

TÖÖKLUBI (30 tundi)

Toimumiskoht: Tallinn

Aeg: 17.01.2022– 23.02.2022

I 9.00- 12.15

II 13.00- 16.15

| Session ja teema | Kuupäev/maht | Eesmärk ja õpiväljundid | Meetodid | Juhendaja märkused/lisamõtted |
|-----------------------------|--------------|--|---|---|
| 1. Sissejuhatus tööklubisse | 17.01.22/3h | <p>E: Kujundada tööklubi läbiviimiseks ühtne grupp.</p> <p>ÕV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osalejad on omavahel tutvunud; • koostöömimise reeglid on kokku lepitud; • osalejate isiklikud ootused tööklubile on kaardistatud; • osalejad teavad, mis on tööklubi ja milliseid teemasid seal käsitletakse. | <p>Sissejuhatus tööklubi teenusesse, mis on tööklubi eesmärk ja kui tihti kohtume.</p> <p><i>Tutvumine. „Nimemäng“</i></p> <p>Kokkulepped ja koostöömimise reeglid pabertahvlile, mis jääb kogu teenuse ajaks seinale. (nõusoleku ja kokkulepetest kinnipidamise märgiks kirjutab iga osaleja sh ka juhendaja paberile oma allkirja)</p> <p>Osalejate ootuste kaardistamine (pabertahvlile) Juhendaja sõnastab enda ootused.</p> <p><i>Sessioonide tutvustamine:</i> millised sessioonid ja</p> | <p>Enesetutvustus- kes mina olen.</p> <p>Nimesildid lauale.</p> <p>Jälgida tuleb, et kõik klubis osalejad saaksid reeglite kokkuleppimise protsessis osaleda ja arvamust avaldada. Vajadusel selgitada, miks on vaja kokku leppida ühised reeglid.</p> <p>Kui ootuseid on palju ja väga erinevaid, viige läbi mäng, kus osalejad saavad kirja pandud ootustest valida enda jaoks 3-5 kõige olulisemat eesmärki/sihti.</p> <p>Kui kaasan teisi</p> |

| | | | | |
|--|-------------|---|---|--|
| | | | <p>tegevused ootavad osalejaid ees tööklubis. Millise intervalliga kohtutakse.</p> <p>Kodutöö tutvustus ja vajadusel selgitus, mis on mõtteskeem.</p> <p>Lõpetamine: <i>Täringumäng</i>: sessiooni lõpus veeretab iga osaleja suurt täringut ja nii mitu silma ta saab, nii palju mõtet /emotsiooni ta koosolemisest nimetab. (N: veeretab 3 silma: „meil on vahva grupp“, „ tullen neljapäeval kindlasti tagasi“, „ aeg möödus kiiresti“)</p> | <p>läbiviijaid/spetsialiste, siis tutvustan ka neid. Küsin osalejatelt, kas on teemasid, mida ma ei nimetanud, kuid nad sooviksid neid mõnel sessioonil käsitleda. Tutvustan töövahendeid ja –meetodeid.</p> <p>Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega järgmisi teemasid läbides kohtuda.</p> |
| Kodutöö 1: Mõtteskeem „Minu tugevad küljed ja neist lähtuvad oskused“ | | | | Eelnevalt on selgitatud mõtteskeemi koostamise põhimõtet. |
| 2. Eneseanalüüs | 24.01.22/3h | <p>E: Keskenduda eneseanalüüsi vajalikkuse selgitamisele, oma tugevuste, oskuste, väärtuste, isiksuseomaduste ja võimete kaardistamisele ning kinnistamisele.</p> <p>Öv: Osaleja on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaardistanud oma oskused, kogemused ja võimed, | <p><i>Miniloeng</i> ja <i>arutelu</i>: enesetundmine ja eneseanalüüs. Milleks on enesetundmine kasulik?</p> <p><i>Arutelu</i> eelmisel sessioonil antud kodutöö teemal – minu tugevad küljed ja neist lähtuvad oskused.</p> <p><i>Tööleht</i> „Minu oskused“. „Istuda või astuda“</p> | Eelnevalt selgitada, mis |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | <p>isikuomadused ja huvid, mis toetavad karjääri- ja tööalaseid valikuid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab tuua välja, millised oskused ja omadused soodustavad edukat tööle kandideerimist ja millised vajavad veel arendamist; • oskab võrrelda enda oskuseid ja kogemusi senise töö või soovitud eriala nõudmistega; • oskab välja tuua väärtused, mida peab töö juures kõige olulisemaks. | <p>www.digar.ee/arhiiv/et/raamatud/18581 lk 17-19. Arutelu, kuidas kohanemis- ja siirdeoskused toetavad tööle kandideerimist. Mida pead oluliseks oma oskuste juures? Mis on inimese tugevused ja motiveerijad?</p> <p>VÕI</p> <p><i>Tööleht "Oskused"</i> https://www.tootukassa.ee/sites/tootukassa.ee/files/tootukassa_abiks-valikutel-2019_170x240_est.pdf lk 9-10 Arutelu. Osalejad toovad välja, millised oskused ja omadused soodustavad edukat tööle kandideerimist ja millised vajavad veel arendamist.</p> <p><i>Tööleht "Isiksuseomadused" "Abiks valikutel"</i> https://www.tootukassa.ee/sites/tootukassa.ee/files/tootukassa_abiks-valikutel-2019_170x240_est.pdf lk 6-8. Osalejad kaardistavad oma isikuomadused ja õpivad end parmini tundma, ennast analüüsima ja mis eelduseks karjääri- ja tööalaste valikute tegemisel.</p> <p><i>Grupitöö "Milliseid väärtusi pean oluliseks oma tulevase töö juures"</i> Osalejad mõtestavad enda jaoks väärtused, mida peavad töö juures kõige olulisemaks. Kirjutavad need A1 paberile ning esitavad grupile, tekib arutelu väärtuste pinnal.</p> | <p>on kohanemisoskused ja siirdeoskused.</p> <p>Nõrkused (arendamist vajavad küljed) ei ole alati halvad, neist võivad saada tugevused. Ohud on ennetatavad. Võib juhtuda, et osaleja loetleb oma mitmed nõrkused, kuid ei suuda välja tuua ühtegi tugevust. Juhendaja ülesanne on sõnastada nõrkused tugevusteks (N: aeglane võib olla väga põhjalik)</p> |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>LISA (valikul)</p> <p>Vastavalt grupi tasemele võib käsitleda lisaks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Loovharjutus</i> „Minu tugevad küljed, minu takistused, minu unistused“ Osaleja joonib paberile 3-lahtrilise tabeli, esimese lahtri pealkiri on „minu tugevused“ ehk kus ma tunnen end kui kala vees ja kleebib sinna kalakujulise post-it lipiku, teise lahtrisse kirjutab „minu unistused“ ehk helesinine elevant post-it, kolmandasse lahtrisse „minu takistused“(okkad) ja kleebib siilikujulise post-it lipiku. Täidab tabeli. <i>Arutelu grupis.</i> • SWOT- analüüs. „Aktiivõppe meetodid“ lk 258-260. • SWOT- analüüs. „Targa tööotsija tööriistakast“ https://epale.ec.europa.eu/et/resource-centre/content/karjaarikoolituse-targa-tootsija-tooriistakast-oppevara lk 58-59. Tööleht lk 75 <p>Lõpetamine: <i>Kaardimäng</i>- osaleja valib ühe ametikaardi ning nimetab kiiresti, milliseid põhioskusi ja teadmisi/isikuomadusi see amet nõuab. (N: laoooperaator – logistilised teadmised, kiire reageerimisvõime, kohusetundlikkus, arvutiprogrammide tundmine, tõstuki juhtimise oskus)</p> | <p>Vastavalt grupi tasemele ja huvile valida lisaharjutusi</p> <p>Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega järgmisi teemasid läbides kohtuda.</p> |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|-------------------------------------|-------------|---|---|--|
| Kodutöö 2. „Minu eesmärk“ | | Osaleja mõtleb enda jaoks välja ja paneb kirja nii, kuidas oskab, ühe eesmärgi (ei pea olema tööga seotud), mida ta soovib saavutada ja püüab vastata küsimustele: <ul style="list-style-type: none"> • Mida ma saan eesmärgi saavutamiseks kohe täna ära teha? • Tänu millistele isiksuseomadustele/olemasolevatele oskustele pean eesmärgi saavutamist võimalikuks? • Millised võivad olla takistused eesmärgi saavutamisel? /Miks ma eesmärki ei saavuta? | | |
| 3. Eesmärkide püstitamine | 31.01.22/3h | E: Selgitada eesmärkide vajalikkust ja õpetada eesmärke püstitama Õv: Osaleja on: <ul style="list-style-type: none"> • teadlik eesmärkide vajalikkusest oma töö ja karjääri planeerimisel; • kirjeldanud enda lühi- ja pikaajalised eesmärgid, mis toetavad töö- ja karjäärialast liikumist; • hinnanud eesmärkide teostatavust ja takistavaid tegureid; • välja toonud enda viie aasta prioriteetsed eesmärgid; • kirjeldanud oma pikaajalised eesmärgid ning sõnastanud etapid ja tegevused iga eesmärgi saavutamisel. | Vestlus: Kodutöö „Minu eesmärk“ üle vaatamine, „Mis tekitas kodutöös raskusi? Kas kodutöö tekitas uusi mõtteid, milliseid? <i>Miniloeng ja arutelu</i> „Motivatsioon ja eesmärkide püstitamine. SMART mudel“ Allikas „Töölane motivatsioonikoolitus“ Lk 43-47 Diskussioon “ Lühi-ja pikaajalised eesmärgid“ osalejad õpivad eesmärke ajaliselt eristama. Individuaalne töö : 10 minuti jooksul värvilistele märkmepaberitele kirjutada eesmärke takistavad tegevused ja kleepige need ühiselt seinale. Ühine arutelu. Kuidas takistusi vähendada? Millised motivaatorid aitavad ja toetavad kirja pandud takistusi ületada? | Juhendaja isiklik PP esitlus ja õppematerjal Tuua näide enda elust, mis mind takistas ja mis motiveeris, et ma oma karjääris soovitud eesmärgini jõudsin. |

| | | | | |
|--|--------------------|---|--|---|
| | | | <p>Lõpetamine: <i>Kaardid „positiivsed afirmatsioonid“</i> – osaleja võtab pimesi ühe kaardi, loeb selle grupile ette ning ütleb, kuidas ta seda mõtet saab oma eesmärkidega siduda.</p> | <p>Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega järgmisi teemasid läbides kohtuda.</p> |
| <p>Kodutöö 3. seada endale 3 karjääri/töölalast lühiajalist eesmärki ja 1 pikaajaline eesmärk.</p> | | | <p>Eesmärgid sõnastada vastavalt eesmärkide püstitamise teooriale (SMART mudel)</p> | |
| <p>4. Tööturu võimalused</p> | <p>02.02.22/3h</p> | <p>E: Tööturu olukorra ja võimaluste tutvustamine tööklubis osalejatele. Tööturu võimaluste (sh vabad töökohad erinevates valdkondades ja erinevates piirkondades) analüüsimine selleks, et osalejad oskaksid endale valida sobivaid töökohti. Peamiste tööturu arengut iseloomustavate statistiliste andmete tutvustamine. Õv: Osaleja on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teadlik arengutest tööturul; • analüüsinud enda võimalusi leida tööd kodukohas; • teadlik tingimustest asuda tööle kodukohast kaugemal, sh välismaal; <p>teadlik enda kodukoha ja selle</p> | <p><i>Miniloeng:</i> Tööturustatistika - tööturgu iseloomustavaid üldised andmeid ja trendid.</p> <p>Kohalike tööandjate tutvustamine ja töötukassa koostöölepe partnereid.</p> <p><i>Arutelu „Tulevikutöötaja“</i> Tulevikutöötaja on nn T-kujulise kompetentsusega – süvateadmistega vähemalt ühel alal ning oskustega mõista ja omavahel siduda erinevaid teisi distsipliine ning nendega tegelevaid inimesi. <i>„I- ja T-kompetentsused ning oskused“</i> Targa tööotsija tööriistakast. https://epale.ec.europa.eu/et/resource-centre/content/karjaarikoolituse-targa-tootsija-tooriistakast-oppevara lk 13-14 ja täita <i>tööleht</i> 1.2</p> | <p>Kuvada seinale tööandjate kodulehed.</p> <p>Joonis pabertahvlile</p> |

| | | | | |
|--|--|----------------------------------|--|--|
| | | <p>lähiümbruse tööandjatest.</p> | <p>OSKA materjalid, sh infograafika, COVID-19 mõjuuring, Tiia Randma video tööturust oska.kutsekoda.ee/tulevikutrendid/eesti-tooturg-tana-ja-homme/ www.eures.ee/et</p> <ul style="list-style-type: none"> • Töötukassa statistika www.tootukassa.ee/content/tootukassast/peamised-statistilised-naitajad • Töötukassa koostööleppede partnerid www.tootukassa.ee/content/tooandjale-ja-partnerile/tooandjatele • Tööjõuvajaduse baromeeter ja selle kasutamise metoodika - mida märkavad osalejad enda kodukandi töötamisvõimaluste kohta https://www.tootukassa.ee/baromeeter <p>Oskuste video https://oska.kutsekoda.ee/tulevikutrendid/tootamine/</p> <p>LISA (valikul) Tulevikuoskused. <i>Targa tööotsija tööriistakast.</i> https://epale.ec.europa.eu/et/resource-centre/content/karjaarikoolituse-targa-tootsija-tooriistakast-oppevara-lk-16-17 Õppefilmi "Tulevikuoskused" https://www.youtube.com/watch?v=XLTIes-WrvU&fbclid=IwAR3EEn5JdYgfXytcEtjfxgwpJBi59wOKZ3Bo312R6b4zDH8zH3skDs1LHjs</p> <p>põhjal analüüsi iseenda olemasolevaid oskusi.</p> | |
|--|--|----------------------------------|--|--|

| | | | | |
|--|-------------|---|--|---|
| | | | <p>Küsimused aruteluks: Millised oskused on sinul juba olemas? Milliseid oskusi sa neist kasutad? Milliseid oskusi peaksid arendama? Kuidas saad neid oskusi oma igapäevaelus (peres, vaba aeg, hobid jne) arendada?</p> <p>Lõpetamine: <i>Metafoorkaardid „Sõna jõud“</i> Osaleja valib pimesi sõnade kaardipakist ühe sõna ning püüab öelda lause teenusel käsitletud teemade kohta. (N: sõna: muutused. „Muutustega kiirel kohanemisel on võimalik kiiremini leida oma oskustele ja teadmistele vastav töö“</p> | <p>Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega järgmisi teemasid läbides kohtuda.</p> |
| Kodutöö 4. Kodukohta tööjõuvajaduste kaardistamine | | | <p>Vaadata üle maakonnas olevad tööpakkumised tööjõuvajaduse baromeetri järgi. Loetleda enda maakonna tööandjaid ja kas neis otsitakse töötajaid.</p> | |
| 5. Töötamise erinevad võimalused ja töösuhte loomine | 07.02.22/3h | <p>E: Erinevate töötamise viiside tutvustamine tööklubis osalejatele. Sobivate töötamise viiside valik sõltuvalt osaleja võimalustest ja vajadustest. Töötamisega seotud peamiste seadusandlike teemade tutvustamine ja töölepingu sõlmimise olulisuse selgitamine. Õv: Osaleja on:</p> <ul style="list-style-type: none"> teadlik erinevatest töötamise viisidest (sh ettevõtlus, töötamine vabatahtlikuna jms); analüüsinud enda potentsiaali | <p><i>Vestlus</i> kodutöö teemal. Kes mida leidis?</p> <p><i>Arutelu:</i> Erinevad töötamise võimalused ja viisid. Levinumad ettevõtlusvormid Eestis on füüsilisest isikust ettevõtja (FIE), osaühing (OÜ) ning aktsiaselts (AS). <i>Infoleht</i> : Ettevõtlus versus palgatöö (isiklik õppevara)</p> <p>Ettevõtluskonto. Kuidas seda luua ja miks see on vajalik/kasulik? LHV pank https://www.lhv.ee/et/ettevotluskonto</p> <p>Ametlik ja mitteametlik töösuhe. Miks</p> | <p>Juhendaja isiklik PP esitlus ja õppematerjal „Ettevõtluse vormid ja töötamise viisid“</p> <p>Võimalusel külalislektor</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|----------|
| | | <p>erinevatest töötamise viisidest lähtuvalt;</p> <ul style="list-style-type: none"> • analüüsinud enda võimalusi uues valdkonnas karjääri alustada; • teadlik töötamisega seotud õigusaktide olulisematest punktidest; • teadlik, millised on töötamise õiguslikud alused; • teadlik töötaja ja tööandja õigusi ning kohustustest. | <p>mitteametlikult töötamine ja nn ümbrikupalk on oht?</p> <p><i>Video</i> „Makse makstes hoiame Eestit koos“ hoiaestitkoos.ee/et/</p> <p><i>Video</i> „Milleks keelduda ümbrikupalgast?“ www.youtube.com/watch?v=nC0hrWhkCSc</p> <p>Peale videote vaatamist <i>arutelu</i> nähtust.</p> <p>Millised on tööandja ja töövõtja õigused ja kohustused? Lepingute liigid: tööleping, töövõtuleping ja käsundusleping. Töölepingu tingimused.</p> <p>Portaalid Tööelu ja Tööinspektsioon www.tooelu.ee/et www.ti.ee/et</p> <p>Tutvumine Töölepinguseadusega (TLS) https://www.riigiteataja.ee/akt/112072014146?leiaKehtiv</p> <p><i>Vestlus</i>: Mida peab silmas pidama töölepingu sõlmimisel. Milliseid küsimusi küsida tööandjalt enne lepingu allkirjastamist?</p> <p>Paindlikud töötamise viisid: võimalus tööaega ja tööülesandeid ise planeerida, töötada kodukontoris kaugtöö vormis. Tähtjalise lepinguga töötamine, renditöö. Tööpraktika https://www.tootukassa.ee/content/tooandjale-ja-partnerile/toopraktika</p> <p>Proovitöö (proovipäev)</p> | (jurist) |
|--|--|---|--|----------|

| | | | | |
|--|-------------|---|---|---|
| | | | <p>https://www.tootukassa.ee/content/tooandjale-ja-partnerile/proovitoo Vabatahtlik töö</p> <p>https://www.tootukassa.ee/content/teenused/vabatahtlik-too Vabatahtliku töö pakkujad:</p> <p>https://www.tootukassa.ee/content/teised-vabatahtliku-too-pakkujad Tööampsud.</p> <p>https://www.tootukassa.ee/content/otsin-tood/ajutine-tootamine-tootuna-arveloleku-ajal</p> <p>Lõpetamine: <i>Mäng:</i> Osalejad viskavad üksteisele pehmet palli ja kes palli püüab ütleb: „Sain teada, et“ (N: Sain teada, et on võimalik luua endale ettevõtluskonto)</p> | <p>Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega järgmisi teemasid läbides kohtuda.</p> |
| <p>Kodutöö 5. Tutvu töölepingu seadusega ja uuri, milliseid olulisi punkte peab tööleping sisaldama</p> | | | <p>Töölepingu seaduses on kirjas 12 punkti, § 5, mida tööleping kindlasti peab sisaldama. https://www.riigiteataja.ee/akt/112072014146?leiaKehtiv (kellel ei ole võimalust kodus arvutist seadusega tutvuda, annan väljaprinti)</p> | |
| 6. Kandideerimis- dokumendid | 09.02.22/3h | <p>E: Korrektsete kandideerimisdokumentide vajalikkuse selgitamine. CV, motivatsioonikirja ja kaaskirja koostamise põhimõtete selgitamine ja kandideerimiseks sobivate</p> | <p>CV koostamine, ülevaatamine. <i>Selgitamine</i> CV on esimene samm tööle kandideerimisel ja õppima asumisel, see peab olema läbimõeldud, korrektne ning sisukas.</p> <p>Erinevat tüüpi CV-d: kronoloogiline,</p> | <p>Vajalik arvutid ja internetiühendus.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | <p>dokumentide koostamine või olemasolevate ülevaatamine ja täiendamine.</p> <p>E-töötukassa võimaluste selgitamine ja CV loomine või ülevaatamine e-töötukassas.</p> <p>Õv:</p> <p>Osaleja on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaardistanud enda oskused ja töökogemused ning oskab neid lähtuvalt • konkreetsest tööpakkumisest kandideerimisdokumentidel vajalikul määral kajastada; • koostanud CV e-töötukassas; • teadlik CV koostamise põhimõtetest ja erinevatest CV vormidest (infograafiline, video CV); • vajadusel koostanud infograafilise ja/või video CV; • teadlik eneseturundamise e persoonibrändi põhimõtetest. | <p>funktsionaalne ja kombineeritud.</p> <p>E-töötukassa kaudu CV koostamine või selle ülevaatamine, vajadusel täiendamine.</p> <p>Infograafilised kandideerimisdokumendid www.canva.com/resumes/templates/</p> <p>Video CV videocv.io/et/videocv youtube.com/watch?v=AHDQIlb8Cx8</p> <p>Näidised „Abiks valikutel“, töötukassa koduleht klassikalise CV näidised.</p> <p>Soovitused vähese töökogemuse korral.</p> <p>Tööotsinguportaalide võimaluste tutvustamine ja tööotsinguid abistavad materjalid www.tootukassa.ee/content/otsintood/tootsingud</p> <p>Väljaspool Eestit töötamise võimalused ja mida peab teadma. soovi korral tutvustage osalejatele (EURES portaal).</p> <p>Tutvustada Euroopas töötamise/õppimise võimalusi ja Europassi CV koostamine.</p> <p><i>Arutelu:</i> milliseid portaale nad on seni kandideerimisel kasutanud.</p> <p>Dokumentide koostamise juhendamine. (Motivatsioonikiri, kaaskiri ja avaldus). Millal vaja soovituskirja.</p> <p><i>Miniloeng:</i> Eneseturundamine e persoonibrändi loomine. Eneseturunduse põhimõtted ja</p> | <p>Osalejatel võimaldatakse tööklubi vältel ja vajadusel individuaalseid osalemisi karjäärinõustamisel.</p> |
|--|--|--|---|---|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | <p>võimalused.</p> <p><i>Arutelu:</i> eneseturunduse võimalused 1) Kes sa oled? Sinu hoiak, iseloom, isiksus? 2) Mida oskad? Sinu oskused ja teadmised, kogemused, talent? 3) Kliendi tundmine (karjäärivalikute mõttes potentsiaalne tööandja). Kes ta on, mida vajab ja kuidas sina sinna sobitud? 4) Mida pead tegema nähtavuse saamiseks? Välimus, esitlus, turundus. Kas see toimib sinu kasuks? Liftikõne ehk lühike enesetutvustus.</p> <p>LISA (valikul) Tööle kandideerimine. CV koostamise põhitõed. „Targa tööotsija tööriistakast“ lk 64-65 Europassi CV kui oma oskuste analüüsi ja esitlemise tööriist. lk 67-68 Kandideerimisdokumendid. lk 69-72 https://epale.ec.europa.eu/et/resource-centre/content/karjaarikoolituse-targa-tootsija-tooriistakast-oppevara</p> <p>Lõpetamine: <i>Täringumäng</i> (numbritega täring, suurim silmade arv 3)- osaleja veeretab täringut ja nii mitu silma saab, nimetab, mida täna teada sai või õppis. (N: 2 silma – Mina õppisin täna, kuidas ennast lühidalt tutvustada. Sain teada, et on võimalik koostada Europassi CV)</p> | |
| Kodutöö 6. Eneseturundamine ehk lühike enesetutvustus | | | Osaleja koostab lühikese enesetutvustuse mõeldes konkreetsele töökohale kandideerimisele. | Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega järgmisi teemasid läbides kohtuda. |

| | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--|---|---|
| 7. Aktiivne ja tulemuslik tööotsing | 14.02.22/3h | <p>E: Erinevate tööotsimise kanalite tutvustamine ja tööpakkumiste analüüs. Osalejate oskuste, kogemuste, isiksuseomaduste vastavuse analüüs tööpakkumistes toodud kriteeriumitele. Motivatsiooni säilitamine tööotsingute käigus.</p> <p>Õv: Osaleja on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teadlik, milliste kanalite kaudu on võimalik tööd otsida ja millised on neile • kõige sobivamad; • teadlik, millest lähtuvad tööandjad töötajate värbamisel; • teadlik, milline info peab olema töökuulutustes; • oskused saada üle tagasilöökidest ja hoida motivatsiooni tööotsingute pikema perioodi jooksul. | <p>Koduse töö kuulamine ja tagasiside andmine. Liftikõne esitamine.</p> <p><i>Miniloeng.</i> Erinevate tööotsimise kanalid. Tööpakkumiste analüüs. Oskuste, kogemuste, isiksuseomaduste vastavuse analüüs tööpakkumistes toodud kriteeriumitele. Värbamisõhimõtted. Info töökuulutuses.</p> <p><i>Arutelu:</i> seni kasutatud tööotsimiskanalite üle kuidas on tagasilöökidest üle saadud. Millised on olnud kandideerimisel veakohad.</p> <p>Erinevad töö leidmise kanalid: töötukassa; sõbrad/tuttavad ja sugulased; internet ja firmade kodulehed; kirjutada/helistada tööandjale otse; minna tööandja juurde kohapeale; vastata töökuulutustele; jälgida tööpakkumisi ajalehtedes, TV-s, raadios, sotsiaalmeedias ja teadetetahvritel; uurida ettevõtlusega alustamise võimalusi.</p> <p><i>Arutelu:</i> milliseid kanaleid on osalejad tööd otsinud, millised kanalid on edukad olnud ja millised raskused on ette tulnud.</p> <p><i>Miniloeng vaheldub aruteluga:</i> Töökuulutustes olev info. Mis peab töökuulutuses olema kirjas? Tööandja poolt koostatud ja avaldatud töökuulutuse eesmärk. Milline on hea töökuulutus?</p> <p><i>Grupitöö:</i> arutelu tööotsingute käigus motivatsiooni e positiivse suhtumise säilitamine, mis või kes on osalejaid</p> | <p>Teemat käsitleda delikaatselt, et osalejad saaksid enda arengukohtadest aru ja oskaksid järgmisel kandideerimistel paremini toime tulla.</p> |
|-------------------------------------|-------------|--|---|---|

| | | | | |
|---|-------------|-------------------------------------|---|---|
| | | | <p>tööotsingutel toetanud? Kuidas olla tööotsingutel aktiivne ja säilitada positiivsus? <i>Video:</i> mida karjäärinõustamisel tehakse: https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=TBXLcRNP8bM <i>Video analüüs,</i> mida teada said?</p> <p><i>Kordamine,</i> mida on vaja meeles pidada, et olla aktiivne tööle kandideerija, kirjutan need punktid pabertahvlile.</p> <p>Lõpetamine: <i>Metafoorkaardid „Prisma“</i> – osaleja valib pimesi kaardipakist omale kaardi. Iga kaardi peal on erinevad prillid joonistatud. Osaleja kujutab ette, et kui ta need prillid ette paneks, siis kuidas ta näeks läbi nende prillide tänast õppepäeva. Kirjeldab seda paari lausega. Huumor on teretunud.</p> | <p>Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega järgmisi teemasid läbides kohtuda.</p> |
| <p>Kodutöö 7. Erinevad töö leidmise võimalused.</p> | | | <p>Osaleja kirjutab üles, millisest konkreetsetest kanalitest ja millist tööd on otsinud (töötukassa kodulehelt; küsinud sõpradelt/tuttavatelt/sugulastelt; otsinud internetist tööotsinguportaalidest ja firmade kodulehed (firma nimi); kirjutanud/helistanud tööandjale otse (tööandja nimi); tööandja juurde kohapeale läinud (tööandja nimi); vastanud töökuulutustele; jälginud tööpakkumisi ajalehtedes, TV-s, raadios, sotsiaalmeedias ja linnaruumis teadetetahvlitel.</p> | |
| 8.Kandideerimis- | 16.02.22/3h | E: Kandideerimisprotsessi erinevate | Kodutöö tagasiside | |

| | | | | |
|----------|--|--|--|---|
| protsess | | <p>etappide selgitamine. Osalejatele tööandjapoolsete nõuete tutvustamine. Töökohale kandideerimise harjutamine.</p> <p>Õv:</p> <p>Osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas tööle kandideerida ja millised on tööle kandideerimise erinevad etapid; • teab, millega peab arvestama erinevatel kandideerimisprotsessi etappidel; • oskab analüüsida oma käitumist erinevates tööle kandideerimisega eettulevates olukordades; • oskab hinnata veaolukordi ja tunneb nende lahendamise viise. | <p><i>Miniloeng koos näidetega:</i> Kandideerimisprotsessi etapid. Tööpakkumiste analüüs.</p> <p><i>Individuaalne töö:</i> eneseanalüüsi materjale kasutades (kandideerimisdokumendid, SWOT analüüsi, testide tulemused, kaardistatud isiksuse omadused ja oskused ning võrdlevad nendes olevat infot enda poolt valitud tööpakkumise nõuetega.</p> <p><i>Arutelu.</i> Mis valmistab raskusi? Küsimused.</p> <p>Ettevalmistus töövestluseks.</p> <p><i>Video:</i> Tööintervjuu näidis „Alo“ www.youtube.com/watch?v=HOgdMff1bdA</p> <p><i>Video analüüs.</i></p> <p><i>Selgitus:</i> Tööintervjuuks valmistumise etapid. erinevaid tööintervjuu liigid.</p> <p><i>Arutelu:</i> Mida tööandja tööintervjuul küsib? Peamised tööintervjuu küsimused ja vastusevariandid. Annan <i>infolehe</i> võimalike küsimuste ja vastustega.</p> <p>Töökohale kandideerimise harjutamine. (sh telefoniintervjuu).</p> <p><i>Rollimäng:</i> tööintervjuu Tagasiside juhendajalt.</p> <p><i>Video:</i> Karjäärinõustaja soovitused (Triin Parts, Tallinna karjäärikeskuse karjäärinõustaja) www.youtube.com/watch?v=mwfQ4xIYz1Y</p> <p><i>Arutelu:</i> palgasoov. Kuidas oma palgasoovi</p> | <p>Kandideerimiste jälgimiseks soovitada osalejatele pidada tabelit töövihikust „Abiks valikutel“ Tööotsimise päevik lk 62.</p> <p>Võimalusel kaasata reaalsed tööandjate esindajaid.</p> |
|----------|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | <p>teada anda? Palgainfo: www.palgainfo.ee (võib leida informatiivseid artikleid) www.palgad.ee (palgatasemed, palgavõrdlus) www.cvkeskus.ee/karjaarikeskus/tooturu-uudised/palk (artiklid) palgad.stat.ee/ www.rahandusministeerium.ee/et/riigi-personalipoliitika/personali-ja-palgastatistika</p> <p>Tallinna Karjäärikeskus eesti keeles www.youtube.com/watch?v=DaQaBrffkOo</p> <p>Lõpetuseks: Iga osaleja saab öelda, miks on kandideerimistulemuste analüüsimine oluline. Mida see on andnud temale kui tööotsijale.</p> | <p>Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega järgmisi teemasid läbides kohtuda.</p> |
| <p>Kodutöö 8. Töökuulutuse analüüs</p> | | | <p>Osaleja otsib 2 konkreetset töökuulutust. Kontrollib tööandja tausta (krediidiportaalist) ja külastab tööandja kodulehte. Võrdleb, analüüsib, kas tema oskused, omadused sobiksid antud ametikohale kandideerima. Vaatab üle oma kandideerimisdokumendid konkreetsete tööpakkumise osas, vajadusel uuendab oma CVd, kirjutab avalduse ja kaaskirja tööle kandideerimiseks.</p> | |

| | | | | | |
|--|-------------|--|---|----------------------------------|----------------------------------|
| 9. Karjääri kujundamine ja elukestev õpe | 21.02.22/3h | <p>E: Elukestva muutuste, õppimise ja otsustamise protsessi ning elu erinevate sündmuste ja rollide juhtimise ja karjääri kujundamise vajaduse selgitamine.</p> <p>Õv: Osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas karjääri kujundada, sh karjääri planeerida; • teab, millised on tema võimalused oskusi ja teadmisi täiendada täiend/ümberõppe vormis; • on analüüsinud enda õpimotivatsiooni; • teab, millised on tulevikuoskused (OSKA) ning on analüüsinud enda tänaseid oskusi ja pädevusi nendest lähtuvalt. • teab, mis on formaalne-, mitteformaalne- ja informaalne õpe ning oskab välja tuua oskusi, mis on omandatud erineva õppe tulemusel. | <p>Kodutööde tagasiside. <i>Miniloeng:</i> karjääriplaneerimise põhimõtted ja elukestev õpe. <i>Individuaalne töö:</i> õppimine erinevatel elu etappidel „Minu elu õpitee“ Osaleja joonistab oma elutee ajajoone ja märgib sinna olulised õpingud. <i>Individuaalse töö esitlus</i> grupis ning <i>arutelu</i>, miks on vaja ennast pidevalt arendada ja juurde õppida ?</p> <p>Programmi „Tööta ja õpi“ tutvustus: www.tootukassa.ee/content/toota-ja-õpi</p> <p><i>Rühmatöö:</i> millised peaksid olema õpioskused ja millised tegurid takistavad õppimist. Kuidas takistusi ületada?</p> <p><i>Miniloeng:</i> formaalne haridus/õpe, mitteformaalne haridus/õpe ja informaalne õpe. <i>Targa tööotsija tööriistakast.</i> https://epale.ec.europa.eu/et/resource-centre/content/karjaarikoolituse-targa-tootsija-tooriistakast-oppevara lk 28-30</p> <p>LISA (valikul) <i>Video</i> „Õppimise kolm vaala“ formaalsest, mitteformaalsest ja informaaalsest õppimisest. https://www.youtube.com/watch?v=YODcohWbeUE&feature=player_embedded</p> | PPesitlus (isiklik õppematerjal) | PPesitlus (isiklik õppematerjal) |
|--|-------------|--|---|----------------------------------|----------------------------------|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | <p>Arutelu. Milline „vaal“ on sinu õpingutes esikohal? Millist edu oled saavutanud? <i>Targa tööotsija tööriistakast.</i> https://epale.ec.europa.eu/et/resource-centre/content/karjaarikoolituse-targa-tootsija-tooriistakast-oppevara lk 30-31</p> <p>Õppimine: haridusportaal.edu.ee/%C3%B5ppimine www.hm.ee/et/tegevused/taiskasvanuharidus/tasuta-kursused www.coursera.org/ www.ut.ee/et/oppimine/moocid www.kutseharidus.ee/ www.sais.ee/ ekka.edu.ee/korgkoolide-oppekavad/</p> <p>Tulevikuoskused (OSKA). <i>Video: “Tulevikuoskused”:</i> Õppefilmi põhjal analüüsi iseenda olemasolevaid oskusi: https://www.youtube.com/watch?v=XLTies-WrvU&fbclid=IwAR3EE5JdYgfXytcEtjfxgwpJBi59wOKZ3Bo312R6b4zDH8zH3skDs1LHjs</p> <p>Millised oskused on sinul juba olemas? Milliseid oskusi sa neist kasutad? Milliseid oskusi peaksid arendama? Kuidas saad neid oskusi oma igapäevaelus (peres, vaba aeg, hobid jne) arendada?</p> | <p>Sessiooni lõpus motiveerin ja tunnustan osalejaid, et nad tulid kohtumisele ja heameel on nendega kohtuda viimasel sessioonil.</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|-------------|--|--|--|
| | | | <p>Töötukassa poolt pakutavaid õppimisvõimalused (koolitused, koolituskaart, tasemeõpe, tööpraktika). <i>Arutelu</i></p> <p>Karjääriteenuste tutvustamine: www.minukarjaar.ee/MK/karjaarikeskused karjaaristuudio.ee/teema/blogi-estitootukassa/ www.youtube.com/watch?v=TBXLcRNP8bM</p> <p><i>Targa tööotsija tööriistakast.</i> https://epale.ec.europa.eu/et/resource-centre/content/karjaarikoolituse-targa-tootsija-tooriistakast-oppevara lk 16-17</p> <p>Tagasiside vajalikkus. <i>Tagasisidelehtede täitmine.</i></p> <p>Lõpetuseks: Iga osaleja valib meelepärast värvi A4 paberi, rebib sellest välja südame ning palub kaaslasel kinnitada see oma seljale (kleeplindiga, mis ei riku riideid). Seejärel kirjutavad kõik kõigile sellele südamele ühe tunnustava, positiivse lause/sõna selle osaleja kohta, süda see on. Kui sõnumid on edastatud, saab igaüks lugeda, mida talle kirjutati, annab soovi korral lühikese tagasiside.</p> | |
| Kodutöö 9. Tallinna Karjäärikeskus. | | | Leida võimalus külastada Tallinna Karjäärikeskust, tutvuda sealsete väljapanekutega, proovida tööintervjuu simulaatorit jne. | |
| 10. Töökeskondade | 23.02.22/3h | E: Töökeskondade ja tööandjatega tutvumine. | Karjäärikeskuse külastusest tagasiside. | |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>ga tutvumine ja koostöö tööandjatega</p> | | <p>Õv: Osalejad on eelmistes sessioonides analüüsinud enda soove ja vajadusi, millele peaks tulevane töökoht vastama. Osalejad on läbi mõelnud, millistele kriteeriumitele peaks vastama tulevane töökoht ja leidnud vastused järgnevatele küsimustele?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milline on minu jaoks sobiv töökoha asukoht? • Milline on minu jaoks sobiv tööaeg? • Kas soovin töötada pigem väikeses ettevõttes või suures? • Millised tingimused töökohal on minu jaoks kriitilise tähtsusega? | <p><i>GoogleMeet keskkonnas kohtumine tööandjaga: (võimalusel kontaktkohtumine)</i> Ettevõtete esindaja tutvustavad üldiseid töötingimusi ja töötajatele loodud võimalusi.</p> <p>Osalejad <i>analüüsivad</i> kuuldot. Mis on nende jaoks olulised tegurid tööle asumisel? Milliseid tähelepanekuid tehti tööandjaga kohtudes?</p> <p>LÕPETAMINE Tunnus osalejatele tööklubis osalemise eest. Informatsioon edasiste sammude kohta, küsimustele vastamine. Tagasisidelehtede kogumine. Vajalikud materjalide olemasolu kontrollimine Tegevuskava olemasolu edasiseks tegevuseks.</p> <p><i>Lõpuring „Kohver ja riul“</i> eesmärk on koguda osalejatelt positiivses võtmes tagasisidet tööklubi õnnestumisest ja uue info omandamisest.</p> <p>Juhendaja joonistab pabertahvlile kohvri ja riuli ning iga osaleja ütleb, millised teadmised, oskused ta võtab tööklubist kaasa kohvriga (seda kannab iga päev endaga kaasas) ja millised teadmised, oskused paneb tallele riulisse edaspidiseks. Juhendaja kirjutab kõikide</p> | <p>Enne tööandjaga kohtumist anda osalejatele juhised, mida jälgida, küsida.</p> <p>Kokkulepitud ajal GoogleMeet keskkonnas (<i>võimalusel kontakt</i>) kohtumine tööandjatega (2)</p> <p>Osalejad kirjutavad tagasiside juhendajale isiklikku nn kliendiramatusse.</p> |
|---|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | vastused kas kohvri sisse või riiulile. (N: Kohvris – tööintervjuul küsimustele vastamine; enese tundmaõppimine; korrektne kaaskirja ja avalduse kirjutamine jne. Riiulil – europassi CV; tulevikuoskused; tasuta täienduskursused täiskasvanutele jne) | |
|--|--|--|--|--|

Allikad

Koha, K; Põldaru, A; Skorobogatov, G. (2020). *Targa töötaja tööriistakast*. <https://epale.ec.europa.eu/et/resource-centre/content/karjaarikoolituse-targa-tootsija-tooriistakast-oppevara>

Koha, K. (Koostaja). (2017). *Tööalane motivatsioonikoolitus*. Grupijuhendajatele kasutamiseks. [Isiklik õppematerjal]

Eesti Töötukassa. *Abiks valikutel* (2019). https://www.tootukassa.ee/sites/tootukassa.ee/files/tootukassa_abiks-valikutel-2019_170x240_est.pdf

Salumaa, T.; Talvik, M.; Saarniit, A. (2004). *Aktiivõppe meetodid*. Merlecons ja Ko OÜ

Terje Paes (Tercare OÜ), v.a tööleht Muutustega harjumine, kohandatud Öpirände varalaegas. SA Innove 2010 põhjal, tööleht Uue töökoha sobivuse hindamine, kohandanud Eesti Töötukassa koolitusmaterjali põhjal Terje Jürivete; tööleht Arenguvestlus tööandjaga, koostanud Piret Jamnes, Fontes PMP OÜ (Koostajad). (2014). *Istuda või astuda*. SA Innove. www.digar.ee/arhiiv/et/raamatud/18581

Tööklubi kava koostas Kadri Koha