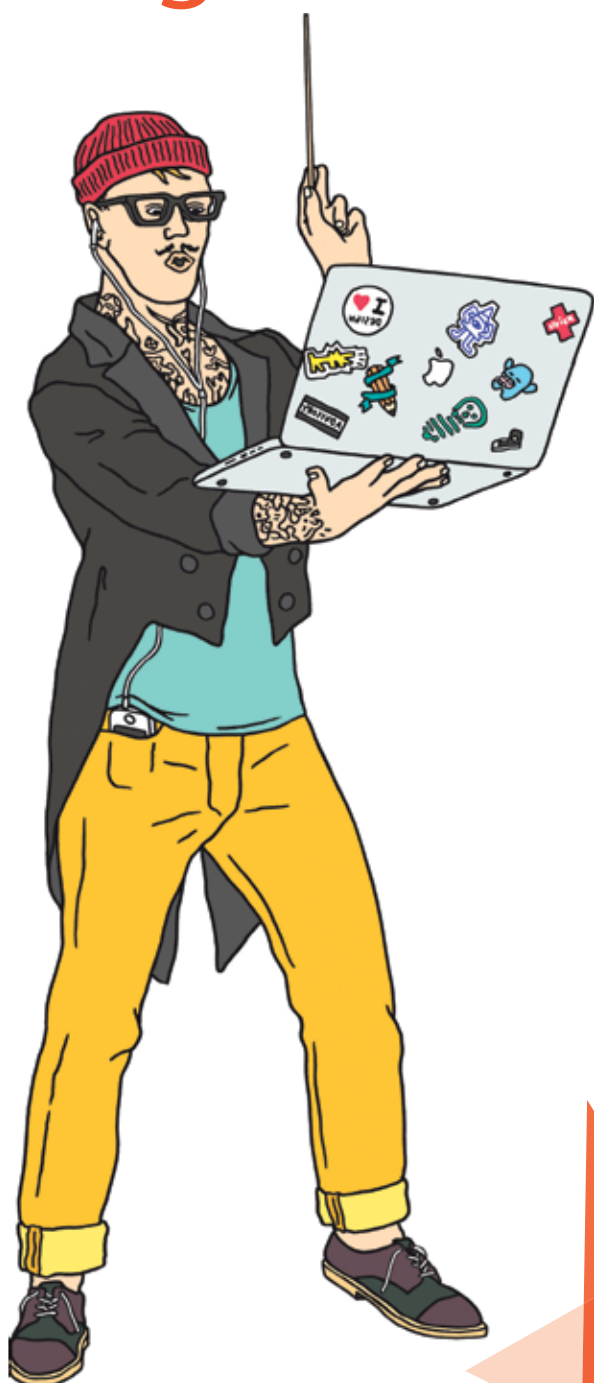


Abimees

Sinu tulevikuplaanide tegemisel



- ▶ **Kes ma olen?**
- ▶ **Õppima**
- ▶ **Tööle**
- ▶ **Planeerin ja saavutan**

6 sammu tuleviku planeerimiseks



1.

TUNNE ISEENNAST

Mida sulle meeldib teha?
Mis on sinu tugevad küljed?
Millisest tulevikus unistad,
mida pead tähtsaks?

2.



MÕTLE JA ANALÜÜSI

Milliseid oskuseid sooviksid
endas arendada? Mille kohta
sooviksid rohkem teada saada?



3.

KAARDISTA OMA EELISTUSED

Milliseid tegevusalad ja ametid
sulle huvi pakuvad? Miks?



6.

TEGUTSE

Kuidas saad sisseastumiseks
ette valmistuda? Kes saab sind
selle juures aidata?

5.



OTSUSTA

Mis on sinu esimene valik? Mis
on plaan B? Küsi arvamust
inimestelt, kes sind hästi tunne-
vad ja keda usaldad.



4.

UURI LISAKS

Otsi infot oma eelistuste kohta.
Pane kirja plussid ja miinused.
Võimalusel mine töövarjuks.





Nimi

Klass

Kas Sa tead, et oled juht? Sina ise oled see, kes juhib enda elu ja karjääri ühes või teises suunas. Haara rooliratas kindlalt kätte ning alusta oma elutee planeerimist ja kujundamist! Unista julgelt, usu endasse ja võta ette reaalseid samme oma unistuse täitumise suunas. Sammhaaval unistuse poole minnes jõuad kindlasti selleni, kui end sel teekonnal motiveerida ei unusta. End motiveerida saad Sa vaid ise. Kui avastad oma motivatsiooni, siis avastad ka võimalused! Väga oluline on soov õppida, areneda, ennast teostada ja tahe maailmale kasulik olla. Kui Sul ei ole veel hetkel kindlat nägemust sellest, mida soovid ja kuhupoole alustuseks minema hakata, ära jää siiski paigale. Sihtpunkt võib selgeks saada ka teel olles. Alustama peab!

Alustada võib kasvõi sellest vihikust siin! Vihik on Sinu abimees, selles olevaid harjutusi võid teha ja täita siis, kui Sul on selleks aega ja soovi. See vihik aitab Sul mõelda iseenda ja oma võimaluste peale, teha õpinguplaane soovitud oskuste ja teadmiste omandamiseks ning valmistuda tööeluks.

Unistuse poole sammudes ära unusta nautida olulisi ja kauneid hetki teekonnal. Ja kui oled unistuseni jõudnud – ära unusta tunda rõõmu selle täitumisest!



Muretsse endale ka kiirkõitja, kuhu saad õpingute vältel lisada:

- koolis, Rajaleidja.ee-s või karjäärinõustaja juures tehtud testide ja töölehtede tulemusi;
- tööendeid, diplomeid, tänukirju, iseloomustusi, soovitusi jms;
- huvipakkuvate koolide flaiereid ja voldikuid;
- CV, varasemate töökohtade töölepinguid.

- * Täidetud vihik ja kiirkõitja vahel olev materjal toetavad teineteist ning aitavad Sul paremini valikuid teha.
- * Vihiku tühjadele lehtedele tee märkmeid.
- * Kolme esimese peatüki lõpus on infopank, kust leiad teemakohaseid viiteid.

Teejuht

1. Kes ma olen? 5

Minu iseloom 6

Minu hobid 7

Minu oskused 8

Mida pean elus tähtsaks? 10

Millest sõltub minu enesehinnang? 11

Minu võimed 12

Minu tervis 14

Infopank 15

2. Õppima 19

Minu õpirõõm 20

Olukorra hinnang 22

Minu õpistiil 24

Minu õpiharjumused 26

Gümnaasium või kutsekool? 28

Milline kool sobib? 30

Õpirändama? 32

Minu haridustee 34

Infopank 35

3. Tööle 39

Minu teadmised töömaailmast 40

Minu töökogemused 41

Minu ametid 42

Minu perekonna ametipuu 43

Suveks tööle 44

Minu cv ja motivatsioonikiri 45

Mina internetis 47

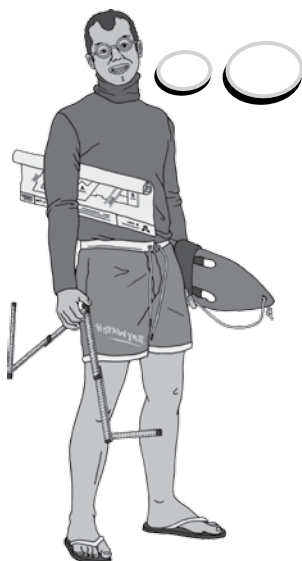
Infopank 48

4. Planeerin ja saavutan 51

Minu tegevusplaan 52

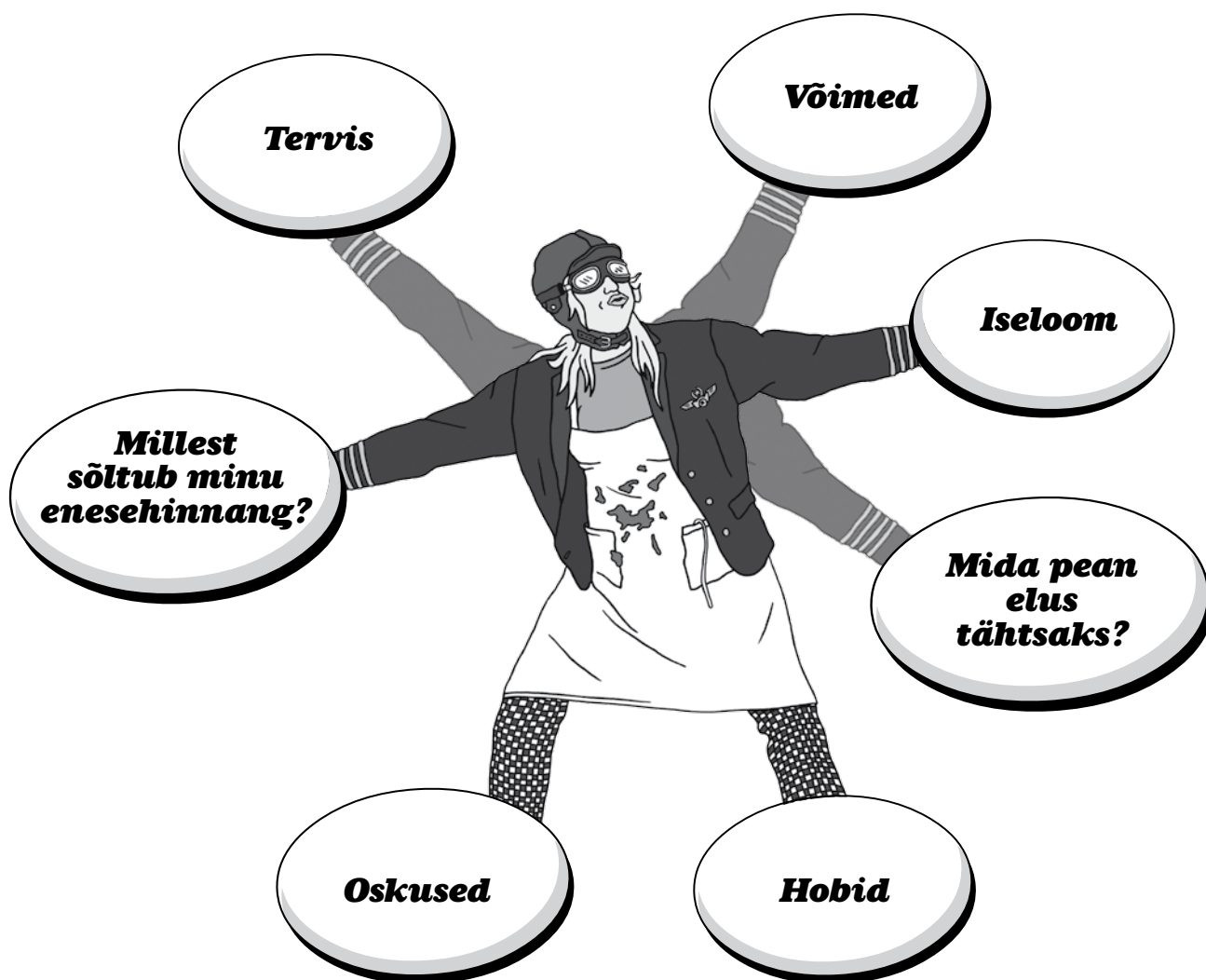
Tegutsemine 54

1. Kes ma olen?



Enesetundmine aitab otsustada, milline elukutse Sulle sobib, mida suudad hästi teha ja milles tuleb Sul end veel arendada.

Karjääriplaneerimine eeldab, et Sa tunned iseennast ja tead oma võimalusi. Tähtis on osata analüüsida enda oskusi, võimeid, hobisid, iseloomuomadusi ja tervislikku seisundit.



Selles peatükis saad nendest teemadest lähemalt lugeda.



**Kooli sisseastumisvestlusel või
tööintervjuul palutakse Sul
üsnä sageli ennast iseloomustada.**

Minu iseloom

Oma iseloomu ning tugevamate ja nõrgemate külgede tundmine aitab Sul paremini oma tulevikku planeerida. See omakorda laseb Sul aru saada, millega saad paremini hakkama ja mida on vaja endas veel arendada, et tulevikus soovitud erialal töötada.

Vaata ennast peeglist. Vali alljärgnevatest omadustest kümme, mis iseloomustavad Sind Sinu arvates kõige paremini. Kirjuta need vasakpoolsele peegli äärtele. Sobiva sõna puudumisel võid selle lisada.

Sõbralik, entusiastlik, korralik, meeldiv, sihikindel, aktiivne, rõõmsameelne, stressi taluv, järeleandmatu, kohanev, hea kujutlusvõimega, taktitundeline, optimistlik, sõnakehv, siiras, taibukas, iseseisev, vaoshoitud, julge, rahulik, võimekas, auahne, süsteemne, realistlik, hea suhtleja, tundlik, leidlik, õppimisvõimeline, kannatlik, järelemõtlev, usaldav, mitmekülgne, vaimukas, hooliv, töökas, riskialdis, seltsiv, vaikne, täpne, uudishimulik, lõbus, arukas, vastutustundlik, mõtiskleja, seiklusi otsiv, praktiline, lojaalne, kohusetundlik

Seejärel palu oma lähedastel (ema-isa, õde-vend, trennikaaslane, sõber) valida samuti kümme omadust, mis iseloomustavad Sind nende arvates kõige paremini. Teiste käest küsimine aitab Sul hinnata, kuidas teised Sind näevad. Kirjuta need parempoolsele peegli äärele.



1. Kuidas langeb lähedase hinnang Sinu arvamusel kokku või milliseid üllatusi see pakub?
2. Vaata Rajaleidja ametikirjelduste andmebaasist ametid.rajaleidja.ee, milliseid iseloomuomadusi eeldab töötamine Sinu unistuste erialal.
3. Mida peaksid endas veel arendama?



1. _____

2. _____

3. _____

Minu hobid

Hobidega tegelemine aitab Sul endas paremini selgusele jõuda, avastada enda tugevad ja nõrgad küljed ning teha sobiv erialavalik. Hobist võib välja kasvada ka Sinu tulevane elukutse. Samuti õpid sellest midagi olulist, mida võib vaja minna nii töömaailmas kui ka elus toimetulekuks.

Joonista või kirjuta kastikesse enda kolm põhihobi. Kirjuta kastide alla, milliseid oskusi ja kogemusi selle hobiga tegelemine on Sulle andnud ning millise elukutse juures võib neid vaja minna. Värv ära see hobi, millest võiks kujuneda Sinu tulevane elukutse.



*Hobid annavad Sulle
teadmisi ja kogemusi, mis on
erialavalikul abiks.*





Oskused on nagu pagas, mille Sa oma tööellu kaasa võtad.

Minu oskused

Oskused näitavad, mida Sa suudad hästi teha. Iga elukutse nõuab teatud oskusi. Mõnda neist võib vaja minna paljude elukutsete puhul (suhtlemis-, organiseerimis-, arvutioskus jne), mõnda aga vaid ühe või teise elukutse juures (puutöö-, õmblemisioskus jne). Oskused kujunevad ja arenevad ka igapäevaelus, kuid suurema osa tööoskustest omandad Sa koolis ja töökohal.

Tabelis on mitmesugused tegevused. Millisel määral Sa neid oskad? Tee sobivasse lahtrisse rist. Millises ametis on see oskus oluline? Soovi korral lisa tegevusi.

Oskan	Oskan hästi	Oskan natuke	Ei oska üldse	Millises ametis on see oskus oluline?
kooliüritust organiseerida				
lugeda				
süüa teha				
teiste ees esineda				
ristsõnu lahendada				
tube koristada				
puhata				
arvutiga töötada				
kirjandeid kirjutada				
vaidelda				
ujuda				
matemaatika-ülesandeid lahendada				
teisi aidata				
võõrkeeles suhelda				
autot juhtida				
loodust vaadelda				
aiatööd teha				
maalida (joonistada)				

Oskan	Oskan hästi	Oskan natuke	Ei oska üldse	Millises ametis on see oskus oluline?
lilli kaunilt vaasi panna				
õmmelda				
mõnda pilli mängida				
raha mõistlikult kasutada				
teisi õpetada, juhendada				

Mine Rajaleidja ametite andmebaasi ametid.rajaleidja.ee, vali välja Sulle huvi pakkuv amet ja kirjuta, milliseid oskusi on selles ametis vaja.



Millised oskused on Sul selleks ametiks juba olemas? Mida saad iga päev teha, et vajalikke oskusi arendada?

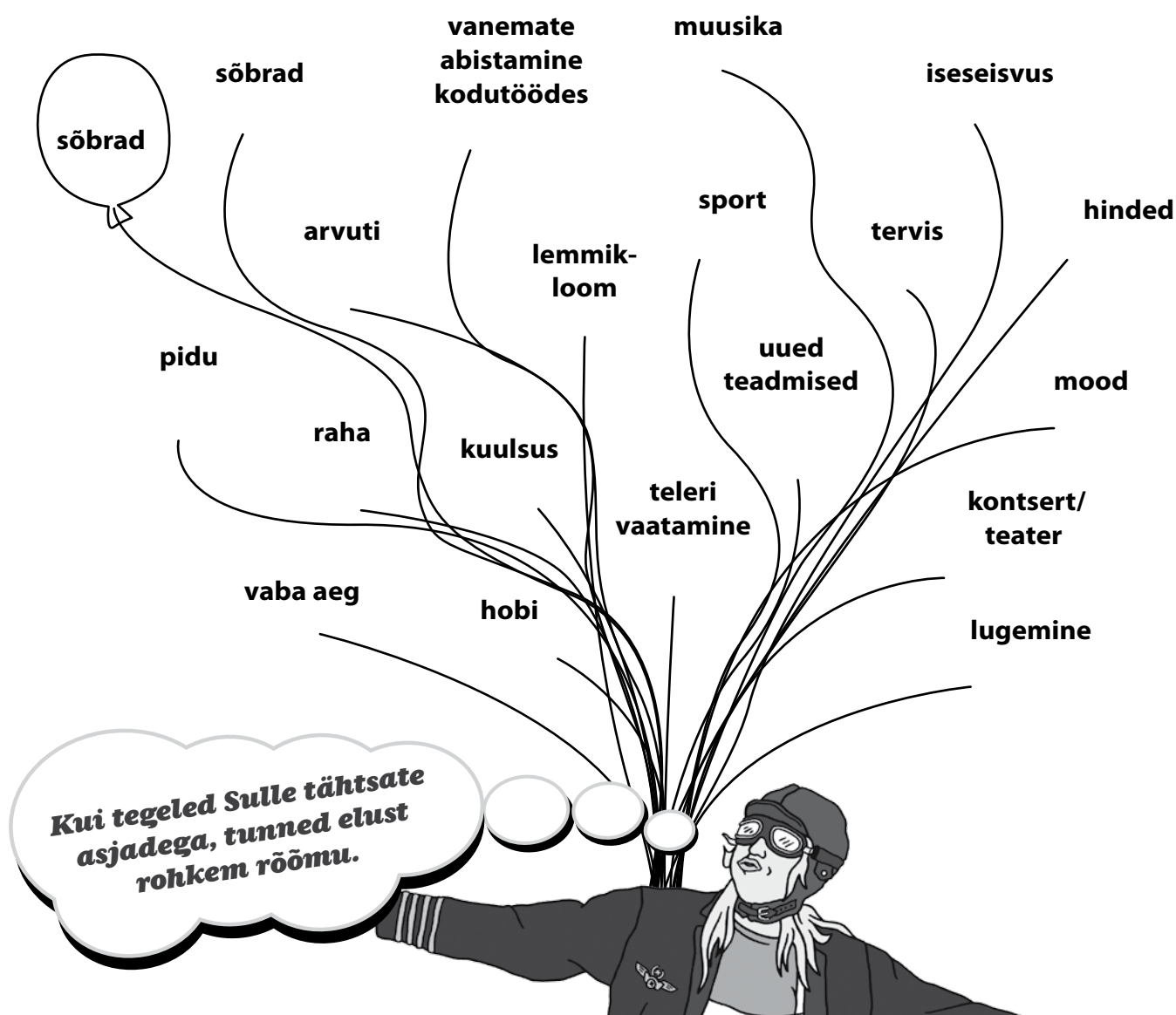


Mida pean elus tähtsaks?

Neid asju, mida pead oma elus tähtsaks, nimetatakse väärtusteks. Oma väärtustest juhindud Sa iga päev, igas olukorras, iga ülesande puhul ja suhtlemisel teiste inimestega. Näiteks kui Sulle on tähtis Sinu hea tervis, siis tõenäoliselt hoiad seda – teed sporti ja toitud tervislikult.



Joonista õhupallid ümber viiele asjale, mis on Sinu jaoks kõige tähtsamad. Soovi korral lisa sõnu juurde.



Kuidas mõjutavad need tähtsaimad asjad Sinu erialavalikut?



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

Millest sõltub minu enesehinnang?

Enesehinnangu all mõistetakse eelkõige enese võrdlemist teistega. Võrdluse tulemusel selgub meie hinnang endale – kas madal, adekvaatne või kõrge. Enesehinnang kujuneb elu jooksul ja võib muutuda olenevalt elu jooksul kogetust. Seda võivad mõjutada keskkond, suhted ja muud tegurid.

Oma enesehinnangust on oluline teadlik olla. Kui mõistad, kuidas välised sündmused Sinu enesehinnangule mõjuvad, siis saad suurendada positiivsete kogemuste tuju-
tõstvat mõju ja vähendada väliste sündmuste madaldavat mõju enesehinnangule.

- 1. Millised sündmused viimase kuu 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?**



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

Kuidas saan vajadusel oma enesehinnangut tõsta?





***Adekvaatse enesehinnanguga inimene
teeb valikuid enda isikuomaduste põhjal.
Positiivne enesehinnang aitab iseseisvalt
otsuseid vastu võtta.***

Sa oled hea tegevuses, mille juures saad kasutada oma teadmisi ja oskusi. Need aga sõltuvad Sinu võimetest.

Minu võimed

Võime on isiksuseomadus, mis võimaldab sooritada midagi heade tulemustega. Igal inimesel on võimed ja võimekas võib olla mitmel alal. Võimed soodustavad teadmiste ja oskuste omandamist, kuid ei ole ise teadmised ja oskused.

Selgita välja, milles Sina oled võimekam. Tee rist lahtritesse, mis sobivad Sinu kohta kõige paremini.



Verbaal-lingvistiline võime. Sõnadega seotud tegevused, näiteks kirjutamine	
Mulle meeldib lugeda raamatuid ja/või kuulata raadiot	
Õpin edukalt raamatute, CDde, DVDde jm abil ning teisi inimesi kuulates	
Olen hea ja huvitav kõneleja	
Suudan hästi selgitada	
Mulle meeldib märkmeid teha	
Mulle jäävad jutuajamised ja tsitaadid hästi meelde	
Ristide arv kokku	

Loogilis-matemaatiline võime. Loogilist mõtlemist nõudvate probleemide lahendamine, arvud	
Mulle meeldib lahendada mõistatusi ja probleeme	
Mulle meeldivad selged samm-sammulised selgitused	
Korrastan asju mõistlikult ja kindlas järjekorras	
Otsin sageli näiteid ja seoseid	
Lahendan probleemi sammhaaval	
Naudin kriminaalromaane ja -filme	
Ristide arv kokku	

Visuaal-ruumiline võime. Silmaga nähtav teave, pildid, kujundid	
Mul on hea suunataju	
Näen asju, mida teised sageli ei märka	
Mulle jäävad silmaga nähtavad detailid hästi meelde	
Õppimisel on mul suur abi filmidest, slaididest ja videotest	
Suudan kergesti kasutada kaarte, tabeleid ja graafikuid	
Mulle meeldib saada toimuvas tervikpilt	
Ristide arv kokku	

Kehalis-kinesteetiline võime. Liikumine või millegi tegemine käsitsi	
Mulle meeldib palju liikuda	
Mulle meeldib igasuguseid asju ise valmistada	
Mulle meeldivad liikumismängud	
Minu hobide hulka kuuluvad sport, jalutamine või tantsimine	
Mulle meeldib toitu valmistada	
Mulle meeldib maalida, dekoreerida või käsitööd teha	
Ristide arv kokku	

Muusikalis-rütmiline võime. Helidega seotud tegevus	
Mind huvitab muusika	
Mulle meeldib musitseerida	
Mul on hea ajataju	
Mul on hea rütmitaju	
Mulle jäävad laulusõnad kergesti meelde	
Mulle ei meeldi vaikus	
Ristide arv kokku	

Interpersonaalne võime. Hea suhtlemis- ja juhtimisoskus, teiste mõistmise oskus	
Mulle meeldib töötada rühmas	
Mulle meeldib osaleda klubide ja huviringide töös	
Mind huvitavad kaaslaste tunded ja mõtted	
Märkan teiste inimeste meeleolumuutusi ja reaktsioone	
Olen hea vahetalitaja	
Mulle meeldib viibida suures seltskonnas	
Ristide arv kokku	

Intrapersonaalne võime. Sõltumatus, võime mõista ennast ja oma mõtteid	
Mulle meeldib unistada ja fantaseerida	
Tahaksin luua isikliku firma	
Mulle meeldib töötada vaikuses	
Püüan mõista, miks ma tunnen millegi tegemisel just selliseid tundeid	
Mõtlen, miks ma üht või teist asja teen	
Püüan enesele oma tegevust põhjendada	
Ristide arv kokku	

Looduslik-loomulik võime. Kõik, mis on seotud looduse, aastaaegade, universumiga	
Naudin vabas õhus viibimist	
Mulle meeldivad linnud ja loomad	
Mulle meeldivad lilled ja kõik, mis elab või kasvab	
Olen teadlik ilmast ja aastaaegadest	
Mind huvitavad keskkonnateemad	
Mind huvitab elusolendite elutegevus	
Ristide arv kokku	

Millised on elukutsed, kus võib vaja minna kolme Sinu tabelis kõige enam ristide saanud võimet? Kas need elukutsed pakuvad Sulle huvi?





**Enne ühele või teisele erialale
õppima asumist peaksid mõtlema ka
terviseteemale.**

Minu tervis

See, millises ametis inimene töötada soovib ja saab, sõltub vahel tema tervislikest eeldustest. Igas ametis esinevad teatud tervisega seotud ohutegurid. Pole tööd, kus ohutegurid puuduksid.

Ühenda joonega amet ja tervisega seotud ohutegur. See harjutus paneb Sind ilmselt mõtlema, et isegi üsna tuntud ametialade esindajatel võib esineda terviseprobleeme.



Amet
1. Kokk
2. Madrus
3. Raamatupidaja
4. Arhitekt
5. Bioloog
6. Florist
7. Fotoajakirjanik
8. Juuksur
9. Keevitaja
10. Reporter
11. Sepp

Võimalik tervisega seotud ohutegur
a. Sundasendis istumisest tingitud öla-, seljahaigused, arvutiga töötamisest tingitud silmahaigused
b. Ettearvamatutest asjaoludest ning suurest liikuvusest tingitud vaimne pingeline ja stress
c. Joonistega töötamisest tingitud silmahaigused
d. Rohkest liikumisest tingitud suur füüsiline koormus, aparaatidest tingitud silmahaigused
e. Raskete asjade hoidmisest ja tõstmisest tingitud suur füüsiline koormus, täpsetest liigutustest tingitud silmahaigused
f. Sädemetest tingitud silmahaigused, mürkidest tingitud allergia
g. Seismisest tingitud lihase- ja liigesevalud, kemikaalidest tingitud allergia
h. Merehaigusest tingitud peavalud ja iiveldushood
i. Laboritöödest tingitud allergia
j. Seismisest ja kuumusest tingitud probleemid
k. Lilledega töötamisest tingitud heinapalavik ja väetistest tingitud allergia

Õiged vastused: 1 – j; 2 – h; 3 – a; 4 – c; 5 – i; 6 – k; 7 – d; 8 – g; 9 – g; 10 – b; 11 – e.

Otsi Rajaleidja ametite andmebaasist ametid.raialeidja.ee kolm endale huvi pakkuvat ametit. Kirjuta need üles ja lisa nende juurde võimalikud tervisega seotud ohutegurid. Mõtle, kas Sul võib tekkida sellega probleeme.



1.
2.
3.

Infopank



- **rajaleidja.ee/huvitegevus**

Siit saad teada, kuidas valida meelepärast huvitegevust, ning leiad lingikogu erinevatest huvitegevusasutustest.



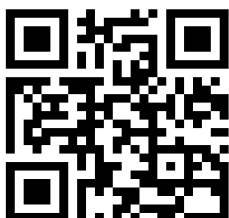
- **rajaleidja.ee/iseloom**

Siit saad teavet isiksuse ja iseloomu kohta ning välja selgitada oma isiksusetüübi. Samuti saad täita töölehti „Iseloomu tugevamad küljed” ja „Millisena teised mind näevad?”.



- **rajaleidja.ee/oskused**

Siit leiad teavet oskuste kohta ja saad täita töölehte „Minu oskused”.



- **rajaleidja.ee/tervis**

Siit saad teada, kuidas on omavahel seotud tervis ja karjääriplaneerimine ning milliste terviseküsimustega peaksid eriala valikul arvestama.



- **rajaleidja.ee/vaartused**

Siit leiad teavet väärtuste ja hoiakute kohta ning saad täita töölehti „Minu väärtused” ja „Väärtuste skaala”.



- **rajaleidja.ee/voimed**

Siit leiad teavet võimete kohta ning saad täita töölehti „Võimed ja amet” ja „Milles olen võimekas”.



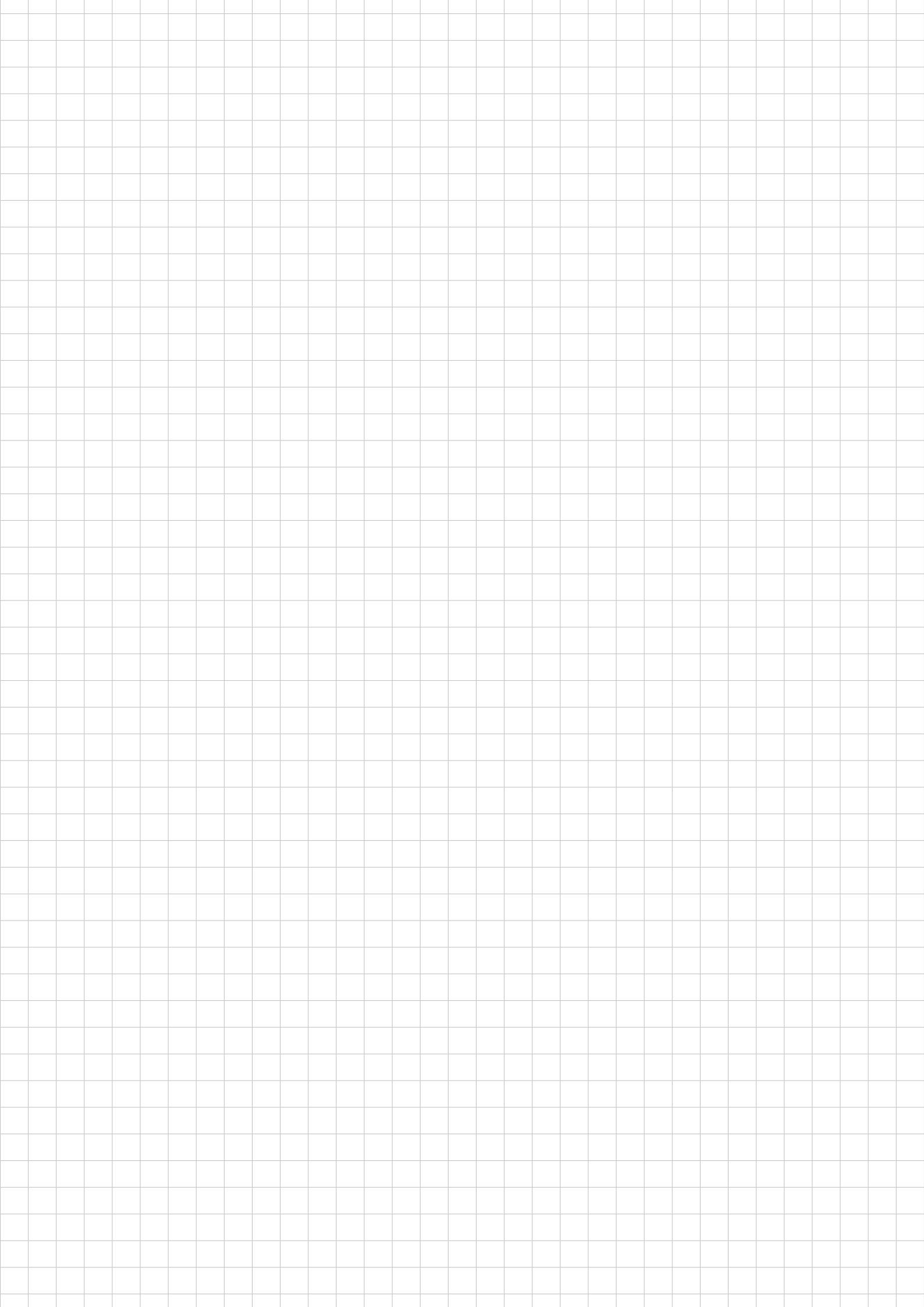
- **stardiplats.ee/tooriistad-eneseanaluusiks**

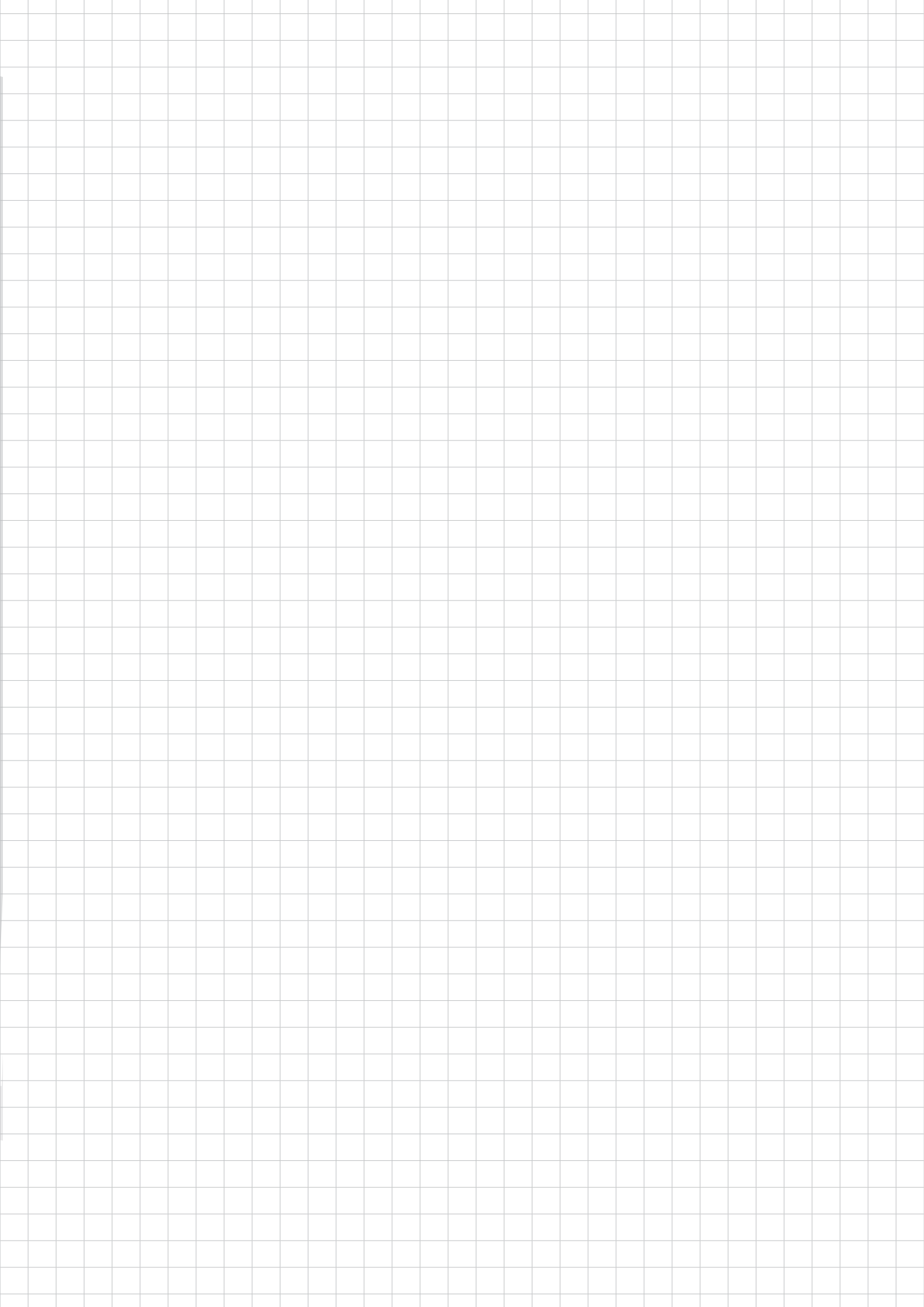
Siit leiad juhiseid, kuidas oma tegevust ja saadud kogemusi analüüsida ning neid CVsse lisada.



**Pane oma teadmised proovile
Rajaleidja karjäärimängus ja
võida auhindu!**
<http://ametid.rajaleidja.ee/mang#>







2. Õppima

Õppimine on eduka inimese elukestev eluviis.



Õppida võib mitut moodi.

- **Formaalõpe on Sinu igapäevane õppetegevus koolis.** Eestis on koolis käimine kohustuslik põhikooli lõpetamiseni või 17aastaseks saamiseni.
- **Mitteformaalne õppimine** toimub väljaspool kooli ja see on vabatahtlik. Mitteformaalse õppe abil arendab inimene end kursuste, koolituste, huviringide jms kaudu. Seda õpet võivad pakkuda nii professionaalsed koolitajad kui ka näiteks vabatahtlikud või eakaaslased.
- **Informaalne õpe** on eesmärgistamata õppimine igapäevaelu olukordades (näiteks kodus remondi tegemisel, õe-vennaga suhtlemisel jm).

Elukutse omandatakse enamasti koolis, kuid kindlasti on väga kasulik ka väljaspool kooli õpitu.



Nende teemadega tegeledki selles peatükis.



**Õppimine avardab Sinu
tulevikuvõimalusi. Kui õppimine
valmistab rõõmu, siis on see ka huvitav.**

Minu õpirõõm

Vali väide, mis iseloomustab Sinu tegutsemist ja mõtteid kõige paremini, ja kirjuta sellele vastav täht sobivasse lahtrisse.



1. Tervitan (sõpru, õpetajaid, naabreid) a. sest nii on kombeks b. ainult vajaduse korral c. alati pärast seda, kui mind on tervitatud d. sest olen heatahtlik ja viisakas	
2. Tulen kooli ja tundi a. õigel ajal, sest ei taha märkust saada b. õigel ajal, sest ei taha, et minu üle naerdaks c. tihti hilinemisega d. õigel ajal, sest olen täpne ning hilinemine häirib teisi ja mind	
3. Tunnis a) käitun asjalikult, kui teised ka nii teevad b) käitun asjalikult ainult õpetajate suhtes, keda ei julge häirida c) püüan märkamatuks jääda d) käitun asjalikult, sest olen õpihimuline	
4. Kodutööd a) püüan enamasti ära teha, sest see mõjutab minu hindeid tunnistusel b) jätan enamasti tegemata c) püüan enamasti ära teha, sest kogu aeg ei jõua spikerdada d) püüan enamasti ära teha, sest need arendavad minu teadmisi ja oskusi	
5. Puudumise korral a) teavitan õpetajat, sest nii peab kooli kodukorra järgi tegema b) ei teavita kedagi c) teavitan õpetajat, sest ei taha, et ta võtaks ühendust minu vanematega d) teavitan õpetajat, sest olen kohusetundlik	
6. Vahetunnis meeldib mulle a) järgmiseks tunniks õppida b) tegemata töid kaaslastelt maha kirjutada c) õpetajaid taga rääkida d) puhata ja sõpradega kohtuda	
7. Väldin vandumist, sest a) see on ropp ja teiste suhtes lugupidamatu b) mul ei ole sellest sooja ega külma c) selle eest võib saada karistada d) oskan olla vahva ja veenev ka muud moodi	
8. Väldin togimisi ja kaklusi, sest a) see on minu vanuses lapsik b) mind see teema ei puuduta c) selle eest võib saada karistada d) sellest võivad tekkida õnnetused ja vigastused	
9. Kooliümbruse a) hoian puhtana, sest koristajal on muudki tööd teha b) hoian puhtana ainult siis, kui teisiti enam ei saa c) puhtuse pärast ei tunne ma muret d) hoian puhtana, sest nii on ilusam ja mugavam	

a	
b	
c	
d	
Kokku	

Kui Sinu õpirõõm jäi alla 12 punkti, siis mis on selle põhjus? Kuidas saaksid seda suurendada? Vajaduse korral pea nõu Rajaleidja keskuse nõustajaga, klassijuhataja või lähedastega.





Osates adekvaatselt hinnata kooli ja õppimisega seonduvate probleemide praegust olukorda, suudame paremini leida lahendusi ja teha otsuseid edasise õpitee valikuteks.

Olukorra hinnang

Analüüsides oma õpimotivatsiooni hetkeolukorda, saad teada, kas vajad õppimise juures abi ja ka võimalustest kuidas õppimisega paremini toime tulla.

Anna igale väitele hinnang 0 – 3:

0 = ei ole üldse nõus (mitte kunagi)

1 = väide on alusetu (enamasti mitte)

2 = peaaegu nõustun väitega (enamasti)

3 = olen täiesti nõus (alati)

NB! Märki hinnangud iga väite järel ainult selles reas olevasse halli tooni lahtrisse!

	X	Y	Z	Õ	Ä	Ü
Naudin tundides vastamist, esinemist.						
Ma ei suuda tunnis vaikselt istuda, saan tihti märkusi.						
Ma ei tea veel, kas ja mida edasi õpin.						
Olen valmis õppima veel mitmeid aastaid.						
Arvan, et minu edasiõppimisvõimalused on head.						
Mul on ükskõik, millise lõputunnistuse saan.						
Enne eksameid on mul tihti pea- või kõhuvalud.						
Ma ei jaks koduseid ülesandeid kaua õppida.						
Ma ei tea, milline eriala mind huvitab.						
Usun, et jätkan õpinguid veel pärast gümnaasiumi.						
Mind ootab ees suurepärane tulevik.						
Kõige tähtsam on koolist pääseda.						
Kuigi olen kodus hästi õppinud, kardan ikkagi, et ei oska.						
Arvestusteks õppides teen samal ajal ka kõike muud.						
Minu tulevikuplaanid vahetuvad tihti.						
Õppimine on vahva.						
Raskused on võitmiseks.						
Koolis ei õpita selleks, et elus hakkama saada.						
Mul on unehäireid koolimurede tõttu.						
Jätan töömahukad kodutööd tegemata.						
Tahaksin rääkida kellegagi oma võimetest, annetest.						
Saavutan oma plaanitud tulemused õppimise abil.						
Usun, et mu plaanid täituvad.						
Ei ole vahet, kas ma õpin eksamiteks ja arvestusteks või ei õpi.						
Arvestused ja eksamid ei õnnestu, kui ma kardan, kas sain küsimusest õigesti aru.						
Ma ei tee mitte kunagi kodutöid korraga ära.						
Mind huvitavad rohkem kui kaks edasiõppimisvõimalust.						
Kunagi ei saa olla liiga tark.						
Kõik asjad on õpitavad.						
Vähemalt koolis loodan pääseda kergema vaevaga.						
PUNKTID KOKKU						

Arvuta kokku iga tulba punktid ülevalt alla.

Alla 5 punkti – vähe, üle 12 punkti – palju.

Kui punkte on **palju (12 ja rohkem)**:

X – Peaksid rääkima mõne täiskasvanuga, keda usaldad, kuidas saada koolipingeid vähemaks.

Y – Sinu keskendumisvõime vajab arendamist.



Kes saab Sind aidata?

Z – Lepi Rajaleidja karjäärispetsialistiga kokku aeg vestluseks tulevikuplaanidest.

Õ – Sinu õpimotivatsioon on hea, on oodata häid tulemusi!

Ä – Oled enesekindel!

Ü – Kas Su tunnistus vastab tegelikele võimetele või loodad heale õnnele? Korralik tunnistus aitaks pääseda soovitud kooli.

Kui punkte on **vähe (alla 5)**:

X – Kõik on hästi. Rahulik meel aitab Sul olulisele keskenduda.

Y – Sul on kindlad ja head töömeetodid koolitöö tegemiseks.

Z – Tulevikuplaanidest peaks kellegagi veel rääkima ja neid veidi siluma.

Õ – Mis innustaks Sind paremini? Piits või präänik?

Ä – Sul on vaja edutunnet. Sea alguseks väikesi eesmärke, mida võid saavutada.

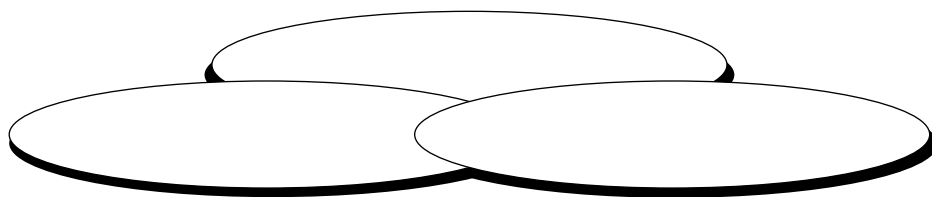


Kes saab Sind aidata?

Ü – Sinu õpimotivatsioon on hea, on oodata häid tulemusi!



Kirjuta ringidesse, millistes kooliküsimustes vajad abi, tuge, teavet:



Kes saavad mind aidata? Püüa leida võimalikult palju erinevaid võimalusi. Kirjuta üles ainult need inimesed, kes saaksid konkreetselt aidata just Sinu probleemide puhul ja on just Sulle reaalselt ka kõige sobivamad.



Hinda mõne aja (nt paari kuu) pärast olukorda uuesti. Kas on mingeid muutusi?



Miks peab enne plaanide tegemist hindama momendiolukorda?





Osates adekvaatselt hinnata oma eelistatavat õpistiili, suudame tulemuslikumalt õppida ja kasutada ladusama õppimise jaoks vastavale stiilile omaseid võtteid.

Minu õpistiil

Tõmba sobivale vastusevariandile ring ümber.

	Väide	Alati	Peaaegu alati	Mõnikord	Harva	Mitte kunagi
1.	Lugemisel jääb õpitav materjal mulle paremini meelde kui kuulates.	4	3	2	1	0
2.	Saan kirjalikest juhenditest paremini aru kui suulistest.	4	3	2	1	0
3.	Õpetaja jutustust kuulates meeldib mulle teha kirjalikke märkmeid, et kirja pilt jääks silme ette.	4	3	2	1	0
4.	Kirjutades vajutan tugevasti kirjutusvahendile.	4	3	2	1	0
5.	Diagrammidest ja tabelitest saan paremini aru siis, kui nende sisu mulle selgitatakse.	4	3	2	1	0
6.	Mulle meeldib käsitöö ja meisterdamine.	4	3	2	1	0
7.	Mulle meeldib uurida diagramme, tabeleid ja graafikuid.	4	3	2	1	0
8.	Leian kergesti omavahel riimuvaid sõnu.	4	3	2	1	0
9.	Materjal jääb mulle paremini meelde siis, kui kirjutan selle mitu korda läbi.	4	3	2	1	0
10.	Orienteerun hästi maakaartide ja linnaplaanide järgi.	4	3	2	1	0
11.	Mulle sobib hästi iseseisev töö raamatuga.	4	3	2	1	0
12.	Mulle meeldib mängida taskus olevate esemetega.	4	3	2	1	0
13.	Uued sõnad õpin ära neid korrates, mitte neid ümber kirjutades.	4	3	2	1	0
14.	Mulle meeldib enam lugeda uudiseid ajalehest, mitte kuulata neid raadiost.	4	3	2	1	0
15.	Mulle meeldib õppimise ajal midagi süüa.	4	3	2	1	0
16.	Materjali meelde tuletades püüan neid vaimusilmas ette kujutada.	4	3	2	1	0
17.	Uusi sõnu õppides püüan neid sõrmega kaasa kirjutada.	4	3	2	1	0
18.	Mulle meeldib rohkem huvitavat loengut kuulata, kui sama materjali ise raamatust lugeda.	4	3	2	1	0
19.	Ristsõnade lahendamine on minu jaoks kerge tegevus.	4	3	2	1	0
20.	Parem ise lugeda, kui arutada mingeid probleeme.	4	3	2	1	0
21.	Eelistan kuulata uudiseid raadiost, mitte lugeda neid ajalehest.	4	3	2	1	0
22.	Kui mind mingi asi huvitab, tahan selle kohta raamatutest lähemalt lugeda.	4	3	2	1	0
23.	Käepigistused ja kallistused pole minu jaoks ebameeldivad.	4	3	2	1	0
24.	Suulised seletused on mulle lihtsamini mõistetavamad kui kirjalikud.	4	3	2	1	0

Loe kokku järgmiste väidete eest pandud punktid ja leia, millist õpistiili eelistad.

Stiil	Väidete nr-d	Punktide summa
Visuaalne	2 3 7 10 14 16 20 22	
Auditiivne	1 5 8 11 13 18 21 24	
Kinesteetiline	4 6 9 12 15 17 19 23	

NB! Kui punktisummad ei erine märkimisväärselt, siis on tegemist kombineeritud õpistiiliga.

VISUAALSED ÕPPURID õpivad hõlpsamini <u>silmade abil</u> , s.t nähtu jääb paremini meelde.	AUDITIIVSED ÕPPURID õpivad hõlpsamini <u>kõrvadega</u> , s.t kuuldu jääb paremini meelde.	KINESTEETILISED ÕPPURID õpivad hõlpsamini <u>käte abil</u> , s.t liigutuste abil jääb materjal paremini meelde.
• kasutavad väljendeid nagu „ma näen“, „see paistab“ • armastavad kirjutada, pilte joonistada • on tavaliselt head õigekirja tundjad • on ilusa käekirjaga • armastavad lugeda • on raskustes, kui antakse suuliseid juhiseid • jätavad nägusid meelde • sirgeldavad vihiku äärtele • on loomu poolest vaiksed • on välimuselt korralikud • panevad tähele detaile • ei mäleta anekdoote	• kasutavad väljendeid nagu „see kõlab tuttaval“ • räägivad valjusti iseendaga • armastavad rääkida • meeldib, kui neile ette loetakse • naudivad muusikat • on kergesti häiritud häältest • on ekstravertse loomuga • naudivad tegevusi, mis on seotud kuulamisega • naudivad, kui kuulevad kedagi midagi selgitamas • armastavad ise teistele seletada	• kasutavad väljendeid nagu „ma ei jõua järele“ • õppimise ajal koputavad pliiatsi või jalaga • armastavad ülesandeid, mis sisaldavad kehalist tegevust • ei armasta eriti lugemist • on valmis proovima uusi asju • kasutavad kõneldes käsi • eelistavad kanda mugavaid riideid • armastavad meisterdada/ oma kätega asju teha • võivad lugeda ringi käies • unistavad sageli

1. Mõttele, kas Sinu poolt kasutatavad õpimeetodid vastavad Sinu õpistiili omapäradele! Mis hõlbustab Sinu õppimist?



2. Milliseid meetodeid peaksid suuremahulise materjali meeldejätmisel kasutama?



Minu õpiharjumused

Õpiharjumuste analüüsimine aitab näha põhjusi, miks ei saavutata alati oodatud õpitulemusi, ja leida võimalikke teid, mille abil saab õpitulemusi parandada.



Hinda järgnevate väidete abil oma õpiharjumusi, tõmmates sobivale vastusevariandile ringi ümber.

NB! Ole enda osas aus. Ainult nii saad teada oma seniste õpiharjumuste tegeliku olukorra.

	Mitte kunagi	Mõnikord	Sageli
Eksamiks valmistudes kogun kokku kõik materjalid antud teema kohta ja püüan neist terviku luua.	0	1	2
Õppides teen märkmeid ja kokkuvõtteid.	0	1	2
Teksti lugedes tõmban kõige tähtsamale joone alla, nummerdan fakte, kirjutan servale kommentaare.	0	1	2
Õppides esitan endale küsimusi ja vastan neile.	0	1	2
Enne tähtsat vastamist õpin järjest mitu päeva.	0	1	2
Õppides otsin abi algallikatest, sõnaraamatutest jm.	0	1	2
Loengut kuulates teen märkmeid.	0	1	2
Õppimise ajal on mul raadio, teler, internet jm kinni.	0	1	2
Õpin ühes ja samas kohas.	0	1	2
Erinevaid asju õppides teen ümber lülitumiseks vaheaegu.	0	1	2
Mul jääb vaba aega tegelemiseks oma huvialadega.	0	1	2
Üldiselt lõpetan järgmiseks päevaks ettevalmistused enne kella 21.00.	0	1	2
Loen iga päev ajalehti või veebiuudiseid.	0	1	2
Käin korrapäraselt tundides, ma ei jäta tunde vahele.	0	1	2
Planeerin oma aega ette (õppimine, harrastused jm).	0	1	2

Arvuta kõik punktid kokku.

Tulemused: 26–30

Sinu õpiharjumused on suurepärased!

21–25

Sul on head õpiharjumused.

16–20

Sinu õpiharjumused on rahuldavad.

alla 16

Sinu õpiharjumused vajavad muutmist.

1. Mõtle, kas Sinu poolt kasutatavad õpimeetodid vastavad Sinu õpistiili omapäradele! Mis hõlbustab Sinu õppimist?



2. Milliseid meetodeid peaksid suuremahulise materjali meeldejätmisel kasutama?



3. Miks on kõik tabelis olevad väited õppimise seisukohalt olulised?



4. Kui mitte toimida nii nagu tabelis esitatud väidetes soovitatud, siis kuidas võiks see mõjutada õpitulemusi?



5. Mida saad ise oma õpiharjumuste parandamiseks ette võtta?



6. Mida saad oma õpiharjumustes nüüd kohe paremaks muuta? Mida teed teisiti?





Kui Sulle meeldib õppida üldaineid (matemaatika, eesti keel jne), arutleda, lahendada mõttetööd nõudvaid ülesandeid, lugeda ja uurida, võiksid kaaluda oma haridustee jätkamist gümnaasiumis. Kui Sind haarab rohkem praktiline tegevus, tasub mõelda õppimisele kutsekoolis. Seal õpid ametit ja jätkad selle kõrval ka üldainete õppimist, et saada kutsekeskharidus.

Gümnaasium või kutsekool?

Tabel I. Tõmba sobivale vastusevariandile ring ümber ja liida seejärel punktid kokku.

Arvan, et	Jah, kindlasti	Peaaegu nõus	Ei, mitte sugugi
üldhariva teooria õppimisest aitab praeguseks küll	3	2	1
mõne aasta pärast tahan olla materiaalselt iseseisev	3	2	1
edasised õpingud peavad olema praktilist laadi, sest tahan teha midagi, mille tulemus on nähtav	3	2	1
konkreetselt ametit õppides saan erialased oskused, et töötada soovitud alal	3	2	1
pean omandama suhtlemisoskusi ja üldteadmisi, et saada hakkama nii erinevates ametites kui ka igapäevaelus	3	2	1
võiksin õppida kutsekoolis, kus on rohkem tööpraktikat kui gümnaasiumis	3	2	1
olen valmis pärast gümnaasiumi edasi õppima rakenduskõrgkoolis, kus on praktilisem õppekava	3	2	1
mul on parem jätkata õpinguid gümnaasiumis, sest tahan eriala õppida ülikoolis	1	2	3
võiksin õppida veel aastaid, sidumata ennast kindla eriala või valdkonnaga	1	2	3
tahaksin omandada pärast gümnaasiumi kõrgkoolis teaduslikke või kunstierialasid ja olen valmis selle nimel õppima veel kümme aastat	1	2	3
Liida punktid ülevalt alla kokku ja leia kogusumma	+	+	=

10–16 punkti – Sulle meeldivad teoreetilist laadi teadmised. Gümnaasium oleks Sinu jaoks hea võimalus saada tugev alus kõrgkooliõpinguteks.

17–23 punkti – hindad nii teoreetilisi teadmisi kui ka praktilist töösust. Gümnaasiumi kõrval on heaks võimaluseks ka erinevad kutsekoolid.

24–30 punkti – oled rohkem praktilise suundumusega. Sinu jaoks võiks kutsekool olla hea võimalus saada kiiremini erialateadmised ja -oskused ning asuda tööle.

Tabel II. Tõmba sobivale vastusvariandile ring ümber ja liida seejärel punktid kokku.

Gümnaasiumis õppimisel pean arvestama, et seal	Sobib väga hästi	Peaaegu sobib	Ei sobi
on palju teooria õppimist (mõisted, valemid, seosed jms)	3	2	1
on palju lugemist, mis nõuab lugemistahet ja küllaldaselt aega	3	2	1
on vähe praktilist tegevust	3	2	1
valikainetes vahetuvad õpirühmad, mis eeldavad valmisolekut erinevate inimestega suhtlemiseks	3	2	1
otsustan ise, millised valikkursused valin	3	2	1
õpin reaalaaineid, sest gümnaasiumi lõpetamine eeldab üldteadmisi reaalkonnas	3	2	1
on õpetajad ja nende õpetamisstiilid väga erinevad	3	2	1
on aineõpetus tihedam, tempokam ja teoreetilisem kui põhikoolis	3	2	1
on õppeaine lõpus kontrolltööd, mis hõlmavad kogu õpitud materjali ja milleks tuleb õppeaine läbimisel pidevalt õppida	3	2	1
on kodutööde tegemine ja kirjan-duse lugemine omal vastutusel. Edu või ebaedu sõltub enda igapäevasest kodutööst	3	2	1
pean puudumiste kohta aru andma nagu põhikooliski. Õppimistempo on kiire ja puudumise korral jään üsna pea teistest maha. Järele õppima pean iseseisvalt. Iseseisva töö oskus on edasises tööelus ülioluline	3	2	1
pean gümnaasiumis õppimist alus-tama kohe 10. klassis, et lõpuek-samid ja edasised haridusvalikud kolme aasta pärast õnnestuksid	3	2	1
Liida punktid ülevalt alla kokku ja leia kogusumma	+	+	=

27–36 punkti – gümnaasiumis õppimine peaks Sulle hästi sobima.

17–26 punkti – peaksid gümnaasiumiõpingutega enam-vähem hakkama saama.

10–16 punkti – gümnaasium ei ole Sulle parim koht. Mõtle kutsehariduse oman-damise peale.

Kas I ja II tabeli tulemused kattuvad omavahel?

Kui tulemused kattuvad, võid oma edasiõppimisplaanide tegemisel julgelt nendest lähtuda. Kui tulemused ei kattu, siis mõtle, millise valiku poole kaldusid enne harjutuse tegemist. Kuidas võiksid selle töölehe tulemused mõjutada Sinu edasisi valikuid?

Et Sul tekiksid
valikuvõimalused,
kogu infot.



Milline kool sobib?

LÄHEN KUTSEKOOLI

Kui eelmise harjutuse põhjal selgus, et Sulle sobib kutsekool, mine portaali kutseharidus.ee. Vali ülevalt menüüst Õppimisvõimalused rubriik Erialad ja õppekavad ning sealt 4. taseme kutseõpe ja täida tabel. Samast rubriigist saad vaadata ka kutsekeskhariduse omandamise võimalusi.

1. Kirjuta siia Sulle huvi pakkuv valdkond (näiteks puidutööstus, koduteenindus, turism ja vaba aeg).

2. Milliseid erialasid see valdkond hõlmab (kui hoiad kursorit valdkonna peal, tulevad nähtavale erialad)?

3. Milline neist erialadest pakub Sulle kõige enam huvi?

4. Loe eriala tutvustust ja kirjuta, miks see Sulle huvi pakub.

5. Otsi koolide kodulehtedelt, millised on selle eriala sisseastumistingimused.

6. Kirjuta kolm kooli, kus saab seda eriala õppida, ja põhjenda iga kooli puhul, miks just see Sulle sobib.

1. _____

2. _____

3. _____

7. Otsi koolide kodulehtedelt, millised on sealsed huvi- ja sportimisvõimalused.

1. _____

2. _____

3. _____

8. Kas vajad nendes koolides õppimiseks õpilaskodu? Uuri koolide kodulehtedelt, kas neil on õpilaskodu olemas ja millised on sealsed elamistingimused?

1. _____

2. _____

3. _____

Mulle pakub huvi _____ (eriala nimetus) ja ma lähen seda õppima
_____ (kutsekooli nimi)

Alati võiksid mõelda enda jaoks valmis vähemalt ühe varuvariandi juhuks, kui esimene eelistus mingil põhjusel ei toimi. Et valikuvõimalused oleksid suuremad, võiksid sama harjutuse veel ühe-kahe erialaga läbi teha.

Varuvariant 2: eriala: _____, kool: _____

Varuvariant 3: eriala: _____, kool: _____

LÄHEN GÜMNAASIUMI

Kui selgus, et Sulle sobib gümnaasium, siis täida alltoodud tabel. Selle juures on Sulle abiks link rajaleidja.ee/gymnaasiumid ja koolide kodulehed. See harjutus aitab muu hulgas mõista, et gümnaasiumi valikul on peale riigieksamitulemuste olulised ka muud asjad.

1. Kirjuta kolm gümnaasiumi, kus eelistad edasi õppida.		
1. kool: _____	2. kool: _____	3. kool: _____
2. Kas nendes koolides on õppesuunad? Kui jah, siis millised?		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
3. Milliseid võõrkeeli nendes koolides õpetatakse?		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
4. Millised huvi- ja spordiringid nendes koolides tegutsevad?		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
5. Millised on nende koolide sisseastumistingimused?		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
6. Mis on nende koolide juures veel oluline (näiteks maine, kaugus kodust, sõprade eelistus, nüüdisaegsed õppetingimused, vilistlased jms)?		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Minu valikuvariant 1: _____ Minu valikuvariant 2: _____ Minu valikuvariant 3: _____		



Kutsekoolide ja gümnaasiumite kohta saad lähemat teavet Rajaleidja keskustest, Rajaleidja portaalist või infomessidelt.



Väljaspool Eestit õppimine on huvitav ja põnev, ent uude keskkonda elama asumine on ka väga suur muutus. Seetõttu tasub ootamatute olukordade vältimiseks ning ebameeldivustest ja pettumustest hoidumiseks end põhjalikult ette valmistada.

Õpirändama?

Hinda oma keeleoskust, kultuuriliste erinevustega sobitumise võimet, psühholoogilist ja praktilist ettevalmistust õpirändamiseks. Värvide järel olev tordiviil ära:

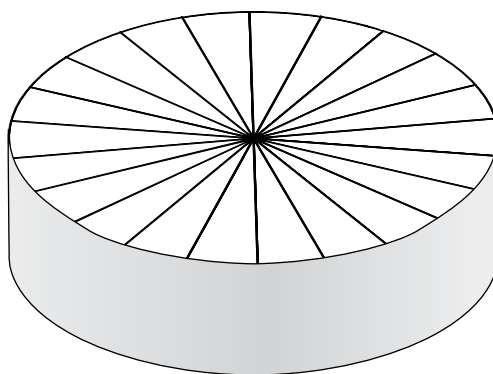
- **punane** – üldse mitte
- **kollane** – vähesel määral (vajan palju toetamist, veel õppimist, harjutamist)
- **sinine** – rahuldaval, piisaval tasemel (saan enamasti hakkama, keerulistes situatsioonides võib tekkida raskusi)
- **roheline** – väga heal tasemel (olen kindel, et saan hästi hakkama, ei karda mingeid raskusi).

VÕÕRKEELEOSKUS	HINNANG
Kas Sa oskad Sulle huvi pakuva maa kõnekeelt?	
Kas Sa oskad lugeda mõnes võõrkeeles?	
Kas Sa oskad kirjutada mõnes võõrkeeles?	
Kas oled valmis õppima uusi sõnu, erialatermineid?	
Kas Sul on eelteadmisi kohalikust murdest?	
VÕIME SOBITUDA KULTUURILISTE ERINEVUSTEGA	
Kas Sa tead, millised on Sulle huvi pakuva riigi erinevused võrreldes Eesti koolisüsteemiga?	
Kas Sa tead, milline on perekultuur Sulle huvi pakkuvas riigis?	
Kas Sa tead, millised on omavahelise suhtlemise omapärad Sulle huvi pakkuvas riigis (noor–noor; noor–õpetaja, noor – majutuspere vanemad jms)?	
Kas Sa tead, millised on vaba aja veetmise võimalused Sulle huvi pakkuvas riigis?	
Kas sa tead, millised on tavaelu eripärad Sulle huvi pakkuvas riigis (söögiajad, magamamineku aeg, kaupluste lahtioleku aeg jm)?	
Kas kohaned suurte tavaelumuutustega kiiresti?	
PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS	
Kas Sa suudad võõras kohas esimestel nädalatel tavapärase ülepingega toime tulla?	
Kas Sa suudad võõras keskkonnas üksiolekuga kohaneda?	
Kas Sa suudad võõraste inimestega kohaneda?	
Kas Sa suudad olla järjekindel vaatamata ettetulevatele raskustele võõras riigis?	
PRAKTLINE ETTEVALMISTUS	
Kas Sa tead, mida täpselt huvipakuva riigi väljavalitud koolis õpitakse?	
Kas Sa tead täpselt õppimise ajakava ja sisseastumistingimusi (millal on kursused, katsed, eksamid jne)?	

Kas Sa tead, millised on õppetöö eripärad (palju suulist/kirjalikku vastamist, iseseisvat tööd jne)?	
Kas Sa tead, kus Sa elama hakkad?	
Kas Sa tead, kellega Sa veel kokku puutud (nii elu- kui ka õppimiskohas)?	
Kas Sa tead, millised on Sulle huvi pakkuvast koolis keelenõuded?	
Kas Sa tead, millised on Sinu finantsvõimalused?	

Loe tulemused kokku: punaseid lõike: _____, kollaseid lõike: _____, siniseid lõike: _____, rohelisi lõike: _____

Kanna oma tulemused suurele tordile, värvides oma lõigud vastava värviga ära.



Millist värvi on tordil kõige rohkem?

PUNANE – Sa ei ole veel õpirändeks valmis. Tõenäoliselt sobib Eestis või sarnase kultuuriga lähivälismaal õppimine Sulle paremini. Kui plaanid minna võõrsile õppima, siis peaksid Sulle huvi pakkuva maa eluolu ja õppimistingimusi rohkem uurima.

KOLLANE – Sa ei ole õpirändeks veel päris valmis. Sul võib olla raskusi kohanemisega. Kui otsustad minna välismaale, uuri hoolega, millised on sealsed õpikeskkonna ja igapäevaelu omadused. Mida rohkem tead, seda paremini kohaned ja saavutad soovitud õpitulemused.

SININE – saaksid hakkama, kuid mõnikord võib Sul tekkida vajadus küsida abi või lisateavet.

ROHELINE – oled õpirändeks hästi valmistunud! Edu!

**Lisateabe otsimiseks vali link
rajaleidja.ee/euroopasse ja pea nõu
juba välismaal käinud noortega.**

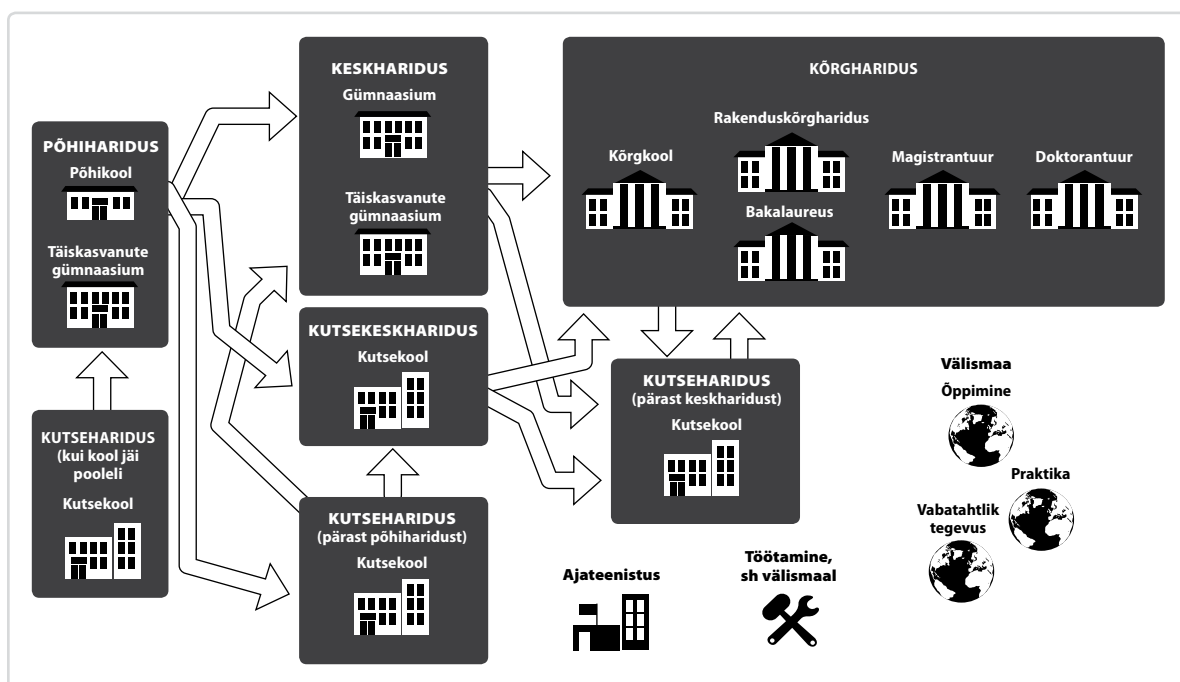


*Haridusteel
ei ole tupikuid!*



Minu haridustee

Vaata skeemilt, kus Sa praegu oled. Millisest elukutsest Sa unistad? Kus koolis seda õppida saab? Värvi joonisel roheliseks need nooled, mis näitavad Sinu edasist haridusteed selleni jõudmiseks. Vajaduse korral lisa oma haridusteele (tõmba ise nool) töötamine, õppimine ja töötamine välismaal, vabatahtlik teenistus, praktika või ajateenistus.



Uuri erinevate võimalike haridusteede kohta lisaks Rajaleidja portaalist
ametid.rajaleidja.ee/Haridustee





Infopank



- **kutseharidus.ee**

Siit saad valdkondade ja erialade kaupa otsida Sulle huvi pakkuvat kutsekooli.



- **rajaleidja.ee/ettevalmistuseksamiteks**

Siit leiad ligi kakskümmend soovitus, mida teha enne eksamit ja selle ajal.



- **rajaleidja.ee/euroopasse**

Siit leiad kogu vajaliku teabe välismaale tööle- või õppimise kohta ja sealt naasmise kohta. Siin pakutav teave puudutab võõrsileminekut nii otse gümnaasiumist, kutse- või kõrgkoolist kui ka kooliväliselt.



- **rajaleidja.ee/homme**

Siit saad teada, millistel ametialadel ja millistes majandussektorites vajatakse töötajaid kõige rohkem – need valides võid olla enam-vähem kindel, et õpid erialal, kus tööd ei ole väga raske leida.



- **rajaleidja.ee/koolpooleli**

Kui Sul on kool jäänud mingil põhjusel pooleli, siis siit saad teada, kuidas haridusteed jätkata.



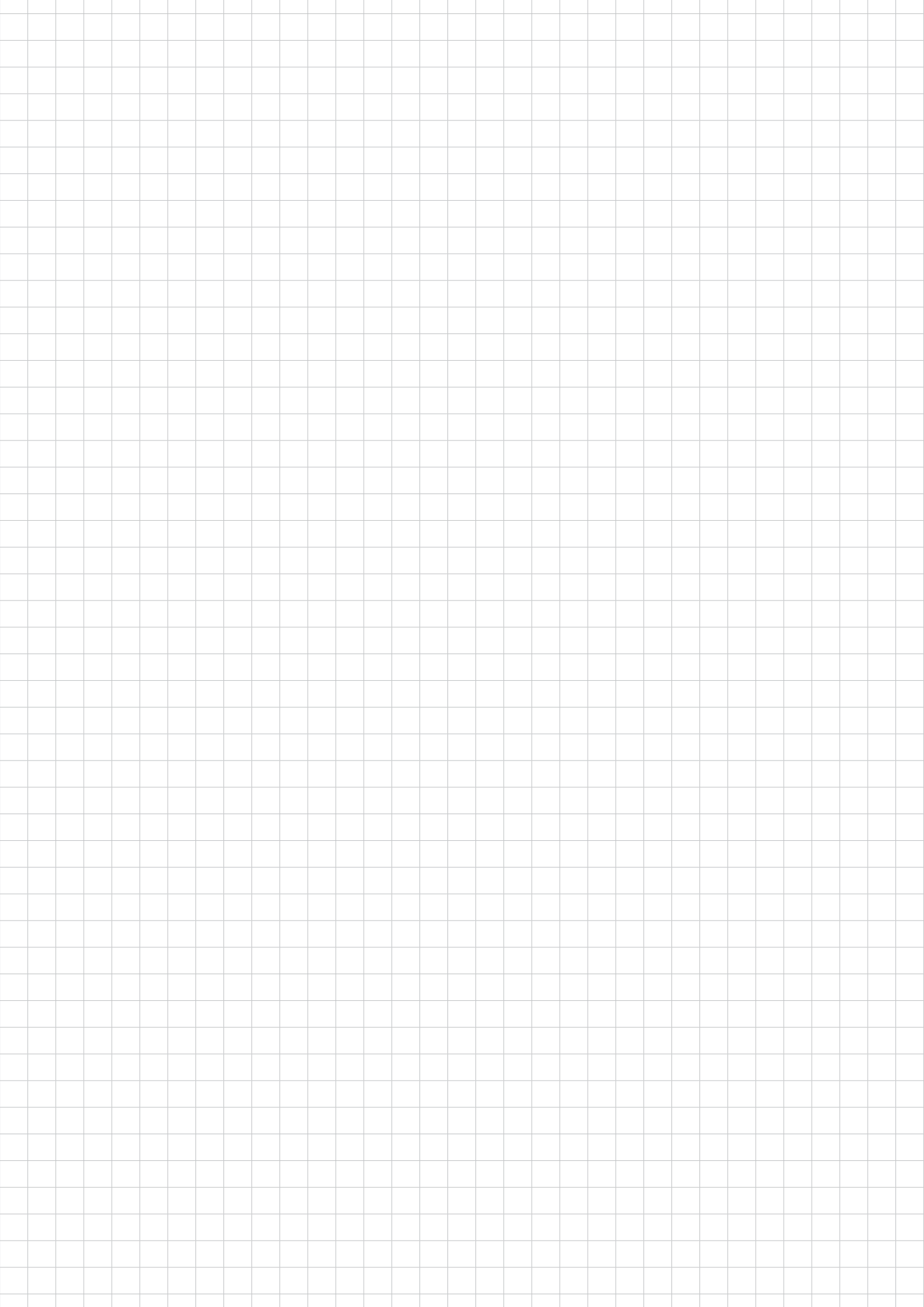
- **rajaleidja.ee/pohikoolilopetajale**

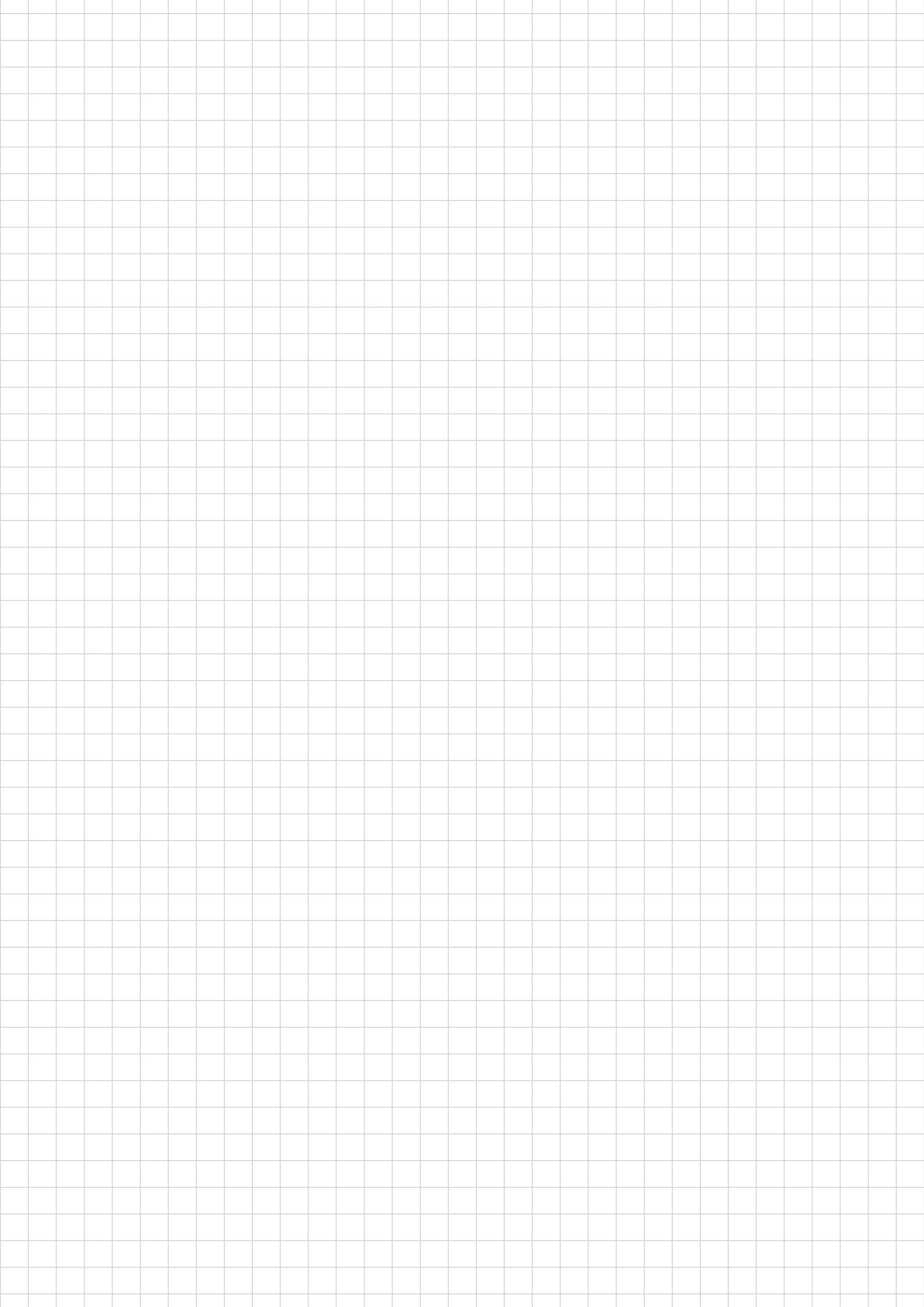
Siit saad teavet kõikide oma edasiste võimaluste kohta. Siin on kõikide Eesti gümnaasiumite lingid, Sul on võimalik otsida kutsekooli erialade kaupa ja leida teavet lõpueksamite, sh materjalide, lõpueksamite aegade ja ettevalmistuskursuste kohta.

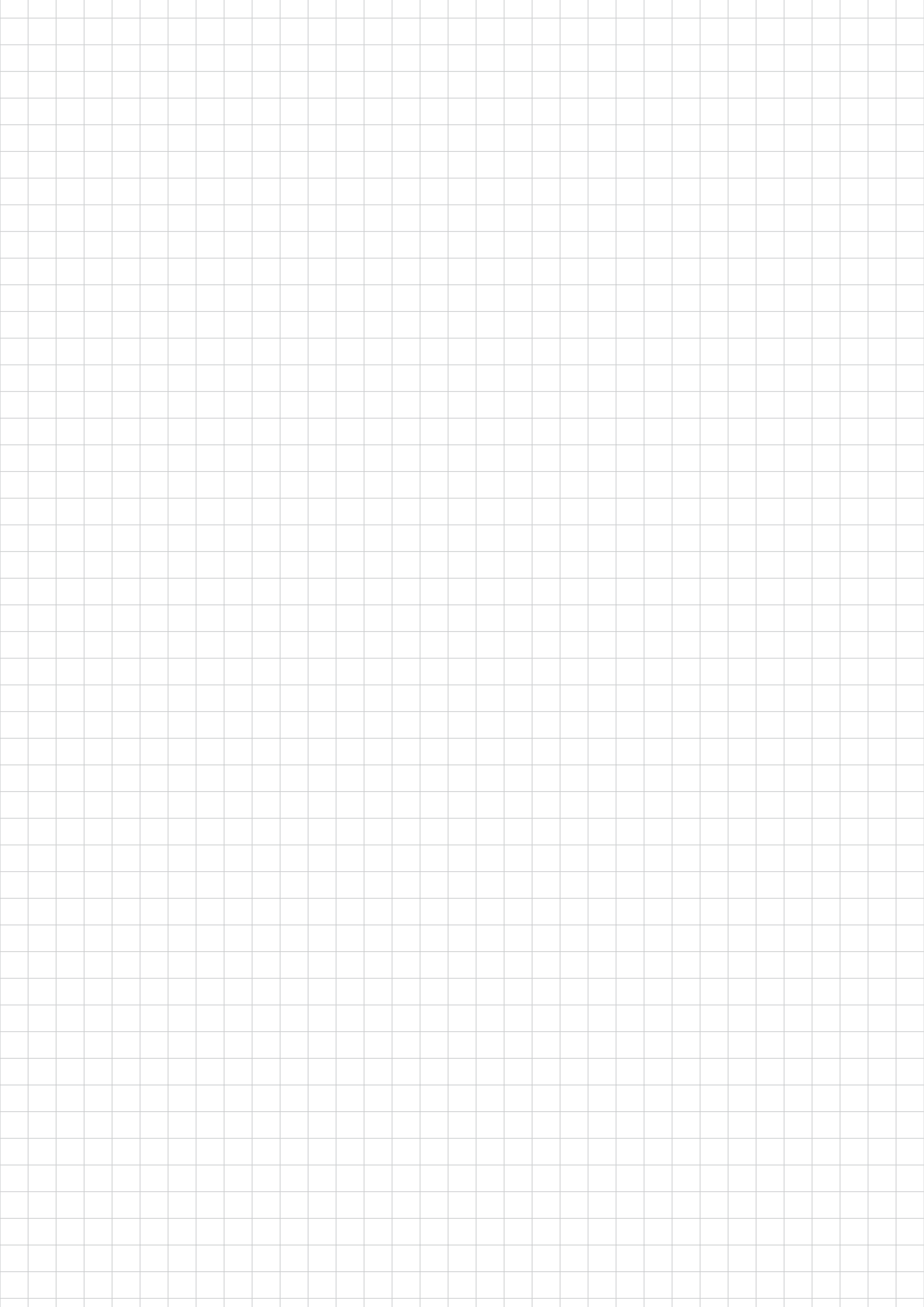


- **rajaleidja.ee/kalender**

Siit saad kuupäevalises järjekorras teavet nii kutse- kui ka kõrgkoolide avatud uste päevade ja paljude muude huvitavate ürituste kohta.



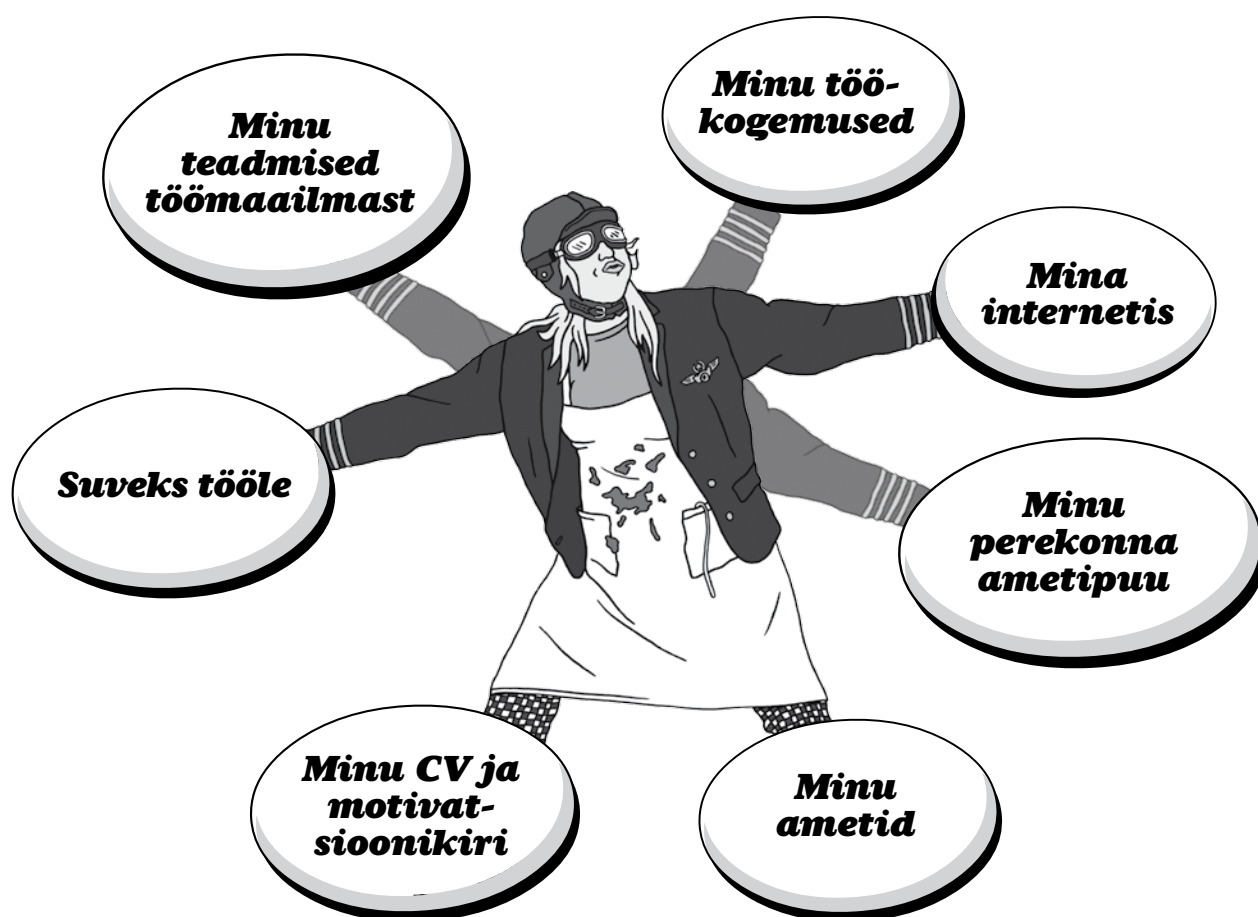




3. Tööle



Suure osa elust veedab inimene tööd tehes ja seepärast on elukutse- ja töökohavalik väga olulised. Need mõjutavad Sinu edasist elu – sissetulekut, elukohta, vaba aja veetmise võimalusi, rahulolu iseenda ja maailmaga. Seega saab öelda, et töö ei eksisteeri meie muust elust eraldi, vaid on sellega tihedalt seotud.



Nende teemadega tegeledki selles peatükis.

Minu teadmised töömaailmast

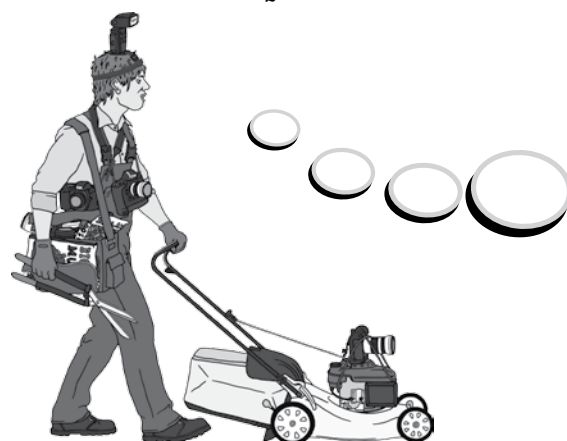
Tee iga väite taha sobivasse tulpa rist.

	Nõus	Ei ole nõus
Enamikul inimestest on oma elu jooksul mitu töökohta		
Saan töötamisioskusi juba õpingute ajal arendada		
Parimad ametid on need, kus palk on kõige kõrgem		
Elukutset valides on kasulik vestelda inimestega, kelle amet mulle meeldib		
Ühe inimese pikaajaline töötuks jäämine ei mõjuta teisi pereliikmeid		
Soovitav asjade ostmiseks on lihtne raha koguda, kui on olemas töökoht		
Mehed ja naised sobivad tehniliste ametite peale võrdselt ühtemoodi		
Võib juhtuda, et töökohta kaotamisel peab uue leidmiseks ümber õppima		
Kui ma töötan hästi ja annan endast parima, ei kaota ma töökohta kunagi		
Et olla õnnelik, peab olema kõrgepalgaline töökoht		

Vastused

1. Oige vastus: nõus. Töökohad muutuvad. Uusi asutusi tuleb juurde ja osa neist kaob. Ka inimene ise areneb aastate jooksul. Inimese tööiga on ju ligikaudu 40 aastat pikk.
2. Oige vastus: nõus. Ka siis, kui on soov end täielikult õppimisele pühendada, jääb võimalus töötada koolivahetajal.
3. Oige vastus: ei ole nõus. Kõrge palgaga töö ei pruugi vastata inimese huvidele.
4. Oige vastus: nõus. Oma ala asjatundjad võivad rääkida oma tööst midagi niisugust, mida internetist ei pruugi leida.
5. Oige vastus: ei ole nõus. Ühe inimese töötuks jäämine mõjutab otseselt teisi pereliikmeid nii rahalises mõttes kui ka emotsionaalselt.
6. Oige vastus: ei ole nõus. Palga suurusel pole olulist mõju, kas kogumiseks jääb raha üle või mitte.
7. Oige vastus: nõus. Edukas tehnilistel aladel on olemas võimeid, mitte soost.
8. Oige vastus: nõus. See on tõenäoline, sest töömaailm muutub kiiresti.
9. Oige vastus: ei ole nõus. Isegi kui väga hästi töötada, ei pruugi üks töökoht jääda elu lõpuni – firmad ja töökohad muutuvad.
10. Oige vastus: ei ole nõus. On väljendub erinevate elurollide (hobid, töö, perekond, sõbrad jms) kooskõlas.

**Töömaailma tundmine
aitab teha parema
elukutsevaliku.**



**Igast kogemusest
on võimalik midagi
õppida.**

Minu töökogemused

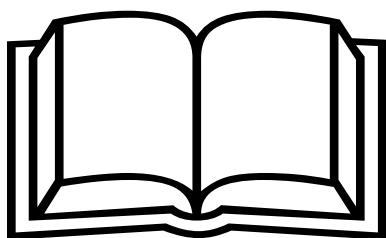
Tööandjad räägivad, et noortel puuduvad praktilised kogemused. Tegelikult on kõigil meist oma kogemused, lihtsalt noored ei oska neid õigel hetkel ära tunda.

Kas oled näiteks vanavanemate juures aiatöid teinud (rohinud, kaevanud peenraid, kastnud, korjanud marju jne), aidanud korraldada ühte vahvat klassiõhtut (mõelnud välja mõne tegevuse ja kavandanud selle elluviimist, otsinud vahendeid, teavitanud teisi jne), käinud vabatahtlikult abiks koristuskampanias, hoolitsenud loomade eest, teinud kaastööd koolilehele, osalenud õpilasesinduse töös, teeninud suvevaheaja taskuraha, viibinud praktilal vm?

Analüüsi küsimuste abil kolme enda jaoks olulisemat töökogemust. Kui soovid, võid vihiku tühjadele lehekülgedele raamatuid juurde joonistada. Kirjuta oma kogemus raamatusse ning esitatud küsimuste vastused punktiirile.

MINU TÖÖKOGEMUSTE RAAMATUKOGU

Millised olid Sinu tööülesanded? Kuidas toime tulid? (Sinu enda hinnang, teiste tagasiside jms) Mida Sa sellest kogemusest õppisid?

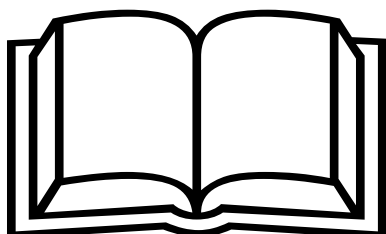


.....

.....

.....

.....

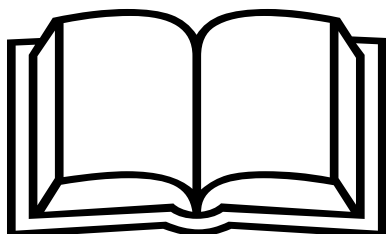


.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Kõik kogemused ei pruugi iga elukutse juures vajalikud olla. Millise elukutse puhul võiks nendest kogemustest kasu olla?

.....

.....

**Enda kogemused saad CVsse
kirjutada portaalis stardiplats.ee.**



Enne elukutse valimist on mõistlik uurida, milliseid ameteid on olemas ja milline on nende sisu. Nii saad paremini otsustada, kas elukutse sobib Sinu isiksusetüübiga.

Minu ametid

Kriipsuta läbi ametid, mis Sind kindlasti EI HUVITA. Leia allesjäänutest kümme ametit, mis pakuvad Sulle kõige enam huvi. Tõmba neile ring ümber.

Oled praktiline tüüp – pead lugu selgetest, konkreetsetest ülesannetest, eelistad teha praktilist tööd	ehitaja, kalur, autodiagnostik, aednik, bussijuht, elektrik, maaler, tislis, pottsepp, autolukksepp, betoneerija, kangur, katlamasinist, kokk, kondiiter, keevitaja, kelner, ettekandja, laevamehaanik, madrus, massöör, mesinik, metsnik, müürsepp, päästja, puhastusteenindaja, sepp, õmbleja, teetöölaine, töstukijuht, trükkal, veoautojuht, rätsep, taimekasvatada, aknapaigaldaja, elektroonikaseadmete koostaja	politseinik, tootesitleja, noorsootöötaja, klienditeenindaja, sotsiaaltöötaja, õpetaja, logopeed, perearst, administraator, reisikonsultant, psühholoog, karjäärinõustaja, lapsehoidja, lasteaiaõpetaja, personalijuht, stjuardess, suhtekorraldaja, sotsiaalhooldaja, treener, ämmaemand, öde, giid, huvijuht, sotsiaalpedagoog, konsultant	Oled sotsiaalne tüüp – osav ja aktiivne suhtleja, Sul on huvi inimeste vastu, soov neid aidata, suunata ja õpetada, eelistad tööd inimestega
Oled intellektuaalne tüüp – Sulle meeldib teha keerulist mõtetööd, uurida, analüüsida, üldistada, järeldada, oled teadmishimuline	programmeerija, politoloog, keeleteadlane, arvutianalüütik, meteoroloog, geeniuurija, õppejõud, finantsanalüütik, kirurg, teadustöötaja, arheoloog, etnograaf, analüütik, insener, bioloog, hambaarst, füüsik, laborianalüütik, loomaarst, mehaanikainsener, keemik, hüdroloog, tõlk, ajaloolane, geoloog	poliitik, filmiprodutsent, müügi-juht, telereporter, kaupluse juhataja, direktor, juhatusesimees, tegevjuht, määndžer, suhtekorraldaja, firmajuht, kinnisvaramaakler, diplomaat, projektijuht, ajakirjanik, suurtalupidaja, ettevõtja, koolitusjuht, kindlustusagent, laevakapten, müügiesindaja, müügijuht, politseikonstaabel, reisirakorraldaja, tegevtoimetaja	Oled ettevõtlik tüüp – eelistad energilist tegusust, uute ideede eluviimist, inimeste veenmist, juhtimist
Oled artistlik tüüp – Sul on suur loovus, rikkalik fantaasia, hindad originaalsust	sisekujundaja, modell, stilist, kirjanik, florist, fotokunstnik, muusik, arhitekt, dirigent, näitleja, moekunstnik, lavastaja, illustraator, koomiksiste joonistaja, juuksur, kosmeetik, kunstnik, rahvatantsujuht, tantsija, disainer, dekoraator, laulja, tootedisainer, kujundaja, jumestaja, kostümeerija, lavakunstnik, tsirkuseartist, baleriin, ehtekunstnik	notar, pangateller, audiitor, arhivaar, andmesisestaja, tolliametnik, raamatupidaja, farmatseut, laborant, postiametnik, küljendaja, kriminalistikaekspert, advokaat, statistik, arhiiviinspektor, börsimaakler, dokumendihaldur, farmatseut, kohtunik, kvaliteedijuht, lennujuht, maksuinspektor, logistik, muuseumi peavarahoidja, optometrist, programmeerija, postitöötaja, raamatukoguhoidja	Oled konventsionaalne tüüp – eelistad tööd, kus on kindlad selgepiirilised ülesanded, reeglid ja kord, mis eeldavad täpsust ja korrektsust

Millises kastis olevaid ametid eelistasid rohkem?

Tõenäoliselt meeldivad Sulle just sellise iseloomuga ametid. Uuri nende kohta täpsemalt Rajaleidja ametite andmebaasist ametid.rajaleidja.ee. Sealt saad teavet töö sisu, töötingimuste, tervisenõuete, oskuste, väljaõppe jm kohta.



Me kõik muutume ja areneme pidevalt, asume täitma uusi elurole, läheme kaasa ühiskondlike muutustega ja vastavalt sellele teeme muudatusi ka oma tööelus. Samuti muutuvad ametid aja jooksul – mõned kaovad, mõned tulevad jälle juurde.

Minu perekonna ametipuu



Kirjuta puule, millistes ametites on Sinu vanemad, vanavanemad, onud-tädid, õed-vennad töötanud. Kui keegi on elu jooksul pidanud mitut ametit, pane need kõik kirja. Kui Sa täpselt ei tea, siis küsi oma perekonnaliikmetelt.

Märgi puule, millis(t)es ameti(te)s võiksid Sa töötada järgneva 20 aasta jooksul?

MINU ELUKUTSEVALIK PRAEGU:

isa:	tädi:	ema:	tädi:
õde:	onu:	onu:	vend:
vanaema:	vanaisa:	vanaema:	vanaisa:
vanavanaema:	vanavanaema:	vanavanaema:	vanavanaema:
vanavanaisa:	vanavanaisa:	vanavanaisa:	vanavanaisa:

NB! Lisaks ametinimetusele uuri oma perekonnalt, mida pidi/peab mingis ametis tegema ja milliseid eeldusi ja teadmisi selleks vaja oli/on.

Suveks tööle

Kui plaanid koolivaheajaks tööd otsida, siis aitavad järgmised kaheksa nippi mõelda Sul läbi kõik etapid alates tööle kandideerimisest kuni töölepingu sõlmimiseni. Tabeli täitmisel saab abi lingilt rajaleidja.ee/taskuraha, kust leiad iga punkti kohta rohkem ja täpsemaid juhiseid.

Abivahend
kogu kooli-
perioodil

Ülesanne	Tulemus
1. Koosta korralik CV	Kuidas said CV koostamisega hakkama? Lisa oma mõtted ja märkused.
2. Uuri, millistes valdkondades ja kui kaua Sa tohid oma vanuses töötada	Olen (vanus) aastane ja tohin päevas töötada (mitu?) tundi ja (mis?) valdkonnas.
3. Hakka tööd otsima. Sobiva töökoha otsimiseks on Sul mitu võimalust: internetiportaalid, sõbrad, tuttavad, sugulased ja vanemad, valla- ja maakonnalehed, ise uurimine, küsimine asutustest jne	Leidsin (mitu?) huvipakkuvat töökuulutust, leidsin need (kust?)
4. Kontrolli, et tegu oleks korraliku ja usaldusväärse firmaga. Küsi näiteks oma vanematelt, sugulastelt või õpetajalt, kas nad on sellest firmast kuulnud. Uuri nende kodulehte ja guugelda neid	Kontrollisin (mitme?) tausta. Sain teada (mida?)
5. Saada huvipakkuva töökuulutuse peale oma CV. Võib juhtuda, et pead esitama veel avalduse ja/või motivatsioonikirja	Saatsin oma CV (mitmesse?) asutusse. Pidin saatma lisaks avalduse ja/või motivatsioonikirja (jah/ei?). Kuidas õnnestus nende kirjutamine?
6. Kui Sinu CV peale ei ole kahe nädala jooksul vastatud, kirjuta või helista julgelt ja uuri, kas Su CV saadi kätte	Helistasin või kirjutasin neile (jah/ei?) Mulle vastati (mida?)
7. Kui Sind kutsuti töövestlusele, valmista end selleks ette. Kui Sind seekord ei valitud, siis ära heida meelt ja jätk otsinguid!	Kuidas läks töövestlusel? Lisa oma mõtted ja märkused
8. Kui Sul õnnestus töökoht leida, siis sõlmi kindlasti tööleping ja lepi kokku töötasu ehk palk. Pea meeles, et alla 18aastaste noorte puhul on töölepingu sõlmimisel vajalik seadusliku esindaja (üldjuhul lapsevanema) nõusolek. Kasulik on ka teada, kuidas saab brutopalgast netopalk	Minu brutopalk on (kui palju?) eurot ja netopalk (kui palju?) eurot. Sõlmsin töölepingu (jah/ei?).

Täida tabel üks kord, kuid jälgi siinseid juhiseid iga kord, kui tööle kandideerid.



Tööle kandideerimiseks tuleb Sul tavaliselt esitada tööandjale oma CV ja motivatsioonikiri. Nende koostamisel pead mõtlema, milliseid teadmisi ja oskusi sellel töökohal vaja läheb. Seega ei saa Sa koostada ühesugust CVd ja motivatsioonikirja iga kord, kui tööle kandideerid. Motivatsioonikiri on tööle kandideerimisel sama tähtis kui CV. Selle järgi vastab tööandja peamisele küsimusele „Miks ma peaksin just Sinu valima?“.

Minu CV ja motivatsioonikiri

Otsi lingi rajaleidja.ee/tootsing kaudu endale tööpakkumine, kuhu sooviksid kandideerida. Mine portaali stardiplats.ee ja täida oma CV. Seejärel kirjuta sulgudes ette antud juhiste järgi motivatsioonikiri. See harjutus aitab kirjeldata Su varasemaid kogemusi ja eeliseid ning mõista, mis on motivatsioonikiri. Päriselt tööle kandideerides tuleb see vormistada arvutis.

_____ (asutuse nimi) _____ (Sinu nimi)
 _____ (asutuse aadress) _____ (aadress)
 _____ (e-post)
 _____ (telefon)
 _____ (kuupäev)

Lp _____ (personalijuhi ja/või juhataja nimi)

Soovin kandideerida Teie väljakuulutatud konkursil _____ ametikoha täitmiseks või Soovin tulla teie ettevõttesse erialasele praktikale _____ valdkonnas.

Olen praegu _____ kooli õpilane. Pärast kooli lõppu sooviksin _____ (räägi oma tuleviku-
 plaanidest, kaugematest eesmärkidest) _____

Olen sellest töökohast/praktikakohast huvitatud, sest _____

(näita oma huvi töökogemuse saamise vastu ning ettevõtte, ametikoha ja tööülesannete vastu).

Olen omandanud selleks tööks vajalikud teadmised ja oskused

(millises koolis, töökohal, huvikoolis, noorteringis, õpilasesinduses vm).

Sellel ametikohal töötamisel on minu tugevateks külgedeks

(vajalikud isiksuseomadused, oskused, teadmised, kogemused – võid neid võrrelda töökuulutuses kirjutatud nõuetega)

(Kirjelda siin kogemusi, mis on kasuks sellele kohale kandideerimisel. Tõesta oma sobivust – too näiteid, millises olukorras oled kasutanud mõnda vajalikku oskust. Põhjenda mõnda aspekti, mis võib CV järgi nõrgema mulje jätta)

Saaksin tööga alustada _____ (millal?)

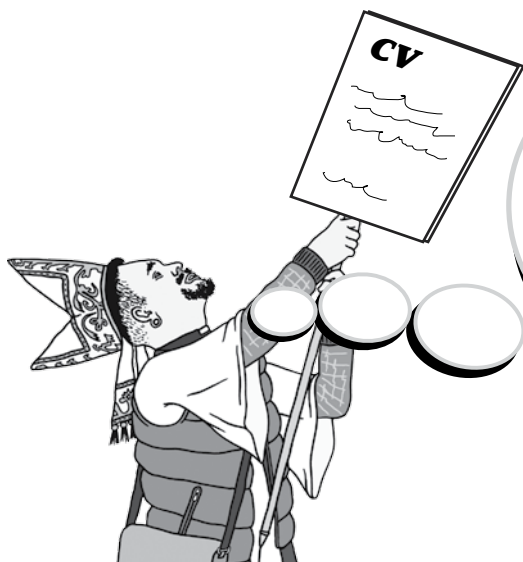
Motivatsioonikirjale on lisatud CV.

Olen meeleldi nõus vastama lisaküsimustele Teile sobival ajal.

Lugupidamisega

_____ (Sinu nimi)

(kui edastad motivatsioonikirja paberil, siis pane ka allkiri)

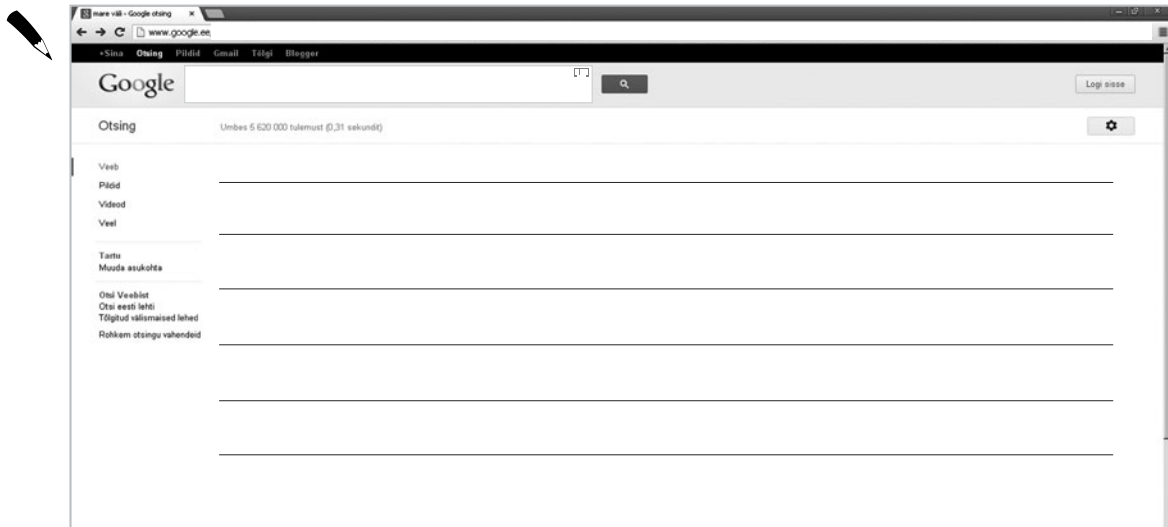


**Esimest korda tööle kandideerides
näita oma CVd ja motivatsioonikirja
Rajaleidja keskuse töötajale, oma
sõbrale või vanematele. Võib-olla leidub
kõrvaltvaatajal veel häid soovitusi?**

Mina internetis

On väga tähtis, millise mulje Sa internetiotsingu ja sotsiaalmeedia kasutuse põhjal jätad. Paljud tööandjad guugeldavad töölekandideerijaid enne vestlusele kutsumist.

Mine Google'i otsimootorisse ja sisesta sinna oma nimi. Nüüd kirjuta oma nimi alloleva arvutiekraani otsingulahtrisse ning kanna kuus esimest Google'i otsingu tulemust ettenäidatud kohtadesse. Tõmba maha tulemused, mis näitavad Sind ebasoodsast küljest, ning tee ring nende vastuste ümber, mis näitavad Sind heas valguses. Oluline on teada, et isegi kui Sa eemaldad internetist Sind mitte kõige paremini kajastavad tulemused, siis Google näitab neid veel mõnda aega.



Millise mulje Sa teistele jätad?

Millise mulje Sa tööandjale jätad?

Milline on Sinu e-posti aadress? Kui see on näiteks pussuke@gmail.com või kiisuke@hotmail.com, siis mõtle, mida võib sellest arvata kooli vastuvõtukomisjon või tööandja. Soovitatav e-posti aadress on kujul eesnimi.perekonnanimi@.....



Infopank



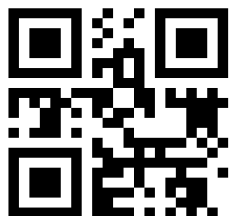
- **ametid.rajaleidja.ee**

Siit leiad üle kolmesaja ameti- ja kutseal kirjelduse, mida ilmes-
tavad fotod ning videod. Sa saad lugeda eri ametite töötin-
gimustest, väljaõppevõimalustest, tervisenõuetest, vajalikest
teadmistest ja oskustest ning isikuomadustest.



- **cv.ee, cvkeskus.ee, ej.ee**

Nendest portaalidest
soovitame endale tööd
otsida. Siit leiad ka hoo-
ajatöö pakkumisi.



- **eures.ee**

Siit saad teada, millised võimalused avanevad Sul täiseali-
sena välismaal töötamisel. Siin leidub nii tööpakkumisi kui
ka võõrsil töötamise teemal nõustajate kontaktandmeid.



- **stardiplats.ee**

Abivahend oma kogemuste analüüsiks ning sisuka ja isikupä-
rase CV koostamiseks.



- **tootukassa.ee**

Siit leiad tööpakkumiste andmebaasi, viited teistele andme-
baasidele, tööle kandideerimiseks vajaliku dokumentatsiooni ja
nõuanded tööle kandideerimiseks. Samuti saad teada, millised
on Sinu võimalused, kui oled ennast töötuna arvele võtnud.



- **kool.minuraha.ee**

Siit leiad infot oma rahaasjade korraldamise kohta.



- **rajaleidja.ee/palk**

Siit saad teada, miks on Su töölepingus kirjas üks summa, aga palgapäeval saad kätte hoopis teise summa.



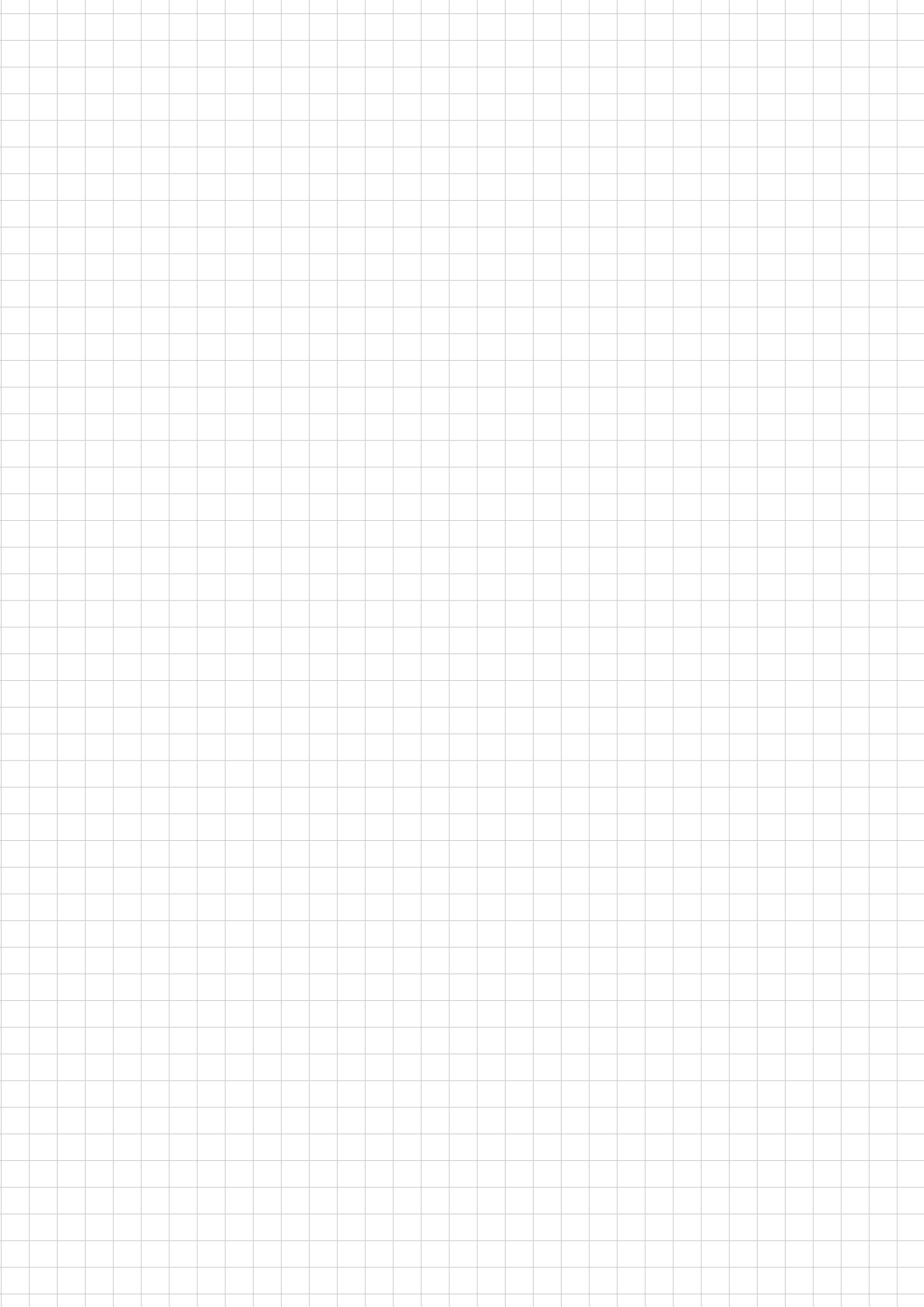
- **rajaleidja.ee/taskuraha**

Siit leiad üheksa nippi, mis aitavad Sul läbi mõelda kõik etapid alates tööle kandideerimisest kuni töölepingu sõlmimiseni. Samuti saad teada, mitu tundi tohid Sa oma vanuses töötada ja millised on muud seaduspiirangud.



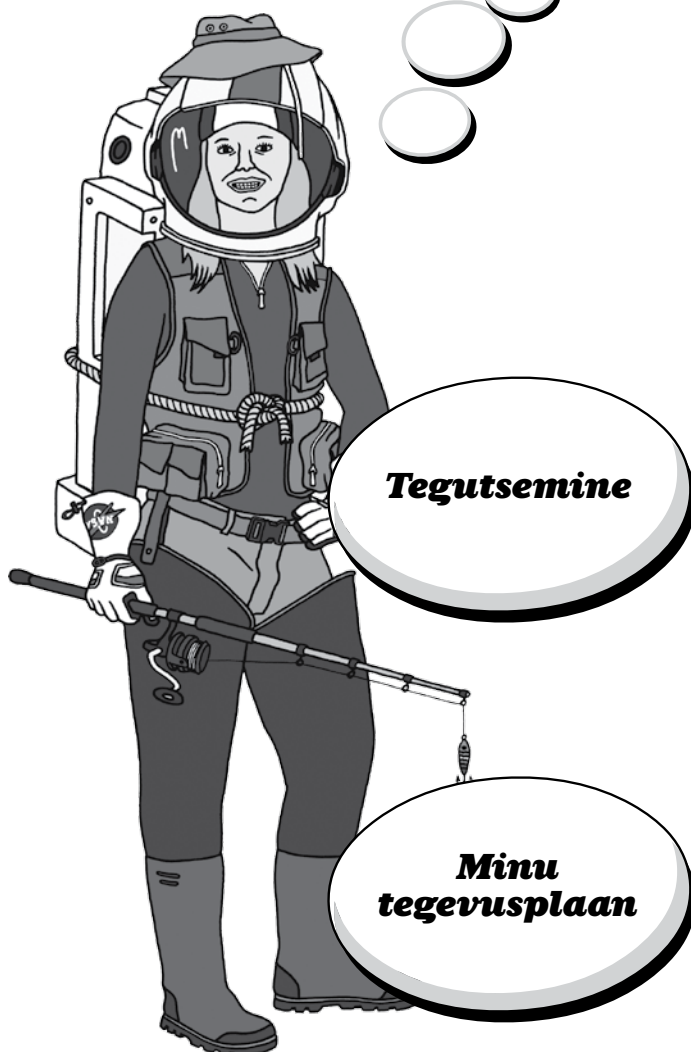
- **rajaleidja.ee/too**

Siit leiad kõik vajaliku, mida pead teadma töömaailmast, sh töö otsimise, töösuhte loomise, vajalike dokumentide, palga, puhkuse, ravikindlustuse, välismaal töötamise, seaduste jms kohta.



4. Planeerin ja saavutan

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



Tegutsemine

**Minu
tegevusplaan**

Selles peatükis saadki oma tulevikku planeerida.

Minu tegevusplaan

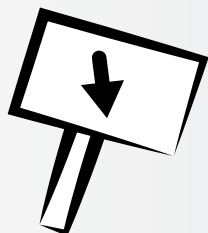


**Kuidas ma
saavutan
eesmärgi?**

Minu oskused



**Kes ma
täna olen?**



Minu huvid



Minu väärtused

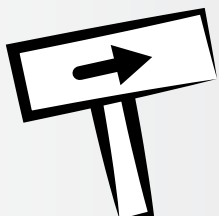


Edu

Milliseid samme olen juba astunud?



Minu teekond



Minu teadmised



Visioon

Kuhu ma tahan jõuda?

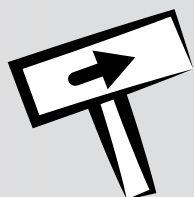
Motivatsioon

Miks ma seda tahan?



Minu inimesed

Kes saavad mulle abiks olla?



Väljakutsed, takistused

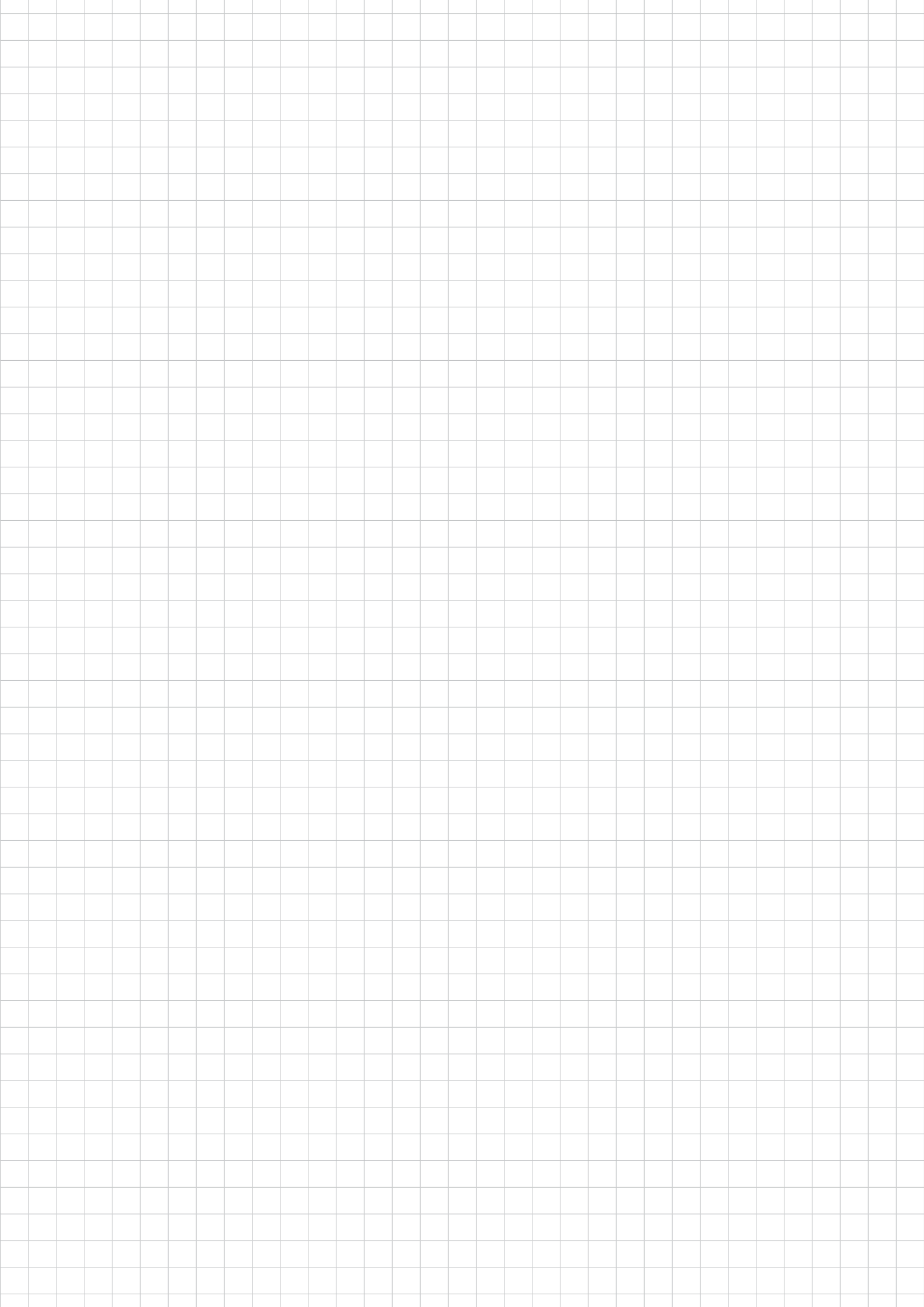


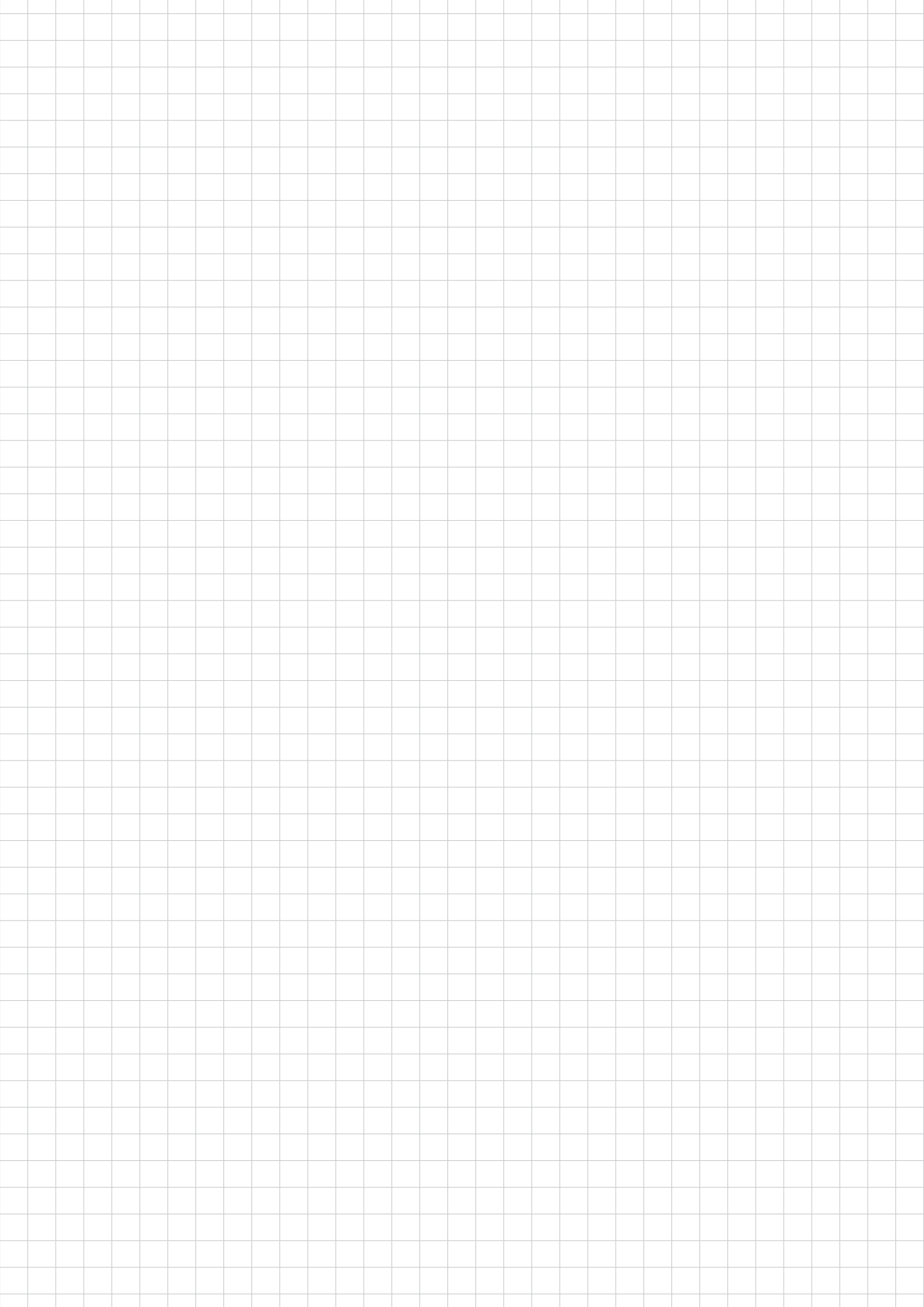
TEGUTSEMINE

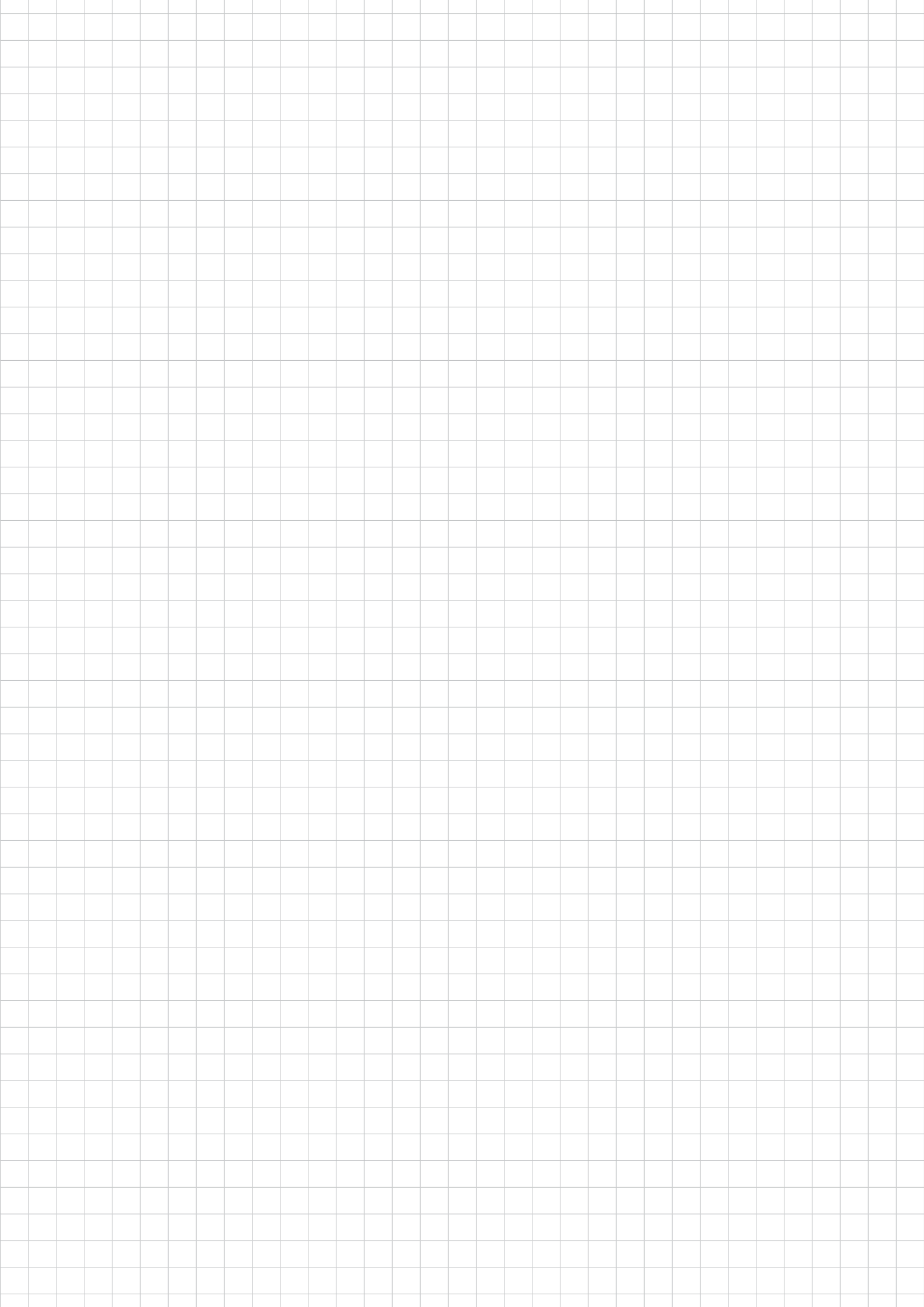
Kirjuta siia oma erinevates kogemustest, mida oled viimase aasta jooksul omandanud.

Nendeks võivad olla nt

- töövarjupäeval osalemine
- õppekäigud ettevõttesse
- messide külastused
- karjäärpäevadel jm Rajaleidja üritustel osalemine
- kooli (gümnaasiumisse, kutsekooli) kandideerimine
- töökogemuse analüüs, nt suvetööl omandatud oskused ja teadmised
- millised on minu ülesanded kodus, mille eest vastutan mina pereliikmena
- ja kõik muud kogemused, mis on Sinu jaoks olulised ning võivad olla Sulle oma tuleviku kavandamisel abiks.







RAJALEIDJA

Rajaleidja keskused pakuvad karjääri- ja õppenõustamisteenuseid kuni 26-aastastele lastele ja noortele ning tuge õpetajatele, lastevanematele ja haridusametnikele. Ühtlasikorraldavad Rajaleidja keskused maakonna nõustamiskomisjonide tööd. Innove üle-eestiline võrgustik toetab haridustugiteenuste kaudu õppurit haridus- ja töömaailmas orienteerumisel.

Rajaleidja teenused on **tasuta!**

KARJÄÄRITEENUSED

Karjääriinfo spetsialist ja karjäärinõustaja toetavad noori teadlike karjäärivalikute tegemisel.

Karjääriinfo teenuse toel arendab noor info otsimise oskust ja harjumust ning kasutab karjääri planeerimisel asjakohast hariduse, tööturu ja kutsetega seotud infot.

Karjäärinõustamise toel arendab noor eneseteadvust, analüüsi ja otsustamisega seotud oskusi, püstitab karjääriga seotud eesmärgid ja kavandab sammud nende elluviimiseks.

Keskendume kolmele teemale:

- Enesetundmine
- Hariduse ja tööturu vahelised seosed
- Planeerimine ja otsustamine

Meie karjäärispetsialistid valivad ja kohandavad kõik teemad ja tegevused noorte huvide ja vajaduste järgi.

Karjääriteenuseid pakutakse noortele vanuses 7-26.

Rajaleidja maakondlikud keskused

PÕHJA-EESTI RAJALEIDJA KESKUS

Maakri 23a, 10145 Tallinn
5886 0701
pohjaeesti@rajaleidja.ee

HIUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Uus 4/5, 92413 Kärkla
5886 0702
hiiumaa@rajaleidja.ee

IDA-VIRUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Keskväljak 4, 41531 Jõhvi
5886 0704
idavirumaa@rajaleidja.ee

Kerese 3, 20309 Narva
5886 0708
idavirumaa.narva@rajaleidja.ee

JÕGEVAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Aia 1, 48306 Jõgeva
5886 0703
jogevamaa@rajaleidja.ee

JÄRVAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Pärnu 54, 72712 Paide
5886 0705
jarvamaa@rajaleidja.ee

LÄÄNE-VIRUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Adoffi 11, 44310 Rakvere
5886 0707
laanevirumaa@rajaleidja.ee

LÄÄNEMAA RAJALEIDJA KESKUS

Jaama 17, 90507 Haapsalu
5886 0706
laanemaa@rajaleidja.ee

PÕLVAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Metsa 1, 63308 Põlva
5886 0709
polvamaa@rajaleidja.ee

PÄRNUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Metsa 1, 80010 Pärnu
5886 0710
parnumaa@rajaleidja.ee

RAPLAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Tallinna mnt 22, 79512 Rapla
5886 0711
raplamaa@rajaleidja.ee

SAAREMAA RAJALEIDJA KESKUS

Rootsi 7, 93819 Kuressaare
5886 0712
saaremaa@rajaleidja.ee

TARTUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Tähe 4, 51010 Tartu
5886 0713
tartumaa@rajaleidja.ee

VALGAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Aia 9, 68203 Valga
5886 0714
valgamaa@rajaleidja.ee

VILJANDIMAA RAJALEIDJA KESKUS

Kauba 12, 71020 Viljandi
5886 0715
viljandimaa@rajaleidja.ee

VÕRUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Kooli 6, 65606 Võru
5886 0716
vorumaa@rajaleidja.ee

rajaleidja.ee
facebook.com/rajaleidja



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

ISBN 978-9949-513-15-4



9 789949 513154

Vihiku koostasid Eha Raav, Marju Pöld ja Sirli Kriisa koostöös SA Innove Karjääriteenuste keskusega.