

TÖÖHARJUTUSE KAVA

Tööharrjutuse eesmärk on töötu motivatsiooni, enesekindluse ja sotsiaalse kaasatuse suurendamine, tema ettevalmistamine osalemiseks teistes aktiivsetes tööturumeetmetes või tööle asumiseks.

Tööharrjutuse väljund on aktiviseeritud klient, kes liigub edasi järgnevasse konkreetse tegevusse, mille on klient ise koostöös juhendajaga tööharrjutuse käigus välja valinud ja mis selgub tööharrjutuse lõpuks.

I etapp – Sotsialiseerumine (10 päeva)

Eesmärk: sotsialiseerida teenusel olijad ja aidata kohaneda grupis tegutsemise põhimõtete, reeglite ja päevakavaga.

Juhendad viivad läbi I etapi alguses läbi kliendi individuaalne nõustamine, mille raames kaardistatakse koos teenusel osalejaga eesmärgid/soovid/ootused/takistused, võimed.

Tegevused põhinevad aktiivõppe meetoditel, mille raames kasutatakse erinevaid grupi loomist ja koostöömist toetavaid harjutusi, arendamiseks meeskonnatöö- ja suhtlemisoskusi.

Teemad	Tegevused	Meetodid
Tutvumine. Osalejate motiveerimine, grupi sisse-elamine.	Osalejate enesetutvustus. „Nimemäng“ ja „Tutvumisbingo“. Kokkulepetele kirjutavad kõik grupis osalejad ja juhendajad oma allkirjad, jääb kogu teenuse ajaks seinale. Ootused ja vajadused.	Tutvumismängud. Kokkulepped ja koostöömist reeglid pabertahvlile. Individuaalne suhtlemine. Vestlused.
Enesetundmine, enesemotivatsiooni leidmine.	Enesetundmine ja eneseanalüüs. Milleks on enesetundmine kasulik? „Naabri joonistamine“ – tegelikult joonistad ennast. Tugevad küljed ja neist lähtuvad oskused. Ülekantavad oskused. Inimese tugevused ja motiveerijad.	Miniloeng. Arutelu Tööleht. Mõtteskeem. Grupi refleksioon Sõnakaardid Vestlused
Erinevad rollid meeskonnas. Koostööoskused. Sotsiaalne ja emotsionaalne intelligentsus.	Tulemusliku meeskonnatöö eeldused. Grupidünaamikatest arusaama loomine. Erinevad rollid meeskonnas. Analüüsitakse vajadust kuuluda gruppi, meeskonda. Leitakse ka oma grupist toetusliikmed, kellega ka grupi väliselt kohtuda ja üksteisele toeks olla. Sotsiaalne ja emotsionaalne intelligentsus e tundetarkus. Sotsiaalse ja emotsionaalse intelligentsuse võtmeoskused.	Miniloeng PP Esitlus Video ja analüüs Individuaal- ja rühmaharrjutused Vestlused Metafoorkaardid Harrjutus Arutelu

<p>Erinevad suhtlustasandid enesekehtestamine ja teistega arvestamine.</p>	<p>Suhtlemisoskused, suhtlemisstiilid, enese esitluse oskused, esmamulje loomine ja kehakeele tundmine, etiketi tundmine. Harjutatakse praktiliselt kasutama erinevaid kanaleid (telefonisuhtlus, e-posti teel) suhtlemiseks tööandjatega. Osalejat juhendatakse, kuidas end analüüsida formaalses ja mitteformaalses suhtluses, et tal oleks võimalik toime tulla olukordades, kus tuleb valida sobiv suhtlemistasand eri ja sarnase staatusega partneriga, näiteks tööintervjuul.</p>	<p>Miniloeng PP Esitlus Video ja analüüs Rollimängud Individuaal- ja rühmaharjutused Tööleht Vestlused</p>
<p>Keeruliste situatsioonidega hakkama saamine. Probleemide lahendamine, tunnete juhtimine pingelises olukorras. Stress.</p>	<p>Probleemilahendamise oskuse arendamine, enesehinnang, enesekindlus ja enesekehtestamine. Mina-sõnum. Viisaka käitumise algtõed. Uskumused - mis need on ja kuidas mõjutavad meie käitumist. Piiravad uskumused, edule viivad uskumused. Isiklik lugu, enese uskumuste sõnastamine. Oma piiravate uskumuste muutmine. Stressi liigid, stressi tekkepõhjused. Õpitakse stressi ära tundma.</p>	<p>Miniloeng PP Esitlus Arutelu Test Harjutus Individuaalne töö Tööleht Analüüs Kogemuste jagamine</p>
<p>Konstruktivse kriitika vastuvõtmine ning edastamine.</p>	<p>Tagasisidestamise põhimõtted. Kuidas kriitikat taluda ja kuidas anda konstruktivset tagasisidet osapooli kahjustamata.</p>	<p>Miniloeng Grupi refleksioon Arutelu Kogemuste jagamine</p>

I etapi eeldatav tulemus: tööharjutusel osalenu on motiveeritud tööotsingutega aktiivselt tegelema, on omandanud läbi grupitöö ja praktiliste tegevuste erinevaid õpistrateegiaid ja eneseabivõtteid, oskab ära tunda oma stressiallikaid ning oskab neid maandada.

Juhendajate poolt viiakse osalejaga läbi individuaalsed nõustamised, mille raames kaardistatakse koos osalejaga tema eesmärgid/soovid/ootused/takistused/võimed vms.

I etapi kokkuvõtte osaleja eesmärkidest/soovidest/ootustest/takistustest/võimetest edastatakse elektrooniliselt töötukassa maakondlikule osakonnale selleks ette antud vormil etapi viimasel päeval.

II etapp – Aktiviseerimine (15 päeva)

Eesmärk: aktiviseerida ja motiveerida, kujundada osaleja enesehinnangut, hoiakuid ja mõtteviise läbi aktiivõppe meetodite ja selgitada välja osaleja edasised sammud lähtuvalt tööharjutuse eesmärgist.

Teema	Tegevused	Meetodid
Enesehinnangu kujunemine. Suhtlemistasandid.	Kuidas kujuneb enesehinnang? Enesehinnang – madal, kõrge, adekvaatne. Milline on minu enesehinnang. Kuidas madalat enesehinnangut tõsta. Kuidas suhtlemistasandid mõjutavad	Miniloeng Harjutused Arutelu Vestlus Testid
Tööjõuturg 21.saj, tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, muutuv tööturg. Tööjõu vajaduste kaardistamine.	Tööturustatistika - tööturгу iseloomustavaid üldised andmeid ja trendid. Kohalike tööandjate tutvustamine ja töötukassa koostöölepe partnereid. Tööturg täna; millise spetsiifikaga töötajaid, millistes valdkondades otsitakse (https://www.tootukassa.ee/baromeeter - maakonnapõhisest tööjõuvajaduse baromeetrist lähtuvalt) ning millised on populaarsemad erialadkäitumist ja enesehinnangut?	Miniloeng Esitlus TK kodulehekülg Vestlus Individuaalne töö arvutiga Rühmatöö Kaardistamine
Konfliktide ennetamine ja lahendamine. Stress ja selle ennetamine.	Konfliktide ennetamine, kuidas ära hoida konflikti eskaleerumist. Stressiga toimetuleku meetodid, pingete leevendamise võtted. Läbi kujutluse- ja loovtehnika pingete leevendamise võtted.	Miniloeng Arutelu Rühmatöö Individuaalne harjutus Metafoorkaardid Analüüs
Isikliku karjääriplaani koostamine.	Karjääriplaneerimise põhimõtted ja elukestev õpe. Karjääriteenuste tutvustamine. Karjäärikeskus Tallinnas. Programmi „Tööta ja õpi“ tutvustus	Miniloeng PP Esitlus TK koduleht
Täiskasvanud õppija ja õpioskused, enesetäiendamise võimalused, ümberõpe, alternatiivsed tegevussuunad.	Täiskasvanud õppija vajadused ja eripärad. Õppimine erinevatel elu etappidel „Minu elu õpitee“ Osaleja joonistab oma elutee ajajoone ja märgib sinna olulised õpingud. Video „Õppimise kolm vaala“ formaalsest, mitteformaalsest ja informaaalsest õppimisest. Arutelu, miks on vaja ennast pidevalt arendada ja juurde õppida? Millised peaksid olema õpioskused ja millised tegurid takistavad õppimist. Kuidas takistusi ületada? Millised on alternatiivsed tegevussuunad?	Individuaalne töö Grupiarutelu/reflektsoon Metafoorkaardid Analüüs Video Arutelu Rühmatöö

<p>Motivatsioon, töömotivatsioon, õpimotivatsioon, eneseareng.</p>	<p>Motivatsioon ja enesemotivatsioon. Mis paneb sind tegutsema? Kuidas motivatsioon aitab kaasa inimese enesearengule? Mida on vaja selleks teada ja osata?</p>	<p>Miniloeng PPEsitlus Arutelu Tööleht Metafoorkaardid Analüüs</p>
<p>Õiguslik sotsiaalsüsteemi raamistik. Tööle kandideerimine ja tööõigus.</p>	<p>Ametlik ja mitteametlik töösuhe. Millised on tööandja ja töövõtja õigused ja kohustused? Lepingute liigid: tööleping, töövõtuleping ja käsundusleping. Töölepingu tingimused. Miks mitteametlikult töötamine ja nn ümbrikupalk on oht? Video „Makse makstes hoiame Eestit koos“ Video „Milleks keelduda ümbrikupalgast?“ Peale videote vaatamist arutelu nähtust.</p> <p>Portaalid Tööelu ja Tööinspeksioon tutvustus</p> <p>Erinevad töötamise võimalused ja viisid. Levinumad ettevõtlusvormid Eestis on füüsilisest isikust ettevõtja (FIE), osühing (OÜ) ning aktsiaselts (AS). Ettevõtlus versus palgatöö .</p> <p>Tutvumine Töölepinguseadusega (TLS) 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. Tähtajalise lepinguga töötamine, renditöö. Tööpraktika Proovitöö (proovipäev) Vabatahtlik töö Vabatahtliku töö pakkujad: Tööampsud.</p>	<p>Miniloeng Arutelu</p> <p>Video Arutelu</p> <p>Internetist www.toelu.ee/et www.ti.ee/et Miniloeng/esitlus</p> <p>Tööleht Arutelu</p> <p>Vestlus Võimalusel külalisesineja (jurist)</p> <p>TK koduleht</p>
<p>Kaaskirja- ja motivatsioonikirja, e-kirja näidise kirjutamine, kohandamine, praktilised ülesanded. CV.</p>	<p>Dokumentide koostamise juhendamine. (Motivatsioonikiri, kaaskiri ja avaldus). Ametikirja koostamine, saatmine e- kirjana, manuse lisamine. Millal vaja soovituskirja. CV koostamine, oma CV ülevaatamine. CV on esimene samm tööle kandideerimisel ja õppima asumisel, mis peab olema läbimõeldud, korrektne ning sisukas. Erinevat tüüpi CV-d:</p>	<p>Miniloeng</p>
<p>Tööle kandideerimine: vestlus telefoni teel, töövestlus, e-kiri</p>	<p>Dokumentide koostamise juhendamine. (Motivatsioonikiri, kaaskiri ja avaldus). Ametikirja koostamine, saatmine e- kirjana, manuse lisamine. Millal vaja soovituskirja. CV koostamine, oma CV ülevaatamine. CV on esimene samm tööle kandideerimisel ja õppima asumisel, mis peab olema läbimõeldud, korrektne ning sisukas. Erinevat tüüpi CV-d:</p>	<p>Individaalne töö arvutiga (isikliku mot.kirja, kaaskirja, avalduse kirjutamine)</p>
<p>Aktiivse töötõingu meetodid</p>	<p>Dokumentide koostamise juhendamine. (Motivatsioonikiri, kaaskiri ja avaldus). Ametikirja koostamine, saatmine e- kirjana, manuse lisamine. Millal vaja soovituskirja. CV koostamine, oma CV ülevaatamine. CV on esimene samm tööle kandideerimisel ja õppima asumisel, mis peab olema läbimõeldud, korrektne ning sisukas. Erinevat tüüpi CV-d:</p>	<p>Analüüs Selgitus</p>

<p>Muutunud töökultuur. Tuleviku töötaja. Multikultuurne töökeskkond. Konkurentsivõime parandamise võimalused.</p> <p>Aja planeerimine</p>	<p>kronoloogiline, funktsionaalne ja kombineeritud. Soovitused vähese töökogemuse korral.</p> <p>Tööotsinguportaalide võimaluste tutvustamine ja tööotsinguid abistavad materjalid Väljaspool Eestit töötamise võimalused ja mida peab teadma. soovi korral tutvustage osalejatele Tutvustada Euroopas töötamise/õppimise võimalusi ja Europassi CV koostamine. Milliseid portaalid nad on seni kandideerimisel kasutanud? Eneseturundamine e. persoonibrändi loomine. Eneseturunduse põhimõtted ja võimalused. Eneseturunduse võimalused 1) Kes sa oled? Sinu hoiak, iseloom, isikus? 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?</p> <p>Milline on tulevikutöötaja? Tulevikutöötaja on nn T-kujulise kompetentsusega – süvateadmistega vähemalt ühel alal ning oskustega mõista ja omavahel siduda erinevaid teisi distsipliine ning nendega tegelevaid inimesi. „I- ja T-kompetentsused ning oskused“ Õppefilmi “Tulevikuoskused”- analüüsi iseenda olemasolevaid oskusi. Küsimused aruteluks: Millised oskused on sinul juba olemas? Milliseid oskusi sa neist kasutad? Milliseid oskusi peaksid arendama, et püsiksid konkurents? Kuidas saad neid oskusi oma igapäevaelus (peres, vaba aeg, hobid jne) arendada?</p> <p>Paindlikud töötamise viisid ja võimalused. Kuidas jagada oma isikliku aega töö ja kodu vahel? Millal teha olulised ülesanded, millal kiired ülesanded? S. Covey ajamaatriks. Ajaröövlid.</p>	<p>TK koduleht EURES portaal</p> <p>Arutelu</p> <p>Miniloeng</p> <p>Arutelu Rühmatöö Grupi refleksioon</p> <p>Miniloeng Arutelu Tööleht</p> <p>Video Arutelu Analüüs</p> <p>Arutelu Miniloeng/PP esitlus Individuaalne töö Metafoorkaardid Vestlus</p>
--	--	--

- Juhendajad viivad läbi paralleelselt grupi tegevustega osalejatega individuaalsed nõustamised, mille raames lepatakse II etapi lõpuks iga osalejaga kokku III etapiks kavandatud konkreetsed tegevused.
- Iga päev tegelevad osalejad iseseisvalt individuaalse tööotsinguga (arvutid internetiühendusega laudadel).
- Vajadusel toimub kliendi individuaalne nõustamine eraldi ruumis.

II etapi lõpuks osaleja:

- oskab hinnata enda motivatsiooni ning planeerida tegevusi enesemotivatsiooni suurendamiseks ja motivatsioonilanguse ennetamiseks;
- on motiveeritud sisenema tööturule, tööpraktikale, koolitusele, mõnele teisele tööturuteenusele;
- on omandanud läbi grupitöö ning selle raames lahendatud praktiliste ülesannete erinevaid õpistrateegiaid ja tööturule sisenemise oskused;
- oskab hinnata oma tugevusi, nõrkuseid ja tegutsemissuundasid lähtuvalt oma oskustest, kogemustest ja piirangutest;
- oskab ära tunda oma stressiallikaid ning oskab neid maandada;
- tunneb tänast tööturгу ja oskab kohandada tööle kandideerimiseks vajalikke dokumente vastavalt ametikohale;
- teab, millistesse töö valdkondadesse ta teenuse lõppedes suundub;
- on välja valinud koostöös juhendajatega väljundi saavutamiseks vajalikud aktiivsed tegevused (nt tööturule sisenemine, tööpraktika, koolitus, proovitöö) konkreetsetes töö valdkondades, millega tutvutakse III etapis.

II etapi kokkuvõtte edastatakse elektrooniliselt töötukassa maakondlikule osakonnale selleks ette antud vormil hiljemalt 5 tööpäeva enne II etapi lõppu.

III etapp – Konkreetsete tööde, töökeskkondade ja ametitega tutvumine (10 päeva)

Eesmärk on igale osalejale konkreetse väljundi leidmine lähtuvalt tööharjutuse eesmärgist.

Tegevus	Meetod
Koostöö teenuse osutaja ja töötukassa maakondliku osakonna vahel	E-kirja teel suhtlus Telefonitsi suhtlus Tagasisidestamine
Planeeritud külastusteks ettevalmistumus	Rollimäng: tööintervjuu Tagasisidestamine juhendajate poolt Õppevideo – „Alo“ ja analüüs
Ettevõtte kohta taustainfo kogumine	Individuaalne töö arvutiga Vestlused
Ettevõtte külastus	Külastus Kogemuste analüüs
Osalejatele sobivate tööde ja töökeskkondade tutvustamine (vähemalt 5) Juhendaja ja osaleja külastavad asutusi kahekesi või väikeses grupis iga osaleja individuaalsetest võimetest ja huvidest lähtuvalt.	Tööandja vahetu külastus Õppeasutuse (ameti- ja kutsekool) vahetu külastus Kogemuste jagamine Analüüs
Osalejate individuaalne tööle kandideerimine.	Arvutiga töö Tööandja tausta uurimine Kaaskirja, avalduse, mot. kirja kirjutamine CV kohandamine vastavalt tööle ja saatmine
Osalejate individuaalne tööandjate külastus, töövõtuintervjuudel käimine (vajadusel koos juhendajaga)	Tööandja juurde minek, intervjuul osalemine Analüüs, kogemuse jagamine
Kohtumine tööandjaga	Skype, Zoom vms keskkond Analüüs
Klient viibib proovitööpäeval ettevõttes	Kogemuste jagamine
Karjäärikeskuse võimaluste tutvustus, külastus Karjäärikeskusega tutvumine interneti vahendusel	Tallinna TH grupiga ühiskülastus Analüüs, kuidas läks TH gr väljaspool Tallinna
Individuaalne nõustamine	Nõustamine

**Kui on III etapis päevi, mil kõik osalejad on kohal (ei viibi proovitööl, töövestlusel või ettevõttega tutvumisel), siis olen küsinud, millisel teemal võiksime veel vestelda, millest huvitatakse. Tihti on tahetud infot tervise hoidmise kohta, teades, et mul on ka meditsiiniline haridus ja teadmised farmaatsiast. Oleme vestelnud tervise teemadel, kuidas ennetada hooajalisi haigusi, kuidas elada ja toituda nii, et terve olla. Kuidas loodus inimest aitab jne.

III etapi lõpuks suundub osaleja konkreetsesse aktiivsesse tegevusse. Kui osaleja aktiivsesse tegevusse ei saa asuda, siis teab ta, millal ja milliste konkreetsete tegevustega ta jätkab peale tööharjutuse lõppu.

III etapi lõpuks koostavad juhendaja ja osaleja teenuse tulemusest kokkuvõtte, kus on kirjas konkreetne tööharjutuse teenuse väljund. III etapi kokkuvõtte edastatakse elektrooniliselt hiljemalt III etapi viimasel päeval töötukassa maakondlikule osakonnale selleks ette antud vormil.