Tasakaalus karjäär

TÄISKASVANULE RAJALEIDJAS

MÄRTS 2014

Europa Liit
Europa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

innove

RAJALEIDJA

Miks ja kuidas planeerida karjääri?

Täiskasvanud õppija valikud

Abi lapsevanemast töötajale

Peep Vain *innustab muutuma*

Heidi Antons: julge otsida tööd, mis pakub rahuldust ja rõõmu

Lehe kujundas ja toimetas Eesti Päevalehe teema- ja erilehtede osakond. •
Toimetaja: Agne Narusk, agne.narusk@lehed.ee • Erilehe tellis ja rahastas SA Innove • Foto: ETKA Andras

Karjääri planeerimine

Teele Traumann, *SA Innove karjääriinfo vanemspetsialist*

Meil kõigil on karjäär

Mis on karjäär, millest tänapäeval nii palju räägitakse? Kas võiks rääkida lihtsalt tööst ja sellealasest edust? „Karjääri tegema" – seda väljendit kasutatakse siiani ja mõistagi on üks loomulik karjääritee liikumine ühes asutuses või elukutse piires, edasipürgimine. Siiski tähendab karjäär tänapäeval midagi laiemat, hõlmates inimese elu tervikuna.

Karjääri planeerimist võib nimetada ka enda elu juhtimiseks. See on suunatud enese ettevalmistamisele töö- või õpingualasteks valikuteks, muutuste tegemiseks oma elus, arvestades erinevaid omavahel seotud elurolle (nt hobid, perekond, elustiil). Karjääri edukuse näitajad pole vaid suur palganumber või ametikõrgendus. Olulised on ka isiklik rahulolu, enesearengu, suhted.

Miks ja kuidas oma karjääri planeerida?

Karjääri planeerimine on eelkõige eesmärkide seadmine enda jaoks, mõeldes läbi, missugused otsused viivad eesmärgile lähemale ja missugused on iga otsusega kaasnevad mõjud. Kui oled mõelnud oma eesmärkidele, oled paremini valmistunud võimalikeks muutusteks. Kõik kirjapandu ei pruugi küll alati õnnestuda, kuid isiklik tegevuskava tuleviku tarbeks on kasulik mitmel moel:

- **avardad oma valikuvõimalusi** – kui oled oma eesmärkidele mõelnud, otsid aktiivsemalt infot ja leiad ka uusi võimalusi, mis haakuvad esialgsete plaanidega;
- **märkad sobivaid lahendusi, pakkumisi** – oma soove ja vajadusi analüüsides märkad, mis sulle sobib, mitte ei vali seda, mida oled harjunud valima;
- **tegutsed, otsustad selgemalt ja kindlamalt** – piisav infohulk, enese tundmine, eesmärgi leidmise kaudu motivatsiooni tajumine aitavad teha sihipäraseid ja kaalutletud tegusid, otsuseid.

Karjäärist rääkides keskendutakse töökogemuste aspektile eelkõige seetõttu, et inimene määratleb end sageli töö kaudu. Oma elu juhtimine hõlmab elukutsevalikut, eneseteostust, ümberõpet, astumist tööellu, enda koolitamist, pensionile jäämist ning tegevust pensionipõlveski. Konkreetseid plaane ja eesmärke seame pidevalt mitmetes eluvaldkondades, mis otseselt või kaudselt aitavad kaasa tõhusale ja meelepärasele tööelule.

Karjääri planeerimiseks on vaja tundma õppida iseennast, seejärel haridus- ja töövõimalusi ning langetada enda jaoks antud hetkel sobilik valik.

Enesetundmine – ennast tundes (temperamenti, võimeid, iseloomu, väärtusi jt isiksuseomadusi) saad teha otsuseid, mis tekitavad sinus rahulolu.

Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine – mida rohkem on informatsiooni erinevate võimaluste kohta ümbritsevas maailmas, seda rikkalikum on valik otsuste tegemisel.

Planeerimine ja otsustamine – planeerides seod enda isiksuseomadused ja keskkonna võimalused ühtseks tervikuks ning võtad vastu otsuse, mille põhjal asud tegutsema. Otsuste langetamisele järgneb tegutsemine ja analüüsimine. Vajadusel tuleb otsust korrigeerida ja tegutseda vastavalt sellele.

Mõnikord on vaja enese tundmaõppimisele, arendamisele ja karjääri planeerimisele teadlikult suuremat rõhku panna. Näiteks siis, kui oled jäänud töötuks; pole leidnud sobivat tööd pikaajalistele otsingutele vaatamata; tahaksid minna õppima, aga ei tea täpselt, mida ja kus; hakkad vahetama eriala/valdkonda; tunned praeguses ametis seisakut.

Siis on vaja head ettevalmistust ja ajakohast infot tänapäeva töö- ja haridusmaailma kohta, et teha teadlikke valikuid ning ennast mõista: mida ma tahan, suudan, oskan, tean? Kus olen täna ja kuhu tahan jõuda?

Foto: SA Innove

Rajaleidjast

Kas tundub, et võiksid oma tänases tööelus midagi muuta, juurde õppida?

- Kuid mida ja kus, täpselt veel ei tea? Selguse saamiseks ja vajadusel muutuste tegemiseks on oluline iseennast tunda – oma võimeid, omadusi, oskusi ja teadmisi, aga ka võimalusi, kus ja kuidas neid pidevalt muutuvas ühiskonnas rakendada.
- Võid külastada Rajaleidja portaali või karjäärispetsialisti, et saada tuge ja infot enese analüüsimiseks ning töö- ja õpingualaste plaanide tegemiseks. Rajaleidja portaalist leiad kontaktandmed, kuhu pöörduda karjäärinõustamise või -info saamiseks.
- Vaata: www.rajaleidja.ee/taiskasvanutekarjaariabi

Rajaleidja portaal – mida täiskasvanu sealt leiab?

Karjääri planeerimise alast infot vajavad kõik inimesed, sest elu jooksul tuleb teha mitmeid valikuid. Enese tundmaõppimine, haridus- ja töömaailmaga kursis olemine on vajalik ka nende jaoks, kel ei ole ulatuslikke karjäärimuutusi plaanis. Aeg-ajalt CV ajakohastamine, enese arendamine, uute vaatenurkade leidmine eri teemadele aitab end n-ö vormis hoida, et kohanemine uute olukordadega sujuks. Rajaleidja portaal pakub ideid, ajakohast infot, mille abil oma (töö) elu meelepärasemaks ja tõhusamaks muuta ning leida tasakaal eri eluvaldkondade vahel.

Rajaleidja portaal on abivahend, tööriist muutuste läbiviimise toetamiseks. Artikleid täiendavad praktilised mõtteharjutused, töölehed, testid, temaatilised küsimused. Erinevate töölehtede ja küsimustike täitmine aitab eneses selgusele jõuda.

Rajaleidja portaalist leiad vahendeid, ideid, mida kasutades saad end analüüsida ja tundma õppida: näiteks isiksuse testid, SWOT-analüüs, töölehed, enda eluloo kirjutamine, päeviku pidamine. End tundma õppides arened sa isiksusena. Oma tugevate külgede ja positiivsete omaduste tundmine on aluseks positiivsele enesehinnangule, mis väljendub hoiakus ja teadmises: „Ma saan hakkama!" Kes meist ei tahaks kogeda heaolu ning luua selle toel tõhusaid ja toimivaid suhteid, kogeda tööalaseid saavutusi, teha enesetäiendamise plaane, hoida isiklik ja töine elu tasakaalus? Ennast tundes sujuvad üleminekuperioodid elus ladusamalt.

Kuidas muutustega algust teha? Kuidas ära tunda, mida on vaja muuta?

Tasakaaluratas (vt lk 4) koondab tervikuks sinu elu 13 valdkonda. Selle abil mõistad, mis sind elus toetab, mis mitte, kus tahaksid muutusi. Oma võimalused ja eesmärgid võid läbi mõelda **karjääriplaani** (vt lk 15) koostades. Karjääriplaani jaoks leiad abi täidetud töölehtedest portaalis eri teemade juures. Nende kahe vahendi abil saad analüüsida hetkeolukorda ja kavandada tulevikku. Leiad mõlemad nii käesolevast erilehest kui ka Rajaleidja portaalist.

"Rajaleidja portaal on hea võimalus koguda usaldusväärset infot karjäärimuutuste tegemiseks", arvab Mare Väli, SA Innove karjäärinõustamise vanemspetsialist. 2013. aastal koordineeris ta Rajaleidja keskustes erialase hariduseta töötavatele täiskasvanutele karjääriteenuse pakkumist.

Rajaleidja portaal

Rajaleidja portaal on praktiline abivahend, mis toetab muutuste tegemisest, rahulolu saavutamist, karjäärialast arengut.

Rajaleidjast

- leiad usaldusväärset infot, kuidas tasakaalu saavutamine aitab kaasa edusammudele töös ja õpingutes;
- saad vastuseid enesetundmise ja karjääri planeerimisega seonduvatele küsimustele;
- saad innustust muutuste läbimiseks ja ideid, infot, kuidas neid muutusi ellu viia.

Rajaleidjast

Täiskasvanu, Rajaleidja portaalist saad teada, kuidas:

- analüüsida oma elu erinevaid valdkondi – millega oled rahul, millega mitte, mida arendada
- koostada karjääriplaani
- ennast paremini tundma õppida
- analüüsida, kuhu sinu ja pere raha läheb
- saada hakkama muutustega
- arendada tööotsimise oskusi
- valida hobi
- teha õpinguplaane – uurida, kust koguda infot kursuste, koolituste kohta
- ohjeldada tööstressi
- sedagi, kuidas mõjutab sõprus positiivselt tööelu

Samuti saad tutvuda **eluliste persoonilugudega**, kus inimesed räägivad, kuidas nad on oma elukutseni jõudnud, mis neile rõõmu ja muret valmistab, mis on hästi läinud, millistest ebaõnnestumisest on nad õppinud.

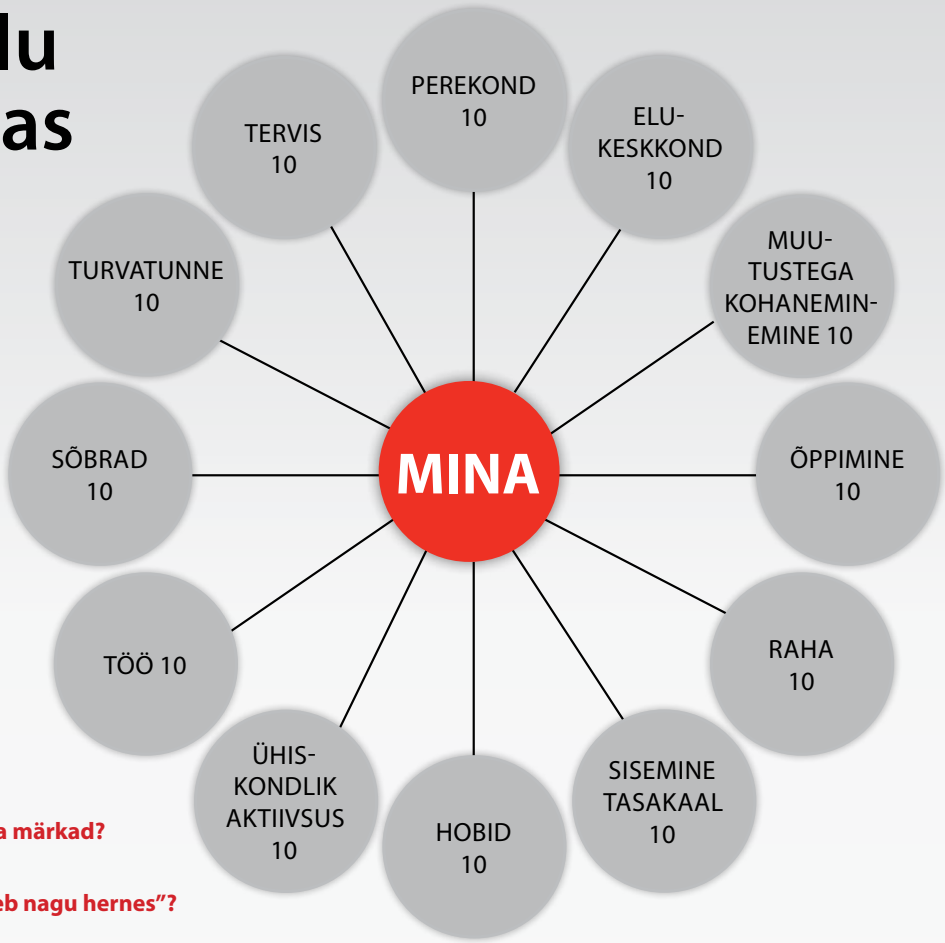
Saad teada, milliseid teadmisi ja oskusi läheb sellel ametikohal vaja, milline on töökeskkond ja -vahendid.

Oma tööst räägivad karjäärinõustaja, programmeerija, füsioterapeut, elektrik jpt. Loe: www.rajaleidja.ee/persoonilood

Tule Rajaleidjasse: **www.rajaleidja.ee/taiskasvanu**

Minu rahulolu tasakaaluratas

Palun hinda ja märgi ristikesega skaalal 1-st 10-ni oma rahulolu tänasel päeval ühes või teises eluaspektis. 1 – pole üldse rahul, asub skaala Mina-ringi poolses otsas; 10 – olen väga rahul.



Ennast saad analüüsida allpool olevate küsimuste abil; oma mõtted saad kirjutada punktiirjoonele.

Ühenda palun ristikesed omavahel. Mida märkad?
Milline ratas veereb kõige paremini?
On sinu ratas ümmargune ehk „elu veereb nagu hernes"?

Millised erinevad eluvaldkonnad on kõige tihedamas omavahelises seoses ja mõjutavad üksteist kõige rohkem?

.....

Milline on sinu kõige nõrgem „kodar" praegu? Milline kõige tugevam?

.....

Milline oli sinu eluratas 3 aastat tagasi? Millistes valdkondades on muutused kõige suuremad?

.....

Mida saaksid omalt poolt teha, et sinu elu ja iseendaga rahulolu ratas oleks 3 aasta pärast teistsugune?

.....

Milliseid olulisi „kodaraid" tahaksid oma tasakaalurattasse lisada, mida siin praegu pole?

.....

Milliseid valdkondi oma elus sa ulatud muutma? Kuidas seda teha?

.....

Kes juhib sinu tasakaaluratast, eluratast?

.....

Töölehe elektroonilist versiooni saad täita ka Rajaleidja portaalis!
Töölehe allikas: Terje Paes

Tööturg on huvitav, sellel toimuvat tasub jälgida

AGNE NARUSK

Kuiva ja ametlikuna kõlav „tööturg" peidab endas tegelikult huvitavaid nähtusi. Näiteks seda, mida inimesed siin ja kaugemal eelistavad süüa-juua, millesse rõivastuda, millist meelelahutust nad tarbivad, millised on nende väärtused, mida ja keda nad armastavad – loetelu saab jätkata lõputult. Sellest oleneb, mida toodetakse, müüakse, millist teenust pakutakse, keda, kui palju ja kuhu me vajame kõike seda tegema. Kokku moodustub tööturg: tööandjad, töötajad, riik ja ühiskond.

Mida rohkem on sul infot, seda paremas seisus sa oled – see käib ka tööturul hakkama saamise kohta. Inimene, kes on harjunud vaatama-kuulama uudiseid, sisukaid dokumentaalsaateid, lugema pikemaid teemakäsitlusi, teab ühiskonnas toimuvast paratamatult rohkem. Ta teab näiteks, et ühiskond vananeb ja hinda lähevad või on juba läinud kõik vananemisega seotud teenused ja tooted. Päris kindlasti on see valdkond, mille õppimiseks tasub aega panustada. Tark ettevõtja jälgib isegi kliimamuutusi – pole mõtet enam müüa võimsaid küttekehi Soomest lõunas asuvatesse riikidesse.

Väga ilmeka pildi tööturul toimuvast annab see, kui aeg-ajalt külastada töötukassa tööpakkumiste portaali. Päris mitmes valdkonnas on töökäsi vajaka, töötukassa veebruarikuu andmetel oli 25 protsenti neile tulnud vabadest töökohtadest teenindus- ja müügitöötajatele, järgnesid seadme- ja masinaoperaatorid, keda enim otsiti. Paari viimase aastat näitajaid sirvides näeb selgelt, et tehniliste erialade tundjaid on alati puudu. Meilt on üle lahe läinud head ehitajad, vähese siia jäänud ehitusmeistrite kalendermärkmikud on juba praegu aasta lõpuni töid täis. Mida rohkem ühe või teise valdkonna äraminejaid, seda rohkem tühje kohti siin – see tuleb viimase aja ajaleheartiklitest selgelt välja.

Kes usaldab analüüse ja prognoose, võib uurida näiteks majandus- ja kommunikatsiooni ministeeriumi ning Eesti Panga poolt kokku pandavaid tööturu prognoose. Ka tööandjate keskliit paneb aegajalt sellekohast infot välja. Neid prognoose saab uurida ka Rajaleidja portaali kaudu.

Mõned näitajad

Eesti Rakendusuuringute Keskuse CENTAR vanem-analüütik Janno Järve on välja toonud punktid, mida tasub tulevikku vaadates silmas pidada.

- Üha rohkem vajame inimesi tervishoiu ja sotsiaalhoolekande (näiteks vanadekodudes, hooldushaiglates, päevakeskustes jms) sektoris, sest eluiga pikeneb ja ühiskond vananeb.
- Multimeedia ja IT põimuvad üha rohkem meie igapäevategevustega, info- ja infotehnoloogia valdkonnas on oodata jõudsat arengut. Isegi täiskasvanuhariduse uude strateegiasse on digioskuste arendamine ja levitamine sisse kirjutatud.
- Alati vajame müüjaid, kokkasid, kondiitreid, stiliste, sest paljud neist ametitest on seotud nn mugavusteenustega.
- Transport ja laondus on ala, kus töötajate vajadus kasvab kiiresti.
- Pikas perspektiivis kasvab muudest sektoritest kiiremini töötlev tööstus. Puidu- ja metallitoodete tootmine on valdkonnad, mis vaatamata majanduskriisi tugevale mõjule on teiste sektoritega võrreldes suurema tööjõuvajadusega. Töötlevas tööstuses oodatakse töötegijaid eelkõige toiduainete tootmises, puidu- ja metallitööstuses ning elektriseadmete tootmises.
- Sektorites, kus töötajate koguarv väheneb, võib olla lähima mõnekümne aasta jooksul vaja palju uusi töötajaid. Üks selliseid sektoreid on haridus.
- Tulevikku on ka elektrotehnika ja energeetikaga seotud erialadel. Oluline on ka roheline majandus, mis puudutab nii energia valdkonda (nt taastuvad energiaallikad, biokütused) kui ka majandust laiemalt (nt keskkonnakaitse, tarbimise vähendamine, energia ja loodusvarade efektiivsem kasutamine, tarbijate eelistuste muutumine).
- Üha enam on vaja ametitevahelisi sidusoskusi – arvutite tundmine, ettevõtluse alused, keeled, suhtlusoskus, meeskonnatöö jms. Näiteks katusepanija jääb ikkagi katusepanijaks, kuid lisaks harjumuspärastele oskustele (materjalide tundmine – laast, plekk, kivi jne) tuleb kasuks disaini- ja projekteerimisprogrammide kasutamisoskus, uute tehnoloogiate kasutamine katusel (nt päikesepaneelid) ja iseseisva ettevõtjana teenuse pakkumiseks vajalikud oskused (nt äriplaani koostamine) jne.

Foto: Magnus Fröderberg/ Põhjamaade Ministrite Nõukogu

Loe rohkem: www.rajaleidja.ee/tooturuprognoosid/

Rajaleidja soovitab:

Millised on karjäärivõimalused? Kes sobib ettevõtjaks? Millised on olulised õigusaktid töömaailmas orienteerumiseks? Kuidas otsida tööd ja koostada CV-d? Mis on kaugtöö? Mida peaks teadma osalisest ja täistööajast? Millele mõelda enne välismaale tööle minemist? Kuidas arvutatakse palka? Nendele ja paljudele teistele küsimustele leiad vastused Rajaleidjast töö rubriigist: www.rajaleidja.ee/taiskasvanu

Peep Vain: muutused on paratamatud, harjuta end nendega kaasa minema

Koolitaja Peep Vain esineb 27. märtsil Tallinnas karjääripäeval.

Foto: Vallo Kruuser

Koolitaja Peep Vainu töötoa aknast paistab meri. Vaade on üks, aga meri ise alati erinev – kord laisa lainega, kord roheline ja päris vaikne, kord tormine. Me räägime muutustest – töös, õppimises, peres, poliitikas ning inimesest selle sees ja taustal. „Inimese edu sõltub sellest, kuidas ta oskab muutustega toime tulla," ütleb Vain. „Kui harjud tõsiasjaga, et mitte miski pole püsiv, on kerge muutustega hakkama saada."

AGNE NARUSK

Muutused on niivõrd paratamatu elu osa, nagu hingamine või söömine, ütleb Peep Vain. „Hea küll, mõned ei taha kuulda lauset: „Kõik muutub." See teeb nad kurvaks. Nad keelduvad uskumast, et see ilus aeg saab kord läbi, et kõik alati muutub. Mõelgu siis mõne teise filosoofi sõnadele, näiteks: „Mitte miski pole püsiv." Ükski edukas pankur pole igavesti edukas pankur. Sest ta läheb pensionile, siis ei ole ta enam edukas pankur. Millegipärast peavad eestlased enamasti muutuseks seda, kui juhtub midagi halba. Muutus on seegi, kui pärast pikka vihmasadu hakkab päike paistma või tänane tööülesanne pakub üle hulga aja huvi.

Muutujaid on kahte tüüpi, räägib Peep Vain. Suuremat osa inimestest motiveerib status quo säilitamine ja kaotuse vältimine ehk tavamõistes negatiivne motivatsioon. Ehk suurem osa inimestest hakkab muutuma siis, kui olukord läheb ohtlikuks – kui on oht kaotada. Ja väiksem osa inimestest lükkab end ennetavalt – siis, kui veel midagi kaotada pole, vaid ainult võita.

Treeni end muutujaks, soovitab Peep Vain. Et midagi muutuks, tuleb tahta ja julgeda muutuda**,** ütleb ta. Inimene saab ennast muutujaks treenida, harjutada end muutustega harjuma. Alustuseks võiks muuta oma teekonna trajektoori töölt koju. Otsustadki ühel päeval, et muudad oma marsruuti. Või otsustad, et linnas enam autoga ei sõida. See on ka muutus. Tee endale „Olen hea muutuja" koolitus. Võta paarkolm asja prioriteediks, mida sa püüad näiteks kuu aja jooksul muuta. See võib olla seotud spordi, söögi-joogi, harjumustega, tööga vms. Teed näiteks sellise muutuse oma elus, et ei joo kuu aja jooksul ühelgi õhtul õlut või ei söö ühelgi õhtul liha. Või teed muutuse päevaplaanis ja lähed jooksma ajal, mil enne seriaali vaatasid. Õhtuti teed kokkuvõtte, kuidas läks. Kuu ajaga võivad toimuda põhjalikud muutused. Kas need jäävad või pöördub inimene tagasi endisesse olukorda, oleneb inimesest. Tagasilangemine on normaalne, igati parem, kui suhtumine, et ma parem ei proovigi, niikuinii ei õnnestu.

Inimese edu sõltub sellest, kuidas ta oskab muutustega toime tulla.

Pidevalt muutusi lisades harjutad teadlikult muutusteks valmisolekut. Kui ellu tuleb suurem muutus, olgu see siis hea või halb muutus, oskad sa ennast kahjustamata sellega toime tulla. Sa ei lähe liimist lahti, oled tasakaalukas ja suudad toimida. Kujunda endas mõtteviisi „ma olen hea muutuja. Ma tulen muutustega toime, ma kutsun muutusi ise ellu", soovitab Vain. Enesejuhtimise võimekus kandub üle igasse elusfääri: ma ise juhin seda mängu, mitte ei juhi ülemus või kliendid.

Rohkem on neid, kes ütlevad, et muutused on vastikud, ütleb Peep Vain. Muutustega saab leppida, neist võib kasu saada, topeltvõidu isegi. Millegipärast on nii, et läbi negatiivi muutub inimene palju rohkem, see on väga võimas stiimul, et „kui ma seda ei muuda, juhtub see või teine halb asi". Kui inimene ei jälgi enam muutusi enda ümber, siis teda ei huvita ümbritsev elu – siis võib öelda, et ta on jäänud vanaks.

Identiteedimuutus on kõige sügavam muutus, ütleb Peep Vain. Katsu esmalt end seestpoolt vaadata. Mõtle, kes sa oled ja kes sa veel olla võiksid. Meil on mitmeid minasid. Leia kümme-kaksteist asja, mida sa veel võiksid teha. Mida sa teeksid, kui ei töötaks seal, kus töötad praegu, või ei teeks seda, mida praegu teed? Milline su elu oleks, kui sa otsustad raamatupidajaks olemise asemel hakata hoopis juuksuriks? Mis muutuks? Tean edukat pangatöötajat, kes ühel hetkel otsustas, et ei taha enam seda elu elada. Ta tuli ära ja hakkas pidama ilusalongi. Teeb tööd kolm päeva nädalas, sissetulek on palju väiksem, kuid talle meeldib tema uus elu väga, räägib Vain. Tõepoolest, kel on materiaalseid ressursse, on taoliste muutuste tegemisel vabamad. Kuid suuri muutusi võib teha ka sammhaaval.

Küpsus tähendab oskust ette näha oma valikute tagajärgi.

Muutuste hirmu juures kardetakse seda, et muutused on pöördumatud, ütleb Peep Vain. Kui ma otsustan muuta oma elu, tulen töölt ära, et aastaks reisile minna, äkki ei võeta mind siis enam tööle? Täiesti kindel, et häid inimesi võetakse alati tagasi. Inimene, kes julgeb oma elu muuta, on hea tegija. Mingi seisund pole jääv. Küpsus tähendab oskust ette näha oma valikute tagajärgi. Pane paberile kirja variandid: kui ma teen nii, siis mis võib juhtuda?

Mugavustsoonis on turvaline: kuni püsin oma rolli juures, ei saa midagi viltu minna, arvatakse. Aga mitte miski pole igavene. Ära oota, kuni elu paneb sind silmitsi vastiku muudatusega, mida sa ei oodanud. Enneta seda, tule mugavustsoonist välja, treeni end muutujaks. See on nagu kõne pidamisega – kui suur auditoorium on minu jaoks liig? Kui suur muutus on minu jaoks liig? Oma piire saab katsetada ainult läbi kogemuse. Kui sul tuleb see välja ja teed paar korda veel hästi, siis saad hakkama! Nii treenitaksegi end muutujaks.

Iga samm, mille õppijana astud, on seda kindlasti väärt

VILVE TORN

Tartu kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolituse osakonna karjääri-ja õppenõustaja Ene Raid ütleb, et neid inimesi on üsna palju, kes kardavad, et on õppimiseks liiga vanad või rumalad. „Julgustan sellisel juhul karjäärinõustamisel alati, kuid see on siiski müstiline, et juba 35-aastased kahtlevad, kas üldse sobib enam õppima hakata."

Selleks, et end ette valmistada, mõista, mis on sinu takistused ja võimalused, mis tekitab hirmu, mis motiveerib, **mõtle läbi:**

- mis on õppe läbimise eesmärk;
- mida see peaks juurde andma;
- kas oled valmis pärast seda ka midagi muutma .

Millised on minu võimalused?

Sõltuvalt eesmärgist saab täiskasvanuhariduses rääkida kolmest erinevast võimalusest:

Täiskasvanute tasemekoolitus võimaldab omandada:

- põhiharidust ja üldkeskharidust õhtuses või kaugõppe õppevormis või eksternina;
- kutsekeskharidust põhihariduse baasil õhtuses või kaugõppe õppevormis:
- kutsekeskharidust keskhariduse baasil osakoormusega õppes või eksternina;
- kõrgharidust osakoormusega õppes või eksternina.

Tööalane koolitus ehk täiendkoolitus võimaldab kutse-, ameti- ja/või erialaste teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamist ja täiendamist, samuti ümberõpet kas töökohas või koolitusasutuses. Töökoolitust pakuvad paljud erakoolitusasutused, kutseõppeasutused, kõrgkoolid ning kutse- ja erialaliidud. Enamikul juhtudel on tegemist tasuliste kursustega. Kui õpet pakkuval erakoolil on koolitusluba või tegemist on riigi/kohaliku omavalitsusüksuse haridusasutusega, on õppijal õigus tulumaksuvabastusele koolituseks kulunud summa ulatuses.

Foto: Terje Lepp/Eesti Päevaleht

Vabahariduslik kursus on üks täiskasvanuhariduse võimalusi.

Vabahariduslik koolitus on suunatud inimese loovuse, annete ja sotsiaalsete oskuste tõstmisele. Enamasti õpitakse kursuste vormis, tihtipeale ka õpiringides. Kuigi vabaharidus on enamasti seotud inimeste hobide või harrastustega, on vabaharidusliku koolituse ja tööalase koolituse vahel tegelikult väga piiri raske tõmmata. Mõningatel juhtudel on hobi kiire üle kasvama ametiks; paljudel inimestel aitavad vabahariduse raames omandatud teadmised ja oskused olla edukamad oma igapäevatöös.

Takistused, mis tuleb ületada

Täiskasvanu esimene valik pikemat aega kestva õppe puhul on see, kas õppida või töötada või teha mõlemat ja kuidas majanduslikult toime tulla, räägib Ene Raid. Väga oluliseks probleemiks võib osutuda töö ja pereelu klapitamine, samuti pärsib täiskasvanud õppijat hirm, kas ta pärast lõpetamist ka erialast tööd leiab.

Kitsaskohaks peab Raid seda, et tööandjad ei suuda oma vahenditega töötajaid arendada ei erialaselt ega ka isiksuslikult. Töötajatel jälle pole majanduslikult võimalik oma pisikesest palgast ennast arendada. „Sageli vaatavad tööandjad koolitamisele viltu kartuses, et see justkui pärsiks inimese tööd ettevõttes. Samuti on mõnel tööandjal hirm, et väljaõppinud või ennast arendav inimene lahkub ja liigub edasi," räägib ta.

Ühe pikemat aega kestva väljaõppe probleemina toob Raid välja õppeprogrammid, mis on täiskasvanud õppijale paindumatud ja ülesehituselt mõeldud pigem gümnaasiumi järgsele õppijale: „Neis on liiga palju üldharivaid aineid, mis teatud elukogemuse juures enam midagi juurde ei anna,"

Lisaks vajab täiskasvanud õppija sarnaselt teistega õppeasutuse toetust ja paindlikkust.

Kuidas leida sobivat?

Pikema baasõppe (alates ühest aastast) puhul uuri portaali www.rajaleidja.ee, kus on kõikides Eesti koolides õpetatavad erialad. Vali sealt huvipakkuvad välja ja pane need kirja.

Edasi uuri nende erialade õppekavasid ja vaata, kas õppeained on meeltmööda. Kui 50–70 protsenti õppeainetest tundub huvitav, võid valiku antud eriala kasuks ära teha. Ei tasu karta, kui valitud eriala õppekavas on õppeaineid, mis eeldavad matemaatikat – enamasti ei peegelda koolis saadud hinne õppija tegelikku matemaatilist võimekust.

Lühikeste täiendusõppe kursuste puhul jälgi septembris ja jaanuaris ka ettevõtete pakutavaid kursusi nende kodulehel. Tasuta tööalaseid kursusi ning vabahariduslikke koolitusi saab vaadata haridus- ja teadusministeeriumi kodulehelt.

Rajaleidjast

Püüa aru saada, millised on sinu võimed ja anded.

1. Mõtle väga põhjalikult läbi, mida ja miks sa õpid, milline on su motivatsioon.
2. Uuri olukorda tööturul: kas õpitut on võimalik hiljem rakendada?
3. Otsi abi karjäärinõustajalt või mõnelt teadlikult inimeselt, sest näiteks VÕTA-süsteem aitab ka täiskasvanuid.
4. Aruta oma perega läbi võimalikud kitsaskohad.

Allikad: Ene Raid, www.rajaleidja.ee

Tööta nii, et hea tervis püsiks

VILVE TORN

Professor Naomi Loogna kirjutab oma 2008. aastal ilmunud raamatus „Elukutsed ja terviseriskid", et haiguse, sh kutsehaiguse tekkimisel mängivad olulist rolli töötaja vanus, sugu, kehaehituse laad, pärilik soodumus, üldine tervislik seisund, ebatervislikud harjumused, tööalane pädevus, toimetulekuvõime jne. See loetelu puudutab enamikku töötajatest olenemata sellest, kas ollakse ametis operaatori, ehitaja või kontoritöötajana. Sestap on väga oluline, et töötaja oskaks ise oma töökeskkonnas märgata, kas ja mis toimib ning mis mitte – sellest algabki tervislik töönädal.

Mis mõjutab tööl meie tervist?

Iga inimene peaks tähele panema, mis teda töökeskkonnas kõige rohkem mõjutab või väsitab ning sellest tööandjale teada andma. Nii saab kõige paremini terviseprobleeme ennetada, kuid ka juba tekkinud tervisehädasid leevendada.

Kõige olulisemat rolli mängib **töökoha kliima** – õhutemperatuur ja -niiskus, õhu liikumine, soojuskiirgus töökohal või lähiümbruses. Sama olulisel kohal on **töökoha valgustatus** ehk valgustihedus, sest halb valgustus väsitab silmi ja tõmbab alla tööviljakust.

Kindlasti pööra tähelepanu **müratasemele** tööruumis – see on seotud ruumisiseste müraallikate, aga ka väljast ruumi tuleva müra ning heli aeglase sumbumise ja järelkõlaga.

Füüsilise töö ja selle tegijate osakaal kahaneb, see asendub üha enam ametite ja töödega, mida tehakse põhiliselt istudes. **Tööd istuvas asendis** iseloomustab vähene füüsiline aktiivsus ja suur vaimne pinge, mis omakorda võib tekitada tööstressi. Et istuv töö tekitab peamiselt tugiliikumisaparaadi probleeme, on väga tähtis, et töötool oleks eelkõige mugav.

Töötool on mugav, kui:

a) jalatallad toetuvad tervenisti põrandale;
b) jalgade liigutamiseks on piisavalt ruumi;
c) reie ja sääre vahel on nürinurk;
d) seljatugi pakub seljale mõnusat tuge ning võimaldab asendite vahetust, st on reguleeritava kaldenurga ja kõrgusega.

Kui töötad **püstiasendis**, tee kindlasti puhkepause. Arvutiga töötades jälgi, et sinu töölaud oleks projekteeritud ja kujundatud ergonoomiliselt.

Õige tööasendi tunned ära:

- kui saad töötada loomuliku kehaasendiga;
- kui sul on töövahendiga töötades mugav.

Sundasend ja selle vältimine

Sundasend on asend, kus töötaja peab viibima pikka aega ühes asendis (istuma, seisma) või tegema tööd ebaloomulikus-ebamugavas asendis ja lihaste pideva pinge all (kükitamine, küünitamine, põlvitamine jne). Sundasendites töötamist esineb rohkem neil, kes kasutavad arvutit päevas üle 5–6 tunni, istuvad või seisavad pidevalt (kontoritöötajad, autojuhid, juuksurid, õmblejad jne). Kui samad asendid korduvad päevast päeva, süveneb lihaste ülepingeseisund. Sundasendite tagajärjel võivad tekkida kahjustused kaelas, õlavöötmes, alaseljas, küünarliigestes ja -varres, randmetes, labakätes, puusades, põlvedes.

Esmalt tekib ebamugavustunne ülekoormatud jäsemetes või piirkonnas ja töövõime väheneb. Järgneb mõõdukas valu. Koormuse kadudes võib see kiiresti taanduda, ent töö jätkudes töövõime kahaneb, sest valutavate lihasteliigestega on ebamugav töötada. Edasi on oodata valu probleemsetes piirkondades, tursete teket, tundlikkuse häireid, lihaste nõrgenemist. Seejärel ilmnevad kroonilise haiguse tunnused, mis võivad viia püsiva töövõime vähenemise ja lõpliku invaliidistumiseni. Pidev töö arvutiga võib viia isegi loetamatu käekirja tekkimiseni.

Et sundasendite kahjulikku toimet vähendada:

a) korralda töö nii, et sa ei peaks töötama ebamugavates asendites;
b) jälgi, et töökoht ja töövahendid vastaks sinu kasvule ja kehamõõtmetele;
c) muuda vajadusel tööasendit ja pinguta koormuse all olevaid lihaseid võimalikult vähe;
d) vaevuste ennetamiseks muuda aeg-ajalt oma keha asendit, tee regulaarseid puhkepause ja võimle lihaste lõõgastamiseks.

NB! Sundasendis töötamisest tingitud tervisehädade puhul on abiks spetsiaalsed võimlemisharjutused ja massaaž.

Kasutatud kirjandus:
www.rajaleidja.ee, www.tooelu.ee

Sinu tervislik töönädal

Pane enda jaoks kirja tervislikud soovitused töönädalaks ja nädalalõpuks, et terve püsida ja kosutavalt puhata!

Esmaspäev .....

Teisipäev .....

Kolmapäev .....

Neljapäev .....

Reede .....

Laupäev .....

Pühapäev .....

Loe **Rajaleidja ametite andmebaasist** tervisenõuete, töökeskkonna ja -vahendite kohta, siis tead, millega arvestada, kui oled valimas uut elukutset, või lähed ümberõppele: **ametid.rajaleidja.ee**

Õppenõustamise teenused aitavad lapsevanemal oma rolliga toime tulla

Lapsevanemast töötaja saab täiel määral tööle panustada siis, kui lapsega on kõik korras. Kas lasteaias ja koolis läheb hästi? Kuidas õppimine välja tuleb? Millised on suhted õpetajatega?

Emal-isal on kasulik teada, et Rajaleidja keskused üle Eesti pakuvad lapsevanemale ja lapsele õppenõustamisteenuseid, need on tasuta. Appi tuleb vajadusel neli erinevat spetsialisti: logopeed, eripedagoog, psühholoog, sotsiaalpedagoog.

Kuidas aitab õppenõustamine lapsevanemat, selgitavad SA Innove õppenõustamisteenuste peaspetsialistid Anu Pärn, Urve Raudsepp-Alt ja Monika Aun.

Anu Pärn,
psühholoog:

Lapsevanema roll on täiskasvanud inimese elu üks vastutusrikkamaid, aga ka rohkelt rõõmu, armastust ja väljakutseid pakkuv. Ometi on nii tavaline, et konsulteeritakse lähedaste ja erinevate spetsialistidega näiteks autoostu, töökohavahetuse või finantsküsimustes jpm, kuid lastekasvatuse teemal seda väga ei tehta. Küsimus on väärtustes. Maailm meie ümber muutub iga hetkega. Kasvatuskogemused oma perekonnast ei pruugi meile meeldida ning tänaste laste peal ka mitte toimida.

Psühholoog oskab anda nõu suhtlemis- ja käitumisprobleemide korral.

Lapsega seotud mured on täiskasvanule sageli valusamad kui iseenda mistahes muud mured. Lapsega seotud probleeme tajutakse isikliku läbikukkumisena, mida häbenetakse, tuntakse süüd, peetakse end halvaks vanemaks. Lastekasvatamine paneb proovile nii meie võimed, kannatlikkuse, vastupidavuse kui ka suhted.

Lapsevanemana ebaõnnestumise tagajärg on õnnetu ja ebakindel laps. Meil Eestis on liiga vähe lapsi, seda olulisem on toetada peresid, õpetajaid, last ümbritsevat keskkonda. Liiga sageli kuulen vanemate või õpetajatega vesteldes, et „oleme kõike teinud ja proovinud" või et „kooli käed jäävad siin lühikeseks". Kuid juba põgusa vestluse käigus selgub, et abi saamiseks ei ole pöördutud kuhugi.

Et last aidata, peavad koostööd tegema kõik, kes lapsega igapäevaselt kokku puutuvad – vanemad, õpetajad, vahel tuleb kaasata ka huviringide juhendajad, kohalike omavalitsuste spetsialistid. Võib imesid teha, kui muuta koolis lapse kohta klassiruumis, kohandada ülesandeid vastavaks tema võimetele või huvidele, reguleerida suhtlusvõrgustikku või pakkuda eduelamust huvitegevuses. Edukuse võti on aga siiski kodu ja vanemate käes, ka nemad peavad positiivseid muutusi tunnustama, kaasa aitama, toetama.

Oluline on üles leida lapse tugevused-huvid-motivatsioon. Need on probleemide lahendamise ressursid. Arengu toetamisel on tähtis tegeleda nii lapse tugevate kui ka nõrkade külgedega. Vaid probleemidele viitamine rikub suhteid lapsevanema ja lapse vahel, see kehtib ka paarisuhte ja kõikide muude suhete puhul.

Igal inimesel (ka lapsel!) on omad vajadused, mida tuleb mõista ja millega arvestada. Psühholoog aitab vanemal leida endas jõuvarud, tarkuse, enesekindluse, et ta saaks tagada oma lapsele õnneliku lapsepõlve ja eduka kooliaja. Ei pea ootama, et asjad oleks halvasti, psühholoogiga konsulteerida võiks juba kahtluste-kõhkluste tekkides. Psühholoog oskab anda nõu suhtlemis- ja käitumisprobleemide korral, selgitab välja lapse vajadused, võimed ning nõustab vanemat, kuidas lapse arengule kaasa aidata. Ma usun, et ei ole olemas kasvatusraskustega lapsi, on ülekoormatud, õnnetud, eluga rahulolematud lapsevanemad – täiskasvanud, kes vajavad lapse kasvatamisel, arendamisel tuge.

Edukas lapsevanem on teadlik lapsevanem! Ta on pidevalt kursis iseenda ja oma lapse vajaduste, huvide, võimetega, kuid selle eelduseks on hea kontakt ja suhe nii iseenda kui ka lapsega. Küsimuste tekkides otsib ta vastuseid – räägib lähedastega, loeb abistavat kirjandust, aga julgeb pöörduda ka psühholoogi poole.

Urve Raudsepp-Alt,
logopeed ja eripedagoog:

Logopeed on lapsevanema jaoks ilmselt kõige tuttavam õppenõustamise valdkonna spetsialist. Logopeediline nõustamine soovitab võtteid lapse suulise ja kirjaliku kõne loome ja mõistmisoskuse ning mitteverbaalse suhtlemise parandamiseks või arendamiseks, seda kõneuuringu tulemustest lähtuvalt. Logopeedilisel nõustamisel selgitatakse välja lapse suulise ja kirjaliku kõne arengutase ning nõustatak-

Logopeed soovitab võtteid lapse suulise ja kirjaliku kõne arendamiseks.

se täiskasvanut nende arendamise võimaluste teemal.

Statistika järgi on umbes 20 protsendil koolielistest lastest raskusi suulise- või kirjaliku kõne osas. Kõneprobleem väljendub eelkõige kuuldu-loetu mõistmise raskustes ja suulisel või kirjalikul eneseväljendumisel. Poistel esineb kõneprobleeme kaks-kolm korda rohkem kui tüdrukutel. Koolieelses eas lastel tuleb kõige enam ette häälduspuudeid, mida enamasti märkavad ka vanemad ja õpetajad. Tegemist on mõne hääliku vale hääldamise või puudumise ja asendamisega. Õige hääldamise seisukohalt on oluline lapsevanema ja teiste täiskasvanute eeskuju. Lisaks sellele aga võivad täiskasvanud lapsega koos teha huuli, põski ja keelt tugevdavaid ning arendavaid harjutusi. Koolielialiste laste puhul on kõige levinum probleem, mille puhul logopeedi abi vajatakse, kirjutamisraskused. Järjest rohkem vajatakse aga spetsialisti tuge ka lugemisoskuste arendamiseks.

Eripedagoogilisel nõustamisel selgitatakse välja lapse õpitase ja õpivajadused.

Sageli räägitakse meie haridussüsteemis kakskeelsusest kui probleemist. Kui varem olid kakskeelsed lapsed valdavalt eesti-vene perekondadest, siis nüüd on keelespekter väga mitmekesine. Meeles tuleb pidada, et kakskeelsuse puhul ei ole tegemist hälbega – neile lastele on vaja anda lihtsalt piisavalt aega. Arvestama peab, et kooliharidu se omandamiseks vajalik keele ja kõne arengu tase saavutatakse umbes viie aasta jooksul.

On lapsi, kes vajavad haridu se omandamisel erilist lähenemist. Hariduslikud erivajadused võivad olla käitumusliku suunaga, põhjustatud puudest või tervisest tingitud. Erivajadusega lapsed vajavad sageli individuaalset suunamist ja ülesannete lihtsustamist. Tihti vajavad nad ülesannete sooritamiseks ka rohkem aega kui teised. Omaette erivajaduste rühma moodustavad andekad lapsed. Nende puhul tuleb arvestada, et liiga lihtne töö muutub igavaks, seega vajavad nad täiendavaid väljakutseid. Ka vasakukäelisel lapsel on oma erivajadused, ta vajab näiteks spetsiaalseid kääre ning tema töölauale peab valgus langema paremalt poolt.

Kõige suurema osa hariduslikest erivajadustest moodustavad õpiraskustega lapsed. Selleks, et neid lapsi tõhusalt toetada, on oluline varajane märkamine. Lapsevanema seisukohalt on seetõttu oluline teada, mis võib ennustada lapse õpiraskusi koolis. Võimalikele õpiraskustele viitab näiteks, see, kui luuletuste õppimine on raske, lugemise ja kirjutamise eeloskused arenevad aeglaselt. Lapsel on raske näiteks ka pliiatsite ja kääride kasutamine, kirjutamisel esineb peegelkirja ja moonutatud tähekujusid, laps ajab segi parema ja vasaku poole ning on kohmakas liikumisel. Tihti esinevad raskused ülesannete meeldejätmisel ja sündmuste järjekorra tajumisel. Taoliste raskuste ületamiseks on vaja kindlasti pere ja õpetajate koostööd ning eripedagoogi juhendamist ja nõustamist.

Eripedagoogiline nõustamine on lapsele sobivate tugiteenuste, võimetekohase õppekava, õppevormi, õppematerjali ja õpistrateegiate soovitamine, lähtuvalt kompleksse uuringu tulemustest. Eripedagoogilisel nõustamisel selgitatakse välja lapse õpitase ja õpivajadused. Täiskasvanule räägitakse erivajadustega laste arendamiseks ja nende toimetuleku toetamiseks vajalikest tugiteenustest, võimetekohase õppekava, õpikeskkonna ja õppevormi võimalustest.

Monika Aun,
sotsiaalpedagoog:

Rajaleidja keskuse sotsiaalpedagoogi poole pöördutakse kõige enam laste käitumisprobleemide, suhtlemisprobleemide ja puudulike sotsiaalsete oskuste tõttu.

Iga laps saab esimesed õpikogemused oma perekonnas. Lapse isiksuse areng sõltub sellest, kuivõrd turvaliselt on ta kiindunud temale olulistesse täiskasvanutesse. Kasvamiseks vajavad lapsed oma vanemate tingimusteta armastust, hoolivust ja kindlustunnet. Lapse eneseväärikusetunne ja eneseusaldus tekivad läbi kogemuse, et oled armastatud.

Lapsevanemad ei peaks keskenduma sellele, kuidas last muuta, vaid pigem sellele, kuidas temaga kontakti saada. Halvasti käitub laps, kes tunneb ennast ebakindlalt. Seetõttu on oluline mõista, mis on lapse käitumise taga. Tähtis on, et täiskasvanud aitavad lapsel mõista tema käitumise eesmärki ning märgata lapse probleemse käitumise taga tema normaalseid ja terveid vajadusi.

Lapse isiksus areneb lapse võimekuse ja ümbruskonna suhtumise kaudu temasse. Kui aga last ümbritsev kasvukeskkond ei võimalda tal oma elujõudu rakendada, võib see esile kutsuda halba enesetunnet, agressiivsust, eemaletõmbumist, tõrjutust eakaaslaste pool. Oht on sattuda sotsiaalsesse isolatsiooni, mis omakorda võib süvendada perekonnas abituse tunnet.

Kui lapsevanem märkab oma lapse käitumises tunnuseid, mis viitavad käitumis- ja /või suhtlemisprobleemidele ning kui lapsevanem on jõuetu olukorda lahendama, siis üheks võimaluseks on pöörduda nõu saamiseks piirkondliku õppenõustamiskeskuse sotsiaalpedagoogi poole. Professionaalse nõustaja abiga leitakse üheskoos olukorrale lahendus ning katsetatakse erinevaid toimetulekustrateegiaid, kasutades tänapäevaseid kasvatusvõtteid.

Kui lapse käitumine on häiritud ja sotsiaalsed oskused nõrgad, tuleb pöörata suuremat tähelepanu lapse tundeelu ja eneseregulatsiooni arengu kujundamisele. Tunnete reguleerimisoskust tuleb lastele õpetada juba varakult, sest just regulatsioon aitab säilitada inimestega eluterveid suhteid.

Iga lapsevanema kohus on anda oma lapsele teada, et ta on kallis ning tema heaolu on lapsevanemale tähtis, tunnustage oma laste edusamme ja märgake muret, säilitage tasakaal keerulistes olukordades ning uskuge, siis suudavad meie lapsed õppida käituma ka keerulistes olukordades. Sest tihti peegeldavad nad just täiskasvanute käitumist ning seda, kuidas on nendega käitutud.

Kui vanem märkab käitumis- või suhtlemisprobleeme, võib nõu pidada sotsiaalpedagoogiga.

Karjäärivõimalustega tasub kursis olla ka siis, kui töökoht olemas

KRISTIINA VIIRON

Aastakümneid tagasi oli üsna tavaline, et koolilõpetaja viis oma tööraamatu ühte asutusse ja teist korda hoidis seda peos siis, kui läks end pensionile vormistama. Tänapäeval inimesed üldjuhul nii paiksed enam pole ning teinekord on isegi päris noorel inimesel mitmes ametikohas töötamise kogemus.

Järvamaa Rajaleidja karjääriinfo spetsialist Heidi Antons julgustab inimesi otsima tööd, mis pakub rahuldust ja rõõmu: asuma uuele ametikohale või ka teise asutusse, liikuma karjääriredelit mööda üles või miks mitte vahetama lausa eriala või valdkonda. Iseäranis on töökohavahetus põhjendatud siis, kui inimene pole oma töökohaga rahul. Siis on tavaliselt kolm võimalust: muuta oma suhtumist, püüda muuta olukorda või lahkuda – muidu jäädki kannatama.

Ka siis, kui otseselt töökoha vahetuse mõtet peas ei mõlgugi, tasub tööturul toimuvaga kursis olla. Kiired ja ootamatud muutused on saanud tavaliseks ning mine tea, mis elu tuua võib.

„Paljud teavad, mida nad ei taha," viitab Antons sellele, et neid inimesi, kes oma praeguses töös on rahulolematud, on küllaltki palju. Arvestada tuleks muidugi sellega, et niisuguseid töökohti, kus kõik on sada protsenti ainult positiivne, vist ei olegi. Ent kui ainuüksi mõte esmaspäevasest tööleminekust rikub ära terve pühapäeva, on kindlasti vaja olukorda muuta.

Foto: SA Innove

Koostöökogu 2013.

„Kuid edasiliikumiseks on vaja enda jaoks sõnastada – mis see on, mida ma otsin? Mis mind vaimustab, mis mind õnnelikuks teeb? Mida ma teeksin, kui raha ei oleks oluline? Mis on minu elu kutse? Ning millised on minu võimalused soovitud töö leidmiseks?"

Iga uus oskus tõstab inimese väärtust tööturul, lisaks annab talle enesekindlust.

Tööotsingud hakkavad pihta eneseanalüüsist, kus lisaks oma huvide, soovide, oskuste ja teadmiste hindamisele mängib rolli seegi, kas uue töökoha nimel ollakse näiteks valmis igapäevaselt sõitma või koguni kolima. Kui kõhklusi-kahtlusi on palju, võiks julgelt pöörduda karjäärinõustaja poole, kes aitab endas selgusele jõuda. Muutuste tegemine ja otsustamine võivad vahel väga keerulised olla, siis on hea, kui keegi kõrvalt erinevaid vaatenurki näha aitab.

Antons märgib, et ilma arusaamiseta, mida ma teha tahan, vaevalt õnnestub tööalaselt edasi või edukalt mujale liikuda. „Kuigi iga kogemus võib kunagi olla kasulik, siis huupi CV saatmist küll ei soovita. Võid tahta vanast kohast küll ära, mõtled, et ükskõik kuhu, aga tõenäosus, et niimoodi rahuldustpakkuva töö leiad, on väga väike," tõdeb ta. „Pigem õõnestab tulutu kandideerimine või pettumine uues töös inimese enesekindlust."

Töökuulutused kui turu-uuring

Töökuulutustel tasub silma peal hoida ka ilma soovita uut tööd leida. Valdkonna tööpakkumistest võib välja lugeda mõndagi vajalikku, mis olemasoleva töö puhul marjaks ära kulub ning aitab valmistuda võimalikuks edaspidiseks töökoha või eriala vahetuseks.

Millist tööd mind huvitavas valdkonnas pakutakse, milline on palgatase, milliseid oskusi läheb tarvis, kus niisugust tööd leida jms on küsimused, millele annavad töökuulutused vastuseid ning need näitavad ka, kas on ehk vaja olemasolevaid teadmisi-oskusi lihvida või täiendada. Tihti ei peagi need olema erialased. „IT-valdkond ja keeled – need on alati oskused, milles võiks end arendada," märgib Antons. „See on investeering iseendasse, iga uus oskus tõstab inimese väärtust tööturul, lisaks annab talle enesekindlust. Võib ka öelda, et „õppimine teeb vabaks". Boonusena kohtab õpingute käigus alati inimesi, kes lisaks sellele, et nendega koos on huvitav olla, võivad omada infot uute töövõimaluste kohta."

Julgust huvipakkuvale kohale kandideerida võiks Antonsi sõnul olla ka siis, kui inimesele endale tundub, et tema profiil ei vasta sada protsenti sellele, mida tööandja eeldab. „Aga kui juba 70 protsendi osas vastad esitatud tingimustele, võiksid proovida," usub karjääriinfo spetsialist. Sõltub muidugi ka sellest, milline oskus on puudu. Töökuulutustes otsitakse tihti ideaali, kuid tööandjad hindavad kõrgelt ka huvi valdkonna vastu ja õppimisvalmidust.

Töökuulutusi on tänapäeval lihtne leida – erinevad portaalid, ajalehed. „Väga sage on tööpakkumiste levitamine Facebookis," osutab Antons. „Facebooki kuulutused on mitteformaalsemad, näiteks on otsitud klienditeenindajat, kellel „oleks arenenud

vastutus- ja kohusetunne, kuid puuduks kalapilk"." Vaimukaid kuulutusi jagatakse hea meelega, need jõuavad paljudeni. Kindlasti annavad sellised kuulutused infot ka tööandja kohta.

Heidi Antonsil on tööga rahulolematuse ja töö kõrvalt uue ametikoha otsimise lugu pajatada omaenese kogemusest. „Töötasin organisatsioonis, kus olin rahulolematu mitmel põhjusel. Uut tööd otsisin õhtuti ja nädalavahetusel ning usun, et mu päevatöö seeläbi kannatada ei saanud."

Mitte kunagi ei maksa tööotsingutel alahinnata sõprade ja tutvusringkonna mõju.

Suur tutvusringkond tuleb kasuks

Töökohta, millele Antons tookord kandideeris, ta küll endale ei saanud, kuid ometigi sai ta hiljem uue töö just tänu tollasele kandideerimisele. „Juhataja helistas hiljem, kutsus vestlema, küsis, mida mulle meeldiks teha ning pakkus teist tööd," meenutab ta. „See oli suurepärane võimalus ja seda „teist tööd" teen ma juba kuuendat aastat." Niisugused silmajäämised, kas siis läbi tööle kandideerimiste või ka läbi kunagise koostöö, võivad hiljem tuua nn otse tehtavaid tööpakkumisi.

Täpselt samal põhjusel ei maksa kunagi alahinnata sõprus- ja tutvusringkonda – mida rohkem inimesi teab, et oled huvitatud uuest töökohast, seda rohkem jõuab teavet sinuni ka tuttavate kaudu. Võib rääkida sellest silmast silma või helistada, kuid näiteks Facebookis saab oma olekut uuendades kõigile sõpradele teada anda, et otsid tööd. (See sobib juhul, kui inimene hetkel ei tööta.) Soovitud ametikoha võibki just tuttavate kaudu saada. Ka teisi sotsiaalvõrgustikke võib kasutada, luues endale just tööotsinguks näiteks Twitteri või LinkedIni konto.

Antons tõdeb, et üks, millega tänapäeval kindlasti arvestada tuleb, on interneti kaudu tehtav taustauuring. On enam kui kindel, et tööandja kasutab võimaliku uue töötaja kohta lisainfo hankimiseks ja seisukoha kujundamiseks ka seda teavet, mis tuleb ilmsiks inimese nime guugeldades.„Laitmatu profiili kujundamine on väga oluline," rõhutab Antons. Kes võtaks tööle lasteaiaõpetajaks kandideeriva neiu, kelle Facebooki konto kirendab rajudest peopiltidest? Teine asjaolu, millele Antons tähelepanu suunab, on meiliaadress, millelt sa tööle kandideerid. Aadress olgu korralikult ees- ja perekonnanimega. „Lood endast selle põhjal ju esmamulje," rõhutab ta.

Hinda infot kriitiliselt

Tööotsimise oskus on tänapäeval paljuski seotud interneti kasutamise, infootsingu ja analüüsimise oskustega. Enamik tööpakkumisi on kättesaadavad veebis. Seega tasub arendada infootsimise oskusi, püüda mõista, millised kanalid on usaldusväärsed, millised mitte; millal milliseid infoallikaid kasutada jne. Piisav hulk kvaliteetset infot töötamise ja õppimise võimaluste, elukutsete, kutseoskusenõuete, seaduste jms kohta loob eeldused valikuvabaduseks – võid kujundada oma töist elu nii, nagu sulle meeldib.

Täiskasvanuna õppimine – katsumus või puhas rõõm?

Kõige rohkem teevad täiskasvanud õppijatele muret ajanappus, suur koormus tööl ja rahaline toimetulek, selgub uuringust „Täiskasvanud õppijad Eesti kõrgharidussüsteemis".

SIGNE KALBERG

„Oma õppimisplaanid tuleb hoolega läbi mõelda – mida, millises vormis ja millal ette võtta, et arvatav tulu oleks suurem kui kulu," soovitab Tartu Ülikooli karjääritalituse karjäärinõustaja Mare Aru.

Tuluna saab näha enesearendamist, sellega kaasnevat enesekindluse tõusu, uutest kontaktidest tekkivaid uusi võimalusi tööturul ja elus laiemalt jm. Aga kas rahuldust pakkuva eneseteostuse saavutamiseks või hoidmiseks on vaja ette võtta mitmeaastane kutse- või kõrgharidusõpe? Ehk piisab ka lühematest täiendus- või ümberõppe kursustest, mis mõnikord on inimese eesmärke ning jõu-, aja- ja rahavarusid arvestades realistlikum. Enne kui langetada lõplik otsus – kas minna õppima või mitte, tasub süüvida endasse ja leida vastus küsimusele: „Kes ma olen ja mida ma tahan?". Siis koguda infot õppimisvõimalustest, mis aitaksid eesmärgi suunas liikuda.

Kaalukausil tulu ja kulu

Kui oled sobivas enesetäiendamise variandis selgusele jõudnud, tuleb kaalukausile panna ka kulude pool. Alustuseks soovitab Mare Aru kirjutada paberile või faili, millele aeg ja raha kuluvad praegu. Parima ülevaate saab siis, kui võtta vaevaks ja jälgida oma ajakasutust nädala jooksul, rahalisi sissetulekuid ja väljaminekuid aga kuu jooksul. Edasi võiks prognoosida ajakulu õpingutele – kui palju ja millistel aegadel tuleb osaleda õppetöös kohapeal, kui palju aega kulub arvestuslikult iseseisvale tööle – ja hinnata realistlikult, kas õpingud ikka mahuvad su ellu. Samuti tuleks prognoosida õppimisega seotud kulutusi.

Õppimisega kaasneb vaimne pinge

„Oma rahakasutuse analüüsiks soovitan koostada pere (või isikliku) eelarve," ütleb Mare Aru. Ta lisab, et tegelikult on inimestel palju tasuta hariduse saamise võimalusi, sest nii kutse- kui ka kõrghariduses on võimalik õppida tasuta. Samuti korraldatakse täiskasvanutele tasuta tööalase koolituse kursusi kutseõppeasutustes ja rakenduskõrgkoolides. Rohkem saab sellest lugeda Rajaleidjast.

Vaimne pinge kasvab, kui ülekoormusest ja väsimusest kipub

Jätkub lk 14.

kaduma kontroll oma õpingute, koduse elu ja/või töökohustuste üle. „See tunne, kas mul on asjad ikka järje peal, on väga suhteline – seal, kus ühel inimesel tekib juba paanika ja kaos, säilitab teine külma närvi ja on veendunud, et küllap ta ikka hakkama saab," ütleb Mare Aru. Kasuks tuleb usk, et ressursse (võimeid, oskusi, teadmisi, aega, raha) on piisavalt, ja hea planeerimisoskus (kindel tegevus- ja ajakava, mida järgides tööde ja tegemistega graafikus püsida). Hea, kui inimene loob endale sobiva rutiini. Näiteks varase ärkamisega tööinimesele võib sobida iga päev kaks tundi hommikust koolitööd, puhanud pea ja mõnusa kohviga. Ja rahulolu tõstavad veelgi õigel ajal tehtud koolitööd.

Foto: shutterstock

Mis kasu saad oma raha planeerimisest?

- Mõistad paremini, milline mõju on rahal su elule
- Saad teha paremaid otsuseid, kuidas raha kasutada
- Oled teadlikum sellest, millele su raha kulub
- Leiad viise raha kogumiseks kindlate ostude jaoks
- See aitab sul toime tulla olemasoleva sissetuleku piires või otsustada, kas peaksid sissetulekut suurendama

Lisainfot saab:

- Rajaleidjast www.rajaleidja.ee/taiskasvanu
- Tarbijaveebist Minu Raha: www.minuraha.ee

„Selge plaan ja sellest kinnipidamine, millal ma midagi teen, aitab nii asjad ära teha kui ka vähendab muretsemist. Inimene ei pea siis iga päev ja kell mõtlema tegemata töödele, kui ta teab, et praegu ei olegi päevaplaanis koolitööde tegemise aeg. Ta ei pea näiteks lastega mängides või vestlusi pidades tundma tegemata koolitöö pärast süümepiinu ega vastupidi – ka koolitöid tehes ei pea muretsema, et tegelikult peaks praegu hoopis lapsega tegelema," soovitab Aru.

Säästmine aitab toime tulla

Uuring „Täiskasvanud õppijad Eesti kõrgharidussüsteemis" näitab, et 80 protsenti õppijatest töötab ja õpib samal ajal ning kolmveerand neist töötas juba enne õpingute algust samas organisatsioonis või ettevõttes. Seega on õppima asumisel vaja tööandjaga jõuda kokkuleppele töökorralduses. Ka õppeasutused on arvestanud õppija tööpingega, paindlikkust võimaldab **kaug- või tsükliõpe** – kõrghariduses on sel juhul õppetöö sageli kavandatud nädalalõppudele, üks kuni kaks korda kuus. Sellele variandile lisab pandlikkust ka **õppepuhkuse võtmise võimalus**, mis on reguleeritud nii töölepinguseaduses kui ka täiskasvanute koolituse seaduses.

Neil inimestel, kes ei tööta ja kvalifitseeruvad Töötukassa kliendiks, on võimalus oma põhjendatud täiendus- või ümberõppevajadust ellu viia koolituskaardi toel (vt http://www.tootukassa.ee/content/teenused/koolitused).

Rahaliselt aitavad õpingutega toime tulla selleks mõeldud **säästud**. Vahel on inimestel näiteks kinnisvara, aktsiaid, väärisasju, millest lisaraha saada.

Kutse- ja kõrghariduses on täiskoormusega õppides õigus võtta õppelaenu, saada õppetoetusi ja on võimalus otsida ja taotleda stipendiume. Õppelaenu maksimaalmäär on sel õppeaastal 1920 eurot. Ise oma õpingute eest makstes on hea teada, et koolituse maksumusest arvestatakse tulumaksusoodustust.

Kuhu kaob minu aeg?

- Jälgi ennast ja pane **ühe nädala** jooksul kirja oma tegevused (nt magamine, töötamine, poes käimine jne) ja igale tegevusele kulutatud aeg (tunnid, minutid).
- **Tee kokkuvõte**, kui palju keskmiselt ööpäevas iga tegevuse peale aega kulub.
- **Hinda** iga tegevuse puhul, kas aega on selle jaoks liiga palju/vähe või parasjagu. Too välja, millele kulutad enda arvates liialt aega ja milleks jääb aega puudu.
- **Mida saaksid ette võtta?** Kas kavatsed seda teha?
- **Aega uute oluliste tegevuste jaoks tuleb otsida neist kohtadest, kuhu ta praegu kipub märkamatult kaduma.** Mõtle läbi, milliseid tegevusi annab paremini automatiseerida (tekitada sobiv rutiin!), mida annab delegeerida (nt pereliikmetele) ja millele saab öelda „ei".
- **Samal põhimõttel võta ette ka oma rahakasutuse analüüs.**

Allikas: Mare Aru

Karjääriplaan ja minu järgmised sammud

Minu karjääriplaan 1-3 aastaks: selle töölehe abil saad mõelda ja lahti kirjutada oma eesmärgid ja unistused.
Kui see on tehtud, kirjuta, milliseid samme astud oma plaanide teostamiseks.

Karjääriplaan					Minu järgmised sammud	
	Hetkeolukord	6 kuu pärast	3 aasta pärast		Kirjuta all olevatesse lahtritesse, millised konkreetseid tegevusi ja millise tähtajaga kavatsed ette võtta	Võimalikud takistused; kuidas tulen nende ületamisega toime
MINU ENDAGA SEOTUD EESMÄRGID, UNISTUSED				>	1.samm: Aeg: 2. samm: Aeg:	
TÖÖGA SEOTUD EESMÄRGID, UNISTUSED				>		
ÕPPIMISEGA SEOTUD EESMÄRGID, UNISTUSED				>		
MAJANDUSLIKUD EESMÄRGID, UNISTUSED				>		
PEREGA, KODUGA SEOTUD EESMÄRGID, UNISTUSED				>		
MIDAGI VEEL?				>		

Lisaks: Kirjuta siia kolme inimese nimed, kellega sa kindlasti oma plaanidest räägiksid

Mõtle, milliseid küsimusi sa neile esitaksid?

Töölehe elektroonilist versiooni saad täita ka Rajaleidja portaalis!
Töölehe autor: Terje Paes

Täiskasvanu, leiad karjääri kujundamiseks infot:

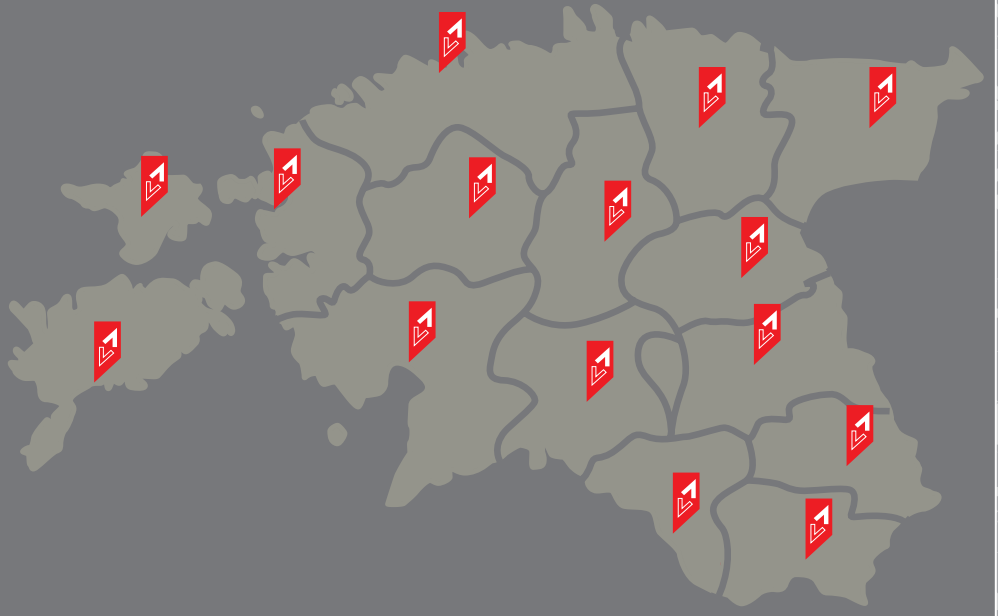
Rajaleidja keskustest igas maakonnas www.rajaleidja.ee/taiskasvanutekarjaariabi

Rajaleidja keskuste spetsialistide soovitused enda ja oma lapse toetamiseks ja arendamiseks:

Kui soovid saada spetsialistilt tuge ja nõuannet oma lapse arendamiseks, hinnangut tema teadmiste, oskuste, võimete vm osas või oled mures lapse arengu, käitumise või suhete pärast, saad pöörduda keskuse eripedagoogi, logopeedi, psühholoogi või sotsiaalpedagoogi vastuvõtule.

Kui soovid infot hariduse, elukutsete, tööturu kohta, või toetada lapsevanemana noort haridusvalikute tegemisel ja töömaailma sisenemisel, võid pöörduda karjäärispetsialisti poole.

Teenused on tasuta!



Eesti Karjäärinõustajate Ühingust www.kny.ee

Kolme Eesti Karjäärinõustajate Ühingu liikme soovitused terviklikuks karjääriks:

" Ei saa teha ühte suurt otsust tulevikuks – see on protsess. Vaata enda ümber ja jälgi, mis on juhtunud näiteks eelmise aasta jooksul. Mis on teisiti elus, töös, milliseid teadmisi oled juurde omandanud."

Signe Reppo,
karjäärinõustaja, Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi täienduskoolituse programmijuht

"Püsi vormis! See tähendab, et hoiad oma oskused, teadmised värsked. Lisaks, hoia ka end füüsiliselt vormis - hoolitse oma välimuse eest, et sisu ja väline vorm oleks ühtne!"

Küllike Arend
karjäärinõustaja, "Terve karjäär" projektijuht

"Eristumine tuleb omaduste ja elu jooksul omandatud oskuste ühendamises sinule omaseks unikaalseks kogumiks. Leia endale huvitavaim kombinatsioon, tee oma tööd hästi, tea, mida ootab tööturg või klient ning loo selge sõnum."

Liisi Toom,
persoonibrändi ja kommunikatsioonijuhtimise konsultant, Persoonibrändi Agentuur