

# ***KARJÄÄRIRADA***

***Ülesannete kogumik***  
***Nõustamise abivahend***

***TÖÖTURUAMET 2003***



## **Sissejuhatus**

Käesolev kogumik on kutse- ja karjäärinõustaja metoodiliseks abivahendiks, mis sisaldab kutsevaliku tegemist ja tööalase karjääri planeerimist juhendavad ülesanded nii noortele kui täiskasvanuile.

Kogumiku ülesehitamisel ja ülesannete valikul on silmas peetud nõustamise üldisi eesmärke – arendada tööalaste otsuste tegemise, eesmärkide seadmise ja tegevuste planeerimise oskusi. Erinevate ülesannete lahendamine võimaldab inimesel kaardistada oma kutsealaseid eeldusi (iseloomuomadusi, võimeid, huve, väärtusi, vajadusi, oskusi), täpsustada töö- ja õppesooove, õppida eesmärkide seadmist ja tegevuste kavandamist ning valmistuda töö otsimiseks. Nii sisaldab I peatükk enesehindamist, II ptk eesmärkide püstitamise ja valikute hindamise ning III ptk töö otsimise oskusi arendavaid harjutusi.

Iga ülesanne on omaette tervik, mida võib ja saab kasutada eraldi. Nõustaja valib sobivad ülesanded arvestades nõustatava individuaalsust ja konkreetse nõustamisetapi eesmärke, st millise tulemuseni soovitakse jõuda. Üldjuhul sisaldab harjutusleht lühikest sissejuhatust teemasse, ülesande püstitust ja selle täitmise juhendit ning kokkuvõtvat osa järeluste tegemiseks. Nõustaja selgitab nõustatavale ülesande eesmärki, annab vajadusel täiendavaid juhiseid selle täitmiseks ning aitab teha kokkuvõtteid. Samas tuleb nõustajal igati julgustada inimese iseseisvat tegevust. Ülesandeid võib kasutada individuaalsel ja grupinõustamisel, samuti tööotsingu- ja kohanemiskursuste ning karjääriõpetuse tundide raames.

Koostamisel on kasutatud välisriikide (Taani, Soome, Saksamaa, USA ja Suurbritannia) ja Eesti nõustamispetsialistide (Tartu Ülikool, Pro-konsult) materjale, mida on kohandatud kogumiku kasutamispetsiifika arvestades. Mitmed kogumikus sisalduvad ülesanded on nõustamispraktikas juba varem rakendamist leidnud. Siinkohal suur tänu tööhõiveametite kutsenõustajatele, kes olid abiks materjali kogumisel ja hindamisel.

Mare Juske

Tööturuteenuste ja töötu sotsiaalse kaitse osakonna peaspetsialist



## Sisukord

### Sissejuhatus

Võimalusterohke tulevik peitub minus endas

1. Enesehindamine	
1.1. Ootused tööle – väärtused, vajadused, huvid, soovid	7
1.1.1. Väärtused ja soovid	8
1.1.2. Mida ma töölt ootan?	10
1.1.3. Karjääri hindamise küsimustik- karjääriankrud	12
1.1.4. Töö väärtused	15
1.1.5. Vajadused	17
1.1.6. Millega mulle meeldib töötada?	19
1.1.7. Huvide inventuur	20
1.1.8. Huvide portree	21
1.1.9. Huvid	22
1.1.10. Töövõtjaks või ettevõtjaks	24
1.2. Isiksuslike eelduste kaardistamine	25
1.2.1. Võimed ja oskused	26
1.2.2. Hea töötaja omadused	27
1.2.3. Iseloomuomadused	28
1.2.4. Iseloomu tugevamad küljed	29
1.2.5. Milline ma enda arvates olen?	31
1.2.6. Kas teised näevad mind sellisena nagu näed mina ise?	32
1.3. Teadmiste ja oskuste kaardistamine	33
1.3.1. Oskused	34
1.3.2. Kutse-, siirde- ja sotsiaalsed oskused	36
1.3.3. Mälukaart – minu oskused	37
1.3.4. Asjad, millest ma tean midagi ...	39
1.3.5. Minu oskuste profiil	40
1.4. Kokkuvõtete tegemine	42
1.4.1. Minu töösoovid	43
1.4.2. Võimaluste reisikohver	44
1.4.3. Teen kokkuvõtteid: kuidas edasi?	45
2. Eesmärkide püstitamine ja tegevuskava koostamine	46
2.1. Minu tööelu rada	47
2.2. Probleemide inventuur	48
2.3. Valikute hindamine	49
2.4. Eesmärkide püstitamine	50
2.5. Elu jooksul - 5 aastat – oleks pidanud – 0.5 aastat	51
2.6. Minu tegevuskava	52
3. Töötamisoskuste arendamine	53
3.1. Telefonikontakt info saamiseks	54
3.2. Telefonivestlus tööandjaga	55
3.3. Mina olen ...	56
3.4. Negatiivsete omaduste positiivsed seosed	57
3.5. Miks ma soovin just seda tööd?	58
3.6. Karjääribingo	59

## **Võimalusterohke tulevik peitub minus endas**

- *Mina olen väärtuslik inimene.*
- *Ma pean ennast nii väärtuslikuks, et enda eest hoolitseda.*
- *Ma otsin alati lahendusi, mitte süüdlasi.*
- *Igas olukorras on olemas lahendus.*
- *Mina olen see, kes valib oma käitumist, mõtteid, eesmärke.*
- *Valiku jõud on kõige suurem jõud.*
- *Elus pole läbikukkumisi – on vaid õpetlikud kogemused.*
- *Mina ja iga teine annab igal hetkel endast parima.*
- *Paindlikkus mõtlemises ja käitumises on minu edukuse suurim alus.*
- *Mina vastutan oma elu ja enesetunde eest ise. Hea enesetunne on enda teha.*
- *Areng on inimese loomuomane vajadus.*
- *Ma pean endast lugu sellisena nagu olen ning tean enda arendamist vajavaid külg.*
- *Iga enesekasvatuse püüdlusega kaasneb mitmekordne tasu.*
- *Ma teen kõigepealt selliseid asju, mis on pikas perspektiivis kõige tähtsamad.*
- *Andestan endale oma ebatäiuslikkuse ja teistele nende ebatäiuslikkuse.*
- *Ma olen avatud õppimisele.*
- *Armastan seda, mida teen, ja teen seda, mida armastan.*
- *Aidatakse seda, kes aitab iseennast.*
- *Ma ei saa alati valida oma kogemusi, kuid võin valida oma reaktsiooni nendele.*
- *Preemiaks on teekond, mitte tulemus.*

## **1. ENESEHINDAMINE**

### **1.1. Ootused tööle – väärtused, vajadused, huvid, soovid**

## **Väärtused ja soovid**

### **Kes ma olen? Kuhu ma tahan jõuda? Kuidas ma sinna saan?**

Need on küsimused, mida karjääriristmikule jõudes eneselt küsime. Iseenda tundmine hõlbustab eesmärkide seadmist, mille poole liikuma hakata. Enne, kui karjääriotsuseid tegema hakkad, võta aega enda sisse vaatamiseks. Oma väärtusi, võimeid, oskusi, isiksuse omadusi ja huvisid tundes suudad Sa teha õigeid karjääriotsuseid ja seega leida oma vajadustele ja eeldustele vastava töökoha või ameti. Kui arvestada, et töötades veedab inimene elu jooksul umbes 80 000 tundi, tasub pingutada, et ennast selle aja vältel hästi tunda.

### **VÄÄRTUSED JA SOOVID**

Väärtushinnangud on üldised tõekspidamised, mis panevad meid ühtesid asju ja seisundeid eelistama teistele ja juhivad nii meie tegevust ja otsuseid. Väärtuste uurimine ja adekvaatne kirjeldamine polegi nii lihtne. Varu aega ja püüa vastata järgmistele küsimustele.

- Kujutle, et kohtud võluriga, kes on valmis täitma 3 Sinu soovi. Mida soovid?
- Kui Sul on ühe nädala vältel vaba voli teha, mida iganes tahad, mida teed?
- Kui Sul on praegu kohe midagi oma elus muuta, siis mis see on?
- Pane kirja 5 asja, mida tahad tingimata oma elu jooksul saavutada, kogeda, omada.

#### **Mul on vaja ära teha, saavutada...**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

#### **Mul on vajadus tunda, näha, kogeda...**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



### **Väärtused ja soovid**

**Mul on vaja, et mul on..**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kas julgesid eelnevatele küsimustele vastates ka pisut unistada ja loobusid olemast surmtõsine? Väga hea! Nüüd on Sul juba selgem ettekujutus sellest, mida vajad, hindad ja pead tähtsaks.

**Mida teed juba praegu, et loetletud asju saavutada, kogeda, omada?**

**Kui tõenäoline nende eesmärkide saavutamine on?**

**Millest iga üksiku eesmärgi saavutamine sõltub?**

## **Mida ma töölt ootan?**

Kui töökoht või amet pakub Sulle neid väärtusi, mida hindad, tunnend ennast seal hästi ja mugavalt. Järgnev ülesanne aitabki Sul uurida, mida töö peaks Sulle pakkuma.

### **Mida Sa töölt ootad?**

Ülesande paremaks mõistmiseks vaata kõigepealt läbi terve loetelu. Seejärel loe see punkthaaval uuesti läbi ja hinda, kui oluline on iga kirjeldatud väärtus Sinu jaoks. Kasuta hindamisel järgmist skaalat.

**1 = ei ole üldse oluline    2 = ei ole eriti oluline    3 = mingil määral oluline    4 = väga oluline**

\_\_\_\_\_ **Aidata ühiskonda** - anda oma panus maailma parandamiseks.

\_\_\_\_\_ **Aidata teisi** - aidata teisi inimesi individuaalselt või väikestes rühmades.

\_\_\_\_\_ **Suhtlemine** - palju igapäevaseid kontakte inimestega.

\_\_\_\_\_ **Töö koos teistega** - tihedad koostöösuhted teistega; tegutsemine meeskonnaliikmena ühiste eesmärkide nimel.

\_\_\_\_\_ **Kuuluvus** - olla organisatsiooni liige, kelle tegevus või staatus on sulle oluline.

\_\_\_\_\_ **Sõprus** - arendada lähedasi, isiklikke suhteid kaastöötajatega.

\_\_\_\_\_ **Konkurents** - võrrelda oma võimeid teiste omadega seal, kus tulemused on mõõdetavad.

\_\_\_\_\_ **Otsustamine** - võimalus määrata organisatsiooni või grupi poliitikat ja tegevuskursi.

\_\_\_\_\_ **Töö pingelukorras** - töötamine olukorras, kus nõutakse tähtaegadest kinnipidamist ja kõrget kvaliteeti.

\_\_\_\_\_ **Võim ja autoriteet** - kontroll teiste inimeste tegevuse üle.

\_\_\_\_\_ **Teiste inimeste mõjutamine** - töötada seal, kus saad muuta teiste hoiakuid ja arvamusi.

\_\_\_\_\_ **Töö üksinda** - teha asju ise, teistega palju kontakteerumata ja konsulteerimata.

\_\_\_\_\_ **Teadmised** - otsida infot, põhjusi ja seoseid.

\_\_\_\_\_ **Intellektuaalne staatus** - sinusse suhtutakse kui intellektuaali või eksperti.

\_\_\_\_\_ **Kunstiline loovus** - teha loovat tööd mistahes kunstivormis.

\_\_\_\_\_ **Töö täpsus** - töö, kus tuleb järgida täpseid ettekirjutusi ning on suur vastutus.

\_\_\_\_\_ **Stabiilsus** - tööülesanded on suures osas ette ennustatavad ning ei muutu tõenäoliselt pika perioodi vältel.

\_\_\_\_\_ **Turvalisus** - kindlustunne, et ma ei kaota ootamatult oma tööd ja saan mõistlikku palka.

\_\_\_\_\_ **Kiire tempo** - töötada tuleb kiiresti, pidevalt hoides tempot.

\_\_\_\_\_ **Tunnustus** - saada hea töö eest suulist või materiaalist tunnustust.

\_\_\_\_\_ **Töörõõm** - teha tööd, mis väga või enamasti meeldib.

\_\_\_\_\_ **Risk** - teha tööd, mis nõuab kiirete otsuste tegemist ja riskimist.

- \_\_\_\_\_ **Kasum, tulu** - töö, millega kaasneb suur sissetulek.
- \_\_\_\_\_ **Sõltumatus** - võimalus ise otsustada, millist tööd ma teen ja kuidas ma seda teen.
- \_\_\_\_\_ **Moraalne panus** - tunned, et su töö toetab sinu jaoks olulisi eetilisi standardeid.
- \_\_\_\_\_ **Asukoht** - elu-ja töökoht (linn, geograafiline piirkond), mis sobib kokku sinu elustiiliga.
- \_\_\_\_\_ **Leidlikkus** - luua uusi ideid, programme, organisatsiooni struktuure või midagi, mille peale ei ole veel tulnud.
- \_\_\_\_\_ **Esteetika** - töötada ametis, mis eeldab head maitset ja ilutunnetust.
- \_\_\_\_\_ **Juhtimine** - juhendada teisi inimesi nende töös.
- \_\_\_\_\_ **Muutus ja mitmekesisus** - tööülesanded, mis muutuvad sageli või mida tuleb sooritada erinevates olukordades.
- \_\_\_\_\_ **Keskond** - elada linnas või piirkonnas, kus saad kaasa aidata ümbruskonna probleemide lahendamisele.
- \_\_\_\_\_ **Füüsiline pingutus** - töö, mis nõuab head füüsilist vormi.
- \_\_\_\_\_ **Vabadus aja planeerimisel** - võimalus teha oma tööd vastavalt isiklikule ajakavale, ilma kindlaksmääratud tööajata.

### **Millised on Sinu ideaalse töökooha omadused?**

✍ Kirjuta alltoodud ridadele need töökooha omadused, mis on Sinu jaoks kõige tähtsamad (omadused, millele sa andsid hindeks 4). Lisa siia kindlasti need aspektid, mis Sulle veel on töökooha juures olulised, kuigi neid väljapakutud loetelus ei olnud.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### **Missugune amet või töökoht võib seda kõike Sulle pakkuda?**

Kui Sul on juba varasem töökogemus olemas (kaasaarvatud praktika, töö suvevaheajal), mõtle, mil määral Sinu poolt tähtsaks peetud töökooha omadused tegelikkuses eksisteerisid. Millega olid kõige rohkem rahul? Millest oli puudus või mis ei meeldinud?

(Kohandatud Bulletin No 2001, "Exploring Careers", U.S. Department of Labor põhjal)

## **KARJÄÄRI HINDAMISE KÜSIMUSTIK – karjääriankrud**

**Mis on minu jaoks töö juures kõige olulisem? Millele on oluline toetuda töölase karjääri planeerimisel, et minu töö mulle tõelist rahulolutunnet võiks pakkuda?** Nimetagem neid toetuspunkte karjääriankruteks.

Vasta väidetele sobivaima numbri ringitamisega:

- 1 - Ei ole kindlasti nõus**
- 2 - Ei ole enamasti nõus**
- 3 - Olen enamasti nõus**
- 4 - Olen kindlasti nõus**

1.	Ma olen organisatsiooni arendamise nimel ette võtma väga keerulisi ülesandeid.	1	2	3	4
2.	Minu jaoks on oluline saada mingi eriala spetsialistik ning olla sellel alal väga kompetentne.	1	2	3	4
3.	Minu jaoks on oluline piirangutevaba töökoht.	1	2	3	4
4.	Olen alati soovinud teha niisugust tööd, mis võimaldab olla teistele kasulik.	1	2	3	4
5.	Mulle meeldib, kui mind samastatakse teatud prestiižika organisatsiooniga	1	2	3	4
6.	Minu jaoks on olulisem säilitada oma praegune geograafiline asukoht, kui vahetada elukohta edutamise või uue töökohta pärast.	1	2	3	4
7.	Minu jaoks on oluline niisugune karjäär, mis pakub vaheldusrikkaid tööülesandeid ja projekte.	1	2	3	4
8.	Minu jaoks on oluline oma oskuste rakendamine millegi uue loomisel.	1	2	3	4
9.	Ma soovin otsustada ja vastutada organisatsioonis oluliste asjade eest.	1	2	3	4
10.	Mulle meeldib olla rohkem "laia profiiliga" juht kui teatud kindla ala spetsialist.	1	2	3	4
11.	Minu jaoks on oluline, et minu töökoht pakub pidevalt erinevaid väljakutseid.	1	2	3	4
12.	Minu jaoks on oluline, et mind samastatakse võimuka või prestiižika tööandjaga.	1	2	3	4
13.	Minu eesmärgiks on omandada kogemusi erinevatest töövaldkondadest.	1	2	3	4
14.	Minu jaoks on oluline inimesi mõjutada ja juhtida.	1	2	3	4
15.	Ma olen nõus oma elukorralduse stabiilsuse säilitamise nimel osaliselt oma iseseisvust ohvriks tooma.	1	2	3	4
16.	Minu jaoks on oluline organisatsioon, mis pakub kindlustunnet ja tagab töö, stabiilse palga jms.	1	2	3	4
17.	Oma karjääriga seonduvalt muretsen põhiliselt oma isikliku vabaduse ja iseseisvuse pärast.	1	2	3	4
18.	Mind motiveerivad asjad, mille loomisel olen otseselt osalenud.	1	2	3	4

19.	Soovin, et mind identifitseeritakse minu töö ja organisatsiooni, milles töötan, kaudu.	1	2	3	4
20.	Minu jaoks on oluline, et ma saan kasutada oma oskusi ja talenti teiste abistamiseks.	1	2	3	4
21.	Mulle on oluline minu staatuse ja ametinimetusega kaasneva positsiooni tunnustamine.	1	2	3	4
22.	Minu jaoks on oluline vabadus valida tööd ja tööaega.	1	2	3	4
23.	Minu jaoks on oluline karjäär, mis võimaldab suurt tööalast vaheldust ja paindlikkust.	1	2	3	4
24.	Minu jaoks on oluline kuuluda juhtkonda.	1	2	3	4
25.	Mulle on oluline, et mind teatakse minu ameti/töökoha järgi.	1	2	3	4
26.	Ma olen nõus vastu võtma ainult erialase juhtiva ametikoha.	1	2	3	4
27.	Minu jaoks on tähtis jääda oma praegusesse elukohta ning mitte kolida mujale parema töökoha pärast.	1	2	3	4
28.	Mulle meeldib välja pakkuda uusi ideid ja lahendusi.	1	2	3	4
29.	Ma soovin saada niisugust töökohta, mis võimaldab kombineerida analüütilist ja kontseptuaalset mõtlemist nõudvat tööd inimeste juhtimisega.	1	2	3	4
30.	Ma ootan oma töölt pidevaid ja erinevaid väljakutseid.	1	2	3	4
31.	Minu jaoks on oluline niisugune organisatsioon, mis tagab mulle pikaajalise stabiilsuse.	1	2	3	4
32.	Minu jaoks on oluline osaleda uute toodete ja lahenduste väljatöötamisel.	1	2	3	4
33.	Ma soovin jääda oma erialale truuks, mitte saada muul alal edutatud.	1	2	3	4
34.	Ma soovin, et mind ei piiraks mingi organisatsioon või ärimaailm.	1	2	3	4
35.	Mulle meeldib teisi inimesi aidata ning ma olen selle nimel valmis pingutama.	1	2	3	4
36.	Minu tööalaseks eesmärgiks on saavutada erialane kompetentsus.	1	2	3	4
37.	Minu jaoks on esmajärjekorras oluline järgida oma elustiili ning ma ei talu, et mind piiravad mingid organisatsioonireeglid.	1	2	3	4
38.	Minu jaoks on olulisem jääda truuks oma erialale, kui saada edutatud juhtkonda.	1	2	3	4
39.	Minu jaoks on oluline rakendada oma suhtlemisalaseid oskusi teiste inimeste heaks.	1	2	3	4
40.	Mulle meeldib kaasa aidata teiste inimeste õppimisele ja isiklikule arengule.	1	2	3	4

Kokku on karjääriankruid 8. Karjääriankrute taga on toodud väidete numbrid, mis kirjeldavad igat konkreetset ankrut, ning võimaldavad Sul hinnata, kui oluline see Sinu jaoks on.

Liida oma punktid kokku: kui oled väidet hinnanud 4-ga, saad 4 punkti, kui 3-ga, siis punkti jne. Iga karjääriankru eest võid maksimaalselt saada 20 punkti, minimaalselt 4 punkti.

Karjääriankrud:	Väidete numbrid	Summa
1. Kutse- ja ametialane pädevus	2, 26, 33, 36, 38	
2. Iseseisvus, sõltumatus	3, 17, 22, 34, 37	
3. Abistamine	4, 20, 35, 39, 40	
4. Staatus, positsioon	5, 12, 19, 21, 25	
5. Vaheldusrikkus	7, 11, 13, 23, 30	
6. Juhtimine	9, 10, 14, 24, 29	
7. Stabiilsus	6, 15, 16, 27, 31	
8. Loomingulisus	1, 8, 18, 28, 32	

***✎ Mis on Sinu jaoks tööalase karjääri juures kõige olulisem? Kirjuta üles 4 kõige suurema punktisumma saanud ankrut.***


- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

***Missugune töö või amet võib Sulle pakkuda selliseid võimalusi?***

**Töö väärtused**

Kui töö või amet pakub Sulle neid väärtusi, mida hindad ja oluliseks pead, tunned Sa ennast hästi ja mugavalt. Järgnev ülesanne aitab Sul uurida, mida ootad töölt, et võiksid oma tegevusest rahuldust tunda. Allolevas tabelis on toodud rida väärtusi, mida inimesed töö juures oluliseks peavad. Mõtle, millised väärtused on Sinu jaoks olulised ja märgista need ristikesega.

<b>PALK</b> Pead oluliseks, et palk vastab tehtud jõupingutustele	<b>PANUS ÜHISKONNALE</b> Eelistad tööd, mis on kasulik ühiskonna arengule
<b>TÖÖAEG</b> Eelistad võimalust töötada paindliku tööajaga	<b>ÜKSI</b> Eelistad töötada üksi
<b>PERSONAALNE ARENG</b> Pead oluliseks, et töö annab võimaluse isiklikuks arenguks	<b>ISESEISVUS</b> Väärtustad tegevusvabadust kokkulepitud raamides
<b>TEADMISED</b> Pead tähtsaks uute teadmiste ja oskuste omandamist	<b>LOOVUS</b> Pead oluliseks arendada ja ellu viia uusi ideid
<b>VARIATIIVSUS</b> Eelistad tööd, kus tuleb täita palju erinevaid ülesandeid	<b>FIRMA EDUKUS</b> Naudid töötamist edukas firmas
<b>KOOSTÖÖ</b> Meeldib teha koostööd ja tegutseda meeskonnas	<b>KORD</b> Eelistad, et sinu ümber valitseks kord ja süsteemsus
<b>OTSUSTE TEGEMINE</b> Tahad mõjutada, kuidas ja millal midagi tehakse	<b>RISK</b> Sulle meeldib riskida ja ära kasutada soodsaid juhuseid
<b>VÄLJAKUTSED</b> Sulle on tähtis, et saad sageli uusi ülesandeid ja väljakutseid	<b>KONKURENTS</b> Sulle meeldib oma töötulemusi võrrelda teiste omadega
<b>TAGASISIDE</b> Tahad saada kolleegidelt ja tööandjalt tagasisidet oma töö tulemuste suhtes	<b>SPETSIALISEERUMINE</b> Pead oluliseks võimalust süveneda oma ülesannetesse
<b>EFEKTIIVSUS</b> Tahad oma aega kasutada tõhusalt	<b>USALDATAVUS</b> Pead oluliseks vastastikust usaldust
<b>TULEMUSED</b> Sa soovid jõuda kiiresti tulemusteni	<b>RUTIIN</b> Eelistad rutiinset tööd
<b>VASTASTIKUNE AUSTUS</b> Pead tähtsaks, et kõik kolleegid austavad üksteist hoolimata erinevustest	<b>KIIRUS</b> Naudid kiiret ja tempokat tööd
<b>MUUTUSED</b> Leiad, et on huvitav kohaneda uute tingimustega	<b>TÖÖÜLESANNETE SELGUS</b> Sulle on oluline, et töökohustused on täpselt ette antud
<b>TERVIKUST ARUSAAMINE</b> Pead oluliseks mõista oma tööülesannete osa terviku seisukohast	

 Vali märgistatud väärtuste hulgast välja **5 kõige olulisemat** ja kirjuta need üles.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Milline töö või ametikoht võimaldab neid väärtusi järgida?**

**Kas Sind huvitav töö ja amet pakub Sulle seda, mida Sa oluliseks pead?**




## Vajadused

Meie väärtusi mõjutavad vajadused. Rahuldamata vajadused nõuavad tähelepanu ja sunnivad meid nende rahuldamise nimel sihipäraselt tegutsema.

Mõttele alltoodud vajaduste üle ja määrake, kui tähtsal kohal need Sinu vajaduste kogumis on. Hindamisel kasuta järgmist skaalat: **väga tähtis – tähtis – veidi tähtis – ei ole tähtis.**

VAJADUS	Väga tähtis	Tähtis	Veidi tähtis	Ei ole tähtis
<b>SAAVUTUSVAJADUS</b> Vajadus anda endast alati parim, olla edukas ja autoriteetne, teha tööd paremini kui teised, omada midagi tähtsat ja tähelepanuväärset; vajadus ületada iseennast.				
<b>AUSTUSVAJADUS</b> Normide ja reeglite järgimise vajadus; vajadus saada hinnanguid teistelt; teiste tunnustamise soov; tahe teetuda autoriteetidele, lasta teistel otsustada.				
<b>PLAANIPÄRASUSE VAJADUS</b> Vajadus isikliku elukorralduse plaanipärasuse järele. Töö ja tegevuse korrastatus, ette läbimõtlemine ja täpne kavandamine.				
<b>ENESENÄITAMISE VAJADUS</b> Vajadus silmapaistmise järele; soov esineda vaimukalt ja teravmeelselt; vajadus olla tähelepanu keskpunktis ning avaldada muljet teistele; vajadus huvi pakkuda ja meeldida.				
<b>ISESEISVUSE VAJADUS</b> Vajadus olla otsustamisel ja tegutsemisel teistest sõltumatu, vaba pingest ja sunnist; tahe piirangutele mitte alluda.				
<b>ÜHINEMISE VAJADUS</b> Vajadus tegutseda pigem koos teistega kui üksi, kuuluda kellegi hulka, olla kaaslaste ja sõprade suhtes lojaalne.				
<b>TEISTEST ARUSAAMISE JA MÖISTMISE VAJADUS</b> Vajadus mõista teiste tegude põhjusi ja motive, soov asetada ennast teiste olukorda ja jälgida ning analüüsida teiste käitumist.				
<b>KAITSTUSE VAJADUS</b> Vajadus tunda teiste abi, toetust ja poolehoidu. Vajadus omada kaitsjaid ja neid, kes juhiksid ja kujundaksid tegevust.				
<b>VÕIMUVAJADUS</b> Vajadus juhtida ja mõjutada inimesi, kellega ollakse kokkupuutes, allutada teisi endale, olla liider ja kontrollida teiste tegevust.				

<b>JÄRELEANDMISE VAJADUS</b> Vajadus vältida konflikte ja teravaid olukordi, kaldumus tunda ennast konfrontatsiooniolukorras ebakindlalt.				
<b>HOOLITSUSVAJADUS</b> Vajadus kaasa tunda ja abi anda neile, kes seda vajavad. Soov olla teiste suhtes sõbralik ja abivalmis.				
<b>VAJADUS VAHELDUSRIKKUSE JÄRELE</b> Vajadus teha ja proovida uusi ja erinevaid asju, reisida, muuta oma elu- ja töökorraldust, osaleda uutes ettevõtmistes.				
<b>VAJADUS VIIA ASJAD LÕPULE</b> Vajadus lahendada probleemid lõplikult (ka siis kui see paistab tulutu), vajadus selguse ja lõpetatuse järele.				
<b>AGRESSIOONIVAJADUS</b> Vajadus avaldada otsekohevalt ja teravalt oma arvamust, jõuga võita vastupanu, vajadus rünnata või haavata teisi.				

 Kirjuta välja need vajadused, mis on Sulle **väga tähtsad**:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

 **Mõtle, millistel kutsealadel või ametites saad neid vajadusi rahuldada.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Kas Sul on oskusi ja kogemusi nendel aladel töötamiseks? Kas need on piisavad?**


**Milliseid oskusi ja teadmisi on vaja juurde õppida?**

**Kus on Sul võimalik seda teha?**

## **Millega sulle meeldib töötada?**

**Kas Sinu huvid on jaotatavad järgmiste tegevusliikide alla: töö inimestega, töö asjadega, töö andmete ja ideedega?**

- **Töö andmete ja/või ideedega.** Kui Sulle meeldib teha tööd andmete ja ideedega, koguda informatsiooni ja fakte, korraldades katseid ja eksperimente või lugedes sellealast kirjandust, võiks Sinu töö olla seotud teadusega. Nii avaneb Sul võimalus töötada välja uusi meetodeid või leiutada uusi tooteid. Sa võid oma ideid väljendada ka disaini, kirjutamise või joonistamise kaudu. Või meeldib Sulle andmeid koguda, süstematiseerida ja teistele esitamiseks või säilitamiseks korraldada? Siis sobib Sulle ka kontori- või arhiivitöö.
- **Töö inimestega.** Kui Sulle meeldib töötada inimestega, võid eelistada elukutseid, kus õpetad teisi, nõustad või aidad inimesi nende probleemides, hoolitsed teiste eest, teenindad kliente, organiseerid üritusi või juhid ettevõtteid või allüksusi.
- **Töö asjadega.** Kui Sulle meeldib töötada masinatega või kasutada tööriistu, võib Sulle sobida amet, kus Sul tuleb masinaid ja seadmeid installeerida ja nendega tööd teha, reguleerida või parandada. Või meeldib Sulle meisterdada, kasvatada taimi või neid näiteks kaunitesse kimpudesse seada? Oled Sa rahul, kui saad oma kätega midagi valmis teha?

 Mõtle, millega Sulle meeldib tegeleda. Kirjuta välja vähemalt **8 enda jaoks kõige meeldivamat tegevust või harrastust**, millega oled tegelenud või tahaksid tegelda.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

Hinda iga tegevuse/ hobi puhul eraldi, kas see on esmajärjekorras seotud inimeste, asjade või ideede/andmetega.

**Kas võid täheldada, et Sinu meelistegevused on suures osas seotud ühe kindla tegevusliigiga? Millist tegevusliiki Sa eelistad?**

**Millise tegevusliigi hulka kuuluvad need tööd ja ametid, mida Sina tahad teha ning milleks Sul on eeldusi?**

## Huvide inventuur

### Mida Sulle meeldib teha? Mis on Sulle südamelähedane ja "oma"?

Olgu töö nii tasuv kui tahes, kui ta pole tegija jaoks huvitav, kaotab inimene oma loovuse ja entusiasmi ning tunneb rahulolematust. Samas võib esmapilgul huvitavana tunduv töö lähemal tutvumisel osutuda hoopis teistsuguseks ning mittemidagiütlevana tunduv tegevus jällegi pakkuda süvenemisel tõelist rahuldust. Järgnev ülesanne aitab Sul paljude tegevuste hulgast välja valida need, mis Sinus head enesetunnet tekitavad.

#### Tee oma huvide inventuur KAKSKÜMMEND ASJA, MIDA MULLE MEELDIB TEHA

✍ Kirjuta tabeli esimesse veergu 20 asja, mida Sulle meeldib teha. Seal võib olla kinos käimine, raamatute lugemine, sportimine, ristsõnade lahendamine, kõnede pidamine vms.

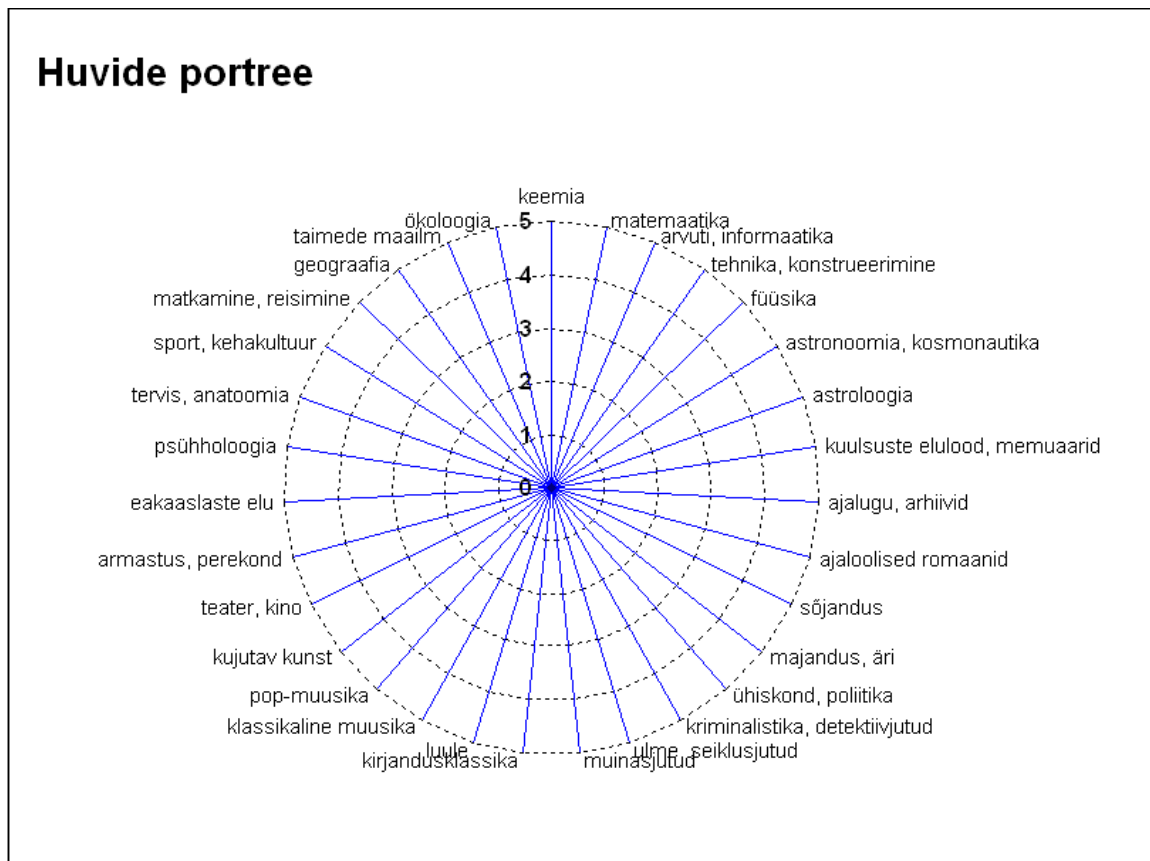
TEGEVUS	KÜ	EEK	<input type="checkbox"/>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

- Vaata uuesti loetelu iga punkti ja märgi tabeli teise veergu, kas soovid seda teha koos teistega (K) või üksinda (Ü).
- Kolmandas veerus märgi ära tegevused, mis lähevad maksma rohkem kui 50 krooni korra eest.
- Viimane veerg tähistab sagedust. Kui oled kirjapandud tegevust harrastanud viimase kuu jooksul, peaksid sellesse veergu "linnukese" tegema.

### Missuguseid järeldusi saad enda kohta selle tabeli alusel teha?

(Kohandatud N.Perry ja Z.VanZandti "Tulevikuvõimaluste uurimine", Tallinn AEF 1998 põhjal.)

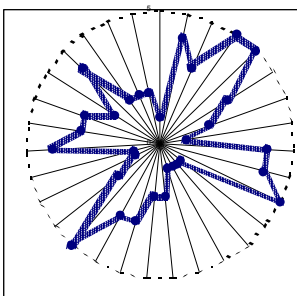
## Huvide portree



Maal ei leidu kaht ühesugust inimest. Igal meist on kordumatu huvide struktuur, mille võib piltlikuks muuta spetsiaalse skaala kasutamisega.

Antud ringil vastab igale raadiusele kindel huvide valdkond. Märkige joonisel kindlal raadiusel punktiga koht, mis vastab Sinu huvi sügavusele antud valdkonnas. Ühendades punktid omavahel, saad Sa oma huvide portree.

- 5 **Tugev huvi.** Püüan selle teema kohta võimalikult palju teada saada erinevatest allikatest, kuid eriti meeldib lugeda (artikleid, raamatuid, populaarteaduslikke väljaandeid). Teen märkmeid, vaatlusi, püüan ise midagi teha.
- 4 **Küllaltki huvitav.** Vahetevahel loen, püüan vaadata telesaateid ja saada informatsiooni selle teema kohta.
- 3 **Mõõdukas huvi.** Ei ütle ära huvitava telesaate vaatamisest selle teema kohta. Spetsiaalselt midagi ei loe.
- 2 **Vähene huvi.** Ajaviiteks vaatan ja kuulan midagi selle teema kohta.
- 1 **Absoluutselt ei huvita.** Ei kavatsengi sellega tegelda.




**Mis iseloomustab Sinu huvide portreed? Too välja need huvid, millele andsid 5 punkti.**

**Millise töö või ameti juures need huvid kasuks tulevad?**

## Huvid

Huvid innustavad teatud tegevusele. Oma huvide teadvustamine lubab Sul aimata, missuguse elu ja tööga Sa tõenäoliselt rahul oled, võib-olla isegi õnnelik. Muidugi pole võimalik kõiki huvisid rahuldada töise tegevuse kaudu. Et muuta oma elu mitmekesisemaks, pead leidma oma huvidele kohti ka vaba aja tegevustes.

### Kuidas veedad oma vaba aega?

 Pane kirja vähemalt **10 meelistegevust**, st tegevust, mis Sulle meeldivad, Sind kõige rohkem huvitavad, mida kindlasti ette võtad, kui Sa ei ole sunnitud tegema midagi muud.

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

Mõtle sellele, kas nende hulgas on selliseid tegevusi, mida saad muuta või teisendada tööks mingil konkreetsel kutsealal, ametis. Kirjuta välja need kutsealad ja ametid, mis võivad seostuda Sinu huvidega, st meelistegevustega.


- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |

Vaata veelkord oma meelistegevusi. Märki ära need tegevused, mida oled viimase kuu jooksul harrastanud. Kui palju on niisuguseid tegevusi? Kui neid on vähe, püüa mõelda sellele, kuidas oma elustiili muuta nii, et Sa saaksid tegelda rohkem sellega, mis Sulle meeldib. Kirjuta üles mõned **muudatused oma eluviisis**, mis võimaldavad säästa aega meelistegevuste jaoks.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |

## Huvid

### Ole leidlik oma huvide realiseerimisel!

 Kirjuta oma meelistegevuste ehk huvide loetelust välja **4 eluliselt kõige tähtsamat huvi**.

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Oma põhihuvide rahuldamiseks saab igaüks leidlikkust ilmutada ja välja nuputada mitmesuguseid võimalusi. See on väga oluline Sind rahuldava elustiili säilitamiseks nüüd ja tulevikus. Ole leidlik ja mitmekesisista huvide realiseerimisviise kas kutsetöona, lisatöona, õpetamisena, kirjutamisena, hobina või muu tegevusena.

 Püüa välja mõelda vähemalt **3 võimalust** iga **Sinu poolt kirjapandud huvi realiseerimiseks**.

1. Huvi \_\_\_\_\_

Selle huvi realiseerimise viisid on:

---

---

---

2. Huvi \_\_\_\_\_

Selle huvi realiseerimise viisid on:

---

---

---

3. Huvi \_\_\_\_\_

Selle huvi realiseerimise viisid on:

---

---

---

4. Huvi \_\_\_\_\_

Selle huvi realiseerimise viisid on:

---

---

---

## **Töövõtjaks või ettevõtjaks**

Oma töösoovide täpsustamisel on Sul vajalik mõelda ka sellele, kas tahad töötada riigiasutuses, kellegi teise firmas või oma firmas (või vabakutselisena). Ehk kokkuvõtlikult öeldes – olla töövõtja või ettevõtja.

✎ Mõtle, millised võivad olla kõik poolt- ja vastuargumendid nii töövõtjana kui ettevõtjana töötamisel ning kanna need allolevasse tabelisse.

1. Loetle positiivsed põhjused, miks tasub töötada kellegi teise firmas (tasulised puhkused, väiksem vastutus vms) ning teiste heaks töötamise puudused.
2. Sama korda ise ettevõtjaks olemise kohta.
3. Kui selgub, et Sul jääb infost puudu, küsi inimestelt, kellel on vastav kogemus, mida nemad arvavad.

TÖÖVÕTJA		ETTEVÕTJA	
Poolt	Vastu	Poolt	Vastu

**Millise järelduseni jõudsid?**

**Millised võiksid olla järgmised sammud?**

**Mida on vajalik juurde õppida, mida endas arendada?**



## **1.2. Isiksuslike eelduste kaardistamine**

### **Võimed ja oskused**

Iga töö nõuab teatud eeldusi. Näiteks eeldab müügisekretäri töö keelelist võimekust, head arvutamisoskust ja käelist kiirust ning osavust.

Kui Sul on juba olemas ettekujutus sellest, mida tahad tegema hakata ja missugust tööd tehes tunned tõenäoliselt ennast hästi, on aeg vaadata lähemalt iseennast – missugused võimeid ja oskusi see töö nõuab.

**Missugused oskused on Sul juba olemas? Mida on vaja juurde õppida? Kas tahad ja suudad antud oskusi omandada? Kuidas ja kus seda teha saab?**

Järgneva tabeli täitmise käigus saad oma võimeid ja oskusi lähemalt uurida. Kui tabeli teise veeru täitmine tekitab kõhklusi, palu appi kedagi, kes Sind hästi tunneb.

### **MILLISEID VÕIMEID EELDAB SINULT SOOVITUD TÖÖ TEGEMINE?**

Pane kirja 5 VIIMAST KOGEMUST, mis jätsid Sulle hea ja uhke tunde, st Sa tulid mingi konkreetse asjaga edukalt toime (näiteks läbisid edukalt arvutikursuse, korraldasid meeldejäáva sünnipäevapeo vms).

Kui oled kogemused kirja pannud, **too iga kordamineku puhul välja vähemalt 3 VÕIMET või OSKUST**, mis aitasid Sul seda hästi teha (näiteks hea õppimisvõime, käeline kiirus ja osavus, hea mälu).

<b>KOGEMUS</b>	<b>VÕIMED, MIS AITASID</b>
1.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.
4.	1. 2. 3.
5.	1. 2. 3.

**Mida võid sellest järeldada?**

**Missugust tööd tehes saad oma võimeid ja oskusi rakendada?**

**Missuguseid eeldusi nõuab tegijalt Sind huvitav töö?**

**Mida on vaja juurde õppida, missuguseid võimeid arendada?**

**Kuidas, kus, kelle abiga?**

## **Hea töötaja omadused**

Oma oskusi ja teadmisi analüüsidest tõi välja, et Sul on olemas palju häid oskusi, mida saad rohkem või vähem oma tulevases töös ära kasutada. Mõned neist on sellised, mida läheb vaja väga konkreetse asja tegemiseks (näiteks õunakoogi küpsetamise oskus), mõned aga üldisemad, sellised, mida saab kasutada erinevate ülesannete sooritamisel (näiteks suuline eneseväljendusoskus). Järgnevalt saad võimaluse mõelda oskuste ja omaduste peale, mis eristavad head töötajat keskpärasest, ükskõik, missuguses valdkonnas ta tegutseb või missugust tööd teeb.

### **HEA TÖÖTAJA**

 Kirjuta siia vähemalt 10 omadust, mis on kindlasti vajalikud inimesel, keda peetakse heaks töötajaks.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**Missugused nendest omadustest on ka Sinul olemas?**

**Missugused on need omadused, mis Sinust teevad eriti hea töötaja?**

**Missuguseid omadusi soovid enda juures arendada?**

**Kuidas Sa seda teed?**

### **Iseloomuomadused**

*Kes ma olen? Missugusena teised mind näevad? Mille poolest ma teistest erinen? Missugused minu iseloomujooned aitavad mind töös paremini hakkama saada? Missugused iseloomujooned võivad edu saavutamist aeglustada?*

*✍ Algatuseks püüa kirja panna oma 5 positiivset iseloomujoont ja 5 sellist, mis võivad edu saavutamist takistada. (Kui jääd loetlemisega jänni, tuleta meelde, mida teised on Sinu juures kiitnud või millise käitumise pärast on Sind kritiseeritud.)*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Analüüsi iga omadus läbi, kasutades järgnevat tabelit.

#### **MINU ISELOOMUOMADUS**

--

avaldub minu igapäevases elus järgnevalt

<b>Koolis</b>	
<b>Kodus</b>	
<b>Vabal ajal</b>	
<b>Tööd tehes</b>	

*Näita analüüsi tulemusi inimestele, kes Sind tunnevad ja keda usaldad. Täienda esialgset iseloomuomaduste loetelu.*

*Missuguseid järeltusi tegid? Missuguseid omadusi otsustad julgemalt kasutada? Mida on vaja oma käitumise juures rohkem jälgida?*

## **Iseloomu tugevamad küljed**

**Millised on minu iseloomu tugevamad küljed? Millised omadused aitavad mind töös paremini hakkama saada?**

Enda arvates olen ma ... (märgista ristikesega (x) enda kohta käivad omadused)

	Keskendumisvõime	Entusiastlik	Punktuaalne
	Stressi taluv	Sõbralik	Kiire
	Korralik	Hea iseloomuga	Vaikne
	Kohanev	Abivalmis	Ratsionaalne
	Seiklusi otsiv	Aus	Realistlik
	Agressiivne	Humoorikas	Mõtiskleja
	Auahne	Hea kujutlusvõimega	Usaldav
	Analüütiline	Iseseisev	Vaoshoitud
	Esiletükkiv	Intelligentne	Süsteemne
	Uksikasjalik	Leidlik	Vastutustundlik
	Asjalik	Vastutulelik	Riskialdis
	Hoolitsev	Meeldiv	Enesekindel
	Ettevaatlik	Loogiline	Ennastvalitsev
	Lõbus	Lojaalne	Arukas
	Taibukas	Elukogenud	Tundlik
	Asjatundlik	Metoodiline	Siiras
	Võistlushimuline	Ülikorrektne	Seltsiv
	Enesekindel	Tagasihoidlik	Püsiv
	Kohusetundlik	Motiveeritud	Toetav
	Konservatiivne	Eelarvamusteta	Taktitundeline
	Järjekindel	Optimistlik	Õppimisvõimeline
	Loov	Läbimõeldult tegutsev	Visa
	Uudishimulik	Hea suhtleja	Põhjalik
	Diplomaatiline	Kannatlik	Järelemõtlik
	Diskreetne	Sihikindel	Sitke
	Muretu	Veenev	Usaldav
	Tõhus	Tasakaalukas	Usaldusväärne
	Emotsionaalne	Praktiline	Mõistev
	Tundeline	Täpne	Mitmekülgne
	Rahulik	Edumeelne	Vaimukas

Vali ristikesega tähistatud omaduste hulgast välja **5 omadust**, mis Sinu arvates on Sinu kõige tugevamateks külgedeks. Kanna need alljärgnevasse tabelisse.

Tuleta meelde olukordi, kus Sa enda poolt välja toodud iseloomujooni edukalt kasutanud oled. Kirjelda neid situatsioone (tabeli näidete lahtis).

**Millise ameti või töö juures need omadused kasuks tulevad?**

**Iseloomu tugevamad küljed - Iisa**

**1. omadus:**

Näide:

**2. omadus:**

Näide:

**3. omadus:**

Näide:

**4. omadus:**

Näide:

**5. omadus:**

Näide:

### Milline ma enda arvates olen?

Iseenda tugevamate ja nõrgemate külgede tundmaõppimine aitab Sul selgitada, millega Sa paremini hakkama saad, mida on vaja endas arendada, et oma tööväljavaateid parandada. Ülesandes on toodud sõnapaarid, mis tähistavad kahte vastandlikku omadust. Otsusta, kumb neist Sulle rohkem iseloomulik on. Tee rist (x) oma hinnangule vastavasse kohta kahe omaduse vahel.

<< või >> omadus iseloomustab Sind väga hästi  
 < või > omadus on olemas, kuid mitte väga tugev  
 ? ei oska öelda (kasuta seda vastust vähe)

	<<	<	?	>	>>	
1. usin	—	—	—	—	—	laisk
2. omapärane	—	—	—	—	—	tavaline
3. jutukas	—	—	—	—	—	sõnaaher
4. rahulik	—	—	—	—	—	ärrituv, äge
5. tuim	—	—	—	—	—	tundlik, õrn
6. praktiline	—	—	—	—	—	teoreetiline
7. tormakas	—	—	—	—	—	ettevaatlik
8. arg	—	—	—	—	—	julge
9. südamik, soe	—	—	—	—	—	jahe, mõistuslik
10. isikupärane	—	—	—	—	—	neutraalne
11. alistuv	—	—	—	—	—	võistluslik
12. jõuetu	—	—	—	—	—	tarmukas
13. nobe	—	—	—	—	—	aeglane
14. häbelik, uje	—	—	—	—	—	seltskondlik
15. ettevõtlik	—	—	—	—	—	saamatu
16. huvitatud asjadest	—	—	—	—	—	huvitatud inimestest
17. sundimatu	—	—	—	—	—	kammitsetud
18. andekas	—	—	—	—	—	keskpärane
19. kaalutlev	—	—	—	—	—	tuulepea
20. ebakindel	—	—	—	—	—	enesekindel
21. kannatlik	—	—	—	—	—	kannatamatu
22. värvikas	—	—	—	—	—	igav
23. meelekindel	—	—	—	—	—	meelemuutlik
24. muretsev	—	—	—	—	—	muretu
25. täpne	—	—	—	—	—	pealiskaudne, vigu tegev
26. ühtlaselt töötav	—	—	—	—	—	hooti töötav
27. järjekindel	—	—	—	—	—	järjekindlusetu
28. lärmakas	—	—	—	—	—	vaikne
29. tegutsev	—	—	—	—	—	mõtisklev
30. rõõmsameelne	—	—	—	—	—	kurb
31. omaette töötav	—	—	—	—	—	koos teistega töötav
32. teiste suhtes hoolimatu	—	—	—	—	—	abivalmis
33. seltskonda armastav	—	—	—	—	—	üksildust armastav
34. sitke, visa	—	—	—	—	—	kergesti murdub
35. tugev	—	—	—	—	—	nõrk
36. pinnapealne	—	—	—	—	—	põhjalik
37. taiplik	—	—	—	—	—	vähetaiplik
38. alandlik	—	—	—	—	—	kõrk
39. aktiivne	—	—	—	—	—	passiivne
40. tuleviku suhtes kindel	—	—	—	—	—	tuleviku suhtes kartlik

- Kriipsuta alla 3 omadust, mis Sulle enda juures ei meeldi.
- Märki ära need omadused, millega Sa oled rahul.
- Märki ära need omadused, mida soovid arendada. Kuidas Sa saaksid neid arendada?

### **Kas teised näevad mind samasugusena nagu näen mina ise?**

Enda paremaks tundmaõppimiseks on kasulik teada, kuidas teised Sind tajuvad.

- Hinda ennast iga omadusepaari puhul 5-pallisel skaalal (näiteks: **1 - suletud, 2 - pigem suletud, 3 – keskmine, 4 – pigem avatud, 5 – avatud**).
- Seejärel anna omadusteht (hea, kui seal ei oleks näha Sinu enda hinnanguid) mõnele oma tuttavale, sõbrale või pereleliikmele ja palu tal sama skaalat kasutades hinnata, millisena tema Sind näeb.

Suletud	1	2	3	4	5	Avatud
Vähene eneseusaldus	1	2	3	4	5	Kõrge eneseusaldus
Sageli passiivne	1	2	3	4	5	Sageli aktiivne
Negatiivne	1	2	3	4	5	Positiivne
Annab kergesti alla	1	2	3	4	5	Ei anna kunagi alla
Ebasõbralik	1	2	3	4	5	Alati sõbralik
Kõhklev, ebakindel	1	2	3	4	5	Resoluutne, otsusekindel
Kärsitu, kannatamatu	1	2	3	4	5	Kannatlik
Temperamentne	1	2	3	4	5	Vaikne ja vaoshoitud
Teistest sõltuv	1	2	3	4	5	Sõltumatu
Räägib vahele, katkestab	1	2	3	4	5	Kuulab teisi
Korratu, ebametoodiline	1	2	3	4	5	Metoodiline
Naeratab harva	1	2	3	4	5	Naeratab sageli
Harva entusiastlik	1	2	3	4	5	Sageli entusiastlik
Ei käitu läbimõeldult	1	2	3	4	5	Käitub kaalutletult

**Kas teised tajusid Sind samamoodi nagu Sina ise?**

**Milliseid järeltusi saad sellest enda jaoks teha?**



## **1.2. Teadmiste ja oskuste kaardistamine**

## **Oskused**

Tavaliselt meeldib inimestele teha seda, mida nad teevad hästi, st mida nad teha oskavad. Oskused näitavad, mida Sa suudad hästi teha tänu oma võimetele, õppimisele ja harjutamisele. Oskused toetavad Sinu eneseusaldust ja lisavad eneseaustust.

Oma oskuste (ka võimete) hindamisel pea silmas järgmisi juhtnööre.

- **Ära alahinda oma oskuste ja võimete unikaalsust. Ole realistlik, kuid suhtu võimalikult positiivselt sellesse, mida Sa suudad teha.**
- **Ära piirdu ainult “suurte oskustega” (võõrkeelte oskus, arvutioskus vms). Kahe silma vahele ei peaks jääma ka väiksemad, kuid igapäevaelus vägagi tähtsad oskused (asjaajamise täpsus, korrektne riietumine, eneseväljendusoskus).**
- **Ära keskendu nõrkadele külgedele, sest tähtis on teada, milles oled tugev, mida teed hästi, mida suudad ka teistele näidata.**

Et paremini mõista oma oskusi ja võimeid, analüüsi oma viimaste aastate õnnestumisi. Need võivad olla suured või väikesed õnnestumised. Tähtis on, et iga õnnestumine andis Sulle paraja annuse endaga rahulolu. Sinu kordaminekud võivad seostuda mistahes eluvaldkonnaga. Kui kordaminekuid oli rohkesti, vali välja need, millega kaasnes kõige suurem endaga rahulolu tunne. Kui Sul tekib raskusi oma õnnestumiste teadvustamisega, vaata kalendrisse ja tuleta meelde läbielatud sündmusi.

1. Õnnestumine

---

---

---

2. Õnnestumine

---

---

---

3. Õnnestumine

---

---

---

## **Analüüsi oma õnnestumisi**

Oma kordaminekute põhjalikum analüüs võimaldab selgitada, mis andis Sulle positiivse rahulolu tunde. Seega saad enda kohta ühtteist huvitavat teada.

---

**Mis ergutas või motiveeris Sind seda tegema?**

1. õnnestumine \_\_\_\_\_

2. õnnestumine \_\_\_\_\_

3. õnnestumine \_\_\_\_\_

**Tänu kellele või millele see õnnestumine teoks sai?**

1. õnnestumine \_\_\_\_\_

2. õnnestumine \_\_\_\_\_

3. õnnestumine \_\_\_\_\_

**Missugused välised asjaolud aitasid õnnestumisele kaasa?**

1. õnnestumine \_\_\_\_\_

2. õnnestumine \_\_\_\_\_

3. õnnestumine \_\_\_\_\_

**Milles õnnestumine väljendus, milline oli hüvitus?**

1. õnnestumine \_\_\_\_\_

2. õnnestumine \_\_\_\_\_

3. õnnestumine \_\_\_\_\_

**Tee oma õnnestumistest lühike kokkuvõte põhimõttel – missuguseid ühisjooni on neis näha?**

**Mis õhutas Sind tegutsema?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Missuguseid oskusi ja võimeid Sa meelsasti kasutad?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Missugused välised asjaolud on aidanud kaasa Sinu õnnestumistele?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Missuguseid hüvitusi Sa tahad?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Kutse-, siirde- ja sotsiaalsed oskused**

### **Sotsiaalsed oskused**

on Sinu inimlikud omadused ehk iseloomujooned. Need on Sinu olemuse põhiline osa ega sõltu konkreetsest tööst või ametist. Kuid need on siiski oskused ning soovi korral ka teatud määral arendatavad.

Loe tähelepanelikult läbi toodud valik sotsiaalsetest oskustest ja kriipsuta alla need, mida arvad omavat.

<i>empaatiline</i>	<i>sõltumatu</i>	<i>püsiv</i>	<i>aus</i>
<i>sihipärane</i>	<i>abivalmis</i>	<i>suhtlemisjulge</i>	<i>tähelepanelik</i>
<i>täpne</i>	<i>loov</i>	<i>leidlik</i>	<i>võitluslik</i>
<i>domineeriv</i>	<i>siiras</i>	<i>optimistlik</i>	<i>andestav</i>
<i>praktiline</i>	<i>stressi taluv</i>	<i>arukas</i>	<i>ennast maksma panev</i>
<i>salliv</i>	<i>tasakaalukas</i>	<i>edumeelne</i>	<i>tahtekindel</i>
<i>viisakas</i>	<i>hoolikas</i>	<i>julge</i>	<i>energiline</i>
<i>aktiivne</i>	<i>ettevaatlik</i>	<i>kaalutlev</i>	<i>seltskondlik</i>
<i>ratsionaalne</i>	<i>usalduslik</i>	<i>koostöövalmis</i>	<i>kohusetundlik</i>
<i>visa</i>	<i>suhtlemisvalmis</i>	<i>hoolas</i>	<i>toetav</i>
<i>korrektne</i>	<i>analüüsiv</i>	<i>ettenägelik</i>	<i>otsekohene</i>
<i>realistlik</i>	<i>kaastundlik</i>	<i>ettevõtlik</i>	<i>hea eneseväljendusega</i>

### **Siirde- ehk üldised oskused**

on baasoskused ning need on ülekantavad ühest ametist teise (näiteks: arvutamine, kirjutamine, joonistamine, leiutamine, analüüsimine). Kui Sa oled omandanud mõne funktsionaalse oskuse, käib see Sinuga kaasas ja Sa saad seda vajadusel kasutada erinevates ametites.

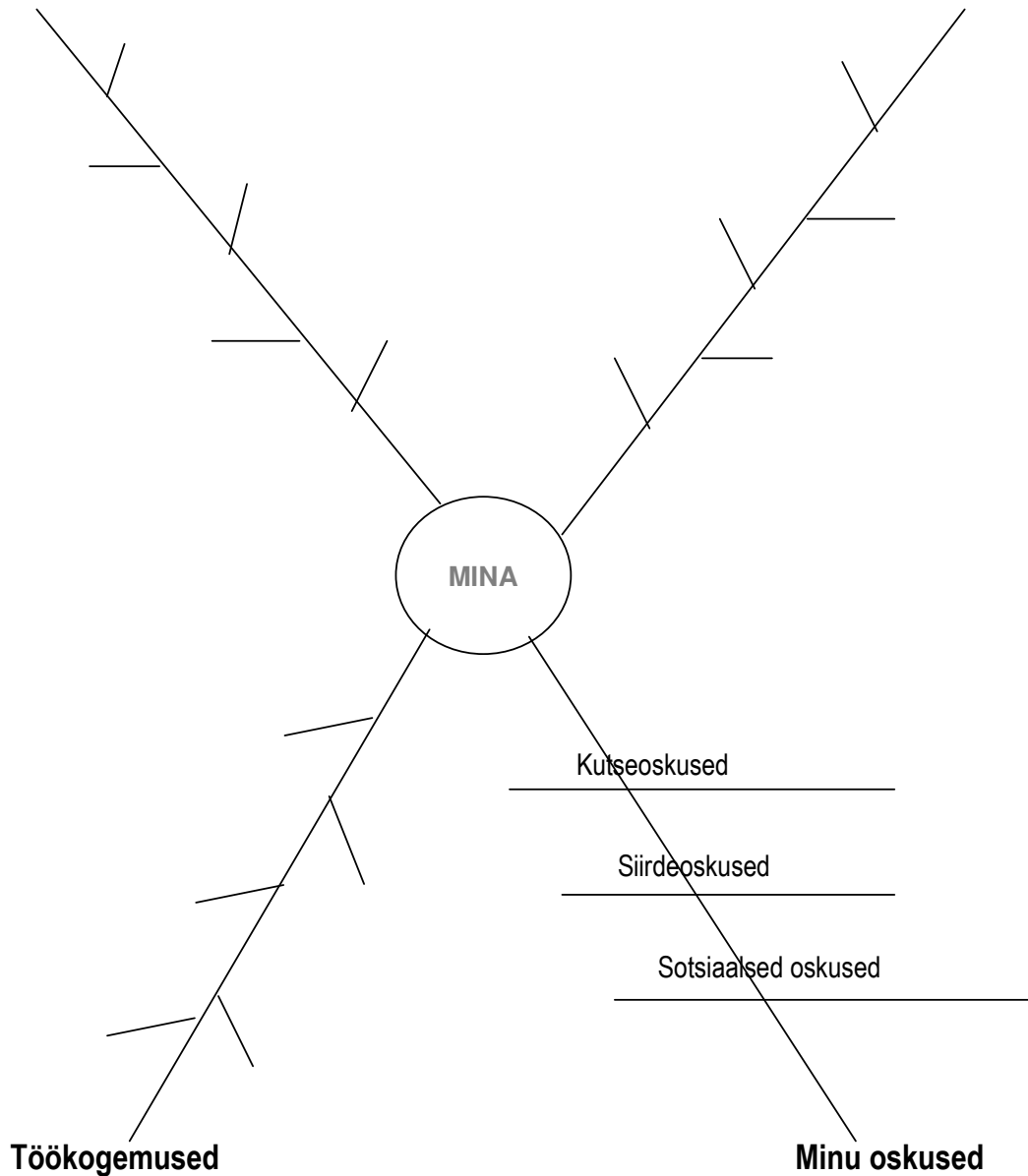
### **Kutse- ehk tehnilised oskused**

on seotud mingi konkreetse tööga ja nõuavad täpselt kindlaks määratud töövõtete äraõppimist (mootorsõiduki juhtimine, plaatimine). Need oskused on hoopis vähem ülekantavad ühest ametist teise. Tavaliselt omandatakse need oskused lühema või pikema harjutamise tulemusel. Kui inimene siirdub uude ametisse (uuele erialale), tuleb tal tavaliselt omandada ka uusi kutseoskusi.

**Mälukaart – minu oskused**

**Haridus (koolid, kursused)**

**Vaba aja harrastused**



1. Kanna HARIDUSE harule kõik läbitud koolid ja kursused. Analüüsi, milliseid oskusi ja teadmisi need sulle andsid.
2. Kirjuta HARRASTUSTE harule kõik oma meelistegevused ja hobid. Analüüsi, milliseid oskusi need sulle andnud on.
3. Kirjuta TÖÖKOGEMUSTE harule kõik ametid, mida oled pidanud. Analüüsi, milliseid oskusi oled seejuures omandanud.
4. Kanna kõik hariduse, töökogemuste ja harrastuste kaudu omandatud oskused MINU OSKUSTE harule. Püüa neid süstematiseerida kutse-, siirde- ja sotsiaalseteks oskusteks.

**5. Pane kirja, milliseid kutse-, siirde- ja sotsiaalseid oskusi pead Sa enda juures kõige olulisemateks.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Milliste kutseala või ameti juures on võimalik neid oskusi rakendada?***

### ***Asjad, millest ma tean midagi ...***

Kirjuta üles kõik oskused ja teadmised, mida oled omandanud koolis, kursustel, töö käigus, iseseisvalt kodus või väljaspool kodu hobidega tegeledes.

<b>Õppisin koolis</b>	<b>Õppisin tööl</b>	<b>Õppisin kursustel, seminaridel</b>	<b>Õppisin kodus lugedes, TV-d vaadates jms.</b>	<b>Õppisin harrastusena</b>

***Milliseid Sinu poolt kirjapandud oskusi ja teadmisi saad kasutada ka töö juures?***

***Mõttele, millise töö juures Sa saad neid rakendada.***

***Milliseid oskusi ja teadmisi on vaja täiendada või juurde õppida? Kus ja kuidas Sa seda teha saad?***

## ***Minu oskuste profiil***

Igaüks meist on milleski osav ja võimekas, mõni teine tegevus aga valmistab raskusi ning seetõttu me ka väldime taoliste ülesannete täitmist. Sobivat tööd või ametit valides tuleb Sul mõelda sellele, mille poolest Sina osav oled ning kus Sa oma oskusi kõige paremini kasutada saad.

***Millega Sina kõige paremini hakkama saad?*** Tõmba ring ümber oskuste järjekorranumbrile, millega Sina hakkama saad.

1. Illustreerimine – joonistamine, visandamine, maalimine
2. Nuputamine – uute ideede ja võimaluste väljamõtlemine
3. Toimetamine – kirjalike materjalide, tekstide parandamine
4. Ehitamine/kokkupanemine – esemete, asjade valmistamine
5. Korraldamine – projektide või programmide teostamine
6. Juhtimine – autot või muud masinat
7. Kujundamine – väljamõtlemine, loomine, vormimine (toodet, programmi, projekti)
8. Läbirääkimine – vahetalitajana tegutsemine, milleski kokkuleppe saavutamine
9. Sidepidajana toimimine – üksikisikute või rühmade vahel vahelülilis olemine
10. Koordineerimine, keha tasakaalu ja füüsilise jõu kasutamine
11. Algamine – uute projektide käivitamine
12. Eelarve koostamine – (rahaliste) vahendite kasutamise kavandamine
13. Empaatia – kuulamine, arusaamine ja teise inimese mõistmine
14. Liigitamine – süstematiseerimine, andmete või objektide rühmitamine
15. Õpetamine – informeerimine, seletamine, näitamine
16. Loomine
17. Juhatamine – teiste töö suunamine ja ülevaatamine
18. Lugemine informatsiooni saamiseks – kirjalike lähteallikatega töötamine
19. Esinemine – enda kunstilises või meelelahutuslikus vormis väljendamine
20. Nõustamine – kuulamine ja kaasaaitamine isiklike probleemide lahendamisele
21. Analüüsimine – ositi terviklike ideede, asjade, sündmuste või nähtuste uurimine
22. Arvutamine – opereerimine arvudega
23. Loomade hooldamine – loomade toitmine, õpetamine, hooldamine
24. Uutmine – muutmine, kaasajastamine, uute toimimisviiside algatamine
25. Vahendamine – vastaspoolte lepitamine konflikti korral
26. Küsimine – pärimine, proovimine, kahtlemine
27. Propageerimine – millegi (kellegi) populariseerimine meedia või vastavate ürituste kaudu
28. Kirjutamine – kirjalike suhtlemisvormide nagu kirjade, artiklite, lugude koostamine
29. Müümine – toote tutvustamine võimalikule ostajale ning tema veenmine selle kasulikkuses



30. Visandamine – asjadest kujutiste joonistamine
31. Võõrustamine – külalislahkuse osutamine
32. Osalemine – ühisprojektis koos töötamine
33. Viljelemine – taimede, lillede, puude kasvatamine
34. Probleemide lahendamine – probleemi määratlemine ning lahenduste leidmine
35. Visualiseerimine – kujutluspiltide vormimine ideedest ja võimalustest
36. Tööriistade kasutamine, et parandada, ehitada või valmistada mitmesuguseid asju
37. Leiutamine – uue idee või toote väljamõtlemine
38. Ravimine – patsiendi ravimine ja hoolekandmine
39. Motiveerimine – stimuleerimine, tegutsemisele õhutamine
40. Käelise koordineerimise kasutamine – käte oskuslik kasutamine
41. Uurimine – teaduslikult millegi tundmaõppimine
42. Kontseptsiooni loomine – arusaama, käsitlusviisi, teooria väljatöötamine
43. Delegeerimine – millegi tegemiseks teistele õiguse andmine
44. Auditeerimine – kontrollimine ja revideerimine
45. Kompileerimine – informatsiooni või aine kogumine
46. Käsitsemine – suurte või väikeste masinatega ümberkäimine ja nende kasutamine
47. Kõnelemine – kuulajaskonnale oma seisukohtade esitamine

Oskused jaotuvad neljaks tegevusvaldkonnaks. Hinda, milline tegevusvaldkond sulle rohkem sobib. Selleks pead Sa iga valdkonna oskuste rühma punktid kokku lugema. Punkti saad oskuse eest, mille järjekorranumbrile tõmbasid ringi ümber.

**Töö andmetega** (2 oskuste rühma)

1. Infotöö: 3, 5, 12, 22, 44, 45

2. Teadustöö (arutlemine): 18, 21, 26, 28, 34, 37, 41, 42

Minu punktid

1. + 2. =

\_\_\_\_\_

**Töö inimestega** (2 oskuste rühma)

1. Aitamine: 9, 11, 13, 15, 20, 25, 31, 32, 38, 39

2. Juhtimine: 8, 9, 11, 15, 17, 25, 27, 32, 39, 43, 47

1. + 2. =

\_\_\_\_\_

**Töö asjadega** (2 oskuste rühma)

1. Käeline tegevus: 1, 4, 6, 14, 30, 45

2. Kehaline tegevus: 10, 23, 33, 36, 40, 46

1. + 2. =

\_\_\_\_\_

**Töö ideedega**

Loovtöö: 1, 2, 7, 16, 19, 24, 28, 30, 35, 37


\_\_\_\_\_

**Milline on Sinu oskuste profiil?**

**Millises ametis saad oma oskusi rakendada?**

### **1.3. Kokkuvõtete tegemine**

## **Minu töösoovid**

 Vaata veelkord tehtud ülesanded läbi ning kanna tulemused kokkuvõttesse.

### **MIDA VÄÄRTUSTAN TÖÖ JUURES**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### **MINU HUVID**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### **MINU VÕIMED JA OSKUSED**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### **MINU POSITIIVSED ISELOOMUJOONED**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### **MINU TÖÖSOOVID**

**Ametid või tööd, mis mulle meeldivad ja millega võin hakkama saada.**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### **Võimaluste reiskohver**

Karjääriotsuse tegemist ja töö otsimist võib võrrelda reisile minekuga. Reiskohvri sisu määrab ära see,

kuhu me läheme ja mida teekonnal vajame. Kui ees seisab suusareis, tuleb kohvrisse pakkida soe suusadress, kui aga sihtpunktiks on päikeselised lõunamererannad, peab kohver sisaldama kindlasti rannarõivaid. Tavaliste hädatarvilike vahendite kõrval peidame kotinurka vahel ka mõne isiklikult olulise ja tähtsa asjakese.


**Kuhu oled Sina teel ja mida sellele reisile kaasa võtad?**

**KUHU:**

<b>VÕIMED JA OSKUSED</b>	<b>TÖÖKOGEMUSED</b>
<b>HUVID / ISELOOM</b>	<b>HARIDUS / KOOLITUS</b>
<b>VÄÄRTUSED</b>	<b>TOE ALLIKAD ENDALE VAJALIKUD INIMESED</b>

**Teen kokkuvõtteid: kuidas edasi?**

Kas oled juba mõelnud sellele, kes Sa oled, millised on Sinu tugevused (oskused, võimed, kogemused), mis Sinu jaoks on oluline ja tähtis, millist tööd otsid? Oled Sa uurinud, millised on Sinu võimalused soovitud tööd saada? Millist haridust ja oskusi tööpakkuja Sinu poolt soovitud ametikohale kandideerijalt eeldab? Kui nii, siis on aeg teha kokkuvõtteid.

 Mõtle, mida Sa iseenda ja töömaailma võimalusi uurides teada said. Kirjuta igasse ruutu märksõnu, millised võiksid olla **Sinu tulevikuvõimalused, tugevused, takistused (piirid) ja nõrkused**, pidades silmas konkreetseid tööväljavaateid.

Minu võimalused	Minu takistused (piirid)
Minu tugevused	Minu nõrkused

**Mida on vaja ette võtta, et oma võimalusi realiseerida? Mida saad teha, et oma võimalusteringi suurendada?**

**Kus ja kuidas Sa saad rakendada oma tugevusi?**

**Kas olemasolevaid takistusi on võimalik ületada? Kuidas, kelle abiga? Mida saad selleks teha juba homme? Mida kaugemas tulevikus?**

**Mida on võimalik ette võtta oma nõrkustega? Kas midagi juurde õppima, endas arendama ...?**

## **2. EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE**

## Minu tööelu rada

Töökoha otsimist võib võrrelda matka planeerimisega. Matkajal on eesmärk, koht, kuhu ollakse minemas. Matkal võib kohata mitmesuguseid probleeme. Enne teele asumist peaks läbi mõtlema kõik probleemid, mis teekonnal võivad ette tulla. Näiteks kui reis läheb läbi lumiste mäestike, on paratamatu, et tuleb teha peatus lähedal asuvas linnas ja osta lumeketid ning küsida nõu, kuidas kergema vaevaga sihtpunkti jõuda.

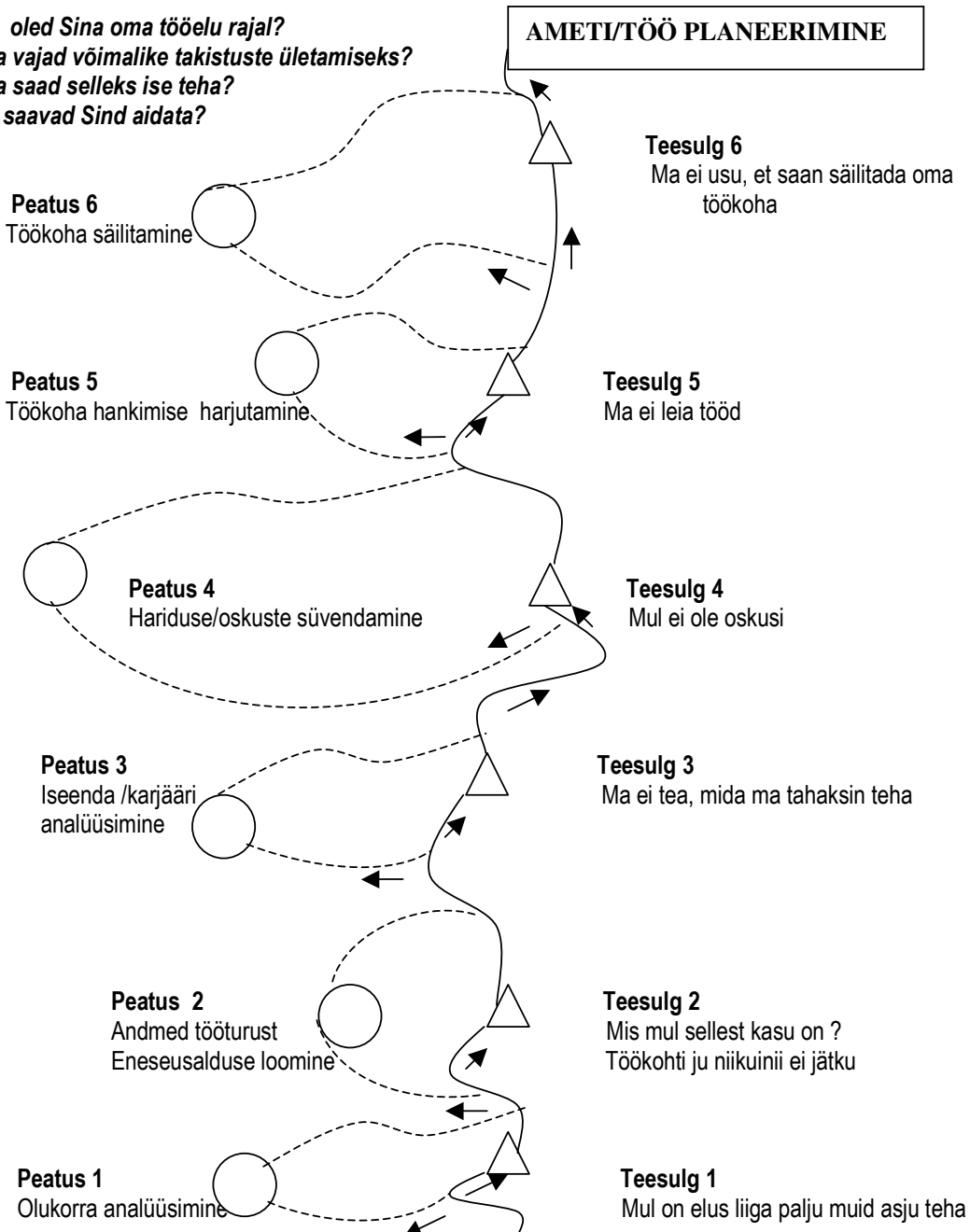
Järgmine kaart kujutab tööelu rada. Seal ei ole peatusi, vaid hulgaliselt radu. Samuti on igal rajal oma eesmärk sõltuvalt sellest, kus see rada kulgeb. Vastavalt sellele vajatakse edasi pääsemiseks erinevaid vahendeid.

**Kus oled Sina oma tööelu rajal?**

**Mida vajad võimalike takistuste ületamiseks?**

**Mida saad selleks ise teha?**

**Kes saavad Sind aidata?**



### **Probleemide inventuur**

Oma igapäevaelus seisame sageli silmitsi terve hulga lahendustvajavate probleemidega ega tea kust otsast sasipundart lahti arutama asuda. Mõni probleem kaotab aja jooksul oma aktuaalsuse, teisest sünnib aga juurde aina uusi probleeme.

**Millise probleemiga on vaja koheselt tegelema hakkama? Milline kannatab edasilükkamist?**

Pane kirja kõik probleemid, mis hetkel on Sinu jaoks aktuaalsed	Hinda, kui oluline see probleem sulle on (max 10, min 1)	Hinda, kui edasilükkamatu see probleem Sinu jaoks on (max 10, min 1)	Millest on vaja alustada? Summeeri: probleemi olulisus + edasilükkamatus
1.			
2.			
3.			
...			

**Reasta oma probleemid ümber, arvestades viimases veerus saadud tulemusi (kõige suurema skooriga tulemus esimeseks, jne).**

**Mõttele iga probleemi puhul konkreetset, mida, millal, kus, kuidas, kellega koos on vaja selle lahendamiseks teha.**



## Valkute hindamine

Elus tuleb kindlasti ette olukordi, kus on vaja teha otsuseid, mis võivad Sinu ellu tuua muutusi ja uuendusi (näiteks: elukohavahetus, õppima asumine). Üheks selliseks muutuseks võib olla ka uus töö- või ametikoht. **Kuidas on oluline toimida? Millise variandi kasuks tuleb otsustada? Milline on just see õige?** Vastuse nendele küsimustele pead aga andma Sina ise.

Järgmine harjutus on üheks võimalikuks abivahendiks, mis aitab Sul kaaluda päevakorras oleva valikuvõimaluse poolt- ja vastuargumente.

Kas Sinu elus on hetkel mõni lahendust vajav probleem (võimalus, väljakutse), mille suhtes on vaja otsus langetada? Näiteks töökohapakkumine, koolitusele asumine vms. Kirjuta see endale üles.

 **Minu probleem, väljakutse:** \_\_\_\_\_

Leia argumentid, mis on muutuse poolt ja mis räägivad selle vastu, ning kirjuta need tabelisse.

Argumentid, mis on muutuse poolt	Argumentid, mis on muutuse vastu

Vaata oma poolt- ja vastuargumentid veelkord üle.

**Millised argumentid on kõige olulisemad (suurema kaaluga)? Millised neist on Sinu jaoks vähemtähtsad?** Selguse mõttes reasta oma argumentid ümber olulisuse järjekorda.

**Mida saad ise mõjutada, mida mitte?**

### **Eesmärkide püstitamine**

Nii igapäevaelu kui tööalase karjääri sihiteadlik planeerimine eeldab kindlate eesmärkide püstitamist ja konkreetsete tegevusplaanide koostamist. Sageli sõltub ühe eesmärgi saavutamine teisest, mõni asi võib meile olla tähtsam, mõni asi ei kannata lihtsalt edasi lükkamist.

**Kui oluline ja edasilükkamatu üks või teine eesmärk minu jaoks on? Millest on oluline alustada? Mida võin jätta kaugemasse tulevikku?**

Sea eesmärgid: mida tahan saavutada? Kuhu jõuda? (pea silmas eelkõige tööalaseid eesmärke). Leia vähemalt 10 väiksemat või suuremat eesmärki.	Hinda, kui oluline see sulle on? (max 10, min 1)	Hinda, kui edasilükkamatu on eesmärgi elluviimine? (max 10, min 1)	Millest on oluline alustada? Summeeri olulisus ja edasilükkamatus
1.			
2.			
3.			
...			

**Reasta oma eesmärgid ümber, arvestades viimases veerus saadud tulemusi (kõige suurema skooriga tulemus esimeseks, jne).**

**Milline on Sinu eesmärkide pingerida? Millest alustad?**

**Mõtle iga eesmärgi puhul konkreetselt, mida, millal, kus, kuidas, kellega koos on vaja teha, et soovitud saavutada?**

### ***Elu jooksul – 5 aasta jooksul - oleks pidanud – pool aastat***

- Kõigepealt pane kirja kõik see, mida arvad, et Sul on vaja oma eluaja jooksul kindlasti ära teha. Aega on Sul selleks 5 minutit.
- Seejärel kirjuta 2. lahtrisse, mida tahad korda saata järgmise kolme aasta jooksul. Aega 3 minutit.
- 3. lahtrisse kirjuta üles need asjad, mida oleksid pidanud või tahtnud ära teha, kuid mis senini on tegemata jäänud. Aega 2 minutit.
- Ja lõpuks. Sul on ainult 6 kuud eluaega. Mida tahaksid selle aja jooksul veel ära teha? Aega 1 minut.

<b>Oma eluajal ma tahan teha</b>	<b>Järgmise kolme aasta jooksul ma tahan</b>	<b>Elu jooksul ma oleksin pidanud</b>	<b>Mul on 6 kuud eluaega. Selle aja jooksul on mul vaja</b>

***Milliseid järeldusi võid sellest teha?***

***Millest on vaja alustada, et soovitud eesmärkideni jõuda?***

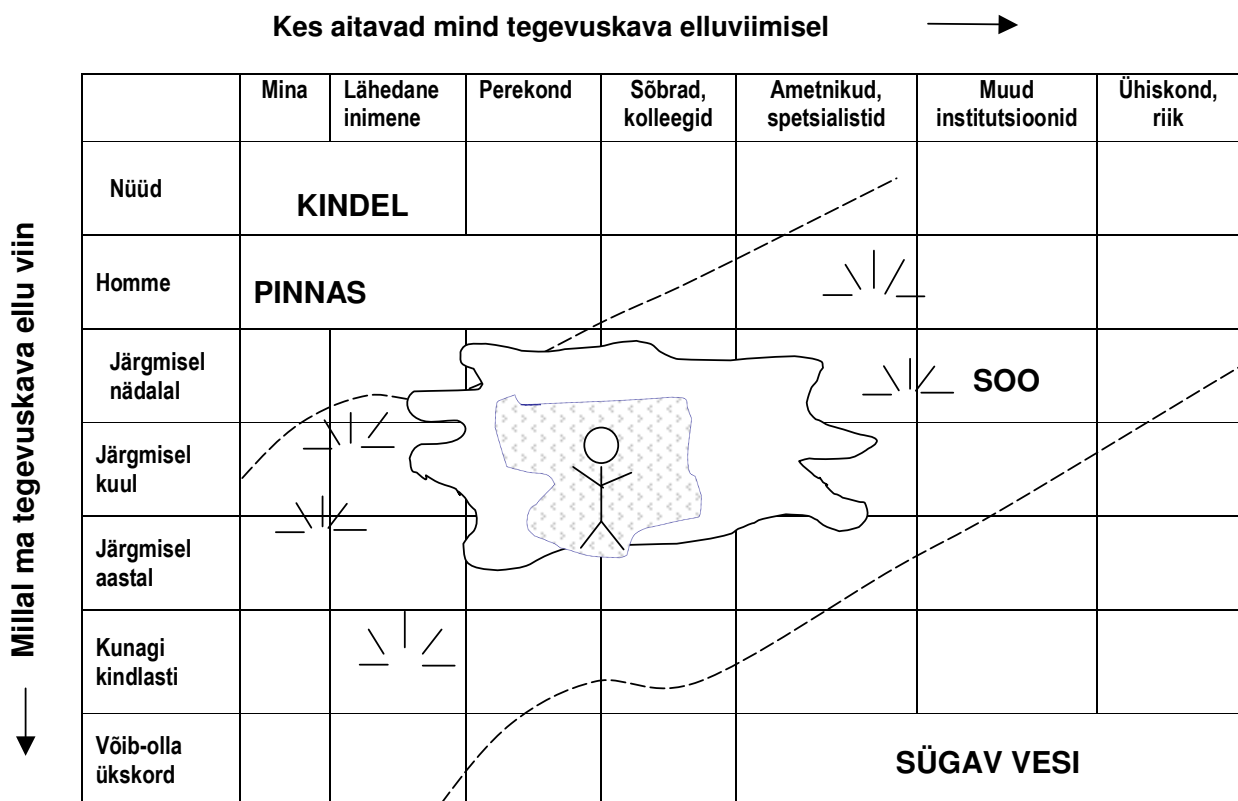
## Minu tegevuskava

Kui asud püstitatud eesmärged ellu viima, tuleb Sul eelnevalt läbi mõelda konkreetne tegevusplaan. Püüa vastata järgmistele küsimustele.

**Mida Sul on vaja eesmärgini jõudmiseks teha? Millal Sa seda teed? Kes saavad Sind seejuures aidata?**

Keskendu eelkõige nendele tegevustele, mida Sa saad ise või lähedaste inimeste toetusel teha praegu ja lähiajal. See on **KINDEL PINNAS**. Mida enam jääd lootma sellele, et keegi kuskil kunagi peab tegema midagi, seda ebatõenäolisemaks muutub Sinu eesmärkide teostumine. Niimoodi mõeldes võid sattuda pehmele pinnasele (**SOO**) või **SÜGAVASSE VETTE**.

Koosta oma tegevuskava, kasutades eeskujuna järgnevat tabelit. Aja planeerimisel ja toetajate leidmisel püüa jääda **KINDLALE PINNASELE**.



### **3. TÖÖTSIMISOSKUSTE ARENDAMINE**

## **Telefonikontakt info saamiseks**

Töökoha leidmisel võivad Sind aidata ka sõbrad ja tuttavad. Mõtle läbi, kes on need inimesed, kellelt on võimalik nõu küsida. Järgnevalt võta nendega ühendust. Lihtsam ja kiirem viis on helistamine.

Telefonivestlus kujuneb Sinu jaoks tulemuslikumaks, kui Sa järgid kindlat skeemi.

**Enne helistama asumist mõtle valmis, mida Sa kavatsed rääkida järgmiste punktide all.**

**1. Otsin tööd. Miks?**

**2. Sa saad mind aidata, sest ...**

**3. Ma oskan, mul on haridus, ma vajan...**

**4. Ootan Sinult....**

**5. Ma helistan sulle (millal)...**

Oluline on konkreetselt ja arusaadavalt selgitada 4 põhimomenti.

- Too välja põhjused, miks otsid tööd (näit. sind koondati, olid aastaid lapsega kodus, vahetasid elukohta, tervislik seisund ei lubanud endisel tööil jätkata, ettevõtte likvideeriti vms).
- Põhjenda, miks pöördud abi saamiseks just selle inimese poole (näit. pikaajaline tutvus, sugulus, tuttav on abivalmis, omab häid ideid, on hästi informeeritud või töötab Sulle huvipakkuvas ettevõttes vms).
- Tee lühike kokkuvõte oma oskustest, kogemustest ja praegustest töösoovidest. NB! tuttav ei tarvitse kõike mäletada ega teada, millest oled huvitatud käesoleval momendil.
- Selgita, millist abi ootad ning kuidas tuttav saab Sind aidata.

## **Telefonivestlus tööandjaga**

Paljud firmad soovivad töötajatel töökohale kandideerimiseks ühendust võtta telefoni teel. Samas võid Sa ka ise ettevõttesse helistada, et küsida teavet võimalike vabade töökohtade kohta. Edu võti peitub heas ettevalmistuses.

Järgnev tabel aitab Sul tööandjaga telefonivestluseks paremini ette valmistuda ning teha kokkuvõtteid läbiviidud vestlustest.

**NB! Räägi konkreetset ja väldi laialivalguvat juttu.**

<b>TEGEVUS</b>	<b>HINNANG KÕNELE</b>
<b>1. Teretan ja tutvustan ennast</b>	
<b>2. Küsin õiget isikut</b>	
<b>(3.) Tutvustan ennast uuesti ja küsin kas räägin õige isikuga (kui Sind suunati ümber)</b>	
<b>4. Tutvustan oma kvalifikatsiooni ja töökogemust</b>	
<b>5. Avaldan soovi tulla vastuvõtule</b>	
<b>(6.) Teatan, kes soovitas (kui on soovitaja)</b>	
<b>7. Küsin muid võimalusi</b>	
<b>8. Küsin, millal võin uuesti helistada</b>	
<b>9. Tänan ja väljendan lootust</b>	





### **Negatiivsete omaduste positiivsed seosed**

Tööintervjuul võib tööandja esindaja Sinu käest küsida Sinu negatiivsete iseloomuomaduste kohta. Kindlasti ei tasu ennast siis maatasa tegema hakata, kuid usutavalt ei mõju ka väide, et Sul neid ei ole.

**Millised on minu negatiivsed iseloomujooned, mis mulle enda juures ei meeldi? Kas need omadused on igast vaatenurgast vaadatuna negatiivsed või leidub ka seoseid, mis lasevad neid positiivses valguses näha ja parandavad seeläbi minu enesetunnet?**

 Pane kirja vähemalt **5 negatiivset omadust**, mida arvad endal olevat.

**Sinu negatiivne omadus**

**Positiivne vaste või seos**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Anna omaduste leht oma kaaslasele (tuttavale, pereliikmele), palu tal leida igale Sinu poolt kirjapandud omadusele positiivseid seoseid või vasteid ning need omaduste lehele kirjutada.

Näiteks:

- Passiivsus – oskus võtta asju sellistena nagu need on
- Sihipäratus – kõikide olemasolevate võimaluste uurimine
- Kangekaelsus – omaenda tee otsimine elus
- Kontrolliha – keskkonnast ülevaate hoidmine
- Pedantsus – täpsus, üksikasjalikkus

Aruta kaaslasega tema poolt pakutud variandid läbi.

**Pea meeles: positiivne seos on õige, kui Sa ise seda õigeks pead.**

Kui Sulle tundub, et pakutud seos pole päris õige, leidke koos Sinu jaoks sobivam variant.

**Kas pakutud positiivsed seosed / omadused on Sinu jaoks vastuvõetavad? Kas tunned, et need parandavad Sinu enesetunnet?**

**Kas saaksid neid positiivseid seoseid vajadusel kasutada ka töövestluse käigus, kui tööandja tunneb huvi Sinu nõrgemate külgede ja negatiivsete omaduste vastu?**



## **Karjääribingo**

Karjääribingo on võistlusmäng, mis nõuab kiirust, küsitlemisoskust ja tähelepanuvõimet. Samuti nõuab töö otsimine Sinult oskust vajalikku informatsiooni üles leida, oskust küsitleda ja kuulata ning vajadusel kiiresti reageerida. Teiselt poolt on sama oluline ka iseenda kohta tööalaselt tähtsatest faktidest teadaandmise oskus.

Sinu ülesandeks on grupikaaslaste küsitlemise teel välja selgitada, kes nende hulgast mingile tingimusele vastab. Kirjuta selle inimese nimi vastavasse lahtrisse. Igasse lahtrisse võid kirjutada ainult ühe nime. Võitja on see, kes suudab esimesena kõik lahtrid täita. Kui oled ülesandega valmis saanud, anna sellest kiiresti märku.

<b>On töötanud lasteasutuses</b>	<b>Omab rohkem kui ühte kõrgkoolidiplomit</b>	<b>Tahaks kirjutada raamatud</b>
<b>Tegeleb tervisespordiga või käib jõusaalis</b>	<b>Meeldib tegeleda käsitöö või joonistamisega</b>	<b>Peres on rohkem kui kaks last</b>
<b>Oskab mängida mõnda muusika-instrumenti</b>	<b>On pidanud esinema suure publiku ees</b>	<b>On parandanud autot või kodumasinaid</b>
<b>Räägib kahte või enamat võõrkeelt</b>	<b>On põetanud või osutanud esmaabi</b>	<b>On töötanud põllumajanduses või tegelenud aiandusega</b>