



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“

Karjääri planeerimine ja ettevõtluse alused lihtsas keeles

Koostaja: Kadri Paal

2013



Sisukord

Saateks kasutajale. <i>Kadri Paal</i>	3
Karjääri planeerimine	4
1.Enesetundmine karjääri planeerimisel	4
1.1. Väärtused	8
1.2. Huvid	13
1.3. Minu võimed ja oskused	14
1.4. Minapilt ja enesehinnang	18
Kokkuvõte	20
2. Planeerimine ja karjääriotsuse tegemine	21
2.1. Töö tähtsus minu elus	21
2.2. Karjääri planeerimine kui elukestev protsess	23
2.2.1. Karjäär	23
2.2.2. Karjääri planeerimine	24
2.2.3. Karjääriteenused ja karjäärinõustamine	30
3. Isikliku karjääriplaani koostamine	36
Kasutatud kirjandus	43

Saateks kasutajale

Õpingute ning praktika järgselt on õpilasel aeg töö otsimiseks. Enamik meist peab mingil ajahetkel tegema edasiseks eluks valikuid ja sobiva valiku tegemine ei pruugi alati olla sugugi lihtne. Selleks, et abistada ning toetada kutseõppes õppivat noort neid valikuid langetama on koostatud käesolev materjalide kogu.

Antud materjalide eesmärgiks on aidata kutseõppe jooksul või selle lõpus teha karjäärialaseid valikuid. Materjalid on kohandatud lihtsa keele põhimõtteid arvesse võttes.

Käesolevas materjalis on erinevaid ülesandeid, mis on abiks enda isiksuseomaduste, oskuste, huvide ja väärtuste välja selgitamisel. Iga peatüki lõpus on kokkuvõte, kuhu õpilane saab koondada olulise info, mis on abiks talle karjäärialaste eelistuste välja selgitamisel ja elulookirjelduse koostamisel. Selgete eelistuste põhjal on lihtsam vastu võtta otsuseid edasiste sammude osas.

Suured tänud ekspert Krista Suntsile koostöö, täienduste ning ettepanekute eest. Kutseõppe materjalide kohandamist lihtsas keeles toetavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti riik.

KARJÄÄRI PLANEERIMINE

1.Enesetundmine karjääri planeerimisel

Töökohale kandideerimiseks on vaja ennast tööandjale tutvustada ja iseloomustada. Enda iseloomustamiseks pead teadma, milline inimene Sa oled. Aga sageli on meil raske enda kohta midagi öelda ja ennast iseloomustada. Me ei ole harjunud seda tegema. Töövestluseks tuleb põhjalikult valmistuda. Vajalik on välja selgitada oma tugevad ning nõrgad küljed, võimed, oskused ja omadused. Tugevad küljed aitavad teatud tegevustega paremini hakkama saada. Nõrku külgi tuleb jätkuvalt veel arendada. Iseenda parem tundmine aitab sul tööandjale põhjendada, miks ta peaks just Sind palkama.

Iseenda tundma õppimist alusta enda isiksuseomaduste välja selgitamisest. **Isiksuseomaduste** hulka kuuluvad temperament, vaimsed võimed, iseloom ja väärtused.

Temperament on isiksuse omapära. Ta põhineb inimese närvisüsteemi tüübil. Temperament avaldub käitumises, liigutustes, kõnes ja näoilmes.

Introvertsed inimesed on rahulikumad. Ekstravertsed inimesed näitavad rohkem välja oma emotsioone ja on energilisemad.

Võimed on eeldused teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamiseks. Võimed kujunevad pärilike omaduste ning ümbritseva keskkonna tingimuste koosmõjul. Võimed arenevad ja avalduvad meie tegevustes.

Iseloom on meile looduse poolt kaasa antud. Iseloomu kujunemist mõjutab ümbritsev keskkond. Iseloom omakorda mõjutab meie tegevusi, suhteid, valikuid.

Väärtused on tõekspidamiste kogum, mis mõjutab meie tegevust ja otsustamist erinevates olukordades.

Ülesanne 1. Milline ma enda arvates olen

Tabelites on kirjutatud erinevad sõnapaarid, mis tähistavad kahte vastandlikku omadust. Sinu ülesandeks on otsustada, kumb neist sind rohkem iseloomustab. Vali kahe omaduse vahel ja tee rist (X) vastavasse kohta.

Märkide selgitus:

- ++ või ++ see omadus iseloomustab mind **väga** hästi
- + või + see omadus on olemas, kuid **mitte väga tugevalt**
- ? ei oska öelda (kasuta seda vastust võimalikult vähe)

		++	+	?	+	++	
1.	enesekindel						ebakindel
2.	omapärane						tavaline
3.	jutukas						vaikne
4.	tegutsev						mõtisklev
5.	ühtlaselt töötav, järjekindel						hooti töötav, järjekindlusetu
6.	häbelik, uje						seltskondlik
7.	töökas						laisk
8.	kiire						aeglane
9.	kiire õppija						vajan rohkem kordamist
10.	omaette töötav						koos teistega töötav

Märkide selgitus:

- ++ või ++ see omadus iseloomustab mind **väga** hästi
- + või + see omadus on olemas, kuid **mitte väga tugevalt**
- ? ei oska öelda (kasuta seda vastust võimalikult vähe)

		++	+	?	+	++	
11.	huvitatud asjadest						huvitatud inimestest
12.	täpne, põhjalik						pealiskaudne, vigu tegev
13.	alla andev						võistluslik
14.	tormakas						ettevaatlik
15.	alandlik						uhke
16.	kannatlik						kannatamatu
17.	muretsev, abivalmis						muretu
18.	ettevõtlik						saamatu
19.	rõõmsameelne						kurb
20.	tuleviku suhtes kindel						tuleviku suhtes kartlik

Kokkuvõte

- Vali tabelist välja 5 omadust, mis on sinu meelest su kõige tugevamad küljed.

.....

.....

.....

- Vali tabelist välja 3-4 omadust, mis sulle sinu enda juures ei meeldi või on sinu nõrkuseks.

.....

.....

.....

- Vali välja need omadused, mida soovid arendada.

.....

.....

.....

Arutelu

Arutlege rühmades, kuidas kõige tugevamad küljed sind sinu töös aitaksid.

Soovi korral

*** *Palu tabel täita ka mõnel oma sõbral või pereliikmel. Võrdle tulemusi enda täidetud tabeliga.*

1.1.Väärtused

Väärtused on sinu jaoks olulised ideed, suhted või asjad. Väärtusteks võib olla raha, perekond, võim, tervis, kunst, usk, inimestevahelised suhted jne. Väärtustest lähtudes teeb inimene oma karjäärilaseid valikuid.

Väärtushinnangud on tõekspidamised, mis kujundavad meie eelistusi. Eelistuste põhjal otsustame kuidas erinevates olukordades otsuseid langetada, tegutseda ja käituda. Väärtushinnangud kujunevad elu jooksul ning neid on raske muuta.

Töötades olulisi ja hinnatud väärtusi pakkuval töökohal, tuntakse ennast seal hästi ning tegutsetakse pühendunult.

Missugused on sinu ootused tööle ehk töö väärtused?

Ülesanne 2. Millised on minu väärtused

Tabelis on kirjeldatud erinevaid väärtusi, mis võivad olla töökohaga seotud. Ülesande paremaks mõistmiseks **vaata kõigepealt terve nimekiri läbi**. Seejärel hinda, kui oluline on töö juures iga kirjeldatud väärtus **Sinu jaoks** ja tee vastavasse kasti rist (X).

Kasuta hindamisel järgmist skaalat:

1 = ei ole üldse oluline

2 = mingil määral oluline

3 = oluline

4 = väga oluline

Minu väärtused

Väärtus	Kirjeldus	ei ole üldse oluline	mingil määral oluline	oluline	väga oluline
Ühiskonna aitamine	Anda oma panus ühiskonna paremasse toimimisse.				
Teiste aitamine	Võimalus aidata teisi inimesi.				
Suhtlemine	Palju suhtlemist erinevate inimestega.				
Koostöö	Tegutsemine meeskonnas ühise eesmärgi nimel.				
Kuuluvus	Võimalus olla kollektiivi liige, olla kaaslaste poolt hinnatud.				
Sõprus	Arendada isiklikke, lähedasi suhteid kaastöötajatega.				
Konkurents	Võrrelda oma võimeid teiste töötajatega. Tekib võistlusmoment töö tegemisel – olla parim.				
Otsustamine	Võimalus võtta vastu otsuseid, mõjutada teisi.				
Pingetaluvus	Tähtaegadest rangelt kinnipidamine, kõrged kvaliteedinõuded, kiire otsustamine või tegutsemine, toimetulek ootamatute olukordadega.				
Võim ja autoriteet	Kontroll teiste inimeste tegevuse üle, juhtimine.				

Väärtus	Kirjeldus	ei ole üldse oluline	mingil määral oluline	oluline	väga oluline
Mõjutamine	Töötada seal, kus saab muuta teiste hoiakuid ja arvamusi.				
Üksinda töötamine	Teha ise asju, olla vaba otsustes ja tegutsemises.				
Teadmised	Otsida infot, põhjuseid ja seoseid. Kasutada oma teadmisi.				
Intellektuaalne staatus	Olla tunnustatud ekspert, omada väga häid teadmisi mingis valdkonnas.				
Kunstiline loovus	Teha loovat tööd mõnes kunstivaldkonnas.				
Täpsus	Töö, kus tuleb järgida täpseid ettekirjutusi ning on suur vastutus.				
Stabiilsus	Kindlad ja pikka aega muutumatud tööülesanded.				
Turvalisus	Kindlustunne, et ei kaota ootamatult oma tööd ja saan iga kuu kindlat palka.				
Kiire tempo	Töötada tuleb kiiresti.				
Tunnustus	Saada hea töö eest kiitust või preemiat.				
Töörõõm	Teha tööd, mis meeldib.				
Risk	Teha tööd, mis nõuab kiirete otsuste tegemist ja riskimist.				

Väärtus	Kirjeldus	ei ole üldse oluline	mingil määral oluline	oluline	väga oluline
Kasum, tulu	Töö, millega teenib väga hästi.				
Sõltumatus	Võimalik ise otsustada, kuidas ja millal oma tööd teha.				
Asukoht	Elu- ja töökoht (linn, geograafiline piirkond), mis sobib kokku minu elustiiliga.				
Leidlikkus	Luua uusi ideid, programme, lahendada keerulisi probleeme.				
Esteetilisus	Töötada ametis, mis eeldab peenet maitset ja ilutunnetust.				
Juhtimine	Juhendada teisi inimesi nende töös.				
Mitmekesisus	Tööülesanded on väga erinevad ja muutuvad sageli.				
Keskkonna- sõbralikkus	Teha tööd, mis aitab kaasa keskkonnakaitsele ja keskkonnaprobleemide lahendamisele.				
Füüsiline pingutus	Töö, mis nõuab head füüsilist vormi.				
Vabadus aja planeerimisel	Võimalus teha oma tööd vastavalt isiklikule ajakavale, ilma kindla tööajata.				

Kokkuvõte

- Nimeta vähemalt 5 väärtust, mida pead töö juures kõige olulisemaks (vali nende hulgast, millele andsid 4 punkti). Kui nimekirjas ei olnud mõnda Sinu jaoks olulist väärtust, siis lisa ka see.

.....

.....

.....

.....

.....

Arutelu

1. Nimeta töökohti, mis vastavad Sinu väärtushinnangutele? Võta aluseks Sinu poolt välja toodud väärtused.
2. Millistest sinule olulistest väärtustest oleksid nõus loobuma?

1.2. Huvid

Huvi on sisemine jõud, mis innustab midagi teada saada või tegutsema. Paljudel inimestel on huvi ja eriala omavahel seotud. Sellisel juhul tegelevad nad tööasjadega meeleldi ka vabal ajal. Huvid võivad kogu elu jooksul areneda ning neid võib juurde lisanduda.

.

Ülesanne 3. Huvide inventuur

Kirjuta tabelisse vähemalt 5 tegevust, mida sulle meeldib teha. Nimetada võid mitmesuguseid tegevusi, nagu näiteks kinos käimine, raamatute lugemine, ürituste organiseerimine jne.

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

Kokkuvõte

- Milliseid Sinu isiksuseomadusi Sinu huvid arendavad?

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

- Kuidas on Sinu õpitav eriala seotud Sinu huvidega?

.....
.....

1.3. Minu võimed ja oskused

Oled kindlasti märganud, et mõne aine õppimine või ülesande täitmine õnnestub sul paremini kui mõnel kaasõpilasel. Mõni sõber jälle saab sinu meelest keerulise tööga uskumatult kiiresti ja hästi hakkama. See on tingitud teie erinevatest võimetest ja oskustest.

Võimed on eeldused, mis on meile looduse poolt kaasa antud. Võimete avaldumist mõjutab meid ümbritsev keskkond. Võimed mõjutavad meie õpingute raames saadavate teadmiste, oskuste ning vilumuse omandamist.

Oskused on teadmistel ja vilumustel põhinev tegevuste edukas sooritamine erinevates olukordades.

Iga töö tegemine eeldab teatud **võimeid** ja **oskusi**. Inimeste võimed ongi erinevad. Oled sa endale teadvustanud, milles just sina andekas oled? Oled sa käeliselt osav, on sul hea ruumiline kujutlusvõime, hea keelekasutusvõime (selge eneseväljendus ja teiste teksti mõistmine), matemaatikaga seotud võimed, hea muusikaline mälu ja kuulmine, võime mõista teiste tundeid jne.

Oma **võimeid arendades omandad oskused**, mis aitavad töös paremini hakkama saada.

Oskused jagunevad:

*kutseoskused

*üldoskused

*sotsiaalsed oskused

Kutseoskused on oskused, mida vajad kindla töö tegemiseks. Näiteks oskus kasutada õmblusmasinat, tungrauda või tulekustustus-vahendeid.

Kutseoskusi on võimalik mõõta ja hinnata. Kutseoskuste olemasolu saab tõestada kutsetunnistuse, litsentsi või mõne muu dokumendi

olemasoluga. Vajalikud kutseoskused mingi töö sooritamiseks on kirjeldatud kutsestandardis.

Kutsestandardis on välja toodud eri ametitele esitatud nõuded teadmistele, haridusele, oskustele, vilumustele, kogemustele, väärtushinnangutele ja isikuomadustele.

Üldoskusi saab kasutada paljude erinevate tööde juures ning neid saab mõõta ja hinnata vastava tunnistusega. Üldoskuste hulka kuuluvad näiteks hea emakeele või võõrkeele valdamine, arvuti kasutamise oskus jne.

Sotsiaalsed oskused võimaldavad suhtlemisel paremini toime tulla, st oskust märgata ja mõista suhtlemises toimuvat. See on oskus ise käituda eesmärgipärasel ja teistele vastuvõetaval moel.

Sotsiaalseid oskusi saab kasutada erinevates ametites. Sotsiaalseid oskusi (nt õppimisvõimet, motiveeritust, suhtlemisoskust) pole võimalik mõõta, kuid need on vaadeldavad.

Tööandja hindab kõrgelt mitmeid sotsiaalseid oskusi:

- *Õppimisvõime.* Töövahendid ja töövõtted täiustuvad pidevalt. Hea töötaja on alati valmis õppima käsitlema uusi töövahendeid ja täiendama oma töövõtteid. Juhul, kui töötaja ei suuda uusi asju juurde õppida, võib ta kaotada oma töö.
- *Suhtlemisoskus.* Hea suhtlemisoskusega inimene oskab ennast väljendada, teist inimest kuulata, konflikte ennetada ja vajadusel neid lahendada. Edukaid suhteid nii kaastöötajate, ülemuste kui ka klientidega saavutame heade suhtlemisoskuste abil.
- *Koostöövalmidus.* Tänapäeva edukad ettevõtted toetuvad enamasti meeskonnatööle. Meeskonnas tegutsemine eeldab ühise eesmärgi nimel tegutsemist ja teistega arvestamist.
- *Motiveeritus* on soov teha tööd maksimaalselt hästi. See on uhkus oma ameti ning töö üle.

- *Valmisolek uuteks tööalasteks väljakutseteks* ja valmisolek võtta vastutust, mitte loota kõiges teiste peale.
- *Kvaliteediteadlikkus* – Tööülesannete võimalikult korralik täitmine. Oluline on teada, et sinu tegevus ja töö mõjutab kogu meeskonna tegevuse tulemust.
- *Mobiilsus e valmisolek tööleasumiseks muudes piirkondades.* Sageli kolivad ettevõtted uude kohta või avavad mujal uusi filiaale. Sellega seoses ootavad tööandjad sinu valmisolekut teises piirkonnas tööle asumiseks.

Ülesanne 4. Minu tugevad küljed ja saavutused

Kirjuta järgnevasse tabelisse oma saavutusi.

Anna tabelit pinginaabrile lugeda.

Arutle pinginaabriga, millega saate hästi hakkama koolis ja väljaspool kooli. Kas ta on sinu loeteluga nõus? Võib-olla oskab ta veel midagi lisada, mille peale sa ise pole tulnud?

Täiendav selgitus õpilastele:

Koolis võivad **saavutusteks** olla kooliväliste ürituste organiseerimine; spordivõistlustel osalemine; osalemine kooli näiteringis, kooris, ansamblis; kuulumine õpilasomavalitsusse; osavõtt viktoriinidest ja kutsevõistlustest; klassiõhtute ettevalmistamine jms.

Saavutusteks väljaspool kooli võivad olla kirjutamine kirjasõpradele; tegelemine käsitööga; arvuti kasutamine; reisimine/matkamine; kaasalöömine kodustes töödes; käimine huvialaringis; tegelemine spordiga; lugemine; koduloomade eest hoolitsemine jms.

1. omadus:
Näide:

2. omadus:

Näide:

3. omadus:

Näide:

4. omadus:

Näide:

5. omadus:

Näide:

1.4. Minapilt ja enesehinnang

Minapilt on arusaamine iseendast. See on ettekujutus sellest, kuidas inimene ennast näeb ja mõistab. Minapilt kujuneb elu jooksul läbi isiklike teadmiste, oskuste ja kogemuste. Minapilt hõlmab kujutlusi enda omadustest, olemusest, teiste suhtumisest ja enesehinnangust. Minapildi alusel kujuneb enesehinnang.

Kes ma olen? Milline on minu välimus? Millega ma tegelen? Mis on minu hobid? Mis mulle meeldib?

Enesehinnang on inimese üldine suhtumine iseendasse. See peegeldab rahulolu või rahulolematust iseendaga. Enesehinnang võib olla madalam ja kõrgem. See muutub tavaliselt aja jooksul. Enesehinnangu muutumist mõjutab nii enda arvamus iseendasse kui ka teiste suhtumine sinusse.

Iga inimene on väärtus. Enda väärtustamine on enesehinnang iseenda väärtustamise järgi. Vahel võib juhtuda, et me ei hinda oma võimeid, teadmisi, oskusi õigesti. Sellisel juhul on tegemist enesehinnangu alavõi ülehindamisega.

Ennast väärtustada aitab **positiivne mõtlemine**. Positiivse mõtlemise kaudu austame me iseennast ning meid ümbritsevaid inimesi. Positiivne mõtlemine aitab meil näha sündmusi ja inimesi nende paremast küljest. Samuti aitab positiivne mõtlemine tunda vähem muret ning rohkem rõõmu.

Enda isiksuseomaduste teadlik tundmaõppimine:

- annab inimesele võimaluse elu – ja karjääriplaneerimisel arvestada enda isiksusliku tervikuga;
- aitab toime tulla erinevates olukordades, olla kodanik (sotsiaalne küpsus);
- tunnetada ja peegeldada oma mõtteid, tundeid, elamusi jne (reflektatsioon);
- aitab määratleda ennast, samastuda või tunda ühtekuuluvust sotsiaalseis olukordades ja suhetes (identiteet).

Ülesanne 5. Minapilt

1. Kirjelda iseennast!

Milline sa oled? Mis omadused, tegevused ja käitumised Sind kõige enam iseloomustavad?

.....

.....

2. Kirjelda, milline Sa tahaksid olla. Milline on Sinu ettekujutus ideaalminast?

.....

.....

.....

3. Kas praegune mina ja Sinu ideaalmina on erinevad?

☐ jah ☐ ei

*** Kui jah, siis mis põhjusel need on erinevad?

.....

.....

4. Palu ühel klassikaaslasel Sind kirjeldada. Millise inimesena tema Sind näeb?

Ülesanne 6. Enesehinnang

1. Koosta nimekiri inimestest, kes on sulle olulised.

2. Joonista ennast paberi keskele. Aseta nimekirjas olevad inimesed paberil enda ümber. Nii lähedale või kaugemale kui tunned.

3. Kirjuta iga inimese juurde, milliseid hinnanguid on nad sulle andnud.

4. Mõtle, kuidas need hinnangud on sinu enesehinnangule mõjunud.

KOKKUVÕTE

Minu tugevateks külgedeks on:

1.
2.
3.
4.
5.

Minu väärtusteks on

.....

.....

Vabal ajal meeldib mulle:

1.
2.
3.
4.

Need on minu huvialad.

Hetkel õpin eriala.

Töötades (ameti nimetus) on vaja
(kellena?)

järgnevaid kutseoskusi:

.....

Töötades valitud erialal, tulevad kasuks järgmised üldoskused:

1.
2.
3.

2. Planeerimine ja karjääriotsuste tegemine

2.1. Töö tähtsus minu elus

Igaüks soovib elada õnnelikku elu.

Enamik täiskasvanuid veedavad suurema osa oma elust tööd tehes.

Igaüks soovib teha tööd, mille eest saab palju raha.

Elukutse- ja töökohavalik on väga oluline. Valikud mõjutavad kogu Sinu järgnevat elu –sissetulekuid, elukohta, vaba aja veetmise võimalusi, rahulolu iseenda ning ümbritseva maailmaga.

Võimalikult varakult oma unistuste nimel tegutsedes, jõuad lähemale nende täitumisele.

Töö on mõõduka pingutusega tehtav tegevus.

Töötamise eesmärgiks on **elatis** teenimine. Elatis on töö eest saadav tasu, mida kasutatakse elamiseks. Selle raha eest saame maksta näiteks üüri - ja elektriarveid, osta toitu, riideid jne.



<http://www.bioneer.ee>

Töötamine annab sinu elule kindla rütmi. Kindel elurütm aitab inimesel olla vaimselt ning kehaliselt heas vormis.

Töötades saad sa tööandjale näidata koolis õpitud teadmisi ning oskusi. Kasutades õpitud teadmisi ja oskusi, tunneb inimene ennast targa ja vajalikuna.

Töö käigus on võimalik saada uusi teadmisi ja õppida juurde oskusi.

Tööl käies leiad uusi sõpru.

Teadmiste, oskuste ja võimete pidev kasutamine annab sulle hea tunde ja tõstab sinu enesehinnangut.

Ülesanne 1. Leia tekstist 6 põhjust, miks töötamine on sulle kasulik.

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

Ülesanne 2. Kirjuta joonele, kuidas nimetatakse teisiti:

- a) koos töötavaid inimesi? _____
- b) sulle olulisi inimesi? _____
- c) töö, mille eest ei saa palka _____

(puhkajad, lähedased, vöörad, laisklejad, vabatahtlik töö, töökaaslane, naaber, kolleegid, sõbrad)

Ülesanne 3. Täienda lauseid teksti abil. Lisa juurde omi mõtteid.

1. Töötamise eesmärgiks on teenimine.
2. Elatis on töö eest saadav, mida kasutatakse elamiseks.
3. Selle raha eest saan maksta
 - elektriarveid,
 -,
 -
 -

2.2. Karjääri planeerimine kui elukestev protsess

2.2.1. Karjäär

Kujutleme, et oled saanud töökoha, mida igatsesid. Esimestel kuudel püüad kohaneda konkreetse töö ja kolleegidega. Mööduvad mõned aastad ning tundub, et kõik on juba liiga selge.

Kui on omandatud vilumus ja töö sisu ei ole muutunud, võib töö tunduda igavana. Töö ei paku enam põnevust. See on muutunud sinu jaoks üksluiseks. Tunned, et pole enam arengut – see on **rutiiin**. Niisugune olukord pole sugugi lootusetu, vaid hoopiski avardab sinu võimalusi.

Mida siis teha?

Sul on võimalus vahetada töökohta, hakata ise ettevõtjaks või pürgida kõrgema ametikoha poole. Samuti on sul võimalus teha **karjääri** ka ametikoha sees.

Karjäär on pikka aega töötamine ühes asutuses või ühe elukutse raamides. Samuti kirjeldatakse karjääri kui pidevat ja pikka teekonda, mis saab alguse juba lapseeas.

Sõna „karjäär“ tuleb ladinakeelsest sõnast carrus, mis tähendab võidusõidurada, kus hobused omavahel võisteldes metsikult jooksevad.



Allikas: et.inter-pix.com

Oletame, et õpid kokaks ja asud kokana tööle. Võid elu lõpuni olla väga hea väga hea kokk ja teha maitsvaid sööke.

Teine võimalus on pidevalt juurde õppida, tutvuda näiteks oma firma loomise võimalustega ja saada omal alal tõeliseks **professionaaliks**. Igas ametis on võimalik olla pühendunud ja eesmärgipärane. Võimalik on teha alati veidi rohkem, kui sinult oodatakse.

Ennast pidevalt arendades, tehes oma tööd pühendunult ja sellest ise rõõmu tundes, kaasatakse sind huvitavatesse projektidesse. Siis arvestatakse sinu arvamusega ja sind määratakse uutele töötajatele juhendajaks või palutakse teistele koolitajaks. Sa oled asendamatu oma tööandja jaoks ja nii kasvab ka sinu **konkurentsivõime** tööturul.

Töömaailm areneb kiiresti. Kiire muutumine nõuab inimestelt pidevalt uute valikute ja otsuste langetamist. Töömaailmas toimuvate muutustega kohanemiseks on vaja häid teadmisi töö- ja õppimisvõimalustest, iseenda eeldustest ja vajadustest.

2.2. Karjääri planeerimine

Iga inimene otsustab ise, kas ta keskendub oma elus õpingutele, oma perele või hoopis tööalasele karjäärile. Karjääri on võimalik planeerida.

Karjääri planeerimine on elukestev muutuste, õppimise ja otsustamise protsessi teadlik juhtimine.

Karjääriga seotud otsuste langetamisel tuleb arvesse võtta oma väärtushinnanguid, soove ja pikema-ajalisi eesmärke. Võid loota saatusele või õnnelikule juhusele. Kuid oluline on teadlik tegutsemine. Teadliku tegutsemise abil jõutakse seatud eesmärkide ja soovitud õnnetundeni.

Karjäärialaste valikute tegemine ei pruugi olla lihtne. Kuid tehtud otsused avaldavad mõju tervele Sinu edasisele elule ning elustiilile.

Karjääri planeerimine võib toimuda kogu elu. Selle planeerimisel on vajalik läbida 3 sammu:

1. Õpi iseennast paremini tundma!

Iga inimene on erinev. Igaühe võimed, temperament ja väärtused on erinevad. Õigete ja paremate otsuste tegemiseks pead olema teadlik enda omadustest. Endas selgusele jõudmiseks pead leidma aega enese analüüsimiseks. Tuleb teha kokkuvõtte oma isiksuseomadustest, huvidest ja oskustest, tugevustest ning nõrkustest. Siinkohal saad kasutada I peatüki tulemusi. Küsi nõu ka sõpradelt, pereliikmetelt, koolikaaslastelt, õpetajalt või karjäärinõustajalt. Nende arvamustest võid palju enda kohta teada saada.

2. Otsi infot õppimise - ja töötamise võimalustest!

Sind ümbritsevas maailmas on väga palju infot erinevate võimaluste kohta. Enda jaoks sobilikuma otsuse tegemiseks on vaja koguda võimalikult palju teavet erinevate õppimis- ja töövõimaluste kohta.

3. Langeta otsus!

Otsuse langetamisel arvesta enda omadusi ning olemasolevaid õppimis- ja töövõimalusi. Sellele järgneb tegutsemine ja analüüsimine. Pane kirja kõik lahendusvariandid, mis võiksid arvesse minna. Hinda lahendusvariantide positiivseid ja negatiivseid külgi.

Kõige õigem on see, kui oled ise otsuseni jõudnud ning oskad seda enda jaoks põhjendada.

Karjääri ja karjääriplaneerimise kohta on infot võimalik leida näiteks internetist (www.rajaleidja.ee), erinevatelt messidelt (nt Teeviit, Intellektika, Suunaja), kooli või Töötukassa karjääriõustajalt. Samuti on infot võimalik otsida raamatutest, teatmekirjandusest, karjäärikohvikust, konverentsidelt, infopäevadelt. Abiks on ka trükised, plakatid, flaierid, voldikud, infostendid, erilehed, raamatukogud, koolide kodulehed jne.



Allikas:http://www.ut.ee/sites/default/files/www_ut/karjaari_algus_ulikoolist.pdf

Kasulikud lingid:

www.rajaleidja.ee

www.tootukassa.ee

Ülesanne 1. Vali sulgudes olevatest sõnadest lünka õige sõna.

Kirjuta see õiges vormis.

Kasuta vastamiseks teksti „Karjäär ja karjääriplaneerimine“.

_____ on pikka aega töötamine ühes asutuses või ühe elukutse raamides. Pikka aega töötamine ühes asutuses võib muutuda _____. Palju aastaid ühte tööd tehes ja pidevalt juurde õppides, on võimalik saada _____.

(igav, professionaal, töötegevus, rutiin, karjäär, uued teadmised)

Ülesanne 2. Täida lüngad.

Karjääri planeerimine tähendab _____ plaanide tegemist.

Karjääri _____ on kogu elu kestev muutuste, õppimise ja otsustamise protsessi teadlik _____.

Karjääriplaneerimise 3 sammu on:

1. _____,
2. _____,
3. _____.

(juhtimine, enese tundmaõppimine, tulevik, otsustamine, planeerimine, omaduste teadvustamine)

Ülesanne 3. Täienda lauseid teksti abil. Lisa juurde omi mõtteid.

Tuleviku kohta otsuse langetamisel saab nõu küsida _____, _____, _____ või _____.

Minu nõuandjad on: 1).....

2).....

3).....

Ülesanne 4. Soovide nimekiri

Pane kirja 4 soovi, mida tahaksid tingimata oma elu jooksul saavutada, kogeda, omada.

JULGEN UNISTADA!

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

Arutelu

1. Mida teed praegu, et nende soovide täitumise poole liikuda?

2. Kirjelda, kui tõenäoline on nende soovide täitumine.

3. Millest sõltub iga üksiku soovi täitumine?

Ülesanne 5. Mõtle, mida saad juba praegu teha, et õpingud edukalt lõpetada ning tööle asuda?

Mida saan teha enne kursuse lõpetamist:

.....

Mida saan teha sel nädalal:

.....

Mida saan teha täna:

.....

Sõnaseletusi

vilumus – kogemuste, oskuste ja teadmiste olemasolu

rutiin – selgeks õpitud, harjumuspärane tegevus

karjäär – teenistuskäik, ametiredelil ülespoole liikumine, edu

professionaal – oma tööd hästi tundev inimene, oma ala meister

konkurents – omavahel võistleva, soov olla teisest parem

konkurentsivõime – suutlikkus olla teistest parem

protsess – sündmuste või olukordade areng, kulgemine

2.2.3. Karjääriteenused ja karjäärinõustamine

Karjääriteenused on karjääriõpe, karjääriinfo vahendamine ja karjäärinõustamine.

Karjääriteenused on abiks tulevikuks teadlikumate otsuste langetamisel. Kaalutud otsuste tegemine vähendab riigi ja inimese kulutusi juhuslikele õpivalikutele. Enne õppima asumist tuleb välja selgitada amet, mis tõeliselt meeldib. On oluline, et inimesed teevad neile meelepärast tööd. Oma soovidele vastavat tööd tehes on inimesed õnnelikumad ja töötavad innukamalt.

1. **Karjääriõpetus** aitab õpilasel saada õiget ettekujutust oma huvidest, võimetest ja oskustest ehk saada adekvaatset enesehinnangut. Selles õpetatakse planeerima edasist karjääri koostama tööle kandideerimiseks vajalike dokumente.
2. **Karjääriinfo vahendamine** on kliendi ja infospetsialisti omavaheline suhtlemine. Suhtlemise eesmärgiks on abistada inimest sobiva õppimis- või töökoha leidmisel. Infospetsialist juhendab õppimis- või tööalase teabe otsimist -infokeskuses, infoüritusel ja/ või telefoni, e-posti jms teel.
3. **Karjäärinõustamine** on inimese toetamine teadlike karjääriotsuste tegemisel ja elluviimisel. Nõustamisel analüüsitakse koos karjäärinõustajaga iseennast ja oma võimalusi. Koostatakse isiklik karjääriplaan ning juhendatakse selle elluviimist.

Karjäärinõustaja:

- aitab välja selgitada tulevase töö või õppimisega seotud eelistusi;
- aitab välja selgitada inimese isikuomadusi ja eeldusi;
- aitab hinnata olemasolevaid ja arendamist vajavaid teadmisi ja oskusi;
- tutvustab õppimise ja töökohtade võimalusi;

- aitab püstitada õppimise või tööga seotud eesmärgi;
- aitab kavandada tegevusi püstitatud eesmärkide saavutamiseks;
- aitab arendada tööotsimisoskusi;
- juhendab kogu karjääriplaneerimise protsessi.

Enamasti toimub karjäärinõustamine individuaalse vestluse vormis.

Nõustaja tegeleb korraga ühe kliendiga.

Mõnikord võib karjäärinõustamine toimuda ka grupis. Grupinõustamisel tegeletakse korraga mitme kliendiga, kellel on sarnane probleem.

Küsimuste, kahtluste ja uudishimu korral võta julgelt ühendust karjäärinõustajaga!



Allikas: <http://www.heak.ee/karjaarinoustamine>

Ülesanne 1. Loe ja tõmba maha sisuliselt valed väited.

- 1.Karjääriteenused on - karjääriõpe, karjääriinfo vahendamine, karjäärinõustamine.
- 2.Karjääriteenused on abiks – töökoha saamisel, õppimis- või tööga seotud otsuste langetamisel.
- 3.Karjäärinõustamisel analüüsitakse – iseennast, koolis saadud hindeid.
- 4.Karjäärinõustaja on isik, kes – pakub tööd, tutvustab õppimis- ja töövõimalusi, arendab töö leidmise oskusi.

Ülesanne 2. Otsi internetist oma kodukohale lähima karjäärinõustaja ja karjääriinfokeskuse kontaktid ja teenused.

1.Asutuse nimi : _____

2.Aadress (linn, tänav, maja nr): _____

3.Karjäärinõustaja nimi: _____

4.Pakutavad teenused: _____

5.Vastuvõtu ajad: _____

Ülesanne 3. Loe. Arutle kes neist tegi head karjääri?

Jüri lugu

Jüri töötas peale kooli lõpetamist neli aastat autoremondi-töökojas.

Töökoja juhataja Mart ja teised kolleegid märkasid, et Jüri on kohusetundlik, taibukas ja hea organisator. Firma laienes teise linna ja Mart suunati uut töökoda juhtima. Ta tegi Jürile tehti ettepaneku hakata vana töökoja juhatajaks. Jüri võttiski tööpakkumise vastu.

Juhataja ametikoht nõudis Jürilt uute teadmiste ja oskuste omandamist. Noormees osales kaks aastat ettevõtluse, raamatupidamise ja juhtimisalastel

Tiidu, Antsu, Vello ja Ülo lugu

Tiit, Ants ja Vello õppisid ametikoolis ehitajaks. Praktikal olles said noormehed oma töö kohta väga hea hinnangu. Neile pakuti praktika-ettevõttes peale kooli lõpetamist töökohta.

Tiit otsustaski samas firmas tööle hakata. Alguses usaldati talle lihtsamad ülesanded. Ajapikku Tiidu oskused kasvasid ning juba kolme aasta pärast sooritas ta edukalt kutseeksami kõige kõrgemale kvalifikatsioonile. Tema tööoskusi hinnati kõrgelt. Hea tööga teenis ta piisavalt, et saada pangalt laenu oma kodu soetamiseks.

Ants leidis tuttavate kaudu töö Soomes. Eestiga võrreldes oli lubatud palgasumma uskumatult suur. Tööandja ei teinud Antsuga töölepingut ning noormees asus tööle mitteametlikult. Ants oli lepingu puudumise üle rõõmus, sest ta ei pidanud tulumaksu maksma.

Ants tegi Soomes ehitusel suurt füüsilist jõudu nõudvat tööd ja abitöid. Seetõttu hakkasid koolis õpitud oskused hakkasid tasapisi ununema. „Mustalt“ teenitud sissetulek võimaldas üksnes äraelamist, mitte aga rahakogumist. Peagi selgus, et tema teenistus oli oluliselt väiksem kui kohalikel sama tööd tegevatel ehitustöölistel. Õigust polnud aga kelleltki nõuda. Töö- ja elamisloata töötamine on hoopis seadusega karistatav.

Ühel päeval vigastas Ants tööl olles oma kätt tõsiselt.

Ravikindlustuse puudumise tõttu anti talle tasuta ainult esmaabi.

Edasise ravi eest pidi Ants ise tasuma, sest ta polnud ju terve aasta makse maksnud.

Vello soovis asuda tööle firmasse, kus ta oli kooli praktikal olnud.

Vello **tädipoeg Ülo** proovis töötada nii siin kui seal, kuid lahkus igast töökohast rahulolematuna.

Ülo kuulis, et Iirimaa on võimalik kalkunite kitkumisega suurt raha teenida. Ülo ei tahtnud üksi minna. Sellepärast kutsus ta Vello ka kaasa. Noormehed vormistasid vajalikud dokumendid ja asusid teele. Kallid lennupiletid sihtkohta osteti tädilt laenatud raha eest. Iirimaa selgus, et eluase on väga tagasihoidlik ja üür selle eest uskumatult kallis. Töökohas maksti palka tükitöö alusel. Selleks, et nõutud norme täita või üldse midagi teenida, tuli teha 12-tunniseid tööpäevi. Töö oli niiskes ruumis ja ebamugavas riietuses. Kogu vaba aeg kulus jõu taastamisele. Vello püüdis kohapeal otsida erialast tööd. Väheste keeleoskuse ja kehtiva töölepingu tõttu osutus see ületamatuks takistuseks. Kui tööleping 11 kuu pärast lõppes, selgus noormeestele, et nad polnud sugugi jõukamad kui kodust teele asudes. Vaevalt suutsid nad tädilt laenatud raha tagasi maksta ja lennupiletid osta. Kojutulek tundus põrgust pääsemisena.

Õnnelikuks saab igaüks ennast ise teha. Selleks on vaja aru saada, mis on tema jaoks õnn. Kas õnn on see, kui oled õigel ajal õiges kohas? Või

Sõnaseletusi

karjääriinfo - info hariduse, tööturu ja elukutsete kohta

karjääriinfo

vahendamine –

karjääri kohta teabe edastamine, jagamine

taibukas – nutikas, terane

organisaator –

korraldaja, eestvedaja

ammune – kaua aegne

sissetulek – tulu

teenistus – palk, töötasu

3.Isikliku karjääriplaani koostamine

Iga inimene tahab elada õnneliku elu.

teed tööd mis pakub rõõmu ja rahuldust? Eduka elutee üheks aluseks on **isiklik karjääriplaan**.

Isiklik karjääriplaan on selge ja täpne tegevuskava tulevikusammude planeerimiseks. Karjääriplaanis sõnastatakse nii kutse-, ametialaseid- kui ka isiklikke eesmärke.



Foto: Johannes Jansson/norden.org

Karjääriplaanil on mitu eesmärki:

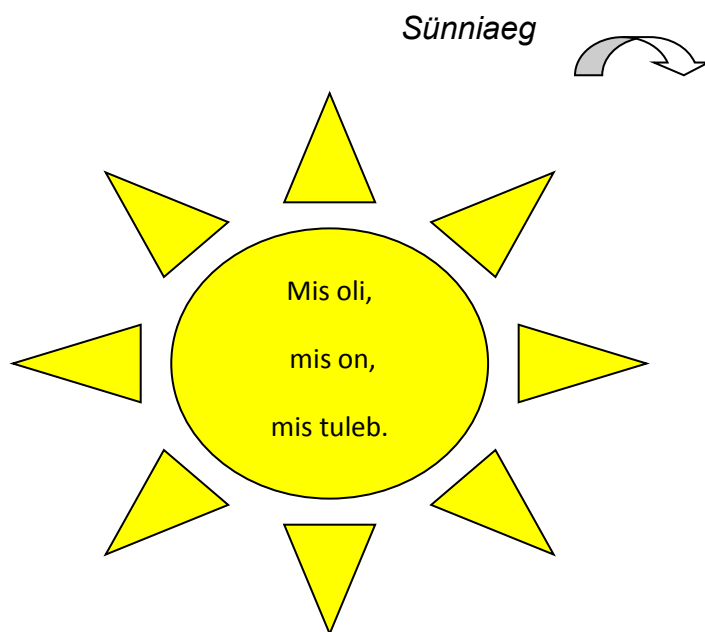
- Praegusest elukorraldusest ülevaate tegemine.
- Tulevikuplaanide ja konkreetsete sammude seadmine.

Isikliku karjääriplaani koostamiseks on vaja iseendas teha üks põhjalik ekskursioon.

Sa oled läbi töötanud palju erinevaid materjale. Enese analüüsimisel on sulle abiks varasemates peatükkides täidetud töölehtede kokkuvõtted. Nüüd on sul võimalus vaadata, mida kõike sa oled sellel õppeaastal enda ja oma tulevase karjääri kohta teada saanud.

Karjääriplaani võib koostada:

- 1.vabas vormis jutuna.
2. joonistades karjääripäikese (Minu elu päike).



Päikesekiired märgivad tähtsamaid sündmusi Sinu elus.

Sündmused võivad olla juba toimunud või veel plaanis olevad.

Kiiri saab ka alati juurde joonistada.

Märgi päikese tippu oma sünniaeg. Kirjuta sealt edasi sulle olulised sündmused.

3. tabelina

Karjääriplaani näide.			
	Hetkeolukord	6 kuu pärast	3 aasta pärast
Mina ise			
Töoga seotud eesmärgid, unistused			
Õppimisega seotud eesmärgid, unistused			

Majanduslikud eesmärgid, unistused			
Perega/ koduga seotud eesmärgid, unistused			

4. arutledes näiteks karjäärinõustajaga.

... või mõnel muul moel oma elu hetkeseisu ja tuleviku eesmäärke väljendades.

Karjääriplaani koostades on vajalik sooritada 3 tegevust:

1. Püstitada eesmärk.

Hea eesmärk on:

Spetsiifiline - arusaadav ja konkreetsele tulemusele suunatud

Mõõdetav - hiljem saan hästi aru, kas olen eesmärgini jõudnud

Ajastatud – tean, mis ajaks tahan eesmärgini jõuda

Realistlik – saavutatav ega jää vaid unistuseks

Täpse sõnastuse – ei valgu teemast kõrvale

2. Planeerida edasised tegevused.

Mõtle, mis tegevusi on vaja sooritada eesmärgi saavutamiseks.

Mida on võimalik ära teha juba täna?

Mis tegevust pean jätkama või alustama?

3. Planeerida ajakava.

Millised on sinu lootused sellele aastale – ja 10 aasta pärast?

Pea meeles, et karjääriplaani on alati võimalik muuta. Karjääriplaani

muutmiseks tuleb see aeg - ajalt üle vaadata ja teha vajalikud muudatused.

Karjääriplaani koostades tuleb eesmärgid seada nii lähitulevikuks (*lühiajaline karjääriplan*) kui ka pikemaks perioodiks (*pikaajaline karjääriplan*).

Kasulikud infoallikad

- Karjääriinfoportaal www.rajaleidja.ee
 - Abiks otsustajale (rajaleidja.ee)
 - Kutsekoda: www.kutsekoda.ee
 - Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium: www.mkm.ee
 - Sotsiaalministeerium: Töövaldkonna uuringud ja analüüsid; Väljaanded – toimetised; Statistika
 - Tootukassa: www.tootukassa.ee
 - SA Innove karjääriteenuste arenduskeskuse raamatukogu, vt. www.innove.ee/teabekeskus
- Tööturuinfo teejuht, lk 18 - 24. SA Innove. Tallinn. 2010

Ülesanne 1. Minu karjääriplan 1-3 aastaks*.

Täida tabel. Kirjuta tabelisse, mida teed praegu ja kuhu tahad jõuda 6 kuu ning 3 aasta pärast.

	Hetkeolukord	6 kuu pärast	3 aasta pärast
Mina ise			
Töoga seotud eesmärgid, unistused			

Õppimisega seotud eesmärgid, unistused			
Majanduslikud eesmärgid, unistused			
Pere ja koduga seotud eesmärgid, unistused			

*Koosta tabel elektrooniliselt. Lisa juurde sulle olulisi valdkondi.

Ülesanne 2. Karjääriplaani koostamine. Minu esimesed sammud.

Mõttele tulevikule ja vali üks soov. Tulevikusoovi valikul on Sulle abiks *Karjääri planeerimine ja karjääriotsuse tegemine* (Soovide nimekiri, ülesanne 4, lk. 9) ning *Enesetundmine karjääriplaneerimisel* (Väärtused, huvid, võimed ja oskused, lk. 7- 20) peatükid.

Alljärgnev kava on sulle abiks eesmärgi püstitamisel, tegevuskava koostamisel ning elluviimisel.

1.Olen valmis otsustama.

Minu kaugemaks **eesmärgiks** on _____ .
(tuleviku amet, kodu, pere, hobid vms)

See võiks toimuda _____ (aeg).

Lähimaks õpieesmärgiks on _____ .

2.Kogun enda kohta infot.

Huvid, väärtused, oskused ja võimed on minu isiksuse omadused, mis aitavad eesmärgi saavutamisele kaasa.

Minu 3 peamist **huviala** on:

1. _____
2. _____
3. _____

Mulle **meeldib** töötada (inimestega, andmete/ideede või asjadega):

Minu **oskusteks** on: _____

Mulle on töötamisel oluline (minu **väärtused**):

1. _____

2. _____

3. _____

3.Koostan plaani

Mida pean tegema, et **eesmärk** saavutada? Mida pean veel juurde õppima? Millised on põhilised sammud, et selleks ette valmistuda? Olulised tegevused on:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

(Pead lisama nii palju samme, kui vaja.)

4.Tegutsen

Karjäärieesmärgi saavutamiseks õpin selgeks: _____

Kutsehariduse omandamiseks pean ma: _____

5.Hindan edasiminekut ja teen muudatusi

Vaatan selle plaani uuesti üle _____ .
(päev, kuu, aasta)

Kasutatud kirjandus:

- 1.Abiks Valikul. Õppima? Tööle? Ettevõtjaks?. Eesti Töötukassa.
http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/Abiks_valikutel_loplik_eesti.pdf
- 2.Juhi ABC. Karjääri planeerimine. Kas karjäär vajab planeerimist.
<http://www.director.ee/kas-karjr-nuab-planeerimist/>
- 3.Karjäärinõustamine. <http://www.tootukassa.ee/index.php?id=12505>
- 4.Karjääriplaneerimine. <http://www.polvanoored.ee/karjaariplaneerimine>

5. Karjääriteenused. <http://www.innove.ee/karjaariteenused>
6. Karjääriplaan.
http://www.rajaleidja.ee/public/T_iskasvanud/Tooleht_Karjaariplaan_konkreetsed_sammud.pdf
7. Kaste põld – Tõrs, K. Läbi eneseanalüüsi õnnelikkuse poole. Mina-pilt ja selle roll.
http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/15386/minapilt_ja_selle_roll.html
8. Paes, T. Minu esimesed sammud. <http://www.rajaleidja.ee/tooleht-minu-esimesed-sammud-2/>
9. Põhikooli karjääriõpetuse valikaine õpetajaraamat 2011. SA Innove karjäärteenuste arenduskeskus.
http://www.rajaleidja.ee/public/Suunajauus/Pohikooli_karjaariopetuse_opetajaraamat_2011.pdf
10. Randmaa, T., Raiend, E., Rohelaan, R., Kupp, A., Mägi, J. (2007) Ettevõtluse alused. SA Innove
11. Sikkal, A. Enda väärtustamine ja avamine. Minapilt ja enesehinnang.
www.koolielu.ee/waramu/download?rid=1...