vabu ametikohti kõigest 31 Euroopa riigist.

■ Peale tutvumise tööandjate kuulutustega võimaldab portaal EURES avaldada veebilehel oma CV, et tööandjad saaksid sellega tutvuda ja ühendust võtta.

■ Elu ja töö teises Euroopa riigis võib kaasa tuua mõningaid raskusi – tuleb kohaneda teise kultuuriga, suhelda tööl võrkeelses ning tulla toime harjumatu maksu- ja sotsiaalkindlustussüsteemiga. Kõige parem ettevalmistus on hankida võimalikult palju teavet riigi kohta, kuhu soovid tööle asuda. Infot selle kohta leiad Eesti EURESe lehekülje jaotisest [www.eures.ee](http://www.eures.ee) > Töötajale > Elamis- ja töötamistingimused Euroopas.

■ Otsese nõu saamiseks võid pöörduda kohaliku Töötukassa esindusse, kus EURESe kontaktisik jagab esmast teavet töötamisvõimaluste kohta Euroopas. Eestis töötab **kuus** tööalase liikumise valdkonnas pädevat EURESe nõustajat, kes nõustavad inimesi **Tallinnas, Ida-Virumaal, Tartumaal ja Pärnumaal**.

EURESe nõustajate kontaktid ning vastuvõtuajad leiad [www.eures.ee/kontakt/](http://www.eures.ee/kontakt/).

Если Вы заинтересованы в работе за рубежом, то во избежание всевозможных опасностей желательно действовать через организацию **EURES** (Европейская служба занятости), которая является посредником в поиске рабочих мест в Европе. Услуги EURES направлены на поддержку свободного перемещения работников в странах Европейского союза и Европейской экономической зоны (ЕЭЗ). С EURES сотрудничает также Швейцария.

### Какие возможности предлагает EURES?

■ Граждане стран Европейской экономической зоны имеют право работать в любой другой стране ЕЭЗ. Портал пунктов назначения EURES помогает найти подходящие возможности. Портал EURES, созданный Европейской комиссией, предлагает поиск свободных рабочих мест в любой из 31 стран Европы.

■ Кроме ознакомления с объявлениями работодателей портал позволяет подать свое CV, чтобы работодатели могли с ним ознакомиться и связаться с Вами.

■ Жизнь и работа в европейской стране может быть связана с некоторыми трудностями – адаптация к новой культуре, общение по работе на иностранном языке, привыкание к местным системам платежей и социального страхования. Полезно собрать как можно больше информации о стране, в которой Вы желаете устроиться на работу. Информацию об этом Вы найдете на сайте EURES в Эстонии: [www.eures.ee](http://www.eures.ee) > Töötajale > Elamis- ja töötamistingimused Euroopas.

■ Для непосредственной информации можно обратиться в местное представительство Страховой кассы по безработице, где контактное лицо EURES поделится с Вами самой необходимой информацией о возможностях работы в Европе. В Эстонии работают **6 консультантов** EURES в области движения рабочей силы. Они консультируют людей в **Таллинне, Ида-Вирумаа, Тартумаа и Пярнумаа**. Контактные данные консультантов EURES и их часы приема Вы найдете по адресу: [www.eures.ee/kontakt/](http://www.eures.ee/kontakt/).

# Ma sain tööd. Mida pean teadma töösuhete vormistamisest?

*Inimeste õnn seisneb selles, kui armastatakse teha seda, mida tehakse.  
Claude Helvétius*

# Я получил работу. Что мне надо знать об оформлении трудовых отношений?

*Человеческое счастье заключается в том, чтобы любить делать то, что ты должен делать.  
Клод Гельвеций*



Oled leidnud uue töökoha. Hakkad end tööle vormistama. Mida Sa peaksid teadma enne, kui lood töösuhte?

Üldiselt võetakse inimene tööle tähtajatult. Tähtajalise töö puhul võidakse sõlmida käsundus- või töövõtuleping konkreetses ajaks. Erinevatest töötamise võimalustest loe riigiportaalist [Eesti.ee](http://Eesti.ee).

### Töölepingu alusel töötamine

Töölepingu alusel töötamist reguleerib töölepingu seadus. Tööleping tähendab töötaja ja tööandja kokkulepet, mille kohaselt töötaja kohustub tegema tööandjale kokkulepitud tööd, tööandja kohustub aga maksma töötajale töö eest kokkulepitud tasu, andma puhkust ning kindlustama töötingimused (tagama töövahendid jms). Loe pikemalt töölepingu seadusest [www.ti.ee](http://www.ti.ee) > [Kasulikud lingid](#) > [Töölepinguseaduse käsiraamat](#).

Võib sõlmida ka **suulise töölepingu**. Töötajale kehtivad kõik töölepingu seadusest tulenevad õigused. Tööleping hakkab kehtima, kui **töötaja on tööle asunud**.

### Töötamine töövõtulepingu või muu tsiviil-õigusliku lepingu (nt käsunduslepingu) alusel

Leping sõlmitakse tööandjaga konkreetse töö tegemiseks kindla aja jooksul. Tööandjal ei ole niisugusel juhul kohustust tagada töötajale töötingimusi ega sotsiaalseid garantiisid.

**Kollektiivleping** on vabatahtlik kokkulepe, mis reguleerib tööandjate ja töötajate vahelisi töösuhteid.

### Ümbrikupalk

Kasutusel on ka nn ümbrikupalk. Tavaliselt puudub ümbrikupalgaga töötades **kirjalik tööleping**, palka makstakse sularahas käest kätte, töötasu on ametlikult vormistamata ja sellelt ei maksta makse. Põhiline

Мы нашли новую работу и собираетесь оформить трудовые отношения. Что Вы должны знать до того, как приступить к оформлению?

В общем случае человек принимается на работу бессрочно. При оформлении на срочную работу может быть заключен **договор подряда** или **договор об оказании услуги** на конкретный срок. О формах работы можно найти информацию в поисковой системе государственного портала [Eesti.ee](http://Eesti.ee).

### Работа по трудовому договору

Работу на основании трудового договора регулирует Закон о трудовом договоре. Трудовой договор означает, что работодатель и работник подписывают соглашение, на основании которого работник обязуется выполнять работу, а работодатель – платить за нее зарплату работнику, предоставлять отпуск и обеспечивать необходимые условия труда (напр., рабочие инструменты и т. п.). С Законом о трудовом договоре можно познакомиться на сайте Трудовой инспекции

по адресу: [www.ti.ee](http://www.ti.ee) > [Полезные ссылки](#). Также возможно заключение **устного трудового договора**. Исходя из Закона, за работником в этом случае сохраняются все права. **Трудовой договор вступает в силу с момента поступления на работу**.

### Работа по договору об оказании услуг или другому гражданско-правовому договору (напр., договор подряда)

Договор заключается для выполнения в течение определенного времени конкретной работы, необходимой работодателю. Работодатель в этом случае не обязан обеспечивать условия труда и не дает социальных гарантий.

**Коллективный договор** – это добровольное соглашение, которое регулирует трудовые отношения между работодателем и работниками.

### Неофициальная работа (зарплата в конверте)

Встречается также так называемая зарплата в конверте. Обычно в этом случае

ümbrikupalga maksmise põhjus on maksudest kõrvalehiilimine.

### **Tähtis on teada ümbrikupalga negatiivset mõju:**

- 1) **töötajale** – jääb ilma sotsiaalsetest garantiidest, vallandamishüvitistest, ei saa pangalaenu jne;
  - 2) **majandusele** – pärsib ausat konkurentsi ettevõtluses;
  - 3) **riigile** – riigieelarvesse jääb laekumata tulu- ja sotsiaalmaks.
- Pikemalt ümbrikupalgast loe Maksu- ja Tolliameti kodulehelt [www.emta.ee](http://www.emta.ee).

### **Töö- ja puhkeaeg**

Enne tööle asumist tuleb leppida tööandjaga kokku, milline on tööaeg. Veendu, et töölepingus on kirjas olulised tööaja tingimused.

### **Tööaja kestus**

Täistööaeg on 40 tundi nädalas ehk 8 tundi päevas. Tööandja ja töötaja võivad kokku leppida osalises tööajas ehk lühemas tööajas kui täistööaeg. Näiteks töötab töötaja 20 tundi nädalas.

### **Igapäevane puhkeaeg**

Töötaja peab puhkama vähemalt 11 tundi järjest 24 tunni kohta. Töövahetuse pikkus kokku koos ületunnitööga ei tohi seega ületada 13 tundi. Loe pikemalt Sotsiaalministeeriumi kodulehelt [www.sm.ee](http://www.sm.ee) > Tegevus > Töö ja toimetulek > Töösuhted > Tööleping > Töö- ja puhkeaeg.

### **Ületunnitöö**

Ületunnitöö on töötamine üle kokkulepitud tööaja.

1. Ületunnitöö tegemises peavad pooled kokku leppima.

отсутствует письменный договор, зарплата выплачивается наличными из рук в руки, она официально не оформлена и с нее не выплачиваются налоги. Уклонение от налогов обычно является основной причиной такой формы работы.

### **Важно знать негативные последствия зарплаты в конверте:**

- 1) **для государства** – в государственный бюджет не поступают подоходный и социальный налоги;
  - 2) **для экономики** – это тормозит честную конкуренцию в бизнесе;
  - 3) **для работника** – он остается без социальных гарантий и пособий по увольнению, он не имеет возможность получать в банке кредиты и т. д.
- Подробнее о зарплате в конверте читайте на странице Налогово-таможенного департамента по адресу: [www.emta.ee](http://www.emta.ee).

### **Рабочее время и отпуск**

Перед поступлением на работу следует договориться с работодателем о

продолжительности рабочего дня. Убедитесь, что в трудовом договоре отмечены все важные условия, связанные с рабочим временем.

### **Продолжительность рабочего времени**

Полная рабочая нагрузка – 40 часов в неделю или 8 часов в день. Работодатель может договориться с работником на неполное или укороченное рабочее время. Например, продолжительность работы может составлять 20 часов в неделю.

### **Ежедневный отдых**

Работник должен отдыхать 11 часов в сутки. Продолжительность рабочего дня со сверхурочной нагрузкой в сумме не должна превышать 13 часов в сутки. Подробнее см. на сайте Министерства социальных дел: [www.sm.ee](http://www.sm.ee) > Tegevus > Töö ja toimetulek > Töösuhted > Tööleping > Töö- ja puhkeaeg.

### **Сверхурочная работа**

Сверхурочная работа – это работа, превышающая время, зафиксированное в договоре.



2. Tööandja saab töötajalt ületunnitöö tegemist nõuda erandjuhtudel, st siis, kui ületunnitööd on vaja teha ettenägematutel asjaoludel, nt kahju ärahoidmiseks või kui vahetustega tööl ei ilmu töötaja tööle õigel ajal, aga töö tegemine ei tohi katkeda.
3. Tööandja ei saa ületunnitöö tegemist nõuda rasedalt ega töötajalt, kellel on õigus saada rasedus- ja sünnituspuhkust.
4. Ületunnitöö hüvitatakse vaba aja andmisega. Vaba aega antakse ületunnitööga võrdses ulatuses. Töötaja ja tööandja võivad kokku leppida, et ületunnitöö hüvitatakse rahas 1,5-kordse töötasuga. Loe pikemalt Sotsiaalministeeriumi kodulehelt [www.sm.ee](http://www.sm.ee) > Tegevus > Töö ja toimetulek > Töösuhted > Tööleping > Töö- ja puhkeaeg.

## Töökeskkond ja tervis

Töölepingu seaduse järgi on **tööandja kohustatud tagama töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavad töötingimused** ning tutvustama töötajale tema töölevõtmisel, samuti töötamise ajal tuleohutuse, tööohutuse ja töötervishoiu nõudeid. Kui inimest häirivad tema töötingimused, tuleks alati sellest ülemusega rääkida. Kui tekib aga probleeme ja pole võimalik tööandjaga jõuda kokkuleppele töötingimuste parandamise osas, siis tuleks pöörduda Tööinspektsiooni poole. Tööinspektsiooni kodulehelt [www.ti.ee](http://www.ti.ee) leiad vajalikud kontaktid.

Töökeskkonna ja tervisega on tihedalt seotud kutsehaigused. Mõni tööga seotud tervisehäire möödub kiiresti, mõnigi krooniline haigus võib aga tekitada püsiva tervisekahjustuse.

1. Деятельность в ходе сверхурочной работы должна быть согласована обеими сторонами.
2. Работодатель может потребовать от работника сверхурочной работы только в исключительных случаях, то есть, в непредвиденных обстоятельствах, например, с целью предотвратить ущерб, в случае, если работник вышел на работу не вовремя или когда работу невозможно приостановить.
3. Работодатель не может требовать выполнения сверхурочной работы от беременных, а также от работников, у которых есть право отпуска по беременности и в связи с рождением ребенка.
4. Сверхурочная работа возмещается свободным временем, которое рассчитывается пропорционально времени, превышающему рабочий график. Работник и работодатель могут договориться о возмещении сверхурочной работы оплатой, в полтора раза превышающей почасовую зарплату.

Подробнее читайте на сайте Министерства социальных дел: [www.sm.ee](http://www.sm.ee) > Tegevus > Töö ja toimetulek > Töösuhted > Tööleping > Töö- ja puhkeaeg.

## Трудовая среда и здоровье

По закону о трудовом договоре работодатель обязан обеспечить **гигиену и безопасность труда на рабочем месте** и ознакомить работника при приеме на работу, а также во время работы с правилами трудовой и пожарной безопасности и гигиены труда. Если работника не устраивают условия труда, об этом всегда необходимо разговаривать с работодателем. Если невозможно договориться с работодателем об улучшении условий труда, стоит обратиться в Трудовую инспекцию. Контактные данные Трудовой инспекции можно найти на их сайте по адресу: [www.ti.ee](http://www.ti.ee).

С трудовой средой и здоровьем тесно связаны профессиональные заболевания. Некоторые недомогания проходят быстро, а некоторые хронические заболевания причиняют продолжительный ущерб здоровью.

**Kutsehaigus** on haigus, mille on põhjustanud kutsehaiguste loetelus nimetatud töökeskkonna ohutegurid või töö laad. Töötades võib tekkida ka haigestumine, mis ei ole põhjustatud kutsehaiguste loetelus nimetatud ohutegureist, vaid on tekkinud mõnel muul moel. Niisugust haigust peetakse **tööst põhjustatud haiguseks**. Pikemalt loe Rajaleidjast [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee) > [Täiskasvanule](#) > [Isiklik elu](#) > [Tervis ja töö](#).

**Профессиональное заболевание** – это болезнь, которая вызвана обозначенными в списке профессиональных заболеваний опасными факторами трудовой среды или стилем работы.

В ходе работы может возникнуть заболевание, причина которого отсутствует в перечне опасных факторов трудовой среды и вызвано другим способом. Такие заболевания называются **заболевания, вызванные работой**. Подробнее см. на сайте Rajaleidja по адресу: [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee) > [Tervis ja töö](#).

Teatmik on valminud Euroopa Sotsiaalfondi rahastatava meetme „Õppijakeskse ja uuendusmeelse kutsehariduse arendamine ning elukestva õppe võimaluste laiendamine“ projekti nr 1.1.0801.10-0012 „Karjääriõppekursused ebapiisava eesti keele oskusega töötavatele täiskasvanutele“ raames ning selle on koostanud Integratsiooni ja Migratsiooni Sihtasutus Meie Inimesed koostöös Tartu Ülikooliga.

Teatmikku koostades on lähtunud projektis osalenud kursuslaste ettepanekutest.

Suur tänu ekspertidele Lana Randarule, Mare Välile ja Sirje Maalale abi eest teatmiku koostamisel.

Koostajad: Nelly Randver, Natalja Zorina,  
Vene keelde tõlkinud: Nelly Randver, Natalja Zorina  
Keeletoimetajad: Vadim Semenov, Ene Sepp  
Kujundaja: Ivar Sakk  
Trükk: Sata OÜ, Narva

Tasuta jagatav tiraaž

Сборник подготовлен в рамках проекта № 1.1.0801.10-0012 «Курсы карьерного обучения для работающих взрослых с недостаточным знанием эстонского языка» программы «Развитие профессионального образования, ориентированного на новаторство и учащегося, и расширение возможностей обучения в течение всей жизни», финансируемой Европейским социальным фондом. Сборник составлен при сотрудничестве Фонда интеграции и миграции «Наши люди» с Нарвским колледжем Тартуского университета.

При составлении сборника были учтены пожелания участников курсов.

Выражаем благодарность за помощь в составлении сборника экспертам Лане Рандару, Маре Вяли и Сирье Маала.

Составители: Наталья Зорина, Нелли Рандвер  
Перевод: Наталья Зорина, Нелли Рандвер  
Редакторы: Вадим Семенов, Эне Сепп  
Технический редактор: Ивар Сакк  
Печать: OÜ Sata, Нарва

Тираж распространяется бесплатно

© Integratsiooni ja Migratsiooni Sihtasutus Meie Inimesed 2012  
ISBN 978-9985-4-0715-8 (trükis)  
ISBN 978-9985-4-0716-5 (pdf)

## Mõni kokkuvõtlik soovitus

Pea meeles, et Sinu võimuses on:

- õppida igast asjast, mis eluteele ette veereb;
- teha valikuid, mis vastavad arusaamale õnnelikust ja rahuldust pakkuvast elust.

Mida on selleks vaja?

1. Kui oled otsustanud teha oma tööelus muutusi, siis hakka tegutsema.
2. Peamine on säilitada eneseusk ja positiivne hoiak.
3. Info kogumiseks kasuta kõikvõimalikke allikaid ning haara kinni igast huvitavast võimalusest.
4. Pidev õppimine on elu pant!

## Несколько советов напоследок

Помните, что в Ваших силах:

- учиться на всем, с чем Вы сталкиваетесь в жизни;
- сделать выбор, который будет соответствовать Вашим представлениям о счастливой и удовлетворенной жизни.

Что для этого требуется?

1. Если Вы решили изменить свою рабочую жизнь, то действуйте!
2. Главное – сохранить уверенность в себе и позитивное мышление.
3. Собирайте информацию из любых источников и используйте каждую интересующую Вас возможность.
4. Непрерывное обучение – это залог жизни!

ISBN 978-9985-4-0715-8



9 789985 407158