



Gümnaasiumi karjääriõpetuse valikaine õpetajaraamat 2011



Gümnaasiumi karjääriõpetuse valikaine õpetajaraamat

Tallinn 2011

Suur tänu SA Innove karjääriteenuste arenduskeskuse pikaajaliste partnerkoolide õpilastele, kelle tagasiside karjääriõpetuse tundidele pakkus õpetajaraamatu koostajatele palju väärtuslikku informatsiooni!

Koostaja:	SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus
Täiendatud versioon autorid:	Riina Aljas, Reet Jakobson, Terje Jürivete, Sirli Kriisa, Mare Lehtsalu, Kaie Saar, Tiina Saar, Marike Uusjärv
Esimese versiooni autorid:	Kaire Karon, Heldi Kikas, Virve Kinkar, Mare Lehtsalu, Mirjam Lindpere, Terje Paes, Lana Randaru, Nelly Randver, Tiina Saar, Ene-Mall Vernik-Tuubel, Mare Väli
Sisutoimetaja:	Mare Lehtsalu
Keeletoimetaja:	Interlex OÜ
Kujundus ja küljendus:	Aita Linnas, OÜ BürooDisain
Fotod:	2008.aastal SA Innove korraldatud kunstikonkursi „Minu tulevane töö“ parimateks hinnatud õpilastööde seast Triin Alas, Orissaare Gümnaasiumi 11. klass
Autoriõigus:	SA Innove
ISBN:	978-9949-9213-6-2 (trükis) 978-9949-9111-5-8 (pdf)

Õpetajaraamatu esimene versioon on koostatud 2007. aastal.
ESF rahastatud projekti *Karjääriteenuste süsteemi arendamine Eesti Vabariigi* raames, mida viis ellu SA Innove.

Õpetajaraamatu käesolev täiendatud versioon valmis 2011. aastal
SA Innove programmi *Karjääriteenuste süsteemi arendamine* raames.
Programm on rahastatud Euroopa Sotsiaalfondist.

Eessõna

Nagu väikesest võrsest kasvab puu, mis hakkab vilja kandma, nii saab igast lapsest ükskord täiskasvanu, kes peab võtma enda kanda erinevad elurollid. Mis ametis leiba teenida, kuidas vajalikud oskused omandada – nendele küsimustele on inimesed vastuseid otsinud läbi aegade. Ajad on olnud eriilmelised ja pakkunud vägagi erinevaid võimalusi. On teada aegu, mil elusid kujundas traditsioon – õpipoisist sirgus meister oma isa jälgedes. Amet ei olnud valik tunniks ega päevaks, vaid kogu eluks. Selle kindla veendumusega elati sajandeid.

Praegune töömaailm pakub rohkelt valikuvõimalusi ja -vabadust ning sellega kaasneb ka nii ebamäärasus kui ebakindlus. Me elame ajal, mil näib, et asju, mille kohta saab öelda, et need on kindlalt omal kohal, jääb aina vähemaks. Tulevikku prognoosida on keeruline. Kindel on vaid üks – muutumine on pidev, võib-olla järjest kiirem ja mitte ette aimatav. Kas on ehk tõde seegi, et elu on just selline, nagu igaüks ise seda näha tahab? Kes soovib, tunnetab ebakindlust, kes oskab, hindab selle enda jaoks ümber vabaduseks ja võimalusteks. Ka selline on uus reaalsus, uus olukord.

On tähtis mõista, et koos valikuvabaduse suurenemisega kasvab isiku vastutus. See tähendab teadlikult vastutuse võtmist eluvalikutel leidmaks omale parim tööalane rakendus ning hoidmaks seda. Igaühe kohus on avastada endas viis, kuidas panustada ühiskonda parimal moel ja mitte üksnes oodata hüvesid riigilt.

Organisatsioonide jaoks on tõeline väärtus inimene, kes on pühendunud. Järjest kõrgemalt hinnatakse vaimseid väärtusi, mis omakorda annab lootust, et sõnakõlksust „koostöö” on kujunemas reaalselt toimiv ühistegevus, et avastada ja vastu võtta uusi väljakutseid, genereerida ideid. Uus olukord tähendab inimese jaoks sedagi, et muutustele kiirest reageerimisest enamasti ei piisa. Muutusteks on vaja valmis olla. Valmisoleku eelduseks on adekvaatne enesehinnang, ühiskonnas toimuvate protsesside mõistmine ja osalus elukestvas õppes. Valmisolek – see on suutlikkus karjääri iseseisvalt ja teadlikult kujundada.

Oma potentsiaali avastamine ja võimaluste realistlik nägemine – need on karjääriõppe oodatavad tulemused isiku jaoks. Pole vahet, kas tegemist on muusika, majanduse, ühiskonnaõpetuse, bioloogia või muu õppeainega. Ka nende ainete õppimist ja õpetamist toetab karjääriõppe võrdsel moel, aidates õpilastel leida endas vastus sellistele väga olulistele küsimustele nagu „Miks ma üldse õpin?”, „Miks ma koolis käin?”.

Vahest veelgi tähtsam küsimus on „Mis mind elus õnnelikuks teeb?”. Pere- ja tööelu tasakaalus hoidmine, eneseteostus erinevates elurollides – needki on karjääriõpetuse olulised teemad.

Oleme koostanud selle õpetajaraamatu abiks neile pedagoogidele ja koolidele, kes hindavad kõrgelt oma õpilasi ja soovivad neid toetada karjäärivalikuteks valmistumisel. Tahan julgustada kõiki, kes veel kaalutlevad, kas lisada karjääriõpetus valikainena kooli õppekavasse. Õpilased armastavad seda õppeainet. Usaldagem neid!

Koostajate nimel

Mare Lehtsalu

SISUKORD

SISSEJUHATUS	8
TEOREETILISED ALUSED	11
KARJÄÄRIÕPETUSE AINEKAVA	15
ÕPPEPROTSESSI KAVANDAMINE	20
ÕPPESISU JA TEGEVUSED	23
TEEMA 1: ENESETUNDMINE JA SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL	24
Õpitulemused	24
Terminid	24
Teema kirjeldus	26
1.1 Isiksuseomadused: närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom	29
Käsitlus	29
Maht	29
Tegevused	29
1. Kas oled introvertne või ekstravertne töötaja?	30
2. Ekstravert versus introvert	33
3. Iseloom ja tegevus	36
4. Iseloomuomadused, mis tulevad välismaal töötades kasuks	38
Viited sarnastele tegevustele	40
1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid	42
Käsitlus	42
Maht	44
Tegevused	44
5. Väärtused — põhimõtted orienteerumiseks maailmas	45
6. Rokeachi väärtused	48
7. Minu tänased vajadused?	50
8. Maslow motivatsiooniteooria	52
9. Hoiakud — ma tean, mis on õige?	54
10. Milline on sinu emotsionaalne intelligentsus?	57
11. Milline on sinu emotsionaalne stabiilsus?	59
12. Tundemaailm — meie rikkus või vaesus?	61
Viited sarnastele tegevustele	63
1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)	65
Käsitlus	64
Maht	66
Tegevused	66

13. Milles oled võimekas?	67
14. Võimed	69
15. Milline on intelligentne inimene?	70
16. Intelligentne inimene on see, kellel on palju raamatutarkust versus intelligentne inimene on see, kellel on palju kogemusi ja kes on osav suhtleja?	71
17. Kas soovid arendada enda huvisid?	73
18. Huvialadega tegelemine aitab eriala valida	75
19. Seda sa oskad!	77
20. Oskuste intervjuu	79
Viited sarnastele tegevustele	82
1.4 Minapilt ja enesehinnang, identiteet, refleksioon	84
Käsitlus	84
Maht	85
Tegevused	85
21. Kokkuvõtte eneseanalüüsist	86
22. Kas tunnend ennast enesekindlalt?	89
23. Millest sõltub sinu enesehinnang?	91
24. Kas tunnend ennast ja oma võimalusi?	93
25. Räägi mulle endast?	95
26. Jutukene minust endast	96
27. Milliste omadustega töötaja saab tööjõuturul hästi hakkama?	98
28. Kellega soovid koos töötada?	99
Viited sarnastele tegevustele	101
TEEMA 2: KARJÄÄRIINFO TUNDMINE NING SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL	103
Õpitulemused	103
Terminid	103
Teema kirjeldus	106
2.1 Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon	107
Käsitlus	107
Maht	114
Tegevused	114
29. Kuidas saavad hobidest ametid?	115
30. Töömotivatsiooni uurimine	116
31. Minu ettevõtte	118
32. Lepingud	120
33. Välismaal õppimine ja töötamine	121
Viited sarnastele tegevustele	124

2.2 Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused	125
Käsitlus	125
Maht	128
Tegevused	128
34. Töövõimalused Eestis	129
35. Mind huvitavad tegevusalad	131
36. Tänapäeva kompetentsid	134
37. Kutsed ja ametid	137
38. Sobiv töökeskkond	140
39. Kutse-eelistus, elukutse ja huvid	144
40. Kutse-eelistus ja väärtushoiakud	145
41. Õppekäik ettevõttesse	146
Viited sarnastele tegevustele	152
2.3 Haridustee: erialad, haridussüsteem, formaalne ja mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed	153
Käsitlus	153
Maht	158
Tegevused	158
42. Töötamine ametit õppimata	159
43. Haridustase ja eriala	161
44. Haridustase ja töötamise võimalused	164
45. Isiklike saavutuste kaardistamine ja analüüs	166
46. Erialade rakendamise võimalused	168
47. Minu õpiplaani	170
48. Minu võimalused	172
Viited sarnastele tegevustele	175
TEEMA 3: PLANEERIMINE JA OTSUSTAMINE	176
Õpitulemused	176
Terminid	176
Teema kirjeldus	177
3.1 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjääriinõustamine	178
Käsitlus	178
Maht	179
Tegevused	179

49. Leia infot	180
50. Ajakava koostamine	182
51. Tegevuste tähtsustamine	184
52. Otsustamise tehnika	186
53. Essee karjääriplaneerimisest	189
Viited sarnastele tegevustele	190
3.2 Isikliku karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, edu, elurollid, elulaad, karjäär, õpimotivatsioon, omavastutus, kandideerimisdokumendid, karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine	191
Käsitlus	191
Maht	192
Tegevused	192
54. Värviline elukulg	193
55. Elurollid	194
56. Peatükid minu elus	195
57. Minu elustiil	197
58. Minu tuleviku plaan	200
59. CV koostamine	203
60. Motivatsioonikiri	204
61. Tööintervjuu	205
62. Minu isiklik karjääriplaan	207
63. Karjääriotsuse tegemise protsess	210
Viited sarnastele tegevustele	213
ÕPIMAPP	214
ÕPIMAPI KOOSTAMINE	215
ÕPPEKÄIK ETTEVÖTTESSE	216
KARJÄÄRIÕPETUS JA EETIKA	217
ÕPETAJATE KOGEMUSI	218
SOOVITATAV KIRJANDUS	240
Muud kasulikud infoallikad	242
KASUTATUD KIRJANDUS	243

SISSEJUHATUS

Tänapäeval on karjääriõppel õppeprotsessis oluline roll. [Gümnaasiumi riikliku õppekava](#) (Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. aasta määrus nr 2) kohaselt on karjääriõpe koolidele kohustuslik õppekava läbiva teemana „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” ning **soovituslik karjääriõpetuse valikainena**.

Riiklik õppekava sätestab gümnaasiumihariduse alusväärtused, sihiseade ja gümnaasiumis taotletavad pädevused. Gümnaasiumis on õpetuse ja kasvatuse põhitaotlus, et õpilased leiaksid endale huvi- ja võimetekohase tegevusvaldkonna, millega siduda enda edasine haridustee. Gümnaasiumi ülesanne on luua tingimused, et õpilased omandaksid teadmised, oskused ja väärtushoiakud, mis võimaldavad jätkata tõrgeteta õpiteed kõrgkoolis või gümnaasiumijärgses kutseõppes.

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- vastutab oma valikute, otsustuste ja endale võetud kohustuste eest;
- suudab hinnata oma taotlusi, arvestades oma võimeid ning võimalusi, oskab ette näha võimalikku edu ja ebaedu, on teadlik erinevatest töövaldkondadest, tööturu suundumustest; oskab hankida teavet edasiõppimise ja tööleidmise võimaluste kohta, kavandab oma karjääri; jne

Hästi läbimõeldult kavandatud karjääriõpetuse õppeaine kooli õppekavas toetab tõhusalt eeltoodud pädevuste kujunemist.



Käesolev õpetajaraamat on ennekõike tugimaterjal **karjääriõpetuse õpetajatele**. Soovi korral leiavad kõik pedagoogid sellest ideid, näiteid ja muud kasulikku informatsiooni ka läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ käsitlemiseks.

Kuidas õpetajaraamatut kasutada

Praktilised harjutused on koondatud õppesisu peateemade kaupa. Soovitused ja juhised lähtuvad karjääriõpetuse valikaine ainekavast, mis on [gümnaasiumi riikliku õppekava lisa 11](#).

Karjääriõpetuse õpitulemuste saavutamiseks sobivad kõige paremini **aktiivõppe meetodid**. Sellest lähtuvalt on koostatud ka raamatus koondatud **tegevused** ehk **harjutuste komplektid** (õpetaja juhend ja õpilase tööleht). Neid on oluliselt rohkem, kui aine maht (35 tundi) ühe õppetsükli jooksul kasutada võimaldab. Seega on õpetajal võimalus valida konkreetsele õpperühmale sobivaid tegevusi ja harjutusi. Õpilaste huvi korral saab neid anda ka iseisvaks kodutööks. Tegevusi valides on vajalik analüüsida nende asjakohasust uuenenud õppekavast lähtuvalt.

Õpetaja juhendid on detailsed. Need sisaldavad muuhulgas ka teemasse sissejuhatavaks aruteluks sobivaid küsimusi või teemat laiendavaid ja teemadevahelisi seoseid luua aitavad küsimusi. Harjutustele kuluv **aeg** on enamasti märgitud ligikaudsena, kuna see võib sõltuda rühma suurusest. Vajadusel jõuab harjutusi sooritada ka märgitust lühema ajaga ja seega ühes õppetunnis kombineerida mitmete erinevate tegevuste ja töölehtedega või valida mõni hoopis muu meetod.

Enamiku harjutuste juurde kuulub **õpilase tööleht**. Sealjuures on märgistatud, millised neist on õpilasel soovitatav **õpimapiks** koondada . Töölehed on nummerdatud. Nii on mugav juba täidetud töölehti üles leida, neid korduvkasutades, et siduda varasemal töölehel olevad tulemused uue harjutusega. Tegevused, mille sooritamiseks on vajalik **arvuti** ja enamasti ka **Interneti** kasutamise võimalus, on märgistatud vastava ikooniga .

Karjääriõpetuse õppemeetodite kavandamisel vajalik jälgida, et ülekaalus ei oleks töölehtede täitmine, vaid loovad tegevused, erinevad simulatsioonid, väitlus jms.

Karjääriõpetuse õpetajale ei piisa üksnes sellest õpetajaraamatust ainetundide ettevalmistamisel. Ainesisu põhjalikum tundmine eeldab õpetajalt kindlasti täiendavat tööd erinevate materjalide ja karjääriinfo allikatega. Vastav kirjandus on esitatud soovitusliku kirjanduse loetelus.

Mitmed kirjastused on välja andnud raamatuid aktiivõppe meetoditest. Vastav loetelu on toodud soovitusliku kirjanduse nimekirjas.

Õpetajaraamatu kujunemise lugu

Käesolev õpetajaraamat on 2007. aastal koostatud karjääriõpetuse valikaine õpetajaraamatu täiendatud versioon. Vt [eelmine versioon](#). Raamatu koostamine on olnud pikk ja huvitav protsess. Autorid on karjääriteenuste valdkonna spetsialistid, õpetajad ja karjääri-nõustajad, kellel on pikaajaline töökogemus. Töörühma iseloomustas motiveeritus ja sünergia.

Enne, kui valmis õpetajaraamat, töötati välja karjääriõpetuse ainekava esmane versioon, mis on ära toodud õpetajaraamatu esimeses versioonis. Hiljem täiustati seda uue riikliku õppekava põhimõtetele ja formaadile vastavaks ning on nüüdseks kinnitatud [riikliku õppekava lisa 11](#). Raamatu esimese versiooni koostamise käigus töörühm koondas, analüüsis ja valis erinevatest varem koostatud meetodilistest materjalidest välja need harjutused ja töölehed, mis hästi toetavad karjääriõpetuse õppe-eesmärkide saavutamist ja õppesisu käsitlemist. Koostati ka uusi õpetaja juhendeid ja harjutuste komplekte. Raamatu esimest versiooni testiti ühe õppeaasta jooksul karjääriteenuste projekti¹ partnerkoolides karjääri-õppe arendustegevuste raames. Väärtuslikku tagasisidet saadi nii pedagoogidelt kui õpilastelt.

Testimise tulemuste põhjal käivitus 2009. aastal õpetajaraamatu uuendamine. Kogemustega õpetajad kirjutasid artiklid, raamatut korrigeeriti mitmel moel. Kui see oli saanud peaaegu avaldamisküpseks, kinnitati uus gümnaasiumi riiklik õppekava. Sellest tulenevalt asuti raamatu sisu veelkord üle vaatama, parandama ja täiendama. Õpetajaraamatus on mitmed teemakäsitluste tekstid nüüdisajastatud või kiiresti aeguva sisu tõttu lühendatud ja varustatud asjakohaste veebiviidetega. Lisatud on peatükk „Teoreetilised alused“, „Õppeprotsessi kavandamine“ ja karjääriõpetuse õpetajate kogemusi kirjeldavad artiklid. Tõsi, täna on olukord, kus kõik head praktilised näited ning tehtule tagasivaated jäävad paratamatult eelmise põhikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekava perioodi. Väljundipõhine paradigma ja sellest lähtuvalt käivitunud õppekavareformi käigus on palju muutumas. Samas on selge, et uues suunas teele asudes on iga varasem väärt kogemus see suurepärase pagas, millest leiab seemneid uutele ideedele, uuele kasvule.

Haridus- ja Teadusministeeriumi tellimusel ja rahastamisel koostatakse riikliku õppekava rakendamise juhendmaterjal „Karjääriõpetuse valikaine aaineraamat gümnaasiumiõpetajale“, mis valmib 2011. aasta lõpuks ja avaldatakse 2012. aastal www.oppekava.ee lehel. Kuni selle ajani on antud õpetajaraamatu kasutajatele abiks väljundipõhise õppekava põhimõtteid puudutavad artiklid, mis on avaldatud põhikooliõpetaja karjääriõpetuse valikaine aaineraamatus. Vastavad viited edaspidi.

Haridusmuutus sõltub sellest, mida õpetajad teevad ja mõtlevad – nii lihtne ning nii keeruline see ongi. Kõik oleks ju väga kerge, kui saaksime mõtlemist seaduste abil muuta. (Michael Fullan)

Õpetajaraamatut on kavas ka edaspidi täiendada. Tagasisidet kogume SA Innove karjääriteenuste arenduskeskusega struktuurifondidest rahastatava riikliku programmi „Karjääriteenuste süsteemi arendamine“ raames koostöökokkuleppe sõlminud koolidelt.

Head mõtted, ideed, ettepanekud ja igasugune tagasiside on oodatud kõigilt lugejatelt!

¹ SA Innove karjääriteenuste arenduskeskuse poolt läbi viidud ESF rahastatud projekt „Karjääriteenuste süsteemi arendamine Eesti Vabariigis“.

TEOREETILISED ALUSED

Sõna „karjäär” tänapäevases käsitluses on Eestis kasutusel juba üle kümne aasta, 90-ndate lõpust. Tuleb tõdeda, et seda tõlgendatakse ikka erinevalt. Vanemaelises elanikkonnas tekitab termin enamasti seoseid ametialase liikumisega madalamalt ametikohalt kõrgemale ja kohati kannab negatiivset varjundit samastatuna sõnaga „karjerist”. Kaugeltki kõik tänased lapsevanemad pole piisavalt kursis, milline seos karjääri teemadega on noorel, kel ei ole veel mingit otsest seost tööeluga. Koolisüsteemis on kohati endiselt kasutusel mõisted „kutsenõustamine” ja „kutsesuunitlus”, mis karjääriplaneerimise tänapäevase käsitlemise korral tekitab pigem segadust. „Kutsenõustamine”, „kutsevalik” ja „kutsesuunitlus” ei ole ju lihtsalt moest läinud sõnad. Mõistmise võti peitub nende sõnade tähenduses. Kutsenõustamise ja -suunitluse ideeks oli inimese sobitamine mingile kutsetööle pikaks ajaks. Tänane maailm esitab töötegijale hulgaliselt erinevaid nõudmisi. Vaid teatud puhkudel on võimalik kord õpitud eriala baasil terveks eluks töö säilitada. Töö sisu on suuresti muutunud. Järjest rohkem on ameteid, mis eeldavad laiapõhjalist ettevalmistust, mitme kutseala teadmisi ja oskusi. Seega konkreetse kutsealaga seotud karjääriplaneerimine on vaid üks osa tervikust.

Uue käsitluse kohaselt on igal inimesel karjäär ja see ei kitsene üksnes tööalaseks tegevuseks ega mingile eluperioodile. **Karjäär** on inimese elukestev areng kõigi tema elurollide omavahelises kooskõlas. Sealhulgas haridus- ja tööalane areng. Karjäär on kujunemise, arenemise, muutuste ja võimaluste voolus kulgemise tee. Karjääriplaneerimine on protsess, mitte ühekordne tegevus. Pidev eneseanalüüs ja otsuste langetamine, enese teadlik juhtimine ühest seisundist teise. **Karjääri kujundamine** tänases maailmas on kui uut moodi olemise ja elamise viis, mis eeldab ergast meelt, taiplikkust, tegevuses paindlikkust, avatust nii kõigele uuele kui koostööle. Piltlikult öeldes: nagu lainevoogudel liikumine. Kui ei saa väga täpseid kauged eesmärged seada, on arukas olla valmis erinevaid võimalusi märkama, neist kinni haarama. Seada eesmärk ja selle poole püüelda. Seada siht ja selle järgi liikuda. Kui vaja, leida tee, kuidas takistustest mööduda. Vahest pole arukas üritada taksitusi iga hinna eest murda ning seejuures „kaela murda”.

Kuidas teooriad õpetajat aitavad?

Küsimustele, kuidas inimesed töökohti valivad, kuidas õpivad otsuseid langetama ja probleeme lahendama, ei ole üheseid vastuseid. Siinkohal on ilmikas metafoor: kui toidu valmistamiseks on olemas kõik vajalikud toiduained ja selge ettekujutus, milline roog välja peaks nägema, siis ei saa seda ikkagi valmistada, kui pole retsepti. Õpilase vajadus ongi endale karjääri planeerimise „retseptiraamat” koostada, õpetaja ülesanne teda selles tegevuses toetada.

Karjääriõpetuse õpetajal ja kõigil pedagoogidel on karjääriplaneerimise ja -juhendamise teooriate tundmisest palju abi. Tõsi, teooriatesse ei saa klammerduda, neisse on parem loovalt suhtuda. Karjääriteooria pakuvad õpetajale teatud raamistiku õpilase seisukohtade, tulevikku puudutavate ideede mõistmiseks. On loomulik, et õpetaja ja õpilase arusaamad elust võivad olla erinevad. Seega teooriate tundmine vabastab õpetaja isiklikest eelarvamustest, annab julgust õpilase vajaduste objektiivseks hindamiseks. Samuti selguse, kuidas aidata ja suunata õpilast tema töökspidamistest lähtuvalt. Ennekõike aitab teooriate tundmine kavandada tegevusi, mis on efektiivsed.

Teooriad ja tänapäev

Karjääriteenuste kujunemise ajaloo pilku heites näeme, et vastavalt sellele, kuidas elu ja inimesed on muutunud, on arenenud ka **teooriad**, millele nõustamisel ja karjääriõppes tugineda. Teoreetikute taotlus on inimloomust senisest paremini mõista ja leida viise, kuidas inimesi karjääri kujundamisel toetada. Teemasse huumorit lisades saab öelda, et leidub ka nn „sildistav kataloog karjääriplaneerijast”: oportunistlik karjääriplaneerija; elumuutustest lähtuv karjääriplaneerija; ennast analüüsiv karjääriplaneerija; uuriv karjääriplaneerija. Sügavama huvi korral vaata täpsemalt trükisest².

Alljärgnevalt on toodud üldistav lühikokkuvõtte teoreetikute erinevate koolkondade seiskohtadest läbi aegade.

Kõige vanem ja ühtlasi tuntuim on „isiksuseomaduste kokkulangevuse teooria”, mille peamiseks ideeks on tunda inimest ja püüda leida viis, kuidas teda töökohaga kokku sobitada. Vaatluse all on inimese isikuomadused ja töö peamised tunnused. Seda lähenemist on nimetatud ka kruvi-ja-kruviaugu-stiilis mõtlemiseks. Selle teooria ere väljund on *John Hollandi kutse-eelistuste* teooria, millest on põhjalikumalt juttu edaspidi.

„Mina-kontseptsiooni teooria” kohaselt on karjääri areng dünaamiline protsess, pidevalt uutele kogemustele tuginev liikumine. Karjääri arengu eeldused on *kasv ja eneseavastamine*. Selline lähenemine aitab õpilasel avastada ja mõista, mida praegune või tulevane töö neilt nõuab ja neile pakub.

„Kommunikatsiooni teooria” suunab avastama elus uut vaatenurka aktiivse suhtlemise kaudu. Teooria pakub uue lähenemise karjääri dünaamika mõistmiseks – erinevate vaatenurkade olemasolu. Seda võib käsitleda ka inimestega-kohtumise-mõju-karjääri-stiilis mõtlemisena. Erinevate inimestega kohtumine aitab õpilasel saada teada ja mõista, kes mida teeb, millised need inimesed on, kuidas nad jõudsid sinna, kus nad täna on, mida inimesed oma rollidest ise arvavad jne. Need olulised kohtumised erinevate inimestega pakuvad õpilasele erinevaid mudeleid rollide jaoks. Mida laiemad ja mitmekesisemad on vahetu suhtlemise võimalused, seda suuremad on eeldused õpilase silmaringi avardamiseks.

Teadagi on ka „võimaluste struktuuri teooria”, mis suunab pöörama tähelepanu välisele situatsioonile inimese ümber. Valikute aluseks ei ole see, mis inimesele meeldib, vaid see, mis võib tõenäoliselt meeldima hakata. Selle teooria kohaselt ei vali inimesed oma karjääri ühegi mõistliku põhjenduse alusel, vaid võistlevad selle nimel, mis on nende kogemuste ja teadmistega inimestele kättesaadav. Õpilaste jaoks on selline lähenemine millised-võimalused-on-mulle-kättesaadavad-stiilis mõtlemine. Karjääriõppe raames näiteks keskendumine asjakohasele ja adekvaatsele teabele töömaailma sisenemise võimalustest.

Teooriate areng on jõudnud järku, kus humanistliku ja konstruktivistliku nõustamise meetodid praktikute tööriistana on justkui ühte sulandunud. Kasutatakse erinevate teooriate meetodeid ja võtteid, neid omavahel kombineerides ja ajakohastades. Põhjus on lihtne. Piltlikult öeldes: uus sisu ei sobi enam aegunud vormi. Uus teoreetiline mõtteviis on samavõrd mitmevärviline ja mitmemõõtmeline nagu elu ise. Areng on eriti selgelt märgatav õpilase (nõustatava) rolli muutusena. Varasemal perioodil peeti loomulikuks, et õpilane on passiivses rollis. Ta

² Tekste karjäärinõustamisest 2003: Kaasaegse nõustamispraktika paradigmad Ühendkuningriigi näitel. Sihtasutus Eesti Kutsehariduse Reform 2003

ootas, et ekspert pakub sobiva lahenduse. Täna mõistame ja väärtustame nõustamisel ja õppeprotsessis just õpilase (nõustatava) enda aktiivset osalust kui absoluutselt enesestmõistetavat seisundit. Eesmärk on aidata õpilasel omandada oskus, kuidas vaadata nii enda sisse, kui ka oskus ennast ja oma olukorda n-ö kõrvalt vaadelda. Meetoditena on kasutusel mängulisus, fantaasiat ja kujutlusi loovad harjutused ning tegevused, mis võimaldavad õpilasel tajuda olukordi kõigi meeltega. Teoreetikud nimetavad sellist uut lähenemist nõustamises *aktiivse kaasamise* meetodiks.

Kutse-eelistuste teooria

John Hollandi kutse-eelistuste teooria on varemalt kõige enam rakendust leidnud teooria. Selle põhjal võib elukutsed jagada valdkondadesse. Hollandi tüpoloogias on püütud siduda erinevaid isiksusetüüpe kindlate kutsekeskkondadega. Teooria põhineb asjaolul, et kutsealane edukus, rahulolu ja püsivus sõltuvad esmajärjekorras isiksusetüübi ja tegevuskeskkonna vastavusest. Ühe või teise kutseala esindajad on teatud määral sarnased. Samas tõmbab kutseala ligi sarnaste vaadete ja kalduvustega inimesi. Et kindlates kutserühmades oleval inimesel on sarnased, siis reageerivad nad paljudes olukordades üsna ühetaoliselt, luues sellega iseloomuliku isikupärase keskkonna. Inimesed püüavad leida sellist tööd, mis võimaldab neil tõhusamalt avada oma võimeid, väljendada oma hoiakuid, väärtusi ja huve.

Eristatakse kuut tegevusvaldkonda (töökeskkonda) ja nendele vastavat kutse-eelistuste tüüpi.

1. Realistlik ehk praktiline – seotud tööasjade, tööriistade, masinate, loomade, taimedega; ei pea teiste inimestega aktiivselt suhtlema; meeldib näha oma töö otsest tulemust; oluline on tegevus, mis nõuab motoorset vilumust, kehalist osavust ja vastupidavust, konkreetsete asjadega tegelemist; eelduseks emotsionaalne stabiilsus ja praktilisus. Sobivad ametid: kalur, metsnik, operaator, treial, kokk, õmbleja, autojuht, aednik, insener, elektrik, ehitaja.
2. Intellektuaalne – töö andmetega; füüsika-, bioloogia- või kultuurinähtuste loovalt uurimine; olulised on lai silmaring, loovus, matemaatilised oskused ja teaduslik mõtlemine; ei pea olema erilist juhtimis- ja suhtlemisoskust. Sobivad ametid: bioloog, geograaf, teadur, arheoloog, füüsik, kirurg, arhitekt, matemaatik, sotsioloog.
3. Sotsiaalne – töö teiste inimestega neid õpetades, ravides, juhendades, kasvatades, nõustades või aidates; meeldib tegevus, mis annab võimaluse suhtlemiseks, koostööks, vaheldusrikkuseks, toetamiseks, tegutsemiseks, esinemiseks; olulised on eetilised, humanistlikud ja sotsiaalsed väärtused. Sobivad ametid: kasvataja, õpetaja, perearst, õde, hooldaja, põetaja, psühholoog, nõustaja, klienditeenindaja, sotsiaaltöötaja.
4. Konventsionaalne – töö andmetega, dokumentidega, aruannete ja ärikirjade koostamine; meeldivad tööd, mis nõuavad kantselei- või ärioskusi ja täpsust ning kus valitsevad kindlad reeglid ja tavad; on selgelt määratletud, mis on õige, mis väär; matemaatilised võimed on paremad kui verbaalsed võimed. Sobivad ametid: raamatupidaja, finantsist, postisorteerija, sekretär, arhivaar, teller, maksuametnik.
5. Ettevõtlik – töö inimestega; müümise, juhtimise ja veenmisega seotud töö; nõuab juhtimis-, organiseerimis- ja veenmisoskust; töös on oluline võistlusmoment, enese maksmapanek, riskijulgus, aktiivsus, juhtimis- ja kõneoskus, aktiivne tegutsemine, meeskonnatöö; ei meeldi

head keskendumisvõimet ja püsivust nõudev tegevus. Sobivad ametid: direktor, projektijuht, müügijuht, müügiagent, TV-reporter, näitejuht, diplomaat, poliitik, pressiesindaja, advokaat.

6. Artistlik – töö sõnade, muusika või teiste kunstivahenditega, et luua kunstilist tulemust; meeldib loominguline tegevus, mis eeldab huvi kõige uudse vastu, originaalsust, ebatraditsioonilisust, eneseväljendust, intuitsiooni ja sõltumatust; ei meeldi kitsendused, pidev suhtlemine ja üksluine töö; keelelised võimed on tavaliselt tugevamad matemaatilistest eeldustest. Sobivad ametid: graafik, disainer, näitleja, tarbekunstnik, reklaamikunstnik, kunstiõpetaja, fotograaf, karikaturist, arhitekt, muusik.

Kutse-eelistuste teooriat on ka tänapäeval lihtne praktikas kasutada, kui sellesse ettevaatlikult suhtuda. Sest see tüpoloogia on nüüdisaja töökeskkonna kontekstis, kus tööala valikut mõjutavaid tegureid on oluliselt rohkem, veidi primitiivne. Ka ei eksisteeri n-ö puhtaid tüüpe. Seega tasub õpilastega koos mõelda ja arutada ning vältida lahterdamist. Üks näide: näitlejale ei piisa praegusel ajal üksnes artistlikkusest ja müügijuhile ettevõtlikkusest. Ettevõtlikkus on näitlejale sama vajalik omadus kui müügijuhile omakorda näitlejameisterlikkus.

Õpilaste juhendamisel karjääriõpetuse tundides on igati asjakohane tugineda erinevatele teooriatele. Kombineerida, sobitada ja üheskoos õpilastega meetodeid valida. Mis hästi töötab, mis mitte, sõltub paljudest asjaoludest. Õpetajalgi on hea endalt aeg-ajalt küsida: kuhu paadiga mööda maad liikudes välja jõuab?; kas see ikka on sobiv sõiduvahend?

KARJÄÄRIÕPETUSE AINEKAVA

1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) väärtustab õppimist elukestva protsessina;
- 2) arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi, koostöö-, otsustamis- ja infoga ümberkäimise oskusi;
- 3) arendab soovi ja oskust endale eesmärke seada ja nendeni jõudmiseks süsteemselt tegutseda;
- 4) võtab teadlikult vastutuse oma karjäärivalikute ja -otsuste eest;
- 5) teadvustab oma huvisid, võimeid ja oskusi, mis võimaldavad adekvaatse enesehinnangu kujunemist ning konkreetsete karjääriotsuste langetamist;
- 6) on teadlik erinevatest töövaldkondadest, ametitest/elukutsetest, töösuhteid reguleerivatest õigusaktidest, haridus- ja koolitusvõimalustest, tööturu üldistest suundumustest ning kohalikust majanduskeskkonnast;
- 7) kasutab asjakohast informatsiooni karjääri planeerimisel;
- 8) analüüsib oma õpitulemusi ja senist töökogemust ning kavandab oma karjääri.

1.2. Aine lühikirjeldus

Aine „Karjääriõpetus” raames käsitletakse teemasid, mis kujundavad õpilases valmisolekut optimaalseks rakenduseks tööjõuturul, iseseisva otsustamisvõime arendamiseks, erinevate elurollide täitmiseks ja elukestvaks õppeks. Karjääriõpetus võimaldab ühiskonna inimressurssi tööturul paremal viisil rakendada, viies inimeste oskused ja huvid kokku töö- ja õppimisvõimalustega.

Karjääriõpetuse valikaine kursuse kava gümnaasiumile on koostatud kooskõlas põhikooli III kooliastme karjääriõpetuse valikaine ainekavaga. Mõlemas kooliastmes on karjääriõpetuse peateemad samad, käsitlemisel on vajalik kindlustada ea- ja asjakohasust arvestavalt järjepidevus ning süsteemsus. Suur osa enesetundmisega seotud teemadest võimaldab õpilasel jälgida oma arengut (nt võrreldes, kas ja kuidas 9. klassis kirjeldatud huvid on 11. klassis muutunud vms).

Karjääriõpetuse sisu erisus gümnaasiumis ja põhikooli III kooliastmes seisneb peamiselt teemade rõhuasetuses, käsitluse sügavuses või ulatuses. Korduvaid teemasid käsitledes kasutatakse erinevaid meetodeid, avatakse teemade erinevaid tahke, pakkudes üldisemat või detailsemat infot ja vähemal või suuremal määral iseseisvust eeldavaid ülesandeid jms. Karjääriõpetuse sisu mõjutab, millised on kooliastme lõpetajate järgmised võimalikud sammud. Haridustee kavandamisele lisaks valmistuvad gümnaasiumi lõpetajad põhjalikumalt töömaailma sisenemiseks.

Kursuse käigus eeldatakse gümnaasiumiastme õpilastelt suuremat iseseisvust, valmisolekut ennast analüüsida ja selle tulemusi julgelt kaaslastele esitleda.

Valikaine kursus koosneb kolmest osast:

1. Enesetundmise teema käsitlemine ja vastavate praktiliste harjutuste sooritamine aitab õpilasel kujundada enesemääratluspädevusi ning eneseanalüüsi tulemusel langetada edasise haridustee ja tööeluga seotud teadlikke otsuseid. Käsitletakse sotsiaalsete ja õpipädevuste seoseid tulevaste õpingute ja tööeluga. Õpiharjumuste teadlik kujundamine sidustatuna karjääriplaanis püstitatud lühema- või pikemaajaliste eesmärkidega aitab ennetada õpilase haridustee katkemist.
2. Karjääriinfo: õppimisvõimaluste, erinevate töövaldkondade ja tööturu suundumuste tundmine on vajalik, et õpilane oskaks teadlikult kavandada oma karjääri. Kujuneb valmisolek paindlikuks reageerimiseks tööturul toimuvatele kiiretele muutustele ja elukestvaks õppeks. Tööturuga praktilise tutvumise käigus saavad õpilased ülevaate erinevatest töövaldkondadest. Õpilast suunatakse uurima ja võimaluse korral katsetama erinevaid töid, vabatahtlikku tööd, otsima ja leidma seoseid õpingute ja töövaldkondade vahel. Õpilase ettevõtlikkuse kujunemisele aitavad kaasa praktilised õpitegevused.
3. Planeerimise ja otsustamise põhimõtete tundmine aitab õpilasel süstematiseerida informatsiooni iseendast, tööturu võimalustest ja seostada seda tulevikuplaanidega. Õpilane analüüsib erinevaid karjäärivalikuid mõjutavaid tegureid. Õpilasel kujunevad teadmised ja oskused eesmärkide püstitamiseks, karjäärialaste otsuste langetamiseks, võimalike probleemide äratundmiseks ja nende ennetamiseks ning töö ja eraelu ühildamise tähtsusest. Valikaine kursus „Karjääriõpetus” keskendub õpilase adekvaatse enesehinnangu kujunemisele.

Õpilane tunneb erialade, ametite ja elukutsete vahelisi seoseid. Ta oskab näha ja mõistab töömaailmas toimuvat ja on teadlik selle mõjust isikliku tööalase karjääri planeerimisele. Õpilane teadvustab oma vastutust ja on motiveeritud isiklikku karjääri teadlikult planeerima. Karjääriõpetuse valikaine kursus gümnaasiumile koosneb 35 ainetunnist. Karjääriõpetus aitab õpilasel luua enda jaoks tervikpilt teistes õppeainetes, kursustel ja erinevates elusituatsioonides omandatud teadmistest, oskustest ja kogemustest, mis on aluseks karjääriotsuste langetamisel. Valikaine kursuse konkreetne õppesisu täpsustatakse kursuse alguses õpetaja ja õpilaste koostöös.

Alateemade kindlaksmääramisel, praktiliste tegevuste valimisel jne lähtutakse iga konkreetse õpperühma vajadustest, võttes arvesse, kas, kui palju ja kuidas on muud karjääriplaneerimist toetavad tegevused ning personaalne nõustamine õppekava raames sellele konkreetsele õpperühmale kättesaadavad.

1.3. Õpitulemused ja õppesisu

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) analüüsib enda isiksust ja kasutab eneseanalüüsi tulemusi elutee planeerimisel ja karjäärivalikute tegemisel;
- 2) on motiveeritud õppima, tunneb ja kasutab erinevaid õpistrateegiaid;
- 3) oskab analüüsida ennast kui tulevast töötajat;
- 4) oskab näha oma erinevate elurollide seost karjäärivalikutega.

Õppesisu

Isiksuseomadused: närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom.

Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid.

Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

Minapilt ja enesehinnang, identiteet, refleksioon.

2. Karjääriinfo tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tunneb tööturu suundumusi, erinevaid töövaldkondi ning on teadlik võimalustest ja nõuetest tööturul;
- 2) teab karjäärivõimalusi majandustegevusvaldkondades;
- 3) mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid ning vajadust pidevaks enesearendamiseks;
- 4) oskab leida infot tööturu, erialade ja õppimisvõimaluste kohta ning kasutab seda oma haridustee planeerimisel.

Õppesisu

Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, töösuhteid reguleerivad õigusaktid.

Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon.

Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutseeelistused.

Haridustee: erialad, haridussüsteem, formaalne ja mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed.

3. Planeerimine ja otsustamine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mõistab karjääriplaneerimist kui terviklikku, järjepidevat ja elukestvat protsessi;
- 2) suudab iseseisvalt otsustada ja analüüsida otsuseid mõjutavaid tegureid;
- 3) kasutab vajaduse korral karjääripetsialistide abi (karjäärinõustamist, tuge karjääriinfo hankimisel ja analüüsil);
- 4) on valmis teadlike karjääriotsuste tegemiseks ja isikliku karjääriplaani koostamiseks elukestva õppe kontekstis;
- 5) võtab vastutuse oma karjääri planeerimisel.

Õppesisu

Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjääriteenused.

Isikliku karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, edu, elurollid, elulaad, karjäär, õpimotivatsioon, omavastutus, kandideerimisdokumendid, karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine.

1.4. Õppetegevused

Kursust õpetades on soovitatav korraldada järgmisi õppetegevusi:

- 1) rollimängud ja teised aktiivõppe meetodid, multifunktsionaalsed meetodid;
- 2) eneseanalüüsi ja töövaldkonna tundmise küsimustike ning mõttearenduslehtede täitmine;
- 3) auditoorsed loengud või iseseisev töö veebikeskkonnas teoreetiliste teadmiste omandamiseks;
- 4) diskussioonid, väitlused;
- 5) töö karjääriinfo allikatega, info kriitiline analüüs;
- 6) essee kirjutamine;
- 7) uurimistöo koostamine (nt konkreetse töövaldkonna kohta);
- 8) intervjuu läbiviimine (nt konkreetse ametiala esindajaga);
- 9) kutsesobivustestide läbiviimine;
- 10) õppevisiidid, ettevõtete külastused;
- 11) iseseisev töö (nt erinevate tööaladega tutvumiseks);
- 12) karjääriplaani koostamine;
- 13) õpimapi koostamine;
- 14) avalik esinemine jne.

Õppetegevuste valikul lähtutakse konkreetse õpperühma õpilaste vajadustest, optimeerides õppetegevused teiste õppeainete ja tunniväliste tegevustega. Soovitatav on eelistada loengutele aktiivõppe meetodeid, kasutada multifunktsionaalsed meetodeid, mida on hõlbus siduda muu õppetegevusega teistes õppeainetes.

1.5. Füüsiline õpikeskkond

Õpilastele on tagatud järgmised tingimused ja vahendite kasutamine:

- 1) erinevad enese ja tööturu tundmaõppimise töölehed, küsimustikud, mõttearenduslehed;
- 2) õppevisiidid reaalsesse töökeskkonda;
- 3) karjääriplaneerimisalase kirjanduse kättesaadavus kooli raamatukogus;
- 4) arvutiklassi kasutamine (vastavalt vajadusele personaalseks või rühmatöök) ainetunnis veebist karjääriplaneerimisalase informatsiooni otsimiseks (rajaleidja.ee jt);
- 5) karjäärispetsialisti personaalne tugi, erapooletu ja usalduslik nõu vastavalt õpilase vajadustele.

1.6. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja nende rakendamise oskust, üldpädevuste saavutatust suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Karjääriõpetuse käigus ei hinnata õpilase hoiakuid ega väärtusi, vajaduse ja võimaluse korral antakse õpilasele nende kohta tagasisidet. Hindamisel väärtustatakse õpilaste isikupära ja toetatakse arengut. Õpilane peab olema hindamises aktiivne partner, kuna see toetab eneseanalüüsi oskuste kujunemist. On soovitatav, et kursuse jooksul koostab õpilane personaalse õpimapi, millesse kogub eneseanalüüsi, ettevõtete külastuse töölehed jt õpiülesannete tulemused ning muud huvipakkuvad elukutsete või erialadega

seotud materjalid. Selles sisalduvad õpiülesanded võivad olla tehtud kas individuaalselt või rühmatööna. Õpimapi kaitsmist saab hinnata kursuse kokkuvõtva hindena. Õpilasele tutvustatakse kursuse alguses, mida, millal ja mille alusel hinnatakse.

Hinnatakse:

- 1) praktilisi töid: CV koostamine, motivatsioonikiri, kandideerimise avaldus, essee; ettevõtte külastuse ja töövarjupäeva konspekt või kokkuvõte, eneseanalüüsi kokkuvõte, isiklik karjääriplaan (õpiplaan) jms;
- 2) praktilise tegevuse mõtestamise oskust;
- 3) oskust asjakohast informatsiooni otsida ja analüüsida (karjääriinfo analüüsi kokkuvõte);
- 4) loomingulisust ja ratsionaalsust;
- 5) teadlikkust peamistest karjääriotsust mõjutavatest teguritest;
- 6) iseseisva analüüsi oskust;
- 7) õppekavas ettenähtud õpitulemuste saavutamist, mida õpilane tõendab arutelude, rühmatööde õpimapi esitlemise jt tegevuste käigus.

ÕPPEPROTSESSI KAVANDAMINE

Karjääriõpetuse valikaine maht on 35 tundi. Gümnaasiumis on soovitatav jaotada ainetunnid kahele või kolmele õppeaastale nii, et kursus lõpeks kindlasti enne riigieksamite valimise tähtaega.

Väljundipõhine õppekavareform on **õppija- ja õppimiskeskne**. Seepärast ei lähtuta ainekava koostamisel enam mitte sellest, mida õpetaja õpetab või teeb, vaid sellest, **mida õppija õppeprotsessi lõpuks on omandanud**. Selliselt seatud õppijakeskseid eesmärges nimetatakse **õpitulemusteks** ehk õpiväljunditeks. Kogu õppeprotsess tuleneb sellest, kuidas aidata õppijatel õpitulemusi saavutada: õppesisu tuleneb õpitulemuste kesksetest teemadest ja õppemetoodika lähtub õpitulemustes sõnastatud verbidest, olgu need siis seotud teadmise, mõistmise või rakendamisega. Hindamisel on keskseks küsimus „**Kuidas me teame, et õpitulemused on omandatud?**“. Selle muudatuse rakendamine pole kerge, sest pikka aega on tehtud teisiti.

(Pilli, E., 2010)

Õpitulemuste saavutamist toetavate tegevuste, teemade valiku, mahu ja järjekorra kohta ei leia käesolevast õpetajaraamatust ühest ettekirjutust, kindlat retsepti. Seda ei saagi olla. Kooli karjääriõpetuse ainekava koostamisel tuleb mõelda, kuidas saavutada õpilase jaoks terviklik õppeprotsess kooskõlas läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ käsitlemisega. Karjääriõpetuse ainetundides võiks keskenduda kõige olulisemale, kinnistades varem õpitut jne. Näiteks eneseanalüüsi oskusi kujundab õpilane ka psühholoogia tunnis, karjääriõpetuses saab ta keskenduda eneseanalüüsile karjäärivalikute ja võimaluste kontekstis.

Näiteks õpitulemuse „õpilane tunneb erinevaid töövaldkondi“ õpitulemuse saavutamist toetab ühiskonnaõpetus. Oluline on, et õpilased saaksid lisaks ka võimalikult paljude erinevate töövaldkondadega vahetult tutvuda.

Õppeprotsessi kavandamise näidis on **gümnaasiumiõpetaja karjääriõpetuse aine- raamatus**, vt www.oppekava.ee (gümnaasiumi tugimaterjalid valmisid 2011. a. lõpus). Aineramatus on soovitusel nii hindamiseks, õppemeetodite valikuks, kui lõiminguks.

Gümnaasiumi karjääriõpetuse õpetajaraamatuga on koostatud kooskõlas põhikooli III kooliastme karjääriõpetuse valikaine õpetajaraamatuga. Põhiküsimused, millele inimene seoses karjääri planeerimisega vastuseid otsib on läbi elu väga sarnased või koguni samad. Sellest tulenevalt on karjääriõpetuse õppeaine sisu põhikoolis ja gümnaasiumis suures osas väga sarnane. Karjääriõpetust kavandades ei tasu segadusse minna sellest, et mõlemas kooliastmes on ka õpitulemused kohati samad. Erisus on peamiselt rõhuasetustes, ka teatud teemade käsitlemise sügavuses või ulatuses, sõltuvalt sellest, milliste valikuvõimalustega õpilane silmitsi seisab. Põhikoolis saavutatud õpitulemus on eeldus samalaadse õpitulemuse uue taseme saavutamisele gümnaasiumi astmes ja ka edaspidi. Näiteks õpitulemus „õpilane analüüsib ennast“. Põhiküsimus seejuures on: milliste kriteeriumide alusel on asjakohane hinnata selle õpitulemuse saavutamist?

Võrreldes põhikooliga eeldatakse gümnaasiumiastmes õpilaste suuremat iseseisvust. Gümnaasiumiõpilased on enam valmis ennast väljendama, analüüsima kui põhikooli-õpilased. Gümnaasiumi õpilastele meeldib enam suhelda, arutada päevakajalisi sündmusi. Neid sündmusi on võimalik oskuslikult siduda karjääriõpetuse tunni teemadega.

Sammud tõhusa õppeprotsessi saavutamiseks:

1. Õpitulemuse sõnastamine. Keskne küsimus - mis tuleb kõigil õpilastel õppeprotsessi lõpuks omandada?

Võib küsimuse püstitada ka nii: **mida õpilastel on vaja teada, osata, mõista, seostada, analüüsida, sünteesida**, et teha teadlikke valikuid haridustee ja tulevase tööelu kavandamisel?

Õpitulemus kirjeldab õppija pädevuste seisu õppeprotsessi lõpus. Vaja on mõelda, mis on need pädevused, mis õpilane õppeprotsessi lõpuks kindlasti omandama peab, ilma milleta hakkama ei saa.

NÄITEKS ÕPITULEMUS: **õpilane analüüsib oma isiksust.**

2. Õppesisu ja meetodi valik. Kuidas aidata õpilasel õpitulemus saavutada? Mis on kesksed teemad?

Eneseanalüüs eeldab isiksuseomaduste tundmist, analüüsi oskust ja ka mõõdikuid võrdlemiseks, järjestamiseks, välistamiseks jms. Gümnaasiumi õpilase sõnavara peaks võimaldama ennast mitmekülgsest kirjeldada ja analüüsida.

Isiksuseomaduste käsitlemiseks on mitmeid erinevaid teooriaid ja kasutuses on palju vastavaid materjale. Tasub arvestada sellega, et isikuomaduste käsitlemine karjääriõpetuse ainetundides **ei ole kuigi tõhus loengu vormis**. Eelistatud on õpilase aktiivne tegevus, mille käigus õpilane enda kohta infot kogub, süstematiseerib, analüüsib, sünteesib – millised on minu võimed, iseloomuomadused, väärtused, tugevad küljed, nõrkused jne. Töölehtede täitmisele lisaks on soovitatavad erinevad **loovtööd**, sh näiteks suunatud teemaga **essee**, mis aitab õpilasel enesekohast teavet sünteesida jms.

Seega võib valida NÄITEKS ÕPPEMEETODINA loovtöö, milleks on õpilase identiteeti väljendav kollaaž. Oletagem, et eelnevalt on isikuomaduste analüüsile tundides küllaldaselt tähelepanu pööratud ning õpilased on eneseanalüüsiks erinevaid töö- ja mõttearenduslehti kasutanud, toimunud on temaatilised arutelud nii rühmas kui paaridena, mis on võimaldanud saada ka kaaslastelt tagasisidet jne.

3. Hindamine. Kuidas välja selgitada, et õpitulemus on saavutatud?

Väljundipõhise õppekava loogika puhul püütakse hindamismeetod ja õppemeetod võimalusel ühitada (kasvõi teatud osas). Mitmed eeltoodud tegevused võimaldavad õpetajal õppeprotsessi käigus jälgida seda, kuidas õpilasel läheb.

Kuidas kontrollida, **kas õpitulemus on saavutatud**? Kas oleks vaja täiendavat hindamismeetodit? Ilmselt mitte, sest loovtöö annab õpetajale õpilase tulemusest väga hea pildi. Peamine küsimus on – **mille põhjal hinnata**?

Kas ehk saame väita, et õpilane ju analüüsis ennast, seega saavutas õpitulemuse? Või ehk saame hinnata piisavaks, et kollaaž sai valmis? Paraku hindame sel moel, et õpilane oli hoolas ning parimal juhul sedagi, et õpilane analüüsida oskab.

Vajalik on määratleda sisulised **hindamiskriteeriumid**. Õppekava kohaselt on õpilane juba varem inimeseõpetuse ja muudes ainetundides eneseanalüüsi oskusi arendanud. Karjääriõpetuse kontekstis on loogiline rõhuasetus selles, et õpilane **analüüsib ennast (sh kui tulevast töötajat)**.

Karjääriõpetuses on soovitatav mitmeeristav hindamine (arvestatud/mittearvestatud), seega sobivad näiteks hindamiseks hästi järgmised kriteeriumid:

- Toob esile oma isiksuse positiivseid jooni, võimeid ja oskusi.
- Analüüsib enda eeliseid ja tugevusi ning arendamist vajavaid külgi.
- Seostab oma identiteeti tulevase töö ja õpitava erialaga.

Mida me saame järeldada eeltoodud õpitulemuse näitel? Antud juhul saame olla kindlad, et **õpitulemus on saavutatav vaid osaliselt**, vastavuses kahe hindamiskriteeriumiga. Miks? Seetõttu, et toodud näites kirjeldatud õppesisu ja õppemeetodid ei võimalda õpilasel luua seoseid võimaliku tulevase tööalaga.

Vt lisaks Karjääriõpetus. Aineraamat põhikooliõpetajale. 2010

[Tõhusa õppimise pedagoogilised lähtekohad](#), Einike Pilli

[Õpitulemuste hindamise teoreetilised lähtekohad](#), Einike Pilli

Eelnev lihtsustatud näide toob välja „vana“ ja „uue“ õppekava loogika erinevuse. Varem olid õpetajad harjunud teemapõhiselt tegevusi kavandama. Karjääriõpetuses käsitleti enamasti ainekava teemasid järjekorras: enesetundmine, tööturg ja õppimisvõimalused ning kõige lõpuks planeerimine ja otsustamine. Õpitulemuste saavutamist jäik teemapõhine lähenemine paraku väga ei soodusta. Põhjus on lihtne. Valdav enamus karjääriõpetuse õpitulemusi saavad kujuneda mitte ühe kitsa teema osaoskuste, vaid mitme teema osaoskuste pinnalt.

**Seega on vajalik ainesisu kolm teemat omavahel oskuslikult lõimida!
Sama tähtis on saavutada kolme teema omavaheline asjakohane sidusus!**

Sidusus on vertikaalne kordus õppekavas, st oskused ja mõisted peaksid korduma ning nende õppimiseks ja harjutamiseks peaks olema jätkuvalt võimalusi. **Järgnevus** tähendab, et õppekava peaks sisaldama mõistmise jätkuvat arenemist ning et iga järgnev kogemus toetuks eelnevale ning oleks laiem ja sügavam. Teatud liiki teadmised eeldavad teatud teist laadi teadmiste olemolu.

ÕPPESISU JA TEGEVUSED

Järgnevas toodud tegevused ehk harjutuste komplektid on koostatud eelmise õppekava perioodil, need on õpetajaraamatu esimesest versioonist üle võetud muutmata kujul. Märgitud eesmärgid on üldised ja iga üksiktegevuse puhul ei ole täpselt jälgitud, kas õppemeetod võimaldab toodud osaoskuste või oodatud tulemuste saavutamist täielikult.

Õpetaja juhendis on enamasti toodud **õpilaste osaoskused**, mitte õpitulemused. Tegevuste valikul ja järjestamisel on õpetajal eelnevalt vajalik läbi mõelda, kuidas saavutada **õppeprotsessi sidusus ja tõhusus**.

Välja pakutud konkreetne tegevuse käik õpetaja juhendis ei võimalda enamasti saavutada tulemusi, mis on kirja pandud selles eesmärgina. Eesmärgid on üldsõnalised ja tegevus võimaldab kujuneda teatud osaoskustel, mis on eelduseks laiemale eesmärgile.

Näiteks *õpilase töölehe nr 1* täimise käigus analüüsib õpilane enda temperamendi tüüpi. Eesmärk:

- Õpilane teab enda närvisüsteemi iseärasusi (introvertsus, ekstraversus).
- Õpilane teab oma temperamendile vastavat tööstiili.
- Õpilane oskab seostada elukutseid temperamenditüübiga.

On ilmne, et **üksnes siis, kui õpilane eelneva õppetegevuse** käigus on erinevate elukutsete eeldusi (ka konkreetselt näiteks temperamendi eripärast lähtuvalt) tundma õppinud, on tõhus analüüsida: millised elukutsed/ametid sobivad sinu temperamenditüübiga? Üksnes siis saab antud tegevuse lõpus õpilane osata seostada elukutseid temperamenditüübiga.

On selge, et iga alategevus on vaid osake tegevuste jadas. Vajalikud on ka „jäämurdjana“ mõjuvad meetodid, lihtsalt huvi ergastavad tegevused. Siiski ei ole mõistlik teha tegevusi tegevuse pärast. Õpetaja juhendites ei sisaldu, mida õpilane mingi töölehe täitmiseks või rühmatöökäigeks oleks pidanud varem, mõne muu tegevuse käigus omandama, ära õppima. Seega on antud õpetajaraamat ka loov õppevahend õpetajale endale.

Lisaks siin koondatud tegevustele saab karjääriõpetuse tundidesse töölehti valida ka *Täiendavate töölehtede kogumikust*, vt <http://www.rajaleidja.ee/karjaariopetuse-valikaine/>. Töölehtede loendid on toodud ka õpetajaraamatus iga teema lõpuosas *Viited sarnastele tegevustele*.

Teema 1: ENESETUNDMINE JA SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL

Õpitulemused

Kursuse lõpetaja:

- 1) analüüsib enda isiksust ja kasutab eneseanalüüsi tulemusi elutee planeerimisel ja karjäärivalikute tegemisel;
- 2) on motiveeritud õppima, tunneb ja kasutab erinevaid õpistrateegiaid;
- 3) oskab analüüsida ennast kui tulevast töötajat;
- 4) oskab näha oma erinevate elurollide seost karjäärivalikutega.

Terminid

Avatus	Avatus peegeldab head kujutlusvõimet, esteetikameelt, vastuvõtlikkust tunnetele, vahelduse otsimist, intellektuaalset uudishimu, loovust ning sallivust. Kõrge avatusega inimestel on enamasti lai huvide ring ning nad huvituvad kõigest uudest, on oma suhtumistes üldiselt liberaalsemad ning pööravad enam tähelepanu oma tunnetele ja sisemistele seisunditele. Madala avatuse skooriga inimestel on kitsas huvide ring, nad on oma suhtumistes enam konventsionaalsed ning eelistavad tuttavaid ja rutiinseid tegevusi sagedastele muudatustele. Keskmine avatuse skoor viitab huvile kõige uue vastu, samas eelistavad need inimesed töötada stabiilses ja vähest loomingulisust nõudvas keskkonnas.
Ekstravertne inimene	Ekstravertsus on iseloomulik inimestele, kes on seltsivad, jutukad ning valdavalt optimistlikud. Teiste inimeste juhtimine ja uute suhete loomine ei valmista neile raskusi ega muutu väsitavaks. Kõrge ekstravertsusega inimesed on keskmisest aktiivsemad suhtlejad, saavutavad seltskonnas enamasti liidri positsiooni. Madala ekstravertsusega inimesed on reserveeritud, sõltumatud teistest inimestest ja naudivad keskmisest enam üksiolemist ja iseseisvat tegutsemist.
Emotsionaalne stabiilsus	Kirjeldab inimeste emotsionaalset toimetulekut ja enesekontrolli. Kõrge emotsionaalse stabiilsusega inimesed on valdavalt rahulikud, pingevabad ning suutelised ka kriitilistes situatsioonides oma emotsioone vaos hoidma. Madala emotsionaalse stabiilsusega isikud seevastu kalduvad murelikkusele, närvilisusele ja ärevusele ning on suurema tõenäosusega rahulolematud nii enda kui oma tööga, sõltumata selle iseloomust.
Emotsioonid	Subjektiivsed tundeelamused, mis sisaldavad füsioloogilisi, käitumuslikke ja kognitiivseid reaktsioone sisemistele ja välistele sündmustele.
Enesehinnang	Inimese üldine suhtumine iseendasse.
Hoiak	Suhtumine millessegi või kellessegi, mis mõjutab hinnanguid ja käitumist.
Huvid	Aktiivne valiv suhtumine midagi teada saada või teha.
Identiteet	Teadmine endast sotsiaalseis olukordades ja suhetes (enesemääramine, samastamine, ühtekuuluvus kellegagi või millegagi).

Intelligentsus	Üldine võimekus käituda eesmärgipäraselt, mõelda ratsionaalselt ja tulla oma keskkonnas edukalt toime.
Introvertne inimene	Sisemaailma poole pöördunud inivid, aju erutustase on kõrgem kui ekstravertidel.
Iseloom	Keskkonna ja pärilike omaduste mõjul kujunenud isikupärase omaduste suhteliselt püsiv kombinatsioon, mis mõjutab inimese tegevusi, suhteid, valikuid.
Isiksus	Ainulaadse mõtlemise, tunnete ja käitumisviisiga inivid, kellel on eneseteadvus ja sotsiaalne roll.
Isiksuseomadused	Karjääriplaneerimist mõjutavad isiksuseomadused, mis on võrdlemisi püsivad käitumise, mõtlemise või tunnete erinevused.
Minapilt	Terviklik kujund iseendast, mis hõlmab kujutlusi enda omadustest, olemusest, teiste suhtumisest ja enesehinnangust.
Meelekindlus	Meelekindlus väljendab inimese kohusetundlikkust, hoolikust, sihikindlust, edasipüüdlikkust ning usaldusväarsust. Kõrge meelekindluse skooriga inimestel on selgelt sõnastatud eesmärk, mille poole püüelda, ning nad tegutsevad selle suunas eesmärgipäraselt ja distsiplineeritult. Võime luua ise töödistsipliin ja sellest kinni pidada, ei vaja väliseid organisaatoreid. Madala meelekindlusega inimesed on paindlikud ning vähem orienteeritud kindlate eesmärkide saavutamisele. Vahtab ühe tegevuse kiirelt teise vastu, töös vajalikud kindlad etteantud reeglid.
Motivatsioon	Üldisem asjaolude kogum, mis paneb meid tegutsema ja hoiab tegutsemas.
Neurootilisus	Neurootilisuse all mõeldakse tavaliselt inimese kalduvust üle elada negatiivseid emotsioone ja emotsionaalse stressi mittetalumist. Inimesed, kellel on madal neurootilisus on seevastu rahulikud, tasakaalukad ning suudavad taluda emotsionaalselt pingestatud olukordi.
Närvisüsteemi tüüp	Suhteliselt püsivate närviprotsesside tasakaalustatus, tugevus, ja liikuvus, mis mõjutab inimese suhtlemist ja töötamise iseärasusi. Kõrgema närvisüsteemi tüüp on temperamenditüübi aluseks.
Oskused	Teadmistel ja vilumustel põhinev tegevuste edukas sooritamine erinevates tingimustes.
Refleksioon	Enese psüühika tunnetamine; oma mõtete, tunnete, elamuste jne peegeldus.
Sotsiaalsus	Sotsiaalsus näitab inimese positiivset või negatiivset orienteeritust teistele inimestele, mis väljendub vastavalt altruismis, kaastundlikkuses ning abivalmiduses või skeptilisuses ning egotsentrilisuses. Kõrge sotsiaalsuse skooriga inimesed peavad grupi vajadusi ja norme isiklikest eesmärkidest tähtsamaks ning püüdleavad harmoonia poole. Madala sotsiaalsuse skooriga inimesed lähtuvad eelkõige isiklikest normidest ja eesmärkidest ning pööravad teistele inimestele vähem tähelepanu.
Temperament	Temperament on isiksuse omapära, mis põhineb inimese närvisüsteemi tüübil ja avaldub tema käitumises ja väljendusliigutustes.

Vajadused	Keha või psüühika toimimise seisukohalt olulise tingimuse/teguri puudujääk.
Võimed	Pärilikel omaduste ja keskkonna tingimuste koosmõjul kujunevad eeldused teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamiseks, mis arenevad ja avalduvad tegevuses.
Väärtused	Tõekspidamiste kogum, mis mõjutab inimese tegevust ja otsustamist erinevates olukordades.

Teema kirjeldus

Inimene moodustab kõikide isiksuseomaduste põimudes originaalse terviku ja on raske kui mitte võimatu leida kaht ühesuguste isiksuseomadustega inimest. Isiksuse iseloomustamiseks saab kasutada väga palju erinevaid sõnu/termineid. Isiksuse teoreetikud on läbi aegade püüdnud inimloomuse aspekte seletada, erinevate mudelite abil analüüsida. Osade teoreetikute arvates on kõik isiksuseomadused kujutluse vorm, mis eksisteerib vaid inimese peas. Teised seevastu on veendunud, et isiksuseomadused on realselt olemas, need varieeruvad ja inimesed on oma loomult ratsionaalsed. Tänapäeval väga aktiivset kasutust leidnud Suure Viisiku mudeli kohaselt iseloomustavad inimese isiksust kõige paremini viis faktorit: **ekstravertsus, sotsiaalsus, meelekindlus, neurootilisus ja avatus**. Isiksusepsühholoogia uurija H. J. Eysenck'i teooria kohaselt on kaks olulisemat üldist faktorit ehk isiksuse dimensiooni: **ekstravertsus - introvertsus** ja **neurootilisus – emotsionaalne stabiilsus**.

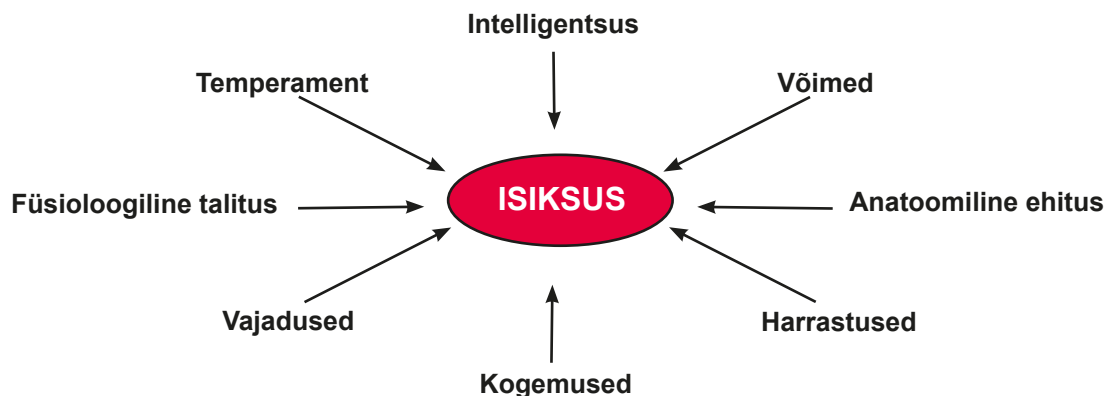
H. Gardneri multiintelligentsuse teooria keskendub võimetele.

Gardner väidab, et üldist vaimset võimekust pole olemas ja selle asemel on vähemalt 7 üksteisest erinevat, oma seaduspärasuse ja loogikaga vaimset võimekust:

1. keeleline ehk lingvistiline
2. loogilis-matemaatiline
3. muusikaline
4. ruumiline
5. kehalis-kineetiline
6. enesetunnetuslik (intrapersonaalne)
7. suhtlemisalane (interpersonaalne)

Allikas: Vikipeedia

Erinevaid teooriaid on palju ja puudub üks kõigiti efektiivne mudel isiku loomuse aspektide seletamiseks. On selge, et erinevad teooriad täiendavad üksteist ega välista. Karjääriplaneerimisega seotud eneseanalüüsi oskuste kujundamisel on soovitatav lähtuda erinevatest käsitlustest ja keskenduda vastuste otsimisele, millised, miks ja kuidas isiku erinevad aspektid on seotud karjääri võimalustega.



Olulised aspektid, mille üle õpilane eneseanalüüsil peaks juurdlema on iseloom, väärtused, hoiakud, temperament, võimed jt. Vajalik on käsitleda, kas, kuidas ja miks inimese harjumuslik käitumine, füüsilised omadused, erinevad oskused ja motivatsioon karjäärivalikuid mõjutavad.

Individaalse karjääri arengus saab määratleda kolm etappi, mis on tihedalt seotud inimese isiksuse arenguga: fantaasia-, proovi- ja realistlik staadium.

- Fantaasiastaadiumile on iseloomulik see, et laste meeliselukutsed ei ole seotud nende endi huvide ja võimetega. Lähtutakse enamasti intuiitivsest ettekujutusest ametitest (oluline periood 3.–10. eluaasta).
- Proovistaadiumis läbitakse huvide periood (oluline periood 11.–12. eluaasta), mil käiakse mitmesugustes huviringides.

Võimete perioodi (oluline periood 12.–13. eluaasta) iseloomustab enda võimete proovilepanek ja võrdlemine kaaslastega.

Vajaduste perioodil (oluline periood 13.–14. eluaasta) hakatakse ennast üha enam seostama täiskasvanute vajaduste maailmaga ja käitatakse vastavalt sellele.

Väärtuste perioodil (oluline periood 15.–17. eluaasta) kujuneb hinnanguline suhtumine elunähtustesse, edasiõppimisse ja elukutsetesse.

- Realistlikus staadiumis (oluline periood 18.–23. eluaasta) oskavad noored teha enda huvidele, võimetele ja väärtushinnangutele vastavaid valikuid.

Gümnaasiumiõpilased on üldjuhul jõudnud etappi, kus elutee planeerimine tugineb järjest enam isiklikele väärtustele. Õpilasele saab selgeks, millistel väärtustel on tema tuleviku jaoks positiivne tähendus. Väärtuste pingerea alusel kujuneb elukutsete/ametite pingerida ning seatakse sihid, kavandatakse haridusteed. Gümnaasiumi lõpuks jõuab õpilane realistlikku staadiumi, kus tehakse juba konkreetsemaid plaane. See on olukorra objektiivse hindamise aeg, mil püütakse leida oma kohta ühiskonnas.

Hakkab kujunema isiksuslik küpsus, mis koosneb järgmistest osadest.

- Realistlik käsitlus endast ja teistest.
Adekvaatne minapilt annab enda omadustest realistliku ülevaate ja võimaldab teistega hästi suhelda ja koostööd teha.

- Iseenda ja teiste aktsepteerimine.
Arusaamine, et iga inimene koosneb nii tugevatest kui ka nõrkadest külgedest, võimaldab leppida enda puudustega ja suhtuda iseendasse ja teistesse arvestavalt ja lugupidavalt.
- Olevikus elamine, olles samal ajal teadlik nii minevikust kui ka tulevikust.
Liigne minevikusündmuste meenutamine või tulevikku suunatus (küll me kunagi teeme!) ei lase inimesel tegeleda reaalseste olevikuprobleemidega, halvendab elukvaliteeti ja takistab enda plaanide täideviimist.
- Põhiväärtuste olemasolu.
Põhiväärtused aitavad inimesel püsida õigel teel ja seada elus sobilikke sihte nii iseendale kui ka ühiskonnale sobivas raamistikus.

1.1 Isiksuseomadused: närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom

Käsitlus

Et **temperamendiomadused** mõjutavad paratamatult inimese tööstiili, siis on otstarbekas leida endale sobiv tegevusala ja töökeskkond.

Temperamenditüübi aluseks on närvisüsteemi tüüp, mida jagatakse nõrgaks ja tugevaks. Nõrga närvisüsteemi esindajad on melanhoolse temperamendiga inimesed. **Melanhoolikuid** ei saa mingil juhul pidada nõrkadeks inimesteks, vaid nad on ümbruse tajumisel väga vastuvõtlikud. Temperamenditüübi poolest jagunevad inimesed lisaks melanhoolikutele **koleerikuteks**, **flegmaatikuteks** ja **sangviinikuteks**, keda nimetatakse tugeva närvisüsteemi esindajateks. Puhtaid temperamenditüüpe on harva, enamasti on tegemist segatüüpidega.

Koleerikutele on iseloomulik ekstravertsus ja neurootilisus, melanhoolikud on introverdid ja neurootikud, flegmaatikud introverdid ja stabiilsed ning sangviinikud on ekstraverdid ja stabiilsed. Stabiilsete inimeste tunded on püsivad, need ei ole äärmuslikult tugevad ega ka liiga nõrgad. Neurootilised inimesed on tundlikud ja rahutud, nende tunded vahelduvad kiiresti. Introverdile sobivad rohkem süvenemist ja teatud rutiini nõudvad tööülesanded. Talle meeldib töötada aeglasemalt ja korralikult. Rohkeid sotsiaalseid kontakte nõudev ja väga vaheldusrikas töö võib introverdi muuta ülirutuvaks. Ekstravert tahab töötada kiiresti ja vaheldusrikkalt tugevat erutust esilekutsuvates olukordades, sest nad ei erutu nii kergesti. Rahulik olukord ei paku neile piisavalt pinget ja seetõttu võivad olla tegevuse tulemused tagasihoidlikud. Introvertidel läheb koolis õppimine paremini, eriti keerulistest ainetest. Ekstraverdid püüavad valida sellise ameti, mis on seotud suhtlemisega, introverdid eelistavad enam üksi tegutseda. Ekstraverdid vajavad tööl vaheldust, introverdid stabiilsust.

Temperamendiomaduste põhjal kujuneb **iseloom**, mida keskkond oluliselt mõjutab ja arendab. Iseloomuomaduste puhul saame rääkida endasse suhtumisest (nt tagasihoidlikkus, julgus jne), teistesse suhtumisest (abivalmidus, siirus jne), töösse suhtumisest (nt töökus, hooletus jne) ja tahteomadustest (nt iseseisvus, visadus jne).

Lisaks enese analüüsi oskusele ja iseloomuomaduste tundmisele on õpilasel kasulik kujundada välja sõnavara, mida ta saab erinevates olukordades (nt kooli sisseastumisel, tööintervjuul) kasutada.

Maht

2 tundi


Tegevused

1. Kas oled introvertne või ekstravertne töötaja?
2. Ekstravert versus introvert
3. Iseloom ja tegevus
4. Iseloomuomadused, mis tulevad välismaal töötades kasuks

1. Kas oled introvertne või ekstravertne töötaja?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab enda närvisüsteemi iseärasusi (introvertsus, ekstravertsus). • Õpilane teab oma temperamendile vastavat tööstiili. • Õpilane oskab seostada elukutseid temperamenditüübiga.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 1 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Arutelu
Aeg	~ 45 minutit
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Arutada, millised on introverdile ja ekstravertile sobivad tööd. • Õpilastel kirjutada tahvlile kahte tulpa introverdile ja ekstravertile sobivad tööd. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Miks on vaja tunda enda närvisüsteemi iseärasusi?</i></p> <p><i>Mis iseloomustab erinevate temperamendiomadustega inimeste õppimis- ja tööstiili?</i></p> <p><i>Näiteks: ekstravert peab alustatud tööd lõpuni viima ja olema põhjalik, introvert peab arendama julgust ennast väljendada ja suhtlemisvalmidust</i></p>

KAS OLED INTROVERTNE VÕI EKSTRAVERTNE TÖÖTAJA?

Õpilase tööleht 1

Märgi sobivasse kastikesse enda vastus.

Väide	jah	ei
1. Mulle meeldib töö, mis on muljeterikas ja sündmusterohke		
2. Mina soovin teha tööd koos kaaslastega, kes mind julgustavad ja toetavad		
3. Mina vajan töötegemisel aega põhjalikuks järelemõtlemiseks ja kaalumiseks		
4. Mulle meeldib töötada koos paljude teiste inimestega		
5. Ma suudan töötada ka kärarikkas keskkonnas		
6. Mulle meeldib töö, mis nõuab kiiret tegutsemist		
7. Mulle meeldib töötada pikemat aega omaette, rahus ja vaikuses		
8. Mulle meeldib teisi juhendada		
9. Ma armastan otsida lahendusi ja vastuseid küsimustele raamatutest ja internetist		
10. Mulle meeldib töö, mis nõuab keskendumist ja püsivust		
11. Mulle meeldib ülal hoida töökaaslaste head tuju		
12. Ma esinen meeeldi klassi- ja koolikaaslaste ees		
13. Ma tahaksin pikka aega töötada ühes töökohas		
14. Ma vajan pidevalt uusi tööülesandeid, et ei hakkaks igav		
15. Ebaõnnestumiste korral olen pikka aega tujust ära		
16. Mulle meeldib väike ja kindel töörühm		
17. Ma räägin töökaaslastega hea meelega endast		
18. Ma tunnen sagedasti muret ebaõnnestumiste pärast		
19. Ma arutan meelsasti enda töö tulemusi ka teistega		
20. Mulle meeldib organiseerida ja juhtida teiste tööd		

TULEMUSED

Oled introvertne töötaja, kui oled vastanud

„Jah“ küsimustele 2, 3, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18

„Ei“ küsimustele 1, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 20

Kokku:

Oled ekstravertne töötaja, kui oled vastanud

„Jah“ küsimustele 1, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 20

„Ei“ küsimustele 2, 3, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18

Kokku:

Kui tulemused on võrdsed, siis oled segatüüpi ja sind iseloomustavad nii introvertse kui ka ekstravertse töötegitaja omadused.

Introverdid on sellised inimesed, kes on tagasihoidlikud ja kinnisevõitu. Neile meeldib tegutseda omaette. Nad räägivad oma mõtetest ja tunnetest vaid väga lähedastele sõpradele. Sõpru ei ole neil palju, kuid nende sõprus on kindel ja tugev. Oma tegevuse mõtlevad nad eelnevalt läbi. On usaldusväärsed ja põhjalikud.

Ekstraverdid on sellised inimesed, kes armastavad suhelda paljude inimestega. Neil on palju tuttavaid ja sõpru, kellele nad hea meelega räägivad oma mõtetest ja tunnetest. Käivad meelsasti sõpradega pidudel ja igasugustel üritustel. Vahel võib juhtuda, et lobisevad liiga palju ja ei ole seetõttu alati usaldusväärsed.

NB!

Tee oma tulemuste põhjal järeldus, millised töökohad sobiksid Sulle kõige paremini!

1. töökoht.....

2. töökoht.....

3. töökoht.....


4. töökoht.....

5. töökoht.....

2. Ekstravert versus introvert

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab närvisüsteemi iseärasusi (introvertsus, ekstravertsus) • Õpilane mõistab temperamendi tüübi mõju olukordades toimetulekule
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 2 Kirjutusvahend
Meetodid	Rühmatöö Arutelu
Aeg	~ 45 minutit
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilased rühmadesse. • Jaotada igale rühmale tööleht ja selgitada ülesannet. • Igale rühmale anda iseloomustamiseks kas ekstravert või introvert. Vastavad nimetused kirjutatakse töölehe punktiiridele. • Rühmad esitavad oma töö tulemused suuliselt ja kaitsevad oma seisukohti. Hea tulemus on see, kui teised rühmad esitavad küsimusi ja vastuväiteid. • Rühmatöö tulemustest teha koopiad igale rühma liikmele.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Mis iseloomustab erinevate temperamendiomadustega inimeste õppimis- ja tööstiili?</i></p> <p><i>Kas on olukordi, kus ekstravert ja introvert saavad mõlemad hästi hakkama?</i></p> <p><i>Kas teil on näiteid oma isiklikust elust, mida soovite teistega jagada?</i></p>

EKSTRAVERT versus INTROVERT

Õpilase tööleht 2

Temperamendiomadused on inimesele sünnipäraselt kaasa antud ja sellest oleneb tema suhtlemis-, töö- ja ka elustiil.

Ekstraverdid on sellised inimesed, kes armastavad suhelda paljude inimestega. Neil on palju tuttavaid ja sõpru, kellele nad hea meelega räägivad oma mõtetest ja tunnetest. Käivad meelsasti sõpradega pidudel ja igasugustel üritustel. Vahel võib juhtuda, et lobisevad liiga palju ja ei ole seetõttu alati usaldusväärsed.

Introverdid on sellised inimesed, kes on tagasihoidlikud ja kinnisevõitu. Neile meeldib tegutseda omaette. Nad räägivad oma mõtetest ja tunnetest vaid väga lähedastele sõpradele. Sõpru ei ole neil palju, kuid nende sõprus on kindel ja tugev. Oma tegevuse mõtleavad nad eelnevalt läbi. On usaldusväärsed ja põhjalikud.

Kirjuta punktiirile enda vabal valikul temperamenditüübi nimetus ja täida tabel!

**Leia olukordi õpingutes, töös ja teistes elusituatsioonides, kus
..... suurepäraselt hakkama saavad.**

Põhjenda, millised on tema eelised võrreldes

Vastuväidete puhul olge valmis oma seisukohta kaitsma!


OLUKORD	PÕHJENDUS

OLUKORD	PÕHJENDUS

3. Iseloom ja tegevus

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilasel areneb analüüsi oskus. • Õpilane mõistab iseloomujoonte seost tegevusega.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 3 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Arutelu
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jagada õpilastele töölehed. • Juhendada õpilastel töölehtede täitmist. Tabeli teise veergu õpilastel kirjutada iseloomuomadustele vastavad tegevused ja kolmandasse veergu kirjutada iseloomuomadustele ja tegevustele vastavad ametid. Viimases reas olevad iseloomujooned on intrigeerivad, kuid võivad anda emotsionaalse tõuke aruteluks. • Arutada, kuidas iseloomuomadused ja tulevane töö on omavahel seotud. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Miks on inimestel vaja tunda enda iseloomuomadusi?</i></p> <p><i>Mis juhtub kui iseloomuomadused ja valitud amet ei sobi kokku?</i></p>

ISELOOM JA TEGEVUS

Õpilase tööleht 3

Leia vastavalt iseloomujoonte sobivad tegevused ja ametid. Täida tabel võttes aluseks juba täidetud näide!

Iseloomujooned	Iseloomujoonte sobiv tegevus	Iseloomujoonte vastavad ametid
Sõbralik Empaatiline Hea suhtleja	Hoolitsemine, õpetamine, abistamine	Sotsiaaltöötaja, lasteaiaõpetaja
Enesekindel Juhtiv Veenev		
Loominguline Kunstilembeline Väljendusrikas		
Asjalik Vähese jutuga Tegutseja		
Korrektne Täpne Viisakas		
Mõtlev Keskendumis- võimeline Kriitiline		
Esinemisjulge Ettevõtlik Süsteemne		
Laisavõitu Pikatoimeline Lohakas		


Millise tabeli osaga või osadega seostad ennast?

.....

4. Iseloomuomadused, mis tulevad välismaal töötades kasuks

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab iseloomuomadusi. • Õpilane oskab iseloomuomadusi seostada karjääriotsingute ja töötamisega välismaal.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 4 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Arutelu
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele töölehed. • Juhendada õpilasi töölehtede täitmisel. • Kõigepealt hinnata väiteid, siis teha väidetest lähtuv kokkuvõte iseloomuomadustest, mis tulevad välismaal tegutsedes kasuks. Näiteks: kohanemisvõime, karismaatilisus, frustratsioonitaluvus jne. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks: <i>Millised on iseloomuomadused, mis on välismaal õppides ja töötades eriti olulised?</i> <i>Milliseid väidetest tulenevad omadused pole kodumaal õppides ja töötades nii olulised?</i></p>

ISELOOMUOMADUSED, MIS TULEVAD VÄLISMAAL TÖÖTADES KASUKS

Õpilase tööleht 4

Sa oled kindlasti mõelnud, et võib-olla on ka sinul mõttekas minna välismaale õppima või töötama. Milline on sinu suhtlemisoskus ja kohanemisvõime uute olukordadega? Kas sa oled piisavalt riskivalmis? Sellele saad mõelda järgnevat harjutust tehes.

Vasta ausalt, milline väide on sinu kohta **õige**, milline **vale**.

JRK	VÄIDE	ÕIGE	VALE
1.	Ma mõistan teistest kultuuridest pärit inimesi väga hästi.		
2.	Ma tunnen suurt huvi sotsiaal-majandusliku olukorra vastu neis riikides, kuhu tahan õppima või töötama minna.		
3.	Mõistan, et kultuuridevahelise erinevused mõjutavad seda, kuidas inimesed tegutsevad.		
4.	Peale emakeele oskan vähemalt üht keelt vabalt.		
5.	Mulle meeldiks töötada multikultuurises meeskonnas.		
6.	Ma olen riskijulge.		
7.	Tahan õppida midagi uut.		
8.	Ma talun frustratsiooni.		
9.	Tahan õppida selle maa keelt, kuhu lähen õppima või töötama.		
10.	Tahan reisida ja külastan rõõmuga teisi maid.		
11.	Ma hindan ja proovin erinevate rahvaste kööke.		
12.	Mind ei peeta rigiidseks inimeseks.		
13.	Ma suudan iseseisvalt otsuseid vastu võtta.		
14.	Ma ei kaota ebameeldivates olukordades huumorimeelt.		
15.	Mul on karismaatilisi omadusi.		
16.	Leian midagi õpetlikku ka neis olukordades, kus kõik ei lähe plaanipäraselt.		
17.	Olen avatud muutustele.		
18.	Mul on piisavalt mitteverbaalse suhtlemise oskusi.		
19.	Olen valmis kuulama ja mõistma inimeste erinevaid seisukohti.		
20.	Mul on kontroll oma elu üle.		
21.	Minu jaoks on põnev süüa erinevaid sööke ja proovida erinevaid jooke.		
	KOKKU		

Kui sa said rohkem **õigeid** vastuseid, siis on tõenäosus suur, et sa saad välismaal töötamise ja õppimisega hästi hakkama.

Tee kokkuvõtte, millised isiksuseomadused on kasuks välismaal õppides või töötades.

.....

.....

.....

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Johari aken	Iseloom	Enesetundmise tähtsus	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 20
2	Esmamulje	Temperament, iseloom	Esmamulje olulisus	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 21
3	Tehke minust oma juht	Temperament, iseloom	Mõtlemine inimese mitmekülgse üle ja vajalikud omadused erinevates rollides	Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 22-23
4	Räägi partnerile endast	Iseloom	Enda iseloomustamine ja selle kohta tagasiside saamine	Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 58
5	Keda meenutab?	Iseloom	Teiste iseloomustamine ja enda kohta teadasaamine	Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 58
6	Kes ma olen?	Iseloom	Enda ja teiste positiivsete külgede märkamine	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 41-43
7	Mina ja teised	Iseloom	Kuidas teised tajuvad mind ja mina teisi	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 43-44
8	Värviline mina	Iseloom	Inimesetundmise arendamine	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 44-46
9	Minu sõber	Iseloom	Isiksuse omaduste määratlemine	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 46-47
10	Kes on kes?	Iseloom	Isiksuseomaduste seos erinevate erialadega	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 48-50
11	Testid koolinoortele	Temperament, iseloom	Temperamenti ja iseloomuomaduste selgitamine	www.tulevikuredel.ee
12	Iseloomuomadused	Iseloom	Iseloomu avaldumine erinevates olukordades	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 28
13	Iseloomu tugevamad küljed	Iseloom	Iseloomu seostamine ametitega	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 29-30
14	Milline ma enda arvates olen?	Iseloom	Enda omaduste hindamine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 31

15	Kas teised näevad mind samasugusena nagu näen mina ise? 1.4	Iseloom	Enda ja teiste arvamise võrdlemine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 32
16	Temperamentitüübi test	Temperament	Test: Koleerik, sangviinik, melanhoolik, flegmaatik	Testid ja küsimustikud kutse- ja personali- valikuks. Ü. Suur. 2006, lk 72-77
17	Introvert või ekstravert	Temperament	Test - Introvert või ekstravert	Testid ja küsimustikud kutse- ja personali- valikuks. Ü. Suur. 2006, lk 80-83
18	Sinu psühholoogiline tüüp	Temperament, iseloom	Kokkuvõtte erinevatest isiksuse omadustest ja sobivatest töökesk- kondadest, ära toodud ohud ja soovitused	Testid ja küsimustikud kutse- ja personali- valikuks. Ü. Suur. 2006, lk 121-154
19	Sarnased erinevused	Iseloom	Võimelised märkama inimestevahelisi sarnasusi ja erinevusi	D. Shapiro. Konflikt ja kommunikatsioon. 1995, lk 49-52

1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid

Käsitlus

Inimese tegevuse tähtis regulaator ja liikumapanev jõud on väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak ja emotsioonid.

Väärtused on soovitavad, ihaldatavad situatsioonist sõltumatud eesmärgid, mis toimivad otsekui juhtprintsibid inimese elus. Nüüdisaegses ühiskonnas kujundavad noorte väärtussüsteemi kodu, kool, sõbrad jm ümbrus. Tähtis osa on meedial. Väärtuste oluline tunnus on see, et nad kujunevad pika aja vältel ja muutuvad aeglaselt. Oluline on noortele selgitada põhiväärtusi, ilma milleta on elus raske hakkama saada. Nendeks on sõprus, perekonna turvalisus, hea elujärg, eneseteostus, eluküpsus, huvitav elu, sotsiaalne tunnustus ja võrdsed võimalused kõigile. Väärtushinnangute loetelu võib olla väga pikk, sinna võivad kuuluda näiteks uuendusmeelsus, loovus, saavutusvajadus, meeskonnatöö, kvaliteet jne.

Väärtushinnanguid on võimalik jaotada lõpp- ja tugiväärtusteks (M. Rokeach).

- Lõppväärtused on soovitud seisundid, mille poole inimene püüdleb; sageli väljenduvad lõppväärtused inimese eesmärkidena.
- Tugiväärtused on abistavad väärtused (instrumentaalsed väärtused), mida kasutatakse kui abivahendeid eesmärkide saavutamiseks.

Näiteks kui lõppväärtuseks on perekonna turvalisus, siis abistavad väärtused, mis võivad inimest aidata soovitud saavutada, on töökus, tublidus, abistamine, ilusa kodu loomine jm.

Käitumise ja tegevuse seisukohalt on väärtustel järgmised funktsioonid:

- annavad käitumisideaalid – on mingi norm või eeskuju, millest juhinduda, kuidas olla ja tegutseda;
- on standardiks – juhivad tegevusele, inimestele ja sündmustele antavaid hinnanguid;
- on motivatsiooni allikas – panevad inimesed tegutsema soovitud eesmärkide nimel, aitavad saavutada ja ennast teostada;
- aitavad säilitada enesehinnangut – inimese väärtuseelistused moodustavad korrastatud süsteemi, kus väärtused on reastatud tähtsuse järgi;
- on aluseks otsustamisel – on mitmesugustele nähtustele antavate hinnangute kriteeriumiks, mis aitab otsuseid vastu võtta.

Väärtuste konflikte on raske lahendada. Et väärtused on vajadustega tihedalt seotud, siis lahenduseks on inimeste erinevate vajadustega arvestamine ja nende vajaduste rahuldamiseks sobivate lahenduste leidmine. Väärtussüsteemiga on vajaduste kõrval tihedalt seotud hoiakud, emotsioonid, motivatsioon ja huvid.

Vajadused on üheks inimest liikumapanevaks ehk motiveerivaks jõuks. Üldiselt võime jagada inimese vajadused põhivajadusteks ehk bioloogilisteks ja ühiskonnast tingitud ehk kultuurilisteks vajadusteks. Ka põhivajaduste korral kirjutab kultuur meile ette, kuidas me üht või teist vajadust rahuldada tohime.

Vajaduste rahuldamine saavutatakse tegevuse kaudu. Eriala omandades, töökohta valides ja töötades võivad inimesed lähtuda erinevate vajaduste rahuldamisest.

Inimese vajaduste struktuuris eristuvad järgmised olulised osad:

- füsioloogilised vajadused, näiteks toidu- ja unevajadus;
- kaitstuse vajadus – inimesed vajavad turva- ja kindlustunnet, mida pakuvad nii kodu kui ka kindel sissetulek ja ametikoht;
- armastus- ja kuuluvusvajadus – inimesed tahavad, et neist hoolitakse ja neid armastatakse, ning nad soovivad kuuluda mingisse olulisse rühma, töökohta;
- tunnustusvajadus – inimene soovib, et teda kiidetakse ja temast peetakse lugu nii tööl kui ka kodus ja sõprade hulgas;
- eneseteostusvajadus – inimene soovib enda võimeid arendada ja saavutada elus midagi olulist, teha edusamme enda karjääris.

Töötamine on seotud kõikide eespool nimetatud vajaduste rahuldamisega.

Vajaduste põhjal tekivad motiivid ehk vajaduse rahuldamise püüdlused. Motiivid omakorda moodustavad motivatsiooni.

Motivatsioon on vajadustega väga tihedasti seotud ja moodustab üldisema asjaolude kogumi, mis paneb inimese tegutsema. Nende hulka võib ühel ja samal hetkel kuuluda mitu motiivi. Kahjuks ei suuda me väga üksikasjaliselt välja selgitada enda ega teiste motiive ning saame rääkida üldistatult motivatsioonist. Motivatsioon võib olla nii sisemine kui ka väline. Inimesed, kellel on ülekaalus sisemine motivatsioon, lähtuvad oma tegevuses ja töös sisemisest soovist ja tahtest midagi huvitavat ja meelepärast teha, leida endale sisulist rahuldust pakkuv töö. Inimesed, kellel on ülekaalus väline motivatsioon, peavad olulisemaks teistelt saadavat tasu ja tunnustust. Kõige parem on see, kui sisemine ja väline motivatsioon on tasakaalus ning inimene saab enda jaoks huvitava töö eest ka väärilist tasu.

Hoiakud väljenduvad arusaamades, tunnetes või kalduvuses käituda mingil kindlal viisil. Hoiakud ilmnevad väga selgesti meie suhtumises mitmesugustesse nähtustesse, sündmustesse ja inimestesse. Hoiakuid iseloomustavad jooned:

- püsivus – näiteks suhtumine mõningatesse erialadesse püsib muutumatuna pikka aega;
- õpitavus – positiivseid hoiakuid saab karjääriplaneerimisse tekitada õpetamise ja harjutamise teel;
- mõjutavad info töötlemist – näiteks millist infot me kasutame töökoha leidmisel;
- mõjutavad käitumist – hoiakutele tuginedes teeme elus valikuid, sealhulgas karjääri- valikuid.

Emotsioonide hulka kuuluvad kõik positiivsed ja negatiivsed tundeelamused. Põhiemotsioonideks peetakse õnnelikkust, üllatust, kurbust, hirmu, viha ja vastikust. Kõik ülejäänud emotsioonid on nende kombinatsioonid. Lisaks sellele eristatakse emotsionaalseid seisundeid: meeleolu, afekt, kirm, frustratsioon, ärevus ja stress.

- Meeleolu on omane kõikidele inimestele ja on suhteliselt püsiv, aga sõltub ka olukorrast (õnnestumised, ebaõnnestumised).
- Afekti peetakse emotsionaalseks plahvatuseks, sest see tekib kiiresti, on väga tugev ja kestab lühikest aega ning selle ajal võib inimene sooritada ka kahetsusväärseid tegusid.

- Kirg on tugev ja suhteliselt pika kestusega emotsionaalne seisund, mis koondab inimese mõtted ja energia teatud eesmärgi täitmisse. Inimene võib suhtuda kirglikult enda kodusse, töösse, hobidesse.
- Frustratsioon tekib, kui inimesel ei õnnestu mingi takistuse tõttu saavutada oma eesmärki. Inimesel tuleb elus ette mitmesuguseid raskusi, nii tööalaseid kui ka isiklikku ellu puutuvaid, mis võivad mõjuda frustrerivalt. Siin aitab hakkama saada emotsionaalne stabiilsus, kindlameelsus ja eneseväarikus.
- Ärevus on lähedane hirmule, kuid ei pruugi olla seotud mingi kindla sündmusega. Ärevust võivad põhjustada näiteks eksamile minek, tööintervjuu, esimest korda uuele töökohtale minek, ebamäärased tööülesanded jm.
- Stress on organismi vastus keskkonna nõudmistele. Stressi võivad põhjustada nii elusündmused kui ka tööga seotud asjaolud. Tööstress võib tekkida mitmel põhjusel:
 - tööülesanded on liiga keerulised või ohtlikud;
 - ebasobiv töökeskkond;
 - rollinõuded on omavahel vastuolus või ei sobi hästi kokku (näiteks peab hästi hakkama saama koolis, lisaks sellele käima tööl ja olema hea lapsevanem);
 - inimestevahelised suhted hõlmavad kõiki, kellega tööl kokku puututakse.

Selleks, et oma tundemaailmaga hakkama saada, on õpilasele oluline tundma õppida enda emotsioone ja tulla nendega toime, arendada endas emotsionaalset intelligentsust. Emotsionaalseks intelligentsuseks nimetatakse oskust ära tunda enda erinevaid emotsioone ja oskust neid reguleerida. Ainult oma tundemaailma mõistes ja analüüsid saame oma käitumist juhtida. Enda emotsioonide tundmine aitab vältida impulsiivseid tegusid ja valesid valikuid. Emotsionaalne intelligentsus võimaldab ka teiste inimeste tundeid ära tunda ja nendega hakkama saada.

Emotsionaalse intelligentsuse kõrval saame rääkida vaimsest intelligentsusest, mis tähendab paindlikkust, loovust, võimalust tajuda tervikut ja olla eetiline. See annab inimesele võime ületada raskusi, tulla toime keerukate eluprobleemidega ja saavutada püstitatud eesmäärke.

Maht

3 tundi


Tegevused

5. Väärtused — põhimõtted orienteerumiseks maailmas
6. Rokeachi väärtused
7. Minu tänased vajadused?
8. Maslow motivatsiooniteooria
9. Hoiakud — ma tean, mis on õige?
10. Milline on sinu emotsionaalne intelligentsus?
11. Milline on sinu emotsionaalne stabiilsus?
12. Tundemaailm — meie rikkus või vaesus?

5. Väärtused — põhimõtted orienteerumiseks maailmas

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane mõistab väärtuste tähendust ja seost elurollidega.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 5 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Õpilastel läbi lugeda töölehel olevate väärtuste kirjeldused ja hinnata neid 7-punktilise skaala järgi. • Hinnatud väärtustest õpilastel valida vähemalt 3 rohkem punkte saanud väärtust. • Õpilased kirjutavad visiooni, kuidas neid eesmärke saavutada. • Teha kokkuvõte, milliseid väärtusi hinnatakse klassis kõige rohkem. Selleks võib kokku lugeda iga õpilase 3 kõige rohkem punkte saanud väärtused. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks</p> <p><i>Millised väärtused aitavad elus raskusi ületada?</i></p>

VÄÄRTUSED — PÕHIMÕTTED ORIENTEERUMISEKS MAAILMAS

Õpilase tööleht 5

Kui tähtsad on sinu jaoks alljärgnevad väärtused? Hinda neid seitsmepunktilise skaala järgi.


7-ga hinda neid väärtusi, mida sa oma elus pead väga tähtsaks.
1-ga märgi need, mis pole sulle üldse olulised.

Jrk	Väärtused	Selgitav väide	Hinnang
1.	PEREKOND	Perekondlikud suhted on minu jaoks väga olulised.	1 2 3 4 5 6 7
2.	KUULSUS	Avalik tunnustus tähendab mulle palju.	1 2 3 4 5 6 7
3.	SAAVUTUSED	Oma töös pean edu aluseks kompetentsust.	1 2 3 4 5 6 7
4.	SOTSIAALSED KONTAKTID	Mulle meeldib omada sõpru, seltskondlikult suhelda ja uusi tutvusi sõlmida.	1 2 3 4 5 6 7
5.	VÕIM	Tahan omada mõjuvõimu, teisi juhtida ja suunata.	1 2 3 4 5 6 7
6.	KORD	Mulle meeldib kui asjad on korras ja tööd hästi korraldatud.	1 2 3 4 5 6 7
7.	STAATUS	Ma tahaksin olla sarnane inimestega, kes on kõrgel positsioonil või omavad hinnalisi asju.	1 2 3 4 5 6 7
8.	AU	Minu jaoks on tähtsad ausus, põhimõttekindel käitumine ja väarikus.	1 2 3 4 5 6 7
9.	ISESEISVUS	Pean õnne aluseks eneseusaldust ja otsustamisjulgust.	1 2 3 4 5 6 7
10.	TÕESTAMINE	Vajadusel tuleb tõestada, et minu kritiseerijatel ei ole õigus.	1 2 3 4 5 6 7
11.	TUNNUSTAMINE	Pean väga oluliseks, et ma teistele meeldiksin ja et teised mind armastaksid sellisena nagu olen.	1 2 3 4 5 6 7
12.	RAHA	Majanduslik kindlustatus on minu jaoks väga oluline.	1 2 3 4 5 6 7
13.	TERVIS	Mulle annab rahulolu hea vaimne ja füüsiline tervis.	1 2 3 4 5 6 7
14.	SÖÖMINE	Mulle meeldib süüa, vaadata, kuidas toitu valmistatakse ja rääkida toidust.	1 2 3 4 5 6 7
15.	SENSUAALSUS	Sensuaalsel ja seksuaalsel naudingul on minu elus tähtis koht.	1 2 3 4 5 6 7
16.	HOOLITSEMINE	Minu jaoks on tähtis teiste eest hoolitsemine.	1 2 3 4 5 6 7
17.	UURIMINE	Mulle meeldib õppida ja teha asju uutmoodi.	1 2 3 4 5 6 7

6. Rokeachi väärtused

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane mõistab lõppväärtuste tähendust ja teab, kuidas nendeni jõuda.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 6 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Õpilastel lugeda läbi töölehel olevad väärtused ja järjestada need tähtsuse järgi. Vajadusel tuleb klassis arutada lõppväärtuste tähendust. • Õpilasel kirjutada tugiväärtuste numbrid, mis aitavad vastavat lõppväärtust saavutada. Ühe lõppväärtuse saavutamiseks võib vaja olla mitu tugiväärtust. • Teha kokkuvõtte, milliseid väärtusi hinnatakse klassis kõige rohkem. Selleks võib kokku lugeda iga õpilase 3 kõige rohkem punkte saanud väärtused. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Millised on need tugiväärtused, mis aitavad kõige rohkem meie eesmärkide saavutamisele kaasa?</i></p> <p><i>Millised on klassis kõige rohkem hinnatud elueesmärgid?</i></p>

ROKEACHI VÄÄRTUSED

Õpilase tööleht 6

Milton Rokeach jaotab inimese väärtussüsteemi kaheks:

- **Lõppväärtused** — on soovitud seisundid, mida inimene tahab saavutada elu jooksul. Sageli väljenduvad need inimese eesmärkidenä.
- **Tugiväärtused** — aitavad kaasa ja võimaldavad valida sobivat käitumisviisi eesmärkide ehk lõppväärtuste saavutamiseks.

Järjesta lõppväärtused sinu jaoks tähtsuse järjekorras.

Kirjuta tugivääruste numbrid, mis aitavad vastavat lõppväärtust saavutada.

JÄRJESTUS	LÕPPVÄÄRTUSED	TUGIVÄÄRTUSED
	Elutarkus	
	Eneseteostus	
	Eneseaustus	
	Küps armastus	
	Lunastus	
	Mugav elu	
	Nauding	
	Perekonna turvalisus	
	Põnev elu	
	Rahu kogu maailmas	
	Rahvuslik julgeolek	
	Sisemine tasakaal	
	Sotsiaalne tunnustus	
	Tõeline sõprus	
	Vabadus	
	Võrdsus	
	Õnn	
	Ümbritsev ilu	


Tugiväärtuste loetelu:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. Abivalmis | 10. Loogiline |
| 2. Andestav | 11. Rõõmsameelne |
| 3. Armastav | 12. Salliv |
| 4. Aus | 13. Sõltumatu |
| 5. Edasipüüdlük | 14. Tasakaalukas |
| 6. Julge | 15. Vaimne |
| 7. Korralik | 16. Vastutustundlik |
| 8. Kujutlusvõimeline | 17. Viisakas |
| 9. Kuulekas | 18. Võimekas |

7. Minu tänased vajadused?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab, mis on vajadus. • Õpilane mõistab enda seost erinevate vajadustega.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 7 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Paaristöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Selgitada vajaduse mõistet ja seost igapäevaste tegevustega. • Õpilastel joonistada erinevate ööpäevaste tegevuste graafikud vastavalt sellele, kuidas nad selle tegevuse järgi vajadust tunnetavad. Selleks on abiks neile graafikus olev näide. Tegevusi võib olla nii palju kui õpilane soovib. • Õpilasel võrrelda tulemusi pinginaabri omadega. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks: <i>Kuidas võivad vajadused mõjutada meie igapäevast tegevust?</i></p>

MINU TÄNASED VAJADUSED?

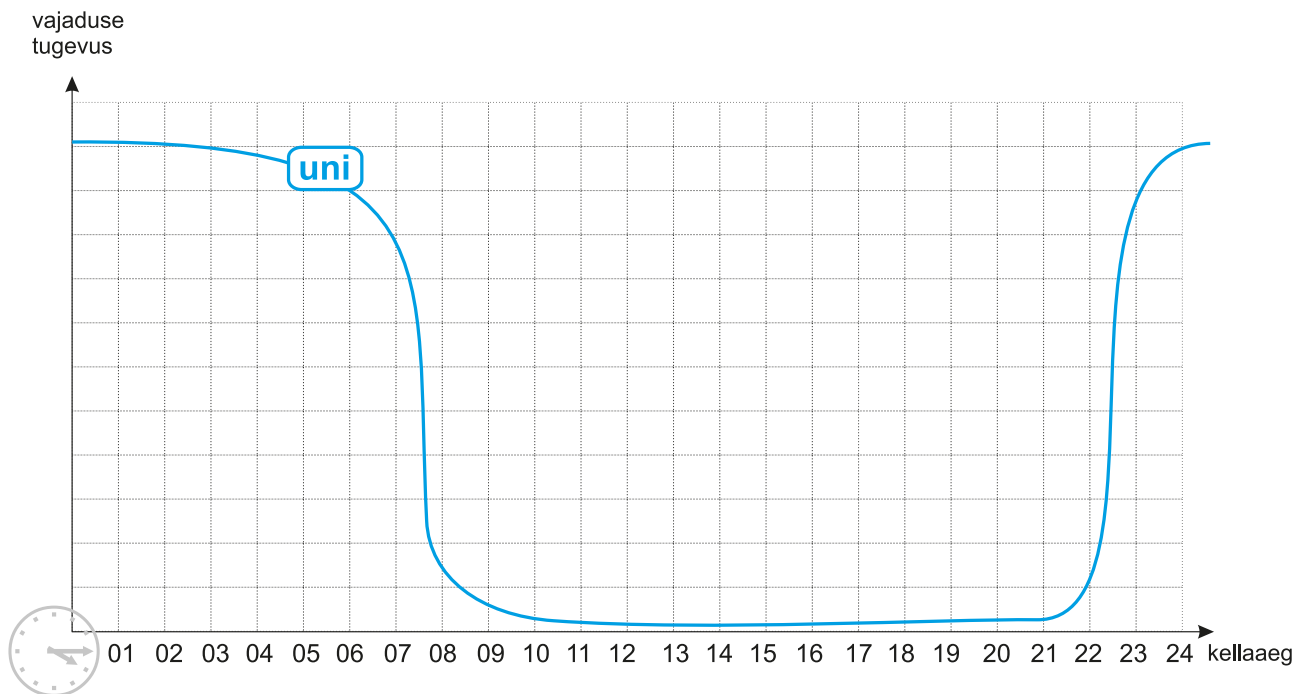
Õpilase tööleht 7

Vajadused aktiveerivad inimese tegevust. Meie vajadused muutuvad ööpäeva jooksul.

Kujuta graafiliselt oma tänaseid tegevusi ja kuidas vajadus nende järele sõltuvalt kellaajast muutub.

Tegevused võivad olla söömine, joomine, õppimine, teatrikülastus, magamine, koolis olemine, sõpradega olemine, klassis vastamine, töötamine, hobidega tegelemine jne.

Vajaduse tugevus



Millisel perioodil ööpäevast on sul kõige rohkem vajadusi?

.....

.....

.....

.....

Milliseid vajadusi sa täna rahuldada ei saa?

.....

.....


.....

.....

8. Maslow motivatsiooniteooria

Õpetaja juhend



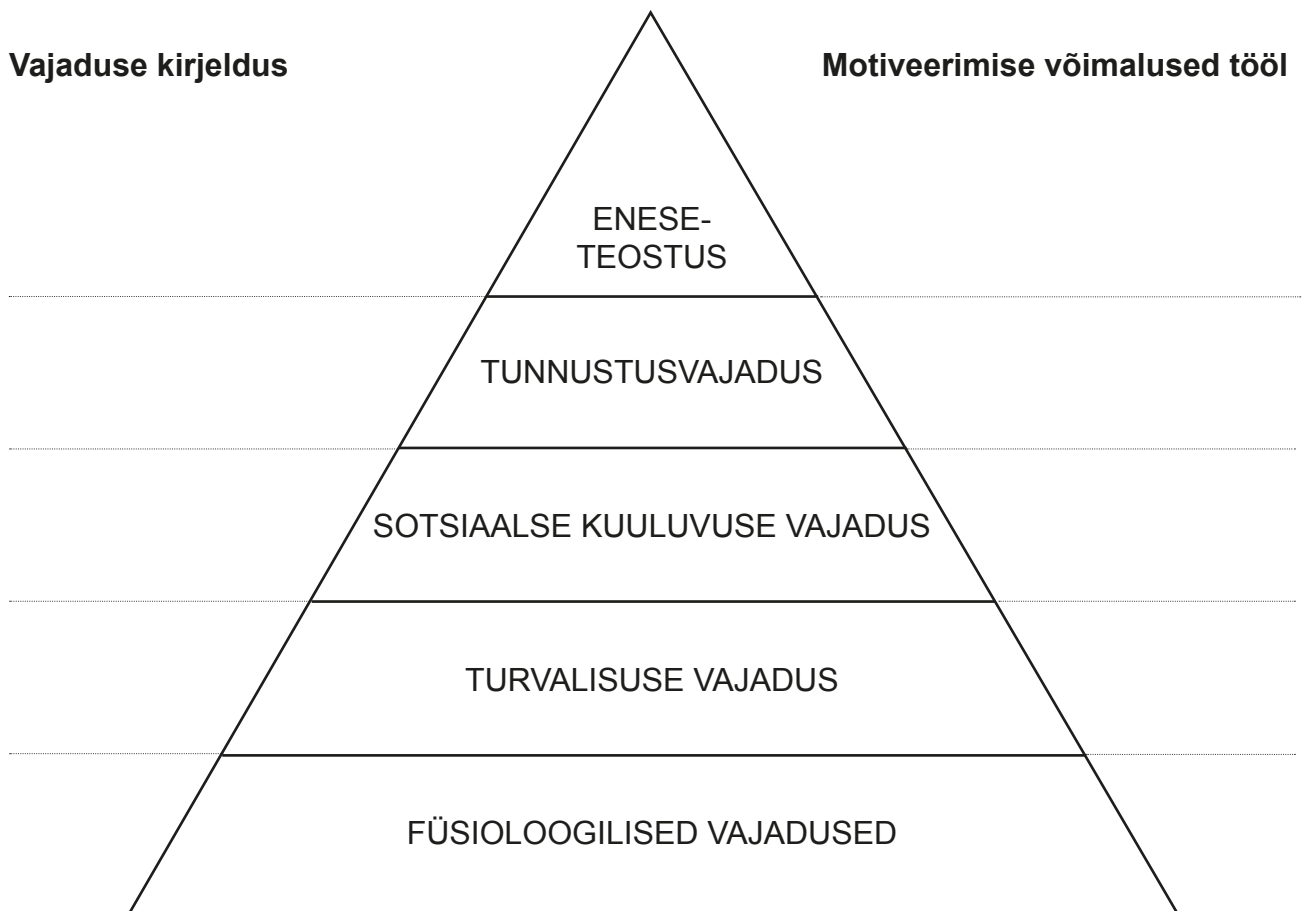
Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab, mis on vajadus. • Õpilane mõistab enda seost erinevate vajadustega.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 8 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Selgitada vajaduse ja motivatsiooni mõistet. • Töölehe võib täita ka üldise arutelu käigus. Näitena motiveerimisvõimalusi töö: hea palk, söömisvõimalused töökohal, kindlustunne, et ei kaota töökohta, ohutustehnikanõuetest kinni pidamine, võimalus suhelda kolleegidega, ühised üritused, mitmesugused boonused, uued tööülesanded, koolitusvõimalused, osavõtt konverentsidest ja erinevate töögruppide tööst jm. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Kas teie arvates on erinevusi majanduslikult nõrgalt arenenud maa töötajate ja arenenud maade töötajate vajadustes?</i></p> <p><i>Millised vajadused on viimastel esikohal?</i></p>

MASLOW' MOTIVATSIOONITEORIA

Õpilase tööleht 8

Maslow on reastanud inimvajadused teatava hierarhia alusel. Maslow leiab, et inimesel peavad olema esmased vajadused rahuldatud, siis on hierarhia järgmised vajadused motiveeriva jõuga.

Täienda Maslow vajaduste püramiidi kirjutades vasakule poole, mida antud vajadused tähendavad ja püramiidist paremale poole, kuidas tööl on võimalik neid vajadusi rahuldada.



Millised on sinu jaoks praegusel eluperioodil aktuaalsed vajadused?

.....

.....

.....

Mida sa teed, et neid rahuldada?

.....


.....

.....

9. Hoiakud — ma tean, mis on õige?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab hoiakute tähendust. • Õpilane teab, kuidas hoiakud kujunevad.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 9 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Rühmatöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele töölehed ja selgitada ülesannet. • Õpilastel täita tööleht vastavalt enda arvamusele. • Vajadusel aidata õpilastel leida põhjendusi sellele, miks nad aforisme just sellisel moel hindasid (tabelis märkuste lahter). • Tabeli järel olevatele küsimustele võib vastused leida ka rühmatööna. Selleks moodustada rühmad ja rühmadel leida küsimustele vastused. Rühmatöö tulemused suuliselt ette kanda. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Kas kõik inimesed käituvad halva tujuga ühtemoodi?</i></p> <p><i>Miks on tähtis, et inimene säilitaks enesekontrolli ka keerulistes olu-kordades?</i></p> <p><i>Kuidas mõjutavad meie tunded suhtlemist teiste inimestega?</i></p>

HOIAKUD — MA TEAN, MIS ON ÕIGE?

Õpilase tööleht 9

Aforismides on talletatud inimeste mõtted. Neid lugedes me kas nõustume nendega või mitte.

Märgi antud aforismide puhul ära, mis langevad sinu arvamusega kokku, mis mitte.

AFORISM	NÕUS	EI OLE NÕUS	MÄRKUSED
Kui sõber palub, siis pole homset. <i>Itaalia vanasõna</i>			
Mitte midagi teha on kõige raskem töö. <i>O. Wilde</i>			
Armastus on eksiarvamus, nagu erineks üks naine teistest naistest. <i>H. L. Mencken</i>			
Õnnetu on maja, kus kukk vaikib ja kana kireb. <i>Tšehhi vanasõna</i>			
Sõita oma naisega Pariisi on sama, kui sõita oma samovariga Tuulasse. <i>A. Tšehhov</i>			
Naise juurde tuleb piitsaga minna. <i>F. Nietzsche</i>			
Parim, mida isa saab teha oma laste heaks, on armastada nende ema. <i>Tundmatu</i>			
Auahnus on mõtlemise surm. <i>E. Canetti</i>			
Pole kunagi olnud head sõda ega halba rahu. <i>B. Franklin</i>			
Heategu ei jää kunagi karistamata. <i>G. Vidal</i>			
Võõras ja kala haisevad kolmandal päeval. <i>G. B. Shaw</i>			
Pessimist on inimene, kes vaatab ühesuunalise liiklusega tänavat ületades mõlemale poole. <i>J.P. Lawrence</i>			
Pime ei täna teid peegli eest. <i>M. Fuller</i>			
Informatsioon on kõigen demokraatlikum võimuallikas. <i>A. Toffler</i>			
Mitte kunagi ei valetata nii palju kui enne valimisi, sõja ajal ja pärast jahti. <i>O von Bismarck</i>			
Ajalugu pole muud kui müüt, mille kõik on heaks kiitnud. <i>Napoleon</i>			
Las kiidavad sinu teod, mitte sinu keel. <i>Tundmatu</i>			

Sinu nõustumine või mitte nõustumine aforismides kirjutatuga näitab sinu hoiakuid. Hoiakud väljenduvad arusaamades, tunnetes ja ilmnevad meie suhtumistes mitmesugustesse nähtustesse, sündmustesse ja inimestesse. Hoiaku põhisisu võtab inimene üle ümbritsevast keskkonnast, eriti tema jaoks autoriteetsetelt inimestelt.

Analüüsi oma vastuseid ja kirjuta märkustesse selgitus, miks sa just sellise vastuse andsid?

Kas vastus oli tingitud sinu isiklikest elukogemustest, koolis õpitud tarkusest, vanemate arusaamadest, sõpruskonna arvamusest jm?

Kas positiivselt hinnatud aforismid on eeskujuks sinu igapäevaelus? Põhjenda.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kas sa mõne aja möödudes muudaksid oma hinnanguid aforismidele? Põhjenda.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Milline on sinu emotsionaalne intelligentsus?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, mis on emotsionaalne intelligentsus. • Õpilane teab, millised käitumisviisid on omased emotsionaalselt intelligentsele inimesele.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 10 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Paaristöö
Aeg	~ 45 minutit
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Selgitada emotsionaalse intelligentsuse mõistet. • Õpilastel täita töölehe kõik osad. <p>Esimese veeru situatsioonidele ühed võimalikud emotsionaalse käitumise viisid on järgmised:</p> <p>B - Tegelen ka ebameeldivate õppeainetega, sest saadud teadmisi võib mul vaja minna ja olen huvitatud positiivse hinde saamisest.</p> <p>C - Kõige parem on kodused kohustused ära jagada ja kokkulepetest kinni pidada. Nii saavad kõik teha nii meeldivaid kui ka vähem-meeldivaid asju.</p> <p>D - Püüan süveneda ka vastaspoole seisukohta ja leida ühine lahendus.</p> <p>E - Kui tahan, et teised minuga arvestaksid, siis arvestan ka teiste arvamusega.</p> <p>F - Kasulik on teha üldisemaid kaugemaid tulevikuplaane, sest siis on eesmärgid selgemad ja plaane saab vajadusel ka muuta.</p> <p>G - Ebameeldivatest tunnetest (viha, raev, kurbus, hirm) rääkimine aitab mul nendest paremini aru saada ja nendega toime tulla.</p> <p>H - Halvast tujust saan jagu, kui räägin kellegagi, kuulan muusikat, jalutan jne.</p> <p>I - Siin sobib kasutada vanasõna "enne mõtlemist, siis ütlemist", sest muidu võin paljude inimestega oma suhted ära rikkuda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iga õpilane on täitnud töölehe. <p>Aruteluks:</p> <p><i>Millistes olukordades tulevad kasuks teadmised emotsionaalsest intelligentsusest?</i></p> <p><i>Nimeta inimesi, kes sinu arust võiksid olla emotsionaalselt intelligentsuselt teistele eeskujuks (need võivad olla nii sinu tutvusringkonda kuuluvad inimesed kui ka avalikkusele tuntud inimesed).</i></p>

MILLINE ON SINU EMOTSIONAALNE INTELLIGENTSUS?

Õpilase tööleht 10

Emotsionaalne intelligentsus aitab inimesel hakkama saada elus ettetulevates erinevates olukordades, ka keerulistes. Emotsionaalse intelligentsuse alla kuuluvad üldiselt sellised omadused nagu:

- enda tunnete mõistmine
- teiste tunnetest arusaamine
- enda motiveerimine e. enda tegevusele innustamine.

Järgnevalt on kirjeldatud erinevaid inimeste käitumisviise. Sinu ülesandeks on välja mõelda ja kirja panna, kuidas sellised olukorrad lahendaks emotsionaalselt intelligentne inimene.

Kui oled tabeli teise veeru täitnud, siis kirjuta, kumba varianti eelistad sina?

Kirjuta tabeli kolmandasse veergu, kas **1** (kui tavaliselt käitud nii, nagu on kirjeldatud esimeses veerus) või **2** (kui tavaliselt käitud nii, nagu on kirjeldatud teises veerus).

Vahel juhtub ka nii 1	Emotsionaalselt intelligentne lahendusviis 2	Kumba varianti eelistad sina
A. Kui tundub, et vaidlust ei õnnestu võita, siis hakkab nutma	Vaidluses püüan põhjendada oma arvamust ja jätan ka teistele võimaluse oma arvamus välja öelda	
B. Kui mulle mõni õppeaine ei meeldi, siis ma lihtsalt ei tegele sellega		
C. Kodus püüan ebameeldivaid kohustusi teiste kaela veeretada		
D. Konfliktisituatsioonis tahan alati võita		
E. Teiste arvamus ei lähe mulle eriti korda		
F. Ma ei tee kaugemaid tulevikuplaane		
G. Suudan rääkida oma tunnetest ka siis, kui nad ei ole kõige meeldivamad		
H. Halva tujuga ei räägi ma mitu päeva kellegagi		
I. Kui mulle mõni inimene ei meeldi, siis ütlen talle selle mõtlemata välja		
	Kokku ühtesid	
	Kokku kahtesid	

Vaata, kumba on rohkem, kas ühtesid või kahtesid.

Kui on rohkem kahtesid, siis kasutad sageli neid käitumisviise, mis iseloomustavad sind kui emotsionaalselt intelligentset inimest.

KUI ROHKEM ON ÜHTESID, SIIS SAAD ENDA EMOTSIONAALSET INTELLIGENTSUST EDASI ARENDADA, SEST SEE TULEB SULLE TULEVASES ELUS KINDLASTI KASUKS.

11. Milline on sinu emotsionaalne stabiilsus?

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane tunneb oma emotsionaalsust ja seostab seda iseenda elukogemustega.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 11 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Arutelu klassis
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Õpilastel vastata väidetele ja teha kokkuvõtte. • Õpilastel võrrelda soovi korral oma tulemusi kaaslasega. • Klassis võib üldise aruteluna väidete sisu pikemalt lahti mõtestada. Tabelis olevate väidete kohta võib esitada täiendavaid küsimusi alljärgnevate küsimuste eeskujul. • Iga õpilane on täitnud töölehe. <p>Aruteluks:</p> <p><i>Miks on tähtis, et inimene ise vastutab oma tegude eest? (1.väide)</i></p> <p><i>Kas rikas tundeelu on hea või hoopis halb? (6.väide)</i></p> <p><i>Millised võivad olla tagajärjed kui inimene ei suuda lõõgastuda? (8.väide)</i></p>

MILLINE ON SINU EMOTSIONAALNE STABIILSUS?

Õpilase tööleht 11

Otsusta, kas järgnevad väited käivad sinu kohta või mitte.
Lähtu otsustamisel iseendast.

JRK	VÄIDE	JAH	EI
1.	Vastutan oma tegude eest.		
2.	Usun, et hindan asju realistlikult.		
3.	Tean hästi, kes ma olen.		
4.	Ma ei muretse oma välimuse pärast.		
5.	Tunnistan, et enamikul inimestest on nii häid kui halbu külgi.		
6.	Arvan, et mul on rikas tundeelu.		
7.	Olen tihti rõõmus ja õnnelik.		
8.	Mul pole raskusi lõõgastumisega		
9.	Mulle tundub, et ma ei tunne nii tihti ärevust kui enamik inimesi.		
10.	Ma ei muretse, et võiksin raskesti haigeks jääda.		
11.	Suudan end väga hästi kontrollida kui vaja.		
12.	Mul on suhtlemisel lihtne luua lähedasi suhteid.		
13.	Mul on sõpru, kellelt küsida nõu ja abi.		
14.	Kuulun ühte või mitmesse seltskonda.		
15.	Tunnen inimestega suhtlemisest rõõmu.		
16.	Pean end üsna iseseisvaks inimeseks.		
17.	Mul on suhteliselt kerge oma halvast tujust jagu saada.		
18.	Arvan, et mul on mängulusti.		
19.	Mul on optimistlik maailmavaade.		
20.	Ma ei tunne mingit vajadust oma tegevuses täita mingeid rituaale või järgida rutiini.		
21.	Mõtlen sageli oma tegevuse üle järele.		
	KOKKU:		


Kui **jaatavaid** vastuseid on rohkem, oled emotsionaalselt keskmisest stabiilsem inimene. Sul on kindel identiteeditunne, sa koged tundeid kogu spektris (rõõm, üllatus, kurbus, hirm, viha, vastikus) ning oskad toime tulla vastandlike tunnetega, arvamuse teiste kohta kujundad kaalutletult ja sul on positiivne maailmavaade.

Kui **eitavaid** vastuseid on palju rohkem, siis võib-olla tuleks sul negatiivsetele külgedele tähelepanu pöörata ja leida võimalusi nende parandamiseks. Ka karjäärinõustaja professionaalne abi on kasuks.

12. Tundemaailm — meie rikkus või vaesus?

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane oskab analüüsida inimese tundeid ja näha võimalusi toimetulekuks tugevate tunnetega.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 12 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Rühmatöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele töölehed ja selgitada ülesannet. • Julgustada õpilasi leidma lisaks töölehel olevatele hea tuju säilitamise viise. • Rühmatööna teha suulised kokkuvõtted selle kohta, kuidas on võimalik säilitada hea tuju. Selleks jagada õpilased rühmadesse. Iga rühm valib töölehtedelt need võimalused halvast tujust jagusaamiseks, mis on kõigil rühmaliikmetel ühesugused või sarnased. Rühmas arutatakse läbi ka suuremad erinevused. • Rääkida õpilastele emotsionaalsest intelligentsusest. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Kas kõik inimesed käituvad halva tujuga ühtemoodi?</i></p> <p><i>Miks on tähtis, et inimene säilitaks enesekontrolli ka keerulistes olukordades?</i></p> <p><i>Kuidas mõjutavad meie tunded suhtlemist teiste inimestega?</i></p>

TUNDEMAAILM — MEIE RIKKUS VÕI VAESUS?

Õpilase tööleht 12

Aforismidest saad teda, millise tähenduse on kuulsused inimese emotsionaalsele käitumisele andnud. Millised tunded aitavad elus edasi? Millised emotsioonid võivad olla takistuseks ja kuidas tuleks oma negatiivseid tundeid õigesti kanaliseerida (näiteks võib muusika kuulamine meid rahustada).

Loe aforismid tähelepanelikult läbi ja seejärel vasta aforismide all olevatele küsimustele.

1. Armastus juhatab inimesele tema elu eesmärgi ja mõistus vahendid selle saavutamiseks. *Marcus Aurelius*
2. Inimene, kes vihastab, võidab su. *T. Morrison*
3. Naeratusest sünnib naer ja alles naerust sünnib muie. *S. J. Lkee*
4. Tugevad eluvapustused tervendavad meid tühistest kartustest. *H. de Balzac*
5. Hingerahu, rõõmus meel ja rahulolu on põhialuseks õnnele tervisele ja pikale elule. *C. W. Hufeland*
6. Tõeline sõprus hävitab kadeduse ja tõeline armastus edevuse. *La Rochefoucauld*
7. Armastus on kõige tugevam kirgedest, sest ta vallutab korraka nii pea, südame kui ka keha. *Voltaire*
8. Ka kannatustel on mõõt. *Itaalia vanasõna*
9. Need, kes enam häbi ei tunne, pole enam inimesed. *Hiina vanasõna*
10. Kadedus on hinge hallitus. *V. Koskenniemi*
11. Õelus joob ära pool oma mürgist. *Seneca*
12. On kaks hooba, mille abil võib inimesi liikuma panna: hirm ja isiklik huvi. *Napoleon*
13. Muusika abil hämmastuvad kired iseenesest. *F. Nietzsche*
14. Rõõm ja kurbus on vaid naelad, millega hing on kinnitatud ihu külge. *Plutarcho*
15. Õnn ei seisne ainult raha omamises, see seisneb saavutuste rõõmus, loovas pingutuse õhinas. *F. D. Roosevelt*
16. Inimesed vihkavad neid, kellele peavad valetama. *V. Hugo*
17. Ainult see, kel on häbitunne, hakkab tundma ka kohusetunnet. *Jaapani vanasõna*
18. Ainus, mida karta tuleb on hirm. *F. D. Roosevelt*

Tee kokkuvõtte ülaltoodud aforismide põhjal, millest nad sulle jutustavad ja seosta tulemusi oma elukogemusega.

.....

.....

.....

.....

Kirjuta siia oma isiklik aforism.

.....

.....

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Pildid minu elust	Väärtused	Mida elus väärtustatakse	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 5
2	Väärtused	Väärtused	Töötamisega seotud põhiväärtused	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 98-99
3	Kas suudad end valitseda?	Emotsioonid	Test enesekontrolli kohta	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 170-171
4	Väärtused	Väärtused	Mida tahan erinevates valdkondades saavutada	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 33-34
5	Mõttele positiivselt	Emotsioonid	Positiivse ellusuhtumise harjutamine ja vastava sõnavara leidmine	Karjäär- redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 72-73
6	Näitleja valikud	Väärtused	Töö- ja elustiili väärtustamine	Unistused versus tegelikkus. Tallinna Täiskasvanute Gümnaasium, 2006, lk 50
7	Kelle kingad?	Emotsioonid	Empaatiavõime arendamine	D. Shapiro. Konflikt ja kommunikatsioon. 1995, lk 179-180
8	Mida sa töölt ootad	Väärtused	Tööga seotud väärtushinnangute uurimine	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk.54-56
9	Vajadused	Väärtused	Enda vajaduste teadvustamine	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 10
10	Väärtused ja soovid	Väärtused	Väärtused praegu ja tulevikus	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 8-9
11	Mida ma töölt ootan?	Väärtused	Töölased väärtused	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 10-11
12	Karjääriankrud	Väärtused	Mille järgi valiksin töökoha	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 12-14
13	Töö väärtused	Väärtused	Mille järgi valiksin töökoha	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 15-16
14	Sinu väärtushinnangud	Väärtused	Test: Väärtuste reastamine	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur 2006, lk 95-97
15	Stressitaseme küsimustik	Emotsioonid	Test: Tundlikkus stressi suhtes	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 176-179

16	Pingetaluvus	Emotsioonid	Test: Kuidas käitunud närvilises olukorras	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 180-183
17	Mida vajab, hindan, pean tähtsaks	Väärtused	Milliseid saavutusi pean erinevates valdkondades oluliseks	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 29-32
18	Toimetulek tugevate tunnetega	Emotsioonid	Kuidas emotsionaalselt äärmuslikes ja tähtsates olukordades hakkama saada	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 63-64
19	Hirmud	Emotsioonid	Hirmud, mis võivad mind takistada saavutamast seda, mida soovin	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998 lk 69-71
20	Unistuste analüüs	Väärtused, unistused	Väärtushinnangute väljasegitamine	Tähelepanu - tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, lk 31-32
21	Väärtused ja soovid	Väärtused	Mida soovin saavutada ja kogeda	Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 14-17
22	Milline on Sinu emotsionaalne suundus?	Emotsioonid	Emotsioonide olemuse tabamine ja enda emotsionaalse stiili selgitamine	www.rajalaidja.ee

1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

Käsitlus

Võimete alged on sünnipärased ja neid saab elu jooksul erinevate tegevuse kaudu arendada. Võimed ja intelligentsus on omavahel tihedalt seotud. Tänapäeval käsitletakse intelligentsust üldisema mõistena kui võimeid. Sageli võrdsustatakse võimed ja intelligentsus ning räägitakse intellektuaalsetest võimetest. Intelligentsust defineeritakse kui üldist võimekust käituda eesmärgipäraselt, mõelda ratsionaalselt ja tulla keskkonnas edukalt toime.

Intellektuaalsed võimed saame jagada järgmiselt.

- *Keeleline intelligentsus* seondub osava sõnakasutusega ja seda väljendab edu eelkõige humanitaarainetes, eriti keeltes. Elukutsetest on keeleline võimekus kõrge näiteks kirjanikel, giididel, õpetajatel.
- *Loogilis-matemaatiline intelligentsus* seondub heade matemaatiliste saavutustega ja seda väljendab edu eelkõige reaalainetes. Elukutsetest on loogilis-matemaatiline võimekus kõrge näiteks arhitektidel, matemaatikutel, finantsanalüütikutel.
- *Ruumiline intelligentsus* seondub hea ruumilise kujutlusvõimega ja orienteerumisega ruumis ning seda väljendab edu füüsikas, keemias, joonestamises. Elukutsetest on ruumilised võimed kõrged näiteks kunstnikel, tantsijatel, ekskursionijuhitudel.
- *Kehaline intelligentsus* seondub oma keha tunnetamise ja liigutuste osavusega ning seda väljendab edu kehalises kasvatuses, treeningul, spordisaavutustes. Elukutsetest on kehalised võimed kõrged näiteks sportlastel, tantsijatel, mannekeenidel.
- *Muusikaline intelligentsus* seondub nii muusika loomise kui ka kuulamisega ning seda väljendab edu laulmises, viisipidamises, heliloomingus. Elukutsetest on muusikaline võimekus kõrge näiteks lauljatel, heliloojatel, diskoritel.
- *Personaalne intelligentsus* seondub nii enda kui ka teiste inimeste mõistmisega ja väljendub heas suhtlemisoskuses ja enesetundmises. Elukutsetest on personaalne võimekus kõrge näiteks psühholoogidel, teenindajatel, õpetajatel.

Sageli soovivad õpilased mõõta enda intelligentsust testidega. See on võimalik vaid piiratud kujul, sest kogu vaimse võimekuse mitmekesisust ei ole võimalik testidega mõõta. Intelligentsustestide tulemusena on võimalik teada saada intelligentsuskoefitsient ja teatud määral prognoosida akadeemilist edukust. Õigus intelligentsustesti teha ja nende tulemusi õpilastele teatada on ainult vastava koolituse saanud psühholoogidel.

Huvisid on võimalik jaotada mitmeti. On olemas materiaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed huvid. Inimene, kellel on materiaalsed huvid, valib enamasti selliseid erialasid ja ametikohti, kus on võimalik väga hästi teenida. Vaimsete huvidega inimesele on tähtis töö sisuline pool ja sageli on nad ka kultuurihuvilised ning vastavate teadmistega. Sotsiaalsete huvidega inimesed tahavad palju suhelda, olla ühiskondlikult aktiivsed ning sageli ka kuulsad.

Ulatuse järgi saab jagada huvid laiadeks ja kitsasteks. On olemas ka püsivad ja lühiajalised huvid. Vanuse kasvades muutuvad ka huvid püsivamaks. Eakohaste huvidega tegelemine on noorele väga kasulik, sest see võib soodustada nii eriala- kui ka teiste karjäärivalikute tegemist.

Huvid ja võimed soodustavad oskuste väljakujunemist. Oskused kujunevad ja arenevad tegevuses. Üldoskusi saab kasutada erinevates olukordades (nt suhtlemis-, organiseerimis- ja arvutioskus). Erioskused on vajalikud konkreetsete tööülesannete täitmisel (nt masinakirjaoskus, programmeerimine, lillede istutamine). Oskustest rääkides kasutatakse ka väljendeid *kohanemisoskused*, *ülekantavad e siirdeoskused* ja *spetsiifilised oskused*. Kohanemisoskused aitavad inimestel paljudes olukordades nii tööl kui ka eraelus hakkama saada, ülekantavaid oskusi saab ühest töösituatsioonist teise üle kanda ja neid mitmes olukorras kasutada, spetsiifilised oskused on seotud konkreetsete tööülesannetega. Seega võib öelda, et üldoskuste alla kuuluvad kohanemis- ja siirdeoskused. Erioskusi saab samastada spetsiifiliste oskustega. Et nüüdisaegsed tööandjad eelistavad sageli töötajaid, kellel on olemas oskuste pagas, siis tasub hakata enda oskuste arendamisele juba varakult mõtlema ja sellega tegelema.

Maht

2 tundi

Tegevused

13. Milles oled võimekas?

14. Võimed

15. Milline on intelligentne inimene?

16. Intelligentne inimene on see, kellel on palju raamatutarkust *versus* intelligentne inimene on see, kellel on palju kogemusi ja kes on osav suhtleja?

17. Kas soovid arendada enda huvisid?

18. Huvialadega tegelemine aitab eriala valida


19. Seda sa oskad!

20. Oskuste intervjuu

13. Milles oled võimekas?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane analüüsib enda võimeid. • Õpilane teab, milliseid võimeid nõuab tema poolt valitud eriala.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 13 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Paaristöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Vajadusel abistada õpilasi tabeli täitmisel. • Esimese tabeli osa võib näitena teha koos terve klassiga. • Õpilastel soovi korral tutvustada oma tulemusi kaaslasele. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Miks on tähtis tunda enda võimeid?</i></p> <p><i>Kuidas saab võimeid arendada?</i></p>

MILLES OLED VÕIMEKAS?

Õpilase tööleht 13

Kindlasti oled juba mõelnud sellele, milline eriala tulevikuks valida. Erialavalikul on vaja arvestada enda võimetega.

Osa võimeid on võimalik mõõta testide abil (näiteks matemaatilised ja sõnalised), osa võimetest aga tuleb ilmsiks alles tegevuse kaudu (näiteks kehalised ja suhtlemisalased).

Mõtle, milles oled sina võimekas?

Selle harjutuse tegemise juures saad kasutada järgnevat tabelit, kuhu on kirjutatud mõned märksõnad. sinu ülesandeks on täita tabeli puuduvad osad.

KÜSIMUS	SINU VASTUS
Millistes õppeainetes tunned ennast edukana?	
Milliste huvialadega oled tegelnud või tegeled praegu?	
Mida ütlevad vanemad Sinu võimete kohta?	
Milles peavad õpetajad Sind võimekaks?	
Milles peavad kaaslased Sind võimekaks? Kui Sa ei tea, siis küsi kohe!	
Milliste igapäevaste toimetustega saad hästi hakkama?	
Kui oled käinud tööl, siis mida oled sealt õppinud?	
Millistes suhtlemisolukordades tunned ennast hästi?	
Milliseid võimeid nõuab Sinu lemmikeriala?	

Vaata veelkord tabel üle ja kirjuta siia, mida said teada enda võimete kohta

.....

.....


.....

.....

14. Võimed

Õpetaja juhend




Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, millised on tema lemmikerialad. • Õpilane oskab seostada võimeid erialavalikuga.
Vajaminevad vahendid	Igale rühmale 1-2 lehte valget paberit Kirjutusvahend
Meetodid	Rühmatöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilased rühmadesse, rühma soovituslik suurus 4–5 õpilast. • Igale rühmale jaotada 1–2 lehte valget paberit. • Igal rühmal panna paberile kirja oma lemmikerialad või need erialad, mida soovitakse minna õppima peale gümnaasiumi lõpetamist (iga rühma liikme kohta vähemalt üks eriala). • Seejärel panna rühma liikmetel kirja võimete loetelu iga valitud eriala kohta, mis on vajalik sellel erialal töötamiseks. • Rühmatööd lasta teha ~20 min. • Peale rühmatööd lasta rühma liikmetel või esindajal ette kanda olulisemad rühmatöö tulemused. • Igale rühma liikmele paljundada tema rühmatöö tulemused. • Igal rühma liikmel on täidetud rühmatöö leht.  <p>Aruteluks: <i>Millised erialad nõuavad mitmekülgseid võimeid?</i></p>

15. Milline on intelligentne inimene?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, millised omadused on iseloomulikud intelligentsele inimesele. • Õpilane teab, millised intelligentse inimese omadused on talle endale iseloomulikud.
Vajaminevad vahendid	<p>Igale rühmale 1-2 lehte suurt paberit</p> <p>Igale õpilasele valge leht paberit</p> <p>Kirjutusvahend</p> <p>Võimalus rühmatöö tulemusi avalikult esitleda</p>
Meetodid	<p>Rühmatöö</p> <p>Lühiettekanne</p> <p>Esitlus</p> <p>Individuaalne töö</p>
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilased rühmadesse, rühma soovituslik suurus 4-5 õpilast. • Igale rühmale jaotada 1-2 lehte valget paberit. • Selgitada õpilastele intelligentsuse olemust. • Igal rühmal panna paberile kirja intelligentse inimese omadused. • Rühmatööd lasta teha ~20 min. • Iga rühma esindajal kanda rühmatöö tulemused suuliselt ette. • Rühmatöö tulemused riputada avalikuks esitluseks selleks ettenähtud kohta. • Igal õpilasel valida esitlusel olevate omaduste hulgast need, mis on temale iseloomulikud ja kirjutada paberile. • Igal rühma liikmel on täidetud leht enda omaduste kohta, mille ta on valinud intelligentse inimese omaduste hulgast.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Millised intelligentse inimese omadused on töökohas hädavajalikud?</i></p> <p><i>Kas intelligentsust on võimalik arendada?</i></p>

16. Intelligentne inimene on see, kellel on palju raamatutarkust versus intelligentne inimene on see, kellel on palju kogemusi ja kes on osav suhtleja?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, millised omadused on iseloomulikud intelligentsele inimesele. • Õpilane teab, et intelligentsus on mitmekülgne omadus.
Vajaminevad vahendid	<p>Igale rühmale 1-2 lehte valget paberit</p> <p>Lipikud väitluse teemadega (pooled lipikud esimese ja pooled lipikud teise teemaga)</p> <p>Kirjutusvahend</p> <p>Tööleht nr 16</p>
Meetodid	<p>Rühmatöö</p> <p>Väitlus</p>
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilased rühmadesse, rühma soovituslik suurus 4-5 õpilast. • Väitluse tulemuse hindamiseks valida loosimise teel (loosimise viis otsustada klassiga arutades) viieliikmeline grupp, kes otsustab, kumba väitlusteemat kaitsti paremini. • Igale rühmale jaotada 1-2 lehte valget paberit. • Selgitada õpilastele intelligentsuse olemust. • Kummagi teema kohta moodustada võrdne arv rühmi. • Kui õpilasi on klassis või rühmas vähe, siis moodustada kaks rühma. • Igal rühmal panna paberile kirja vastavalt oma teemale väitlusrepliigid. • Rühmade esindajal esitada teemade vaheldudes oma väitlusrepliigid. • Peale esimest väitlusrepliikide esitlusringi koostada rühmadel vastavalt kuuldule oma teema kohased uued väitlusrepliigid ja rühma esindajal need ette kanda. • Väitlusringe korrata vastavalt ajalimiidile, aga vähemalt kaks korda. • Iga väitleja esitust hinnata alguses valitud hindamisgrupi poolt vastavalt juhendile (asub õpilase töölehel). • Iga hindamisgrupi liige hindab väitlejaid individuaalselt. • Seejärel tulemused summeerida. • Hinnang kanda suuliselt ette. Sellest selgub, milline rühm oli koostanud kõige paremad väitlusrepliigid ja kes oli kõige parem väitleja ning milline väitlusgrupp võitis.

INTELLIGENTNE INIMENE ON SEE, KELLEL ON PALJU RAAMATUTARKUST versus INTELLIGENTNE INIMENE ON SEE, KELLEL ON PALJU KOGEMUSI JA KES ON OSAV SUHTLEJA?

Õpilase tööleht 16

Väitlustulemuste hindamise tabel

Igale väitlejale antakse hinnang 10-palli skaalal, kus 5 ja 6 on keskmine tulemus ja alla selle tagasihoidlik tulemus ning üle selle keskmisest kõrgem tulemus.


Väitlus-kord	Rühma ja väitleja nimi	Rühma ja väitleja nimi	Rühma ja väitleja nimi	Rühma ja väitleja nimi
1				
2				
3				
4				
5				
6				
kokku				

Peale tulemuste kokkulugemist avalikustada võitnud rühm ja kõige edukam väitleja.

17. Kas soovid arendada enda huvisid?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab analüüsida enda huvisid ja märkab huvialadega tegelemise kasulikkust.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 17 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Avalik esinemine
Aeg	~ 35 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Vajadusel abistada õpilasi tabeli täitmisel. • Esimese rea tabelis võib näiteks teha koos terve klassiga. • Juhtida õpilaste tähelepanu sellele, et nad kindlasti täidaksid tabelit ka omapoolse huvitegevuste loeteluga. • Õpilastel soovi korral tutvustada oma tulemusi kaaslasele. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Millised huvid soodustavad erialavalikut?</i></p> <p><i>Millised huvialad soodustavad üldise silmaringi arendamist?</i></p>

KAS SOOVID ARENDADA ENDA HUVISID?

Õpilase tööleht 17

Sellel töölehel on loetletud erinevaid huvisid ja on jäetud ka piisavalt vaba tabeliruumi, kuhu saad kirjutada nende huvialade nimetusi, millega tegeled või millega tahaksid tegeleda. Märki iga huvitegevuse kõrvale vastavatesse tabeliosadesse ristikesed.

Huvitegevus	oskan	ei oska	tahan arendada	miks tahan arendada?
Sport, ka tervisesport				
Muusika, ka klassikaline muusika				
Teatrite ja kontsertide külastamine				
Millegi kogumine				
Lõbustused				

Vaata tabel veel kord üle ja kirjuta siia, millega tegeled kõige sagedamini

.....

.....


.....

.....

18. Huvialadega tegelemine aitab eriala valida

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane teab, et huvialadega tegelemine võib aidata teda tulevase eriala ja elukutsevalikul.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 18 Kirjutusvahend
Meetodid	Iseseisev töö Paaristöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Õpilastel kirjutada 5 minuti jooksul esimese tabeli vasakusse veergu võimalikult palju erinevaid huvialasid. Õpilastele rõhutada, et huvialaks võivad olla esmapilgul tähtsusetuna näivad tegevused, aga oluline on just see, et inimesele meeldib nendega tegelda. Õpilastele öelda ülesande täitmise algus- ja lõpuaeg. • Korjata õpilaste käest töölehed kokku ja seejärel igal õpilasel valida endale üks tööleht. Kui ta valib enda töölehe, siis lasta tal valida teine tööleht. • Õpilastel kirjutada iga huviala juurde esimese tabeli paremasse veergu, milliste erialade puhul sellise huvialaga tegelemine kasuks tuleb. <p>Näiteks: huvi arvutiprogrammide koostamise vastu võib soodustada infotehnoloogiaalaste erialade valikut, sportimine võib soodustada treeneri või kehalise kasvatuse õpetaja eriala valikut ja on kasuks kõikides ametites, sest aitab olla reibas ja terve.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilastel kirjutada teise tabeli vasakusse veergu eriala(d), mille ta on valinud endale edasiõppimiseks ja paremasse veergu, millised huvialad võivad aidata nende erialade omandamist ja hilisemat töötamist. Jälgida, et kõik õpilased täidavad kindlasti lehe selle osa. • Õpilastel arutada tulemusi paarilisega: kas nende huvialade hulgas on ka selliseid, mis aitavad eriala omandada ja tulevikus tööl hästi hakkama saada. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks: <i>Milliste huvialadega tegelemine on kasulik ja vajalik paljudele inimestele? Milliseid kõige erilisemaid (omapärasemaid) huvialasid tead?</i></p>

HUVIALADEGA TEGELEMINE AITAB ERIALA VALIDA

Õpilase tööleht 18

Kirjuta ülemise tabeli vasakusse veergu 5 minuti jooksul nii palju huvialasid kui sul meelde tuleb. Seejärel anna oma leht õpetajale ja võta õpetaja käest kaaslane poolt täidetud leht.

Nüüd on sinu ülesandeks lugeda läbi, millised huvialad märkis kaaslane tabeli vasakusse veergu ja kirjutada tabeli paremasse veergu, milliste erialade või tegevuste juures tuleb kasuks nende huvialadega tegelemine.

Alumise tabeli vasakusse veergu kirjuta erialad mille edasiõppimise peale oled mõelnud (neid võib olla ka rohkem kui üks) ja tabeli paremasse veergu, millised huvialad võivad soodustada nende erialade omandamist.

Huvid	Milliste ametite või erialade puhul on huvi kasuks?
Laulmine	Laulja, näitleja
Eriala(d), mida tahan edasi õppida	Huvialad, mis aitavad seda erialavalikut teha

Millised on sinu huvialad, mis võivad aidata sul eriala omandada?

.....


.....

.....

19. Seda sa oskad!

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane teab, millised on tema oskused ja suudab oma tegevust oskuste kaudu analüüsida.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 19 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Paaristöö
Aeg	~ 35 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele töölehed ja selgitada ülesannet. • Õpilastel kirjutada iga tegevusvaldkonna juurde oskused, mida nad on selle valdkonnaga tegeldes omandanud ja kasutavad. • Õpilasel arutada oma tulemusi kaaslasega ja panna arutelu järeldused töölehele kirja selleks ettenähtud kohta. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Millised oskused aitavad tööl hästi hakkama saada?</i></p> <p><i>Kuidas on võimalik uusi oskusi juurde õppida ja olemasolevaid arendada?</i></p>

SEDA SA OSKAD!*Õpilase tööleht 19*

Kirjelda oma tegevust oskuste kaudu!

Pane siia kirja oskused, mida oled saanud erinevate asjadega tegeldes. Ära unusta ka pisioskusi!

Oskuste loetelu pane kirja punktiirjoonele. Kui sul on selliseid tegevusvaldkondi, mis siin puuduvad, siis lisa see omalt poolt juurde.

1. Oskused, mida olen õppinud ja kasutan koolis

.....

.....

2. Oskused, mida olen õppinud ja kasutan koduste tegemiste juures

.....

.....

3. Oskused, mida olen õppinud ja kasutan enda lemmiktegevuse (hobi) juures

.....

.....

4. Oskused, mida olen õppinud ja kasutan vaba aja veetmisel

.....

.....

5. Oskused, mida olen õppinud ja kasutan suhtlemisel teiste inimestega

.....

.....

6. Oskused, mida olen õppinud ja kasutan tööl (kui sa ei ole tööl käinud, siis jäta see osa tühjaks)

.....

.....

7.

8.

Võrdle enda tulemusi kaaslaste omadega, mida märkad?


.....

.....

20. Oskuste intervjuu

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab erinevate erialade ja ametitega seonduvaid oskusi. • Õpilane teab, et on oskusi, mis on vajalikud paljudel ametikohtadel töötamiseks ja on ka selliseid oskusi, mida nõuavad üksikud ametikohad.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 20A ja 20B Kirjutusvahend
Meetodid	Kodune töö Intervjuu Rühmatöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele töölehed (nr 20A). • Selgitada õpilastele intervjuu läbiviimist ja paluda täidetud töölehed järgmiseks tunniks kooli kaasa võtta. • Selgitada, et intervjuueeritavaks võib olla nii mõni õpilasele lähedane inimene kui ka mõni teine inimene, kes töötab õpilast huvitaval erialal. • Analüüsida intervjuusid tunnis. Selleks jaotada õpilased rühmadesse. • Igal rühmal täita töölehe rühmatöö osa (nr 20B). Sinna õpilastel kirjutada, milliste elukutsete või ametite esindajatega intervjuud läbi viidi ja milliseid sarnaseid(üldoskused) ja erinevaid(erioskused) oskusi intervjuueeritavad nimetasid. • Rühmatöö tulemused rühma esindajal suuliselt ette kanda. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks: <i>Millised oskused aitavad õpilastel intervjuud läbi viia?</i></p>

OSKUSTE INTERVJUU

Õpilase tööleht 20A

Vali endale intervjuu läbiviimiseks kas lähedaste inimeste või teiste inimeste hulgast keegi, kelle eriala sind huvitab. Intervjueeritava leidmiseks kasuta kas vanemate, sõprade või teiste sinule sobivate inimeste abi.

Selleks, et intervjuu läbiviimine oleks lihtsam on järgnevalt kirja pandud need küsimused, mida intervjueeritavale esitada. Kui sul endal on sellel lisaks veel küsimusi, siis pane need ja ka vastused siia lehele kirja. Kui oled intervjuu läbi viinud, siis võta tööleht järgmisesse tundi kaasa.

Intervjuu küsimused

1. Nimi või varjunimi (pseudonüüm)

.....

2. Õppeasutuses omandatud eriala

.....

.....

3. Ametikoht

.....

.....

4. Milliseid tööülesandeid tuleb päeva jooksul täita?

.....

.....

.....

5. Milliseid oskusi need tööülesanded nõuavad?

.....

.....

.....

6. Millised oskused peaksid olema sellel inimesel, kes läheb Teie eriala õppima?

.....

.....

.....

Täna intervjuu eest!

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Minu kordaminekud	Oskused, võimed	Mida ja tänu millistele omadustele oled saavutanud	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 7
2	Veenmisoskus	Oskused	Enda läbirääkimis- ja veenmisoskuste katsetamine	Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform 2003, lk 31-36
3	Huvide portree	Huvid	Enda tugevate huvide väljasegitamine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 21
4	Testi oma huvisid	Huvid	Test: Huvide seos erinevate elukutserühmadega	Testid ja küsimustikud kutse- ja personaliivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 112-120
5	Kas oled hea suhtleja?	Oskused	Test: Suhtlemisoskuste testimine	Testid ja küsimustikud kutse- ja personaliivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 156-162
6	Mis meeldib, mis pakub huvi?	Huvid	Huvide ja harrastuste meenutamine ja praeguste huvide ülesmärkimine	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 35-37
7	Suhtlemisoskus	Oskused	Enda suhtlemisoskuste hindamine	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 61-62
8	Kohanemisoskuste loetelu	Oskused	Oskuste tundmaõppimine	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 14-16
9	Siirdeoskuste loetelu	Oskused	Oskuste tundmaõppimine	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 22-26
10	Selgita välja oma spetsiifilised oskused	Oskused	Erioskuste tundmaõppimine	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 30-31
11	Hobide ja harrastuste loetelu	Huvid	Huvide tundmaõppimine	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 33-36
12	Haridus*	Oskused, planeerimine	Oskuste omandamise erinevad viisid	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 39-45
13	Elukutseratta kasutamine*	Oskused, elukutsed	Ülevaatlükkiilt oskuste ühendamisest teiste isiksuse omadustega	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 66-68
14	Sinu töömaatriks*	Oskused, huvid, töömaailm	Oskuste ja huvide ülevaatlükki pildi loomine	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 14-16
15	Kutsehuvide tööleht*	Huvid, töömaailm	Millist laadi tööd sa teha soovid	M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 109-111
16	Milliga mulle meeldib töötada?*	Huvid, töömaailm	Huvide järjestamine ja nende seostamine töötamisega	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 19

17	Huvide inventuur	Huvid	Huvitegevuste ja nende kulukuse selgitamine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 20
18	Huvid	Huvid	Huvide seostamine tööga	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 22-23
19	Võimed ja oskused	Võimed, oskused	Võimete analüüs ja oskuste omandamine, kogemuste olemasolu	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 26
20	Oskused	Oskused	Õnnestumiste kaudu oskuste avastamine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 34-35
21	Kutse-siirde- ja sotsiaalsed oskused	Oskused	Oskuste jaotamine ja eristamine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 36
22	Mälukaart-minu oskused	Oskused	Erinevatest kohtadest ,harrastustest saadud oskused	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 37-38
23	Asjad, millest ma tean midagi	Oskused	Erinevatest kohtadest saadud teadmised ja oskused	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 39
24	Minu oskuste profill	Oskused	Millise valdkonna oskused on enam esindatud	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 40-41
25	Huvide ja eelistuste test	Huvid	Test: Millest oled elus huvitatud	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 104-108
26	Huvide analüüs	Huvid	Millised on huvid, kui sageli tegeletakse ja kas nad on ka kulukad	Tähelepanu - tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, lk 35-36
27	Oskuste analüüs	Oskused	Oskuste määratlemine ja seostamine tulevase elukutsega	Tähelepanu - tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, lk 37-38
28	Oma tugevate külgede leidmine	Võimed	Gardneri võimekustüüpide tutvustamine ja õpilastel enda võimekusstruktuuri selgitamine, tugevuste selgitamine	Tähelepanu - tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, lk 43-44
29	Milliseid võimeid eeldab sinult soovitud töö tegemine	Võimed	Võimete ühendamine töötamisega	Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 19
30	Kehakeel	Oskused	Kehakeele tähtsus suhtlemisoskuse arendamisel	D. Shapiro. Konflikt ja kommunikatsioon. 1995, lk 107-110

* tegevus, mis põimub mõne teise teemaga

1.4 Minapilt ja enesehinnang, identiteet, refleksioon

Käsitlus

Minapilt on ettekujutus sellest, kuidas inimene iseennast näeb ja mõistab. Minapilt kujuneb kõigi nende teadmiste, oskuste ja kogemuste põhjal, mis inimesel on. Lapsepõlv ja noorus on minapildi kiire kujunemise aeg teistelt saadud hinnangute, isiklike õnnestumiste ja ebaõnnestumiste kaudu.

Enesehinnangu kujundamisel ja arengu suunamisel on võtmepositsioonil nn tähtsad teised – need inimesed, kelle sarnased tahetakse olla, kelle väärtusi jagatakse ning kelle hinnangut austatakse. Nende hulka võivad kuuluda vanemad, sõbrad, popiidolid või teised olulised ja tuntud isikud. Nende hinnangute ja soovitude najal inimene sotsialiseerub ja kujundab oma isiksuse. Inimeste rühma, kuhu kuuluvaks isik ennast peab, nimetatakse referentgrupiks ning sellise rühma hinnangud ja arvamused on inimesele olulised. Referentgrupid võivad olla väga erinevad ja seetõttu ootused, mida inimestele esitatakse, on ka erinevad. Referentgruppides kujuneb ka hinnanguline suhtumine erialadesse ja oma elutee planeerimisse. Näiteks inimese soov saada talupidajaks võib ühe referentgrupi hinnangul olla igati sobiv, teises aga täiesti sobimatu. Et iga inimene omandab identiteedi selle järgi, millisesse gruppi kuulumist ta peab enda põhiväärtuseks või paratamatuks tingimuseks, siis on noorel inimesel ja tema arengut toetaval inimesel oluline jälgida areneva noore referentgruppide valikut ja seal antavaid hinnanguid.

Enesehinnang kujuneb minapildi alusel ja seda on võimalik jaotada kaheks:

- Enesehinnang iseenda isiksuseomaduste tundmise põhjal. Isiksuseomaduste tundmaõppimine võimaldab välja kujuneda adekvaatsel ehk kohasel enesehinnangul. See eeldab enda temperamendi- ja iseloomuomaduste, väärtuste, vajaduste, emotsioonide, võimete, huvide ja oskuste tundmist.
- Enesehinnang iseenda väärtustamise järgi — eneseaustus. Selle alusel saab enesehinnangut jagada madalaks, adekvaatseks ja kõrgeks. Madala enesehinnangu korral ei julge noor võtta endale vastutust keerukamate ülesannete täitmise eest. Tema eneseaustus on väga kõikuv ja sõltub sageli teiste arvamusest. Adekvaatse enesehinnanguga inimene teeb valikuid enda isiksuseomaduste põhjal. Adekvaatse enesehinnangu kujunemine on karjääri planeerimise seisukohalt väga tähtis, kuna see aitab iseseisvaid otsuseid vastu võtta. Kõrge enesehinnanguga inimene peab ennast teistest paremaks, mis võib kaasa tuua tagasilööke ja raskusi suhtlemisel ning karjääri planeerimisel.

Minapildi suhteline stabiilsus on aluseks noore inimese väljakujunemisele ja eneseteostusele.

Tänu enda isiksuseomaduste teadlikule tundmaõppimisele saab inimene aru, millised on tema mõtted, tunded, elamused ja kogu tema psüühika. Sellist võimet nimetatakse refleksiooniks ja see annab inimesele võimaluse tunnetada ennast kui tervikut ja nii elu- kui ka karjääriplaanide tegemisel arvestada enda isiksusliku tervikuga.

Maht

4 tundi

Tegevused

21. Kokkuvõtte eneseanalüüsist
22. Kas tunned ennast enesekindlalt?
23. Millest sõltub sinu enesehinnang?
24. Kas tunned ennast ja oma võimalusi?
25. Räägi mulle endast
26. Jutukene minust endast
27. Milliste omadustega töötaja saab tööjõuturul hästi hakkama?
28. Kellega soovid koos töötada?

21. Kokkuvõtte eneseanalüüsist

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab enda isiksuseomadusi analüüsida. • Õpilane teab, et tema kui isiksuse omadused moodustavad terviku.
Vajaminevad materjalid	<p>Tööleht nr 21 või leht valget paberit</p> <p>Täidetud töölehed õpimapist</p> <p>Kirjutusvahend</p>
Meetodid	<p>Individuaalne kirjalik töö</p> <p>Kodune töö</p>
Aeg	~ 45 min, vajadusel lõpetada kodus
Tegevuse kirjeldus	<p>Selle ülesande täitmiseks on kaks erinevat võimalust:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jagada õpilastele töölehed eneseanalüüsi kokkuvõtte tegemiseks. Selgitada, kuidas nad saavad kasutada õpimappi kogunenud töölehti. Näitena võib koos ära teha kokkuvõtte esimese osa. 2. Soovijatele anda võimalus teha eneseanalüüsi kokkuvõtte vabas vormis. Selleks jagada õpilastele valged lehed. Sellisel juhul rõhutada, et nad kokkuvõttes kirjutaksid võimalikult paljudest enda isiksuseomadustest, mitte eluloost. <ul style="list-style-type: none"> • Selgitada õpilastele, et isiksus on tervik ja kõik isiksuseomadused on omavahel seotud, vajadusel kompenseerivad ja täiendavad üksteist. • Esimese võimaluse korral valmib õpilase erinevate töölehtede tulemusi koondav kokkuvõtte enda isiksuseomadustest. • Teise võimaluse korral valmib vabas vormis kirjeldus enda isiksuseomaduste kohta. • Kokkuvõttes sisalduvat enesekohast informatsiooni saab kasutada kõigis otsustamist eeldavates karjääri planeerimise situatsioonides (näiteks erialavalik, tööleminek, töointervjuu).

KOKKUVÕTE ENESEANALÜÜSIST

Õpilase tööleht 21

Sa oled täitnud mitmesuguseid ülesandeid ja harjutusi selleks, et enda isiksuseomadusi paremini tundma õppida. Järgnevalt tee kokkuvõtte sellest, mida oled enda kohta teada saanud. Selleks saad kasutada neid töölehti, mida oled enda kohta täitnud. Et sul oleks kokkuvõtet pisut lihtsam teha, siis on siin lehel ka väike plaan selle kohta, mida võid kirjutamisel arvestada.

Minu isiksuse omadused:

Temperament

.....

Närvisüsteemi tüüp

.....

Iseloom

.....

Vajadused

.....

Väärtused

.....

Emotsioonid

.....

Emotsionaalne intelligentsus

.....

Võimed

.....

Intelligentsus

.....

Huvid

.....

Oskused

.....

Enesehinnang

.....

Arvan, et karjääriplaneerimisel tulevad kasuks minu järgmised iseloomuomadused

.....

.....

.....

.....

Soovin arendada järgmisi iseloomuomadusi

.....

.....

.....

.....


.....

.....

22. Kas tunned ennast enesekindlalt?

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane teab ebakindlust põhjustavaid situatsioone enda puhul ja võimalusi nendes paremini hakkama saada.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 22 Kirjutusvahend
Meetodid	Iseseisev töö Paaristöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Selgitada õpilastele lühidalt enesehinnangu olemust ja tähtsust. • Vajadusel innustada õpilasi täitma töölehe kõiki veerge. • Soovi korral õpilasel arutada paarilisega oma töölehe tulemusi. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Millised on olukorrad, kus paljud inimesed tunnevad ennast ebakindlalt?</i></p> <p><i>Mis on enesekindluse ja liigse enesekindluse vahe?</i></p>

KAS TUNNED ENNAST ENESEKINDLALT?

Õpilase tööleht 22

Täida järgnev tabel, kuhu esimesse veergu kirjuta sinu jaoks tegevused, milles tunned ennast hästi ja kindlalt. Seejärel kirjuta kolmandasse veergu need olukorrad, mis muudavad su ebakindlaks ja neljandasse veergu tegevus, mida sa tavaliselt ebakindlust tekitavates olukordades ette võtad. Viimasesse veergu mõtle ja kirjuta need käitumisviisid, mis aitaksid sul ebakindlust tekitavates olukordades paremini hakkama saada.

Esimene rida on juba näiteks tehtud nüüd jätkka sina!

Millistes olukordades tunned ennast kindlana	Kuidas käitud	Millistes olukordades tunned ennast ebakindlana	Kuidas käitud	Kuidas suurendada enesekindlust?
<i>Muusika kuulamine</i>	<i>Keskendun muusikale</i>	<i>Klassi ees vastamine</i>	<i>Väldin seda ja lähen närvi</i>	<i>Lõpetada vältimine ja keskenduda vastamise sisule</i>

Vaata enda tabel üle ja kirjuta siia, mis aitab sul ennast enesekindlamalt tunda

.....


.....

.....

23. Millest sõltub sinu enesehinnang?

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane teab enesehinnangu tähendust ja oskab vajadusel vähendada väliste sündmuste enesehinnangut madaldavat mõju.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 23 Kirjutusvahend
Meetodid	Iseseisev töö Rühmatöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Selgitada õpilastele lühidalt enesehinnangu olemust ja tähtsust (vt. käsitlus). • Juhendada töölehe täitmist, et õpilased vastaksid kolmele esimesele küsimusele. • Jaotada klass rühmadesse (4-5 inimest rühmas). • Igal rühmal koos läbi arutada kolmas küsimus ja panna töölehe neljanda punkti alla kirja ühine vastus küsimusele "Kuidas saan hakkama tujurikkujatega?" • Rühmatöö tulemused rühma esindajal suuliselt ette kanda. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks: <i>Kuidas kujuneb enesehinnang</i> <i>Kuidas on enesehinnangut võimalik tõsta?</i></p>

MILLEST SÕLTUB SINU ENESEHINNANG?

Õpilase tööleht 23

Me kogeme päevade ja nädalate jooksul erinevaid tundeid, saame osaleda erinevates sündmustes. See kõik kujundab meie arusaamist enda omadustest ja ka enesehinnangut.

1. Millised sündmused viimase kuu aja jooksul on sinu enesehinnangule hästi mõjunud? Pane siia kirja kindlasti ka pisisündmused! Jooni alla nendest kaks kõige olulisemat sündmust?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Millised sündmused viimase kuu jooksul on sinu enesehinnangut kõigutanud ja tuju halvaks muutnud? Pane siia kirja kindlasti ka pisisündmused! Jooni alla nendest kaks kõige olulisemat sündmust?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Kuidas oled tujurikkujatega hakkama saanud?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Rühmatöö tulemused. Need saad siia kanda peale rühmatöö lõppu. Juhendi rühmatööks saad õpetaja käest.

.....

.....

.....

.....


.....

.....

24. Kas tunned ennast ja oma võimalusi?

Õpetaja juhend




Eesmärk	Õpilane teab enda isiksuseomadusi ja oskab sellega arvestada karjääriotsuste tegemisel.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 24 Kirjutusvahend
Meetodid	Iseseisev töö Paaristöö
Aeg	~ 35 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Selgitada õpilastele töölehe täitmise põhimõtteid. • Töölehe täitmist on otstarbekas alustada tugevustest ja hiljem minna nõrkuste osa täitmise juurde. Soovi korral õpilasel täita tööleht vastavalt individuaalsele stiilile (töölehte võib täita tugevused ja nõrkused vaheldumisi, nii nagu meelde tuleb). • Julgustada õpilasi mõtlema enda omaduste peale, selleks, et täidetud saaksid töölehe kõik lõigud. • Kui õpilane soovib loetleda rohkem või vähem tugevusi ja nõrkusi, kui töölehel selleks etteantud ruumi on, siis võib ta neid juurde lisada või ka osad read täitmata jätta. • Õpilastel kasutada õpimappi, selleks, et saada tabeli täitmiseks rohkem ideesid. • Soovi korral õpilasel arutada paarilisega oma töölehe tulemusi. • Soovijatel võimaldada esitada oma töölehe tulemused suuliselt. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Kuidas iseloomustaksite inimest, kellel ei ole ühtegi puudust? Kas te tunnete mõnda sellist inimest?</i></p> <p><i>Mis võivad olla kõige sagedasemad inimlikud nõrkused, mille tõttu jäävad eesmärgid saavutamata?</i></p>

25. Räägi mulle endast?

Õpetaja juhend




Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab enda isiksuseomadusi ja oskab neid suuliselt esitleda. • Õpilane teab suulise eneseesitluse tähtsust.
Vajaminevad vahendid	<p>Valge leht paberit</p> <p>Täidetud töölehtedega õpimapp</p> <p>Kirjutusvahend</p>
Meetodid	<p>Kodune iseseisev töö</p> <p>Paaristöö</p> <p>Lühiettekanne</p>
Aeg	~ 2 korda 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilastele jaotada leht paberit. • Õpilastel koduse tööna kirjutada enda isiksuseomadustest lähtuvalt lühiettekanne, mis kestaks 3 minutit. • Lühiettekanne koostamiseks kasutada õpimapi töölehti. • Lühiettekanne õpilasel kajastada enda positiivseid omadusi ja pöörata tähelepanu ka esitluse välisele küljele (kehakeel, diktsioon, jm). • Klassis lühiettekanne arutada läbi koos kaaslasega ja vajadusel teha vastastikku täiendusi. • Kanda lühiettekanne kolme minuti jooksul ette (kasutada kella, liivakella vm. ja järgida täpsust, et kõik ettekandjad oleksid võrdsetes tingimustes). • Juhtida õpilaste tähelepanu sellele, et ettekanne kaaslastele teha peast ja soovitavalt klassi ees. • Soovi korral kuulajatel esitada ettekandjale küsimusi. • Iga õpilane on koostanud ettekande.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Millised omadused aitavad kaasa avalikule esinemisele?</i></p> <p><i>Kuidas on võimalik neid omadusi arendada?</i></p>

26. Jutukene minust endast

Õpetaja juhend




Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab ennast iseloomustada. • Õpilane mõistab, et erinevatel inimestel võib olla ka sarnaseid iseloomuomadusi.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 26 Kirjutusvahend
Meetodid	Iseseisev töö Paaristöö Lühiettekanne
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Selgitada õpilastele töölehe täitmiseks vajaliku raamatu leidmise põhimõtteid: raamat võiks rääkida inimestevahelistest suhetest, siis on seal ka rohkesti sõnu, mis neid tegelaskujusid iseloomustavad. • Õpilastele, kellele raamatu valimine raskusi valmistab võib õpetaja raamatut ka soovitada ja õpilane võib selle raamatu leida ka kooli raamatukogust ning kohustusliku kirjanduse hulgast. • Juhtida õpilaste tähelepanu ka sellele, et jutuke pealkirjastada. • Igati sobilik on jutukese humoorikas stiil. • Õpilasel esitada kaaslasele oma jutuke ja saada selle kohta kaaslase käest tagasiside. • Valminud iseloomustused õpetajal üle vaadata ja soovi ning võimaluste korral parimaid premeerida. • Soovijatele anda võimalus enda jutt ette kanda. Jutu võivad ette kanda ka kõik õpilased. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks: <i>Kuidas kujuneb enesehinnang?</i> <i>Kuidas on enesehinnangut võimalik tõsta?</i></p>

27. Milliste omadustega töötaja saab tööjõuturul hästi hakkama?

Õpetaja juhend




Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, millised isiksuseomadused on tööjõuturul hinnatud. • Õpilane oskab avaldada oma arvamust isiksuseomaduste kohta. • Õpilane teab kuulamisoskuse tähtsust suhtlemisoskuste arendamise seisukohast.
Vajaminevad vahendid	Valge paber Kirjutusvahend
Meetodid	Ajurünnak vm. sobiv aktiivõppe meetod Rühmatöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilaste vahel rollid vastavalt ajurünnaku põhimõtetele. Õpilastel nimetada, milliste isiksuseomadustega töötaja võiks saada tööjõuturul hästi hakkama. Edasise analüüsi jaoks on hea, kui rühmad (klass) leiavad võimalikult palju märksõnu. • Julgustada kõiki õpilasi aktiivselt osalema. • Ajurünnaku rühmi võib suure klassi puhul olla ka mitu. Sellisel juhul võib rühmade tulemusi kokkuvõtlikult kajastada. Valida klassist (rühmast) õpilased kokkuvõtete tegemiseks. • Ajurünnaku tulemused panna kõigile osalejatele vaatamiseks välja. • Jaotada klass rühmadeks (juhul kui ajurünnakus osales klass ühtse rühmana) ja igal rühmal lasta teha kokkuvõtte koos põhjendustega, valides ajurünnakul selgunud isikuomaduste hulgast kõige sobilikumad, mis on vajalikud heaks hakkamasaamiseks tööjõuturul. • Kokkuvõtte koos põhjendamisega võib anda rühmadele koduseks tööks, mida nad järgmises tunnis esitlevad. • Igal õpilasel on leht rühmatöö tulemustega. 

28. Kellega soovid koos töötada?

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, milliste omadustega töökaaslastega ta eelistab koos töötada. • Õpilane teab, millised isiksuseomadused on töajöuturul hinnatud. • Õpilane oskab märgata inimestevahelisi erinevusi seoses isiksuseomadustega.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 28 Kirjutusvahend
Meetodid	Iseseisev töö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Selgitada õpilastele töölehe täitmist. Õpilastel kindlasti valida viis sobivat töötajat osakonda ja õpilasel iseloomustada ka ennast. • Soovijatel tutvustada enda osakonda kaasõpilastele. Selleks võib moodustada rühmad, kus arutada lühidalt iga rühmaliikme töölehe sisu või soovi korral võib seda teha tervele klassile. • Igal õpilasel on leht rühmatöö tulemustega. 

KELLEGA SOOVID KOOS TÖÖTADA?

Õpilase tööleht 28

Kui sul oleks võimalik moodustada firmas viieliikmeline osakond ja sa saaksid nendele töökohtadele valida töötajaid, siis milliste isiksuseomadustega töötajad sa valiksid ja millised tööülesanded sa nendele töötajatele usaldaksid. Millised tööülesanded võtaksid sa endale ja miks? Anna sellele firmale ja osakonnale ka nimetus.

Firma

Osakond

1. töötaja
milline ta on

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. töötaja
milline ta on

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. töötaja
milline ta on

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. töötaja
milline ta on

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. töötaja
milline ta on

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

mina ise
milline ma olen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mis sa arvad, et miks need inimesed sobivad koos töötama?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Head sündmused minu elus	Enesehinnang	Enesehinnangut toetavate omaduste selgitamine	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 18
2	Millised on rollid meie peres?	Enesehinnang	Ootused enda isikule, enda väärtustamine	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 23
3	Minu roll maailmas	Enesehinnang	Mina kui maailmakodanik ja vastutustunne	Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 24-25
4	Eneseaustus	Enesehinnang	Tugev ja nõrk eneseaustus	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 84-86
5	Iseloomustav puu	Enesehinnang	Harjutus: Enesehinnangu komponendid, üldistus enda erinevatest omadustest	Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 59
6	Minu saavutuste lill	Enesehinnang	Õpetab nägema enda tegevuse positiivset väljundit	Karjäär - redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. Tln, 1998, lk 81
7	Mõnus tool	Enesehinnang	Enesehinnangu olemus ja kujunemine	D. Shapiro Konflikt ja kommunikatsioon. 1995, lk 31-34
8	Kokkuvõte eneseanalüüsist	Enesehinnang	Ülevaatliku pildi loomine enda omadustest, mis aitab enesehinnangut täpsustada	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 24
9	Hea töötaja omadused	Enesehinnang	Enese väärtustamine ja arendamine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 27
10	Minu töösoovid	Enesehinnang	Enda kokkuvõtlik hindamine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 43
11	Teen kokkuvõtteid: kuidas edasi?	Enesehinnang	Tugevused ja takistused	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 45
12	Võimaluste reiskohver	Enesehinnang	Kokkuvõtte enda omaduste kohta	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 44
13	Enesehinnangu küsimustik	Enesehinnang	Test: Enesehinnangu taseme hindamiseks	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur, 2006, lk 87-90
14	Kus on sinu nõrgad kohad	Enesehinnang	Test: leidmaks kas puudused on erialastes teadmistes, efektiivsuses töökohas või enesekindluses	Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 100-101

15	Õpetlikud lood	Enesehinnang	Enesehinnangu komponendid üldistus enda erinevatest omadustest	Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 60
16	Kui ma olen kolmekümnene	Enesehinnang	Ettekujuutus endast aastate pärast	Tähelepanu - tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, lk 29-30
17	Soolised stereotüübid	Enesehinnang	Stereotüüpsete arvamuste äratundmine ja nende ekslikkuse mõistmine	Tähelepanu - tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, lk 42
18	Kogutud tarkuse ühendamine	Enesehinnang	Enese terviklik kirjeldamine	Tähelepanu - tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, lk 45
19	Intervjuude tegemine	Enesehinnang	Enda kirjeldamine ja isiksuseomaduste sõnastamine	Tähelepanu - tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, lk 46
20	Hea töötaja	Enesehinnang	Isiksuseomaduste ja muude omaduste seostamine töötamisega	Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 20-22
21	Autoportree	Enesehinnang	Enda omaduste väljendamine kas sõnas või pildis	Tuleviku võimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 41

Teema 2: KARJÄÄRIINFO TUNDMINE NING SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL

Õpitulemused

Kursuse lõpetaja:

- 1) tunneb tööturu suundumusi, erinevaid töövaldkondi ja on teadlik võimalustest ja nõuetest tööturul.
- 2) teab karjäärivõimalusi majandustegevusvaldkondades.
- 3) mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid ning vajadust pidevaks enesearendamiseks.
- 4) oskab leida infot tööturu, erialade ja õppimisvõimaluste kohta ning kasutab seda oma haridustee planeerimisel.

Terminid

Amet	Kindlate tööülesannete ja vastutusega tööalane tasustatav tegevus.
Ametikoht	Konkreetne tööülesannete ja vastutuse kogum organisatsioonis või asutuses teatud töö tegemiseks.
Bakalaureuse-õpe	Kõrghariduse esimese astme õpe, mille kestel omandatakse eriala alusteadmised ja -oskused ning magistriõppeks ja töö alustamiseks vajalikud teadmised ja oskused. Õppe alustamise tingimus on keskharidus või sellele vastav kvalifikatsioon.
Doktoriõpe	Kõrghariduse kõrgeima astme õpe, mille kestel omandatakse iseisjaks teadus-, arendus- või kutsealaseks loometööks vajalikud teadmised ja oskused. Doktoriõppe alustamise tingimus on magistrikraad või sellele vastav kvalifikatsioon.
Elukestev õpe	Kõik elu jooksul ette võetud õpitegevused (nii formaalsed, mitteformaalsed kui informaalised) eesmärgiga parandada teadmisi ja oskusi ning suurendada kompetentse vastavalt iseenda, kodanikkonna, ühiskonna ja/või tööturu vajadustele. Elukestev õpe sisaldab kõiki õpitegevusi, mis on eesmärgilised, pidevad (st ei ole juhuslikud), sõltumatud (olenemata sellest, kas nad on formaalsed või mitte), sõltumatud finantseerimisallikast ning õppevormist; keskmis on õppija ja temapoolne õppimine (mitte õpetamine) ning elu jooksul toimuvate õppeprotsesside (ajaline) järjestus.
Eriala	Haridusasutuses omandatav teadmiste ja oskuste kogum, mis on nõutav teatud kutsealal töötamiseks.
Ettevõtte	Majandusüksus, mille kaudu ettevõtja tegutseb.
Ettevõtja	On füüsiline isik, kes pakub oma nimel tasu eest kaupu või teenuseid ning kaupade ja teenuste müük on talle püsivaks tegevuseks, ning seaduses sätestatud äriühing (täisühing, usaldusühing, osaühing, aktsiaselts, tulundusühistu, FIE).

Formaalharidus	Riiklike õppekavadega fikseeritud, eesmärgiliselt organiseeritud õppe-tegevus, millel on fikseeritud kestvus ja õppekava, mis on astmete ja hinnete tasandite alusel hierarhiliselt struktureeritud, millel on vastu-võtu tingimused ja formaalne registreerimine. Formaalharidust viiakse läbi koolitus- ja haridusasutustes ettenähtud mahus ning õppimis-, õpetamismaterjale ja –meetodeid kasutades ning sellega kaasneb akt-septeeritud kraadi, diplomi või tunnistuse omistamine.
Hõivatu	Isik, kes <ul style="list-style-type: none"> - töötab ja saab selle eest tasu kas palgatöötajana, ettevõtjana või vaba-kutselisena - töötab pereettevõttes või oma talus otsese tasuta või - ajutiselt ei tööta.
Informaalne haridus	Õppimine, mis tuleneb igapäevastest tegevustest tööl, perekonna ringis või vabal ajal; ei ole struktureeritud (õpieesmärkide, õpiaja või õppematerjalide mõistes) ja ei lõpe tavaliselt tunnistuse saamisega; võib olla kavatsuslik, kuid enamasti on tegemist ettekavatsemata (või juhusliku) õppimisega.
Kutse andmine	Protsess, mille käigus hinnatakse kutset taotleva isiku (edaspidi taotleja) kompetentsuse vastavust kutsestandardis toodule ning mille tulemusena väljastatakse taotlejale kutsetunnistus.
Kutsetunnistus	Dokument, mis tõendab, et sul on olemas kõik vastavas kutse-standardis kirjeldatud oskused ja teadmised.
Kutsestandard	Dokument, milles kirjeldatakse kutsetegevust, tööülesandeid, -kesk-konda ning määratletakse kutseomistamiseks vajalikud kompetent-susnõuded ehk töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit.
Kutseõpe kesk-hariduse baasil	Keskhariduse baasil kutseõppes õppija omandab teadmised, oskused ja hoiakud keskharidust eeldavaks iseseisvaks oskustööks. Kesk-hariduse baasil kutseõppe alustamise tingimus on omandatud kesk-haridus.
Kutseõpe gümnaasiumis	on õpe, mille kaudu üldkeskharidust omandavad õpilased omandavad kutseõppe õppekava alusel esmased kutse-, eri- ja ametialased tead-mised ja oskused.
Kompetentsus	Edukaks tööalaseks tegutsemiseks vajalik teadmiste, oskuste, koge-muste, hoiakute, suutlikkuse, võimekuse kogum.
Magistriõpe	Magistriõpe on kõrghariduse teise astme õpe, mille kestel üliõpilane süvendab erialateadmisi ja -oskusi ning omandab iseseisvaks tööks ja doktoriõppeks vajalikke teadmisi ja oskusi. Magistriõppe alustamise tingimus on bakalaureusekraad, rakenduskõrghariduse õppekava alu-sel omandatud kõrgharidus või nendele vastav kvalifikatsioon.
Mitteformaalne haridus	Eesmärgiliselt organiseeritud õppetegevus kindlate programmide alusel, mida on võimalik omandada täiskasvanukoolitusasutustes, töö-kohas, samuti ühiskondlike organisatsioonide, huvigruppide ja kutse-liitude vahendusel; läbimise järgselt reeglina formaalset tunnistust või diplomit ei anta.

Rakenduskõrg- haridus	Kõrghariduse esimese astme õpe, mille kestel omandatakse kindlal kutsealal töötamiseks või magistriõppes edasiõppimiseks vajalikud teadmised ja oskused. Õppe alustamise tingimus on keskharidus või sellele vastav kvalifikatsioon.
Töölane koolitus	Võimaldab kutse-, ameti- ja/või erialaste teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamist ja täiendamist, et tagada edukas toimetulek tööturul, samuti ümberõpet kas töökohas või koolitusasutuses. Koolituse läbimist tõendab tunnistus või tõend.
Tööturg, tööjõuturg	Vastastikusel sõltuvusel olevate ostu- ja müügitehingute protsess. Tööjõunõudlus hõlmab täidetud ja vabad töökohad ning tööjõu pakkumine töötava ja mittetöötava tööjõu. Tööjõu nõudlus näitab, kui palju ja milliseid töötajaid ettevõtte vajavad. Tööjõu pakkumine näitab, kui palju on neid inimesi, kes tahavad töötada pakutud tingimustel.
Tööjõud	Isikud, kes soovivad töötada ja on võimelised töötama; majanduslikult aktiivne rahvastik - jaguneb töötajateks, ettevõtjateks ja töötuteks. Tööjõud moodustub hõivatutest ja töötutest.
Töötu	Isik, kes on ilma tööta (st ei tööta kusagil ega puudu ajutiselt töölt) ning kes otsib aktiivselt tööd ja on töö leidmiseks valmis kohe tööd alustama.
Töö- motivatsioon	Vajadused ja soovid, mis on tõekehjõuks isiklikus tööalases tegevuses.
Töövari	Inimene, kes jälgib teise inimese tööpäeva.
Varjutatav	Kogemustega töötaja, kelle tegevust õpilane vaatleb tööpäeva jooksul.
Õpe/koolitus töökohal	Kutsealane ettevalmistus töövõtjatele, mis toimub töökohal.
Ärinimi ehk firma	Äriregistrisse kantud nimi, mille all ettevõtja tegutseb.
Üldkeskharidus	on põhikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekavaga kehtestatud nõuete kogum. Üldkeskhariduse omandamine loob eeldused ja annab õiguse jätkata õpinguid kõrghariduse omandamiseks.

Teema kirjeldus

Karjääri planeerimiseks on vajalik, et inimene oskab märgata muutusi tööturul ja tunneb neid mõjutavaid tegureid. Põhikoolis õpilane analüüsib erinevaid ameteid, töötajatele esitatavaid nõudeid ja seostab neid oma eeldustega, huvidega, väärtustega jms. Oodatav õpitulemus on, et õpilane **mõistab tööturu ja hariduse vahelisi seoseid**.

Viimastel aastatel on maailmas toimunud murrangulised protsessid. Globaliseerumine, tehnoloogiate kiire areng, mis võimaldab info ja teadmiste enneolematult kiiret levikut ning piiramatut kättesaadavust globaalses ulatuses jne.

21. sajand on muutnud ettekujutuse nii tööst kui ka töö tegemise vormidest. On väga vähe töid, mille sisu, vorm või vahendid viimase kümne aasta jooksul muutunud ei ole. Üksikud erandid siiski on, näiteks garderoobi töötaja. Muutunud on ka nõuded töö tegijale.

Hea erialane ettevalmistus vastavad tööandjate ootustele loob paremad eeldused kiiresti muutuvate oludega kohanemiseks. Laiapõhjaline haridus vastab muutunud töö iseloomule ning annab paremad võimalused tööturul sobiva rakenduse leidmiseks. Ükski valik ei anna tänapäeval ametit terveks eluks.

Õpilast suunatakse analüüsima, millist tööd ta soovib tulevikus teha. Sellest lähtuvalt saab asuda haridusteed kavandama. Teadlike õpivalikute tegemiseks suunatakse õpilast analüüsima oma soovidele, eeldustele ja reaalsele võimalustele vastavaid võimalusi.

Haridussüsteemi käsitlemisel suunatakse õpilast analüüsima, millest lähtuvalt oma soovidele ja reaalsele võimalustele vastavalt haridusvalikuid langetada ning uurima, milliseks võib kujuneda haridustee soovitud elukutse omandamiseks. Oluline on, et juba õpingute planeerimisel kujuneks õpilasel ettekujutus sellest, millised on edasised õppimise ja töötamise võimalused.

Tulevase tööelu planeerimisel on ennekõike vajalik enda jaoks selgeks mõelda, mis valdkonnas soovitakse tulevikus töötada. Selle järgi võiks kavandada oma haridusteed. Gümnaasiumijärgsete erinevate valikuvõimaluste kaalumisel on peaks õpilane mõistma erinevaid õppe eesmärke, et valida kas: **praktiline ja rakenduslik suund** või **akadeemiline**. Õpilased hindavad oma seniseid õpitulemusi erinevates õppeainetes, määravad oma tugevused ja nõrkused edasiõppimise vaatenurgast ning koostavad õpiplaani kooskõlas tööturu nõudluse ja reaalsele võimalustega. Õpilastele tutvustatakse ettevõtluse vorme ja võimalusi kui üht väljavaadet leida rakendust õpitud erialal.

2.1 Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv töøjõuturg: töøjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon

Käsitlus

Majanduse tõusud ja mõõnad

Majandustsüklite vaheldumine (kasv ja langus) mõjutab oluliselt tööturgu ja seda kogu maailmas. Tööpuuduse määra dünaamika on üldjuhul vastutsükliline – majanduse tõusufaasis tööpuudus alaneb ja vastupidi. Tavaliselt reageerib tööpuudus majanduskasvu muutustele viitajaga, umbes kaks aastat.

Eelmise majandustsükli ajal (1998 – 2007) reageeris Eesti tööturg majanduse tsüklilistele liikumistele küllaltki tugevalt. Tööpuuduse määr suurenes 9,6 %-lt (1997) 14,6 %-ni (2000). Seejärel majandustsükli tõusufaasis töötus aasta-aastalt vähenes, saavutades madalaima taseme (4,1%) 2007. aasta lõpus. Alates 2008. aasta algusest on töötus taas suurenenud. Selle perioodi majanduskasvu aeglustumise mõju tööturule on siiski erinev 90-ndate kriisi järgsest mõjust. Võrreldes eelmise ajaga on tööturg mitmes mõttes muutunud. Tööjõud on seoses piiride avanemisega Euroopas tunduvalt mobiilsem kui kümme aastat tagasi. Vastavalt Eesti Panga andmetele, mis põhinevad ettevõtjate küsitlustel, emigreerus 2004. ja 2006. aastatel ca 2% töötajatest. 2007. aastal moodustas teistesse riikidesse tööle suundujate osakaal ligikaudu 0,65% koguhõivest. Majanduskasvu aeglustumine soosib töö otsimist teistes riikides. Lääne-Euroopa riigid on järjest kaotamas piiranguid tööjõu vabale liikumisele ja seegi soosib väljarände suurenemist. Tegelik ränne Eestist on olnud arvatust tagasihoidlikum.

Nii-öelda „buumi“ ehk ülekuumenemise aastatel (2006 – 2007) tekkis Eestis hulgaliselt täitmata töökohti, kehtivate palgatasemete juures oli nõudlus paljudel tegevusaladel suurem kui pakkumine. Valdkondades, kus tööjõudu nappis, osteti konkurentidelt töötajaid üle ja see tõi kaasa tööjõukulude kohati hüppelise kasvu. Hõive suurenes seega ka nende elanike arvelt, kellel vähem pingelise tööturu korral tööd leida poleks õnnestunud. Näiteks 2006. aastal kasvas hõive Eestis ca 39 000 inimese võrra. Lisandunud töötajatest 41% olid pensionieas elanikud, 19% olid olnud eelnevalt heitunud ja 18% pikaajaliselt (üle kahe aasta) töötud. Kõige kiirem hõive kasv oli ehitussektoris. Uue languse juures tõi see omakorda kaasa kõige suurema hõive languse just kinnisvara- ja ehitussektoris. See puudutas ka teisi riike ja mitte üksnes Eestit.

Seoses sündivuse langusega 1990. aastast on tööealise elanikkonna arv aasta-aastalt vähenenud. Seega tööjõu pakkumine lähiaastatel väheneb. Eesti Panga prognoosi kohaselt väheneb tööealine rahvastik meil 2015. aastaks ligikaudu 45 000 inimese võrra. Seega on üks võimalus hõive puudujääki kompenseerida teistest riikidest töötajate sissetoomisega. Samas sarnaselt Eestile kahaneb tööealine elanikkond ka enamikus teistes Euroopa riikides ja järgnevatel kümnenditel väheneb tööjõu pakkumine Euroopa Liidus tervikuna. Alates 2011. aastast on tagatud tööjõu vaba liikumine kõigi ELi liikmesriikide (v.a Rumeenia ja Bulgaaria) vahel. See paneb Kesk- ja Ida-Euroopa ELi liikmesriikide majandused Lääne-Euroopa riikidega võrreldes kahekordse surve alla: tööjõupuudust põhjustab lisaks rahvaarvu vähenemisele ka töötajate emigreerumine.

Mis iseloomustab Eesti tööturгу?

Palk Eesti ettevõtetes sõltub suhteliselt suures osas otseselt töötaja tulemuslikkusest. Võrreldes teiste riikidega on Eesti ettevõtjad enam valmis põhipalga muutmise asemel kasutama ka muid meetodeid tööjõukulude optimeerimiseks. Eestis on kollektiivsete palgalepingute osakaal väikseim muudest EL-i liikmesriikidest.

Ettevõtlusstatistika andmetel on Eesti tööjõu liikuvus üks Euroopa suuremaid. Seda kinnitavad andmed, kui palju töökohti ettevõtted aasta jooksul loovad ja sulgevad (võtavad inimesi tööle või lasevad lahti). Sama oluline kui tööturu paindlikkus on ka töötajate turvatunne ja kaitstus. Euroopas räägitaksegi turvalisest paindlikkusest. Eestis on sotsiaalsed garantiid minimaalsed, seega turvalisest paindlikkusest rääkida ei saa.

Üks Eesti majanduskasvu takistav tegur on olnud madal tootlikkus. Eesti **majandusstruktuur** ei meenuta kaasaegset teadmistepõhist teenusmajandust, pigem on tegu **odavale tööjõule üles ehitatud** tööstuse ja teenuste pakkumisega. Eestil ei ole võimalik ainult ettevõtete tehnoloogilist taset tõstes ja nn **tehnilist tootlikkust suurendades** jõuda tootlikkuse tasemelt järele arenenud tööstusriikidele. Eestis on suhteliselt palju madala kvalifikatsiooniga tööjõudu.

Turuolukord on majanduslanguse tingimustes ümber jaotumas. Hetkel on alustaval ettevõtetel teatud osas ka paremad võimalused kui varasemalt. Kliendid on hinnatundlikud. Seega on neil valmisolek turule tulijale vastu tulla, samas kui pikaajalisel teenuse ostuajal on keeruline hinda langetada. Seega ebakindlus turul on ka mootor, mis võiks motiveerida ettevõtlusega alustama.

Mis veel iseloomustab Eesti majandust?

2010. a lõpuks sai Eesti majanduslangusest üle, peamiselt eksporditulude kasvu toel. Majanduskasvu soodustavate teguritena nähakse **tootlikkuse tõusu uute tehnoloogiate kasutuselevõtuga**. Teguritest tuuakse üha enam esile ka **loovust** ja tarbijakesksust. Viimastel aastatel on saanud aina selgemaks fakt, et ühiskonnal, mis on suuteline looma sünergiat kultuuri ja äri vahel, on majanduskasvuks rohkem väljavaateid. Kui varem keskendusid suurettevõtted majanduse edu saavutamisel kvaliteedile, efektiivsusele ja tööoperatsioonide pidevale parandamisele kohalikes ettevõtetes, siis nüüd on tootmine liikunud maadesse, kus on madalapalgaline tööjõud. Uute toodete ja teenuste arendamisel muutuvad järjest olulisemaks pehmed väärtused – **töökultuur, emotsioonid ja elustiil**.

Eestis on seatud siht areneda **teadmistepõhise ühiskonna suunas**. Teadmistepõhine ühiskond on pidevalt arenev, ühiskonna jätkusuutlikkus põhineb teadmiste loomisel ja kasutamisel ühiskonna ja innovatiivse majanduse tõhusa toimimise suunas, et tõsta inimeste heaolu.

Teadmistepõhise ühiskonna keskmes olevad võtmetehnoloogiad (info- ja kommunikatsioonitehnoloogiad, biotehnoloogiad, materjalitehnoloogiad) mõjutavad sügavalt majandusharusid, asendavad või täiendavad olemasolevaid tehnoloogiaid ning annavad tõuke uute tehnoloogiliste suundade arengule. Võtmetehnoloogiate rakendamine avaldab suurt mõju tootlikkuse kasvule ja mõjutab sügavalt ühiskonna toimimise kõiki aspekte.

Allikas: [Eesti teadus- ja arendustegevuse ning innovatsiooni strateegia 2007-2013](#)

Tööturu prognoosid

Selleks, et tööturul oleks võimalikult lähedane pakkumisel olevate töökohtade nõudmiste ja tööturul olevate töötajate oskuste teadmiste tasakaal, koostatakse pikaajalist tööjõuvajaduse prognoosi. Tööjõuvajaduse prognoosi koostab majandus- ja kommunikatsiooniministeeriumi majandusanalüüsi talitus.

Prognoosid ehk tulevaste arengute "etteaimamine" võimaldab ära kasutada tekkivaid võimalusi ja ennetava reageerimise kaudu leevendada negatiivsete arengute tagajärgi. Täpselt tulevikku ette prognoosida on võimatu, kuid on siiski teatud üldisi trende, mis suure tõenäosusega aset leiavad ja millele on võimalik prognooside koostamisel tugineda.

Pikaajaline tööjõuvajaduse **prognoos ei ütle**, kuidas muutuvad otseselt nõuded töötajate oskustele-teadmistele või kuidas muutub mõne konkreetse töö sisu – neid küsimusi uuritakse tavaliselt detailsemate sektori- või valdkonnapõhiste uuringutega. Samuti ei ütle prognoos seda, milliste ametialade esindajatest on täna puudus ja milliste ametialade esindajaid on üle.

Prognoos proovib vaadata majanduse ja tööturu üldisi vajadusi 7-8 aasta pärast. Hinnatakse pikaajalisemaid arenguid, tsüklilisi kõikumisi ei vaadelda. Tööjõuvajaduse prognoos on üheks sisendiks koolitustellimuse ja täiendõppe vajaduse kujundamisel. Tööjõuvajaduse arenguid prognoositakse 39 tegevusala, 5 ametiala grupi ja 5 haridustaseme lõikes.

Tööjõuvajadust mõjutab täiendavate töökohtade loomine ning töökohtade kadumine, töötajate liikumine ühest valdkonnast teise, kuid kõige suuremat mõju tööjõuvajadusele avaldab tänaste töötajate lahkumine tööturult näiteks pensionile siirdumise tõttu ehk töötajate asendusvajadus. Sellest tingituna on suurema töötajaskonnaga majandusharudes ka tööjõuvajadus suurem. Suhteliselt suurem vajadus on nn kasvavates valdkondades, samuti vajatakse rohkem inimesi aladel, kus töötajate keskmine vanus on kõrgem ning kus on seetõttu suurem asendusvajadus. Majandusstruktuurist tingituna on suurem tööjõuvajadus nõ traditsioonilistes harudes, kus on ka täna arvuliselt rohkem töökohti: töötlev tööstus, kaubandus, haridus, ehitus, transport, tervishoid.

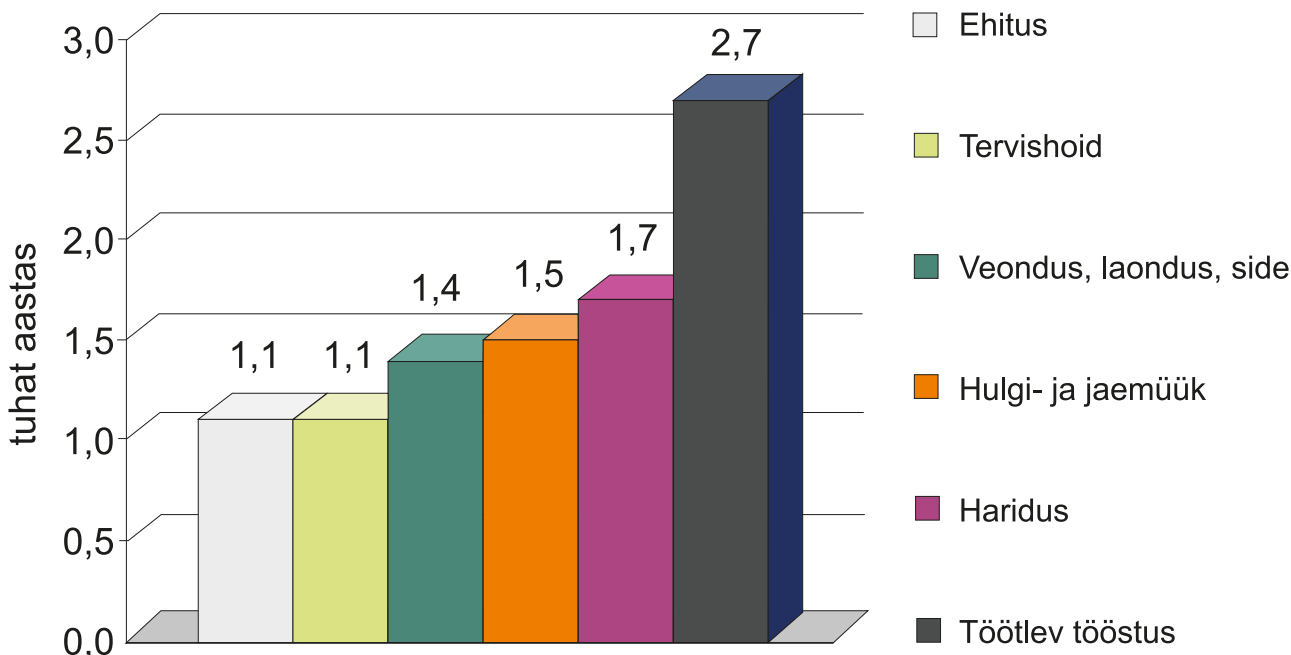
Allikas: Majandus- ja kommunikatsiooniministeeriumi kodulehelt [Tööjõuvajaduse prognoos aastani 2017](#)

Milliseid töötegijaid tulevikus vajatakse?

Eestis on tööealise elanikkonna hulgas palju eri- ja kutsealase ettevalmistuseta inimesi. See on tõsine probleem. Tööandjad muutuvad selles osas järjest nõudlikumaks. **Lisaks heal tasemel eri- ja kutsealasele ettevalmistusele** oodatakse töötegijalt (lihttöolisest kuni tippspetsialistini) sageli **mitme valdkonna tundmist, suhtlemisoskust, paindlikkust jms.**

Nii tööjõu vajadus üldiselt kui sh **asendusnõudlus** (surma või pensionile siirdumise tõttu vabanevat töökohtade) vajadus kasvab tõenäoliselt hariduse-, ja humanitaaria valdkonnas, samuti tehnika, tootmise ja põllumajanduse valdkonnas. Teadmuspõhise ühiskonna suunas liikudes on Eestil vaja oluliselt rohkem reaalteaduste spetsialiste.

Tööjõuvajaduse prognoos aastani 2015:



Vt lisaks:

[Oskuste vajadus Euroopa tööturul aastani 2020](#)

[Majandusprognoosid aastani 2015](http://www.mkm.ee) (<http://www.mkm.ee>)

Eesti teadus- ja arendustegevuse ning innovatsiooni strateegia

Nagu eelpool kirjas, on viimase kümnendi muudatused on olnud lausa hüppelised, seetõttu on praegustel noortel keeruline hetkeolukorda tuleviku seisukohalt õigesti hinnata. Tuleb olla paindlik ja samas teadlik toimuvast.

Tööpuudus

Pikaajaline tööpuudus on suur probleem, millega puutuvad kokku paljud riigid, ka Eesti. Pikka aega kestev töötus toob endaga kaasa raskeid tagajärgi nii töötule endale, tema perekonnale kui ka ühiskonnale tervikuna. Mida kauem vältavad tööotsingud, seda keerulisem on töötul uut töökohta leida.

Pikaajaline töötus tekkis Eestis 1990. aastate alguses majanduse ümberstruktureerimise tagajärjel. Sellega kaasnenud töötajate arvu järsk vähenemine tõi endaga kaasa töötuse kiire suurenemise. Töötud, kelle oskused ei vastanud tööturu uutele nõudmistele, olid raskustes uue töökohta leidmisega, mis pikendas nende tööotsinguid. Paljud töötud muutusid kas pikaajaliseks töötuks või kaotasid üldse lootuse tööd leida (heitunud) ning langesid tööturult välja.

Võrreldes eelmise majanduskriisiga on pikaajaliste töötute vanuseline koosseis märkimisväärselt muutunud: noorte osatähtsus on tunduvalt suurenenud ja vanemaealiste osatähtsus vähenenud. Noorte pikaajalise töötuse põhjusi tuleb otsida kiire majanduskasvu aastatest, kui kinnisvarabuuri käigus laienes ehitussektor ja tööle võeti hulgaliselt ilma erialase haridusega noori töötajaid. Majanduskriisi puhkedes tõmbus ehitussektor taas kokku ning kiiresti tekkinud töökohad kadusid sama tempokalt. Nüüd on erialaste oskusteta vabanenud tööjõul suuri raskusi endale rakenduse leidmisega.

Allikas: [Marksoo, Ü. Pikaajalised töötud Eesti tööturul. Sotsiaalministeerium. Teemaleht 5/2010](#)

Töötusel on mitu erinevat aspekti

Erinevad uuringud kinnitavad, et pikaajalist **töötust mõjutab otseselt inimese enesehinnang**. Karjääriõpetuse üks peamisi rõhuasetusi on isiku stabiilselt adekvaatset enesehinnangut toetavate harjumuste kujundamine. Mitmedki elulised olukorrad võivad isiku enesehinnangu langust mõjutada. Töö kaotus, olenemata selle põhjusest, on kindlalt üks enesehinnangu languse põhjus. Kergesti võib tekkida olukord, kus just madal enesehinnang takistab uue töökoha leidmist. Selliselt „suletud ringist“ väljapääsemiseks on vajalik asuda aktiivselt tegutsema ja uusi võimalusi otsima. Eneseanalüüsi valdav isik suudab ka raske hetkel säilitada usu enda tugevatesse külgedesse, võimettesse ja muutunud olukorraga toimetulekusse.

Tööturuteenused

Tööturuteenuseid pakub ja korraldab Eestis Töötukassa. Eraldi noortele suunatud tööturuteenuseid ei ole, kuid osad teenustest on noortele sobivad ja noorte poolt enam kasutatavad.

Töövahendus on töötule ja tööotsijale sobiva töö ning tööandjale sobiva töötaja leidmine. Töövahendusteenus on kõigile tööturu osapooltele tasuta.

[Töötuskindlustuse seadus](#) reguleerib töötuks jäämise puhul hüvitiste määramise ja maksmise korda.

Vt täpsemalt tööturuteenuste kohta [Töötukassa kodulehelt](#).

Töömotivatsioon

Motivatsioon (see, mida töölt tahad) tõmbab töö poole ning säilitab tööle pühendumise. See on lihtsalt öeldes inimese tahe midagi teha.

Küsitluste põhjal on hea palk tähtsusest enamasti esimese kolme motivatsiooniteguri hulgas. Kuid see pole kaugeltki ainus, ega pruugi olla kõige olulisem. Paljud kõrgelt kvalifitseeritud inimesed teevad vähem tasustatud tööd seepärast, et neile see töö lihtsalt meeldib. On hästi kindlustatud inimesi, kes käivad tööl selleks, et suhelda jne.

Üha rohkem tähtsustatakse töökeskkonda ja meeskonda, teisisõnu füüsilist (ergonoomilist keskkonda) ning emotsionaalset kliimat ettevõttes. Sageli on huvi konkreetse töö vastu peamine ajend, miks inimene teatud kohale kandideerib. On uuritud, et õnnelikud on pigem need töötajad, kes saavad ise otsustada neisse puutuvate otsuste üle, kelle töö varieerub ning töökohas valitsevad usalduslikud suhted, kõrge moraal, toetus, kokkuhoidmine ja üksmeel.

Õpilased saavad analüüsida, millist osa tööga rahulolus mängivad raha, sõbrad, kindlustunne, teiste austus ja huvidele vastavus.

Vt täiendavalt tööturuinfo allikaid: [Tööturuinfo teejuht](#), lk 18 - 24. SA Innove. Tallinn. 2010

Ettevõtlus

Eestis oli 2009.aastal üle 59 000 tegutseva ettevõtte (Statistikaameti andmed). Igal aastal alustab Eestis mitu tuhat ja lõpetab samuti mitu tuhat ettevõtet. Alustavaid ettevõtteid on aasta lõikes üldjuhul paari tuhande võrra rohkem kui oma tegevust lõpetavaid ettevõtjaid.

Karjääriõpetus raames suunatakse õpilast analüüsima, kas ja millised on tema eeldused ettevõtlusega tegelemiseks. Seda nii isikuomaduste kui muude eelduste poolest. Enamasti on ettevõtluseks vajalik erialane ettevalmistus, teatud kindel kutsekvalifikatsioon, oskused ja teadmised, mis võimaldavad konkreetsetes majandustegevuse valdkonnas edukalt toimida. Ettevõtjana tegutsemiseks vajalikeks eeldusteks on näiteks saavutusvajadus, omaalgatus, enesekindlus, eneseteadlikkus, loovus, püsivus ja paindlikkus.

Ettevõtjana alustamise olulisemad motiivid:

- saada enam tegutsemisvabadust,
- olla iseenda peremees,
- teenida rohkem raha,
- hobi või harrastuse äritegevuseks arendamine,
- soov ennast proovile panna,
- idee või uuenduse elluviimine.

Ettevõtluse vormid

Kõige levinumad ettevõtlusvormid Eestis on füüsilisest isikust ettevõtja (FIE), osaühing (OÜ) ning aktsiaselts (AS). Äriühingute loomist ja tegutsemist korraldav seadus Eestis on Äri-seadustik. Lisainfo ettevõtlusvormide, asutamiseks vajalike dokumentide ja ettevõtlust korraldava seadusandluse kohta on lihtsalt leitav Internetist (www.eas.ee, www.eesti.ee). Ettevõtlust tutvustades on soovitatav kasutada riigiportaali <http://www.eesti.ee/est/ettevotjale/>.

Äri- ja mittetulundusühingud

Juriidilise isiku vormi valik sõltub sellest, mis eesmärgiga ettevõtte või ühing asutatakse ja millised on asutajate rahalised võimalused. Üksikisikul on lihtne alustada FIEna, kuna puudub kapitalinõue ja pole väga keeruline ka tegevust peatada. Osaühingut omakorda on kergem juhtida kui aktsiaseltsi, pole ka nii suurt kapitalinõuet ja audiitori kohustust. Alates 01.01.2011. a saad osaühingut asutada ilma osakapitali sisse makseta, kui tegevuse alustamine ei nõua olulisi kulusid. Mittetulundusühingu vorm ei võimalda teenitud kasumit välja võtta, vaid kogu tulu suunatakse ühingu eesmärkide täitmisesse. Sellist juriidilist vormi kasutavad koos tegutsemiseks näiteks nii spetsialistide kui ka ettevõtete ühendused. Külaelul korraldatakse sageli seltsingu vormis ühiselt tegutsedes. Aktsiaselts ja osaühing on nn. piiratud vastutusega äriühingud, see tähendab, et rahaliselt piirneb aktsiate või osa omaniku vastutus vaid aktsiate ostmiseks või osamakseks kulunud summaga. Teistes äriühingu vormides vastutavad asutajad kõik või vähemalt üks neist kogu oma isikliku varaga äriühingu kohustuste eest.

Aktsiaselts (AS) on äriühing, millel on aktsiateks jaotatud aktsiakapital. Aktsiakapitali miinimumsuurus on 25 000 eurot. Aktsiaseltsi asutamiseks sõlmivad asutajad asutamislepingu. Selle sõlmimisel kinnitavad asutajad ka aktsiaseltsi põhikirja. Alates aktsiaseltsi kandmisest Äriregistrisse hakkab ta tegutsema põhikirja alusel. Ühe aktsionäri aktsiate arv ei ole piiratud. Aktsia väikseim nimiväärtus on 10 euro senti. Ühel aktsiaseltsil võib olla mitut liiki aktsiaid.

Osaühing (OÜ) on äriühing, millel on osadeks jaotatud osakapital. Osakapitali miinimumsuurus on 2500 eurot, kuid alates 01.01.2011.a võib osaühingu asutada ilma osakapitali sisse makseid tegemata. Osakapitali sisse makseid tuleb teha aja jooksul, mille pikkuse määravad osaühingu asutajad asutamisel. Osanik vastutab osaühingu kohustuste eest oma osasissemakse ulatuses. Osaühingu alustamiseks sõlmivad asutajad asutamislepingu. Asutamislepingu sõlmimisel kinnitavad asutajad ka osaühingu põhikirja. Alates osaühingu kandmisest Äriregistrisse hakkab see tegutsema põhikirja alusel. Igal osanikul on üks osa, mille väikseim võimalik nimiväärtus on 1 euro. Osa kohta ei anta väärtpaberit. Osaühingul on juhatus ja vajadusel ka nõukogu. 1 omaniku/osaniku korral on osaühingul juhataja.

Täisühing (TÜ) on äriühing, milles kaks või enam osanikku tegutsevad ühise ärinime all ja vastutavad ühingu kohustuste eest solidaarselt, sealhulgas kogu oma isikliku varaga. Täisühingule minimaalset kapitalinõuet kehtestatud ei ole. Täisühing tegutseb osanike poolt sõlmitud ühingulepingu alusel. Seadus eeldab, et täisühingus on kõigil osanikel võrdsed õigused ja kohustused. Seaduse järgi võivad osanikud ühingulepinguga siiski kokku leppida, et mõnel osanikul on teistest osanikest erinevad õigused ja kohustused. Neid tingimusi saab muuta ainult selle osaniku nõusolekul, keda need erinevused puudutavad.

Usaldusühing (UÜ) on äriühing, milles kaks või enam isikut tegutsevad ühise ärinime all ja vähemalt üks neist isikutest (täisosanik) vastutab ühingu kohustuste eest kogu oma isikliku varaga ning vähemalt üks neist isikutest (usaldusosanik) vastutab ühingu kohustuste eest oma sissemaksu ulatuses. Usaldusühingule minimaalset kapitalinõuet ei ole kehtestatud. Usaldusühing tegutseb osanike poolt sõlmitud ühingulepingu alusel. Seaduse järgi juhitakse usaldusühingut samadel alustel nagu täisühingut, välja arvatud mõned juhud: usaldusosanikul ei ole õigust usaldusühingut juhtida, kui ühingulepinguga ei ole sätestatud teisiti.

Tulundusühistu on äriühing, mida reguleerivad Eesti Vabariigi Ühistuseadus ja Äriseadustik. Ühistud jaotatakse teenuse liigi järgi tarbijate ja tootjate ühistuteks. Ühistu eesmärk on liikmete ühise tegevusega toetada nende majapidamist või tegevust teenuse osutamisega. Ühistu on avatud liikmete vastuvõtuks oma põhikirjas sätestatud tegevuspiirkonnas. Ühistul peab olema vähemalt viis liiget.

Füüsilisest isikust ettevõtjana (FIE) registreerib end äriregistris (nõue kehtib alates 01.01.2010. a). Seejuures ei pea FIE-na alustades tegema sissemaksuid põhikapitali. FIE vastutab äri ebaõnnestumise korral võlausaldajate ees kogu oma isikliku varaga. Kui ettevõtja aastakäive on suurem kui 16 000 eurot, võtab ta end arvele maksu- ja tolliametis käibemaksukohuslasena.

Eelnimetatud ettevõtluvormid annavad võimaluse teenida tulu ja jagada kasumit. Meeldivat ja sobivat tööd teha, teenuseid pakkuda ja tööturul tegutseda on võimalik ka mittetulundusühingus, seltsingus või sihtasutuses. Nimetatud juriidilised vormid ei anna võimalust jagada teenitud kasumit ja kogu tulu peaks neis vormides tegutsemisel olema suunatud ühingu või sihtasutuse eesmärkide täitmisesse. Lisainfot leiab Eesti Mittetulundusühingute ja Sihtasutuste Liidu koduleheküljelt <http://www.ngo.ee>.

Seadusandlus

Töösuhe on leping töötaja ja tööandja vahel. Vabakutselisena töötamine tähendab sageli mitut lepingut töötaja ja tema klientide vahel.

Töösuhete reguleerimiseks on olemas erinevaid lepinguid:

Kollektiivleping on vabatahtlik kokkulepe töötajate või töötajate ühingu või liidu ja tööandja või tööandjate ühingu või liidu, samuti riigiasutuste või kohalike omavalitsuste vahel, mis reguleerib tööandjate ja töötajate vahelisi töösuhteid.

Töölepingu alusel teeb füüsiline isik (töötaja) teisele isikule (tööandja) tööd, alludes tema juhtimisele ja kontrollile. Tööandja maksab töötajale töö eest tasu.

Töövõtulepinguga kohustub töövõtja tegema mingi töö, tellija aga maksma selle eest tasu. Töövõtulepingus kirjeldatakse tehtavat tööd, määratakse tasu ja töö tähtaeg. Töövõtulepinguga töötaval inimesel ei ole õigust puhkuseseaduses sätestatud puhkustele, näiteks põhipuhkusele ja puhkusetasule. Samas teeb töövõtja tööd vabalt valitud ajal, kuid tähtajaks.

Vt täpsemalt [Töötamise alused](http://www.eesti.ee) (www.eesti.ee)

Välismaal õppimine ja töötamine

Eestis on nii majandustegevuse, ametite ja kutsete jaotamisel ja kirjeldamisel võetud kasutusele ja kohandatud Euroopa Liidus kasutatavad klassifikaatorid. See lihtsustab oluliselt Euroopa Liidu riikide vahel tööjõu vaba liikumist.

Euroopa Liidu liikmesriigid ei ole elatustasemelt ühesugused. Nii on Ida-Euroopa riikidest, sealhulgas ka Eestist, suurenenud tööjõu liikumine jõukamatesse Euroopa riikidesse.

Sellel liikumisel on nii positiivsed kui ka negatiivsed küljed. Positiivsena annab teises riigis **õppimine** või lühiajaline töötamine väärtusliku kogemuse ja laiendab **silmaringi**. Alati kaasneb sellega ka **keeleoskuse** tõus.

Negatiivne pool on tööjõu vaba liikumise juures on nn **ajude äravool**, see tähendab, et teise riiki liiguvad tööle kõrgema haridustasemega inimesed. Suurimaks kaasnevaks probleemiks on nn **ajude raiskamine** – välisriiki minnakse tegema tööd, mis eeldab oluliselt madalamat kvalifikatsiooni. Sellise valiku tegemise põhjus on eelkõige töötasu suurus – kõrgema elatustasemega riigis on ka lihttööd tehes võimalik teenida enam, kui Eestis oma kvalifikatsioonile vastaval ametikohal. Sellisel töötamisel on lisaks veel oht, et Eestisse tagasi tulles on inimesel hoolimata oma välismaisest töökogemusest väga raske uuesti tööd leida – näiteks kaotatud kvalifikatsioon ja ametioskused ning lõppenud kutsetunnistuse kehtivus.

Lisaks on suur oht, et tekib **sektoraalne tööpuudus** – kui lahkuvad mõne konkreetse majandusharu töötajad. Näiteks Eestist on sagedamini lahkunud insenerid ja ehitustöölised, sest nende teadmiste ja oskuste järele on teistes riikides suur nõudlus. Lahkunud on ka sadu meedikuid, kuna meditsiinitöötajate töötasu on praegu veel suhteliselt madal. Eestlaste jaoks on Soome üks eelistatuim tööle suundumise sihtriike. Soomes elab ja töötab paarkümmend tuhat eestimaalast, kelle Eestist lahkumise motiive ja võimalikku koju tagasi-pöördumist on kirjeldatud 2010.aastal valminud uuringus "[Eestlaste väljaränne Soome](#)".

Välismaal õppimise kohta vaata täpsemalt: <http://www.rajaleidja.ee/euroopasse/>

Maht

3 tundi

Tegevused

29. Kuidas saavad hobidest ametid?
30. Töömotivatsiooni uurimine
31. Minu ettevõtte
32. Lepingud
33. Välismaal õppimine ja töötamine

29. Kuidas saavad hobidest ametid?

Õpetaja juhend

Eesmärk	Õpilane mõistab, kuidas võivad igasugused eluvalikud mõjutada tööalast arengut.
Vajaminevad vahendid	Paber, kirjutusvahend
Meetodid	Individuaaltöö Rühmatöö Arutelu
Aeg	~20 – 35 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Paluda õpilastel kirjutada üles oma hobid (kui endal pole siis mõne pereliikme omad).• Vastata tuleks küsimustele: kas ja kuidas saaks sellest hobist endale kunagi ameti kujundada?• Arutelu tulemused vormistada paberile.• Seejärel jagada õpilased 4–5 liikmelistesse rühmadesse ja paluda neil arutleda, kelle hobidest võiks saada amet ja kui tõenäoline see oleks.

30. Töömotivatsiooni uurimine

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane mõistab, millised on teda käivitavad jõud töökoha valikul.
Vajaminevad vahendid	Tööleht 30, kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Paaristöö Arutelu
Aeg	~ 30 – 35 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> Igal õpilasel panna kirja vähemalt 10 tegurit, mis töös sisuliselt rahuldust pakkuma peaks. Igal õpilasel kirja panna hüved, mida töökoht pakkuma peaks, et see motiveeriv oleks. Seejärel igal õpilasel koostada pingerida neist omadustest. Nummerdada 1-10-ni. Moodustada paarid ja arutleda koos paarilisega, miks just need tegurid neid kõige enam motiveerivad. Klassis võib veel arutleda, milliseid motivatsiooni tegureid rohkem välja pakuti.

MOTIVATSIOONI UURIMINE

Õpilase tööleht 30

1. Pane kirja 10 erinevat asja, mis sulle töötamisel rahuldust pakuvad. Näiteks huvi valdkonna vastu või meeldib inimestega töö, meeldib luua jne.
2. Pane kirja need 10 asja, mida hüvedena sooviksid töötades saada/omada. Näiteks ametiauto kasutamine, koolitus ettevõtte kulul jne.
3. Pane kirja 1-10-ni, mida pead kõige olulisemaks

Tegurid, mis mulle töötamisel sisulist rahuldust pakuvad.	Järjesta 1-10
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Tegurid, mis mind motiveerivad (hüved jne)	Järjesta 1-10
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Kirjuta siia, mida sinu paariline kõige olulisemaks hindas:

	Paarilise arvamus	Mis sa arvad, mis ta just neid tegureid kõrgelt hindab?
Töö sisu		
Hüved		

Ka teie arvamus ühtisid?

Jah Ei

Mida sa sellest järeldad?


.....

.....

31. Minu ettevõte

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane oskab hinnata, kuidas ta sobiks ettevõtjaks.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 31 Paber, tahvel, kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Arutelu rühmas
Aeg	~ 40 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja paluda õpilastel kasutada fantaasiat ja mõelda, milline võiks olla tema ettevõte. • Õpilastel vastata töölehe küsimustele.  <p><i>Millega mu ettevõtte tegeleb?</i></p> <p><i>Millised on ettevõtte põhiväärtused?</i></p> <p><i>Millised ametikohad on firmas?</i></p> <p><i>Kui palju on töötajaid ja millisel ametikohal olen ise?</i></p> <p><i>Millepoolest mu ettevõtte on ühiskonnale kasulik?</i></p> <p><i>Mis on kõige lähedam asi, mille pärast töötajad tahaksid mu firmasse tööle tulla?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jagada õpilased rühmadeks, rühma soovitatav suurus 4-5 inimest. • Rühmades arutada kirjutandu üle ja valida välja, millise õpilase ettevõtte võiks olla kõige suurema potentsiaaliga. • Kirjutada tahvile iga rühma esindaja poolt öeldud kokkuvõtted: milline oli nende grupi kõige suurema potentsiaaliga ettevõtmine.

MINU ETTEVÕTE

Õpilase tööleht 31

Millega mu ettevõtte tegeleb?

.....

.....

.....

Millised on ettevõtte põhiväärtused?

.....

.....

.....

Millised ametikohad on firmas?

.....

.....

.....

Kui palju on töötajaid ja millisel ametikohal olen ise?

.....

.....

.....

.....

Millepoolest mu ettevõtte on ühiskonnale kasulik?

.....

.....

.....

.....

Mis on kõige lähedam asi, mille pärast töötajad tahaksid mu firmasse tööle tulla?

.....

.....


.....

.....

32. Lepingud

Õpetaja juhend




Eesmärk	Õpilane oskab lepinguid lugeda, koostada ja teab, milliseid punkte seal tähele panna.
Vajaminevad vahendid	Arvuti, Internet Paber
Meetodid	Kodune töö Arutelu
Aeg	~ 20–25 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilastel otsida intenerist www.aktiva.ee või www.cv.ee sobiv lepinguvorm (töövõtuleping, tööleping vms) ning koostada selle põhjal arvutis konkreetne leping nii nagu võiks sõlmida selle harjutuses nr 31 loodud firma esindaja oma töötajaga, kelle nimi on nt Mari Kisa.  • Õpetajal koguda väljaprintitud lepingud enda kätte. • Klassis arutleda, mis oli raskeim lepingu koostamisel.

33. Välismaal õppimine ja töötamine

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab välismaal õppimise iseärasusi ning mõistab kultuuride vahelisi erinevusi. • Õpilane oskab näha positiivseid ja negatiivseid aspekte ning teab milleks valmis olla.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 23 Paber, kirjutusvahend Arvuti, Internet
Meetodid	Kodune töö, intervjuu, paaristöö, arutelu
Aeg	Kodutöö + ~15 min paaristööd klassis
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jagada õpilastele tööleht ja paluda neil koduse tööna intervjuuerida kedagi, kes on õppinud, töötanud või teinud vabatahtlikku tööd välismaal. Kontakte lasta õpilastel hankida mõnelt tuttavalt, õpilasvahetusega tegelevatelt firmadelt, samuti leida asjasse puutuvaid kontakte trükisest Õppima Euroopasse või www.rajaleidja.ee samanimelisest osast. • Intervjuu põhjal täita tööleht.  • Klassis moodustada paarid, paarilistel jagada oma intervjuu tulemusi. ~ 5 min • Igal õpilasel lasta pärast öelda üks asi, mis ta sellest kogemusest (intervjuust) enda jaoks kasulikku õppis.

VÄLISMAAL ÕPPIMINE JA TÖÖTAMINE

Õpilase tööleht 33

Küsimused intervjuuks

1. Mis sinu nimi on?

.....

2. Kui vana sa oled?

.....

3. Kust sa pärit oled?

.....

4. Kui kaua sa välismaal õppisid/töötasid?

.....

5. Kuidas sa selle võimaluse leidsid?

.....

6. Miks sa valisid just selle võimaluse?

.....

7. Kas sa valmistusid selleks kuidagi eriliselt?

.....

8. Kui hästi sulle tutvustati kohapealseid tingimusi, elu – olu ja seda, mida sinult oodatakse jne?

.....

9. Kas ja milliseid probleeme sul tekkis kohale jõudmisel ja kohanemisel?

.....

10. Mis tööd sa tegid? või Mida sa täpselt õppisid (mis eriala)?

.....

11. Milles see töö/õppimine seisnes? Täpsusta.

.....

12. Kus sa elasid?

.....

13. Kui kulukas oli seal elamine Eestiga võrreldes?

.....

14. Mis sulle välismaal viibimisest kõige eredamalt meenub?

.....

15. Mis sind kõige rohkem hämmastas sealse kultuuri juures?

.....

16. Mis meeldis?

.....

17. Mis ärritas?

.....

18. Mis on kõige suurem erinevus Eesti kultuuriga?

.....

19. Kas seda tööd/eriala õpet saaks ka Eestis kohepeal?

.....

20. Kas sa näed pärast välismaal viibimist piisavalt karjäärivõimalusi?

.....

21. Kas sul on plaanis uuesti välismaale minna?

.....

22. Mida sa teeksid teisiti, kui saaksid seda kogemust korrata?

.....

23. Millega sa praegu tegeled?

.....

24. Millega sa vabal ajal tegeled?

.....

25. Kuidas sa seda kogemust enda jaoks hindad?

.....

26. Mis sa sellest kogemusest õppisid?

.....

27. Mida sa mulle soovitaksid?

.....

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Probleemid vabrikus	Tööturg, tööjõuturg	Õpetada õpilasi hindama erinevaid probleeme, mis mõjutavad inimeste tööelu e kuidas töö mõjutab inimeste elu.	Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 53-54
2	Töö väärtused	Töö väärtused, töömotivatsioon	Õppida tundma erinevaid tööga rahulolu aspekte.	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 15-16
3	Töötaja positiivsed omadused	Tööandjate ootused	Ergutada õpilasi mõtlema selle üle, milliseid isikuomadusi hindavad tööandjad töötaja juures kõige enam ja kuidas neid endas arendada.	Tähelepanu – tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. TIn, 1999, lk 60-61
4	Globaalsed tendentsid	Tööturg, tööturu trendid	Õppida tundma kohaliku tööturgu mõjutavaid tegureid. Kujundada õpilastes arusaam uudiste jälgimise vajalikkusest, et välja selgitada tendentse, mis võivad neid mõjutada.	Tähelepanu – tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. TIn, 1999, lk 68
5	Nii see käib	Tööturg, tööjõuturg; tööjõu nõudlus ja pakkumine	Õppida tundma ja kasutama tööhõivealase info allikaid.	Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt TIn, 1999, lk 53

2.2 Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused

Käsitlus

Majandustegevusalad

Majanduselus ja tööturul leiavad inimesed rakendust erinevatel tegevusaladel. Erinevate tegevusalade hõive varieerub oluliselt. Elukutsevalikul on oluline arvestada, et töövõimalused ühel või teisel tegevusalal on piirkonniti erinevad. Mingil konkreetsetel tegevusalal töötamiseks on vajalikud nii kutsealane ettevalmistus kui enamasti ka mitmed, näiteks isikuomadustest tulenevaid eeldused.

Tegevusalade liigitamisel kasutatakse Eesti majanduse tegevusalade klassifikaatorit (EMTAK):

- Põllumajandus, jahindus, metsamajandus
- Kalapüük
- Mäetööstus
- Töötlev tööstus
- Elektrienergia-, gaasi- ja veevarustus
- Ehitus
- Hulgi- ja jaekaubandus
- Hotellid ja restoranid
- Veondus, laondus, side
- Finantsvahendus
- Kinnisvara, rentimine ja äritegevus
- Avalik haldus ja riigikaitse; kohustuslik sotsiaalkindlustus
- Haridus
- Tervishoid ja sotsiaalhoolekanne
- Muu ühiskonna-, sotsiaal- ja isikuteenindus.

Kutse andmine on protsess, mille käigus hinnatakse kutset taotleva isiku (edaspidi taotleja) kompetentsuse vastavust kutsestandardis toodule ning mille tulemusena väljastatakse taotlejale kutsetunnistus.

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse kutsetegevust ning esitatakse kutsealade ja -tasemete kompetentsusnõuded ehk töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit. Teisisõnu kutsestandard väljendab tööandjate ootust töötegijatele ning on aluseks õppekavadele.

Näiteks peab kokk oskama valmistada erinevaid toite, teadma ja täitma hügieeninõudeid, ehitaja peab mõistma laduda müüri, koristaja kasutada erinevaid puhastusvahendeid. Töötajal konkurentsivõimelisena püsimine nõuab töötajalt lisaks mitmesuguseid üldoskusi (emakeele ja võõrkeelte valdamine, arvuti kasutamise ja autojuhtimise oskus) ja sotsiaalseid oskusi (õppimisvalmidus, suhtlemisoskus, koostöövalmidus). Üld- ja sotsiaalsed oskused on tänapäeval vajalikud paljudel erinevatel kutsealadel töötamiseks. Näiteks läheb arvuti kasutamise oskust vaja sekretäril, raamatupidajal, arstil, reisikorraldajal jne. Teenindusega seotud kutsealadel töötamine eeldab koostöövalmidust, suhtlemisoskust, sõbralikkust.

Kutseksam on eksam, mille tulemuste alusel otsustatakse, millisel tasemel inimene mingit eriala valdab. Eestis on juba erialasid, kus kooli lõpueksam ja kutseksam toimuvad koos. Kutse- ja lõpueksam on ühitatud näiteks koka, hotelliteenindaja, autotehnika, koorijuhi, kondiitri, floristi jne. erialade lõpetamisel.

Vastavalt kutse tüübile toimub kutse andmine:

1. Esmataseme kutse andmine õppeasutuse lõpetamisel
2. Kutse andmine tööturul tegutsevatele töötajatele

Vt täpsemalt [Kutsekoda](#)

Kutsetunnistus on dokument, mis kinnitab, et erialaõpingud lõpetanud inimene oskab oma tööd teatud tasemel. Kutsetunnistuse saavad need, kes sooritavad edukalt kutseeksami.

Hariduse ja tööturu vaheliste seoste kirjeldamisel on Eestis aluseks võetud rahvusvaheline ühtne hariduse liigitus ISCED (*International Standard Classification of Education*) ja ametite klassifikaator ISCO (*International Standard Classification of Occupations*).

Vt joonis lk 154

Et õpilane neid seoseid mõistaks, on tal vaja uurida ja analüüsida, millised on hariduslikud eeldused ühel või teisel ametialal töötamiseks.

Vt [Ametite klassifikaator 1999](#)

Ametite klassifikaatori **pearühmad** on:

0. Relvajõud
1. Seadusandjad, kõrgemad ametnikud ja juhid
2. Tippspetsialistid
3. Keskastme spetsialistid ja tehnikud*
4. Ametnikud
5. Teenindus- ja müügitöötajad
6. Põllumajanduse ja kalanduse oskustöölised
7. Oskus- ja käsitöölised
8. Seadme- ja masinaoperaatorid
9. Lihttöölised

Pearühmad jagunevad omakorda **alarühmadeks**

Näiteks:

1. Keskastme spetsialistid ja tehnikud*
 - 31 Füüsika, keemia ja inseneriteaduse keskastme spetsialistid**
 - 32 Loodusteaduse ja tervishoiu abispetsialistid
 - 33 Pedagoogika abispetsialistid
 - 34 Muud keskastme spetsialistid
 - 31 Füüsika, keemia ja inseneriteaduse keskastme spetsialistid**
 - 311 Füüsika, keemia, inseneriteaduse jms alade tehnikud***
 - 312 Arvutispetsialistid
 - 313 Optika- ja elektroonikaseadmete tehnikud ja operaatorid
 - 314 Laevade ja õhusõidukite juhid ja tehnikud
 - 315 Töökaitse- ja kvaliteediinspektorid
 - 311 Füüsika, keemia, inseneriteaduse jms alade tehnikud***
 - 3111 Keemia-, füüsika- jms tehnikud
 - 3112 Ehitustehnikud
 - 3113 Elektrotehniliste alade tehnikud
 - 3114 Elektroonika- ja sidetehnikud

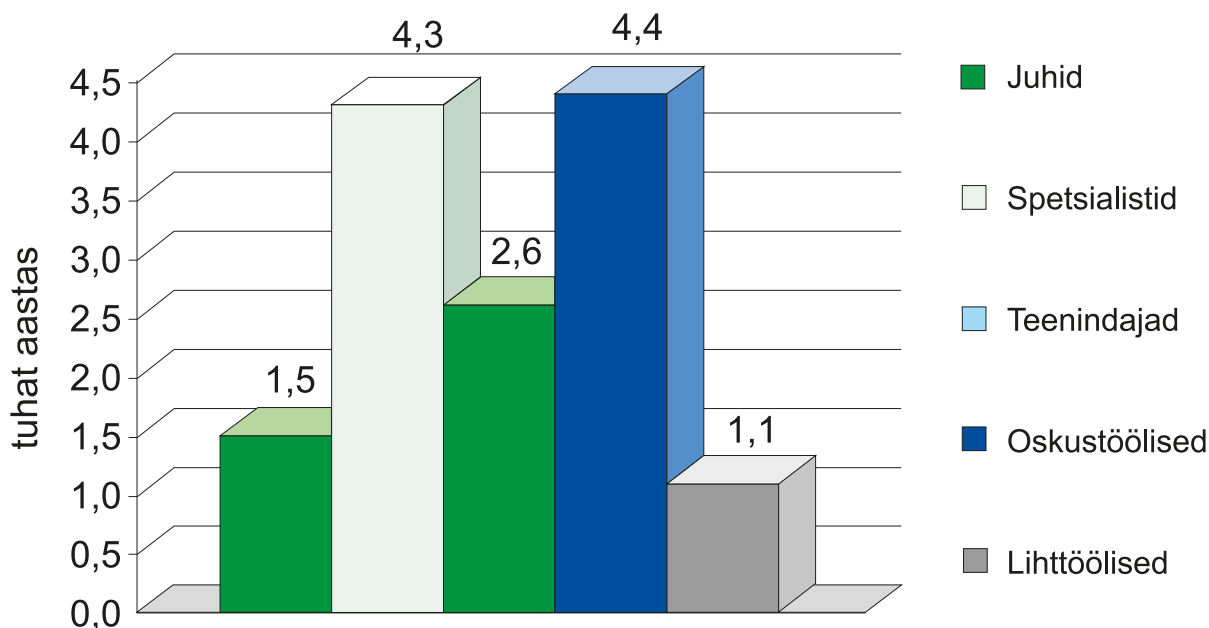
3115	Masinaehitustehnikud
3116	Keemiatööstuse tehnikud
3117	Mäetehnikud
3118	Joonestajad
3119	Mujal liigitamata füüsika, keemia, inseneriteaduse jms alade tehnikud

Ametite ja kutsealade kirjeldused vt www.rajaleidja.ee: AMETITE JA KUTSEALADE ANDMEBAAS

Vastavalt töö sisule võib ameteid liigitada ka järgmiselt:

- Ärilised ametid – ärimine, juhtimine, turundus, müügitöö, nt müügijuht, turundusjuht, tegevdirektor, ettevõtja.
- Administratiivsed ametid – kontrollimine, arvutamine, asjaajamine, sekretäritöö, haldustöö, rahandus, kindlustus, nt raamatupidaja, juhiabi, teller, maksuametnik.
- Praktilised ametid – praktilised, füüsilised ja tehnilised tööd, nt õmbleja, ehitaja, automehaanik, keevitaja, kaevur, pagar-kondiiter.
- Intellektuaalsed ametid – teadus- ja uurimistöö, meditsiin, sotsiaalteadused, nt teadlane, kirurg, ajaloolane, füüsik, matemaatik.
- Loomingulised ametid – kunst, kirjandus, muusika, teater, reklaam, moetöö, arhitektuur, disain, fotograafia, nt sisekujundaja, kunstnik, näitleja, helilooja.
- Sotsiaalsed ametid – teeninduse, suhtlemise, toetamisega ja juhendamise seotud tööd, nt õpetaja, lektor, sotsiaaltöötaja, nõustaja, hotelli administraator, lasteaednik.

Tööjõuvajaduse prognoos ametirühmade lõikes aastani 2015:



Sobiv töökeskkond, tervis ja karjäär

Elukutse valikul, tööelu kavandamisel tuleb silmas pidada ka tervist. Eriala teadlik valik aitab ära hoida nii võimalike tulevase tervise probleeme, kui vältida olemaolevate süvenemist. Igal alal võivad esineda teatud ohutegurid, millega töötaja peab teadlikult arvestama.

Vt täpsemalt <http://www.rajaleidja.ee/tookeskkond-ja-tervis-2/>

Maht

3 tundi


Tegevused

34. Töövõimalused Eestis
35. Mind huvitavad tegevusalad
36. Tänapäeva kompetentsid
37. Kutsed ja ametid
38. Sobiv töökeskkond
39. Kutse-eelistus, elukutse ja huvid
40. Kutse-eelistus ja väärtushoiakud
41. Õppekäik ettevõttesse

34. Töövõimalused Eestis

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab Eesti peamisi tegevusalasid. • Õpilane teab vabalt valitud riigi peamisi tegevusalasid. • Õpilane mõistab tegevusalade seost geograafilise asukohaga. • Õpilane oskab kasutada erinevaid infoallikaid. • Õpilane oskab analüüsida oma töövõimalusi ja isiklike eelistusi.
Vajaminevad vahendid	<p>Tööleht nr 34</p> <p>Kirjutusvahend</p> <p>Arvuti, Internet</p>
Meetodid	<p>Iseseisev kodune töö</p> <p>Individuaalne töö</p> <p>Arutelu</p>
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Eelnevalt lasta õpilastel koduse tööna uurida internetist, kohalikest ajalehtedest, vm Eestis tegutsevaid suuremaid ettevõtteid, enamlevinud tegevusalasid. • Klassis jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Viia läbi ühine arutelu Eestis enamlevinud tegevusaladest. <p>Arutelu tulemused kirjutada tahvlile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 Eestis kõige enam levinud tegevusala - 3 kodukohas (näiteks oma maakonnas) kõige enam levinud tegevusala - 3 Eestis kõige vähem levinud tegevusala - 3 kodukohas (näiteks oma maakonnas) kõige vähem levinud tegevusala. - Viia läbi ühine arutelu <ul style="list-style-type: none"> • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Miks on Eestis ja/või meie maakonnas välja kujunenud just sellised tegevusalad?</i></p> <p><i>Miks mõnda tegevusala pole üldse või on väga vähe?</i></p> <p><i>Millistel tegevusaladel võiks olla meie riigis või maakonnas tulevikku?</i></p> <p><i>Miks?</i></p> <p><i>Kas mind huvitaval tegevusalal oleks võimalik Eestis tööd leida?</i></p> <p><i>Milline on keskmine palk mind huvitaval tegevusalal? Millest see sõltub?</i></p>

TÖÖVÕIMALUSED EESTIS

Õpilase tööleht 34

Tabelis on erinevad tegevusalad, mis eksisteerivad meie igapäevases majanduses.

1. Märkida tabelis erinevate tegevusalade esindatus Eestis ja sinu kodukohas:

+ - palju

K – keskmiselt

V- vähe

- puudub


2. Märki ristikesega x – tegevusala, mis sind huvitab ja keskmine palk sellel tegevusalal

	TEGEVUSALA ESINDATUS EESTIS	TEGEVUSALA ESINDATUS KODUKOHAS	MIND HUVITAV TEGEVUSALA/ PALK
AIANDUS			
EHITUS			
ELEKTROONIKA/ AUTOMAATIKA			
ELEKTRIENERGIA			
GAASI- JA VEEVARUSTUS			
ETTEVÕTLUS/ ÄRITEGEVUS			
FINANTSVAHENDUS			
HARIDUS/ TEADUS			
INFOTEHNOLOOGIA			
KALANDUS/ LAEVANDUS			
HULGI- JA JAEKAUBANDUS			
KINNISVARA TEGEVUS			
KLIENDITEENINDUS			
KOOLITUS/ ÕPETAMINE			
KORRA-JA RIIGIKAITSE			
PÄÄSTE- JA TURVATEENISTUS			
KULTUUR/ KUNST / MUUSIKA			
LAOMAJANDUS			
MEDITSIIN/ TERVISHOID			
MEEDIA/ REKLAAM			
MEHAANIKA/ TEHNIKA			
METSAMAJANDUS			
MÄETÖÖSTUS			
PÕLLUMAJANDUS			
RIIGI-/ MAJANDUSHALDUS			
SOTSIAALHOOLDUS			
TEENINDUS			
TOITLUSTUS			
TRANSPORT/ LOGISTIKA/ SIDE			
TURISM/ HOTELLINDUS			
TÖÖTLEV TÖÖSTUS/ TOOTMINE			

35. Mind huvitavad tegevusalad

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab määratleda teda huvitavaid tegevusalasid ja teab koole, kus vastavaid erialasid saab õppida. • Õpilane oskab analüüsida oma isiklikke haridusvalikuid peale gümnaasiumi lõpetamist. • Õpilane teab teda huvitaval erialal õppima-asumiseks vajaminevad sisseastumistingimusi, riigieksameid.
Vajaminevad vahendid	<p>Tööleht nr 35</p> <p>Arvuti, Internet</p> <p>Trükis „Abiks otsustajale“, infovoldikud</p> <p>Kirjutusvahend</p>
Meetodid	Individuaalne töö
Aeg	~ 25 min individuaalne töö
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Vajadusel kasutada abistavaid infoallikaid - trükis „Abiks otsustajale“, koolide koduleheküljed, infovoldikud. • Iga õpilane on täitnud töölehe. 

MIND HUVITAVAD TEGEVUSALAD

Õpilase tööleht 35

1. Vali, kas soovid ühel või teisel tegevusalal töötada: + = jah ; - = ei ; v = võib- olla
2. Vali õppetase: kutseõppeasutus - KÕA; rakenduskõrgharidus - RKH; kõrgharidus - Ü
3. Kool, kus soovid tegevusalal töötamiseks vajalikku eriala õppima minna; vajaminevad riigieksamid, sisseastumiskõhuvõtted.

	+/- /v	Õppetase	Õppeasutus/ eksamid
ASSISTEERIMINE/ ADMINISTREERIMINE			
AIANDUS			
EHITUS			
ELEKTROONIKA/ AUTOMAATIKA			
ELEKTRIENERGIA/ GAASI- JA VEEVARUSTUS			
ETTEVÕTLUS/ ÄRINDUS			
RAAMATUPIDAMINE			
PEDAGOOGIKA			
INFOTEHNOLOOGIA			
JUHTIMINE			
KALANDUS/ LAEVANDUS			
HULGI- JA JAEMÜÜK			
KINNISVARA			
KLIENDITEENINDUS			
TELEKOMMUNIKATSIOON/ SIDE			
KORRA-, RIIGIKAITSE/ PÄÄSTETEEENISTUS			
KULTUUR/ KUNST/ MUUSIKA			
LOODUS/ KESKKONNAKAITSE			
MEDITSIIIN/ TERVISHOID			
MEEDIA/ AVALIKUD SUHTED			
MEHAANIKA/ TEHNIKA			
METSANDUS			
MÄETÖÖSTUS			
FINANTSVAHENDUS / KINDLUSTUS			
PERSONALITÖÖ			
PÕLLUMAJANDUS			
AVALIK HALDUS			
ÕIGUSABI JA -KAITSE			
SOTSIAALABI/ NÕUSTAMINE			
SPORT/ KEHAKULTUUR			
TOITLUSTUS			
TRANSPORT/ LOGISTIKA/ LAOMAJANDUS			
TURISM/ HOTELLINDUS			
TURUNDUS/ REKLAAM			
TÖÖTLEV TÖÖSTUS/ TOOTMINE			
MUU			

Millised on praegusel ajal populaarsed tegevusalad?

.....
.....

Millised on antud loetelust tegevusalad, mis sind huvitavad ja mida sooviksid edasi õppima minna?

.....
.....
.....

Kõige eelistatuim tegevusala on:

Kas sa soovid seda ala õppima minna kutseõppeasutusse, rakenduskõrgkooli või ülikooli?

.....

Mitu aastat on vaja õppida, et sellel alal töötada?

.....

Millises koolis(koolides) võiksid vastavat eriala õppida?

.....
.....
.....

Millised on antud erialale õppimaasumiseks vajaminevad sisseastumistingimused?
Keskmine hinne? Katse? Vestlus? Test? Konkurss?

.....
.....
.....

Mida peaksin arvestama õppeasutuse valikul?

.....
.....

Millised riigieksamid peaksin valima, et soovitud erialale õppima asuda?

.....

Mida peaksid veel arvestama riigieksamite valikul?


.....

36. Tänapäeva kompetentsid

Õpetaja juhend



Eesmärk	<p>Õpilane saab aru, et tööd on kergem sooritada, kui kogu grupp teeb koostööd, kui rollid ja käitumine grupis on kõigile teada ja kõigi poolt heaks kiidetud ning osalejad on teadlikud kvaliteedinõuetest ja järgivad neid.</p> <p>Õpilane mõistab erinevate kompetentside tähendust ja vajalikkust erinevates ametites töötamisel.</p> <p>Õpilane oskab analüüsida, millised oskused, iseloomuomadused ja võimed on vajalikud talle huvipakkuval kutsealal töötamiseks.</p>
Vajaminevad vahendid	<p>Üks pall, nt tennisepall või mõni muu sama suurusega pall</p> <p>Stopperiga kell</p> <p>Koduseks tööks: Tööleht nr 36, ajalehed (nt Päevaleht, Postimees, Eesti Ekspress, Äripäev)</p>
Meetodid	<p>Rühmatöö</p> <p>Arutelu</p> <p>Kodune töö</p>
Aeg	~15-20 min rühmatööks, ~5-10 min arutelu
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Paluda õpilastel moodustada ring. Kui klass on väga suur, siis võib ringi moodustada osadest õpilastest (min rühma suurus 8-10 õpilast). • Anda pall ühele õpilasele ja lasta tal alustuseks visata see mõnele teisele õpilasele, kes peab selle edasi järgmisele viskama, kuni pall on käinud läbi kõigi ringis olevate õpilaste käest. • Seejärel selgita ülesannet ja reegleid. "Kujutage ette, et olete tootmisettevõtte ja toodate palle. Igaüks teist on üks tootmislüli. Selleks, et pall valmis saaks, peab see läbi käima igast lülist, st iga osaleja peab palli korra enda käes hoidma. Pall ei tohi maha kukkuda, vastasel juhul alustatakse uuesti. Samuti ei või palli veeretada laua peal ega maas. Tootmisel on ka oma järjekord, st tuleb meeles pidada, kes kellele palli annab. Ülesanne on täidetud, kui pall jõuab taas esimese mängija kätte." • NB! Oluline on reeglite järgimine, seega võib veelkord reegleid korrata: Kõik osalejad peavad palli käes hoida saama. Ülesanne on lahendatud, kui pall mängu alustanud õpilase kätte tagasi jõuab. Iga osaleja peab meeles pidama, kellele ta palli esimest korda viskas, sest kui pall maha kukub, tuleb mängu otsast peale alustada. • Esimene ring: Lasta õpilastel üks kord viskamist proovida ja öelda neile, et mõõdetakse mängu läbitemiseks kuluvat aega. Kui 1. ring on läbi tehtud, öelda, kui palju aega sellele kulus. Arutada õpilastega, mis kuidas läks. Vajadusel veelkord meelde tuletada reegleid. • Teine ring: Kui mängu 1.ring on läbi arutatud, öelda, et õpilased peavad nüüd mängu läbi mängima palju kiiremini. 1.ringi puhul kehtinud reeglid kehtivad ka nüüd, kuid grupile antakse aega plaani koostamiseks enne 2.ringi alustamist. Isegi kui 1.ringi tegevus oli efektiivne, tuleb grupil eelnevalt läbi arutada tegevusplaani, kuidas 2. katse sooritada.

<p>Tegevuse kirjeldus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kui 2.ring on läbi mängitud, öelda, kui palju kulus nüüd aega. Enamasti on 2.ringile kuluv aeg väiksem, mida võib ka õpilaste innustamiseks öelda. Seejärel arutada õpilastega läbi, mis seekord oli erinev - kas planeerimine, parem koostöö vm. • Kolmas ring: Öelda , et see ring tuleb soorida vähem kui 3 sekundiga. Kuidas seda saavutada? Enne 3.ringi paluda õpilastel teha tegevusplaan ja kasutada kõiki loovaid ideid, mis neile pähe tulevad. Mängu reeglid jäävad siiski samaks. Võib illustreerida näitega konkurentsist, mis valitseb majanduses, kus tootmisprotsessi (samuti teeninduse) kiirus ja efektiivsus on määrav. <i>NB! Ülesannet on etteantud tingimustel võimalik sooritada näiteks kätest moodustatud kaldteel palli veeretades, kuid õpilased peavad sellele tulema iseseisvalt arutluse käigus.</i> • Kui õpilased on ülesande edukalt sooritanud, võib klassis arutada, millised eeldused tagasid soovitud tulemuse. Ühtlasi võib siinkohas selgitada õpilaste kompetentsuse mõistet ja põhitüüpe. <p>Aruteluks:</p> <p>Mis tagas parema/soovitud tulemuse? Nt reeglite täpne järgimine, meeskonnatöö, tegevuse planeerimine, rollide jaotus, teadlikkus kvaliteedinõuetest, loovus, algatusvõime jms.</p> <p>Kas sellised eeldused on vajalikud ainult tootmises (nagu antud harjutuse puhul) või on need vajalikud väga erinevates ametites töötamiseks? Näiteks kus? Milliste kompetentsidega on tegemist? Milliseid oskusi, iseloomumadusi, võimeid, hoiakuid ootavad tööandjad kõige enam töötajalt?</p> <p>Kuidas saab neid endast arendada?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilastel kodutööna uurida ajalehtede töökuulutusi eesmärgiga leida vähemalt 5 erinevates töopakumistes korduvat kompetentsi - oskust, iseloomumadust, võimet, hoiakut. Kodutöö täitmiseks jaotada õpilastele tööleht.  • Järgmisel tunni alguses võib lasta 2-3 õpilasel tutvustada oma kodutööd teistele.
---------------------------	--

TÄNAPÄEVA KOMPETENSIID

Õpilase tööleht 36

Uuri ajalehtede töökuulutusi ja leia erinevatest tööpakkumistest vähemalt 5 korduvat oskust, isikuomadust, võimet.

Kirjuta need tabeli 1 tulpa.

Kirjuta iga oskuse, iseloomuomaduse, võime, hoiaku järele, milliste ametikohtade puhul seda eeldati.

Oskus, omadus, võime, hoiak	Amet, kus seda eeldatakse
Näide: suhtlemisoskus	Müügijuht, klienditeenindaja, audiitor jne
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Millis(t)es ameti(te)s soovin tulevikus töötada?

.....

Milliseid oskusi, iseloomuomadusi, võimeid, hoiakuid läheb selle töö tegemisel vaja?

Millises ametis soovin töötada	Oskus, omadus, võime, hoiak
Näide: õpetaja	Suhtlemisoskus ja –valmidus, sallivus, juhendamisoskus, pingetaluvus, tasakaalukus, organiseerimisoskus jne
1.	

Millised nendest oskustest, isikuomadustest, võimetest, hoiakutest on minul olemas? Kas ja kuidas saan neid endast arendada?

.....

.....


.....

.....

37. Kutsed ja ametid

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane oskab kasutada karjääri- ja kutsealase informatsiooni allikaid, internetis leiduvat karjääriinfot.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 37 (kahel lehel) Arvuti, Internet www.rajaleidja.ee - kutseala mapid, ametikirjeldused www.kutsekoda.ee - kutsestandardid
Meetodid	Iseseisev töö Arutelu
Aeg	Töölehe täitmine ~ 25 min Arutelu ~ 10 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet. • Õpilastel valida ametikirjelduste andmebaasist või kutseregistrist temale huvipakkuv kutseala, kutse või amet. • Õpilastel tutvuda huvipakkuva kutseala- või ametikirjeldusega või kutsestandardiga ning otsida vastused töölehel toodud küsimustele.  • Õpilastel kodus võrrelda huvipakkuval kutsealal või ametis töötamiseks vajalikke eeldusi ja muid tingimusi õpilase enda portfooliosse kogunud enesekohase infoga, sh näiteks Hollandi testi tulemustega, enesehindamislehtedega. • Harjutuse võib anda ka kodutöoks. • Kui harjutus antakse kodutöoks, siis järgmise tunni alguses arutada: <i>Mida sa töö juures tähtsaks pead?</i> <i>Mis Sulle huvi pakub/meeldib?</i> <i>Millega hästi hakkama saad?</i> <i>Kas informatsiooniallikad olid sobivad?</i> <i>Millistele küsimustele tegevuslehel oli kõige raskem vastust leida?</i> <i>Mis oli üllatuseks, mida varem selle ameti kohta ei teadnud?</i> <i>Kust veel võib ametite kohta infot leida?</i> • Juhul kui, harjutus tehakse klassis, siis arutelu tunni lõpetuseks.

KUTSED JA AMETID

Õpilase tööleht 37(1)

Loe läbi kutseala- või ametikirjeldus või kutsestandard ning leia vastus järgmistele küsimustele:

Kutse/ameti nimetus

Mis Sulle selle töö juures kõige rohkem meeldib?

.....
.....

Mis ei meeldi?

.....
.....

Millised iseloomuomadused selles töös kasuks tulevad?

.....

Millised tegevused meeldivad?

.....
.....

Millised tegevused tunduvad kerged?

.....
.....

Millised tegevused tunduvad rasked?

.....

Milline peab olema haridus selle töö tegemiseks?

.....
.....

Kuidas üldiselt suhtutakse selle töö tegijatesse?

.....

Millised on selle töö leidmise väljavaated ja karjäärivõimalused?

.....
.....

Milline on selle töö eest saadav sissetulek?.....

Kirjelda töökeskkonna tingimusi

.....
.....

KUTSED JA AMETID

Õpilase tööleht 37(2)

Kuidas see töö mõjutab töötaja tervist?

.....

Millised on ohud ja riskid, miinused, mis selle tööga kaasnevad?

.....

.....

Millised on soodustused, boonused, mis selle tööga kaasnevad?

.....

.....

Kust leida infot vabadest töökohtadest?

.....

.....

Milline kvalifikatsioon peab olema selle töö saamiseks?

.....

.....

Kas selle töö kirjeldamiseks on välja töötatud kutsestandard või mõni muu sertifikaat?
Milline?

.....

.....

Isikuomadused, mida tööandjad sellelt töötajalt eeldavad?

.....

.....

Millised on töötamise võimalused välismaal?

.....

.....

Millised oleksid minu tugevad omadused seda tööd tehes?

.....

.....

Millised oleksid minu nõrgad omadused seda tööd tehes?

.....



.....

38. Sobiv töökeskkond

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane tunneb J.Hollandi teoorial põhinevat kutse-eelistuste tüpoloogiat ning oskab elukutseid ja ameteid analüüsida sellest lähtuvalt. • Õpilane teab oma kutse-eelistuse tüüpi ja oskab oma kutsesoove hinnata sellest lähtuvalt.
Vajaminevad vahendid	<p>Tahvel</p> <p>Tööleht nr 38 (kahel lehel), kirjutusvahend</p> <p>Arvuti, Internet testi täitmiseks</p>
Meetodid	<p>Loeng</p> <p>Ajurünnak</p> <p>Arutelu</p> <p>Iseseisev töö</p> <p>Paaristöö</p>
Aeg	<p>Ajurünnak, arutelu ~ 15 min</p> <p>Iseseisev töö, paaristöö ~ 20 min</p>
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Eelnevalt tutvustada õpilastele J. Hollandi kutse-eelistuste tüpoloogiat. • Õpilastel ühiselt valida välja üks elukutse. Kirjutada elukutse nimetus tahvlile. • Õpilastel nimetada ajarünnaku meetodil, milliseid oskusi, isikuomadusi, võimeid, huve, hoiakuid on vaja sellel kutsealal töötamiseks. Kirjutada need tahvlile. Edasise analüüsi jaoks on hea, kui klass leiab võimalikult palju märksõnu. • Lasta õpilastel hinnata iga nimetatud oskuse, omaduse, võime, huvi, hoiaku vm kutsetööd iseloomustava märksõna puhul, millise kutse-eelistuse tüübile see on iseloomulik. Arutelu tulemus kirjutada tahvlile.

<p>Tegevuse kirjeldus</p>	<p><i>Näide: ARST</i></p> <p><i>suhtlemisoskus - sotsiaalne</i></p> <p><i>sallivus - sotsiaalne</i></p> <p><i>huvi loodusteaduste vastu – intellektuaalne</i></p> <p><i>abivalmidus, soov aidata - sotsiaalne</i></p> <p><i>analüüsi- ja üldistusoskus – intellektuaalne</i></p> <p><i>teadmishimuline – intellektuaalne</i></p> <p><i>hea intuitsioon – artistlik</i></p> <p><i>organiseerimisvõime – ettevõtlik</i></p> <p><i>jne</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teha kokkuvõtte, millise kutse-eelistuse tüübiga on valitud kutse puhul tegu, st 2-3 kõige rohkem esinenud eelistust (arst: 1-sotsiaalne; 2-intellektuaalne, vähesemal määral ka artistlikkus ja ettevõtlikkus). • Seejärel jagada õpilastele tööleht. Igal õpilasel kirjutada sinna 3 elukutset, mis talle meeldivad ja kellena ta tahaks tulevikus töötada ning viia läbi analoogne elukutse analüüs Hollandi kutse-eelistuste tüpoloogial alusel. • Õpilasel arutada saadud tulemusi pinginaabriga ja täiendada vajadusel. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  • Võimaluse korral lasta õpilastel teha kutse-eelistuste test karjäärinõustaja poolt. Samuti võivad õpilased testi teha arvutis. http://www.rajaleidja.ee/kesmaolen/, http://www.tootukassa.ee/kysimustik/. <p>Testi tulemus (isiklik kutse-eelistuse tüüp) kirjutada töölehele. </p>
---------------------------	---

SOBIV TÖÖKESKKOND

Õpilase tööleht 38(1)

Kirjuta alljärgnevasse tabelisse 3 elukutset, mis sulle meeldivad ja kellena tahaksid tulevikus töötada.

Milliseid oskusi, isikuomadusi, võimeid, huve, hoiakuid on vaja sellel kutsealal töötamiseks? Kirjuta need tabelisse.

Millisele kutse-eelistuse tüübile on iga sinu poolt kirjapandud oskus, omadus, võime, huvi, hoiak vm märksõna iseloomulik? Kirjuta see tabelisse. Kutse-eelistuse tüüpide kirjeldused leiad töölehe lõpust.

Milline on sind huvitava elukutse iseloomulik eelistustüüp? Kirjuta 3 kõige rohkem esinenud eelistust kokkuvõttesse.

Elukutse	Kutsealal töötamiseks vajalikud oskused, isikuomadused, võimed, huvid, hoiakud	Kutse-eelistuse tüüp (praktiline, intellektuaalne, sotsiaalne, konventsionaalne, ettevõtlik, artistlik)
1. Kokkuvõte: 1. eelistus 2. eelistus 3. eelistus		
2. Kokkuvõte: 1. eelistus 2. eelistus 3. eelistus		
3. Kokkuvõte: 1. eelistus 2. eelistus 3. eelistus		

SOBIV TÖÖKESKKOND

Õpilase tööleht 38(2)

Nüüd on sul võimalus testida, milline on sinu kutse-eelistuse tüüp. Sa võid seda teha arvuti vahendusel (nt aadressil <http://www.rajaleidja.ee/kesmaolen/>, <http://www.tootukassa.ee/kysimustik/>) või karjäärinõustaja juures.

Minu kutse-eelistuse tüüp on:

1. eelistus
2. eelistus
3. eelistus

Võrdle oma kutse-eelistuse tüüpi sulle huvipakkuvate elukutsete eelistustüüpidega. Millisele tulemusele jõuad?

Kutse-eelistuse tüüpide lühikirjeldused

1. Realistlik ehk praktiline – töö asjade, tööriistade, masinate, loomade, taimedega; ei pea just teiste inimestega aktiivselt suhtlema; meeldib näha oma töö otsest tulemust; olulised on tegevused, mis nõuavad motoorseid vilumusi, kehalist osavust ja vastupidavust, konkreetsete asjadega tegelemist; eelduseks emotsionaalne stabiilsus ja praktilisus. Sobivad ametid: kalur, metsnik, operaator, treial, kokk, õmbleja, autojuht, aednik, insener, elektrik, ehitaja.

2. Intellektuaalne - töö andmetega, loovalt füüsikaliste, bioloogiliste või kultuuriliste nähtuse uurimine; oluline on lai silmaring, loovus, matemaatilised oskused ja teaduslik mõtlemine; ei pea just olema erilisi praktilisi, juhtimis- ja suhtlemisoskusi; Sobivad ametid: bioloog, geograaf, teadur, arheoloog, füüsik, kirurg, arhitekt, matemaatik, sotsioloog.

3. Sotsiaalne - töö teiste inimestega neid õpetades, ravides, juhendades, kasvatades, nõustades või aidates; meeldivad tegevused, mis annavad võimaluse suhtlemiseks, koostööks, vaheldusrikkuseks, toetamiseks, tegutsemiseks, esinemiseks; olulised on eetilised, humanistlikud ja sotsiaalsed väärtused. Sobivad ametid: kasvataja, õpetaja, perearst, õde, hooldaja, põetaja, psühholoog, nõustaja, klienditeenindaja, sotsiaaltöötaja.

4. Konventsionaalne - töö andmetega, dokumentidega, aruannete ja ärikirjade koostamine; meeldivad tööd, mis nõuavad kantselei- või ärilisi oskusi, täpsust ning kus valitsevad kindlad reeglid ja tavad, on selgelt määratletud, mis on õige, mis väär; matemaatilised võimed on paremad kui verbaalsed võimed. Sobivad ametid: raamatupidaja, finantsist, postisorteerija, sekretär, arhivaar, teller, maksuametnik.

5. Ettevõtlik - töö inimestega, tegeldes müümise, juhtimise, veenmisega ja mis nõuavad juhtimis-, organiseerimis- ja veenmisoskust; töös on oluline võistluslikkus, enese maksmapanek, riskijulgus, aktiivsus, juhtimis- ja kõneoskus, aktiivne tegutsemine, meeskonnaga koostöö; ei meeldi suurt kontsentratsioonivõimet ja püsivust nõudvad tegevused. Sobivad ametid: direktor, projektijuht, müügijuht, müügiagent, tv reporter, näitejuht, diplomaat, poliitik, pressiesindaja, advokaat.

6. Artistlik - töö sõnade, muusika või teiste kunstiliste vahenditega, et luua kunstilist tulemust; meeldivad loomingulised tegevused, mis eeldavad huvi kõige uudse vastu, originaalsust, ebatraditsioonilisust, eneseväljendust, intuitsiooni ja sõltumatust; ei meeldi kitsendused, pidev suhtlemine ja üksluine töö; keelelised võimed on tavaliselt tugevamad matemaatilistest eeldustest. Sobivad ametid: graafik, disainer, näitleja, tarbekunstnik, reklaamikunstnik, kunstiõpetaja, fotograaf, karikaturist, arhitekt, muusik.

39. Kutse-eelistus, elukutse ja huvid

Õpetaja juhend

Eesmärk	Õpilane tunneb J. Hollandi teorial põhinevat kutse-eelistuste tüpoloogiat ning oskab elukutseid ja ameteid analüüsida sellest lähtuvalt.
Vajaminevad vahendid	Paber, kirjutusvahend
Meetodid	Arutelu Rühmatöö Esitlus
Aeg	~25-30 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> Eelnevalt tutvustada õpilastele J. Hollandi kutse-eelistuste tüpoloogiat. Arutleda klassiga, kuidas võiks mingi elukutse esindaja käituda ja millele spetsialiseeruda kõigis kuues eelistuses. Näiteks: Praktilise eelistustüübiga psühholoog; Intellektuaalse eelistustüübiga psühholoog; Sotsiaalse eelistustüübiga psühholoog jne. Seejärel moodustada 4-5-liikmelised rühmad. Lasta õpilastel öelda mõni objekt või nähtus ning paluda rühmades mõelda (~5-10 min) ja kirja panna, mida võiksid teha erinevad kutse-eelistuse tüübi esindajad selle objekti või nähtusega. Näitega võib aidata õpetaja. <p>Näide: ÕUN</p> <p><i>Praktik kasvatab, hooldab puid, kogub saaki.</i></p> <p><i>Intellektuaalne aretab uusi õunasorte.</i></p> <p><i>Sotsiaalne õpetab, kuidas õunu kasvatada.</i></p> <p><i>Konventsionaalne tegeleb õunte tootmise-turustamise arvestamisega.</i></p> <p><i>Ettevõtlik turustab või juhib õunakasvatamise, töötlemise firmat.</i></p> <p><i>Artist leiab õuna olevat piisavalt kena objekti, et seda pildile jäädvustada.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Kokkulepitud aja möödudes igal rühmal tutvustada tulemusi kogu klassile. Kokkuvõttena võib klassiga arutada, kuidas üks huviala pakub väga erinevaid tööalaseid võimalusi ning kuidas need on seotud meie kutse-eelistustega.

40. Kutse-eelistus ja väärtushoiakud

Õpetaja juhend

Eesmärk	Õpilane tunneb J. Hollandi teorial põhinevat kutse-eelistuste tüpoloogiat ning oskab elukutseid ja ameteid analüüsida sellest lähtuvalt.
Vajaminevad vahendid	Paber, kirjutusvahend
Meetodid	Rühmatöö Arutelu
Aeg	~15-20 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> Eelnevalt on õpilased tutvunud J. Hollandi kutse-eelistuste tüpoloogiaga. Moodustada õpilastest 4-5-liikmelised rühmad. Igal rühmal mõelda ja kirja panna, mida teeksid 10 000- eurose loteriivõiduga erinevate kutse-eelistustüüpide esindajad. Kokkulepitud aja möödudes igal rühmal tutvustada tulemusi kogu klassile. <p><i>Tüüpilised vastusevariandid:</i></p> <p>Praktik - ostab midagi praktilist, näit. kodumasina, aiatööriista, sõiduki vms.</p> <p>Intellektuaalne – otsab arvuti, raamatuid; investeerib enesetäiendusse, võib minna reisima.</p> <p>Sotsiaalne - annetab heategevuse otstarbeks; läheb kursustele või reisima, et leida uusi tutvusi.</p> <p>Konventsionaalne - paneb raha panka hoiule, ei kipu kohe kulutama.</p> <p>Ettevõtlik - investeerib ettevõtlusse; mängib börsil; ostab parema auto või uue moeka kostüümi.</p> <p>Artistlik - ostab kunsti, muusikainstrumenti; reisib, et saada esteetilisi elamusi või korraldab sõpradele meeldejääva kujutlusvõimet ja inspiratsiooni ergutava peo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Kokkuvõttena võib klassiga arutada, kuidas igale kutse-eelistuse tüübile on iseloomulikud kindlad väärtushoiakud. Rahaga ümberkäimine ja selle kasutamine peegeldab aga suuresti just seda, mida inimene tähtsaks peab.

41. Õppekäik ettevõttesse

Õpetaja juhend

Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab, et ettevõtte tööprotsessis on erinevatel ametitel kindel ja asendamatu koht ning oskab näha neid seoseid. • Õpilane on omandanud elukutsete ja ametitega tutvumise põhimõtted. Õpilane teab, millistele asjaoludele on vajalik erinevate töödega tutvumisel tähelepanu pöörata. • Õpilane teab, kuidas hankida informatsiooni elukutsete ja ametite kohta ning mõistab, kuidas seda kasutada oma karjääriotsuste langetamisel.
Vajaminevad vahendid	<p>Õpiülesanne 1: tööleht 41/1</p> <p>Õpiülesanne 2: tööleht 41/2</p> <p>Õpilase abivahend <i>Teeme tutvust ametiga.</i></p> <p>Kirjutusvahend</p>
Meetodid	<p>Õpiülesanne 1: kirjalik töö väikestes gruppides</p> <p>Õpiülesanne 2: individuaalne kirjalik töö, (paaristöö)</p>
Aeg	<p>Õpiülesanne 1: ~15 min rühmatöö, ~ 5 min arutelu</p> <p>Õpiülesanne 2: ~20 min</p>
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Traditsiooniliselt on õppekäik kas: teemat ettevalmistav õppekäik (materjali kogumine; millegagi - nähtuste, protsesside, objektidega – tutvumine) või teemat kokkuvõttev õppekäik (varem õpitu üldistamine, teooria seostamine praktikaga). • Õppekäigu kavandamisel ja õpiülesande koostamisel on soovitatav läbi mõelda: Mis peaks õpilasele meelde jääma? Kavandada korduse moment. Millest õpilane peaks aru saama? Sellest lähtuvalt on valida vajadusel meetodid: demonstreerimine, kujundite abil visualiseerimine, diskussioon jne. Mida ja kuidas õpilane saab õpitud edaspidi üle kanda karjääriplaneerimise protsessi tervikuna. • Õppekäik ettevõttesse on efektiivne, kui õpilane täidab selle käigus õpiülesande. Ülesanne on vaja õpilasele anda enne õppekäigule minekut, vajadusel selgitada. • Enne õppekäiku tutvustada õpilastele mõisteid – kutse, amet, eriala. Samuti selgitada, mida peab teadma erinevatest ametitest ja erialadest. Mida ja miks märgata? mida vaadelda? Hea on kasutada abivahendit: <i>Teeme tutvust ametiga.</i>

<p>Tegevuse kirjeldus</p>	<p>Õpiülesanne 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpetajal valmistada ette tööleht, lähtuvalt sellest, milline on külastatava ettevõtte struktuur. Vajadusel kujundada töölehe uus põhi. • Peale ettevõtte külastust jaotada õpilastele “Õppekäik ettevõttesse” tööleht 41/1. • Õpilastel täita tööleht gruppides (3-4 õpilast). Üheskoos arutada ja otsustada millise struktuuriga ettevõttega on tegemist. Vastavalt sellele loetleda ametid, paigutades need skeemis sobivasse kasti. • Juhul, kui tegemist on ettevõttega, milles töötab väga erinevaid ametimehi, võib paluda õpilastel täiendada teise grupi poolt täidetud töölehte. • Viia läbi arutelu. Püüda saada selgust, kas ja kuidas ettevõtte struktuuri erinevate osade ja tasandite ametid omavahel sarnanevad ja/või erinevad, millised on erinevate ametikohtadel töötajate ühised kohustused/vastutusosalad. • Grupitöö ja arutelu tulemusena on õpilased kaardistanud erinevad ametikohad ettevõttes, ettevõtte struktuuris. <p>Õpiülesanne 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peale ettevõtte külastust jaotada õpilastele “Õppekäik ettevõttesse” tööleht 41/2. • Õpilastel kirjeldada töölehel üht vabalt valitud ametit. • Võimalusel arutada pinginaabriga oma töö tulemusi. • Õpilane saab koostatud töölehe küsimustele tuginedes asuda ise-seisvalt uurima ja analüüsima erinevaid ametid ja töövaldkondi. • Loogiliselt peaks sellele järgnema õpilaste töö iseendaga, st huvi-pakkuva tegevusala ja eriala välja selgitamine, kasutades selleks erinevaid infokanaleid ja õppekäigul omandatud ametiga tutvumise põhimõtteid. Kutsealade ja ametite uurimiseks võib soovitada www.rajaleidja.ee kutsealade ja ametite andmebaasi.
---------------------------	---

TEEME TUTVUST AMETIGA

Tegevuse *ÕPPEKÄIK ETTEVÖTTESSE* abivahend

IGAL AMETIL ON:

Töö iseloom

- Millised on konkreetsed tööülesanded?
- Millised on kohustused?
- Kui suur on iseseisev vastutus?
- Millised on inimestevahelised suhted?
- Kas töö on individuaalne või meeskonnatöö?
- Kas töö on teiste tegevust juhtiv ja koordineeriv või ettekirjutisi järgiv?
- Millisesse valdkonda töö kuulub: teenindus, tootmine, teadus, ehitus ...?

Töötingimused

- Milline on tööaeg: päeva- või öötöö, vahetustega töö, hooajatöö...?
- Kas töö on ruumis või välitingimustes?
- Milline on tööruum: kontor, müügisaal, laoruum, tootmisruum, lava...?
- Kas töötamisel on kokkupuude tervistkahjustavate faktoritega: kemikaalid, müra, vibratsioon, kuum, niiskus, külm, tolm ...?
- Kas töötamine toimub ohtlikes oludes: kõrguses, maa-all, merel...?
- Millised on palgatingimused, kui suur on töötasu?
- Millises asendis tuleb töötada: istudes, seistes, kõndides...?

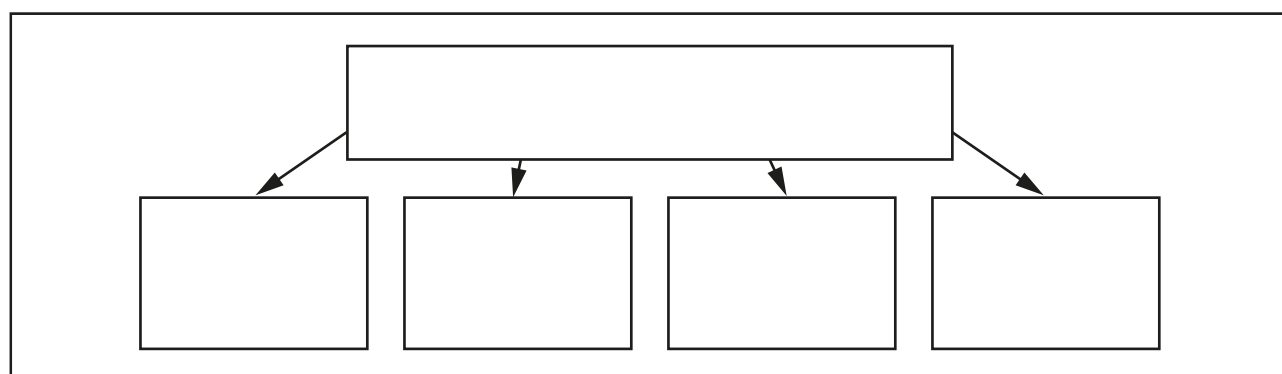
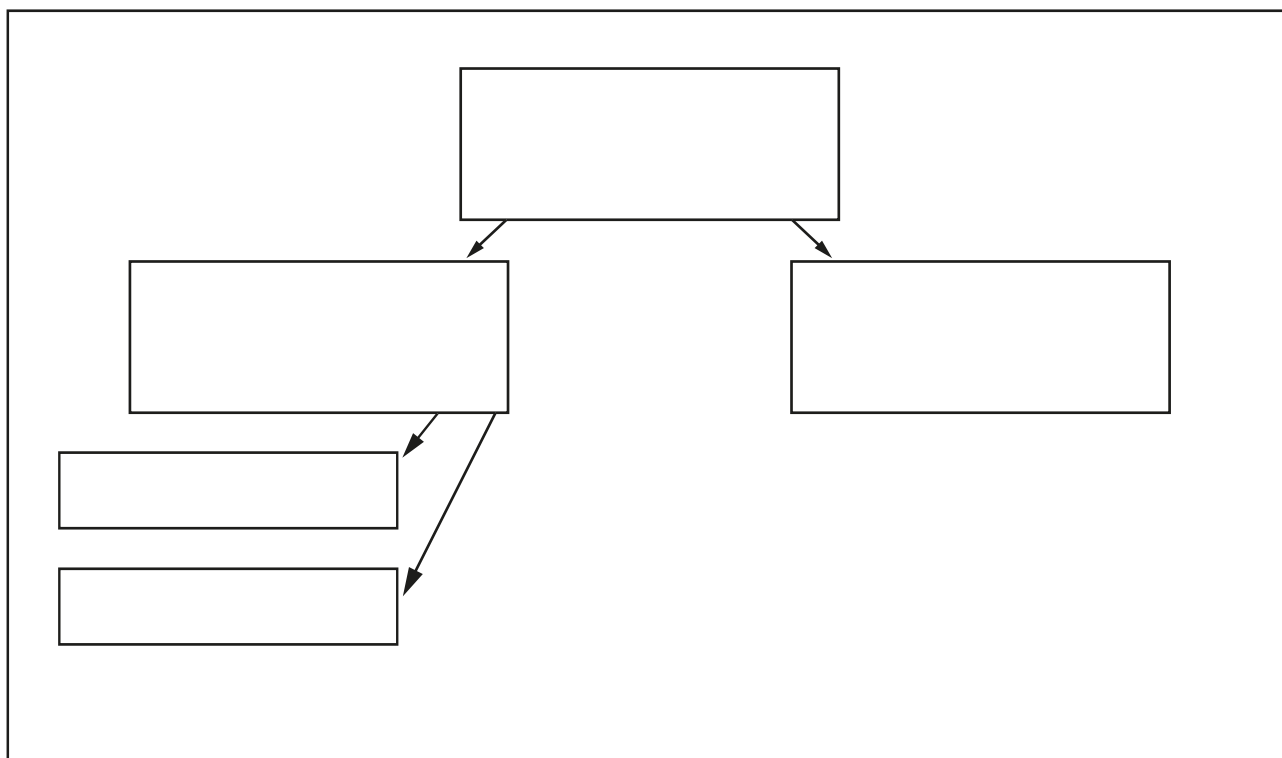
Vajalikud teadmised, oskused ja isikuomadused

- Millist haridust kutse eeldab?
- Millised on konkreetsed töövõtted ja tehnikad, mida tuleb vallata kutsealal töötamiseks?
- Milliseid eri ja/või täiendavaid teadmisi see kutse eeldab?
- Millised isikuomadused on kutsetööks olulised: pingetaluvus, osavus, kiirus ...?

ÕPPEKÄIK ETTEVÖTTESSE

Õpilase tööleht 41/1

Vali skeem, mis iseloomustab ettevõtte struktuuri.
Kirjuta kastidesse AMETID.



Kui külastatud ettevõtte struktuuri joonis puudub, siis joonista see valgele paberile!

ÕPPEKÄIK ETTEVÖTTESSE

Õpilase tööleht 41/2

Ettevõtte nimi

Ettevõtte tegevusala

Nimeta erinevaid ameteid, mis Sulle ettevõttekülastusest meelde jäid:

.....

Juhtivtöötajate ametid:

Spetsialistide ametid:

Oskustöötajate ametid:

Lihttöölise ametid:

Milline neist ametitest Sulle enam huvi pakkus?

Põhjenda:

.....

KIRJELDA SEDA AMETIT	
<p>Töö iseloom Millised on konkreetsed tööülesanded? Millised on kohustused? Muud</p>	
<p>Töötingimused Tööaja tingimused Töökoha tingimused Ohud töötamisel</p>	

Vajalikud teadmised, oskused ja isikuomadused
Vajalikud Isikuomadused?
Vajalikud oskused?
Vajalik haridus? (keskharidus, kutsaharidus, kõrgharidus)

Milliseid selle ettevõtte töötajate tööülesandeid Sa meeleldi täita ei sooviks?

.....

.....

Põhjenda

.....

.....

Koostas

Klass

Kuupäev

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Piirkonna kaardistamine	Majandustegevusalad	Aidata õpilastel tundma õppida erinevate piirkondade majandustegevusharusid ning ergutada neid mõtlema selle üle, kuidas geograafilised tingimused ja ressursid mõjutavad kohalikku majandustegevust ja elukutsevalikut.	Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 52
2	Elukutsete võrdlemine	Elukutsete võrdlemine	Õpetada õpilasi elukutseid võrdlema sarnasuse põhjal.	Teeviit. Tööturuamet, 2003, lk 8-9
3	Võimaluste loomine	Elukutsete uurimine - ettevõtja	Aidata õpilaste määratleda olulisi omadusi, mis on vajalikud ettevõtjaks saamiseks.	Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 41-42
4	Ühiskonnas osalemine	Kohalik tööturg	Õppida paremini tundma kohalikku tööturgu.	Tähelepanu – tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 67
5	Töötaja oskusteave*	Kutseoskused/ kompetentsid; hariduse ja tööalase edukuse vahelised seosed	Aidata õpilastel näha, millised tänapäeva edukale töötajale vajalikud teadmised ja oskused ning kuidas tööalane edukus on seotud haridusega.	Tähelepanu – tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, 64-65
6	Töövari	Elukutsete, ametite uurimine	Saada ülevaade erinevatel kutsealadel ja ametites töötavate inimeste igapäevastest tegemistest ja kohustustest.	www.ja.ee

* tegevus, mis põimub mõne teise teemaga

2.3 Haridustee: erialad, haridussüsteem, formaalne ja mitte-formaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed

Käsitlus

EV põhiseaduse (§ 29 lõige 1) järgi on igal inimesel õigus vabalt valida tegevusala, elukutset ja töökohta. Oluline on siinkohal märkida, et tegevusala vaba valik algab haridustee planeerimisega, mitte alles pärast õpinguid tööle asumisega. Seega on gümnaasiumi õpilased oma esimese valiku teinud juba pärast põhihariduse omandamist, valides haridustee jätkamise suunaks üldhariduslikud õpingud. Ees ootavad uued võimalused haridustee planeerimiseks või tööle asumiseks.

Hariduse ja tööturu vahelised seosed

Teadlike haridusvalikute eeldus on hariduse, tööturu, elukutsete ja nende omavaheliste seoste mõistmine.

Eriala on haridusasutuses omandatav teadmiste ja oskuste kogum, mis on nõutav teatud kutsealal töötamiseks. Eriala ettevalmistus annab oskused ja teadmised tööks mingis kindlas valdkonnas (valdkondades), kindlustab valmisoleku töötada asjatundjana teatud keskkonnas ja tingimustel.

Kutsealane ettevalmistus kindlustab valmisoleku töötada, toimida kutsetöös ühiskonnas ja kultuurikeskkonnas aktsepteeritud töökspidamise järgi. Kutsealase ettevalmistuse moodustab teatud normide, väärtuste ja meetodite omandamine.

Ametialane ettevalmistus kindlustab kõige laiemas mõttes valmisoleku erinevaks tegevuseks, tööprotsessi ja tegijate vaheliste seoste tajumiseks, mitmekülgsaks ja paindlikuks koostööks, samuti valmisoleku otsustada ja vastutada oma ametikoha pädevuse piires ning hinnata tulemusi ja tagajärgi.

Õpilasel on vaja aru saada, et eriala ei ole sama, mis kutse. Mõlemad on eeldused konkreetsel ametikohal töötamiseks, tööülesannete täitmiseks.

Näiteks:

Koolis emakeele õpetaja *ametikohtale* asumise eeldused on:

- lõpetatud eesti filoloogia *eriala* (TLÜ) või eesti ja soome-ugri keelteaduse (TÜ), eesti keele ja kirjanduse õpetaja (TÜ) vms
- õpetaja *kutsekvalifikatsioon*

Samade erialade lõpetajal on võimalus töötada keeleteoimetaja, kirjanduskriitiku, keele ja kirjanduse uurija ametis jne.

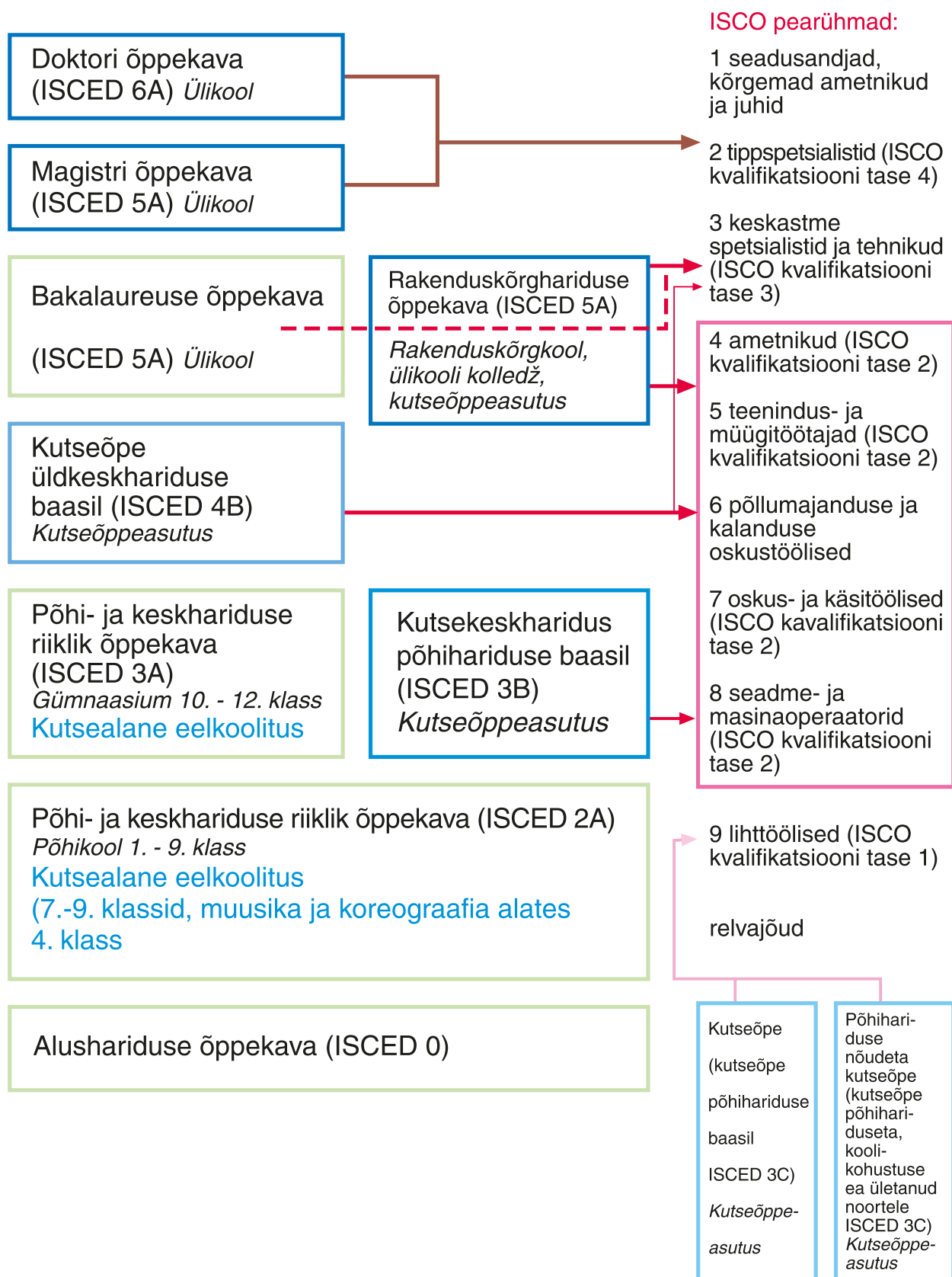
Kaasaja tööturul on järjest rohkem ameteid, kus eeldatakse ka mitme eriala ja kutseala pädevusi.

Õpilastega võiks arutleda:

1. Miks tänapäeval paljud töötavad täiskasvanud juurde õpivad?
2. Nimeta üks amet või elukutse, kus töötades ei pea midagi juurde õppima?
3. Kuidas sinu senised õpitulemused mõjutavad sinu tulevast tööd?

Haridustasemetel õppijate ja ametialade jaotust iseloomustab ülevaatlilikult veel hetkel kehtiv skeem. Vt täpsemalt [kutsekoda](#) (Kutsesüsteem)

Eesti formaalharidussüsteemi õppekava tasemete (ISCED 97) seos ametite klassifikaatori (ISCO 88) pearühmadega (2007)



Haridustee kavandamine

Ligi kolmandik Eesti tööealisest elanikkonnast on **eri- ja kutsealase ettevalmistuseta** inimesi. See on tõsine probleem. Tööandjad muutuvad selles osa järjest nõudlikumaks. Lisaks heal tasemel eri- ja kutsealasele ettevalmistusele oodatakse töötajalt (lihttöolisest kuni tippspetsialistini) sageli mitme valdkonna tundmist, suhtlemisoskust, paindlikkust jms.

Pärast üldkeskhariduse omandamist on haridustee jätkamiseks järgmised võimalused:

- Kutseõpe keskhariduse baasil;
- Kõrghariduse omandamine rakenduslikul suunal;
- Kõrghariduse omandamine akadeemilisel suunal;
- Täiendada ennast erinevatel täiskasvanute täienduskoolituskursustel.

Oluline on, et õpilane mõistab, mis on nende eelnimetatud erinevate õpete eesmärgid.

Kutseõpe keskhariduse baasil

Keskhariduse baasil kutseõppes õppija omandab teadmised, oskused ja hoiakud keskharidust eeldavaks iseseisvaks oskustööks. Keskhariduse baasil kutseõppe alustamise tingimus on omandatud keskharidus.

Õppekavas määratud õppe maht keskhariduse baasil on 20 kuni 100 õppenädalat, muusika ja esituskunsti õppekavarühma õppekavas kuni 120 õppenädalat. Praktiline töö ja praktika moodustavad kutseõppe mahust vähemalt 50%, mis üldjuhul jaguneb nende vahel võrdselt.

Kutseõpe keskhariduse baasil loetakse lõpetatuks pärast õppekava täitmist täies mahus, sealhulgas kutse- või erialase lõpueksami sooritamist. Kutse- või erialase lõpueksami asemel võib kooli lõpetada ka kutseeksamiga. Täpsemalt vt [kutseharidusstandard](#).

Kutseõppeasutusse õppima asumisel tuleb õpilasel olla valmis nõudmise korral sooritama täiendavaid eksameid, katseid või teste. Vastuvõtutingimuste kohta leiab infot koolide kodulehelt.

Enamasti on sisseastumiseks **nõutavad dokumendid**:

- kirjalik avaldus;
- vanema või hooldaja kirjalik nõusolek, kui õppima asuja on alaealine;
- põhikooli või gümnaasiumi lõputunnistus;
- foto(d), mille suuruse kehtestab kooli vastuvõtukomisjon;
- perearsti tõend õpilase tervisliku seisukorra kohta;
- teised kooli vastuvõtukomisjoni poolt nõutavad dokumendid, töönaidised vm (tuleks eelnevalt täpsustada).

Avaldust saab esitada vastuvõtukomisjonile isiklikult, osad kutseõppeasutusi on liitunud sisseastumise infosüsteemiga SAIS ja vastuvõtuavalduse saab esitada elektrooniliselt.

Kutsekool pole tupiktee

Järjest laienevad kutseõppeasutuse lõpetanute võimalused minna sujuvalt üle erialaselt sarnase profiiliga rakenduskõrgharidusõppesse. Lähedaste õppekavade puhul on võimalik rakendada varasema õpi- ja töökogemuse arvestamist (VÕTA) kõrgkooli sissesaanutele erialaainete tulemuste ainepunktideks ülekandmisel.

Kõrghariduse omandamine rakenduslikul suunal

Rakenduskõrgharidusõpe on kõrghariduse esimese astme õpe, mille kestel üliõpilane omandab kindlal kutsealal töötamiseks või magistriõppes edasiõppimiseks vajalikud pädevused.

Rakenduskõrgharidusõppes moodustab lõpueksam või lõputöö õppekavas määratud õppe mahust vähemalt 5 ainepunkti. Rakenduskõrgharidusõppes moodustab praktika õppekavas määratud õppe mahust vähemalt 15 protsenti.

Rakenduskõrgharidusõppe nominaalkestus on 3 kuni 4 aastat ja õppekavas määratud õppe maht 180 kuni 240 ainepunkti. Rakenduskõrgharidusõpe lõpeb lõpueksami sooritamise või lõputöö kaitsmisega.

Rakenduskõrgharidusõppe lõpetanud isikul on õigus jätkata õpinguid magistriõppes õppeasutuse nõukogu kehtestatud tingimustel ja korras.

Kõrghariduse omandamine akadeemilisel suunal

Bakalaureuseõpe on kõrghariduse esimese astme õpe, mille kestel üliõpilane süvendab oma üldhariduslikke teadmisi, omandab eriala alusteadmisi ja -oskusi ning magistriõppeks ja töö alustamiseks vajalikke teadmisi ja oskusi.

Bakalaureuseõppes moodustab bakalaureuseksam või bakalaureusetöö õppekavas määratud õppe mahust vähemalt 5 ainepunkti. Bakalaureuseõppes nähakse ette praktika, mis on vajalik õpiväljundite saavutamiseks ja mille maht määratakse õppekavas.

Bakalaureuseõppe nominaalkestus on 3 kuni 4 aastat ja õppekavas määratud õppe maht 180 kuni 240 ainepunkti. Bakalaureuseõpe lõpeb bakalaureuseksami sooritamise või bakalaureusetöö kaitsmisega.

Bakalaureuseõppe lõpetanud isikul on õigus jätkata õpinguid magistriõppes õppeasutuse nõukogu kehtestatud tingimustel ja korras.

Magistriõpe on kõrghariduse teise astme õpe, mille kestel üliõpilane süvendab erialateadmisi ja -oskusi ning omandab iseseisvaks tööks ja doktoriõppeks vajalikke teadmisi ja oskusi.

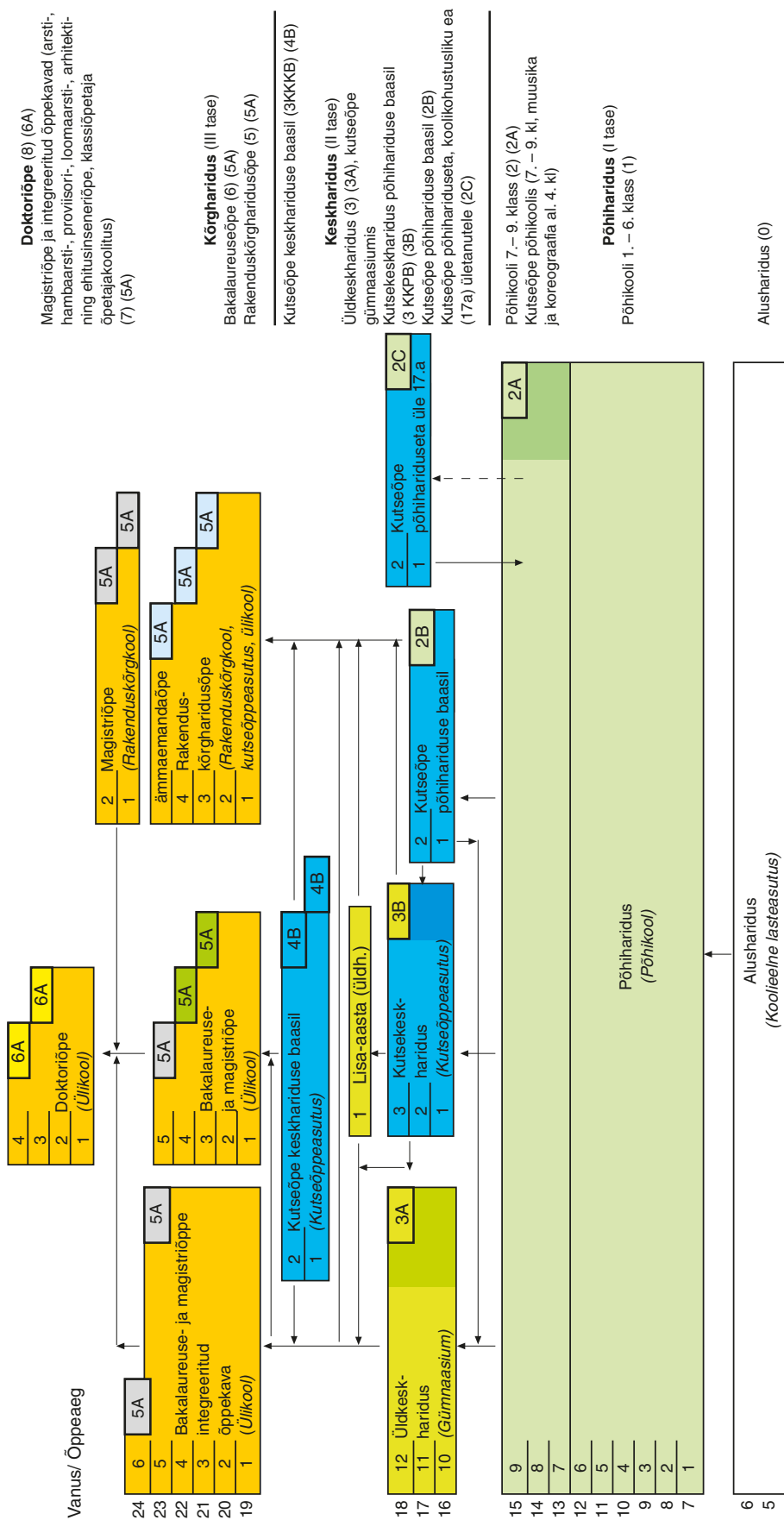
Magistriõppes moodustab magistriksam või magistritöö õppekavas määratud õppe mahust vähemalt 15 ainepunkti. Magistriõppes nähakse ette praktika, mis on vajalik õpiväljundite saavutamiseks ja mille maht määratakse õppekavas.

Magistriõppe alustamise tingimus on bakalaureusekraad, rakenduskõrghariduse õppekava alusel omandatud kõrgharidus või nendele vastav kvalifikatsioon. Täpsemalt vt [kõrgharidusstandard](#).

Erialade kohta infot vt täiendavalt [EHIS](#) ja <http://www.rajaleidja.ee/gumnaasiumilopetajale/>.

Eesti haridussüsteem

Eesti formaalhariduse struktuur ja lõpudokumendid 2006



Doktoriõpe (8) (6A)
Magistriõpe ja integreeritud õppekavad (arsti-, hambaarsti-, proviisori-, loomaarsti-, arhitekti- ning ehitusinseneriõpe, klassiõpetaja õpetajakoolitus) (7) (5A)

Kõrgharidus (III tase)
Bakalaureuseõpe (6) (5A)
Rakendusõrgharidusõpe (5) (5A)
Kutseõpe keskhariduse baasil (3KKKB) (4B)

Keskharidus (II tase)
Üldkeskharidus (3) (3A), kutseõpe gümnaasiumis
Kutsekeskharidus põhihariduse baasil (3 KKPB) (3B)
Kutseõpe põhihariduse baasil (2B)
Kutseõpe põhihariduseta, koolikohustusliku eaa (17a) ületanutele (2C)

Põhikooli 7.–9. klass (2) (2A)
Kutseõpe põhikoolis (7.–9. kl, muusika ja koreograafia al. 4. kl)

Põhiharidus (I tase)
Põhikooli 1.–6. klass (1)

Alusharidus (0)

Märkused:
Võimalus õppida kutseõpet põhikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekava valikainena (koostöös kutseõppeasutusega eraldi õppekava alusel)
Kutsekeskhariduse õppekavad sisaldavad 40 õn mahu üldharidusaineid
*Magistriõpe toimub rakendusõrgkooli ja ülikooli koostöös

Lõppdokumendid:

- 2A Põhikooli lõputunnistus
- 2B Lõputunnistus põhihariduse nõudeta kutseõppe läbimise kohta (põhihariduseta, koolikohustusliku eaa ületanud)
- 2C Gümnaasiumi lõputunnistus ja Riigeksami tunnistus
- 3A Lõputunnistus kutsekeskhariduse omandamise kohta (põhihariduse baasil)
- 3B Lõputunnistus keskhariduse baasil kutseõppe läbimise kohta
- 3C Rakendusõrghariduse diplom
- 4A Integreeritud õppekava lõpetamise diplom
- 4B Lõputunnistus keskhariduse baasil kutseõppe läbimise kohta
- 4C Lõputunnistus keskhariduse baasil kutseõppe läbimise kohta
- 5A Bakalaureusekraad ja vastav diplom
- 5B Magistrikraad ja vastav diplom
- 5C Doktorikraad ja vastav diplom

Mitteformaalne ja informaalne haridus

Paljud inimesed avastavad oma anded just tänu hobidele, teised vabatahtlikus töös, kolmandad aktiivse osalusega kodanikualgatustes jne. Kas teadlikult või mitte, kujunevad selle käigus erinevad uued arusaamad, oskused, väärtused, mis mõjutavad inimese elu ja ka tööalast karjääri.

Väljaspool formaalharidussüsteemi toimuvat õppetegevust on võimalik liigitada mitteformaalseks ja informaalseks hariduseks. Mitteformaalse hariduse all mõistetakse organiseeritud õppetegevust, mis toimub kindlate õppeprogrammide alusel, kindlatele huvirühmadele. Mitteformaalne õppimine võib toimuda nii haridusasutuses kui väljaspool seda. Mitteformaalse hariduse plussiks on mitmekülgsus, pakkudes õppeks võimalusi kõigile, olenemata vanusest, soost ja majanduslikus olukorrast.

Informaalne haridus hõlmab igasugust õppimist, nii töö käigus kui vabal ajal perekonna ja sõprade ringis ning ei ole struktureeritud, puuduvad otsesed õpieesmärgid, õppematerjalid ja õppekavad.

Vt täpsemalt www.mitteformaalne.ee

Huviharidus võimaldab noorel omandada süvendatud teadmised, oskused ja vilumused mingil kindlal huvialal ning annab seeläbi noorele võimaluse oma isiksuse mitmekülgsemaks arendamiseks. Huviharidus toimub vastava üleriigilise või institutsioonisisese õppekava alusel ning pedagoogide juhendamisel.

Huvihariduses osalemisel on noorele mitmeid positiivseid mõjusid, mis toetavad karjääriplaneerimise protsessi:

- arendatakse andeid;
- jõutakse paremini selgusele oma huvides;
- avardub silmaring;
- kujuneb positiivne enesehinnang;
- õpitakse midagi praktilist, kasulikku, arendatakse erinevaid oskusi;
- arendatakse suhtlemisoskusi;
- kogutakse mitmeid olulisi lisaväärtusi, sh kujundatakse tegutsemise kaudu aktiivset eluhoiakut.

Maht

3 tundi

Tegevused

42. Töötamine ametit õppimata

43. Haridustase ja eriala

44. Haridustase ja töötamise võimalused

45. Isiklike saavutuste kaardistamine ja analüüs

46. Erialade rakendamise võimalused

47. Minu õpiplaani

48. Minu võimalused

42. Töötamine ametit õppimata

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane mõistab, miks on elukutseid, millel töötamiseks vajalikud kutseoskused omandatakse töö käigus.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 42 Kirjutusvahend, arvutiklass, Internet
Meetodid	Iseseisev töö Arutelu
Aeg	~ 25 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht, selgitada ülesannet. • Õpilastel otsida internetist ja kirjutada töölehele elukutseid, millel töötamiseks valmistatakse töö käigus (tööandja koolitab). • 2-3 õpilasele anda võimalus oma tööd klassile tutvustada. • Paluda teistel õpilastel kommenteerida, kas nad on samal seisukohal või soovivad väita muud, midagi lisada. • Paluda töölehe lõppu kirja panna, kas õpilane eelistab töö käigus õppida või jätkata haridusteed haridussüsteemis.

TÖÖTAMINE AMETIT ÕPPIMATA

Õpilase tööleht 42

**Loetle elukutseid, millel töötamiseks omandatakse kutseoskused töö käigus.
Otsi informatsiooni internetist.**

Tegevusala:

Elukutsed:

.....

Tegevusala:

Elukutsed:

.....

Tegevusala:

Elukutsed:

.....

**Väljenda oma arvamust, miks nende kutseoskuste omandamine toimub töö käigus
ja mitte läbi kooliõpingute.**

.....

.....

.....

.....

Kumba eelistad? Märki ristiga!



Omandan kutseoskused töö käigus

Jätkan haridusteed haridussüsteemis

43. Haridustase ja eriala

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab otsida vajalikku informatsiooni. • Õpilane teab, millised on erinevad erialad talle huvipakkuval tegevusalal.
Vajaminevad vahendid	<p>Tööleht nr 43A ja 43B</p> <p>Arvuti, Internet, õppimisvõimalusi kajastavad trükised.</p>
Meetodid	<p>Individuaalne töö</p> <p>Paaristöö</p>
Aeg	~25 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Soovitada õpilastel vaadata üle oma portfoolios varem täidetud töölehed, et selgitada välja, millisel tegevusalal töötamiseks on tal eeldusi. • Kui õpilasel on raske valida mitme võimaliku tegevusala vahel, on soovitatav keskenduda tunnis ühele neist ja kodus analüüsida üle ka teised. • Jagada tööleht 43 A • Juhendada vajadusel informatsiooni otsimist erinevatest allikatest: internetist ja varem sirvimiseks valmis pandud teatmikest, infotrükistest.  • Paluda õpilastel leida paariline, kellega ta sooviks oma edasiõppimise plaanidest rääkida. • Jagada õpilastele kätte tööleht 43B – lisaküsimused. Paluda õpilastel paarides vastastikku põhjendada oma valikut ja esitada lisaküsimusi. • Õpilastel palutakse kaaslaste jutust meelde jääv ja talle huvipakkuv info töölehele kirja panna. 

HARIDUSTASE JA ERIALA

Õpilase tööleht 43A

Nimeta Sinule huvipakkuva tegevusala erialasid, mida saab õppida. Vajadusel otsi/kontrolli infot internetist, trükistest.

ÕPINGUD	ERIALA
Kutseõpe keskkhariduse baasil	
Rakenduskõrgharidusõpe	
Bakalaureuse õpe	
Magistriõpe	
Doktoriõpe	

Millist neist erialaõpingutest Sina eelistad?

Kirjuta siia!

.....

.....

Leia endale vestluskaaslane.
Põhjenda oma valikut partnerile.

HARIDUSTASE JA ERIALA

Õpilase tööleht 43B

Palun põhjenda oma valikut – miks see eriala sulle huvi pakub?

Lisaküsimused:

1. Millist tööd Sa pärast erialaõpinguid loodad leida?
2. Kas sellel töö on ka ebameeldivaid külgi? Millised?
3. Kuidas Sa ennast motiveerid nende külgedega hästi toime tulema? Kirjelda.
4. Kas see on töö, mida soovid teha terve elu või on Sinu plaanid kaugemale ulatuvad?
5. Kuhu tahad jõuda?

Esita oma kaaslasele veel küsimusi, näiteks midagi, mis on seotud Sinu oma valikut mõjutavate teguritega. Võibolla on Sinu lähenemisviisist abi ka kaaslasele.

Märgi siia üles, mida huvitavat Sul kaaslase jutust meelde jäi:

.....

.....

.....

.....

44. Haridustase ja töötamise võimalused

Õpetaja juhend

Eesmärk	Õpilane arendab infootsimisoskusi ja oskab leida informatsiooni õppimisvõimaluste kohta.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 44 Kirjutusvahend, kirjepaber Pabertahvel, marker või kriiditahvel, kriit
Meetodid	Rühmatöö Väitlus Arutelu
Aeg	~ 30 minutit
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Tutvustada õpilastele skeemi hariduse ja tööturu vahelised seosed (ISCO, ISCED). • Jaotada õpilase väikestes 4-5 liikmelistes rühmadesse. • Lõigata tööleht NR 44 gruppide vahel loosimiseks väidete kaupa ribadeks, viia läbi loosimine. Õpetaja võib soovi korral ka ise väidete loetelu täiendada. • Rühmadele jaotada tühi paber märkmete tegemiseks. • Õpilastel lasta rühmades arutada ja leida mõjuvaid argumente etteantud väite tõestamiseks; ~ 5 min • Tahvlile joonida kolm sektorit: gümnaasiumist tööle, kutsekoolist tööle ja kõrgkoolist tööle. • Viia läbi rühmade vaheline väitlus, kõik rühmad esitavad oma seisukohta võimalikult veenvalt 2 min jooksul. Rühmasiseselt lepitakse kokku, kes on väitleja. • Lasta kuulajatel iga rühma etteaste lõpus öelda, mis väitleja jutus vastab tõele. Võib hääletada. • Märkida see tunnustatud info üles tahvlile väitluse teema sektorisse. • Kokkuvõtteks analüüsitakse kogu klassiga tahvlile märgitud ühiselt tunnustatud infot.

HARIDUSTASE JA TÖÖTAMISE VÕIMALUSED

Õpilase tööleht 44

Lõigata ribadeks väitluse teemad ja jaotada rühmadele loosi teel

.....

1. väide: ükskõik millisel kõrgkoolis omandatud erialal töötamine tagab tänapäeval piisava sissetuleku

.....

2. väide: kõrgkoolis omandatud erialal töötamine tagab edu ja õnneliku elu

.....

3. väide: kutsekoolis õppides omandatud erialal töötamine tagab tänapäeval piisava sissetuleku

.....

4. väide: kutsekoolis õppides omandatud eriala kindlustab edu ja õnneliku elu

.....

5. väide: tänapäeva tööturul vajatakse valdavalt kutsehariduse eriala lõpetanud spetsialiste

.....

6. väide: tööturul vajatakse peamiselt kõrgharidusega spetsialiste


.....

7. väide: gümnaasiumiharidusest täiesti piisab selleks, et leida tulus töö ja saavutada õnnelik elu

45. Isiklike saavutuste kaardistamine ja analüüs

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane oskab haridustee planeerimisel arvesse võtta oma seniseid saavutusi, õpiedukust erinevates õppeainetes ja hinnata oma võimalusi soovitud erialale õppima asumiseks.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 45 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö
Aeg	~ 10-15 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Õpilastel kanda tabelisse võimaliku erialase õpingu plaane mõjutavad võtmetähtsusega õppeained. • Õpilastel kanda tabelisse oma õpitulemused neis samades õppeainetes ja analüüsida oma reaalseid võimalusi. • Õpilastel kanda töölehele riigieksamite plaan. • Õpilased on täitnud töölehe. 

ISIKLIKE SAAVUTUSTE KAARDISTAMINE JA ANALÜÜS

Õpilase tööleht 45

Mina soovin asuda õppima
 (kooli nimi)
 **erialal**

Otsi informatsiooni selle kohta, milliste õppeainete tulemused mõjutavad sinu tulevikuplaane. Mõtle hoolikalt läbi, kas sinu senised õpitulemused on piisavad unistuste teostamiseks. Analüüsi õppetulemusi.

Minu saavutuste inventuur			
	Õppeained, mille tulemustest sõltub unistuste erialale õppima asumine (kirjuta õppeained)	Õppeainete tulemused kooli lõpus (kirjuta õppeained)	
Eriti vajalik			Tulemused väga head
Vajalik			Tulemused head
Pole vajalik			Tulemused kesised

Millisele järeltulele tuled?

.....

Riigieksamid sooritan järgmistes õppeainetes:

.....

46. Erialade rakendamise võimalused

Õpetaja juhend

Eesmärk	Õpilased teavad erinevate erialade rakendamise võimalusi.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 46 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö
Aeg	~15 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Jaotada õpilastele tööleht.• Õpilased hindavad loetletud erialasid ja tööle rakendamise võimalusi.• Õpilastel lastakse täiendada tabelit neile teada olevate erialade lisamisega.• Õpilastel palutakse märkida oma eelistus ja põhjendus.• Õpilased on täitnud töölehe.

ERIALADE RAKENDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase tööleht 46

Alltoodud loetelu on erinevad elukutsed, osad neist võimaldavad töötada vaid teatud kindlal spetsiifilisel tegevusalal, osad neist vastupidiselt pakuvad võimalusi väga erinevatel aladel töötamiseks.

1. Leia alltoodud loetelust elukutsed, mis eeldavad keskhariduse baasil kutseõpet ja märgi tabelisse edasistele tööle rakendamise võimalustele vastavalt.
2. Leia alltoodud loetelust kõrgharidust eeldavad elukutsed ja märgi tabelisse vastavalt.

Raamatupidaja, õpetaja, fotograaf, jurist, lendur, arhitekt, sotsiaaltöötaja, infotehnoloogia spetsialist, arst, päästetöötaja, tüürimees, sekretär-juhiabi, kunstnik, treial, ajakirjanik, personalispetsialist, ämmaemand, autoremondilukksepp, hotelliteenindaja, giid, madrus, noorsootöötaja, kangur, analüütik, dekoraator, turvatöötaja, aednik, optik, finantsist, arhivaar, ajaloolane, insener, kelner, elektrik, filoloog, füüsik, tõlk, kirjanik.

1. Kutseharidus keskhariduse baasil

Rakendus pigem teatud kindlal tegevusalal	Rakendus mitmetel erinevatel tegevusaladel

2. Kõrgharidus

Rakendus pigem teatud kindlal tegevusalal	Rakendus mitmetel erinevatel tegevusaladel

3. Täienda tabelit Sinule tuntud ametitega!
4. Kas sina eelistad omandada teatud kindlas või mitmes tegevusvaldkonnas rakendatavat eriala?

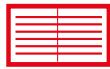
Eelistan, sest

.....

47. Minu õpiplaani

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilasel on konkreetne tegevusplaani õpiteme jätkamiseks ja koostatud vajaminev info kooli sisseastumiseks.
Vajaminevad materjalid	Tööleht nr 47 Kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö Infootsing Internetist Paaristöö
Aeg	~20 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Töölehele on võimalik kirjutada kolm haridustee jätkamise võimalust. • Kui õpilased vajavad selgitust tabeli täitmisel, siis juhendada. • Koostatud plaani peaks olema reaalne, mille järgi õpilane tegutsema asub. • Moodustada paarid ja arutada paarilisega oma õpiplaani töölehe küsimuste põhjal. • Iga õpilane on koostanud oma tegutsemisplaani. 

MINU ÕIPLAAN

Õpilase tööleht 47

MINU ÕIPLAAN JÄRGMISEKS AASTAKS


(mitmeks?)

VALIK	KOOLI NIMI	ERIALA	OMANDATAV HARIDUS-TASE	VÕIMALIK JÄRGNEV SAMM	KOOLI AADRESS, KONTAKTANDMED	KONKUREERIMIS-TINGIMUSED	SISSEASTUMIS-KATSETE VÕI EKSAMITE AEG
1							
2							
3							

48. Minu võimalused

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane oskab hinnata oma reaalseid võimalusi ja takistusi huvipakkuval erialal õppimiseks.
Vajaminevad materjalid	Tööleht nr 48 (kahel lehel) Kirjutusvahend Arvuti, Internet
Meetodid	Individuaalne töö
Aeg	~20 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. • Õpilastel lasta hinnata isiklikke ja õiguslikke tegureid. • Õpilastel koondada info oma reaalistest võimalustest ja takistustest haridustee jätkamiseks huvipakkuval erialal. • Paluda kaaluda ja langetada otsus. • Õpilastele rõhutada, et kahtluste korral võib hiljem ka ringi otsustada. 

MINU VÕIMALUSED

Õpilase tööleht 48 (2. leht)

<p>Eelistus 1</p> <p>TEGEVUSALA</p> <p>.....</p> <p>ERIALA</p> <p>.....</p> <p>ÕPPEASUTUS</p> <p>.....</p>	<p>Muud mõjutavad tegurid</p> <p>VÕIMALUSED</p> <p>.....</p> <p>TAKISTUSED</p> <p>.....</p>	<p>MINU OTSUS</p> <p>.....</p>
<p>Eelistus 2</p> <p>TEGEVUSALA</p> <p>.....</p> <p>ERIALA</p> <p>.....</p> <p>ÕPPEASUTUS</p> <p>.....</p>	<p>Muud mõjutavad tegurid</p> <p>VÕIMALUSED</p> <p>.....</p> <p>TAKISTUSED</p> <p>.....</p>	<p>MINU OTSUS</p> <p>.....</p>

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Info otsimine õppimisvõimaluste jms kohta	Haridustee	Infootsi oskuste arendamine, <i>rajaleidja.ee</i> võimaluste tutvustamine	Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht
2	Kool on läbi!	Hariduse ja tööturu vahelised seosed	Aidata õpilastel omandada arusaamine, kuidas töökohad on seotud hariduse ja koolitusega.	Tähelepanu – tulevik! N. Perry, Z. Vanzandt. Tln, 1999, lk 53

Teema 3: PLANEERIMINE JA OTSUSTAMINE

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mõistab karjääriplaneerimist kui terviklikku, järjepidevat ja elukestvat protsessi;
- 2) suudab iseseisvalt otsustada ja analüüsida otsuseid mõjutavaid tegureid;
- 3) kasutab vajaduse korral karjäärispetsialistide abi (karjäärinõustamist, tuge karjääriinfo hankimisel ja analüüsil);
- 4) on valmis teadlike karjääriotsuste tegemiseks ja isikliku karjääriplaani koostamiseks elukestva õppe kontekstis;
- 5) võtab vastutuse oma karjääri planeerimisel.

Terminid

Karjäär	Karjäär on inimese elukestev haridus- ja tööalane areng kõigi tema elu rollide omavahelises kooskõlas.
Elulaad	Elamise viis, mille inimene valib oma aja ja teiste ressursside kasutamiseks.
Elurollid	Inimese käitumine oma staatuse kohaselt.
Karjääriplaneerimine	Karjääri planeerimine on elukestev teadlik õppimine ja valikute tegemine oma karjääri kujundamisel. Elukutsevalik on selle protsessi oluline osa.
Karjääriõpe	Karjääriõpe on korraldatud teoreetiline ja praktiline õpe, mille raames õpilane kujundab karjääri planeerimiseks vajalikud oskused ja teadmised ning elukestvaks õppeks valmisolekut soodustavad hoiakud.
Karjäärinõustaja	Karjäärinõustaja toetab inimest karjääriplaneerimisel aidates tal suurendada teadlikkust iseendast, hariduse ja tööturu võimalustest, püstitada eesmärged ning kavandada tegevusi nende eesmärkide saavutamiseks.
Karjääri-nõustamine	Karjäärinõustamine on inimese toetamine teadlike karjääriotsuste tegemisel ja elluviimisel.
Karjääriinfo	Info hariduse, tööturu, elukutsete ja nende omavaheliste seoste kohta.
Karjääriteenus	Karjääriteenus on teenus, mida inimene saab oma karjääri planeerimisel kasutada: karjääriõpe, karjääriinfo vahendamine ja karjääri-nõustamine. Karjääriteenust pakutakse teavitamis- ja nõustamiskeskustes, õppeasutustes (kõigil haridustasemetel), Töötukassa piirkondlikes osakondades, töökohal, nii riigi- kui ka erasektoris ja ühiskondliku tegevusena.
Otsustamine	Isiksuse tahteomadus, mis ilmneb inimese võimes teha olemasolevate teadmiste põhjal piisavalt põhjendatud valikuid.
Isiklik karjääriplaani	Konkreetne tegevuskava oma karjäärieesmärkide saavutamiseks.
Õpimotivatsioon	Sisemised ajendid, põhjused ja jõud, mis mõjutavad õppi ja õpi-tegevust.
Alternatiiv	Üks mitmest võimalikust karjäärivalikust.

Teema kirjeldus

Otsustamise ja planeerimise teemade käsitlemine aitab õpilastel seostada varem koondatud ja süstematiseeritud infot iseendast, töömaailmast ja õppimisvõimalustest oma tulevikuplaanidega. Karjääriplaneerimist vaadeldakse kui elulaadi valikut tulevikuks, mis hõlmab erinevaid elurole. Õpilasi suunatakse arutlema elulaadi erinevate aspektide üle, seostama oma väärtusi, eeldusi ja reaalseid võimalusi tööturu tegeliku olukorraga, nägema erinevaid võimalusi valikute tegemiseks ning selle põhjal otsuseid langetama.

Otsustamine karjääriplaneerimisel on seisukohavõtt oma haridusteed ja võimalikku tulevast tööd puudutavates küsimustes, arvestades erinevate asjaoludega. Otsusetegemise eesmärk on saavutada kavandatud tulemus nii tõhusalt kui võimalik. Seda mõjutavad käitumisharjumused, uskumused, soovid, isiklikud ja ühiskonnas valitsevad väärtushinnangud, majanduslikud ja tervisega seotud asjaolud ning teadlikkus. Otsustamise muudavad raskeks võimaluste paljusus (ka näiline paljusus), puudulik iseenda tundmine, ebakindlus, täiskasvanute kõrgendatud ootused, hirm otsustega kaasneva vastutuse ees või otsuse edasilükkamine. Noori mõjutavad sageli oma eakaaslaste hinnangud ja eelistused. Teisalt mõjutavad valikuid ühiskonnas valitsevad hoiakud ja stereotüübid. Karjääriõppe ülesanne ongi õpetada õpilasi otsustama.

Karjääriõppe käigus kaalutakse erinevaid võimalusi ning otsustega kaasnevaid tagajärgi. Tegevusplaani koostamisel lähtutakse nii lähematest kui ka kaugematest eesmärkidest ning hinnatakse kriitiliselt nende saavutamise võimalikkust. Teadvustatakse seost praeguste tegude ja tulevaste võimaluste vahel, mille tulemusena suureneb vastutus oma elukäigu eest.

Planeerimise ja otsustamise protsessis on oluline toetada õpimotivatsiooni, teadvustada elukestva õppe tähendust ja tähtsust. Õpimotivatsiooni toetamise ühe võimalusena suunatakse õpilasi analüüsima ennast õppijana, kujundatakse õpioskusi ja neid toetavaid üldoskusi, nt aja kasutamine, õppimis- ja tööharjumused, muutustega toimetulek.

Planeerimise ja otsustamise osa selles õpetajaraamatus lõpeb kokkuvõtva isikliku tegevuskavaga, kus õpilane arvestab eespool õpitut ning koostab selle põhjal oma isikliku karjääriplaani.

3.1 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjäärinõustamine

Käsitlus

Nüüdisajal on karjääriplaneerimisest saanud elukestev protsess. Karjäär on liikumine uude valdkonda, ametikohasisene arenemine ja kasv, olulised muutused seoses perekonnaga, elukoha muutusega jne. Karjäär võib olla ka liikumine üha suurema isikliku vabaduse suunas – eraettevõtlus, kaugtöö, töö vabakutselisena.

Gümnaasiumi õpilase jaoks on karjääriplaneerimine enamasti seotud järgmise õpingutee valimisega, enese proovilepanekuga erinevas huvitegevuses, esmase töökogemusega või ka pärast kooli lõpetamist tööle asumisega. Eelseisvad küpsuseksamid, gümnaasiumi lõpetamine ja järgneva haridustee või töökoha valik tähendavad noore inimese jaoks olulisi muutusi, sellega seonduvat vastutust ja toimetulekut muutunud olukorraga.

Õpinguid kavandaval noorel tuleb esmalt leida enda isiksuseomadustele ja vajadustele vastav valdkond, milles ta soovib tööd saada. Seejärel leida sobiv eriala, õppida ja hankida kogemusi, pidades silmas endale püstitatud kaugemaid eesmärgi. Oluline on juba õpinguid kavandades mõista, et valitavast erialast sõltumata tuleb ka pärast õpingute lõpetamist kogu elu valmis olla pidevateks muutusteks, enese pidevaks täiendamiseks, vajaduse korral ka ümberõppeks.

Gümnaasiumi lõpetanud noored peaksid tunnetama hariduse tähtsust, selle otsest seost edukusega tööl ning oma käekäiguga tervikuna.

Otsustamine ja enese juhtimine

Otsustamine on isiksuse tahteomadus, mis ilmneb inimese võimes teha olemasolevate teadmiste põhjal piisavalt põhjendatud valikuid. See nõuab inimeselt iseseisvust, kriitikameelt, analüüsivõimet, julgust ja kohanemisvõimet. Otsustamine karjääriplaneerimisel on seisukohavõtt oma haridusteed ja võimalikku tulevast tööd puudutavates küsimustes, arvestades erinevate asjaoludega.

Praegu tehtud otsused ja valikud on osaks paljude tulevikku mõjutavate otsuste ahelas. Kiirete ja asjakohaste otsuste tegemise võime on tänapäeval väga hinnatud oskus. Karjääriplaneerimisel on abiks erinevate otsustamisvõtete tundmine. Selles peatükis harjutatakse plusside ja miinuste kaalumise teel alternatiive hindama.

Otsustamine on osa enese juhtimisest – tehakse põhjendatud valikuid ja kui ilmneb mõni probleem, siis tuleb leida kiiresti sobivad lahendused ja probleem lahendada.

Info otsimine

Selleks, et leida oma võimetele, teadmistele ja loomumomadustele sobiv väljund tööelus, tuleks suurendada õpilaste teadmisi erinevatest infoallikatest.

Selleks, et langetada otsuseid, tuleb teada piisavalt adekvaatset infot. Karjääriinfo kogumiseks on mitu viisi – võib iseseisvalt infot Internetist hankida, külastada karjäärispetsialiste, koole ja ettevõtteid või küsitleda erinevates töövaldkondades töötavaid isikuid jne.

Infot võib otsida:

- raamatutest ja teatmekirjandusest
- haridusmessidelt, nt Teeviidalt, Intellektikalt jt
- Internetist, nt www.rajaleidja.ee
- Töötukassa osakondadest
- Noorte teabe- ja nõustamiskeskustest

Selleks, et õpilane endas lõpuni kindel oleks või siis pikemaajaliste plaanide seadmiseks võib ta alati pöörduda ka karjäärinõustaja poole. Kindlasti on kasulik suunata õpilast karjäärinõustaja juurde juhul, kui ta selle valikaine lõpuks endiselt üldse ei tea, kuhu õppima asuda, mida elus ette võtta või mida mingi konkreetne elukutse tegelikult endast kujutab. Karjäärinõustaja töö eesmärk on abistada ja toetada inimesi karjääriplaneerimisel. Koos nõustajaga mõeldakse, mis suunas inimene tahaks areneda, millisel alal töötada, aidatakse valida edasiõppimisvõimalusi, arendatakse töötamisoskust ja vajaduse korral koostatakse koos ka isiklik karjääriplan.

Maht

4 tundi

Tegevused

49. Leia infot

50. Ajakava koostamine

51. Tegevuste tähtsustamine


52. Otsustamise tehnika

53. Essee karjääriplaneerimisest

49. Leia infot

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kasutab oskuslikult erinevaid karjääriinfoallikaid, leiab vajalikku infot. • Õpilane teab oma võimalusi karjääriinõustamise kasutamiseks. • Õpilane oskab infot analüüsida, eristada olulist infot ebaolulisest.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 49 Arvuti 1-2 õpilase kohta, Internet
Meetodid	Individuaalne ja paaristöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Tutvustada õpilastele internetis erinevaid infoallikaid, kust saab erialade ja õppimisvõimaluste kohta infot otsida: www.rajaleidja.ee, koolide nimekiri www.neti.ee jne. • Jaotada õpilastele töölehed. Viia õpilased arvutiklassi või anda ülesanne koduseks lahendamiseks. • Tuletada meelde ametikirjelduste ja kutsealikirjelduste leidmise võimalused, vt http://www.rajaleidja.ee/akab/ (Ametite ja kutsealikirjelduste andmebaas). • Lasta õpilastel otsida internetist infot vastavalt töölehele. • Selgitada õpilastele Rajaleidja keskuste* poolt pakutavaid teenuseid ja nende kasutamise võimalusi. • Selgitada õpilastele karjääriinõustaja ja karjääriinfo spetsialisti teenuste kasutamise võimalust. • Lisaülesandena võib viia õpilased infomessile Teeviit, Intellektika vmt ning lasta seal oma töölehte täiendada, lisainfot ja alternatiive uurida. Infomessi asemel võib viia õpilased ka kohalikku Rajaleidja keskusesse*. <p>Iga õpilane on täitnud töölehe. </p> <p>*piirkondlikud teavitamis- ja nõustamiskeskused</p>

LEIA INFOT

Õpilase tööleht 49

1. Kui oled selgusele jõudnud, milline elukutse on Sulle sobiv, uuri, millistes koolides on võimalik seda õppida.

Vaata erinevate koolide kodulehekülgi, tutvu teatmike vm infomaterjalidega Rajaleidja keskkuses*.

1) Elukutse:

Kooli nimi:

Eriala:

2) Elukutse:

Kooli nimi:

Eriala:

3) Elukutse:

Kooli nimi:

Eriala:

2. Uuri soovitud kooli konkursitingimusi, kas saaksid praeguste hinnetega sinna sisse.

Konkursitingimused sisseastumisel:

Vajalik keskmine hinne:

Millistes ainetes pead oma tulemusi parandama:

Millised riigieksamid peaksid valima:

3. Mõtle, mida saad praegu teha, et gümnaasium edukalt lõpetada?

Võib-olla tuleks Sul mõnes aines järeleaitamistunde võtta. Võib-olla peaksid referaadi kirjutamisse tõsisemalt suhtuma. Kas sa tegeled harrastustega mõistlikult või võtavad nad ära aja, mida oleks otstarbekam pühendada õppimisele?

Mida saan teha enne klassi lõpetamist:

Mida saan teha enne kooliveerandi lõppu:

Mida saan teha sel nädalal:

Mida saan teha täna:

4. Leia endale liitlased, kellega Sa tahad arutada Sinule sobivaid elukutseid ja õppimisvõimalusi. Nii-öelda liitlasteks võivad olla isa, ema, õed, vennad, sõbrad, õpetaja, psühholoog, karjäärinõustaja. Otsustamine ei ole alati kerge, seepärast on alati hea, kui on keegi, kellega saad oma probleemi jagada.

Minu liitlased ja nõuandjad: 1)

2)

3)

6. Leia oma kodukohale lähima karjäärinõustaja ja Rajaleidja keskuse kontaktid ja kirjuta need siia koos teenuste nimekirjaga.


.....

*piirkondlik teavitamis- ja nõustamiskeskus

50. Ajakava koostamine

Õpetaja juhend

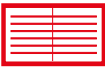


Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane võrdleb oma tegelikku ja ideaalset ajakasutust. • Õpilane näeb aja ratsionaalse kasutamise võimalusi.
Vajaminevad vahendid	<p>Tööleht nr 50</p> <p>Suur pabertahvli leht, markerid</p>
Meetodid	<p>Iseseisev töö</p> <p>Rühmatöö</p>
Aeg	~ 30 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jagada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik õpilased on ülesandest aru saanud. • Töölehe täitmise aeg on ~15 min.  • Kokkulepitud aja möödudes jagada õpilased paardesse ning lasta neil arutleda etteantud küsimustel: <p><i>Millised on erinevused sinu koostatud ajakavas vajaliku ja tegeliku aja kasutuse vahel?</i></p> <p><i>Võrdle oma tulemust paarilise tulemusega.</i></p> <p><i>Tooge välja erinevused.</i></p> <p><i>Täiendage oma tabelit, kui midagi olulist enne välja jäi.</i></p> <p><i>Leidke ühiselt milliste tegevuste arvelt võiksite kokku hoida oma aega ja millistele peaksite aega juurde võtma.</i></p> <p><i>Millised tegevused võiks üldse välja jätta?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arutada tulemusi kogu klassiga. Leida võimalusi aja paremaks kasutamiseks ja tegevuste ümberplaneerimiseks.

51. Tegevuste tähtsustamine

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane oskab hinnata tegevusi oma igapäeva elus ja seostada neid oma tulevase karjääriga.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 51 ja 50
Meetodid	Iseseisev töö Rühmatöö
Aeg	~ 40 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> Jagada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik õpilased on ülesandest aru saanud. Töölehe täitmise aeg on ~20 min.  Kokkulepitud aja möödudes jagada õpilased 4-6 liikmelisteks gruppideks. Lasta grupiliikmetel esitada üksteisele järgmisi küsimusi: <ul style="list-style-type: none"> <i>Kas seda tegevust on üldse vaja teha? Kui jah, siis kas just sina pead seda tegema?</i> <i>Kas seda tegevust võiks sooritada kuidagi teisiti? Kas sellele mahtu, sagedust vm võiks muuta?</i> <i>Kas võiks muuta tegutsemise viisi?</i> <i>Kas selle tegevuse võiks edasi anda kellelegi teisele? Kellele?</i> Soovi korral arutleda nendel küsimustel kogu klassiga.

TEGEVUSTE TÄHTSUSTAMINE

Õpilase tööleht 51

Selgitamaks oma tegevuste tähtsuse järjekorda, paiguta alljärgnevasse skeemi kõik oma peamised tegevused. Võta aluseks eelmises harjutuses (50) märgitud tegevused – tööleht 50 “Ajakava koostamine”.

1. Kiireloomulised ja olulised tegevused.	2. Kiireloomulised, kuid väheolulised tegevused.
3. Isiklikust vaatevinklist olulised, kuid nendega on veel aega.	4. Väheolulised tegevused, millega on veel aega.

Vaata oma tabelit.

Milliseid mõtteid see sinus äratab?

.....

.....

Milliseid muutusi kavatsed oma ajakasutuses ette võtta?

.....

.....

52. Otsustamise tehnika

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kasutada otsustamise matemaatilist mudelit. • Õpilased mõistavad otsustamise tähtsust enda elus, oma karjääri planeerimisel.
Vajaminevad vahendid	<p>Tööleht nr 52</p> <p>Kirjutusvahendid</p> <p>Puhtad A4 paberid</p>
Meetodid	<p>Iseseisev töö</p> <p>Lumepalli veeretamine</p>
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jagada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik õpilased on ülesandest aru saanud. • Töölehe täitmise aeg on 20–25 min. • Kokkulepitud aja möödudes jagada klass 4–6 liikmelistesse gruppidesse. Iga grupile anda puhas paberileht. • Kirjutada arutatavad küsimused tahvlile või demonstreerida neid arvutist. • Veenduda, et kõik grupid on lõpetanud. Iga grupp võib oma vastused ette lugeda. <p>Aruteluks:</p> <p><i>Kuidas tundsid end vastu võttes tähtsat otsust?</i></p> <p><i>Milliseid takistusi tuli ette otsuse tegemisel?</i></p> <p><i>Kuidas oli leida alternatiive, mis takistas nende leidmist?</i></p> <p><i>Milliste tegurite seostamine otsustamisega tekitas raskusi?</i></p> <p><i>Millised mõtted, tunded ja ideed tekkisid seoses selle harjutusega?</i></p> <p><i>Tuleta meelde, millised raskused on sul olnud otsuste tegemisel?</i></p> <p><i>Milliste otsuste tegemine sinu elus on olnud lihtne?</i></p>

6. Igal plussil ja miinusel on oma **arvuline väärtus**:

- “++” on väärt **2 punkti**,
- “+” saab **1 punkti**,
- “+/-“ on väärt **0 punkti**,
- “-“ on väärt **-1 punkti**,
- “--“ on väärt **-2 punkti**.

7. Korruta eelistuste punktid plusside ja miinuste eest saadud punktide arvuga. Kirjuta saadud number tabelisse “+” või “-“ kõrvale.

8. **Liida iga valiku variandi punktid ülevalt alla kokku.** Kõige rohkem punkte saanud variant peaks olema kõige sobivam.

9. Otsusta, kas kõige rohkem punkte saanud alternatiiv on ikka parim variant.

Põhjenda:

.....

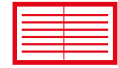
.....


.....

.....

53. Essee karjääriplaneerimisest

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab karjääriplaneerimist kui elukestvat protsessi. • Õpilane oskab arutleda oma alternatiivide üle ja näha oma perspektiive.
Vajaminevad vahendid	Kirjutusvahend Paber või arvuti tekstitöötlusprogrammiga.
Meetodid	Iseseisev töö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Kirjutada tahvlile erinevad teemad, mille vahel õpilased saavad essee kirjutamiseks valida sobiva. Näiteks: <ul style="list-style-type: none"> - Mina 10 aasta pärast. - Milleks peaksin oma tulevikku planeerima? - Milliseid inimesi tuleviku Eesti vajab? - jne • Arutleda õpilastega nende teemade üle ning kirjutada juurde need teemad, mida õpilased lisaks pakuvad. • Tuletada õpilastele meelde essee kirjutamise põhimõtteid. • Anda õpilastele ülesandeks kirjutada essee ühel väljavalitud teemal. • Essee võib kirjutada ka koduse ülesandena ning esitada hiljem tunnis. • Peale läbilugemist ja hindamist anda essee õpilasele tagasi portfooliosse lisamiseks.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Millise teema valisid ja miks?</i></p> <p><i>Mille üle essees arutlesid?</i></p> <p><i>Mida uut teada said või välja mõtlesid?</i></p>

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Tulevikule mõeldes	Eesmärkide seadmine	Ergutada õpilasi unistama, ette kujutama oma tulevast elu.	Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2001, lk 24
2	Elukutsevalik on protsess	Elukestev karjääriplaneerimine	Anda ülevaade karjääriplaneerimisest kui elukestvas protsessist	Karjäär – redel või tee? Koolibri 1998, lk 22 - 27
3	Intervjuu planeerimisest	Rollimäng	Abistada õpilastel küsimuste esitamise abil enda saavutusi analüüsima	Elutee planeerimine TTK 2004, õpetaja juhend. lk 45, tööleht lk 40
4	Unistused, soovid	Alternatiivid, eesmärkide püstitamine	Ergutada loovust. Harjutada mõtete, tunnete, soovide sõnastamist. Tegelda õpilaste ootuste ja soovidega tuleviku suhtes.	Karjäär – redel või tee? Koolibri 1998, lk 26
5	Valikute hindamine	Otsustamine	Valikuvõimaluste poolt- ja vastuargumentide arvestamisoskuste arendamine	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 49
6	Eesmärkide püstitamine	Planeerimine	Arendada eesmärkide püstitamisoskusi	Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 50
7	Valikuvõimalusi kaaludes	Otsustamine ja seda mõjutavad tegurid	Suunata õpilasi analüüsima valikute tegemise põhilisi etappe	Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2001, lk 23

3.2 Isikliku karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, edu, elurollid, elulaad, karjäär, õpimotivatsioon, omavastutus, kandideerimis-dokumendid, karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine

Käsitlus

Gümnaasiumi õpilane on võrreldes põhikooli õpilasega küpsem otsuseid langetama. Ka mõistetakse selles vanuses paremini erinevaid otsust mõjutavaid tegureid ja üldjuhul osatakse näha erinevaid võimalusi. Samas mõjutavad noort endiselt nii eakaaslased kui ka ümbritsevad täiskasvanud. Eelistatud elukutsed on õpilase jaoks sageli seotud prestiižikusega, majandusliku heaolu ja erinevate töökohtade poolt pakutavate soodustustega. Samas võib prestiižsel alal hõlpsalt läbi kukkuda, kui eeldused puuduvad. Isegi kõrge töötasu ei pruugi täit rahuldust pakkuda, kui töö sisu seda ei võimalda. Tuleb avastada oma kutsumus, mis on eelduseks pühendumusele. Viimast ootavad ju tööandjad tänapäeval igalt töötajalt, sõltumata ametist.

Gümnaasiumi õpilane läbib seoses karjäärivalikuga järgmise arengutee:

1. kristalliseerumine,
2. piiritlemine,
3. juurutamine.

Kristalliseerumine – selles etapis kristalliseeruvad töökus, saavutusvajadus ja tulevikuvaade. Samal ajal hakkavad õpilased unistama oma võimalikest *minadest*. Nad selgitavad välja oma kutseidentiteedi (sh oma ametieelistused ja võimed). Järgmisena piiritlevad õpilased oma peamised kutse-eelistused ja lähtuvad neist edasiõppimise valikutes. Karjäärivaliku valmidus suureneb ühes õpilaste vanuse ja psühhosotsiaalse arenguga. Pärast kooli lõpetamist läheb noor õppima või tööle ja juurutab oma karjäärivaliku (antud eluetapis, et uusi järgmisi valikuid kavandada ja teha).

Karjäärivalik – see on oma eelduste ja reaalsete võimaluste teadvustamine (mis on noorel ja mida nõuab amet). Isiksuseomaduste ja muude eelduste ning ameti- ja kutseala nõudmiste vastavuse korral on inimene töös edukas, rahul ja stabiilne. Karjääriplaneerimine kui pidev töö endaga kujundab noore kutseidentiteedi ja ametialase mina-kontseptsiooni. Kutseidentiteedis on keskne noore *mina* kui objekt. See on sisuliselt noore arusaam endast kui kellegi, kes vastab teatud töö tegemiseks vajalikele nõuetele. Siin on oluline osa tunnetatud võimekusel, mis vastab noore uskumustele enese võimete kohta edukalt käituda.

Madala otsustusvõimega noored hoiuvad elukutsevalikul otsuste langetamisest ja seetõttu jäävad kõhklevateks ja kahtlevateks. Kui noored tõsiselt alahindavad oma tunnetatud võimekust, siis nad loobuvad kergemini raskete ülesannete täitmisest, võtavad endale kergemaid ülesandeid ja loobuvad proovikividest, milleks nad oleksid suutelised. Seepärast annab karjääriplaneerimine kui läbimõeldud tegutsemine pärast gümnaasiumi õpilasele kindlustunde ja tagab edukuse edasisel karjääriteel. Seepärast tuleb jätkata gümnaasiumis noorte abistamist, et nad saaksid iseenda kohta rohkem teada. Neid tuleks õpetada arvestama sellega, et inimesed on erinevad ja et eksimine on arengu üks osa.

Karjääriõpetuse eesmärk gümnaasiumitasemel on ka tõsta teadlikkust mitme elurolli omavahelisest seotusest. Noori on vaja õpetada toime tulema ühel ajal nii isiklike, perekondlike, sotsiaalsete kui ka ametialaste ja muude rollidega.

Selles peatükis saab õpilane meelde tuletada ka tööle kandideerimise dokumentide üldist vormistamist. Töökohale kandideerimise teemade juures võib vaadata abimaterjalina näiteks dokumentaalset noorte töötsemise õppefilmi *Spikker*.

Karjääriplaan

Selleks, et leida oma võimetele, teadmistele ja loomuomadustele sobiv eriala, peab õpilane tegema endas ühe põhjaliku ekskursiooni. See tähendab endale sadade küsimuste esitamist, varem täidetud töölehtede ülevaatamist, nendest kokkuvõtete tegemist. Kui õpilane pole varem selle peale mõelnud, siis võiks suunata teda uurima ka enda nõrku külgi, sest just sellest võib olla abi tegeliku kutsumuse leidmisel.

Peatüki ja kogu ainekursuse lõpetuseks tuleks õpilastel kindlasti koostada oma isiklik karjääriplaan, milles ta võtab arvesse kõik eespool õpitu – oma isikuomadused, oskused, huvid, väärtused, töömaailma suunad, haridusvõimalused ja isiklikud eesmärgid. Selle karjääriplaani võib ka ainekursuse hindamisel aluseks võtta.

Gümnaasiumi õpilane ei peaks kindlasti piirduma üksnes lühiajalise plaaniga. Ta võiks mõelda oluliselt kaugemale.

Maht

7 tundi


Tegevused

54. Värviline elukulg
55. Elurollid
56. Peatükid minu elus
57. Minu elustiil
58. Minu tuleviku plaan
59. CV koostamine
60. Motivatsioonikiri
61. Tööintervjuu
62. Minu isiklik karjääriplaan
63. Karjääriotsuse tegemise protsess

54. Värviline elukulg

Õpetaja juhend




Eesmärk	Õpilane näeb oma elu kui tervikut, oskab unistada ja näha oma erinevate rollide tähtsust nende unistuste elluviimisel.
Vajaminevad vahendid	Suured joonistuspaperid Õlipastellid, värvipliatsid vm joonistusvahendid
Meetodid	Iseseisev töö Paaristöö Arutelu klassiga
Aeg	~25 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> Jagada õpilastele joonistusvahendid. Anda õpilastele aega 10 minutit oma elukulu joonistamiseks – tema elu algusest lõpuni, kasutades nii palju või vähe erinevaid värve, kui ta soovib. Võib kasutada ükskõik milliseid kujundeid, sümboleid, värvilaike või pilte, et oma elu kirjeldada. Kokkulepitud aja möödudes lasta õpilastel paarilisega analüüsida ja arutleda oma joonistusi: Mida sa joonistasid? Mida miski seal joonistuse peal tähendab? Kus sa praegusel hetkel oma pildi peal oled? Iga õpilane on joonistanud oma elukulu.  Arutada kogu klassiga selle joonistuse tegemist või hilisemat arutelu. <p>Aruteluks:</p> <p><i>Kuidas oli oma elu joonistada?</i></p> <p><i>Kas eluunistused ja eluplaan said selgemaks?</i></p>

55. Elurollid

Õpetaja juhend




Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab erinevate rollide olulisust elus, nende rollide omavahelist suhet ning eesmärgi iga rolli juures. • Õpilane on valmis elurollide arenemiseks ja muutumiseks ning elumuutustega toimetulekuks.
Vajaminevad vahendid	Tühi paberileht, kirjutusvahend. Hiljem võib lehte ilmestada erinevate värvidega.
Meetodid	Individuaalne töö Arutelu
Aeg	~ 20 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Selle ülesande tegemisel lähtuda eelmisest ülesandest – elukulg. • Õpilased tõmbavad paberile joone, mis tähistab nende elutsükli. Selle joone peale märgivad oma sünni ja praeguse vanuse. • Seejärel lasta õpilastel selle peale joonistada oma kõikvõimalikke elurolle – millisest vanusest lisandus milline roll; millal mingi roll ära lõppes jne.  • Kui see joonis on valmis, siis lasta õpilastel iga elurolli juures hinnata: mida nad tahavad saavutada 10 aasta jooksul? mida nad on 10 aasta pärast saavutanud oma iga rolli eraldi silmas pidades? Nt perenaine – milline perenaine ma tahan olla 10 aasta pärast? • Tunni lõpus arutada, mida selle ülesande tegemine neile juurde andis. <p>Aruteluks:</p> <p><i>Kas nad avastasid oma tulevikuplaanides midagi uut?</i></p> <p><i>Kas said unistused veidi selgemad piirjooned? jne.</i></p>

56. Peatükid minu elus

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab väärtustada elu pisisündmusi terve elu ja karjääriplaani kontekstis. • Õpilane teab, et peab olema valmis elumuutustega toime tulema.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 56 Kirjutusvahend.
Meetodid	Individuaalne töö Rühmatöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele töölehed. • Selgitada õpilastele elu muutvate pisisündmuste olulisust. • Õpilastel jagada oma senine elu peatükkideks ja panna neile peatükkidele pealkirjad. • Igal õpilasel valida üks peatükk oma elust, mille ta pikemalt lahti kirjutab. Kirjutamise asemel võib nendest pealkirjadest ja sellest ühest olulisest peatükist ka väikestes rühmades arutleda. • Iga õpilane on täitnud töölehe.  <p>Aruteluks:</p> <p><i>Mis on olnud need elusündmused, mis on alustanud uut peatükki?</i></p> <p><i>Mismoodi need sinu tulevikku on mõjutanud?</i></p>

57. Minu elustiil

Õpetaja juhend



Eesmärk	Õpilane tunneb oma tulevikuplaane, oskab hinnata alternatiive.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 57 A4 paberid vastamiseks
Meetodid	Iseseisev töö Paaristöö
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Jagada õpilastele tööleht.• Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud.• Töölehe täitmise aeg on 30 min.• Kokkulepitud aja möödudes õpilastel võtta paaridesse.• Analüüsida paarilisega omavahel kirja pandut.• Tuua välja arutelu käigus 3 teie jaoks olulist vastust, mis aitas teil oma elustiili leida.

MINU ELUSTIL

Õpilase tööleht 57

Kui Sul pole selget seisukohta, millega tulevikus tegeleda võiksid, siis valikute tegemisel on Sul mõistlik liikuda laiematelt teemadelt kitsamatele. Võta paber ja vasta kirjalikult nendele küsimustele.

Püüa leida vastuseid järgmistele küsimustele:

- Kas tahad töötada päevast päeva inimestega või suhtlemine väsitab Sind?

.....

- Kas soovid tingimata jätkata haridusteed ülikoolis? Aga mida teha siis, kui Sa sisse ei saa?

.....

.....

- Kas soovid tulevikus elada praeguses kodukohas? Kas Sul on siin võimalik endale sobivat tööd leida?

.....

.....

- Kas soovid tulevikus tegutseda eraettevõtjana (rajada ise endale ettevõtte ja töökoht) või palgatöölisena (näiteks mõnes riigiasutuses)?

.....

.....

Mõtle sellele, mida Sa tegelikult tahaksid teha:

- Kas Sulle võiks meeldida töö inimestega? Eelistad ehk tegutseda infoga arvuti taga või hoopis töötada masinatega? Või oled loominguline inimene?

.....

.....

- Kas Sulle meeldib töötada rohkem vabas õhus või ruumis sees?

.....

- Mis on need asjad, mida Sa oskad kõige paremini teha ja mille tegemist Sa naudid kõige rohkem?

.....

.....

.....

.....

- Mida Sulle lihtsalt meeldib teha? Mõtle oma hobidele – kas need võiksid olla kuidagi seotud Sinu tulevase tööga?

.....

.....

Kui hakkad tööga seotud sihte seadma:

- Missugune on praegu Sinu elustiil ja missugust elulaadi soovid tulevikus?

.....

.....

.....

- Kuidas soovitud elustiili saavutada?

.....

.....

.....

- Millega on tegelenud Sinu vanemad?

.....

.....

.....

- Pane kirja mõned karjääriga seotud eesmärgid, mis aitaksid Sul soovitud elustiilini jõuda või seda säilitada.

.....

.....

.....

- Mida teed nende eesmärkide saavutamiseks juba praegu? Mida saad alustada sel nädalal, kuul, aastal?

.....


.....

.....

58. Minu tuleviku plaan

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab, mida ta tahab oma elus saavutada. • Õpilane oskab püstitatud eesmärke analüüsida ja tegevusplaan koostada.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 58 Kirjutusvahend
Meetodid	Iseseisev töö Paaristöo Rühma arutelu
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jagada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud. • Töölehe täitmise aeg on ~20 min.  • Kokkulepitud aja möödudes jagada õpilased paardesse, analüüsida paarilisega omavahel kirja pandut. <p>Aruteluks:</p> <p><i>Mida eesmärkide saavutamiseks peaks veel tegema?</i></p> <p><i>Kuidas need eesmärgid seonduvad sinu tulevase ametialase karjääriga?</i></p>

MINU TULEVIKU PLAAN*Õpilase tööleht 58*

Parim viis oma elu eesmärkides selgusele jõuda on need üles kirjutada. Siis hakkab kujutlusvõime nendega tegelema ja sa suudad paremini oma eesmärkide saavutamiseks tehtavat ette kujutada.

MA TAHAN SAAVUTADA

.....

.....

.....

.....

MIDA MA SELLEKS OLEN ÕPPINUD

KOOLIS	VÄLJASPOOL KOOLI
.....
.....
.....
.....
.....

MINU ISIKSUSE OMADUSED, MIS AITAVAD EESMÄRGI SAAVUTAMISELE KAASA

.....

.....

.....

MIDA MA PEAN OMA EESMÄRGI SAAVUTAMISEKS VEEL TEGEMA

.....

.....

.....

.....

.....

Küsimused vastamiseks:

- Kui tihti mõtled oma tulevikule?

.....

.....

.....

- Kellega oled oma plaanidest rääkinud?

.....

.....

.....

- Mis takistab sinu arvates kõige rohkem püstitatud eesmärkide täitmist?

.....

.....

.....

- Kas need eesmärgid on saavutatavad, reaalsed?

.....


.....

.....

59. CV koostamine

Õpetaja juhend




Eesmärk	Õpilane oskab koostada keeleliselt ja sisuliselt korrektse CV.
Vajaminevad vahendid	Paberid (CVd) ja pliiatsid
Meetodid	Individuaalne töö Arutelu
Aeg	~ 20-25 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Tuletada õpilastega meelde emakeeletunnis õpitud CV vormistamise nõudeid. • Lasta igal õpilasel koostada CV mustand. • Anda õpilastele koduülesandeks luua oma CV kuskile andmebaasi ja see välja printituna kaasa tuua. Igaüks saab analüüsida oma CVd, kas see vastab järgmistele nõuetele: <ul style="list-style-type: none"> – CV lühitutvustus on atraktiivne ja tekitab inimese vastu huvi – Daatumid, millal midagi õpiti või kuskil töötati on paigas – CV-s pole esitatud vale informatsiooni – Kõikide töökogemuste, aga ka projektide juures on lahti kirjutatud, mis olid täpsed ülesanded ja mida õpiti kogemusest – CV-s ei esine kirjavigu ja see on keeleliselt korrektne – CV sisaldab korralikku iseloomuomaduste loetelu, kirjeldust oma hobidest jne – CV on inforikas ja ladusa keelekasutusega – CV on igakülgset inimese visiitkaart ja tekitab tööandjas huvi ühendust võtta (hinda seda 10 palli süsteemis: 1 – ei paku huvi ilmselt; 10 – tööandjat peaks see väga huvitama) • Kokkuvõttena arutada, mis oli kellegi raskuskoht, millised vigu oli enim. • Järgmiseks tunniks tuleks CV korrigeerituna tagasi tuua õpetajale. • Iga õpilane on koostanud CV 

60. Motivatsioonikiri

Õpetaja juhend




Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kirjutada motivatsioonikirja. • Õpilane oskab võrrelda tööpakkumist enda ootustega ja rääkida endast ning selgitada oma motivatsiooni.
Vajaminevad vahendid	Näidis töökuulutus Paber, kirjutusvahend
Meetodid	Individuaalne töö
Aeg	~ 30 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jagada igale õpilasele juhend, kuidas motivatsioonikirja kirjutada. http://www.cv.ee/content/index.php?id=672&gr=1 • Arutada selle juhendi põhjal motivatsioonikirja kirjutamise põhimõtteid. • Lasta igal õpilasel koostada motivatsioonikiri kandideerimaks padja alla paigaldatavate ja ise pähe „tuupivate“ õpikute müügiesindajaks firmasse N. Kusjuures infot enda kohta võib ka välja mõelda. Eesmärgiks on tööandjas tekitada tõsine huvi ja põhjendada enda motivatsiooni. • Iga õpilane on koostanud motivatsioonikirja.  • Tuua välja erksamaid motivatsioonikirju ja katkeid õpilaste töödest.

61. Tööintervjuu

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab tööintervjuu stsenaariumit. • Õpilane oskab käituda tööintervjuul. • Õpilane oskab võrrelda tööpakkumist enda ootustega ja rääkida endast, selgitada oma motivatsiooni.
Vajaminevad vahendid	<p>Paberileht, kirjutusvahend.</p> <p>Eelnevalt lehtedest välja lõigatud ja tööportaalidest välja printitud töökuulutused (nt lille müüja, müügimees, pangateller, finantsjuht, õpetaja, ehitaja, reklaamiloja, ettekandja, keskkonnaspetsialist jne). Valik võiks olla võimalikult mitmekülgne.</p> <p>Tööleht nr 61</p>
Meetodid	<p>Rühmatöö</p> <p>Individuaalne töö</p>
Aeg	~ 30-40 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jagada õpilased rühmadesse, igas rühmas 6 – 8 liiget. • Jaotada igale rühmale ca 10 töökuulutust, leht paberit ja kirjutusvahend. • Igal õpilasel tuletada meelde oma kolm tugevust ja iseloomuomadust (võib märkmeid teha). • Õpilastel kirjutada need kõik paberile ja leida grupi peale 3 ühist omadust. • Rühmas analüüsida töökuulutusi ja valida kolm enim sobivat kogu grupile. • Seejärel valida välja kolmest üks parim töökuulutus. Keegi grupist, kes võiks sellele töökohale kandideerida, valmistab grupi abil ette end tööintervjuuks ja motivatsioonikõneks. • Igast rühmast üks kandidaat saab 3 minutit aega oma pakkumist tutvustada ja enda sobivust põhjendada. • Kogu ülejäänud klass on samal ajal selle firma kujutletavad personalijuhid ja neil on õigus küsimusi juurde küsida. <p>Aruteluks:</p> <p><i>Keda oleks tööle võtnud ja miks?</i></p> <p><i>Mis on need edutegurid, mis tööintervjuul kasuks tulevad?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teha kokkuvõtte kandideerimisdokumentide ja tööintervjuu tegevuste tulemustest töölehe nr 61 abil. 

KOKKUVÕTE KANDIDEERIMISDOKUMENTIDEST

Õpilase tööleht 61

Oled harjutanud tööle kandideerimist ja kandideerimisdokumentide täitmist. Mõtle eelmiste tundide peale ja pane siia tabelisse kirja, milline on see kandidaat, kes saavutab edu tööotsimisel.

Milline kandidaat saavutab tööotsimisel edu?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

62. Minu isiklik karjääriplaan

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane võtab karjääri planeerimise kohta omandatud teadmised kokku ja analüüsib neid. • Õpilane teeb kokkuvõtte omandatud teadmiste kohta. • Õpilane koostab tegevusplaani oma tulevase karjääri planeerimiseks.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 62
Meetodid	<p>Iseseisev töö</p> <p>Paaristöö</p> <p>Arutelu</p>
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud. • Töölehe täitmise aeg on ~20 min. • Kokkulepitud aja möödudes võtavad õpilased paaridesse. • Arutada paarilisega omavahel, mida nad on kirja pannud. Kui keegi ei soovi oma töölehte kommenteerida, siis pole vaja sundida, ta võib töölehel olevate küsimuste üle ise mõtiskleda. • Arutada klassiga töölehe küsimuste põhjal. • Tunni kokkuvõtte teeb mõni õpilane. • Selle isikliku karjääriplaani alusel saab ka iga õpilasega eraldi vestluse läbi viia tema edasise plaani analüüsimiseks.



MINU ISIKLIK KARJÄÄRIPLAAN

Õpilase tööleht 62

Sa oled läbi töötanud kogu materjali. Nüüd on sul võimalus vaadata, mida kõike sa sellel õppeaastal enda ja oma tulevase karjääri kohta teada oled saanud.

Täida tööleht oma võimetest alates kuni kaugemate eesmärkideni välja. Loodetavasti pakub see sulle kõige eelnevalt õpitu äratundmisrõõmu.

KAUGEM EESMÄRK	
LÄHIM EESMÄRK	
AMETID JA ELUKUTSED, MILLE KOHTA MA TAHAN VEEL INFOT SAADA	
TAKISTUSED ERIALA VALIMISEL VÕI KOOLI SISSESAAMISEL	
AMETID JA ELUKUTSED, MIDA OLEN TUNDMA ÕPPINUD	
MINU VÄÄRTUSED	
MINU OSKUSED	
MINU VÕIMED	
MINU HUVID	

Mil viisil on sinu takistused ületatavad?

.....

.....

.....

Miks sa hindad just neid väärtusi?

.....

.....

Kuidas oled tundma õppinud just neid ameteid ja elukutseid (lugenud lehest, rääkinud selle ala inimesega, näinud televiisorist vms)?

.....

.....

.....

Miks tahaksid just nende elukutsete kohta veel infot saada?

.....

.....

Millised alternatiivid on su eesmärkidel?

.....

.....

Kuidas suhtud väitesse, et raha paneb rattad käima?

.....

.....

Kui palju sul lõppeesmärgi saavutamiseks aega kulub?

.....

.....

.....

Millised on kõige suuremad takistused edu saavutamisel?

.....

.....

Kas sa oled piisavalt tundma õppinud elukutseid ja ameteid, mille hulgast endale sobiv valida?

.....

.....

Millistel tingimustel seaksid endale hoopis teistsugused eesmärgid?


.....

.....

63. Karjääriotsuse tegemise protsess

Õpetaja juhend



Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kogub kokku informatsiooni iseenda, tööturu ja võimaluste kohta ning sõnastab alternatiivid edaspidiseks tegutsemiseks oma karjääriteel. • Õpilane hindab oma valikuid, langetab otsuse ning koostab tegevusplaani oma tulevase karjääri planeerimiseks.
Vajaminevad vahendid	Tööleht nr 63
Meetodid	Iseseisev töö Paaristöö Arutelu
Aeg	~ 45 min
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud. • Töölehe täitmise aeg on ~25 min.  • Arutada klassiga töölehe küsimuste põhjal. • Selle tegevuskava alusel saab ka iga õpilasega eraldi vestluse läbi viia tema edasise plaani analüüsimiseks.

KARJÄÄRIOTSUSE TEGEMISE PROTSESS

Õpilase tööleht 63

1. Valmisoleku julgus - otsusta otsustada.

- Mida ma pean otsustama:
- Millal ma otsustan:

2. Kogu enda kohta informatsiooni.

- Minu 3 peamist huvivaldkonda on:
- Ma eelistan töötada (inimestega, andmete/ideede või asjadega):
- Mul on järgmised oskused:
- Töö juures hindan kõige rohkem neid kolme väärtust:
- Minu tugevamad küljed seonduvad järgmiste võimetega:

3. Uuri tööturgu.

- Võimalusi pakkuvad elukutsed on
- Mulle meeldivad neist (3)

4. Kaalu erinevaid võimalusi ja järeldusi.

- Vaatle iga valikuvõimalust oma huvide, võimete, tugevate külgede ja väärtushinnangute vaatevinklist.
- Hinda iga valikuvarianti vastavalt sellele, kuidas neist igaüks pakub võimalusi tööga rahuloluks. Hinnangu võid kirja panna tabelina. Tööta välja hindamise alus - näit. 4=väga hea 3 = keskmine 2 = talutav 1 = mittetalutav.

Valik 1:

Valik 2:

.....

Valik 3:

.....

5. Võta vastu otsus. Olles piisavalt kaalunud, olen huvitatud järgmisest elukutsest:

.....

6. Koosta plaan. Millised on põhilised sammud, et selleks valikuks valmistuda?
Olen koostanud plaani, kuidas hakkan oma tulevikuks valmistuma. Minu põhilised sammud sealjuures on:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

(Pead lisama nii palju samme, kui vaja.)

7. Tegutse.

- Selleks, et järgida oma karjäärieesmärki, omandan ma järgmise hariduse:
-

- Selleks, et omandada koolitust/haridust, mida vajan valitud kutsealal edu saavutamiseks, pean ma
-

8. Hinda edasiminekut ja tee muutusi.

- Vaatan selle plaani jälle üle (päeva, nädala, aasta) pärast, hindan ning muudan seda vajaduse korral.
- Vaatan oma valiku üle pärast.

Viited sarnastele tegevustele

Nr	Harjutus	Teema	Eesmärk	Allikas
1	Elu ja töö	Töö ja elulaad	Suurendada õpilaste arusaamist sellest, kuidas töö võib sattuda vastuolulise igapäevaelu ja suhetega.	Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 45-47
2	Minu roll maailmas	Rollid	Aidata õpilastel juurelda rolli üle nii kohalikus elus kui maailmas.	Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 23 -24
3	Minu karjääri vikerkaar	Elurollid	Aidata õpilastel analüüsida erinevate rollide muutumist elu jooksul. Aidata väärtustada nii isiklikku kui ametialast karjääri.	Karjäär – redel või tee? Koolibri, 1998, lk 89- 90
4	Minu edasised teed	Planeerimine	Arendada planeerimisoskusi.	Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 36 -38
5	Minu isiklik kokkuvõte	Planeerimine	Arendada eneseanalüüsi oskusi karjääriplaneerimisel	Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 41- 44
6	Võimaluste reisirühmad	Karjääriplaneerimine	Fokuseerida, kuhu on õpilane teel ja mida kaasa võtab	Karjäärirada SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 44
7	Teen kokkuvõtteid – kuidas edasi?	Karjääriplaneerimine	Arendada õpilaste analüüsioskusi	Karjäärirada SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 45-46
8	Elu jooksul-5 aasta jooksul – oleks pidanud – pool aastat	Planeerimine, analüüs	Arendada eesmärkide püstitamise ja eneseanalüüsi oskusi.	Karjäärirada SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 51
9	Minu tegevuskava	Planeerimine	Arendada elu planeerimisoskusi.	Karjäärirada SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 52

ÕPIMAPP

Mitmete riikide koolides kasutatakse *portfooliot* vahendina, kuhu õpilased koondavad ja talletavad info, mis on kas otseselt või kaudselt seotud karjääri planeerimisega. See abivahend hõlmab erinevatest ainetundidest, muust tegevusest ja vaba aja erinevatest situatsioonidest hangitud kogemusi ja teavet ning aitab õpilastel oma õppimist juhtida, näha õpitulemuste seoseid karjäärivõimalustega.

Portfooliot kutsutakse vahel *töö passiks* (Austria), *hariduse päevikuks* (Taani) või ka *karjäärivalikute passiks* (Saksamaa). Eestis on see saanud endale nime **õpimapp**.

Karjääriõpetuse valikaine puhul on õpimapi koostamine eriti soovitatav. Õpimapi põhjal saab õpilane meenutada, mida ta on erinevates ainetundides, huviringides, töötades ja muus tegevuses kogenud. See võimaldab kirja panna oma mõtteid ning kõike hiljem üle vaadata, analüüsida, soovi korral arutleda oma sõpradega, lähedastega, karjäärispetsialistidega ja õpetajaga. Kindlasti ei tasu seejuures piirduda üksnes karjääriõpetuse tundides täidetud töölehtede kogumisega. Lisaks läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ käsitlemise kaudu hangitud kogemuste ülestähendamisele saab õpimapist kujundada vahendi, mis aitab õpilasel oma arengut jälgida palju laiemalt. Nii, et see lihtsustaks õpilase tervikliku „mina-pildi“ kujunemist, mis omakorda soodustab teadlike karjäärivalikute langetamist.

Õpimapp saab olla erinev. Näiteks see võib olla teatavat tüüpi album, kaust või mapp, kuhu õpilased koguvad või kleebivad erinevaid töölehti, väljalõikeid, dokumente, pilte jms, mida nad on erinevates olukordades kasutanud või koostanud. Ilmselt ei pea taotlema, et kõik õpilased lähtuvad mingist kindlast kohustuslikust vormist. Võiks jagada praktilisi soovitusi ja lasta neil seejuures vabalt oma fantaasiat kasutades kujundada isikupärane, igapäevaselt meeeldi kasutuses olev isiklik töövahend. Küll aga on oluline pöörata õpilase tähelepanu sellele materjalile, mida ta enda jaoks kogub ning võimalusel arutleda, miks just see tema jaoks oluline on.

Kuidas õpimapist kõige rohkem abi on?

Õpimapi albumilaadne olemus ning selle üsna vaba täitmisviis erinevad õppeprotsessis traditsiooniliseks kujunenud info kogumisest ja talletamisest. Õpimapi pikemaajaline täitmine soodustab uute ideede teket ja suunab õpilast oma saavutusi teadlikumalt jälgima ning vajadusel endaga tööd tegema.

Kui õpilane mõistab selle koostamise põhimõtteid, on see talle tõhus vahend nii oma tugevate ja arendamist vajavat külgede märkamiseks, arengu jälgimiseks, kui individuaalse karjääriplaani koostamiseks.

Seetõttu on soovitatav karjääriõpetuse sissejuhatavas osas tutvustada selle koostamist, kasutades vajadusel abimaterjali *Õpimapi koostamine*.

ÕPIMAPI KOOSTAMINE

Õpilasele

Mis on karjääriõppe õpimapp?

Kogum kõigest, mida sa pead vajalikuks arvestada oma eesmärkide saavutamisel. Hea õpimapp aitab sul mõista:

- mida sa suudad teha
- mida sulle meeldib teha
- milline sa oled

Kogu õpimappi infot ja ideid iseenda, oma hariduse ja töökogemuse kohta. Infot saad nii koolitöödest kui ka igasugusest tegevusest, milles osaled väljaspool kooli, näiteks huvitegevus, vanemate ja tuttavate tööeluga tutvumine jne. Tähtis pole see, et teavet oleks võimalikult palju. Kogu sinna infot, mis on sulle vajalik. Mõtle oma karjääriplaanidele, aruta seda kaaslastega, sest nii saab ka sulle endale selgemaks, mida sa tegelikult soovid. Kui saabub otsuste langetamise aeg, siis on sul oluliselt lihtsam!

Milleks?

- et säilitada ja meeles pidada karjääriplaneerimisega seotud küsimusi ning kasutada neid otsuste langetamisel
- et näidata oma mõtteid neile, kes saavad sind aidata – sinu lähedased, õpetaja või ka karjäärinõustaja
- et näidata seda inimestele, kes võivad sulle teatud võimalusi pakkuda – näiteks sinu tulevased tööandjad

Mida õpimapp sisaldab?

- sinu mõtteid ja tundeid oma karjääri kohta
- infot selle kohta, mida sa oskad teha
- infot selle kohta, mida sulle meeldib teha
- infot selle kohta, millised on sinu plaanid ja reaalsed võimalused

Mida õpimappi panna?

- töölehed
- mõtted, mida sa oled oma kogemuste kohta kirja pannud
- see, mida teised inimesed on sulle või sinu kohta kirjutanud
- info, mis on sinu meelest kasulik
- oma töökogemuste päevik
- fotod, pildid, kaardid, joonised

Kes sinu õpimappi loeb?

Sa ei taha ilmselt oma õpimappi kõigile näidata. Küllap sisaldab see asju, mida sa tahaksid ainult endale hoida. Sinu õpimapp kuulubki ainult sulle. Sina otsustad, mida soovid teistele näidata ja mida mitte. Ka siis, kui sa seda mitte kellelegi ei näita, on sulle sellest suur abi tuleviku planeerimisel!

ÕPPEKÄIK ETTEVÖTTESSE

Teadlike karjääriotsuste langetamiseks ei piisa, kui õpilane teab karjääriplaneerimise põhitõdesid üksnes teoreetiliselt. Erinevaid tööprotsesse iseloomustavad teatud iseärasused, töökeskkonna tegurid, mille selgitamine suu- ja trükisõna abil on ebatõhus või lausa võimatu. On väga oluline pakkuda õpilastele erinevate ametite ja töökeskkondadega vahetu kokkupuute võimalusi.

Ei saa eeldada, et karjääriõpetuse valikaine raames korraldatud ettevõttekülastuste käigus tekib õpilasel küllaldane ülevaade erinevatest tööprotsessidest ja töövaldkondadest. Kindlasti saab ettevõttekülastuse kavandada nii, et selle käigus mõistab õpilane, **millele** on vaja erinevate töödega tutvumisel tähelepanu pöörata ja **miks**. Olenemata töövaldkonnast, saab üldistades rääkida **töö iseloomust, töötingimustest, hariduslikest ja muudest eeldustest, kaasnevatest terviseriskidest** jne. Lisaks õppekäigule on õpilasel palju erinevaid võimalusi töövaldkondadega tutvumiseks, olgu selleks siis lähedaste inimestega tööst rääkimine, meedias kajastatuga tutvumine, töövarjuks olemine, *rajaleidja.ee* ametite andmebaasist info otsimine jne. Õpilane saab ümbritsevast elust hõlpsasti endale kasulikku infot ammutada juhul, kui ta mõistab, **milliste teguritega on vaja elukutsevalikul arvestada**. Mis aitab mõista? Hästi läbimõeldud õppekäik võib olla parim meetod!

Traditsioonilise käsitluse järgi on õppekäik:

A	teemat ettevalmistav õppekäik materjali kogumine millegagi (nähtuste, protsesside, objektidega) tutvumine
B	teemat kokkuvõttev õppekäik varem õpitu üldistamine teooria seostamine praktikaga

Õppekäigu kavandamisel ja õppeülesannete koostamisel on soovitatav läbi mõelda:

- Mida õpilane ametitest, elukutsetest, töövaldkondadest juba teab. Mida eelnevalt teada võiks või teadma peaks? Kas ja kui põhjalikult on erinevaid töövaldkondi ja muid teemasid karjääriõppes eelnevalt käsitletud.
- Millest õpilane peaks aru saama? Millele tuleb õpilaste tähelepanu suunata? Mida peaks õpilasele töökeskkonnas, erinevate ametite juures meelde jätma? Valida vastavad meetodid, nt näitamine, kujundite abil visualiseerimine, arutelu jne. Kavandada korduse moment.
- Mida ja kuidas saab õpilane õpitut edaspidi üle kanda karjääriplaneerimise protsessi tervikuna? Mis meetod aitab õpilast selle juures kõige tõhusamalt.

Tööeluga tutvumise õppekäik omab õpilasele oluliselt erinevat tähendust lähtuvalt sellest, kas tema jaoks on tegemist alles karjääri valikute avastamise ja teadvustamise või juba planeerimise faasiga. Vastavalt valitakse ka õpilaste **õpitulemuste hindamise meetod**.

KARJÄÄRIÕPETUS JA EETIKA

Ükskõik millise elukutse esindajate käitumist ja tegevusi kontrollib tema enda kõlbeline teadvus. Õpetajatöös tuleb sageli ette hetki, mis eeldavad pedagoogilt kõrgemat eetikat, sügavamat empaatiavõimet ja moraalinoüete täitmist, kui igapäevaelus tavakodanikult nõutakse.

Iga hea õpetaja on juba sündinud suure südamega ega vaja oma tegemistes eetika koodeksit. Ta mõistab, milles seisnevad karjääriteemadega tegelemisel need võimalikud hellad puutepunktid, mida **eetika** vastastikuste **suhtemustrite kujundajana** hästi toetab.

Karjääriõpetuse tundides käsitletakse õpilase isikut sisemiselt sügavalt puudutavaid küsimusi: õpilase isiksuse, perekonna, materiaalse ja sotsiaalse seisundi ning tervisega seotud asjaolusid. Tundides kasutatavad õppemeetodid julgustavad õpilasi ennast analüüsima ja arutlema klassikaaslastega. Õpetajalt nõuab delikaatsust ja tolerantsust võimalike eriarvamustega, väärtustega jne arvestamine. On nähtusi ja probleeme, mida õpetajal võib olla raske mõista, kuid millest ei saa mööda vaadata ja mida peab käsitlema, püüdes mitte kedagi kahjustada.

On väga tähtis, et õpilast suunates suudab õpetaja olla vaba enda hoiakutest ja eelarvamustest. Karjääriõpetuse üks peamine juhtmõte on - iga töö ja iga amet väärib austust. Kutsehariduse õpingute suhtes negatiivne hoiak ei ole kindlasti kooskõlas tööturu reaalse olukorraga.

Karjääriõpetuse tunnis võivad õpilase kõrgelennulised unistused ja ka ebaõnnestumisest tingitud pettumused olla selgemini esiletulevad kui teistes õppetundides. Tunnetel, unistustel, ambitsioonidel on väga oluline mõju õpilase tulevikule. On loomulik ja vajalik, et õpilane unistab, fantaseerib ning reaalsete teadlike valikute langetamise eel mõlgutab kõrgelennulisi mõtteid. Kas, millal ja kuidas õpilast „maa peale tagasi tuua“? Tasub mõelda.

Igal õpilasel on õigus oma valikutele ja eneseteostusele eeldusel, et ta oma toimingutega ei riiva teiste samasugust õigust. Elutee planeerimine on praktiliste otsuste langetamise kõrval sügavalt tunnetuslik tegevus, mille käigus teemasse süüvinud noore inimese meeled on valla kõigele väljastpoolt tajutavale, tema isikut puudutavale. Õpetajapoolsed eelarvamuslikud (nt õpilase perekonnaliikmete õpiedukusega või töölase toimetulekuga seotud) või õpilast halvustavad hinnangud võivad jätta oma tulevikku kavandava noore hinge valusad jäljed. Õpilase valikuid võivad mõjutada väga erinevad, mõnikord ka kõrvalseisjale tähtsusetuna tunduvad tegurid, ja ka sellega tuleb arvestada.

Õpetaja ja õpilase koostöösuhete aluseks on vastastikune usaldus. Kui õpilane ei austa õpetajat, siis ei pea ta lugu ka põhimõtetest, mida õpetaja propageerib. See on kui aabitsatõde. Kas aga alati kehtiv? Arutades õpilase käekäiku teiste õpetajatega ja õpilase vanematega, on samuti oluline kinni pidada usalduspõhimõttest. Õpilane ise otsustab, kellega, kus ja mida oma eluplaanidest jagada.

Õpetaja - täiskasvanu, kes oma teadmistele ja elukogemustele tuginedes tahab nii mõnigi kord anda nõu või otsustada noorte eest, peab alati mõtlema oma tegevuse eesmärgile ja oma vastutusala piiridele. R. Vance Peavy on öelnud, eetilise on **aidata teisi nii**, et see ei rikuks ega alandaks tema identiteeti, vaid **tõstaks tema suutlikkust iseseisvalt mõelda**, tunda ja tegutseda. Abistamine on hea, kui see aitab indiviidil liikuda oma püstitatud eesmärkide suunas.

ÕPETAJATE KOGEMUSI

Järgnevatel artiklites kirjeldavad karjääriõpetuse õpetamise tagasivaatelisi kogemusi SA Innove karjääriteenuste arenduskeskuse pilootkoolide õpetajad.

Siin kirjeldatud karjääriõpetuse aine- ja töökavad olid koolides kasutuses eelmise õppekava kehtivuse perioodil. Uue riikliku õppekava kohaselt on rõhuasetused õppeprotsessi kavandamises mõneti muutunud. Õppe- ja hindamismeetodeid valides keskendutakse õpilase tegevusele – jälgitakse ja hinnatakse kas konkreetselt see, mida õpilane teeb, võimaldab saavutada teadmised, oskused jm, mis on õpitulemusena planeeritud. Töökava välja töötades saab iga õpetaja siintoodud kavadest küllaga ideid ja vajadusel kohandada. Toodud head praktilised näited, analüüsivad mõtisklused selle kohta, mis on õnnestunud ja miks, on kindlasti nii algajatele kui ka kogemustega karjääriõpetuse õpetajatele heaks algeks, millest sütivad suurepärased ideed.

Marike Uusjärv

Rapla Vesiroosi Gümnaasiumi karjääriõpetuse õpetaja

Rapla Vesiroosi Gümnaasium asub üsna Eesti keskel ja on üks kahest maakonnakeskuse gümnaasiumist. Siin õpib gümnaasiumiastmes õpilasi Rapla linnast ning paljudest ümberkaudsetest ja kaugematest valdadest ja alevikest.

Karjääriõpetuse valikaine õpetamist praktiseerisime kahel õppeaastal 11. klassis. 2007/2008. õppeaastal huvilistele läbi õppeaasta 1 tund nädalas 35-tunnise kursusena; 2008/2009. õppeaastal klassijuhatajatundides kõigile õpilastele, kuid väikeses mahus (testid, infokanalid, Rajaleidja, materjalid, loengud).

11. klassi valisime seetõttu, et 10. klassis on õpilased alles teinud ühe valiku – gümnaasiumi tuleku. Nad kohanevad kooli ja kaaslaste, tuleviku peale veel ei mõtle. 12.klassis on aga juba hilja, sest keskendutakse riigieksamite sooritamisele ja eksamivalikuteks peaks karjääriplaanid juba olema tehtud.

2007/2008. õppeaastal valis karjääriõpetuse valikaine 32 õpilast, kellest vaid kolm olid poisid. Töö toimus kahes rühmas ja tund oli tunniplaanis päeva lõpus. Võtsin õpetuse aluseks oma kogemused ja mõtted ning projekti käigus välja töötatud õpetajaraamatu. See aitas kenasti järjel püsida. Karjääri mõistest olid õpilastel väga erinevad arvamused. Mõni arvas, et see peaks elatama, mõni aga, et tegemist on kõikvõimaliku ärilise mõtlemisega, madalamalt astmelt ülesminekuga. Karjääriks peeti kindla palgaga töökohta, kvaliteetse töö tegemist ja oma oskuste hindamist, suundumust edasi pürgida jne. Üks tütarlaps kirjutas, et karjäär on enda valitud tee elus, kus töötan meeldival alal, teen selleks isiklikke pingutusi ja üldse on see muudki peale töö. Õpilaste hulgas oli väga küpse mõtlemisega ja kindla suundumusega õpilasi. Mõned muretsesid väga tulevikuvalikute pärast. Mõned aga valisid mingi aine sellepärast, et nad midagi paremat ei leidnud või arvasid, et see võib olla lihtne või äkki huvitav.

Varem olin kahe lennu lõpetajate seas teinud karjääriplaneerimisalase uurimuse. Sain sellest teada, millest õpilased kõige rohkem puudust tunnevad ja mida nad vajavad toimetulekuks. Kasutasin neid teadmisi. Keskendusin sellele, et toetada ja julgustada õpilasi avatusele, isiksuseomaduste tundmaõppimisele ja sotsiaalsete oskuste arendamisele. Kõik läbitavad tunniteemad arutasime läbi igapäevase elu seisukohast: kuidas, kus ja milleks praktikas kasutada üht või teist teadmist, oskust või kuidas on võimalik kompenseerida millegi

puudumist. Töötasime tihti rühmades, paaris või terve grupiga. Oli neid, kes ütlesid, et kõige raskem on jagada oma mõtteid teistega ja ennast avada, kuid teiste kuulamist hindasid kõik väga kõrgelt. Kõik töölehed ja olulised materjalid korjati kursuse jooksul portfelli. Selle põhjal tehti kevadel kokkuvõtte ja anti tagasisidet. Oli neid, kellel olid peaaegu kõik materjalid kadunud ja ka neid, kes olid äärmise püüdlikkuse ja innuga kõike kohustuslikku ja muudki kogunud. Õpilaste tagasisidest järeldan, et kindlasti on oluline kursuse käigus koostada CV, motivatsioonikiri ja näidistööleping, teha testid jmt. Pean vajalikuks teha koostööd eesti keele õpetajatega, sest ka eesti keele ainekavas õpitakse koostama tööelus vajalikke dokumente. Pean oluliseks selle aine raames ka kutsesobivustesti. Igaühe jaoks on tarvis leida personaalset nõustamis/vestlusaega. Meie koolis tehakse seda koos karjäärinõustajaga, kes on ühtlasi koolipsühholoog.

Ainekavas ette nähtust enam pöörasin tähelepanu õpioskustele. Kasutasin üht Ene-Mall Verniku välja töötatud „Õpioskuste“ materjali, mida olin pisut kohandanud. See töötas hästi. Õpilaste tagasisidest tuli välja, et nad on 11 aastat õppinud ega olegi mõelnud, kuidas nad õpivad ja et erinevaid võimalusi on nii palju. Õppimine on olnud nende jaoks automaatne ja rutiinne. Kasu oleks ehk suurem, kui teha kõike läbimõeldult. Üleskutse aineõpetajatele: andes õpiülesandeid, andke ka soovitusi, kuidas võiks üht või teist asja õppida.

Õpilaste tagasisidest tuli välja, et väga kõrgelt hinnati rollimänge ehk tegelike olukordade läbimängimist. Kursuse käigus said kõik õpilased olla nii tööletahtja kui ka töölevõtja või mõnes muus rollis.

Huvide kaardistamisel ja sarnaste huvidega inimeste leidmisel pakub loomingulist lähenemist Tartu Ülikooli dotsendi L. Vassiltšenko meetod „huvide õis“, mida õpetajaraamatule lisaks kasutasin.

Väärtuste ja väärtushinnangute teema on alati oluline, sest hoiakud, mis nende põhjal kujunevad, määravad meie käitumise inimestena. Minu suureks rõõmuks töötab hästi ka gümnaasiumiastme õpilaste puhul õppimine lugude kuulamise, lugemise ja nende üle arutlemise kaudu.

Õpilased ootavad koolilt karjääriplaneerimisteabe süstematiseerimist, selekteerimist ja statistikat. Tunnistan, et seda on suhteliselt raske teha. Kui palju me ise oleme informeeritud ja kui adekvaatset infot omame?

Praegune keeruline aeg ühiskonnas esitab noortele tõsiseid väljakutseid. Seda enam on vajalik karjääriõpetuse rakendamine koolielus. Karjääriõpetus ei anna küll kellelegi töökohta või riiklikku õppekohta ülikoolis ega ütle, et tee nii või naa. Valikuid teevad õpilased ikka ise. Kuid mida rohkem nad teavad infoallikatest, mida paremini tunnevad iseennast ja oma võimeid, seda suurem on tõenäosus, et nende ees on rohkelt valikuid ning ühe ukse sulgedes leiavad nad uue, millele koputada.

Üks tüdruk kirjutas ainet kokku võttes: „Karjääriõpetus oli küll ainult kord nädalas 45-minutilise tunnina, kuid info, mis me seal saime, oli kordades suurem kui minutid näitasid. Miski ütleb mulle, et tunnis õpitu tuleb meile kasuks rohkem, kui me ise hetkel arvame. Me ei aima ette olukordi, mida tuleb kogeda alles kolme või rohkema aasta pärast. Karjääriõpetuse tunnis leidsime endis omadusi ja tundeid, millest meil varem aimugi polnud. Saime teada huvitavat ja vajalikku koolide kohta. Ainus, mida jäi vajaka, oli firmade külastamine – seda oleks soovinud rohkem. Eriti meeldis karjääripäev, kus sai rakendada loovust ja näitlemisoskust.“

Loo pealkiri oli karjääriõpetuse kui valikaine õpetamine, ent see õpetamisaasta oli ka õppimisaasta. Õppisin õpetades ja sain väga meeldiva kogemuse osaliseks. Õpilased on mulle pigem sõbrad, kellega on tore muidki kui kooliasju arutada ka nüüd, kui nad on gümnaasiumi edukalt lõpetanud.

Riina Aljas

Orissaare Gümnaasiumi karjääriõpetuse õpetaja

Eelmise õppeaasta lõpus mõtlesin, kuidas karjääriõpetuse tunde 11. klassis põnevamaks ja mängulisemaks muuta. Ideid aitasid genereerida kolleegid. Ühe hea mõtte pakkus välja samale klassile emakeelt andev õpetaja: kui õige matkiks töövestlust. Võtsin ideest kinni ja nii see teoks saigi.

Töömaailma teemani jõudes uurisid õpilased karjääriõpetuse tunnis Internetist CV-keskuse dokumentide vormistamise juhiseid. Sama materjali kordamiseks leppisime õpetajaga kokku, et emakeele tunnis valmistavad õpilased ette kandideerimiseks vajalikud dokumendid: CV, avalduse, motivatsioonikirja ning iseseisvalt lisaks koopiad isikut tõendavast dokumendist ja muustki, mida igaüks veel vajalikuks peab. Õpilased tutvusid tööandjate ootustega üldisemalt ning said soovitusi, kuidas töövestlusele minnes riietuda ja seal olles käituda.

Saabus oodatud tööintervjuude päev. Noormehed kandideerisid kohaliku kooli planeeritava lasketiiru juhataja ametikohale, neiu aga algklasside abiõpetaja ametikohale.

Komisjoni palusin appi õppealajuhataja, kes on õppinud tööintervjuude korraldamist. Töövestlused toimusid positiivses ja igati julgustavas õhkkonnas. Kõik õpilased olid hästi ette valmistanud. Kasuks tuli julgus, enesekindlus, avatus, suhtlemisoskus, koostöövalmidus, täpsus, eelnevad erinevad töökogemused ja palju muudki. Meeldiv oli, et mitmed noored oskasid reaalselt oma tuleviku tööpanust hinnata ning sellele vastavat töötasu küsida. Plusspunkte andis kindlameelsus oma soovide ja vajaduste esitamisel, kasuks tulid läbimõeldud põhjendused eelneva selgitamisel.

Leian, et taoline läbimäng on igati vajalik, sest selles osaledes saavad õpilased esmased teadmised töövestluse kohta. Positiivne tagasiside kinnitab omakorda selle valdkonnaga süvenenumalt tegelemise vajalikkust.

Sirli Kriisa

Türi Gümnaasiumi karjääriõpetuse õpetaja

Türi Gümnaasiumis õpetati karjääriõpetust valikainena 2008/2009. õppeaastal. Õppegrupp koosnes kaheksateistkümnest karjääriõpetuse valikaineks valinud 11. klassi õpilasest. Tunnid toimusid 2009. aasta aprillis-mais. Valikaine oli tsüklina, 5 tundi nädalas (2+3).

Õpetajana oli mul sellise töökava järgi töötades süsteemi- ja kindlustunne, sest materjali järgnevus on loogiline ja süsteemne. Kindel töökava võimaldab hallata mitmetahulist materjalihulka. Ainetundide järjestamisel lähtusin gümnaasiumi õpetajaraamatu ülesehitusest. Õpetajaraamat on loogilise teemajärjestusega ja terviklik. Seetõttu ei näinud ma vajadust teemasid ümber paigutada.

Töökava koosneb kolmest osast:

1. enesetundmine;
2. õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine;
3. planeerimine ja otsustamine.

Õpimapi koostasin tuginedes õpetajaraamatus antud töölehtedele ja mitmetele lisamaterjalidele. Õpimapiga töö kulges ladusalt – õpilased said lõpptulemusena kompaktselt materjali, mis aitas selgitada minapilti ja sisaldas palju teavet igaühe karjääriplaneerimisvõimaluste kohta. Õpetajal oli lihtne selle abil tunde mitmekesistada ja õpilastele tööülesandeid anda. Tagasisides oli meeldiv tõdeda, et õpilastele selle õpimapi kasutamine meeldis. Nad tunnistasid selle vajalikkust ka edaspidi (testide tulemused, info õpi- ja töövõimaluste kohta on ühes kohas koos).

Õpimapis on teemad alajaotuste kaupa. See võimaldab töölehti kasutada vastavalt õpetaja valikule või õpilaste töö kiirusele.

Õpilaste ootused selgitasin välja esimeses tunnis. Rühmatööna palusin õpilastel kirjutada üles märksõnad – miks olen täna siin, selles tunnis. Kokkuvõtteks kirjutas iga rühm kõige tähtsamad märksõnad tahvile. Näiteks: tulevikus on vaja teada, kuidas tööle saada; tahaks enese kohta rohkem teada saada; ei tea, mis kooli minna – karjääritunnis vist peaks teada saama; ühe valikaine tunni pidi valima, see tundus kõige huvitavam.

Iga teema lõpuks valmistasid õpilased grupitööna mingi praktilise näitvahendi, nt plakatid teemal, kuidas olla edukas (välimus, visiidid, esitlemisreeglid); buklett *Edukas tööintervjuu*, esitlused *Karjääriinfo allikad*, *Meie karjääripuu*. Nende tööde esitlemine kas valikaine tunnis, kogu koolile plakatite näitusel või lõpuklasside karjääripäeval oli õpilastele huvitav ja meeldis väga.

Asutuste, ettevõtete külastust korraldasime koos Kesk-Eesti Noortekeskusega. Et Türi suuri ettevõtteid ei ole ja eraettevõtlust on samuti vähe, siis pidasime maakonna ainekomisjonis otstarbekaks korraldada kutsepäevi koos kõigi koolide vastava kutsehuviga õpilastega. Koos käidi Euroleivas, Swedpangas, kohtumajas, lasteabikeskuses, ilusalongis ning pikema väljasõiduna Olustvere Teenindus- ja Maamajanduskoolis ja Viljandi Ühendatud Kutsekeskkoolis. Igale külastusele järgnes õpilaste kirjalik tagasiside.

Tagasiside näitas, et neile sobis ja meeldis selline ainekäsitus. Õpilased olid väga rahul praktiliste tegevuste – õppekäikude, seminarideks ettevalmistavate rühmatöödega ja töövihiku jaotusmaterjalide ning mitmesuguste testidega. Selles grupis õnnestus väga hästi igasugune grupitöö.

Varasematel aastatel on õppegruppide ootused olnud erinevad. Mõni grupp eelistas teha rohkem kirjalikke teste, mõni kuulas parema meelega õpetaja akadeemilist loengut – et ei

peaks ise midagi tegema. Samas on valikaines koduste ülesannete andmine probleemne. Parema meelega tegutsetakse kohapeal. Kodus kulub rohkem aega ja tarvis on süveneda akadeemilistesse ainetesse.

Kui koolil on võimalus õpetada karjääriõpetust nii põhikoolis kui ka gümnaasiumis, siis tuleks põhjalikult üle vaadata teemad, mida ja kuidas käsitleda põhikoolis ja mida gümnaasiumis (aja ratsionaalne kasutamine!).

Hindamismeetoditena võib kasutada referaati, lühiettekannet, MS PowerPointi programmis esitlust, konspekti jne. Aine mitmekesisistamiseks ja teemade laiendamiseks (neil teemadel, mida tunnis ei jõua läbida) võib anda kodused tööd – ettekanne, referaat vms, ja vastava teema lõpus lasta see rühmale ette kanda. Hindamisskaala aluseks on oodatavad tulemused gümnaasiumi lõpus (vt ainekava): oskab seda väga hästi – „5“, oskab hästi – „4“, oskab rahuldavalt – „3“.

Kui karjääriõpetust õpetatakse ka põhikoolis, siis võiks isiksuseomaduste töölehtede arvelt aega kulutada ka ametietiketi küsimustele. Abiks nt Mati Lukase *Protokoll ja etikett*. Eduka suhtlemise käsiraamat. AS Uniprint 2002.

Karjääriõpetuse tundides kasutatud meetodid

Alustasime Türi Gümnaasiumis kutsevalikuteemade käsitlemist valikainena “Etikett”1994. aastal. Põhitähelepanu pöörasime käitumis- ja suhtlemisoskuste arendamisele.

10 aastat tagasi jätkasime seda 11. klassis karjääriõpetuse nime all uuendatud ainekavaga. 2005. aasta sügisel liitusime EL-i projektiga „Karjääriteenuste arendamine Eesti vabariigis”. Meie koolist sai karjääriõpetuse pilootkool, kelle ülesanne oli karjääriõppe tegevuskava koostamine ja selle valikaine õppematerjali testimine. Jätkasime koolis seni õpetatut juba süsteemsemalt ja väga põhjaliku koolitusprogrammi tulemusel ka teadlikumalt.

Aineõpetajatest, klassijuhatajatest, kooli juhtkonnast ja psühholoogist koosnevas töörühmas töötasime välja kõiki kooliastmeid haarava karjääriõppe tegevuskava, mille eesmärk oli aidata õpilastel ennast paremini tundma õppida, omandada teadmisi töömaailmast, elukutsetest ja õppimisvõimalustest ning kujundada selliseid hoiakuid ja toimetulekuoskusi, mis soodustavad kaasaegsesse töömaailma sisenemist, karjääriotsuste tegemist ning enese-teostust.

Kooli karjäärikoordinaatorina tutvustasin oma kooli õpetajatele karjääriplaneerimise põhimõtteid. Koostasime karjääriõppe korralduse tegevuskava. Meie koolis on karjääriõpetuse kabinet vajaliku infomaterjaliga, kooli koduleheküljelt leiab infot karjääriõppe korralduse kohta, toimuvad majandusõppe raames laadad, töövarjupäev 11. klasside õpilastele, kohtumised erinevate koolide esindajatega edasiõppimisvõimaluste tutvustamiseks, kohtumised mitmesuguste ametite ja elukutsete esindajatega jpm.

Juba teist aastat tegutsesime valikaine õpetajaraamatu „Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine” alusel. Et gümnaasiumis on perioodiõpe, siis on ühes perioodis 35 tunnine tsükkel 2+3 tunniga nädalas. Selline tööjaotus võimaldab tunde väga hästi kasutada: alguses teoreetiline materjal ja kohe seejärel rühma-, paaristööna või individuaalne kinnistamine erinevate meetoditega (töölehed, esitlused, ettekanded, seminarid jms).

Seminaritunnid (2+1)

Väga hästi võeti vastu grupidööd, mille tulemusena valmis näitlik vahend. 35 tunni sisse on väga raske mahutada mõnd teemat, mida õpetajaraamatus otseselt ei ole, aga mille vastu õpilased huvi tunnevad. Et õpilastele võimalikult palju ülevaatlikku materjali tutvustada, k.a kust üht või teist infot leida, sobisid hästi seminaritunnid. Kaks tundi valmistasid grupid ette oma valitud (loositud) teemal esitlusi ja ühe tunni raames tegi iga grupp lühiettekande sellest, mida uut ja huvitavat nad teada said.

Õpilasi oli rühmas 18. Välja jagasin kuus teemat. Iga teemaga tegeles korraga kolm õpilast, kes jaotasid töö rühmasiseselt kahte etappi.

- Materjali valimine.

Andsin kätte raamatud ja paljundatud lisamaterjalid vastava teemaga. Suurest hulgast materjalist pidid õpilased leidma kõige tähtsamad pidepunktid. Mõnel puhul piisas käsiraamatu alajaotuse pealkirjadest. (Väga hea funktsionaalse lugemise ja nn diagonaallugemise harjutamiseks!)

- Esitluse kujundamine.

Iga rühm sai ühe suure A2 paberi, kuhu oli vaja kujundada tähtsaim: märksõnad, olulised andmed jms. Illustreerimiseks võis kasutada ajakirjaväljalõikeid, värvilisi markereid jm. Teemad olid sellised:

EESTI LIPP – Eesti lipu aasta (materjal Internetist, Riigi Teatajast, õpetaja paljundused)

- Lipu kirjeldus, mõõdud
- Lipupäevad
- Lipu kasutamise reeglid (heiskamine, lipud ametlikel üritustel)
- Lipu liigid (kandelipp, laualipp, autolipp)

VISIIDID (materjal nt M. Kallasti “Käitumise kuldvara”, kirjastus Aed, 1996)

- Põhireeglid
- Visiitide liigid

TERVITAMINE, TUTVUSTAMINE (ESITLEMINE) (materjal A. M. Sabathi “Ärietikett”, kirjastus Tea, 1997)

- Põhireeglid

KÜLASKÄIGUD (materjal N. Reesi “Head kombed”, kirjastus Perioodika, 1995)

- Kutsed
- Ametlike vastuvõttude liigid
- Kuidas olla viisakas külaline?

VÄLIMUS. ELEGANTNE NAINE (materjal M. Yate'i “Löö nad pahviks!", kirjastus Tea, 1999)

- Koht, kellaaeg, vanus
- Etiketinõuded erinevateks olukordadeks
- Aksessuaarid

VÄLIMUS. ELEGANTNE MEES (materjal M. Lukase “Protokoll ja etikett”, kirjastus Ambassador, 2000)

- Etiketinõuded erinevate riiete puhul
- Aksessuaarid

Muidugi ei saa sellisel viisil materjalist põhjalikku ülevaadet, küll aga tärkas õpilastel huvi nt riietuse kandmise protokoll kohta ja nad laenutasid karjäärrikabinetist teemakohaseid raamatuid suure huviga. Kõikide rühmade valmistööd olid karjääripäeval näitusel.

Karjääriinfo leidmine (2+1)

Selle teema käsitlemisel kasutasime arvutiklassi. Töötati paarides. Igal paaril oli arvutis ees lahti üks MS PowerPointi programmi esitusleht, millel oli konkreetne netiaadress. Sellelt aadressilt tuli otsida vajalikku infot vastavalt töölehele.

Töölehe näidis: **KARJÄÄRIINFO LEIDMINE**

Internetiaadressidele lisada lühikese lausega

1. *Mille/kelle koduleht?*
2. *Üldtemaatika – millist infot sealt leiab, või kellele suunatud*
3. *Millised alajaotused puudutavad karjääriplaneerimist, kutsevalikut?*

Karjääriplaneerimist puudutavad aadressid: www.rajaleidja.ee; www.tulevikuredel.ee; www.tootukassa.ee; www.firstjob.ee; www.hyppelaud.ee; www.sekretar.ee

Kindlasti tuleb anda näide, et õpilased kujutaksid ette, kuidas vormistada: www.innove.ee

1. *Sihtasutus Innove*
2. *Toetus, kogemus ja nõuanne elukestvat õpet ning kutseharidust edendavatele organisatsioonidele, kõigile õppijatele*
3. *Alajaotused: Kutsehariduse populariseerimine (Abiks otsustajale, Kutsehariduse uudiskiri), Karjääri- ja nõustamisteenused (Karjääriõpe, karjääriinfo, karjäärinõustamine)*

Õpilased tulid ülesandega hästi toime – MS PowerPointi programmis esitlus koosnes kõikide paaride ühistööst ja kaks õpilast esitlesid seda karjääripäeval ka teistele gümnaasiumi-õpilastele. See on väga hea ülesanne Interneti kasutamise oskuste arendamiseks – avalehelt vajaliku info leidmine, linkides liikumine.

Rühmatööde kokkuvõtted

Enamiku rühmatööde töölehtede kokkuvõtted tegime tahvlile kas tabelina või kirjutas iga rühm väärtuste pingerea tahvlile. Seejärel arutasime, mis on ühised, mis erinevad tulemused ja mis on selle põhjus. Õpilased on sellise töö juures aktiivsed ja tahavad kaasa mõelda.

Ametite klassifikaatoriga tehtud töö näide.

Õpilased otsisid ametite klassifikaatorist kaks kuni viis elukutset ja pidid teadma meie maakonnas ettevõtet, kus neid elukutseid rakendatakse (või et meie maakonnas sellist ametit ei ole).

TEGEVUSVALDKONDADE KLASSIFIKATSIOON	ELUKUTSED	ASUTUS MEIE MAAKONNAS
<ul style="list-style-type: none"> • Põllumajandus • Metsandus • Kalandus • Mäetööstus • Ehitus • Transport • Side • Kommunaalteenused (telefon, elekter, vesi jms) • Hulgikaubandus • Jaekaubandus • Finantsteenused • Kinnisvara • Haldusjuhtimine • Teenindus • Informatsioon • Meelelahutus • Tervishoid • Haridus 	Traktorist, loomakasvataja, ...	OÜ Estonia

Tahvlile kirjutamise tegi põnevaks õpilaste arvates ootamatute elukutsete leidmine. Iga rühm sai vabalt valitud kohale kirjutada nende haruldasemate elukutsete nimetusi, mida nad enne ei teadnud ja seejärel selgitada, millega selle elukutse esindajad tegelevad. Tahvli ette tekkis järjekord: kõik kartsid, et nende leitud põneva elukutse kirjutab mõni teine rühm enne (11. klassi täiskasvanud poisid-tüdrukud, markerid käes, tahvli ees järjekorras – seda pilti peab õpetaja nägema!)

Reet Jakobson

Tartu Descartes'i Lütseumi karjääriõpetuse õpetaja

2008/2009. õppeaasta II poolaastal andsin karjääriõpetust Tartu Descartes'i Lütseumi 11. klassi sotsiaalsuuna õpilastele (aine oli kohustuslik). Grupis oli 34 õpilast, mis oli kindlasti miinus – vahetu kontakt õpilastega jäi üsna põgusaks. Varem on gruppides olnud kuni 20 õpilast, mis on väga hea variant. Kuigi õpetan seda ainet juba aastaid, tuleb igale grupile teha uus töökava, arvestades gruppide suurust, seda, kas aine on kohustuslik või mitte, suunda või haru, mida õpilased õpivad ja ka grupi koosseisu (kui palju on noormehi, kui palju tütarlapsi). Selles grupis olid väga töötahtelised, uudishimulikud ja aktiivsed õpilased, kes huvitusid eriti sotsiaalvaldkonnast (30 tütarlast ja 4 noormeest).

Esimese tunni ootuste kohvrist selgus, et sooviti teada saada õppimis- ja töötamisvõimalustest nii kodu- kui ka välismaal, taheti kohtuda erinevate ametite (eriti nn lihtsamate ametite) esindajatega, käia erinevates ettevõtetes, õppida eluks vajalikke sotsiaalseid oskusi. Sellele grupile meeldis väga teha rühmatöid ja neid teistele ette kanda, saada eluks vajalikke oskusi (suhtlemisoskus, meeskonnatöösoskus, esinemisoskus jne). Ka loovtööd (joonistused, plakatid, kollaažid) meeldisid õpilastele väga. Positiivse kursusehinde saamiseks oli õpilastel vaja osaleda vähemalt 80% tundidest (kes üle 20% puudus, sai lisatöö, mis tuli viimasel tunnil teistele ette kanda), teha kolm arvestuslikku tööd (ühe-kaheleheküljeline eneseanalüüs A4 lehel; mõelda ennast umbes 30-aastaseks ning otsida töökuulutust, koostada sellest lähtuvalt CV ja motivatsioonikiri; läbida komisjoni ees (2–3 karjäärinõustajat, minu kolleegi) töövestlus; koostada isiklik karjääriplaan). Õpilased soovisid teha veel ühe arvestusliku töö – kas koostada ühe ameti kohta põhjalik mapp või teha intervjuu ühe huvitava ameti esindajaga ja see ka kaaslastele ette kanda. Ajanappusel jätsin selle seekord tegemata (teiste gruppidega olen tavaliselt teinud). Selles grupis oli mul palju õpilasi, kes ka 8. ja 9. klassis läbisid kohustusliku karjääriõpetuse 35-tunnise valikainekursuse. Et 9. klassis pidid nad eelmainitud ettekande koostama, siis soovisid nad seda teha ka sel aastal – see on õpilaste sõnul erinevate ametitega tutvumiseks väga vajalik. Hindamisel lähtusin töö esitamise tähtaegadest kinnipidamisest, korrektsusest ja sisukusest.

Töökava koostamisel lähtusin kolmesest jaotusest : I Kes olen? II Kuhu tahan jõuda? III Kuidas sinna jõuda? Üritasin jaotada 35 tundi nii, et igale osale kasutada 11–12 tundi, kuid tavaliselt kippus I ja II valdkond (eriti I) minema pikemaks ja III valdkonnale jäi veidi vähem aega.

Õpilastele meeldisid rohkem tunnid, kus sai teha rühma- või paaristööd ja lahendada loovülesandeid ning kus nad said kaasõpilaste ees esineda, kus nad pidid suhtlema ja oma mõtteid avaldama. Vähem meeldisid loenguvormis tunnid, kuid õnneks oli neid väga vähe. Kui tundsin, et tund kipub liiga teoreetiliseks ja igavaks muutuma, kasutasin virgutamiseks mõnd lühimängu. Näiteks pidi iga õpilane nimetama ühe ameti, mis algab sama tähega, millega viimasena öeldud amet lõppes, või tegin nn palliringi, et õpilased saaksid oma hetkemeeleolu väljendada. Mängisime elukutsete anagrammimängu jne.

Et olen õpetanud karjääriõpetust nii põhikoolis kui ka gümnaasiumis, siis võin öelda, et gümnaasiumitunde ma nautisin ja sain nendest tõelist tööõõmu tunda, kuid põhikoolis oli neid tunde üsna raske anda, eriti 8. klassis, kelle jaoks on edasiõppimine ja eriti töömaailma siirdumine veel üsna kauge, kauge tulevik, milleks ei pea nii varakult valmistuma.

Karjääriõpetuse tundide huvitavaks muutmise võimalusi on väga palju. Kasutasin erinevatelt koolitustelt saadud töölehti, koostasid ise töölehti jne. Eriti põhikoolis on oluline, et ükski

õpilane ei saaks haiget, et kedagi ei halvustataks. Gümnaasiumis on oht (kui see on ikka oht), et kaldutakse mingi päevakajalise sündmuse pärast teemast kõrvale.

Iga kursuse lõpus võtsin ka õpilastelt kirjaliku tagasiside. Küsisin, mis meeldis, mis ei meeldinud ja mis oleks võinud teisiti olla. Lõpuks palusin veel vabas vormis kirjutada mõtteid kursuse teemal.

Õpilaste tagasisidest selgus, et nad peavad karjääriõpetuse kursust väga vajalikuks. Mõned arvasid, et see peaks olema kohustuslik kõikidele õpilastele. Kursuse jooksul said nad väga palju teada enda kohta ja õppisid ennast analüüsima. Eriti kasulik oli arvestustöö, kus nad pidid kirjutama põhjaliku eneseanalüüsi.

Meeldisid ka nn sotsiaalseid oskusi andvad tunnid, kus tuli teha koostööd kaasõpilastega, kasutada oma loovust ja esinemisuskust. Õpilased pidasid vajalikuks ka kandideerimisdokumentide koostamist ja eriti töövestluse läbimist kui vajalikku kogemust tulevases töömaailmas. Rahul oldi ka sellega, et saadi palju teada erinevate koolide õppimisvõimalustest. Mõned õpilased said kinnitust elukutsevalikuks, mõned leidsid endale sobiva eriala, mida õppima minna.

Arvati, et kursus oleks võinud pikem olla ja kesta terve õppeaasta – siis oleks paljudel teemadel saanud peatuda põhjalikumalt ja pikemalt. Sooviti rohkem koolist välja minna, külastada asutusi, kohtuda erinevate elualade esindajatega ja vaadata erinevaid koole. Põhjalikumalt sooviti tutvuda ka nii töö- ja õppimisvõimalustega välismaal. Arvati, et töövarjupäev võiks olla juba varem, mitte alles 12. klassis.

Üldiselt peeti kursust väga vajalikuks, põhjalikku infot andvaks ja arendavaks.

Hindamine

Hinde saamise aluseks on osavõtt vähemalt 80% tundidest ja nelja iseseisva töö esitamine:

1. Eneseanalüüsi kokkuvõte
2. CV ja kaaskiri/motivatsioonikiri (koostatud konkreetsele tööpakkumisele)
3. Töövestlus
4. Isiklik karjääriplaan

Lisaks õpetajaraamatule kasutatud kirjandus

- Sukamägi, A. “Karjääri kujundamine: kutsesuunitlus: materjale programmi läbimisel”. Tartu, 2002
- Jamnes, P., Savisaar, K. “Karjäär – redel või tee?” Tallinn, 1998
- Farr, J. M. “Vali endale õige elukutse”. Avita, 2000
- N.Perry, Z.VanZandt “Tähelepanu – tulevik!” Tallinn, 1999

Terje Jürivete

Pärnu Sütevaka Humanitaargümnaasiumi karjääriõpetuse õpetaja

Minu karjääriõpetuse töökava tugineb 2006. aastal Pärnumaa üldhariduskoolide karjäärikoordinaatorite võrgustiku liikmete koostatud analoogsel kavale (www.onk.ee). Olen kasutanud erinevate karjäärialase kirjanduse allikate alusel koostatud töölehti.

Viimasel kahel õppeaastal olen kasutanud ka mitmeid elukestva õppe ja karjääriplaneerimise valikaine õpetajaraamatu töölehti ja tekste. Grupis on olnud gümnaasiumi 11. klassi õpilased, keda huvitab parem enese ja töömaailma tundmine ning kes on huvitatud enese praktiliste ja tööotsimisoskuste arendamisest.

Olen karjääriõpetuse tunnis kasutanud ka sotsiodünaamilise, kognitiiv-käitumusliku koolkonna ja psühhodraama tehnikaid ja harjutusi. Tehnikad ja harjutused on olnud peaaegu igal aastal erinevad, nende kasutamine on sõltunud valikaine grupi loomingulisusest, huvidest ja vajadustest.

Sellise töökava järgi on Pärnu Sütevaka Humanitaargümnaasiumis õpetatud valikainet "Töölalane karjäär" kolm õppeaastat. Tagasiside järgi otsustades on selline aine ülesehitus noortele sobinud ja meeldinud.

Õpetaja peaks igas tunnis selgitama teema tähtsust ning teadmiste ja oskuste kasutusvõimalusi "päris elus". Samuti on väga oluline tuua välja erinevate teemade omavahelised seosed ja võimalikud probleemide tekkepõhjused.

Hindamine

Valikaine hinde saamiseks on vaja täita järgmised nõuded:

- osaleda 90% tundidest
- esitada alljärgnevad kirjalikud tööd:
- essee „Mina 50- aastasena”
- töövarjupäeva kokkuvõte/esitlus
- europassi CV ja keelepass
- referaat vabalt valitud ametist
- eneseanalüüs koos järgmise valiku (õppimine, töö) kirjeldusega ja põhjendusega

Võimalusel tuleks lasta õpilastel töövarjupäeva esitlus ja referaadi lühikokkuvõtte tervele valikaine grupile ette kanda.

Karjääriõpetuse tundides on hea kasutada mõtteteteri. „Tee seda, mida mitte keegi ei tee, või tee seda, mida igaüks teeb, aga tee seda nii, nagu mitte keegi teine ei tee“. (Ian Gilbert)

Nagu iga inimene on erinev, on erinevad ka valikaine grupid. Seetõttu saabki õpetaja esimese küsimuse endale lahendamiseks – millised meetodid ja ülesanded just sellele grupile sobivad? Taolise dilemma ületamisel on abiks kogemus, mida algajale karjääriõpetuse õpetajale jagada soovides toon mõned näpunäited.

- Küsi alati grupi ootusi. Ütle, millised ootused on täidetavad, millised mitte.
- Iga teema juures on hea selgitada, kuidas see on seotud teiste käsitletavate teemadega ja kuidas noor omandatud teadmisi kasutada saab. Võib tunduda, et gümnaasiumiõpilased nii põhjalikku selgitust ei vaja. Arvan, et siiski vajavad. Kaugeltki mitte kõigi noorte üldistamis- ja analüüsioskused pole küllaldased. Oleme siis neile abiks!

- Praktilised ülesanded on kõige paremad – ise kogetu jääb paratamatult paremini meelde!
- Et nagunii on koolitundides õpetaja juttu palju, püüa vähem teha loengu vormis. Paljude noortele tundmatute teemade, mida tahaks väga loenguvormis tutvustada, puhul aitab hästi arutelu, mida saab loengu alateemadele vahele lükkida. Pean aga mainima, et mõnel aastal on valikaine õpilased pigem kuulajad kui vestlejad. Siit jällegi meeldetuletus – meetodi valik sõltub vägagi grupi soovidest ja vajadustest.
- Et gümnaasiuminoored on sagedasti üle koormatud nii õppetöö kui ka huvialategevustega, mõni käib töölgil – siis tuleks kodutöid anda nii vähe kui võimalik.
- Mõttele, milliseid uusi meetodeid või harjutusi oled õppinud oma täienduskoolitustel! Olen märganud, et õpilastele meeldivad just seni koolitöös ebatraditsioonilised lähenemised (mõne psühholoogilise koolkonna enesekohaste harjutuste tehnikad jms.) Valikaines on taolisi teadmisi-oskusi eriti hea kasutada.

Enesele üllatuseks olen igal aastal tagasisidest saanud teada, et noortele meeldivad väga kõiksugu enesekohased harjutused (väärtused, huvid, oskused, tugevad ja nõrgad küljed jne).

Olen ikka arvanud, et töölehtede täitmine ja nende arutelu on noortele pigem igav. Tuleb välja, et hoopis vastupidi! Olulisimaks pean aga läbitud töölehtedele ja küsimustikele-testidele tugineva kokkuvõtva eneseanalüüsi kirjutamist. Eneseanalüüsi kirjutamine on keeruline, seetõttu on soovitatav koostada õpilasele väike meelespea. Eelnevalt tuleks selgitada, mida peab tegema ning kuidas ja mida see noorele annab.

Töövarjupäeval osalemine on üks minu õpilaste suuri lemmikuid. Eelnevalt on noored saanud töölehe mitmesuguste küsimustega varjutatavale. Tööleht annab juba eelnevalt aimu, mida peaks töövarjupäeval vaatlema ja mida veel lisaks uurima. Kodune ettevalmistus töövarjupäevaks koosneb kutsestandardite ja ametikirjelduste uurimisest.

Tähtis on, et noor otsiks ise endale varjutatava – ehk arendab just see tema läbirääkimis- ja suhtlemisoskust. Töövarjupäeva kokkuvõtteid oleme teinud PowerPoint ettekandena, mida võimalusel olen palunud tunnis teistele õpilastele esitleda. Need, kes seda klassis teha ei jõua, saavad oma kogemusi jagada interneti teel. Panen kõik esitlused Interneti-keskkonda, kus huvilised saavad tutvuda teiste õpilaste töödega.

Kui alguses tõin välja praktilisuse karjääriõppe valikaines, siis olen üha rohkem veendunud, et see on vajalik. Näiteks kõrgkoolis õppimise teema, mis sisaldab täiesti konkreetseid käitumisjuhendeid sisseastumiseks, koolide kodulehtede lugemiseks/mõistmiseks, valik- ja vabaainete valimisest kõrgkoolis, alternatiivide küsimust; õppimise rahastamist, ühiselamu olemasolu, õppelaenu võtmist tagasimaksmist jms igapäevaelu infot. Mõnel aastal olen lasknud õpilastel teha lausa oletatava sissetulekute-väljaminekute analüüsi esimeseks üliõpilaseluaastaks. Sellised harjutused panevad nii mõnegi tõsiselt järele mõtlema oma võimaluste-soovide üle.

Et nende koolide õpilased, kelle valikaine õpetaja olen olnud, pürivad enamasti ja ka pääsevad kõrgkoolidesse üle 95%, siis on tuntud suhteliselt vähe huvi kutsehariduse vastu. Siiski jagan ka seda infot, küll ülevaatlilikult, tuues välja kutsehariduslike õpingute võimalused. Mõnel aastal on noored kutsehariduse teema käsitlemist isegi natuke pahaks pannud. Leian, et alternatiivide teadmine on siiski väga vajalik ja jätkan ka edaspidi selle teema tutvustamist.

Tiina Saar

Rocca al Mare kooli karjääriõpetuse õpetaja

Karjääriõpetust valikainena õpetasin 2008/2009. õppeaastal kahel korral 35-tunnise kursusena. Tunnid toimusid kahel korral nädalas ja korraga kaks tundi. Õpilased olid kursuse valinud vabatahtlikult ja esimesel kursusel olid peamiselt 12. klassi õpilased ning teisel 10.–11. klass. Mõlemas grupis oli 20 õpilast. See on hästi paras määr sellise kursuse jaoks. Pigem võiks olla vähem kui et rohkem.

Teemad: enesetundmine (11 tundi); õppimisvõimalused ja töömaailm (11 tundi); karjääriplaneerimine (13 tundi).

Valikainet läbi viies, on hästi suur rõhk õpilastel, kes loovad kursuse sisu. See on ka õpetajale huvitav, kuna tunnid ei ole ette arvatavad. Iga kursuse alguses küsisin, kuidas neil läheb ja lõpus, mida kaasa võtavad. Suuremal refleksioonil põhinev kursus sobib kõige paremini 12. klassile, õpilastel on juba piisavalt kogemusi seoste tekkimiseks. 10.–11. klassis seevastu tuleb rohkem tähelepanu pöörata sellele, et õpilastel tekiksid seosed.

Õpilaste tagasiside oli väga positiivne, siiras ja innustav. Välja toodi õppekäikude suur kasu, eneseanalüüsi vajalikkus. Mõni õpilane märkis, et oleks veel rohkem soovinud teada erinevate ametite kohta. Pikki loenguid ei soovi õpilased kuulata. Neile meeldis suhtlemisvõimalus ja huvi pakkus see, mida kaasõpilased rääkisid.

Esimese kursusega alustades tundus, et õpilastega ei ole võimalik kontakti saada pikas rivis laudade taga. Seepärast palusin õpilastel toolidega klassi ees ring moodustada. Kahekümnele kursuselasele oli seal ruumi piisavalt ja ringi keskele pandud enda tutvustamiseks mõeldud mänguasjad löid eleva meeleolu. Kõik said kõigile silma vaadata, rääkisime ootustest, tutvustasin ennast ja kursust, tegime kujutlusmatku ja loovtöid. Tunni lõppedes arvasid õpilased, et pole kunagi varem nii istunud, ent see oli väga sobiv. Üks tütarlaps ütles, et on nii õnnelik ja „änksi” täis, et selle kursuse valis. Järgmisel korral panid õpilased toolid juba ise ringi ja nii jäigi see selle kursuse formaadiks. Kõik said omavahel mõtteid ja kogemusi jagada. Nii tekkis ideid ja kasvas esinemisjulgeus ka neil, kes olid kursuse alguses tagasihoidlikumad.

12. klassi õpilaste hulgas leidsin mitmeid, kes olid juba elanud vahepeal aasta välismaal vahetusõpilasena. Paljudel oli töökogemusi ning väga sügavad huvid ja hobid. Nendega oli huvitav vestelda ja eriti jäi silma suurepärase eneseanalüüsi võime. Noored võtsid väga tõsiselt kõiki harjutusi ja ülesandeid ning käisid ka vaheajal oma plaane minuga arutamas. Tundus, et mentorlus on just lõpuklasside õpilaste puhul väga oluline osa karjääriõppes. Kõiki teemasid ei ole võimalik kõigi jaoks huvitavalt pelgalt tundides käsitleda. Mõne jaoks on „eluküsimus“ see, kuidas edukalt Inglismaa ülikooli kandideerida, teise jaoks aga see, kas valida vanemate ootustele vastavalt mõni ülikool või järgida oma sisetunnet ja õppida pagariks. Liigutav oli, et mitmed õpilased said selgust oma valikutes ja julguse teha seda, mida tahavad. Vahva oli, et unistuste kollaažides tõid nad olulisena välja avarat silmaringi, armasust, vabadust, peret, harmoonilist elu. Vaid mõni väljendas oma unistusi materiaalses kategooriates kahe–kolme suure auto ja hirmsuure maja näol.

Käsime ka Skype'is ja Baltikas õppekäigul. Õpilased küsisid väga asjatundlikke küsimusi, väljendasid oma avarat silmaringi ja huvi ettevõtte vastu. Hiljem analüüsisime õppekäike. Selle alusel andsin ettevõtetele ka tagasisidet, mis õpilastele meeldis, mis huvi tekitas, mis üllatuslik oli jne. Arvan: hea oli, et võtsin arvesse õpilaste ootusi, laiendasin teemasid oluliselt rohkem kui vaid karjäär, haridus- ja töövalikud. Kursuse lõpus üllatasid õpilased sellega, et

kinkisid mulle enda koostatud kujutlusmatka, mis oli kirjutatud ja kujundatud pikale paberile ja peidetud kursusest tehtud foto raami sisse. See oli hästi loov ja liigutav.

Teises grupis puudusid paljudel õpilastel nii ettekujutus oma tulevikust ja eelistustest kui ka töökogemused. See nõudis mult rohkem tööd nende motivatsiooniga. Tekkisid selgelt liidrid, kel oli rohkem kogemusi tööpraktikaga, kes olid küpsemad ja elu üle mõelnud. Veidi lapsemeelsemad muretud noored proovisid vahel ka mõningaid teemasid naljaks keerata. Näiteks pakkus üks õpilane kujutlusmatkas, et ta võiks olla lennuk. Teine aga uskus, et läheb unistuste töökohale, mis asub taevas, tiigri seljas. Kursuse lõpuks selgus, et esimene neist tahabki saada piloodiks ja teine näitlejaks. See selgitas asja. Õpetajana läksin nende huumoriga kaasa. Ka sellele grupile meeldis istuda ringis, ent nad olid enamasti kursuse alguses hästi loiud ja vastustes napolisõnalised. Seda üllatavam oli tagasiside, et neile meeldis väga võimalus rääkida – seda saavad õpingute jooksul nii vähe teha.

Noorte lõputöid lugedes tundsin heameelt, kui põhjalikult nad olid analüüsinud ja uurinud: kuidas saada näitlejaks, diplomaadiks, kokaks, frankofiiliks, advokaadiks, moekunstnikuks, turundusjuhiks, arstiks, spordikeskuse loojaks, õpetajaks jne. Igaüks julges olla omanäoline ja järgida oma unistusi. Kui esimene kursus oli sügav – loov ja kaasamõtlev, ent lõputööde tähtaegadest mitte kinnipidav, siis teine kursus tegi kõik lubatu õigeks ajaks ära – ja üllatavalt hästi.

Sain aru, et Rocca al Mares on õpilastel huvi osaleda *Self management* kursustel ja et see annab nende enesetunnetusele palju juurde.

Aeg	Teema	Metoodika	Ülesanded	Täiendavad allikad	Märkused
1.–2. tund	Sissejuhataav loeng ja tutvumine grupiga	Interaktiivne loeng Arutelud paarides Kujutusmatk Enese kirjalik refleksioon	<p>1. Tutvumisring*: tutvustada end põrandal olevate asjade kaudu (maas võivad olla mänguasjad, vidinad vms). Igaüks saab öelda: miks ma selle valisin.</p> <p>2. Ümbriku kirjutamine: mis on minu jaoks karjäär, mis õnn (õpetajal kaasas paberid ja ümbrikud, palub igal ühe viie minuti jooksul kirjutada, mis on karjäär, mis õnn, ja panna kiri ümbriku. Õpetaja korjab kinnised nimega varustatud ümbrikud enda kätte, et need kursuse lõpus uuesti tagasi jagada</p> <p>3. Kujutusmatk unistuste töökohale – grupianalüüs, mis on tähtis.</p> <p>4. Kelleks soovisin saada väikesena – paarides ja suures grupis jagamine.</p>	<p>„Ehe Õnn”, Martin Seligman, 2008 Happy Planet Index'i alusel analüüs Kogemuslik tarkus – ehk tehtud uuringud “Tööjõuturg”. Raamat: “Tee unistuste töökohani”, Tiina Saar, 2009, Eesti Ekspressi Kirjastus</p>	<p>Õpilasi üllatab, et maas on erinevad sümbolised mänguasjad. Tunni lõpus küsin, kuidas neile meeldis ja mida nad enese tutvustamiseks kasutaksid. Õpetajana proovin kontakti saada igaühega. Selleks istutakse ringis ja kõik saavad kordamööda sõna. Tuleb jälgida ka distsipliini: kui keegi räägib, siis teised kuulavad. P.S. Pärast kujutusmatka on hea küsida, kas keegi ei saanudki kaasa mõelda, sest mõte rändas mujale. Kui mõni vastab mõõnvalt, siis kinnitada, et pole midagi hullu. Pärast kujutusmatka on mõistlik rääkida sellest, et igaüks on oma unistustega eriline ja et ühtset tööõnne valemil polegi. Küsin, kas neid üllatas miski.</p>

*Ülesannete kirjeldused vt edasi lk 238-239

3.-4. tund	Olukorras riigis, tööõnn ja edumudelid	Interaktiivne loeng Projektiivharjutus – loovmeetodid	1. Loengu eel küsin, milliseid müüte õpilased tööturust teavad. 2. 12 pilti: elutee harjutus Analüüs, mis üllatas. Kas miski muster kordub	Majandusministeeriumi kodulehekülg Meedia Raamat: "Tee unistuste töökohani", Tiina Saar, 2009, Eesti Ekspressi Kirjastus	Mõistlik on esimeses tunnis pidada loeng ja vahepeal küsida, mis mõtteid on tekkinud. Märkasid, et õpilased hakkavad siis, kui nad ei ole arutellu kaasatud, kergesti teiste tundide peale mõtlema või muid õppimiskohustusi täitma. Iga teema puhul saab küsida, kuidas neile tundub. Või teha sotsiomeetriat – andke käega märku, kelle meelest saab Eestis hea hariduse. Teise tunni kasutasin alati aktiivseks tegevuseks – harjutuste, grupidööde, ülesannete või loovtööde jaoks. Pärast 12 pildi harjutust uurin, kas neile see sobis.
5.-6. tund	Haridus ja meedia mõjud	Loeng Grupitöö Kujutusmatk Sotsiomeetria	1. Harjutus Tuleviku töökohad 2. Grupis analüüs – kuidas harjutus tundus ja mida õpilased enda kohta teada said.	Haridusministeeriumi prognoosid Kogemused Meedia Raamat: "Tee unistuste töökohani", Tiina Saar, 2009, Eesti Ekspressi Kirjastus	Harjutus "Tuleviku töökohad" vajab selget juhendit ja õpilaste julgustamist. See harjutus meeldib enamasti kõigile. Käiakse välja väga loovaid ideid – elunautlejast kosmonaudini.

7.–8. tund	Tööturg täna, homme ja tulevikus	Loeng Grupiöö Loovharjutused	1. Võlupood 2. Loeng ametitest ja tööturu trendidest 2. Loovharjutus “Kui õnnelik oleksin seda tööd tehes?”	Meedia Tööjõuturg numbrites Raamat: “Tee unistuste töökohani”, Tiina Saar, 2009, Eesti Ekspressi Kirjastus	Võlupoe-harjutus tekitab eluvust. Noored võivad pakkuda selliseid oskusi nagu lendamisoskus või telepordi valdamine ja kõigi maailma keelte oskamine. Siis tuleb neid lihtsalt toetada ja asja huumoriga võtta – ühtegi vale vastust sellel harjutusel ju ei ole. Võib analüüsida, kuidas neid oskusi saaks omandada – kui püstitada väide, et kõik on õpitav.
9.–10. tund	Tööõnnefilosoofia loeng Esa Saarse ja Päivi Kettoneni põhjal	Töö paarides Loeng	Harjutus. Loov arenguvestluse küsimustik kätkeb endas umbes 30 küsimust unistuste, iidolite, oma iseloomu, mineviku jms kohta, mis võiksid karjäärivalikul tähendust omada.	Esa Saarineni loengud Päivi Kettonen teooria (psühhodraama koolitus) Raamat: “Tee unistuste töökohani”, Tiina Saar, 2009, Eesti Ekspressi Kirjastus	
11.–12. tund	Töötervis, stressi ja läbipõlemise vältimine	Loeng Loovharjutus Sotsiomeetria	Ametite grupianalüüsid	Kristjan Porti loengud ja artiklid, tööstressi teooria interneti põhjal, töötervise teooriad Raamat: Tee unistuste töökohani, Tiina Saar, 2009, Eesti Ekspressi Kirjastus	Ametite analüüs pakkus noortele suurt huvi. Loengu käigus tasub pöörata tähelepanu huvitavamatele faktidele ja neid mänguliselt esitada. Kes arvab, et nävirakud taastuvad? Milline spordiala on uuringute kinnitusele kõige tervislikum ja tekitab õnnehormoone?

13.– 14. tund	Unistuste elu kollaaž koos analüüsiga		1. Väärtuste test ja testi analüüs gruppis, igaüks ütleb TOP 3 teistele ka. 2. Unistuste elu kollaaž ja näitus		Kollaaži tegemine viib õpilased loovale lainele. Hea, kui selle tegemisel poleks suurt ajasurvet. Samas: mõni jääkski pilte valima ja lõikama, natuke tuleb seega märku and. Unistuste elu kollaaži tegemiseks läheb tund, analüüsiks umbes 20–30 minutit.
15.– 16. tund	Testide tegemine ja põhjalik eneseanalüüs	Testid Arutelu gruppis	1. Testid – Maslov, Rokeachi, emotsionaalse stabiilsuse, välismaal õppimise, oma tugevuste ja nõrkuste analüüs 2. Tagasiside – mis testid meeldisid enim	Raamat: "Tee unistuste töökohani", Tiina Saar, 2009, Eesti Ekspressi Kirjastus	Olen kahel korral teinud testide tegemise korra. Mõlema tunni jooksul teeme erinevaid eneseanalüüsiteste. Pärast iga testi pakun jagada mingit osa sellest, kas gruppis või paariisega. Kokkuvõttlikult palun öelda, millised meeldisid enim.
17.– 18. tund	Loeng, näitlikustamine CV koostamine, motivatsioonikirjade koostamine Ajajuhtimise loeng	Loeng Arutelud paarides Gruppis	1. Igal õpilasel on eelnevalt täidetud CV, mille alusel ta loengut kuulab ja parandusi teeb või küsimusi küsib. 2. Ajajuhtimise test – milline ajajuhtija ma olen?		Ajajuhtimise loengu tegin õpilaste tugeva nõudmise peale. Dokumentatsiooni koostamisega saaks vabalt sisustada ka kaks loengutundi. Pakun alati õpilastele: saatke CV-d mulle meilile, mispeale annan isikliku tagasisidet – toimib paremini lõpuklassi puhul ja nendega, kellel on reaalseid töökogemusi ja vajadus kandideerida.

19.– 22. tund	Õppekäik 1 (oleme käinud Skype'is, Baltikas)		1. Ettevõttes tööandja- poolne esitlus 2. Küsimused ja vastused 3. Töökohaga tutvumine		Kursuse tagasisides tuuakse ettevõtte külastusi alati esile ja nähakse neis suurt kasu. Ühe kursuse raames külastasime vaid üht ettevõtet, teise raames kaht. Tundus, et võrdlusmoment on õpilaste jaoks oluline. Soovitan käia (kui võimalik) kahes firmas, või vähemalt ühes väga huvitavas. Olen palunud ettevõtetel kohapeal näiteks õpilastele oma valdkonna kohta viktoriini teha jne.
22.– 25. tund	Õppekäik 2 (Nasdaq OMX)		1. Ettevõttes tööandja- poolne esitlus 2. Küsimused ja vastused 3. Töökohaga tutvumine		
25.– 27. tund	Ettevalmistus tööintervjuuks, töökuulutuste analüüs, tööle kandideerimise rollimäng		Tööintervjuu simulatsioon: sotsiomeetria alusel gruppideks jagamine		Tööintervjuu simulatsioon loob "päris"- tunde, õpilaste küsimused on olnud väga asjatundlikud ja nad on osalenud südamega.
27.– 29. tund	Arutelu, kuidas teha uurimistööd – küsimused, ettepanekud	Arutelu	Loovülesanne – igaüks näitab pantomiimiliselt ette, kelle kohta ta uurimistöö teeb, teised arvavad ära. Uurimistöö sisu kogumise ja koostamise reeglite analüüs.		

29.– 30. tund	Uurimus iseseisva tööna		Õpilased teevad selle uurimuse iseseisva tööna, vajadusel küsivad individuaalset konsultatsiooni.	(vt www.mkm.ee lehelt prognoose, www.innove.ee , www.raialeidja.ee , USA prognoosid: http://www.bls.gov/oco/oco2003.htm , turu-uuringufirmad nagu: www.praxis.ee , www.emor.ee , Euroopa Komisjoni infoallikad tulevikuprognooside kohta)	Enamasti teevad õpilased väga põhjaliku uurimise ja tõesti õpivad sellest kõige rohkem. Tasub anda intervjuu küsimused, mida nad saavad küsida oma ala spetsialistidelt. Individuaalne konsultatsioon abistab, kasutan seda ka CV-konsultatsiooni puhul.
30.– 32. tund	Uurimistöde tutvustus	Interaktiivne loeng Esinemine	Uurimistöde tutvustamisel esitletakse teistele oma valitud ametit ja räägitakse ka sellest, mis oli selle koostamisel kõige raskem, kuid nauditavam.		Eneseanalüüs iga harjutuse juures valmistab õpilasi ette karjäärivalikute üle otsustamiseks – alati tuleb näha plusse ja miinuseid, osata seostada asju just iseendaga.
32.– 35. tund	Kokkuvõttev loeng: mida õppisime		1. Ümbriku avamine: igaüks loeb seda, mida sinna kirjutas ja jagab grupiga, kui palju see erineb sellest, mida ta nüüd asjast arvab. 2. Tagasiside		Enamasti ei tule ümbrikust väga suuri üllatusi – on avardunud karjäärimõiste, õnnest arvatakse samamoodi kui enne. Peamiselt on neil huvitav seda lugeda. Õpilased ei mäleta enamasti, mida nad varem on kirjutanud.

Hindamine

Hindelise arvestusena kasutasin uurimust, mis peab sisaldama: ameti või töövaldkonna kirjeldust; analüüsi, miks ma sellele alale sobin, mis on minu tugevad küljed, kus on arenguruum; võimalikud õppeasutused, kus seda ala õppida (Eestis ja välismaal); valdkonna arengu prognoos, intervjuu selle valdkonna esindajaga või kokkuvõtte meedias ilmunu põhjal; ettevõtted, organisatsioonid, kus võimalusel töötaksite. Töö maht: umbes 2–3 lehekülge A-4-l.

Kasutatud meetodid

Kujutlusmatk unistuste töökohale

Õpetaja palub õpilastel end mugavalt tunda ja silmad sulgeda. Ta jutustab rahuliku häälega. Õpilased kujutavad ette, et ärkavad üles ja on päev, mil nad lähevad oma unistuste töökohale. Küsimused: mõtle, milliseid hommikutoiminguid teed? Kuidas tööle lähed? Milline see hoone on? Jõuad töökohale, sind tuleb tervitama heatujuline sekretär. Mida ta sulle ütleb? Oled oma töötoas. Milline vaade sealt avaneb, mida sa seal esimese asjana teed? Kas ülemus või partner tuleb sind kiitma ja koostöö eest tänama? Mõtle palgapäevale ja kujutle ette, mis summa su pangaarvele kantakse. Unistuste tööpäev on läbi. Lähed koju tagasi värske ja rõõmsana.

Õpetaja palub õpilastel silmad avada ja küsib, millistele töökohtadele nad läheksid. Kas ülemust oli kerge kujutleda ja, mis ta ütles?

Kas ei tekkinud kujutlust? Pole hullu, vahel ongi nii. Seda võib teha ka kodus üksi olles. Võib küsida sedagi, kes nägi end valges kitlis. Kui ühtki kätt ei tõuse, siis nentida: selge – ühtegi arsti siit vist ei sirgu.

Lõpetuseks võikski nentida: sama palju kui on erinevaid inimesi, on ka unistusi. Kui kuulata oma sisetunnet, on lihtsam teha sobivamaid valikuid. Aega kulub umbes 10 minutit, arutlus ei vaja põhjalikku ettevalmistust.

12 pildi harjutus

Õpetaja jagab kätte 12 ruuduga paberi, millele õpilased igasse ruutu joonistavad või märgivad sümbolitega oma varasemad elu tähtsed, mis on neid mõjutanud. Viimasesse ruutu joonistatakse mõni eelseisva elu unistus. Õpilasi, kes joonistada ei soovi, võib julgustada sümboleid kasutama.

Analüüs toimub paarides: milline pilt nendest hetkel kõige kõnekam tundub, kas on märgata mingit kordumise mustrit? Aega kulub kuni 40 minutit.

Tulevikuametid

Õpetaja palub õpilastel kirjutada paberile kolm omaenese omadust ja kolm unistuste ametit. Igaüks valib välja ühe omaduse, mille üle ta kõige rohkem uhkust tunneb ja teise, milles tal on arenguruumi. Seejärel palub õpetaja valida unistuste ametitest välja ühe ja juhib kujutlusmatka. Õpilased kujutlevad end valitud ametis edukana. Nad on palutud pidulikule vastuvõtule, kus nad saavad omavahel kohtuda. Mängitakse läbi rollikohtumine. Üksteisele esitatakse 4 küsimust (vesteldakse vähemalt viiega).

Lõpetuseks palub õpetaja õpilastel seista kujutletavale teljele (1 kuni 100) nii, et nad väljendaksid, kui tõenäoliselt nad tulevikus selles ametis töötaksid.

Aega kulub umbes 40 minutit, vahendeid ei ole vaja. Õpetaja poolt juhitud kujutlusmatk on vajalik eelnevalt läbi mõelda ja selges sõnastuses kirja panna.

Kujutlusmatk “Võlupood”

Õpetaja palub õpilastel tunda end mugavalt. Ta käsib silmad sulgeda ja hakkab jutustama, paludes kujutleda üht ilusat päeva Tallinna vanalinnas. Jalutate ja vaatate vanu maju. Äkki märkate ühte vana ja väarikat maja, mille ukse peale on kirjutatud „Võlupood“. See on pood, kus müüakse mitmesuguseid oskusi. Näed riiulitel kõikvõimalikke oskusekarbikesi – hiina keelest läbinägemisvõimene. Siis ilmub tagatoast haldjalik müüja ja ütleb: „See siin on pood, kus müüakse oskusi. Saad endale valida kolm oskust, mida vajaksid, et su elu läheks paremaks.“ Õpilased valivad kolm oskust. Müüja selgitab, et võlujõud hakkab toimima siis, kui välja lähed ja need karbid endale taskusse pistad. Müüja palub õpilastel jätta poodi (saadud oskuste asemele) need oma oskused, mida õpilased nii väga ei vaja. Õpilase kujutlevad, et lähevad poest välja ja panevad karbid endale taskusse. Õpetaja küsib: „Mis tunne on neid asju osata?“ ja kutsub õpilased klassiruumi tagasi.

Toimub arutelu: mida keegi poest valis ja mille maha jättis. Neilt kes jätsid maha negatiivse omaduse: mida siis järgmised sealt saavad, kui kõik negatiivseid asju maha jätavad.

Aega kulub 20 minutit, vahendeid ei ole vaja.

Loovharjutus “Kui õnnelik oleksin seda tööd tehes?”

Õpetaja palub õpilastel seista ringis, igaüks oma tooli juures. Ringi keskel on tool, iga õpilase juurest läheb selleni kujutletav skaala 1—100%. Õpetaja loeb ette ametite kirjeldusi. Õpilane peab iga ameti puhul analüüsima ja järeldama, kui õnnelik ta oleks 100%-skaalal selles ametis, teades, et see on ainus amet maailmas, millel tal on võimalik töötada. Õpetaja küsitab neid, kes end vähem õnnelikuks hindasid: mis sind selle ameti juures heidutab, miks see sulle ei meeldi jne.

Aega kulub 20 – 30 minutit. Õpilastele pakub see palju mõtlemisainet, tasub mõelda välja ka kentsakaid ameteid, et meeoleu tõsta.

Ametite analüüsid gruppides

Õpetaja jagab õpilased nelja gruppi ja annab igale grupile ühe ameti, nt kohtunik, arhitekt, õpetaja, ilukirurg. Õpilased analüüsivad ameteid: selle ameti võimalused; raskused; millised inimesed sobivad sellesse ametisse; kes meie grupist sobiks töötama selles ametis ja miks; kes ei sobiks ja miks. Grupid esitlevad teistele oma tulemusi, küsitakse ka tagasisidet. Aega kulub umbes 40 minutit. Vahendid: paber, kirjutusvahend.

Unistuste elu kollaaž

Õpetaja palub õpilastel teha unistuste elu kollaaži, kasutades selleks ajakirjade väljalõikeid. Valmistöödest tehakse näitus ja igaüks esitleb kaaslastele, milline on tema unistuste elu.

Aega kulub 2 tundi. Vahendid: A 3 paberid, mitmesugused ajakirjad, liimid, käärid. Taustaks võik mängida muusika.

SOOVITATAV KIRJANDUS

- Ametite klassifikaator. Sotsiaalministeerium, Tln, 1999
- Allik, J., Konstabel, K., Realo, A. Isiksusepsühholoogia. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2003
- Bachmann, T., Maruste, R. Psühholoogia alused. Ilo, 2003
- Buehl, D. (2001). Interaktiivõppe strateegiad klassiruumis. Tallinn: OK Arenduskeskus
- Carter, P. Harjutused aju võimekuse kiireks ja efektiivseks tõstmiseks. 2001
- Christiani, A., Scheelen, F.M. Arenda võimeid. Ilo, 2004
- Clayton, P. Kehakeel töökeskkonnas. Koolibri, 2004
- Covery, S. R. Väga efektiivse inimese 7 harjumust. Ilo, 2006
- Eesti elavik 21.sajandi algul: ülevaade uurimuse *Mina. Maailm. Meedia tulemustes*. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2004
- Farr, J. M. Vali endale õige elukutse. Avita, 2000
- Eysenck, H. J. Tunne oma IQ. Odamees, 2004
- Godwin, M. Kes sa oled? 101 võimalust näha iseennast. Ersen, 2000
- Herkel, A. Mina, sina, meie. 1989
- Hindle, T. Töölevõtuvestlus. Koolibri, 2000
- Howard Figler "The Career Counselor 's Handbook"
- Jakobson, M., Wiegand, E. Muutumise võime minus. 1998
- Bolles, R.N. Mis värvi on Sinu langevari? Töötaja käsiraamat. Tallinn, 2000
- Farr, J.M. Vali endale õige elukutse. Avita, 2000
- Jalast, J. Tunne ennast, et tunda teisi. AS Ülo ja Tiit Siinmaa. Tallinn, 1994
- James, J. Kehakõne. Tea Kirjastus, 1998
- Jakobson, M., Wiegand, E. Muutumise võime minus. 1998
- Jamnes, P., Savisaar, K. Karjäär – redel või tee? Tallinn, 1998.
- Jamnes, P., Savisaar, K. Kutsesuunitlustöö koolis. Tallinn, 1998
- Karjäärirada. Tööturuamet, 2003
- Kidron, K. 122 õpetamistarkust. Tallinn: Andras & Mondo, 1999
- Kidron, A. (1987). Nõupidamiste korraldamine ja rühmatöövormid. Tallinn: Valgus.
- Klein, N. No logo. Tänapäev, 2003
- Koolist tööle. Haridus ja tööturg 2006. SA Innove Karjäärinõustamise Teabekeskus, 2006
- Krips, H. (2003). Suhtlemisostkustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Krull, E. Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2000
- Kuidas kujundada oma karjääri. AEF Karjäärikeskus, 1998
- Kutsevaliku test. Leia endale sobiv eriala ja elukutse. Ellervo, 1999

- Landsberg, M. (2003). Juhendamise kunst. Tallinn.
- Lehtsalu, M., Pilli, E. Karjääriõpetus. Aineraamat põhikooliõpetajale. SA Innove. 2010
- Mark, M., Pearson, C.S. Kangelane ja lindprii. Fontes, 2002
- Nõmm, E. & Valgma, R. (2008). Õpetamisest: eesmärgist teostuseni. Eesti Vabaharidusliidu Kirjastus
- Nõmm, E. & Valgma, R. (1995). Grupiprotsessid ja nende juhtimine. Tõravere.
- Raudsepp, K. [Oskuste vajadus Euroopa tööturul aastani 2020](#). SA Innove 2008
- Rebas, E. Inimene teiste inimeste seas. Rollimängud suhtlemissituatsioonidest. Õppefilm 7-12 klassile. Adiuto, 1996
- Rumberg, T., Uljas, J. Psühholoogia gümnaasiumile. Koolibri, 2001
- Räägel, K.. Tants ümber tööposti (aktiivõppest). Tallinn, 2004.
- Rüütel, E., Elenurm, T., Pehk, A., Tomberg, M. & Visnapuu, P. (2001). Loomismäng. Muusika-, sõna-, liikumis-, kunsti- ja värviharjutusi rühmatööks. Tallinn 2001: TPÜ.
- Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003
- Salumaa, T., Talvik, M., Saarniit, A. Aktiivõppe meetodid I ja II. 2004, 2006
- Salumaa, T. & Talvik, M. (2003). Ajakohastatud õppemeetodid. Tallinn.
- Saksakulm, T. Kuidas leida sobivat töökohta? Tööotsija teejuht. Ellervo, 2001
- Saksakulm, T. Tunne ennast ja oma karjäärivõimalusi. Ellervo, 2002
- Saksakulm, T. Teel töömaailma. Ellervo, 2004
- Saar, T. Karjääri keerdtrepp. Kirjastus Äripäev, 2006
- Saar, T. Kuidas võita maailma parim töökoht. Eesti Ekspress Kirjastus, 2005
- Shapiro, D. Konflikt ja kommunikatsioon (käsiraamat-õppematerjal õpetajale). Avita, 1997
- Sukamägi, A. Karjääri kujundamine: kutsesuunitlus: materjale programmi läbimisel. Haridusministeerium, 2000, 2002
- Sõerd, J. Psühholoogia alused. Valgus, 1988
- Teeviit. Tööturuamet, 2003
- Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Koost. Ülle Suur. 2006
- Unt, I. Andekas laps. Koolibri, 2005
- Õppima Euroopasse. SA Innove Karjäärinõustamise Teabekeskus, 2006
- Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003
- White, V., Demarais, A. Esmamuljed. Pegasus, 2005

Muud kasulikud infoallikad

Karjääriinfoportaal www.rajaleidja.ee

Rajaleidja suunaja osa <http://www.rajaleidja.ee/opetaja-ja-karjaarikordinaator/>

SA Innove karjääriteenuste arenduskeskuse trükised:

<http://www.innove.ee/karjaariteenused/trykised>

[Abiks otsustajale](http://www.rajaleidja.ee/abiks-otsustajale) (rajaleidja.ee)

Eesti Konjunkturiinstituut: <http://www.ki.ee/>

Eesti Pank: [majandusprognoosid](http://www.eestipank.ee/majandusprognoosid) (www.eestipank.ee, alajaotus Eesti majandus)

Kutsekoda: www.kutsekoda.ee

Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium: www.mkm.ee

Statistikaamet: www.stat.ee

Statistikaameti koolinurk: www.stat.ee/files/koolinurk

Sotsiaalministeerium: Töövaldkonna uuringud ja analüüsid; Väljaanded – toimetised; Statistika

Töötukassa: www.tootukassa.ee

SA Innove karjääriteenuste arenduskeskuse raamatukogu, vt www.innove.ee

Vt täiendavalt tööturuinfo allikaid: Tööturuinfo teejuht, lk 18–24. SA Innove. Tallinn. 2010

KASUTATUD KIRJANDUS

Lehtsalu, M., Pilli, E. Karjääriõpetus. Aineraamat põhikooliõpetajale. SA Innove. 2010

Munro, M., Law, B. The Morrisby Careers Education Programme. The Morrisby Organisation. 1994

Michael Fullan. Uudne arusaam haridusmuutustest. AS Atlex. Tartu 2006

Vöormann, R. Artikkel „Noorte tööturuvõimalused majanduskriisi tingimustes“. Ühiskonna turvalisuse teenistuses. Artiklite kogumik. Sisekaitseakadeemia. 2010

Siimer, K., Malk, L. Noored töötud Eesti tööturul. Sotsiaalministeerium. Teemaleht 4/2010

Marksoo, Ü. Pikaajalised töötud Eesti tööturul. Sotsiaalministeerium. Teemaleht 5/2010

[Eesti teadus- ja arendustegevuse ning innovatsiooni strateegia 2007-2013](#)

Töøjõu vajaduse prognoos aastani 2017, Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium

Õpetajaraamat on kompaktne tugimaterjal **karjääriõpetuse õpetajatele**. Soovi korral leiavad kõik pedagoogid sellest ideid, näiteid ja muud kasulikku informatsiooni ka läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ käsitlemiseks.

ISBN 978-9949-9213-6-2 (trükis)

ISBN 978-9949-9111-5-8 (pdf)