

Ajakava

Rakvere tööklubi 7-6.8/20/08501

19.11 – 29.12. 2020

Juhendaja Amino Põldaru

jrk	Teema	Kuupäev/ tunnid	Tegevus	Meetod
1	Sissejuhatus tööklubi teenusele. Tutvumine. Oskused, huvid ja eelnevad kogemused.	19.11.2020 3h	Tutvumine: juhendaja tutvustab ennast ja tööklubi tegevust, eesmärgid ja teemasid. Mõistete selgitamine. Osalejad kaardistavad oma oskused ja huvid.	Tutvumine – tutvumisbingo või mõni muu sobiv meetod. Vestlus. Tööleht: minu oskused Ajurünnak- milline on hea töötaja – juuksuri näitel. Arutelu. Analüüs
2	Eneseanalüüs ja enesejuhtimine	20.11. 2020 3h	Minapilt teooria selgitus ja kuidas kujuneb enesehinnang. Selgitus, kuidas eneseusk suurendab eneseaustust. Võimed, oskused ja kogemused. Vajadused – vajaduste püramiid (Maslow). Motivaatorid, millised on sisemised ja välimised motivaatorid. Mis käivitab inimese tegevuse ja valikute tegemise.	Miniloeng PP esitlus - ülevaade teooriatest (mina-pilt; Maslow vajaduste püramiid; Motivatsioon) Selgitused Vestlus Test -enesehinnang, kui on testi sooritajaid, Analüüs – mis mind motiveerib Sissejuhatus tegevusplaani koostamiseks.
	Kodutöö		Ettevalmistus tegevusplaani koostamiseks: osaleja kirjutab oma tugevad küljed, mida ta hästi oskab, teab, omab kogemust jne. Paneb kirja ka oma arendamist vajavaid küljed, nõrkused, mida ei tea, ei oska, ei ole kogemust.	Individuaalne töö Eneseanalüüs
3	Eesmärkide püstitamine ja saavutamine. Hoiakud ja mõtteviisid. Uskumused.	25.11.2020 3h	Eesmärkide tähtsus, lühi- ja pikaajalised eesmärgid, eesmärkide püstitamine (SMART mudel), prioriteedid, eesmärkide teostatavus ja täitmise hindamine. SWOT analüüs	Miniloeng, esitlus PP Ülevaade teooriatest (eesmärkide püstitamine; hoiakud ja nende kujunemine, uskumused – kasulikud ja piiravad

			Sümpaatia ja empaatia, levinud mõttemustrid ühiskonnas ja piiravate uskumuste olemus ja muutmine.	uskumused. Tööleht – eesmärgi püstitamine Vestlus
	Kodutöö		Ettevalmistus tegevusplaani koostamiseks: osaleja täiendab oma SWOT analüüsi. Lähtuvalt SMART eesmärgi püstitamise reeglist kirjutab tabeli alla kolm isikliku elu- ja kolm tööalast eesmärki.	Individuaalne töö Eneseanalüüs
4	Tööotsingute juhendamine.	27.11.2020 3h	Kuidas ja milliste kanalite kaudu tööd otsida Erinevate tööotsimiskanalite kasutama õppimine. Erinevate tööpakkumiste sisuline analüüs. Tööpakkumistega tutvumine	Praktilised harjutused Analüüs Töö arvutiga
	Kodutöö		Sobivate tööpakkumiste otsing. Kodutööna kaardistavad osalejad kandideerimiseks sobivaid ettevõtteid oma piirkonnas. Kaasa võtta järgmiseks grupitööks ID-kaart ja PIN koodid.	Individuaalne töö Info otsing
5	Ettevõtte tutvustus. Kandideerimisdokumendid: CV, kaaskiri, motivatsioonikiri. Kandideerimisdokumentide koostamine vastavalt tööpakkumisele.	2.12. 2020 3h	Kandideerimisdokumentide üle vaatamine ja kohandamine e-töötukassa keskkonnas (CV, kaaskiri, motivatsioonikiri) Korrektset kandideerimisdokumentid, mida tähele panna, millised on levinumad vead, näited. Tööpakkumistega tutvumine.	Ettevõtte esindaja esinemine, kui on võimalik. Töö arvutiga Näitlikustamine Juhendamine
	Kodutöö		Osaleja kirjutab valitud töökohale kandideerimiseks kaaskirja ja saadab korrektselt vormistatuna tööklubi juhendajale e- meili peale. (Juhul, kui arvuti kasutamise võimalust	Individuaalne töö

			kodus ei ole, siis kirjutab kaaskirja kõigi vormistamisnõuete kohaselt paberile)	
6	Töösuhete sõlmimisega seonduva selgitamine.	3.12.2020 3h	Tutvustatakse Töölepingu ja Võlaõigusliku lepingu erinevusi, tööandja ja töötaja lepingust lähtuvad kohustusi, siduvuslepingud, mida lepingut sõlmides tähele panna. Näited elust. Eksperti kaasamine: Jurist Mariza Lillepea.	Miniloeng Küsimused/vastused Vestlus võimalusel Juristiga kohtumine.
7	Õpioskuste arendamine. Õpimotivatsioon, õpistiilid (VAK). Mälu ja mõtlemine, efektiivne kuulamine. Loovuse arendamine.	10.12.2020 3h	Enese kui õppija tundmaõppimine, kuidas inimene õpib. Milline õppija oled, VAK testi põhjal. Kuidas toimub meeldejäätmine, mõned mälutehnikad. Kuulamine, kuulamise liigid. Kuidas infot süstematiseerida ja hiljem meenutada. Kuidas loov mõtlemine aitab uut infot omandada. Tööpakkumistega tutvumine	Miniloeng, PP esitlus –õppimine, õpistiilid, mälu ja tähelepanu Test (VAK) Õppemäng – mälu ja tähelepanu Analüüs Töö arvutiga
8	Kohaliku tööturu olukorra tutvustamine. Milliseid töötajaid vajatakse 21. sajandil.	11.12.2020 3h	Statistika, vabade töökohtade olemasolu, mis valdkondades hetkel töötajaid kõige enam vajatakse. Tööjõubaromeeter Töötukassa kodulehel tutvustamine. 21. sajandi töötaja oskused ja omadused.	Esitlus PP Selgitus
9	Erinevad töötamise võimalused.	17.12.2020 3h	Töötamise võimaluste tutvustamine (ka välismaal): ettevõtlus vs palgatöö. Projektipõhine töö. Kaugtöö. Tööampsud. Vabatahtlik töö. Kodulehe tutvustus: Vabatahtlike Värav. Tööpakkumistega tutvumine	Miniloeng, PP esitlus – ettevõtlus, palgatöö Töölehe täitmine Arutelu – milleks teha vabatahtlikku tööd Töö arvutis-vabatahtliku töö pakkumised Töö arvutiga
	Kodutöö		Palgatöö vs ettevõtlus plussid ja miinused võrdlus	Individuaalne töö
10	Tööle kandideerimise oskuste arendamine.	18.12.2020 3h	Suhtlemine e-posti ja telefoni teel ning vahetu suhtlus. Ametikirja koostamine.	Esitlus PP –ametikirja koostamine; Miniloeng - suhtlemistõkked

	Suhtlemine tööandjatega.		Enda esitlemine ja levinumate suhtlemisel tehtavate vigade välja toomine. Õppevideo vaatamine: töövestlus Suhtlemistõkked. Suhtlemistasandid (Berne)	Rollimäng – tööle kandideerimine Video – tööle kandideerimine Analüüs video põhjal Harjutus – suhtlemistasandid
11	Etikett, eneseesitlus ja esmamulje	21.12.2020 3h	Käitumisnormid erinevates olukordades, isikutaju ja seda mõjutavad tegurid, eneseesitlus ja eneseväljendus, esmamulje. Mis on haloefekt. Harjutatakse erinevate kanalite kaudu suhtlemist ja käitumist erinevates situatsioonides;	Miniloeng
12	Stressi juhtimine ja pingetega toimetulek . Aja planeerimine.	22.12.2020 3h	Stressi olemus ja liigid, stressi põhjustavad tegurid, käitumine stressiolukorras, tööstress, läbipõlemine, toimetulek pingete ja stressiga. Kuidas aega efektiivselt kasutada (Covey maatriks), ajaplaani koostamine, ajaraiskajad, isikliku ajakasutuse analüüsimine.	Miniloeng, PP esitlus – stress Arutelu Test – stress Analüüs
	Kodutöö		Isikliku ajamaatriksi koostamine, analüüsida, millises sektoris oled kõige enam. Kuidas saaksid oma tegevusi korraldada, et saaksid olla ennastjuhtivam, säästa ennast ja võita aega endale.	Individuaalne töö
13	Sotsiaalsete oskuste arendamine.	28.12.2020 3h	Kommunikatsiooni ehk suhtlemisahela komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Prokseemika ehk distantsi valik suhtlemisel. Suhtlemisprobleemid ja nende lahendamine. Tööpakkumistega tutvumine	Miniloeng, PP esitlus Test- milline suhtleja olen Analüüs Paaristöö – suhtlemine Töö arvutiga
14	Meeskonnatöö oskuste arendamine.	29.12.2020 3h	Grupp ja meeskond, selle kujunemine. Rolliootused, rollikäitumine, läbirääkimised	Miniloeng, PP esitlus Vestlus

			grupis. Enesekehtestamine läbi mina-sõnumi.	Harjutus –mina sõnum
--	--	--	---	----------------------

Väljundid:

- teab, millised on tema tugevused, oskused ja võimed;
- tunneb tööturu olukorda ja võimalusi;
- on valmis aktiivselt tööd otsima;
- oskab seada jõukohaseid eesmärke ning tegutseda nende saavutamise nimel;
- oskab koostada korrektseid kandideerimisdokumente ja kohandada neid vastavalt tööpakkumisele;
- teab, millega tuleb kokku puutuda kandideerimisprotsessi erinevates etappides;
- teab, millised on tema võimalused oskusi ja teadmisi täiendada taseme-, täiend- ja/või ümberõppe vormis;
- teab, millised on tema õigused ja kohustused töötajana.