



Toetab Euroopa Liit



# ***KARJÄÄRIPLANEERIMINE JA ELUKESTEV ÕPE***

## ***Valikaine õpetajaraamat***

***Kutseõppeasutusele  
2007***

Õpetajaraamat on koostatud Elukestva Õppe Arendamise Sihtasutus Innove Karjäärinõustamise Teabekeskuse poolt rakendatava projekti Karjääriteenuste süsteemi arendamine Eesti Vabariigis raames.  
Projekt on rahastatud struktuurifondide meetme 1.1 alt, kaasrahastajaks on Haridus- ja Teadusministeerium.

Koostanud:

Ene-Mall Vernik-Tuubel  
Heldi Kikas  
Kaire Karon  
Lana Randaru  
Mare Juske  
Mare Lehtsalu  
Mirjam Lindpere  
Nelly Randver  
Terje Paes  
Tiina Saar  
Virve Kinkar

## SISUKORD

|   |           |
|---|-----------|
| <b>SISSEJUHATUS</b>   | <b>6</b>  |
| <b>SELGITUSEKS ÕPETAJARAAMATU KASUTAJALE</b>  | <b>8</b>  |
| <b>PORTFOOLIO KUI KARJÄÄRIÕPPE TÖÖVAHEND</b>  | <b>10</b> |
| <b>KARJÄÄRIÕPETUS JA EETIKA</b>   | <b>12</b> |
| <b>Teema 1: ENESETUNDMINE JA SELLE TÄHTSUS<br/>KARJÄÄRIPLANEERIMISEL</b>                                      | <b>14</b> |
| <b>Eesmärgid</b>  | <b>14</b> |
| <b>Mõisted</b>  | <b>14</b> |
| <b>Teema kirjeldus</b>  | <b>15</b> |
| <b>Teema maht</b>   | <b>16</b> |
| <b>1.1 Isiksuseomadused: närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom</b>                                       | <b>17</b> |
| Käsitlus  | 17        |
| Maht  | 17        |
| Oodatavad õpitulemused  | 18        |
| Tegevused   | 18        |
| 1. Enesehinnang iseloomuomaduste põhjal   | 20        |
| 2. Tähtis viisik  | 21        |
| 3. Temperamenditüübid   | 24        |
| 4. Kiri nõudmiseni  | 27        |
| Viited sarnastele tegevustele   | 29        |
| <b>1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid,<br/>positiivne mõtlemine</b> | <b>30</b> |
| Käsitlus  | 30        |
| Maht  | 33        |
| Oodatavad õpitulemused  | 33        |
| Tegevused   | 33        |
| 5. Eneseteadlikkus (EQ ehk emotsionaalne intelligentsus)  | 34        |
| 6. Tänapäevased vajadused   | 36        |
| 7. Töömotiivid  | 38        |
| 8. Iseenda motiveerimine — tee edule  | 40        |
| 9. Väärtused  | 42        |
| 10. Auto ja jalakäija   | 44        |
| 11. Positiivne mõtlemine  | 46        |
| 12. Kuidas suhtud?  | 48        |
| 13. Tugevad tunded ja õige käitumisviis   | 50        |
| Viited sarnastele tegevustele   | 53        |

**1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused) 54**

|   |    |
|---|----|
| Käsitlus  | 55 |
| Maht  | 56 |
| Oodatavad õpitulemused  | 56 |
| Tegevused   | 56 |
| 14. Võimed  | 57 |
| 15. Osav..... (punktiirile kirjutada omandatava eriala nimetus) | 59 |
| 16. Milline on intelligentne inimene?                           | 60 |
| 17. Millega tegeled vabal ajal?                                 | 61 |
| 18. Huvialamäng   | 63 |
| 19. Soovitused algajale   | 65 |
| Viited sarnastele tegevustele                                   | 67 |

**1.4 Minapilt ja enesehinnang (k.a. eneseaustus ehk eneseväärtustamine), identiteet, refleksioon, sotsiaalne küpsus 69**

|   |    |
|---|----|
| Käsitlus                                | 69 |
| Maht                                    | 70 |
| Oodatavad õpitulemused                  | 70 |
| Tegevused                               | 70 |
| 20. Kokkuvõtte eneseanalüüsist          | 71 |
| 21. Väärikas enesekehtestamine          | 74 |
| 22. Eneseaustus                         | 76 |
| 23. Räägi mulle endast?                 | 78 |
| 24. Minu erinevad rollid                | 79 |
| 25. Kas tunned ennast ja oma võimalusi? | 81 |
| 26. Hea töötaja omadused                | 83 |
| 27. Kuulujutt                           | 85 |
| Viited sarnastele tegevustele           | 87 |

**Soovitav kirjandus 89**

**Teema 2: ÕPPIMISVÕIMALUSTE JA TÖÖMAAILMA TUNDMINE NING SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL 91**

|                 |    |
|-----------------|----|
| Eesmärgid       | 91 |
| Mõisted         | 91 |
| Teema kirjeldus | 93 |
| Teema maht      | 94 |

**2.1 Muutuv tööturg: valdkonna olukord, kutsestandardid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööõiguse alused 95**

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Käsitlus               | 105 |
| Maht                   | 105 |
| Oodatavad õpitulemused | 105 |
| Tegevused              | 105 |

|  |            |
|--|------------|
| 28. Nõutud kompetentsid tööturul   | 106        |
| 29. Kutsed ja ametid   | 109        |
| Viited sarnastele tegevustele  | 112        |
| <b>2.2 Muutuv töjõuturg: valdkonna töjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, kutseriskid, töömotivatsioon, töötus, tööturuteenused</b>               | <b>113</b> |
| Käsitlus   | 113        |
| Maht   | 116        |
| Oodatavad õpitulemused   | 103        |
| Tegevused  | 103        |
| 30. Nõudlus tööturul   | 117        |
| 31. Töömotivatsiooni uurimine  | 119        |
| 32. Minu ettevõte  | 121        |
| 33. Lepingud   | 123        |
| 34. Välismaal õppimine ja töötamine  | 124        |
| Viited sarnastele tegevustele  | 127        |
| <b>2.3 Haridustee: valdkonna erialad, haridussüsteem, mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed, õpimotivatsioon, elukestev õpe</b> | <b>128</b> |
| Käsitlus   | 128        |
| Maht   | 135        |
| Oodatavad õpitulemused   | 135        |
| Tegevused  | 135        |
| 35. Väitlus  | 136        |
| 36. Motivatsioon õppida  | 138        |
| 37. Elukestev õpe – miks?  | 140        |
| 38. Eriala rakendamise võimalused  | 142        |
| 39. Seniste õpitulemuste kaardistamine ja analüüs  | 144        |
| 40. Haridustee jätkamine kõrgkoolis  | 147        |
| 41. Alternatiivid  | 150        |
| 42. Minu õpiplaan  | 152        |
| 43. Minu võimalused  | 154        |
| Viited sarnastele tegevustele  | 157        |
| <b>Soovitav kirjandus</b>  | <b>158</b> |
| <b>Teema 3: PLANEERIMINE JA OTSUSTAMINE</b>  | <b>159</b> |
| <b>Eesmärgid</b>   | <b>159</b> |
| <b>Mõisted</b>   | <b>159</b> |
| <b>Teema kirjeldus</b>   | <b>160</b> |
| <b>Teema maht</b>  | <b>160</b> |
| <b>3.1 Otsustamine: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid – alternatiivid valikutes, omavastutus, aja planeerimine</b>                                 | <b>161</b> |
| Käsitlus   | 161        |

|  |            |
|--|------------|
| Maht   | 161        |
| Oodatavad õpitulemused   | 161        |
| Tegevused  | 161        |
| 44. Ajakava koostamine   | 162        |
| 45. Tegevuste tähtsustamine  | 164        |
| 46. Otsustamise tehnika  | 166        |
| 47. Oluliste otsuste tegemine  | 169        |
| Viited sarnastele tegevustele  | 172        |
| <b>3.2 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: karjäär, karjääriplaneerimine, karjääriinfo allikad, infootsimine, karjäärinõustamine, muutustega toimetulek, elurollid, elulaad</b> | <b>173</b> |
| Käsitlus   | 173        |
| Maht   | 174        |
| Oodatavad õpitulemused   | 174        |
| Tegevused  | 174        |
| 48. Värviline elukulg  | 175        |
| 49. Elurollid  | 176        |
| 50. Peatükid minu elus   | 177        |
| 51. Essee karjääriplaneerimisest   | 179        |
| 52. Minu tuleviku plaan  | 180        |
| 53. Küsimused karjääriplaneerimisest   | 183        |
| Viited sarnastele tegevustele  | 185        |
| <b>3.3 Tööotsimine: kandideerimisdokumendid, tööintervjuu, tööotsimisallikad</b>   | <b>186</b> |
| Käsitlus   | 186        |
| Maht   | 186        |
| Oodatavad õpitulemused   | 186        |
| Tegevused  | 186        |
| 54. Tööpakkumiste analüüs  | 187        |
| 55. CV koostamine  | 188        |
| 56. Motivatsioonikiri  | 189        |
| 57. Tööintervjuu   | 190        |
| 58. Kokkuvõtte kandideerimisdokumentidest  | 191        |
| 59. Planeerimisabiline   | 193        |
| Viited sarnastele tegevustele  | 196        |
| <b>Soovitav kirjandus</b>  | <b>197</b> |
| <b>Teema 4: ISIKLIKU KARJÄÄRIPLAANI KOOSTAMINE: LÜHI- JA PIKAAJALINE KARJÄÄRIPLAAN</b>   | <b>198</b> |
| <b>Eesmärgid</b>   | <b>198</b> |
| <b>Mõisted</b>   | <b>198</b> |
| Käsitlus   | 198        |
| Maht   | 199        |

|  |            |
|--|------------|
| Oodatavad õpitulemused                               | 200        |
| Tegevused  | 200        |
| 60. Minu isiklik karjääriplaan                       | 201        |
| 61. Karjääriotsuse tegemise protsess                 | 204        |
| 62. Minu karjääri isiklikud ja sotsiaalsed eesmärgid | 208        |
| 63. Minu lühiajaline karjäär                         | 210        |
| 64. Minu karjääriplaan 3, 5 ja 10 aastaks            | 212        |
| Viited sarnastele tegevustele                        | 215        |
| <b>Soovitatav kirjandus</b>                          | <b>216</b> |
| <b>LISA I - KARJÄÄRIÕPETUSE AINEKAVA</b>             | <b>217</b> |
| <b>LISA II – AINEKAVA MAHT</b>                       | <b>220</b> |

## SISSEJUHATUS

Tänapäeval on karjääriõppel õpiprotsessis oluline osa. Kooskõlas karjääriteenustega – nõustamise ja info vahendamisega – toetatakse karjääriõppega õpilasi oluliste valikute tegemisel. Selle metoodilise materjali koostajate eesmärk on toetada kutseõppeasutusi karjääriõpetuse läbiviimisel, soovitades koolidel rakendada õppekavades karjääriõpetust valikkursusena.

Karjääriõpetuse valikkursuse õpetajaraamatu puhul on tegemist näidismaterjaliga, mis koosneb karjääriõpetuse näidisainekavast, õpetaja juhenditest ja õpilaste töölehtedest. Karjääriõpetuse valikkursuse näidiskava koostamisel on aluseks võetud Kutseõppeasutuse seadus, Kutseharidusstandard ning põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava (Vabariigi Valitsuse 25. jaanuari 2002. a määrus nr 56), mis sätestab kutseõppeasutuste õppekavade kohustusliku üldharidusliku sisu (§1 lõige 3).

Kutseõppeasutuste, antud juhul esmajoones põhikoolijärgse kutsekeskhariduse tasemele suunatud karjääriõpetuse valikkursuse õpetajaraamat on koostatud kooskõlas sama aine põhikooli (III kooliastme) ja gümnaasiumi karjääriõpetuse õpetajaraamatutega. Kõigil nimetatud tasemetel on aine raames käsitletavat peateemad valdavalt samad. Kutseõppeasutuse valikkursuse raames on karjääriplaani koostamise teema eraldi esitatud ja seda on võrreldes üldhariduskoolidega ka põhjalikumalt käsitletud. Erisus seisneb ka alateemade rõhuasetuses, käsitluse sügavuses või ulatuses. Harjutused on valdavalt erinevad ning sõltuvad õppesuundade õppe-eesmärkidest ja ka õpilaste vanusest. Õpetajaraamatut kasutades saab õpetaja valida harjutused ja õppemeetodid ning määratleda konkreetse teema käsitlemise mahu õppegrupi vajaduste järgi, nagu ka kõigi teiste õppetasemetel puhul. Kutseõppeasutuse karjääriõpetuse aines, võrreldes põhikooliga, eeldatakse õpilaste suuremat teadlikkust ja arvestatakse asjaoluga, et õpilased on ühe otsuse mingis kindlas kutsealavaldkonnas õppimise kasuks juba langetanud.

Karjääriõpetuse valikkursuse maht on 40 tundi. Koostajad soovivad ainekursuse läbiviimise planeerida kas ühele või kahele õppeaastale (alates II kursusest), mitte jättes seda vahetult kooli lõpetamise eelsesse aega. Oluline on, et õpilased on läbinud vähemalt ühe praktika.

Karjääriõpetuse peateemad on:

- Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel
- Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel
- Planeerimine ja otsustamine
- Isikliku karjääriplaani koostamine: lühi- ja pikaajaline karjääriplan.

Õpetajaraamat koondab erinevate autorite poolt varem koostatud karjääriplaneerimist toetavates materjalides avaldatud töölehti ja ülesandeid, samuti käesoleva metoodilise materjali koostamise käigus nende täiendatud või kohandatud versioone ja uusi spetsiaalselt antud ainekava juurde koostatud harjutusi. Kõik need näidisharjutused on ühtses võtmes peateemade kaupa süstematiseeritud.

Varem ilmunud trükiste põhjal on koostatud ka täiendav töölehtede kogumik. Selles sisalduvaid harjutusi saab samuti kasutada nii tundides kui ka kodutöödena. Valiku hõlbustamiseks on ka need rühmitatud peateemade kaupa. Vastavate loenditega on võimalik tutvuda iga teema lõpuosas *Viited sarnastele tegevustele*.



See versioon õpetajaraamatust ja selle lisadest on antud katsetamiseks koolidele 2007/2008. õppeaastal struktuurifondide meetmest 1.1 rahastatava projekti *Karjääriteenuste süsteemi arendamine Eesti Vabariigis raames*.

## SELGITUSEKS ÕPETAJARAAMATU KASUTAJALE

EV põhiseaduse järgi (§ 29 lõige 1) on igal inimesel õigus vabalt valida tegevusala, elukutset ja töökohta. See tähendab, et iga inimene vastutab oma valikute tagajärgede eest!

Mitte kellelegi ei saa usaldada vastutust ilma, et tal oleks vajalikud teadmised ja oskused vastutuse kandmiseks. Karjääriõpetus on just see sobiv platvorm, millele tuginedes saab kujundada noore inimese reaalselt valmisolekut vastutada oma käekäigu eest ning sellega kooskõlas kasutada oma õigusi.

Selles õpetajaraamatus esitatud ainekava ning selle juurde kuuluv juhend- ja õppematerjal on näidisversioon karjääriõpetuse valikkursuse käsitlesest ega kehtesta järgalt, millises mahus erinevaid teemasid õppetundidesse tuua ja milliseid konkreetseid töölehti kasutada. Samuti võib vabalt valida teemade käsitlemise järjekorra.

Harjutuste komplekte (õpetaja juhend ja õpilase tööleht) on rohkem, kui aine maht õppetundides kasutada võimaldab, osa neist saab anda õpilastele kodutööks. Õpetajale jääb vabadus valida ja otsustada oma eelistuse, õpilaste arengutaseme, individuaalsete iseärasuste jms järgi, milliseid tehnikaid, õppemeetodeid ja vorme ühe või teise teema juures kasutada. Ka lähtuvalt sellest, millised meetodilised võtted aitavad just ühe või teise teema puhul õpilastel olla aktiivne õppija ning oma õpioskuste kujundaja. Näiteks valides individuaalset või rühmatööd eeldavate ülesannete vahel, arvestades konkreetse õpilasarühma iseärasustega.

Õpetaja juhend iga konkreetse harjutuse või ülesande kohta sisaldab selle eesmärgi, vajaminevaid vahendeid, meetodeid, läbiviimise aega ja tegevuse kirjeldust. Eesmärgist lähtuvalt on õpilase töölehtedel selgitused, mida õpilased ühe või teise harjutuse, ülesande ja sooritusega omandama peaksid ning miks see antud teema puhul oluline on.

Vajaminevatest vahenditest eristuvad arvuti ja üldjuhul ka Interneti kasutamise vajadus – need töölehed tunneb hõlpsasti ära vastava tunnuse järgi



Antud kogumikus kirjeldatud veebipõhiste, enamasti infootsinguga seotud tegevuste kõrval võib soovi korral õpilastel lasta tunnis teha ka teste, mis on Internetis vabalt kättesaadavad. Vt ülevaadet karjääriplaneerimist toetavatest testidest aadressil [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee).

Harjutuste tegemise aeg on ligikaudne, mis mõnes juhendis on esitatud eraldi harjutuse üksikute osade juures. Samas on harjutused suhteliselt paindlikud ning sageli jõuab neid teha ka lühema ajaga. See annab idee, kuidas näiteks jaotada mahukam tegevus tunnis täidetavateks ja kodutööna tehtavateks osadeks.

Meetodite ja tegevuse läbiviimise kirjelduste detailse lahtikirjutamisega loodavad koostajad õpetaja igapäevatööd hõlbustada, sest sel moel haaratakse materjali lühikese ajaga. See omakorda ei sea mingeid piiranguid õpetajale. Ta võib muuta harjutusi omal moel või koostada ise uusi ja põnevaid ülesandeid.


Mõnes juhendis sisalduvad antud teemasse sissejuhatavad või teiste teemadega seoseid loova arutelu soovituslikud küsimused ning küsimused, mida võib kasutada arutelu kui konkreetse harjutuse meetodi rakendamisel.

Eraldi käsitlemist väärivad ka selles õpetajaraamatus esitatud mõisted. Teemaatiliste mõistete loetelu koos selgitustega on lisatud iga peateema juurde. Selles koondis on ka termineid, mis kooli kontekstis laialdaselt kasutuses ei ole. Karjääriteenuste valdkond püüab sammu pidada ühiskonna üldise arenguga. Reaalsus on see, et eelmise riigikorra ajast ülekandunud sõnakasutus ja ka arusaamad karjäärist rääkimisel ei väljenda tänapäeva elulist käsitlust sellest teemast. Nii nagu üheski koolis, ei saa tänapäeval piirduda kutsesuunitlustööga, vaid tuleb käsitleda karjääri selle laiemas tähenduses – elutee kujundamisena. On teada, et ka igapäevaelus tekitavad segadust erinev sõnakasutus, mis on imbunud eesti kõnepruuki võõrkeeltest tõlgitud tekstidest või ka suhtluskeelest. Ka teistes EL-i liikmesriikides on kasutusel erinevad ja mitte üheselt kattuvad karjääriteemaga seotud mõisted, mis on tingitud nende riikide erinevatest haridussüsteemidest, sealhulgas koolis läbiviidava karjääriõpetuse korralduslikest ja sisulistest põhimõtetest jms.

Õpetajaraamatu koostajad loodavad, et antud valikkursuse raames ja abil juurduvad Eesti koolides samm-sammult nüüdisaegsed karjääriterminid. Kindlasti ei tasuks karjääriõpetuse raames keskenduda mõistete täpse tundmise kontrollimisele. Peamine on see, et õpilane mõistaks sisuliselt, mida karjääriplaneerimise elukestev protsess endast kujutab.

Enamikul harjutustel selles kogumikus on olemas vastavad õpilaste nummerdatud töölehed. Koostajad soovivad õpetajatel jälgida, et iga õpilane täidaks ülesannet lahendades ka töölehe.

Mõnel harjutusel töölehed puuduvad, näiteks suulistel rühmatöödel, ülesannetel, kus töövahendiks on tahvel, valge paber vms. Seetõttu on õpilaste töölehtede nummerduses lünkad.

Neid töölehti, mida on soovitatav õpilastel koguda oma portfooliosse, eristab märk 

Karjääriõpetus kuulub nende õppeainete hulka, milles õpetajal on õppuri õpitulemustele, teadmistele ja oskustele keeruline hinnet panna. See, mida õpilane tegelikult karjääriõpetuse raames omandas või mitte, selgub aastate pärast, vaadeldes õpilase elukäiku ja toimetulekut. Õpilaste hindamise, järgmise klassi üleviimise ning klassikursust kordama jätmise alused, tingimused ja kord (RTL, 19.04.2005, 42, 596) kehtestab hindamise nõuded. Antud määruses sätestatud skaala järgi hinnatakse ka kutseõppeasutuse õppurite teadmisi ja oskusi (RT I 2005, 65, 498). Antud ainekursuse raames omandatud teadmiste ja oskuste hindamiseks on soovitatav kasutada essee, kirjandi, portfoolio, karjääri ja/või õpiplaani koostamist. Hinnata saab ka õpilase osavõtlikkust, hangitud teabe adekvaatsust ja muud sarnast. Lisaks soovitame teemade käsitlemisel kasutada tänapäevaseid õppemeetodeid, mis suunavad õpilast ennast hindama – sealhulgas individuaalsele tööle, klassis õpirühmadele ja suurele õpilasarühmale suunatud meetodeid ning mitme funktsiooniga viise. Nagu antud materjali sissejuhatuses viidatud, soovivad koostajad karjääriõpetust ühe võimaliku valikainena või ühe osana mingist suuremast moodulist. Viimasel juhul piisab hindamisega „arvestatud“ või „mitte arvestatud“.

## PORTFOOLIO KUI KARJÄÄRIÕPPE TÖÖVAHEND

Mõnede riikide koolides kasutatakse portfoolio koostamist kui meetodit, mis aitab õpilastel koondada ja talletada oma karjääri- ja kutsevalikuga seotud teavet. See hõlmab koolis erinevatest ainetundidest, muust tegevusest ja vaba aja erinevatest situatsioonidest hangitud kogemusi ja teavet.

Portfooliot kutsutakse vahel *töö passiks* (Austria), *hariduse päevikuks* (Taani) või ka *karjääri-valikute passiks* (Saksamaa). Sellise abivahendi kasutamine aitab õpilastel oma õppimist juhtida ning näha selle seoseid karjääriplaanidega.

Portfoolio on teatavat tüüpi album, kaust või mapp, kuhu õpilased saavad koguda või kleepida erinevaid töölehti, väljalõikeid, dokumente, pilte jms, mida nad on erinevates olukordades enesele hankinud või koostanud. Portfoolio tähendus ja kasutusviis koolides on ilmselt üsna erinev. Eelkõige just selle poolest, kuidas portfooliot seostatakse muu õpilase arengut toetava tegevusega.

Kindlasti ei pea portfoolio kasutamisel piirduma üksnes karjääriõpetuse valikkursuse raames täidetud töölehtede kogumisega. On soovitatav selles palju laiemalt õpiprotsessi kajastada. Ka ei pea olema kõigile õpilastele kohustuslik portfoolio ühtne vorm. Pigem võib lasta neil vabalt oma fantaasiat kasutades kujundada isikupärane, igapäevaselt meeeldi kasutuses olev isiklik töövahend.

Portfoolio lihtsustab karjääri teemast tervikliku ettekujutuse saavutamist ja soodustab seega teadlike karjäärivalikute langetamist. See on kui toormaterjal, millesse koguda ja kirja panna oma mõtteid, tegevusi ning neid üle vaadates ja analüüsid kasutada individuaalse tegevusplaani koostamisel. Portfoolio aitab õpilasel jäädvustada oma arengut ja muutusi ning on ka lähtematerjaliks sõpradega, lähedastega, karjäärispetsialistidega ja õpetajaga karjäärist arutamisel.

### **Kuidas portfooliost kõige rohkem kasu saada?**

Portfoolio albumilaadne olemus ning üsna vaba täitmisviis erineb õppeprotsessi vältel tüüpilisest teabe kogumisest. Portfoolio formaat ning selle pikemaajaline täitmine soodustab uute ideede teket ja suunab õpilasi oma saavutusi teadlikumalt jälgima ning vajadusel endaga tööd tegema.

Kui õpilasele on portfoolio koostamise põhimõte arusaadav, siis saab ta seda kasutada kui tõhusat meetodit karjääriõppe tulemuste koondamiseks. Seepärast on soovitatav juba karjääriõpetuse sissejuhatavas tunnis portfoolio koostamist tutvustada, kasutades abimaterjali *Oma portfoolio alustamine*.

## OMA PORTFOOLIO ALUSTAMINE

*Õpilasele*

### Milles portfoolio seisneb?

Kõiges, mida sa pead vajalikuks arvestada oma eesmärkide saavutamisel. Hea portfoolio aitab sul mõista:

- mida sa suudad teha
- mida sulle meeldib teha
- milline sa oled.

Kogu portfooliosse infot ja ideid iseenda, oma hariduse ja töökogemuse kohta. Infot saad nii koolitöödest kui ka igasugusest tegevusest, milles osaled väljaspool kooli, näiteks huvitegevus, vanemate ja tuttavate tööeluga tutvumine jne. Tähtis pole see, et teavet oleks võimalikult palju. Kogu sinna infot, mis on sulle vajalik. Mõtle oma karjääriplaanidele, aruta seda kaaslastega, sest nii saab ka sulle endale selgemaks, mida sa tegelikult soovid. Kui saabub otsuste langetamise aeg, siis on sul oluliselt lihtsam!

### Milleks?

- et säilitada ja meeles pidada karjääriplaneerimisega seotud küsimusi ning kasutada neid otsuste langetamisel
- et näidata oma mõtteid neile, kes saavad sind aidata – sinu lähedased, õpetaja või ka karjäärinõustaja
- et näidata seda inimestele, kes võivad sulle teatud võimalusi pakkuda – näiteks sinu tulevased tööandjad.

### Mida portfoolio sisaldab?

- sinu mõtteid ja tundeid oma karjääri kohta
- infot selle kohta, mida sa oskad teha
- infot selle kohta, mida sulle meeldib teha
- infot selle kohta, millised on sinu plaanid ja reaalsed võimalused.

Mida portfooliosse panna?

- töölehed
- mõtted, mida sa oled oma kogemuste kohta kirja pannud
- see, mida teised inimesed on sulle või sinu kohta kirjutanud
- info, mis on sinu meelest kasulik
- oma töökogemuste päevik
- fotod, pildid, kaardid, joonised.

### Kes sinu portfooliot loeb?

Sa ei taha ilmselt oma portfooliot kõigile näidata. Küllap sisaldab sinu portfoolio asju, mida sa tahaksid ainult endale hoida. Sinu portfoolio kuulubki ainult sulle. Sina otsustad, mida soovid teistele näidata ja mida mitte. Ka siis, kui sa portfooliot mitte kellelegi ei näita, on sulle sellest suur abi tuleviku planeerimisel.

## KARJÄÄRIÕPETUS JA EETIKA

Ükskõik millise elukutse esindajate käitumist ja tegevusi kontrollib tema enda kõlbeline teadvus. Õpetajatöös tuleb sageli ette hetki, mis eeldavad pedagoogilt kõrgemat eetikat, sügavamat empaatiavõimet ja moraalinoüete täitmist, kui igapäevaelus tavakodanikult nõutakse.

Karjääriõpetuse raames võivad eetilised küsimused üles kerkida mitmete käsitletavate teemade puhul. Tegemist on õppeainega, mis puudutab sügavalt õpilase isiksusega, perekonnaga, materiaalse ja sotsiaalse seisundi ning tervisega seotud asjaolusid. Tundides kasutatavad õppemeetodid julgustavad õpilasi ennast analüüsima ja kaaslastega arutlema. Õpetajalt nõuab delikaatsust ja tolerantsust võimalike eriarvamustega, väärtustega jne arvestamine. On nähtusi ja probleeme, mida õpetajal võib olla raske mõista, kuid millest ei saa mööda vaadata ja mida peab käsitlema, püüdes mitte kedagi kahjustada.

Igal õpilasel on õigus oma valikutele ja eneseteostusele eeldusel, et ta oma toimingutega ei riiva teiste samasugust õigust. Elutee planeerimine on praktiliste otsuste langetamise kõrval sügavalt tunnetuslik tegevus, mille käigus teemasse süüvinud noore inimese meeled on vala kõigele väljastpoolt tajutavale, tema isikut puudutavale. Õpetajapoolsed eelarvamuslikud (nt õpilase perekonnaliikmete õpiedukusega või tööalase toimetulekuga seotud) või õpilast halvustavad hinnangud võivad jätta oma tulevikku kavandava noore hinge valusad jäljed.

Õpilaste valikuid võivad mõjutada väga erinevad, mõnikord ka kõrvalseisjale tähtsusetuna tunduvad tegurid, ja sellega tuleb õpetajal arvestada. Näiteks väga heade vaimsete võimetega õpilane võib pürgida võimalikult kiiresti tööle ainuüksi sellepärast, et tal puudub õpinguteks raha. Kahtlemata ei suuda õpetaja parandada õpilaste materiaalsel olukorda, võimalik on austada tema otsust ning näidata õpilasele erinevaid töötamise ja õppimisvõimalusi.

Karjääriõpetuse tundides on nii noorte inimeste kõige kõrgemalennulised unistused kui ebaõnnestumistest tingitud pettumused selgemini ja sagedamini luubi all kui teistes õppetundides. Just neil isiklikel tunnetel, unistustel, ambitsioonidel on mõju õpilase tulevikuplaanidele. On loomulik ja õpilase arengule vajalik, et ta unistab, kujutleb, fantaseerib ning enne reaalsete, teadlike valikute langetamist mõlgutab kõrgelennulisi mõtteid. Ka vastupidine, õpilasepoolne ennast mitte millekski sobivaks hindav hingeseisund on reaalsus, millega paljud õpetajad aeg-ajalt kokku puutuvad.

Täiskasvanu, kes oma teadmistele ja elukogemustele tuginedes tahaks nii mõnigi kord anda nõu või otsustada noorte eest, peaks aeg-ajalt mõtlema oma tegevuse eesmärkidele ja oma vastutusala piiridele. R. Vance Peavy on öelnud, esteetiline on aidata teisi nii, et see ei rikuks ega alandaks tema identiteeti, vaid tõstaks tema suutlikkust iseseisvalt mõelda, tunda ja tegutseda. Abistamine on hea, kui see aitab indiviidil liikuda oma püstitatud eesmärkide suunas.

Õpetaja ja õpilase koostöösuhte aluseks on vastastikune usaldus. Kui õpilane ei austa õpetajat, siis ei pea ta lugu ka põhimõtetest, mida õpetaja propageerib. Arutades õpilase käekäiku teiste õpetajate ja õpilase vanematega, on oluline kinni pidada usalduspõhimõttest. Õpilane otsustab, kellega, kus ja mida üldse oma eluplaanidest jagada.

Karjääriõpetuse aines on eetikal tähendus ka ühiskonna tervikliku arengu toetamise vaatenurgast. Eetiline õpetaja edastab oma õpilastele tõest informatsiooni. Käesolevas õppeaines peab kõlama jääma seisukoht, et iga töö vajab tegemist ja iga amet väärrib austust, olgu siis tegemist lihttöolisega või tippasemel spetsialistiga. Karjääriõpetuse õpetajal on võimalus anda õpetaja elukutse positiivne näide enda professionaalsusele tuginedes.

## Teema 1: ENESETUNDMINE JA SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL

### Eesmärgid

- Arendada õpilaste enese tundmaõppimise võimet.
- Õpetada mõistma isiksuslikku tervikut, selles leiduvaid tugevusi ja nõrkusi.
- Õpetada mõistma isiksuse arendamise mõju erialasele ja ametialasele arengule.
- Arendada õpilaste suhtlemis- ja koostööoskusi, mis aitavad paremini hakkama saada erinevates õpingu- ja tööturusihtuatsioonides ja teistaga koostööd tehes.
- Kujundada adekvaatne ja stabiilne enesehinnang, mis on aluseks oma elutee otstarbekale planeerimisele ja realistlike valikute tegemisele.
- Arendada positiivset mõtlemist, mis on aluseks eduelamuse tekkel ja sotsiaalse küpsuse saavutamisel.

### Mõisted

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Isiksuseomadused</b>     | Karjääriplaneerimist mõjutavad isiksuseomadused, mis on võrdlemisi püsivad käitumise, mõtlemise või tunnete erinevused.   |
| <b>Isiksus</b>              | Ainulaadse mõtlemise, tunnete ja käitumisviisiga individ, kellel on eneseteadvus ja sotsiaalne roll.  |
| <b>Temperament</b>          | Temperament on isiksuse omapära, mis põhineb inimese närvisüsteemi tüübil ja avaldub tema käitumises ja väljendusliigutustes.   |
| <b>Närvisüsteemi tüüp</b>   | Suhteliselt püsivate närviotsesside tasakaalustatus, tugevus, ja liikuvus, mis mõjutab inimese suhtlemist ja töötamise iseärasusi. Kõrgema närvisüsteemi tüüp on temperamenditüübi aluseks. |
| <b>Introvertne inimene</b>  | Sisemaailma poole pöördunud individ, aju erutustase on kõrgem kui ekstravertidel.   |
| <b>Ekstravertne inimene</b> | Välismaailma poole pöördunud individ, aju erutustase on madalam kui introvertidel.  |
| <b>Iseloom</b>              | Keskkonna ja pärilike omaduste mõjul kujunenud isikupärase omaduste suhteliselt püsiv kombinatsioon, mis mõjutab inimese tegevusi, suhteid, valikuid.                                       |
| <b>Väärtused</b>            | Tõekspidamiste kogum, mis mõjutab inimese tegevust ja otsustamist erinevates olukordades.   |
| <b>Vajadused</b>            | Keha või psüühika toimimise seisukohalt olulise tingimuse/teguri puudujääk.   |
| <b>Motivatsioon</b>         | Üldisem asjaolude kogum, mis paneb meid tegutsema ja hoiab tegutsemas.  |
| <b>Hoiak</b>                | Suhtumine millessegi või kellessegi, mis mõjutab hinnanguid ja käitumist.   |
| <b>Emotsioonid</b>          | Subjektiiivsed tundeelamused, mis sisaldavad füsioloogilisi, käitumuslikke ja kognitiivseid reaktsioone sisemistele ja välistele sündmustele.   |



|  |   |
|--|---|
| <b>Võimed</b>                            | Päriikel omaduste ja keskkonna tingimuste koosmõjul kujunevad eeldused teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamiseks, mis arenevad ja avalduvad tegevuses.   |
| <b>Intelligentsus</b>                    | Üldine võimekus käituda eesmärgipäraselt, mõelda ratsionaalselt ja tulla oma keskkonnas edukalt toime.  |
| <b>Huvid</b>                             | Aktiivne valiv suhtumine midagi teada saada või teha.   |
| <b>Oskused</b>                           | Teadmistel ja vilumustel põhinev tegevuste edukas sooritamine erinevates tingimustes.   |
| <b>Minapilt</b>                          | Terviklik kujund iseendast, mis hõlmab kujutlusi enda omadustest, olemusest, teiste suhtumisest ja enesehinnangust.   |
| <b>Enesehinnang</b>                      | Inimese üldine suhtumine iseendasse.  |
| <b>Eneseaustus e. eneseväärtustamine</b> | Enesehinnang iseenda väärtustamise järgi. Selle alusel saab enesehinnangut jagada madalaks, adekvaatseks ja kõrgeks.  |
| <b>Identiteet</b>                        | Teadmine endast sotsiaalseis olukordades ja suhetes (enese-määratlemine, samastamine, ühtekuuluvus kellegagi või millegagi).  |
| <b>Refleksioon</b>                       | Enese psüühika tunnetamine (oma mõtete, tunnete, elamuste jne peegeldus).   |
| <b>Positiivne mõtlemine</b>              | Sisaldab endas iseenda ja teiste inimeste respektierimist, nendega arvestamist ning võimaldab näha sündmusi ja inimesi nende paremast küljest ning tunda vähem muret ja rohkem rõõmu.   |
| <b>Sotsiaalne küpsus</b>                 | On oskus tulla toime erinevates olukordades, olla kodanik. Sotsiaalne kompetentsus tähendab käitumise iseseisvust, sotsiaalsete situatsioonide analüüsimise oskust ja eetilisel sobiva käitumise valikut ning see rajaneb kõlbelistel väärtustel. |

## Teema kirjeldus

Isiksuseomadused mõjutavad oluliselt karjääriplaneerimist, kuna nende järgi teeb iga inimene valikuid isikupärasel moel. Teisalt saab just ennast hästi tundes langetada parimaid otsuseid. Tänapäeval tuleb kõigil valmis olla uuteks karjäärivalikuteks. Seega pole vahet, kas noor inimene astub ellu kutseõppeasutusest või ülikoolist. Enesetundmist eeldavad väljakutsed ja nendega vajadus nendega harjuda ootavad ees igal tegevusalal. Valitud eriala kooskõla isiksuseomadustega ja endale sobiva töökeskkonna leidmine hakkavad mõjutama nii isiku rahulolu töö ja tehtud valikutega kui ka töö tulemust.

Karjääriõpetus aitab õpilasel mõista enda põhilisi iseloomuomadusi ja kujundada välja sõnavara, mida ta saab erinevates vestlusolukordades (nt tööintervjuul) kasutada.

Teatud isiksuseomadusi mõjutab enam pärilikkus (nt närvisüsteemi ja temperamenditüüp, vaimsed võimed) ja teisi kujundavad pigem keskkonnatingimused (nt iseloom, väärtused, hoiakud). Karjääriplaneerimise seisukohast on olulisemad isiksuseomadused temperament, vaimsed võimed, iseloom, väärtused. Need omakorda jagunevad konkreetsemateks tunnusoonteks. Inimene moodustab kõikide isiksuseomaduste põimudes originaalseid tervikuid ja on raske kui mitte võimatu leida kahte ühesuguste isiksuseomadustega inimest. Me saame rääkida siinjuures vaid sarnaste isiksuseomadustega inimestest.

Pärilikud tegurid ja keskkond mõjutavad inimese arengut ja käitumist koosmõjus.

Kuna keskkonnal on isiksuse arengus oluline mõju, siis karjääriplaneerimine ühe mõjutegurina saab oluliselt arengule ja elus tehtavatele valikutele kaasa aidata.

Individuaalse karjääri arengus saame määratleda kolm etappi, mis on tihedalt seotud inimese isiksuse arenguga: fantaasia-, proovi- ja realistlik staadium.

- Fantaasiastaadiumile on iseloomulik see, et laste meeliselukutsed ei ole seotud tema enda huvide ja võimetega. Lähtutakse enamasti intuiitivsest ettekujutusest ametite kohta (oluline periood 3-10 eluaasta)
- Proovistaadiumis läbitakse huvide periood (oluline periood 11-12 eluaasta), kus käiakse mitmesugustes huviringides.

Võimete perioodi (oluline periood 12-13 eluaasta) iseloomustab enda võimete proovi- lepanek ja võrdlemine kaaslastega.

Vajaduste perioodil (oluline periood 13-14 eluaasta) hakatakse ennast üha enam seostama täiskasvanute vajaduste maailmaga ja käitatakse vastavalt sellele.

Väärtuste perioodil (oluline periood 15-17 eluaasta) kujuneb hinnanguline suhtumine elunähtustesse, edasiõppimisse ja töösse.

- Realistlikus staadiumis (oluline periood 18-23 eluaasta) oskavad noored teha enda huvidele, võimetele ja väärtushinnangutele vastavaid valikuid.

Kutseõppeasutuste õpilased on jõudnud etappi, kus tuntakse huvi väärtuste vastu, kujuneb välja suhtumine töösse ja võime teha endale sobilikke valikuid. Selgub, millistel väärtustel on positiivne tähendus. Väärtuste pingerea alusel kujuneb kutsetööde väärtuse pingerida ning seatakse sihid edaspidiseks. Kahtlemata on tähtis, et valitud kutseala valdkond ja eriala oleksid õpilase jaoks väärtuse pingereas olulisel kohal. Kutseõppeasutuse lõpuks jõuavad õpilased realistlikku staadiumi, kus hinnatakse tehtud valikute kvaliteeti ja seatakse konkreetsemaid sihte edaspidiseks. See on olukorra objektiivse hindamise aeg, mil püütakse leida oma kohta ühiskonnas. Õpilastel on tähtis pöörata tähelepanu oma võimete, huvide ja erialaste oskuste edasiarendamisele, et eluga hästi toime tulla.

Rahulolu senitehtud valikutega sõltub suurel määral töökoha leidmise võimalustest ja enda identifitseerimisest eriala esindajana.

Kutseõppeasutuse lõpetajal on oluline teadvustada, et pärast õppeasutuse lõpetamist on võimalik teha mitu valikut: minna tööle, jätkata õpinguid samal või teisel erialal.

Karjääriplaneerimine aitab noorel välja arendada enda isiksuslikku potentsiaali, kohaneda uute olukordadega ja toime tulla muutuvus töömaailmas.

**Teema maht**  
8 tundi

## 1.1 Isiksuseomadused: närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom

### Käsitlus

Erinevate temperamendiomadustega inimestele on iseloomulik erinev tööstiil ja neile ei pruugi sobida ühesugune töökeskkond.

Ka kutseõppeasutuses õppides ei ole õpilastel hilja analüüsida enda temperamendi iseärasusi. Nüüdisaegse kutseõppe suurenev paindlikkus ja spetsialiseerumise vähenemine on enamiku erialade puhul heaks eelduseks, võimaldades pärast kooli lõpetamist otsida rakendust sellise iseloomuga ametis, mis on kooskõlas temperamenditüübiga. Sageli saab samu kutseoskusi kasutada erinevas töökeskkonnas, näiteks kiire tempoga kollektiivses tööprotsessis või vastupidi üksikisikuna loomupärases aeglasemas tempos. Peamine küsimus ongi see, kuidas vältida sattumist ebasobivasse töökeskkonda, sest vastasel korral kannatavad nii töö tulemus kui ka inimese töövõime.

Temperamenditüübi aluseks on närvisüsteemi tüüp, mida jagatakse nõrgaks ja tugevaks. Nõrga närvisüsteemi esindajaks on melanhoolse temperamendiga inimesed. Melanhoolikuid ei saa mingil juhul pidada nõrkadeks inimesteks, vaid nad on ümbruse tajumisel väga vastuvõtlikud.

Temperamenditüübi poolest jagunevad inimesed lisaks melanhoolikutele koleerikuteks, flegmaatikuteks ja sangviinikuteks, keda nimetatakse tugeva närvisüsteemi esindajateks. Puhtaid temperamenditüüpe on harva, enamasti on tegemist segatüüpidega.

Koleerikutele on iseloomulik ekstravertsus ja neurootilisus, melanhoolikud on introverdid ja neurootikud, flegmaatikud introverdid ja stabiilsed ning sangviinikud on ekstraverdid ja stabiilsed.

Stabiilsete inimeste tunded on püsivad, need ei ole äärmuslikult tugevad ega ka liiga nõrgad. Neurootilised inimesed on tundlikud ja rahutud, nende tunded vahelduvad kiiresti. Introvertile sobivad rohkem süvenemist ja teatud rutiini nõudvad tööülesanded. Talle meeldib töötada aeglasemalt ja korralikult. Rohkeid sotsiaalseid kontakte nõudev ja väga vaheldusrikas töö võib introverdi muuta ülirutuvaks. Ekstravert tahab töötada kiiresti ja vaheldusrikkalt tugevat erutust esilekutsuvates olukordades, sest nad ei erutu nii kergesti. Rahulik olukord ei paku neile piisavalt pinget ja seetõttu võivad olla tegevuse tulemused tagasihoidlikud. Introvertidel läheb koolis õppimine paremini, eriti keerulistes ainetes. Ekstraverdid püüavad valida sellise ameti, mis on seotud suhtlemisega, introverdid eelistavad enam üksi tegutseda. Ekstraverdid vajavad tööl vaheldust, introverdid stabiilsust.

Temperamendiomaduste põhjal kujuneb iseloom, mida keskkond oluliselt mõjutab ja arendab. Iseloomuomadused mõjutavad karjäärivalikut ja tööl toimetulemist. Iseloomuomaduste puhul saame rääkida endasse suhtumisest (nt tagasihoidlikkus, julgus jne), teistesse suhtumisest (abivalmidus, siirus jne), töösse suhtumisest (nt töökus, hooletus jne) ja tahteomadustest (nt iseseisvus, visadus jne).

### Maht

1 tund

## Oodatavad õpitulemused

### Õpilane

- tunneb enda temperamendi ja iseloomuomadusi ja suhtub positiivselt nende arendamisesse;
- oskab eristada teiste inimeste põhilisi temperamendi- ja iseloomuomadusi;
- oskab seostada temperamendi- ja iseloomuomadusi õpingute, ametivaliku ja töötamisega.

### Tegevused

1. Enesehinnang iseloomuomaduste põhjal
2. Tähtis viisik
3. Temperamenditüübid
4. Kiri nõudmiseni

## 1. ENESEHINNANG ISELOOMUOMADUSTE PÕHJAL



### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab oma iseloomuomadusi.</li> <li>• Õpilane oskab iseloomuomadusi seostada karjääriga.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 1<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li> <li>• Töölehe täitmisel pöörata eriti tähelepanu positiivsetele isiksuseomadustele ja nende arendamisele.</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. Port</li> <li>• Ühiselt läbi arutada töölehe 7 punkt. Vajadusel selgitada õpilastele, millised on sünnipärased omadused.</li> </ul> <p>Need on: aktiivne, aeglane, rahulik, kannatlik, põhjalik, tagasihoidlik, vaikne, tundlik, seltskondlik, rõõmsameelne, kurvameelne, jutukas, püsiv, täpne, suhtlemisjulge, pühendunud, empaatiline, kohanemisvõimeline.</p> <p>Aruteluks:<br/><i>Millised on iseloomuomadused, mis tulevad õpitaval erialal töötades kasuks?</i><br/><i>Mis iseloomustab erinevate temperamenditüüpide tööstili?</i></p> |

## ENESEHINNANG ISELOOMUOMADUSTE PÕHJAL

### Õpilase tööleht 1

Karjäärivalikute tegemist ja tööl hakkamasaamist mõjutavad meie iseloomuomadused. Adekvaatne enesehinnang on see, mis aitab meil paremini oma iseloomuomadusi tundma õppida ja mõelda sellele, milliseid omadusi tuleks veel arendada, et olla oma elus edukas.

**Püüa alljärgnevatele küsimustele vastata põhjalikult, nii saad oma enesehinnangut täpsustada.**

1. Millised on sinu iseloomuomadused, millega oled kõige rohkem rahul?

.....  
.....

2. Millised on sinu iseloomuomadused, millega sa ei ole rahul?

.....  
.....

3. Milliseid iseloomuomadustest sa soovid endas arendada? Kirjuta, kuidas sa seda teed.

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

4. Millised eelnimetatud iseloomuomadustest tulevad sulle sinu tulevases töös kasuks?

.....  
.....

5. Millised on sinu positiivsed iseloomuomadused, millest sa tööintervjuul räägiksid?

.....  
.....

6. Nimeta iseloomuomadusi, mis tuleksid sulle juhtival töökohal kasuks.

.....  
.....

7. Nimeta lehekülje lõpus olevatest isiksuseomadustest need, mis on inimesele sünnipäraselt kaasa antud ja seostuvad tema temperamendiga.

.....  
.....

### **Iseloomuomadused:**

Aktiivne, aus, aeglane, rahulik, hooletu, abivalmis, kannatlik, töökas, viisakas, põhjalik, intelligentne, tagasihoidlik, vaikne, enesekindel, laisk, lojaalne, lohaks, tundlik, järjekindel, seltskondlik, rõõmsameelne, kurvameelne, jutukas, sõbralik, uudishimulik, hajameelne, tähelepanelik, siiras, iseseisev, otsustusvõimeline, püsiv, julge, täpne, töökas, visa, järele-andlik, kangekaelne, suhtlemisjulge, avameelne, pühendunud, empaatiline, saamatu, kättemaksumuline, osavõtlik, kohanemisvõimeline, motiveeritud.

**2. TÄHTIS VIISIK****Õpetaja juhend**

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab oma iseloomuomadusi.</li> <li>• Õpilane oskab iseloomuomadusi seostada karjääriga.</li> <li>• Õpilane oskab oma kaaslast iseloomustada.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 2 (kahel lehel)<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Paaristöö  |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li> <li>• Õpilastel hinnata oma isiksuseomadusi.</li> <li>• Õpilastel vahetada paarilisega töölehed ja hinnata teineteise isiksuseomadusi.</li> <li>• Paarilistel arutada omavahel, milliseid omadusi hindasid nad ühtemoodi, milliseid mitte ja millest olid erinevused tingitud.</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. Port</li> </ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Milliseid omadusi tahaksite arendada, et elus rohkem saavutada?</i></p> |

## TÄHTIS VIISIK

### Õpilase tööleht 2(1)

Olenemata sellest kui erinevad on inimesed, peetakse kõigi isikute aluseks viit omadust, mida võib nimetada ka tähtsaks viisikuks.

Järgnevalt tulebki sul ennast hinnata ja leida, kui palju sul 10-pallilise skaala järgi neid omadusi on.

**Loe isiksuseomaduste kirjeldused läbi ja märgi enda koht ristikesega skaalal.**

#### Neurootilisus

Neurootilisus näitab, kuidas on sinu isiksusega seotud ärevus, viha, depressioon, kartlikkus, mõõdukus ja haavatavus.

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 |
|--|---|---|---|---|---|---|--|---|----|
| Sa oled enesega rahul, pingevaba ja vastupidav. Oled töödes ja õpingutes edukas. Otsid uusi väljakutseid ja lahendusi. |   |   | Sa oled tavaliselt rahulik ja võimeline töö ja õppimisega toime tulema. Mõnikord oled kurb, kui sind sõnadega haavatakse ja sa tunned viha. |   |   |   | Sa oled tundlik ja sul on kalduvus negatiivsete emotsioonide (hirm, kurbus, viha, süü) kogemiseks. See tekitab stressi ja võib viia isegi depressioonini. Oled ebakindel uute inimestega ja uusi tööülesandeid täites. Eelistad tööd, kus on kindlad reeglid |   |    |

#### Nõustumisvalmidus

Nõustumisvalmidus näitab, kuidas sinus avalduvad usaldus, tagasihoidlikkus, moraalsus, altruism, koostöö ja kaastunne.

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9 | 10 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Sa oled umbusklik ja skeptiline. Eelistad üksi töötamist koostööle. Sa näitad oma negatiivset suhtumist inimestesse otse välja. Kui sul on mõni varjatud motiiv, siis võid olla „kena inimene“. Selleks, et edu saavutada tuleb sul arendada suhtlemisoskusi ja konfliktide lahendamist. |   |   | Sa oled üldiselt heasüdamlik, usaldav ja leplik. Mõnikord Sa siiski ei arvesta teiste inimestega. Tööalastes suhete kolleegide ja klientidega leiad optimaalse tee. Mõistad inimesuhete tähtsust ja pead vajalikuks suhtlemisoskusi arendada. |   |   |   | Sul on tugev õiglustunne ja oled uhke, et suudad elada reeglite järgi. Sa usud inimestes parimat. Sa oled kaastundlik, heasüdamlik ja abivalmis. Sa eelistad tööd teiste inimeste heaks. Ka kodus pead pere heaolu tähtsaks. Suhtlemisoskused aitavad sul õpingutes edu saavutada.. |   |    |

#### Ekstravertsus

Ekstravertsus näitab, kuidas sinus avalduvad sõbralikkus, seltskondlikkus, lõbusus, põnevuse otsimine ja esiletükkivus.

| 1  | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8   | 9 | 10 |
|--|---|---|--|---|---|---|---|---|----|
| Sa oled vaikne, tõsimeelne ja kinnine. Sa ei ole seltskonnainimene, pigem eelistad paari sõbraga või lausa üksi aega veeta. Sa eelistad tööd, mis sind huvitab, sageli on sinu töö konkreetne ja praktiline. Kui oled sihikindel, siis saavutad edu ka töös klientidega. |   |   | Sa oled mõõdukalt aktiivne ja entusiastlik. Sulle meeldib seltskonnas olla, kuid eelistad seltsielu mitte juhtida. Sa eelistad vaheldusrikast tööd, mida saad ise reguleerida (töö inimestega, asjadega, uute projektidega jne). |   |   |   | Sa oled optimistlik ja läbilöögivõimeline. Sulle ei valmista raskusi teiste inimeste juhtimine ja uute suhete loomine. Oled seltsiv, südamlik, jutukas ja naljaarmastaja. Sulle meeldib töö inimestega. Ära ole oma jutukusega liiga pealetükkiv! |   |    |



**TÄHTIS VIISIK****Õpilase tööleht 2 (2)****Kogemustele avatus**

Kogemustele avatus näitab huvi ümbritseva elu ja ka oma sisemaailma vastu. See on kujutlusvõime, kunstihuvi, emotsionaalsus, seiklushimu, intellekt ja liberaalsus.

| 1  | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8   | 9 | 10 |
|--|---|---|--|---|---|---|---|---|----|
| Sa oled realistlik inimene, kes ei tegele tühja unistamisega. Sa püüad traditsioonidest kinni pidada ja eelistad tööd, mida juba oskad, mis on järeleproovitud. Ja tõestatud. Uuendustesse suhtud skeptiliselt, sest sa ei armasta suuri muutusi oma elus. |   |   | Sa oled praktiline, kuid sealjuures uusi tegevusi otsiv. Sa tahad, et tööalane karjäär oleks tasakaalus teiste elurollidega. Suuremat edu saavutad, kui lased „uusi tuuli“ oma tegevustesse. |   |   |   | Sa oled uudishimulik, uutele kogemustele avatud, laiade huvidega, originaalne ja laia kujutlusvõimega. Sa lähed meelsasti kaasa kõige uuega. Võib-olla on sul plaanis oma äri avada? Sa eelistad loominguulist tööd. Pingelistes olukordades võid reageerida liiga emotsionaalselt ja olla seepärast töös väheproduktiivne. |   |    |

**Kohusetundlikkus**

Kohusetundlikkus näitab, kuidas inimene kontrollib oma soove ja impulsse. Seda iseloomustab teotahe, korraarmastus, ettevaatlikkus, enesekontroll ja püüdlus saavutuste poole.

| 1  | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 |
|--|---|---|--|---|---|---|--|---|----|
| Sa ei planeeri oma tegevusi ja sellega kaotad palju. Sa lased sündmustel kulgeda omarada. Eks homme näeb, mis homme saab! Töö ei ole sulle kõige meeldivam tegevus ja sa püüad sellele pühenduda nii vähe kui võimalik. Sa jätab muretu inimese mulje ja see võib takistada sinu karjääri. |   |   | Sa oled usaldusväärne ja mõõdukalt sihikindel. Sinu eesmärgid on enamasti selged, kuid töö ei ole sulle alati kõige tähtsam. Pane oma prioriteedid paika, siis saavutad elus rohkem. |   |   |   | Sa oled usin, distsiplineeritud, hoolikas korralik ja edasipüüdlük. Sul on kindlad elueesmärgid, mille poole püüdlud. Sa tunned oma töö üle uhkust ja teed kõik selleks, et töö saaks parimate tulemustega tehtud. Planeerid oma tööd ja seoses sellega saavutad ka edu. |   |    |

### 3. TEMPERAMENDITÜÜBID

#### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab oma temperamendiomadusi.</li><li>• Õpilane oskab temperamenti seostada tööstiiliga.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 3 (kahel lehel)<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Skeemi viirutamisel arvestada, et kui inimene on näiteks 100% sangviinik, siis tuleb tal viirutada terve sangviiniku ruut.</li><li>• Märksõnad märkida telgedele järgmiselt: keskmine vertikaalne telg ülevalt alla on ekstrevertne/introvertne ja keskmine horisontaalne telg vasakult paremale on rahulik/ängistatud. Ühtlasi näitavad need teljed, millised on temperamenditüüpide omavahelised kokkupuutepinnad (mis on neis ühist).</li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe.</li><li>• Arutleda klassiga, mis iseloomustab erinevate temperamenditüüpide tööstiili?</li></ul> |

## TEMPERAMENDITÜÜBID

### Õpilase tööleht 3(1)

1. Loe alljärgnevad temperamenditüüpide kirjeldused läbi ja kriipsuta alla kõik sind iseloomustavad omadused.

#### Sangviinik

Sa oled **ekstravertne inimene**, sõlmid meelsasti kontakte ja jagad oma mõtteid ja tundeid teistega.

Sa oled jutukas ja elavaloomuline, muretu, mugav ja tahad teisi juhtida. Sa oled energiline ja omandad teadmisi ja vilumusi kiiresti. Sa suudad töötada segavate kõrvalmõjudega oled alati valmis tegutsema ja midagi organiseerima, sulle on meeltemööda vaidlused ja võistlused. Sa ei suuda süveneda detailidesse ja taluda üksluist tegevust. Kõne on vali, selge ja rõhutatud. Suhtlemist saadavad elavad liigutused ja ilmekas näoilme.

Sa oled oma olemuselt **rahulik inimene**. Sa oled võimeline saavutama seda, mida tahad ja oled oma eluga rahul.

#### Koleerik

Sa oled **ekstravertne inimene**, sõlmid meelsasti kontakte ja jagad oma mõtteid ja tundeid teistega.

Sa oled tundlik, rahutu, agressiivne, ärrituv, tujukas, impulsiivne, optimistlik ja aktiivne. Sa oled tormakas ja keevaline isiksus. Sa võtad sageli endale rohkem ülesandeid kui täita suudad. Vaidlustes püüad teistest üle rääkida, ägestuda ja endast välja minna. Tööd teed sa suure sisemise pingega pühendudes jäägitult eesmärgi saavutamisele. Kuna sa oma energiat ei jaga ühtlaselt, järgneb pingelisele tööperioodile mõõn, mil sa vajad lõõgastumist ja energiat taastamiseks.

Sa oled **ängistatud inimene**. Sa ei ole rahul sellega, mis on, tahad enamat ka teistele. See on üks sinu sisemise rahutuse põhjusi.

#### Melanhoolik

Sa oled **introvertne inimene**, eelistad jätta oma mõtted ja tunded põhiliselt enda teada ning jagad neid vaid mõne sõbraga. Oled tagasihoidlik ja kaaslastega tutvumine võtab aega.

Sa oled tujutu, kartlik, jäik kaine, pessimistlik, reserveeritud ja seltsimatu. Sul on madal aistingute lävi ja milletõttu tundlikkus (muusikataju, empaatiavõime, reageerimine kriitikale jm) on väga suur. Tööd teed sa väga hoolikalt, kuid alustamiseks vajad sa nn sisseelamisaega. Sa ei julge võtta endale ülesandeid, kuna usud, et teised on sinust paremad. Sa pühendad palju aega eneseanalüüsile.

Sa oled **ängistatud inimene**. Sa ei ole rahul sellega, mis on, tahad enamat ka teistele. See on üks sinu sisemise rahutuse põhjusi.

## TEMPERAMENDITÜÜBID

Õpilase tööleht 3(2)

### Flegmaatik

Sa oled **introvertne inimene**, eelistad jätta oma mõtted ja tunded põhiliselt enda teada ning jagad neid vaid mõne sõbraga. Oled tagasihoidlik ja kaaslastega tutvumine võtab aega.

Sa oled passiivne, hoolikas, mõtlik, rahuarmastav, juhitud ja ühtlane. Sa oled püüdlik ja visa inimene. Kõne ja liigutused on aeglased ja sa omandad kõike aegamööda, kuid põhjalikult.

Sa oled sihipärane töömees sinule harjumuslikus keskkonnas. Uues olukorras kohanemine võtab aega. Tundmused avalduvad vaoshoitult, kuid sõbrana oled truu ja ustav.

Sa oled oma olemuselt **rahulik inimene**. Sa oled võimeline saavutama seda, mida tahad ja oled oma eluga rahul.

2. Nüüd otsusta, kas sind iseloomustab ainult üks temperamenditüüp või on sul mitmest temperamenditüübist midagi iseloomulikku.

Viiruta alljärgneval skeemil proportsionaalselt vastavad temperamenditüüpide ruudud.


|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| <b>SANGVIINIK</b> | <b>KOLEERIK</b>    |
| <b>FLEGMAATIK</b> | <b>MELANHOOLIK</b> |

3. Millisele skeemi lõikudele (telgedele) tuleb kirjutada märksõnad **ekstravertne, introvertne, rahulik ja ängistatud**.

## 4. KIRI NÕUDMISENI

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab enda isiksuseomadusi.</li> <li>• Õpilane oskab kaaslasel iseloomustada.</li> <li>• Õpilane talub negatiivset kriitikat.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 4<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Rühmatöö   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilased istuvad ringikujuliselt.</li> <li>• Üks õpilane läheb välja.</li> <li>• Teised hakkavad ukse taha läinud õpilasele <i>kirja kirjutama</i>.<br/>Rühmatöö tulemusena peavad nad leidma ta kohta ühepalju positiivseid ja negatiivseid omadusi. Optimaalne isiksuseomaduste arv oleks 5. Näiteks 2 omadust on selles ülesandes liiga vähe. Negatiivne omadus võib olla ka näiteks <i>liiga täpne</i>.</li> <li>• Ukse taga olev õpilane tuleb sisse ja küsib, kas talle on üks kiri nõudmiseni?</li> <li>• Talle vastatakse, et on küll. Kas ta tahab enne teada, mis kirjas on positiivset või negatiivset?</li> <li>• Vastavalt tema soovile loetakse tema isiksuseomadused ette ja küsitakse, kas ta nõustub nende omadustega. Talle antakse võimalus öelda, millega ta ei nõustu ja oma arvamust põhjendada. Rühma liikmed selgitavad samuti, miks nad just niiviisi otsustasid.</li> <li>• Ukse taga olnud õpilane liitub rühmaga.</li> <li>• Nüüd läheb järgmine õpilane ukse taha ja tegevus kordub kuni kõik õpilased on oma "<i>kirja nõudmiseni</i>" kätte saanud</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li> </ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Mis oli tänases tunnis teie jaoks õpetlikku?</i></p> |

## KIRI NÕUDMISENI

### Õpilase tööleht 4

**Kursusekaaslastel tuleb sind iseloomustada.** Nad peavad leidma sinu iseloomustamiseks võrdse arvu positiivseid ja negatiivseid isiksuseomadusi.

*Näiteks kui esialgse arutelu tulemusena leitakse 6 positiivset omadust ja 4 negatiivset omadust, siis on kaks võimalust. 1. Leitakse juurde kaks negatiivset omadust. 2. Tõmmatakse kaks positiivset omadust, mis ei ole nii olulised maha.*

| POSITIIVSED ISIKSUSEOMADUSED | NEGATIIVSED ISIKSUSEOMADUSED |
|------------------------------|------------------------------|
| 1.                           | 1.                           |
| 2.                           | 2.                           |
| 3.                           | 3.                           |
| 4.                           | 4.                           |
| 5.                           | 5.                           |
| 6.                           | 6.                           |
| 7.                           | 7.                           |
| 8.                           | 8.                           |

Võtta vastu kursusekaaslaste poolt antud iseloomustust näitab sinu kui isiksuse tugevust ja sotsiaalset küpsust.

### **Kas sa nõustud kursusekaaslaste poolt sulle antud iseloomustusega?**

Kui kaaslaste iseloomustus ühtib sinu arvamusega endast, siis on sul adekvaatne (täpne) enesehinnang. See aitab sul olukordi paremini hinnata ja teha õigemaid otsuseid nii ametialasel karjääril kui ka isiklikus elus.

### **Millele sa vastu vaidleksid? Miks?**

Elus tuleb ikka ette olukordi, kus sinu arvamus ei ole päris selline kui teistel. See on loomulik.

Kui sinu arvamus iseendast mõne isiksuseomaduse puhul ei ühti kaaslaste arvamusega, siis mõtle, millest see võib olla tingitud ja tee sellest omapoolsed järeldused.

## Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus  | Teema                | Eesmärk  | Allikas   |
|----|---|----------------------|--|---|
| 1  | Johari aken   | Iseloom              | Enesetundmise tähtsus  | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 20                            |
| 2  | Esmamulje   | Temperament, iseloom | Esmamulje olulisus   | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 21                            |
| 3  | Tehke minust oma juht                                   | Iseloom, temperament | Mõtlemine inimese mitmekülguse üle ja vajalikud omadused erinevates rollides | Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 22-23         |
| 4  | Iseloomuomadused  | Iseloom              | Iseloomu avaldumine erinevates olukordades                                   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 28  |
| 5  | Iseloomu tugevamad küljed                               | Iseloom              | Iseloomu seostamine ametitega  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 29-30                                     |
| 6  | Milline ma enda arvates olen?                           | Iseloom              | Enda omaduste hindamine  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 31  |
| 7  | Kas teised näevad mind samasugusena nagu näen mina ise? | Iseloom              | Enda ja teiste arvamise võrdlemine   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 32  |
| 8  | Temperamentitüübi test                                  | Temperament          | Test: Koleerik, sangviinik, melanhoolik, flegmaatik                          | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 72-77   |
| 9  | Introvert või ekstravert                                | Temperament          | Test - Introvert või ekstravert  | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 80-83   |
| 10 | Sinu psühholoogiline tüüp                               | Temperament, iseloom | Kokkuvõtte erinevatest isiksuse omadustest ja sobivatest töökeskkondadest    | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 121-154 |
| 11 | Räägi partnerile endast                                 | Iseloom              | Enda iseloomustamine ja selle kohta tagasiside saamine                       | Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 58       |
| 12 | Keda meenutab?  | Iseloom              | Teiste iseloomustamine, enda kohta teada saamine                             | Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 58       |
| 13 | Kes ma olen?  | Iseloom              | Enda ja teiste positiivsete külgede märkamine                                | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär - redel või tee? Tln, 1998, lk 41-43          |
| 14 | Mina ja teised  | Iseloom              | Kuidas teised tajuvad mind ja mina teisi                                     | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär - redel või tee? Tln, 1998, lk 43-44          |
| 15 | Värviline mina  | Iseloom              | Inimesetundmise arendamine   | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär - redel või tee? Tln, 1998, lk 44-46          |
| 16 | Minu sõber  | Iseloom              | Isiksuse omaduste määramine  | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär - redel või tee? Tln, 1998, lk 46-47          |
| 17 | Kes on kes?   | Iseloom              | Isiksuseomaduste seos erinevate erialadega                                   | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär - redel või tee? Tln, 1998, lk 48-50          |
| 18 | Sarnased erinevused                                     | Iseloom              | Inimestevaheliste sarnasuste ja erinevuste märkamine                         | D. Shapiro. Konflikt ja kommunikatsioon. 1995, lk 49-52                       |
| 19 | Testid koolinoortele                                    | Temperament, iseloom | Temperamenti ja iseloomuomaduste selgitamine                                 | www.tulevikuredel.ee  |

## 1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid, positiivne mõtlemine

### Käsitlus

Inimese tegevuse tähtis korrastaja ja liikumapanev jõud peitub väärtustes, vajadustes, motivatsioonis, hoiakus ja emotsioonides.

Väärtused on soovitavad, ihaldatavad situatsioonist sõltumatud eesmärgid, mis toimivad otsekui juhtprintsipiibid inimese elus.

Nüüdisaegses ühiskonnas kujundavad noorte väärtussüsteemi kodu, kool, sõbrad jm ümborus. Tähtis osa on meedial. Väärtuste oluline tunnus on see, et nad kujunevad pika aja vältel ja muutuvad aeglaselt. Oluline on noortele selgitada põhiväärtusi, ilma milleta on elus raske hakkama saada. Nendeks on sõprus, perekonna turvalisus, hea elujärg, eneseteostus, eluküpsus, huvitav elu, sotsiaalne tunnustus ja võrdsed võimalused kõigile. Väärtushinnangute loetelu võib olla väga pikk, sinna võivad kuuluda näiteks uuendusmeelsus, loovus, saavutusvajadus, meeskonnatöö, kvaliteet jne. Väärtuseks võib olla ka soovitud eriala omandamine ja tööleasumine. Väärtushinnanguid on võimalik jaotada lõpp- ja tugiväärtusteks (M. Rokeach).

- Lõppväärtused on soovitud seisundid, mille poole inimene püüdleb; sageli väljenduvad lõppväärtused inimese eesmärkidena.
- Tugiväärtused on abistavad väärtused (instrumentaalsed väärtused), mida kasutatakse kui abivahendeid eesmärkide saavutamiseks.

Näiteks kui lõppväärtuseks on perekonna turvalisus, siis abistavad väärtused, mis võivad inimesel aidata soovitud saavutada, on töökus, tublidus, abistamine, ilusa kodu loomine jm.

Käitumise ja tegevuse seisukohalt on väärtustel järgmised funktsioonid:

- annavad käitumisideaalid  
on mingi norm või eeskuju millest juhinduda, kuidas olla ja tegutseda
- on standardiks  
juhivad tegevustele, inimestele, sündmustele antavaid hinnanguid
- on motivatsiooni allikas  
paneivad inimesed tegutsema soovitud eesmärkide poole, aitavad saavutada ja ennast teostada
- aitavad säilitada enesehinnangut  
inimese väärtuseelistused moodustavad korrastatud süsteemi, kus väärtused on reastatud tähtsuse järgi
- on aluseks otsustamisel  
on mitmesugustele nähtustele antavate hinnangute kriteeriumiks, mis aitab otsuseid vastu võtta.

Väärtuste konflikte on raske lahendada. Kuna väärtused on vajadustega tihedalt seotud, siis lahenduseks on inimeste erinevate vajadustega arvestamine ja nende vajaduste rahuldamiseks sobivate lahenduste leidmine.



Väärtussüsteemiga on vajaduste kõrval tihedalt seotud hoiakud, emotsioonid, motivatsioon ja huvid.

Vajadused on üheks inimest liikumapanevaks ehk motiveerivaks jõuks. Üldiselt võime jagada inimese vajadused põhivajadusteks ehk bioloogilisteks ja ühiskonnast tingitud ehk kultuurilisteks vajadusteks. Ka põhivajaduste korral kirjutab kultuur meile ette, kuidas me üht või teist vajadust rahuldada tohime. Vajaduste rahuldamine saavutatakse tegevuse kaudu.

Inimese vajaduste struktuuris eristuvad järgmised olulised osad:

- füsioloogilised vajadused (nt toidu- ja unevajadus);
- kaitstuse vajadus (inimesed vajavad turva- ja kindlustunnet, mida pakuvad nii kodu kui ka kindel sissetulek ja ametikoht);
- armastus- ja kuuluvusvajadus (inimesed tahavad, et neist hoolitakse ja neid armastatakse, ning nad soovivad kuuluda mingisse olulisse rühma, töökohta);
- tunnustusvajadus (inimene soovib, et teda kiidetakse ja temast peetakse lugu nii tööl kui ka kodus ja sõprade hulgas);
- eneseteostusvajadus (inimene soovib enda võimeid arendada ja saavutada elus midagi olulist, teha edusamme enda karjääris).

Eriala omandades, töökohta valides ja töötades võivad inimesed lähtuda erinevate vajaduste rahuldamisest. Näiteks töötab üks inimene seetõttu, et talle meeldib väga omandatud eriala ja töö on huvitav. Sel juhul me võime öelda, et sellel inimesel on olulisel kohal eneseteostusvajadus. Teine inimene tuleb tööle seetõttu, et saaks teistega suhelda ja seltskonnas olla. Sel juhul võime öelda, et sellel inimesel on esikohal armastus- ja kuuluvusvajadus.

Me ei saa väita, et mõned vajadused on olulisemad kui teised, kõik nad on inimesele tähtsad. Vaieldamatult tunneb tööst ja oma edusammudest rohkem rõõmu inimene, kes juhindub eneseteostusvajadusest.

Vajaduste põhjal tekivad motiivid ehk vajaduse rahuldamise püüdlused.

Motiivid omakorda moodustavad motivatsiooni.

Motivatsioon on vajadustega väga tihedasti seotud ja moodustab üldisema asjaolude kogumi, mis paneb inimese tegutsema. Nende hulka võib ühel ja samal hetkel kuuluda mitu motiivi. Kahjuks ei suuda me väga üksikasjaliselt välja selgitada enda ega teiste motiive ning saame rääkida üldistatult motivatsioonist.

Motivatsioon võib olla nii sisemine kui ka väline. Inimesed, kellel on ülekaalus sisemine motivatsioon, lähtuvad oma tegevuses ja töös sisemisest soovist ja tahtest midagi huvitavat ja meelepärast teha, leida endale sisulist rahuldust pakkuv töö. Inimesed, kellel on ülekaalus väline motivatsioon, peavad olulisemaks teistelt saadavat tasu ja tunnustust. Kõige parem on see, kui sisemine ja väline motivatsioon on tasakaalus ning inimene saab enda jaoks huvitava töö eest ka väärilist tasu.

Hoiakud väljenduvad arusaamades, tunnetes või kalduvuses käituda mingil kindlal viisil. Hoiakud ilmnevad väga selgesti meie suhtumises mitmesugustesse nähtustesse, sündmustesse ja inimestesse. Ka eriala valitakse sageli hoiakutele tuginedes.

Hoiakuid iseloomustavad jooned:

- püsivus (suhtumine mõningatesse erialadesse püsib muutumatuna pikka aega);
- õpitavus (positiivseid hoiakuid saab karjääriplaneerimisse tekitada õpetamise ja harjutamise teel);
- mõjutavad info töötlemist (näiteks millist infot me kasutame töökoha leidmisel);
- mõjutavad käitumist (hoiakutele tuginedes teeme elus valikuid, sealhulgas karjäärivalikuid).

Emotsioonide hulka kuuluvad kõik positiivsed ja negatiivsed tundeelamused. Põhiemotsioonideks peetakse õnnelikkust, üllatust, kurbust, hirmu, viha ja vastikust. Kõik ülejäänud emotsioonid on nende kombinatsioonid.

Lisaks sellele eristatakse emotsionaalseid seisundeid: meeleolu, afekt, kirg, frustratsioon, ärevus ja stress.

- Meeleolu on omane kõikidele inimestele ja on suhteliselt püsiv, aga sõltub ka olukorrast (õnnestumised, ebaõnnestumised).
- Afekti peetakse emotsionaalseks plahvatuseks, sest see tekib kiiresti, on väga tugev ja kestab lühikest aega ning selle ajal võib inimene sooritada ka kahetsusväärseid tegusid.
- Kirg on tugev ja suhteliselt pika kestusega emotsionaalne seisund, mis koondab inimese mõtted ja energia teatud eesmärgi täitmisse. Inimene võib suhtuda kirglikult enda kodusse, töösse, hobidesse.
- Frustratsioon tekib, kui inimesel ei õnnestu mingi takistuse tõttu saavutada oma eesmärgi. Inimesel tuleb elus ette mitmesuguseid raskusi, nii tööalaseid kui ka isiklikku ellu puutuvaid, mis võivad mõjuda frustrerivalt. Siin aitab hakkama saada emotsionaalne stabiilsus, kindlameelsus ja eneseväarikus.
- Ärevus on lähedane hirmule, kuid ei pruugi olla seotud mingi kindla sündmusega. Ärevust võivad põhjustada näiteks eksamile minek, tööintervjuu, esimest korda uuele töökohale minek, ebamäärased tööülesanded jm.
- Stress on organismi vastus keskkonna nõudmistele. Stressi võivad põhjustada nii elusündmused kui ka tööga seotud asjaolud. Tööstress võib tekkida mitmel põhjusel.
  1. Tööülesanded on liiga keerulised või ohtlikud.
  2. Ebasobiv töökeskkond.
  3. Rollinõuded on omavahel vastuolus või ei sobi hästi kokku (näiteks peab hästi hakkama saama koolis, lisaks sellele käima tööl ja olema hea lapsevanem).
  4. Inimestevahelised suhted hõlmavad kõiki, kellega tööl kokku puututakse.

Selleks, et oma tundemaailmaga hakkama saada, on õpilasele oluline tundma õppida enda emotsioone ja tulla nendega toime, arendada endas emotsionaalset intelligentsust ja positiivset mõtlemist. Emotsionaalseks intelligentsuseks nimetatakse oskust ära tunda enda erinevaid emotsioone ja oskust neid reguleerida. Positiivne mõtlemine aitab näha sündmusi ja inimesi paremast küljest ning tõsta vastupanuvõimet pingeolukordadele ja stressile. Ainult oma tundemaailma mõistes ja analüüsides saame oma käitumist juhtida. Enda emotsioonide tundmine aitab vältida impulsiivseid tegusid ja valesid valikuid.

Emotsionaalne intelligentsus võimaldab ka teiste inimeste tundeid ära tunda ja nendega hakkama saada, seda ka tööelus. Emotsionaalse intelligentsuse kõrval saame rääkida vaimsest intelligentsusest, mis tähendab paindlikkust, loovust, võimalust tajuda tervikut ja olla eetiline. See annab inimesele võime ületada raskusi, tulla toime keerukate eluprobleemidega era- ja tööelus ning saavutada püstitatud eesmärgid.

## Maht

2 tundi

## Oodatavad õpitulemused

Õpilane:

- teab põhiväärtuste ja vajaduste olemasolu ja enda seost nendega;
- teab enesemotivatsiooni tähtsust oma tegevuse reguleerimisel ja edu saavutamisel;
- oskab enda emotsioone juhtida;
- oskab hakkama saada stressirohketes õpingu- ja töösituatsioonides ning mõistab, et erialases töös ettetulevad raskused on ametialase arengu lahutamatu osa;
- oskab hakkama saada erinevate ja paralleelsete rollinõuetega.


## Tegevused

5. Eneseteadlikkus (EQ ehk emotsionaalne intelligentsus)
6. Tänapäevased vajadused
7. Töömotiivid
8. Iseenda motiveerimine – tee edule
9. Väärtused
10. Auto ja jalakäija
11. Positiivne mõtlemine
12. Kuidas suhtud?
13. Tugevad tunded ja õige käitumisviis

## 5. ENESETEADLIKKUS (EQ ehk emotsionaalne intelligentsus)



### Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab emotsionaalse intelligentsuse (EQ) mõistet.</li> <li>• Õpilane teab eneseteadlikkuse tähtsust.</li> <li>• Õpilane oskab seostada eneseteadlikkust konkreetsete elujuhtumitega.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 5<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Paaristöö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li> <li>• Pärast töölehtede täitmist võib kasutada arutelu koos paarilisega. Selleks tuleb paarilisega töölehed ära vahetada. Paarilised hindavad üksteist, märkides töölehel ära need väited, mille punktid on tema arvamusest erinevad. Pärast tuleb teineteisele põhjendada, mis tingis erineva arvamuse. <i>Kui punktide erinevused on väga suured, võib arutleda, kas tegemist on endast vale mulje jätmisega või situatsiooni mõjudega.</i></li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li> <li>• Arutelu.</li> </ul> <p>Aruteluks:<br/> <i>Kas empaatiat saab elu jooksul arendada? Kuidas?<br/> Mida tähendab sisemine motiveeritus?<br/> Kuidas tulevad head inimestevahelised suhted tööks kasuks?</i></p> |

## ENESETEADLIKKUS (EQ ehk emotsionaalne intelligentsus)

Õpilase tööleht 5

Hinda alljärgnevat väidet seitsmepunktilise skaala järgi.

7 punkti anna neile väidetele, mis käivad täpselt sinu kohta. 1-ga märgi need, mis pole sulle üldse omased.

| JRK | VÄIDE  | HINNANG       |
|-----|--|---------------|
| 1.  | Mul on harjumus mõtiskleda oma tegude üle.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2.  | Suudan mõista teiste inimeste seisukohti.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3.  | Saan kergesti inimestega sõbraks.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4.  | Olen valmis oma tundeid väljendama (ütlen, mida tunnen).   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5.  | Oskan konflikte lahendada.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6.  | Minu käitumine kutsub esile teiste inimeste sõbraliku suhtumise.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7.  | Ma saan aru, millise mulje ma teistele inimestele jätan, seda isegi siis, kui nad otseselt ei reageeri.      | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8.  | Suudan oma käitumist muutuvate olukordadega kohandada.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9.  | Olles kimbatuses, suudan siiski selle olukorraga toime tulla.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 10. | Saan hakkama inimestega, kes küsivad midagi minu isikliku elu kohta, kuid ma ei taha neile otseselt vastata. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11. | Ma leian alati inimesi, kes mind aitavad, kui ma seda vajan.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 12. | Ma saan aru, mida teised inimesed tunnevad.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 13. | Ma suudan lasta teistel inimestel oma jutu lõpuni rääkida, ilma et ma vahele segaksin.                       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 14. | Sõnastan kuuldu ümber, et olla kindel, et sain jutust õigesti aru.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
|     | <b>KOKKU:</b>  |               |

Kui sa saad rohkem punkte kui 56, siis on su EQ ja empaatiavõime piisav, et elus edasi jõuda. Sa suudad luua inimestevahelisi tugevaid suhteid, oled rahulik, suudad toime tulla muutustega ja tegutseda pingelistes olukordades efektiivselt, oled sisemiselt motiveeritud.

Kui sa said vähe punkte, siis peaksid eelnimetatud omaduste arendamisega vaeva nägema. Need omadused on inimtegevuses — nii tööalastes suhetes kui ka kodus ja sõprade ringis — väga tähtsad. Kaalu ka karjääriinõustaja juurde minekut.

Kirjelda ühele väitele vastavat konkreetset olukorda, mis sinu elus on olnud.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 6. TÄNASED VAJADUSED

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab vajaduse mõistet.</li><li>• Õpilane teab vajaduste rahuldamise tähtsust.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 6<br>Kirjutusvahend<br>Vajadusel värvipliitsid või markerid  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Selgitada õpilastele vajaduste mõiste ja millised võivad olla tagajärjed, kui mõni vajadus (näiteks uni, suhtlemine teiste inimestega) jääb rahuldamata.</li><li>• Vajadusi võib skaalal graafiliselt kujutada näiteks nooltega või lihtsalt värvides.</li><li>• Õpilastele võib anda lisaülesande, paludes töölehe pöördele joonistada pilt mõnest tänasest vajadusest.</li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li><li>• Arutelu.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Millised vajadused on meil tööpäevadel ja puhkepäevadel erinevad?</i><br/><i>Kas vajaduste rahuldamine on erinevate sotsiaalsete gruppide seas erinev? (Ühed söövad lusikaga, teised noa ja kahvliga).</i></p> |

**TÄNASED VAJADUSED***Õpilase tööleht 6*

Iga päev peame me oma mitmesuguseid vajadusi rahuldama, Selleks on uni, söömine, suhtlemine, sõpradega olemine, poes käimine, oma puhuse eest hoolitsemine, teleka vaatamine, teiste abistamine, õppimine, töötamine jne. Vajaduse tugevus oleneb sellest, kui tähtis selle vajaduse rahuldamine just täna on. Näiteks kuigi meil elamine on korrast ära, lükkame koristamise edasi, sest täna on olulisem homseks arvestuseks õppida.

**Kirjuta vajaduste veergu kõik oma tänased vajalikud tegevused ja märgi 10-sel skaalal selle vajaduse tugevus.** Tabelisse on juba paar vajadust kirjutatud.

| VAJADUSED          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Uni                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Söömine ja joomine |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Millised on tegevused, mida sa täna rahuldamata ei saa jätta?

.....  
 .....


Kas on tegevusi, mida sa võid edasi lükata? Põhjenda!

.....  
 .....

## 7. TÖÖMOTIIVID

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab töömotiivide tähtsust.</li><li>• Õpilane teab, et motiivide aluseks on vajadused.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 7<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Selgitada õpilastele vajaduste ja motiivide seost.</li><li>• Motiivide graafiline kujutamine annab piltliku ülevaate erinevate motiivide tähtsusest.</li><li>• Innustada õpilasi leidma veel töömotiive.</li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li><li>• Arutelu.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/>Mis on sisemine motiveeritus?</p> |



## TÖÖMOTIIVID

### Õpilase tööleht 7

Motiivid suunavad ja raamistavad inimekäitumist.

**Motivatsioon** on üldisem asjaolude kogum, mis paneb meid tegutsema ja hoiab tegutsemas.

Mõtle, millised on need asjaolud ehk motiivid, miks sa tahad tööle minna ja tööd teha. Märki tabelis 10-pallise skaala järgi, kui tähtis sulle üks või teine motiiv on. Tulemusi kujuta tabelis graafiliselt ühendades joonega märgitud punktid. Nii saad enda "töömotiivide siksaki".

|                 |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
|-----------------|------------------------|---------------------------|------|------------------|-----------|-------------------|------------------|--------------------|-----------------------|------------------|
| 10              |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 9               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 8               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 7               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 6               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 5               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 4               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 3               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 2               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| 1               |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| Motiivi tugevus |                        |                           |      |                  |           |                   |                  |                    |                       |                  |
| Motiivid        | Võim, teiste juhtimine | Suhtlemine töökaaslastega | Raha | Uued väljakutsed | Reisimine | Illus töökeskkond | Karjäärivõimalus | Enda firma loomine | Head suhted ülemusega | Uued väljakutsed |

Põhjenda, miks on sulle kõige rohkem punkte saanud motiivid tähtsad.

.....

.....

.....

.....

Millised on veel põhjused ehk motiivid töötamiseks?

.....

.....

.....

.....

## 8. ISEENDA MOTIVEERIMINE – TEE EDULE

Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab motiivi mõistet.</li><li>• Õpilane teab, et mõtteviisi muutus võib olla motiveerivaks jõuks edule.</li></ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 8<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Õpilastel lõpetada laused iseenda isiksusest lähtudes.</li><li>• Õpilastel täita töölehe teistkordselt, kujutades ette, et nad on inimesed, kes tahavad elus palju saavutada. Seda võib teha ka nii, et õige lauselõpp leitakse üldise arutelu tulemusena. Kõrgetele saavutustele motiveeritud inimese peaks vastama järgmiselt: 1variant 3, 4, 6, 9, 12, 13, 14, 15, 17 lausele ning 2 variant 1, 2, 5, 7, 10, 11, 16 lausele.</li><li>• Õpilastel kirjutada kaks esimest sammu, mida nad peaksid astuma, et elus saavutada rohkem seni planeeritust.</li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li><li>• Arutelu.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/>Kuidas mõtleb inimene, kes tahab elus palju saavutada?<br/>Millised on edule orienteeritud inimese iseloomujooned?</p> |

## ISEENDA MOTIVEERIMINE – TEE EDULE

### Õpilase tööleht 8

**Vali lauselõpp, mis vastab sinu olemusele.** Märki vastus „ristikesega“ vastava variandi juurde.

| Jrk | LAUSE ALGUS  | LAUSE LÕPP (1)                          | LAUSE LÕPP (2)                            |
|-----|--|---|---|
| 1.  | Teised inimesed arvavad, et ma                                       | ei tööta hoolega                        | töötan väga hoolega                       |
| 2.  | Töötamine on midagi niisugust  | mida ma pigem ei teeks                  | mis mulle väga meeldib                    |
| 3.  | Töötades esitan ma endale nõuded, mis on                             | väga kõrged                             | madalad                                   |
| 4.  | Kui õpetaja annab koolis mingi ülesande,                             | üritan kogu hingest anda endast parimat | lähevad mu mõtted sageli muudele asjadele |
| 5.  | Tavaliselt ma teen   | vähem, kui minult oodatakse             | palju rohkem, kui minult oodatakse        |
| 6.  | Kui ma ei ole oma ülesandega hästi toime tulnud                      | pingutan end veel, et saavutada eesmärk | kaldun asja pooleli jätma                 |
| 7.  | Kodutöö on minu jaoks  | väga suur pingutus                      | mõõdukas pingutus                         |
| 8.  | Kui ma koduste ülesannete juurest telekat vaatama lähen, siis pärast | teen väikese pausi ja jätkan siis tööd  | on mul raske uuesti tööd alustada         |
| 9.  | Tööd, mis nõuab suurt vastutust                                      | teeksin ma alati meelsasti              | ei tee mulle miski veetlevaks             |
| 10. | Elu, mille jooksul inimene ei peaks üldse töötama oleks              | ideaalne                                | väga ebameeldiv                           |
| 11. | Kui ma teen midagi keerulist,  | annan väga kiirest alla                 | teen selle tavaliselt lõpuni              |
| 12. | Imetlen neid inimesi, kes on jõudnud kõrgele kohale                  | väga                                    | üldse mitte                               |
| 13. | Elumõnude jaoks  | pole mul tihti aega                     | on mul alati aega                         |
| 14. | Ma võin millegi kallal töötada                                       | väga pikka aega                         | ainult lühikest aega                      |
| 15. |  |   |   |
|     | Millegi organiseerimine  | meeldib mulle väga                      | ei meeldi mulle eriti                     |
| 16. | Kui ma midagi alustan,   | viin selle harva lõpuni                 | viin selle alati eduka lõpuni             |
| 17. | Poes käimine   | meeldib mulle väga                      | on midagi, mida ma vihkan                 |

**Vaata need laused veelkord läbi ja vasta nendele uuest, kujutades ette, et sa oled inimene, kes tahab elus palju saavutada.** Kuidas sa sellisel juhul vastaksid? Märki vastus „linnukesega“ vastava variandi juurde.

Teistkordne lausete lõpetamine annab sulle pildi sellest, kuidas kõrgetele saavutustele orienteeritud inimene mõtleb. Kas tulemused erinevad oluliselt sinu praegusest olemusest? Kui „jah“, siis tuleb sul oma suhtumist muuta nii, et see vastaks su mõtteviis sarnaneks inimesele, kes on motiveeritud kõrgetele saavutustele.

**Kirjuta lehekülje pöördele kaks esimest sammu, mida sa peaksid tegema, et elus senisest rohkem saavutada.**

## 9. VÄÄRTUSED

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane mõistab väärtuste tähendust ja seost tulevase tööga.  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 9<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö   |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Selgitada õpilastele väärtuste mõistet.</li><li>• Väärtuste nimetused tabeli teises veerus ülalt alla oleksid järgmised:<br/><i>prestiiž, sõltumatus, teiste abistamine, kindlustunne, mitmekesisus, juhtimine, huviala, vaba aeg, karjääri algus ja sissetulek.</i></li><li>• Õpilased järjestavad väärtused nende jaoks tähtsuse järjekorras.</li><li>• Õpilased kirjeldavad oma tulevast tööpäeva lähtuvalt oma väärtuste hierarhiast. Soovi korral võivad õpilased need ette lugeda.</li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li><li>• Arutelu.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Kas teie väärtushinnangutest sõltub tulevase ametikoha valik?</i><br/><i>Kas väärtused võivad olla motivatsiooni allikaks?</i><br/><i>Kas väärtused aitavad säilitada enesehinnangut? (Ainult auto ei ole tähtis.)</i></p> |

**VÄÄRTUSED**

## Õpilase tööleht 9

Väärtused on tõekspidamised, mis juhivad tegevusi ja otsustusi erinevates situatsioonides.

Loe alljärgnevad situatsioonikirjeldused läbi ja kirjuta eeskuju näitel, millise väärtusega on tegemist.

Pärast väärtuste määratlemist järjestada need sinule tähtsuse järjekorras. Väärtus, mida sa kõige rohkem hindad saab järjekorranumbriks 1, järgmine 2 jne.

| SITUATSIOONI KIRJELDUS  | VÄÄRTUS  | TÄHTSUSE JÄRJEKORD |
|---|----------|--------------------|
| Sellel ametikohal inimesed austavad mind, vaatavad minu poole alt üles ja kuulavad minu arvamust.                   | Prestiiž |                    |
| Amet võimaldaks sul ise otsustada mida teha ja kuidas teha.   |          |                    |
| Sellel ametikohal oleks teiste inimeste aitamine sinu põhitöö.  |          |                    |
| See amet pakuks sulle kindlustunnet, sest sind ei ähvarda kohast ilmajäämine.                                       |          |                    |
| See ametikoht pakuks sulle vaheldust – erinevaid tegevusi ja probleeme, palju muutusi ja uute inimestega kohtumisi. |          |                    |
| Selles ametis juhiksid teisi inimesi, õpetaksid neid ja vastutaksid nende töö eest.                                 |          |                    |
| Sellel ametikohal töötamine oleks seotud sinu põhihuviga.   |          |                    |
| Sellele ametikohale võid kohe tööle asuda. Ka sinu edaspidine karjäär võib olla seotud just selle ametikohaga.      |          |                    |
| See amet pakub sulle head sissetulekut tagades sulle majandusliku kindlustunde.                                     |          |                    |

Väärtused on aluseks sellele, kuidas me oma tööd teeme. Väärtustele tuginemine on motiveerivaks jõuks, mis aitab meil tööl soovitud tulemusi saavutada.

Kirjelda tööpäeva oma tulevasel ametikohal lähtudes sellest, kuidas sa eelistasid ülalkirjeldatud väärtusi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

## 10. AUTO JA JALAKÄIJA

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane mõistab väärtuste tähendust.</li><li>• Õpilane teab, et elus tuleb lähtuvalt väärtustest teha valikuid.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 10<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Rühmatöö  |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilased rühmadesse, jaotada töölehed ja selgitada ülesannet.</li><li>• Arutelu tulemusena leiab iga rühm kõigile rühmaliikmetele sobiliku käitumisvariandi. Väga hea tulemus on see, kui rühmas jõutakse otsuseni arutelu tulemusena. Vajadusel võib siiski hääletada.</li><li>• Pärast otsuse langetamist nimetada rühmal väärtused, mille alusel otsus tehti.</li><li>• Rühmatöö tulemused esitada suuliselt.</li><li>• Iga õpilane on rühmatöö tulemustega täitnud tööleht.</li></ul>  |

### Märkus

Situatsiooni kirjeldus on võetud raamatust

F. Trompenaars, P. Woolliams (2005) „Äri ja erinevad kultuurid“

## AUTO JA JALAKÄIJA

Õpilase tööleht 10

### Olukorra kirjeldus.

Oled kaasreisija oma hea sõbra autos. Ta sõidab jalakäijale otsa. Sa tead, et tema auto kiirus oli vähemalt 50 km tunnis piirkonnas, kus maksimaalne lubatu oli vaid 30 km tunnis. Tunnistajaid ei ole. Sõbra advokaat ütleb, et kui oled nõus vande all tunnistama tema kiiruseks 30 km tunnis, võib sõber pääseda tõsisest tagajärgedest.

### Kuidas käituksid sellises olukorras sina?

1. Tunnistajal on kohustus rääkida tõtt. Ma ei kavatse valet vanduda. Ka ei tohiks ükski tõsine sõber minult seda oodata.
2. Kohtus peab tõtt rääkima ja seda ma ka teen, aga võlgnen oma sõbrale selgituse ning kogu minu võimuses oleva sotsiaalse ja moraalse toetuse.
3. Hädas olev sõber on alati esmatähtis. Ma ei kavatse teda hüljata mingi abstraktse põhimõtte pärast kokkukutsutud ning mulle võõraste kohtumõistjate ees.
4. Hädasolev sõber saab sõltumata oma tunnistusest minu täieliku toetuse, kuid soovitan tal tõe rääkimiseks meie sõprusest tuge leida.
5. Tunnistan, et mu sõber sõitis lubatust veidi kiiremini, ja ütlen, et ma ei näinud hästi spidomeetri näitu.

### Kirjuta siia oma tööühma liikmete nimed:

.....  
.....

### Rühmatöö tulemusena vasta järgmistele küsimustele:

- Millised on kirjeldatud käitumisvariantide plussid ja miinused?

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

- Milline on kõige õigem variant?

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

- Millistest väärtustest lähtudes otsustasite selle käitumisviisi kasuks?

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

## 11. POSITIIVNE MÕTLEMINE

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane mõistab positiivse mõtlemise tähtsust.  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 11<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne töö   |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Selgitada õpilastele positiivse mõtteviisi olemust.</li><li>• Võimalikud positiivsed vastused oleksid järgmised:<ul style="list-style-type: none"><li>(2) Ma olen siiani kõik arvestused ära teinud. Arvatavasti saan sellegagi hakkama.</li><li>(3) Ma käin tõepoolest sagedamini poes kui meie tuttavate noored. Järelkult on ema komplimendid õigustatud.</li><li>(4) Kui ma olen koolis, pean vanematega sidet mobiiliga.</li><li>(5) Kui ülesanne on arusaamatu, siis on hea kui on võimalus mitu korda ülesannet täpsustada.</li><li>(6) Igal inimesel on oma töötempo.</li><li>(7) Arvatavasti on mul elukaaslase leidmine alles ees ja mul on lahti kõik valikuvõimalused.</li></ul></li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Milline ümbersõnastus oli kõige raskem?</i><br/><i>Kas teie elus on olnud olukordi, millesse suhtumist sooviksite positiivselt sõnastada.?</i><br/><i>Mida teile õpetas selle harjutuse tegemine?</i></p> |



## POSITIIVNE MÕTLEMINE

### Õpilase tööleht 11

On olukordi, kus tuleb oma mõtteviisi muuta, et jagu saada ebamugavustundest ja näha esmapilgul halbades situatsioonides positiivseid külgi.

### Sõnasta positiivselt!

Järgnevalt on toodud laused, mis sul tuleb ümber sõnastada positiivse mõtlemise reeglitest lähtuvalt. (esimene lause on näiteks juba tehtud)

Need reeglid on järgmised:

- Räägi enda kohta alati ainult head.
- Ära kasuta sõna „ei“.
- Näe sinu jaoks ebameeldivates olukordades ka häid külgi.

1. Ma olen laisk. Kui õhtuti koju tulen, siis lihtsalt vaatan televiisorit ja lösutan niisama.  
*Nt. Ma vajan pärast rasket päevatööd mõni tund lõõgastavat tegevust.*

2. Ma ei saa arvestusega hakkama. Pabistan nii väga.

3. Mu ema kiidab mind kui ma käin poes perele toitu toomas. Ma tunnen, et olen ema silmis kui väike laps.

4. Tunnen südamepiina, et saan vanematel külas käia ainult kord kuus.

5. Ma olen nii saamatu, sest pidin praktikal olles mõnda asja mitu korda üle küsima.


6. Mul on häbi, sest mul läheb söögi tegemisega rohkem aega kui mu sõbrannal.

7. Ma tunnen ennast teistest halvemana, sest et ei ole endale veel elukaaslast leidnud.

## 12. KUIDAS SUHTUD?

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab, et ei ole häid ja halbu erialasid, vaid on erinevad inimesed, kes teevad valikuid vastavalt enda isiksuseomadustele ja soovidele.</li><li>• Õpilane oskab põhjendada enda valikuid.</li></ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 12<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Paaristöö   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Juhtida õpilaste tähelepanu sellele, et nad kindlasti vastaksid töölehel tabeli all olevatele küsimustele.</li><li>• Peale töölehe täitmist jaotada õpilased rühmadesse (soovitavalt 4-5 inimest rühmas)</li><li>• Igal rühmal ühise arutelu tulemusena leida üks kõigile meeldiv ja üks ebameeldiv eriala ning õpilastel põhjendada oma arvamust.</li><li>• Rühmatöö tulemused suuliselt ette kanda</li><li>• Seejärel arutada koos, et ei ole häid ja halbu erialasid, vaid on erinevad inimesed, kes teevad valikuid vastavalt enda isiksuseomadustele ja soovidele.</li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Kas elus tehtavate valikute puhul on tähtis järgida sõprade ja tuttavate nõuandeid või teha otsused endast lähtuvalt ja võimalusel ka sõprade arvamusega arvestades?</i></p> |

**KUIDAS SUHTUD?***Õpilase tööleht 12*

Maailmas on väga palju erinevaid erialasid. Inimesed valivad endale eriala võimete, suhtumise, meeldivuse ja veel paljude teiste omaduste põhjal.

Märgi tabeli sobivasse osasse linnukesega, kuidas sina suhtud tabelis loetletud erialadesse!

| Eriala nimetus    | Meeldib väga | Suhtun keskmiselt | Ei paku pinget |
|-------------------|--------------|-------------------|----------------|
| Ehitaja           |              |                   |                |
| Politseinik       |              |                   |                |
| Õpetaja           |              |                   |                |
| Advokaat          |              |                   |                |
| Kalur             |              |                   |                |
| Kirurg            |              |                   |                |
| Näitleja          |              |                   |                |
| Kokk              |              |                   |                |
| Aednik            |              |                   |                |
| Autojuht          |              |                   |                |
| Turvatöötaja      |              |                   |                |
| Poliitik          |              |                   |                |
| Firmajuht         |              |                   |                |
| Pangateller       |              |                   |                |
| Kingsepp          |              |                   |                |
| Müüja             |              |                   |                |
| Kirjanik          |              |                   |                |
| Lendur            |              |                   |                |
| Elektrik          |              |                   |                |
| Kinnisvaramaakler |              |                   |                |

Põhjenda, miks mõned erialad meeldisid sulle väga? .....

.....  
 .....

Põhjenda, miks mõned erialad ei paku sulle erilist pinget? .....

.....  
 .....


Millise eriala või millised erialad valiksid või oled juba valinud tabelis olevate erialade hulgast endale? .....

.....  
 .....

### 13. TUGEVAID TUNDED JA ÕIGE KÄITUMISVIIS



#### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab emotsionaalse intelligentsuse (EQ) mõistet.</li><li>• Õpilane teab tugevate tunnete ohjeldamise tähtsust.</li><li>• Õpilane oskab oma tugevaid tundeid õigesti juhtida.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 13 (kahel lehel)<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Selgitada EQ mõistet, sealhulgas oma emotsioonide ära tundmise ja tugevate tunnete õige juhtimise tähtsust.</li><li>• Hea tulemus on see, kui mõni õpilastest on nõus oma töö tulemusi ette lugema. Probleem on delikaatne ja nõuda kursuse ees sellest rääkimist ei saa.</li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Kas on raske probleemi ja sellega seostuvat emotsiooni lahendada?</i><br/><i>Kas sa tahaksid, et lähedased inimesed räägiksid teile oma tunnetest?</i></p> |

## TUGEVAID TUNDED JA ÕIGE KÄITUMISVIIS

Õpilase tööleht 13

Elus võib ette tulla olukordi, kus me ei suuda oma tugevaid emotsioone (rõõm, viha jne) vaos hoida, vaid me elame need kohe välja: rõõgime suurest rõõmust ja viha võib panna rusikad käiku.

Emotsionaalselt intelligentne (EQ) inimene teab, et ametialases karjääris ja ka teistel elujuhtumitel võib liiga tormakas emotsionaalne käitumine olla takistuseks. Selleks, et neid takistusi ületada, tuleb arendada emotsionaalseid oskusi, see aitab oma töös olla edukam.

**Analüüsi näite põhjal ühte sinu endaga või mõne su tuttavaga juhtunud olukorda tabeli kolmandas veerus.**

| TUGEVADE TUNNETE ANALÜÜSIMISE ETAPID   | NÄIDE  | SINUPOOLNE ÜHE OLUKORRA ANALÜÜS |
|--|--|---------------------------------|
| Olukorra kirjeldus   | Mati tuli töölt koju ja karjus elukaaslase peale, et jälle ei ole Kati poest kõiki asju toonud. Kati hakkas nutma. |                                 |
| <b>Peatu</b> — kui inimene on endast väljas, siis ei tasu hakata olukorda lahendama.   | Mati mõistis, et äkki ei olnud Kati peale karjumine õigustatud...  |                                 |
| <b>Rahune</b> (kanaliseeri oma tundeid õigesti) kuula muusikat, jaluta, tee trenni jne | Mati läks oma tuppa ja kuulas oma lemmikmuusikat.  |                                 |
| <b>Mõttele enne kui tegutsed</b>   | Mati: "Ma olen ennegi häält tõstnud, seepärast on meil nii mõnigi tüli olnud. Tuleb mõelda!"                       |                                 |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Sõnasta probleem ja määratle oma emotsioon selle suhtes</b>                    | Mati; „Kui täpsemini järele mõelda, siis ega ma Kati peale tegelikult vihane ei olegi. Lihtsalt ma ootasin, et täna õhtul praeme liha, mitte kala. Põhjus on tegelikult mu ülemuses, kes ütles, et ma ei jõua tellimust tähtajaks valmis.“   |  |
| <b>Püstita positiivne eesmärk</b>   | Katiga tuleb ära leppida.  |  |
| <b>Kaalu mitmeid lahendusvariante ja mõtle tagajärgedele</b>                      | 1.Ma ei ütle Katile midagi, aga siis ta ei tea, et ma pole ta peale pahane. 2.Vabandan ja selgitan Katile, et mul oli ülemusega probleem. Ta saab aru ja andestab. 3.Lähen ja ütlen , et ärgu Kati pirisegu, mul oli ikkagi õigus, et tuleb hommikustest kokkulepetest kinni pidada. See variant viskaks ainult õli tulle. |  |
| <b>Vali parim plaan tegutsemiseks</b>   | Parim plaan on nr 2.   |  |
| <b>Hakka parima plaani järgi tegutsema – millised oleksid konkreetsed sammud?</b> | Lähen Kati juurde ja vabandan, teeme koos õhtusöögi valmis, kuulame muusikat ja naudime teineteise seltskonda.   |  |

## Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus                           | Teema       | Eesmärk   | Allikas   |
|----|------------------------------------|-------------|---|---|
| 1  | Mida sa töölt ootad                | Väärtused   | Millised on tööga seotud väärtushinnangud                                 | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk.54-56                    |
| 2  | Pildid minu elust                  | Väärtused   | Mida elus väärtustatakse  | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 5                             |
| 3  | Vajadused                          | Vajadused   | Enda vajaduste teadvustamine  | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 10-11                         |
| 4  | Väärtused ja soovid                | Väärtused   | Väärtused praegu ja tulevikus   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 8-9                                       |
| 5  | Mida ma töölt ootan?               | Väärtused   | Töölased väärtused  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 10-11                                     |
| 6  | Karjääriankrud                     | Väärtused   | Mille järgi valiksin töökoha  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 12-14                                     |
| 7  | Töö väärtused                      | Väärtused   | Mille järgi valiksin töökoha  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 15-16                                     |
| 8  | Vajadused                          | vajadused   | Millised vajadused mõjutavad minu tegevust                                | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 17-18                                     |
| 9  | Sinu väärtushinnangud              | Väärtused   | Test: Väärtuste reastamine  | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 95-97   |
| 10 | Väärtused                          | Väärtused   | Test: Töötamisega seotud põhiväärtused                                    | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 98-99   |
| 11 | Kas suudad end valitseda?          | Emotsioonid | Test enesekontrolli kohta   | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 170-171 |
| 12 | Stressitaseme küsimustik           | Emotsioonid | Test tundlikkus stressi suhtes  | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 176-179 |
| 13 | Pingetaluvus                       | Emotsioonid | Test: Kuidas käitud närvilises olukorras                                  | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 180-183 |
| 14 | Mida vajjan, hindan, pean tähtsaks | Väärtused   | Milliseid saavutusi pean erinevates valdkondades oluliseks                | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tln, 1998, lk 29-32          |
| 15 | Väärtused                          | Väärtused   | Mida tahan erinevates valdkondades saavutada                              | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tln, 1998, lk 33-34          |
| 16 | Toimetulek tugevate tunnetega      | Emotsioonid | Kuidas emotsionaalselt äärmuslikes ja tähtsates olukordades hakkama saada | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tln, 1998, lk 63-64          |
| 17 | Hirmud                             | Emotsioonid | Millised hirmud võivad mind takistada saavutamast seda, mida soovin       | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tln, 1998, lk 69-71          |

|    |  |                         |  |  |
|----|--|-------------------------|--|--|
| 18 | Mõtle positiivselt                     | Emotsioonid             | Positiivse ellusuhtumise harjutamine ja vastava sõnavara leidmine      | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tln, 1998, lk 72-73 |
| 19 | Unistuste analüüs*                     | Väärtused, planeerimine | Väärtushinnangute väljaselgitamine                                     | N. Perry, Z. Van Zandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 31-32          |
| 20 | Väärtused                              | Väärtused               | Väärtushinnangute seostamine töötamisega                               | N. Perry Z. Van Zandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 39-40           |
| 21 | Väärtused ja soovid                    | Väärtused               | Mida soovin saavutada ja kogeda  | Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 14-17                      |
| 22 | Näitleja valikud                       | Väärtused               | Töö- ja elustiili väärtustamine  | Unistused versus tegelikkus. Tln, 2006, lk 50                        |
| 23 | Kelle kingad?                          | Emotsioonid             | Empaatiavõime arendamine   | D. Shapiro. Konflikt ja kommunikatsioon. 1995, lk 179-180            |
| 24 | Milline on Sinu emotsionaalne suundus? | Emotsioonid             | Emotsioonide olemuse tabamine ja enda emotsionaalse stiili selgitamine | www.rajaleidja.ee  |

\* tegevus, mis põimub mõne teise teemaga



### 1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

#### Käsitlus

Võimete alged on sünnipäraselt ette antud ja me saame oma võimeid elu jooksul tegevuse kaudu arendada. Võimed ja intelligentsus on omavahel tihedalt seotud. Tänapäeval käsitletakse intelligentsust üldisema mõistena kui võimeid.

Sageli võrdsustatakse võimed ja intelligentsus ning räägitakse intellektuaalsetest võimetest. Intelligentsust defineeritakse kui üldist võimekust käituda eesmärgipäraselt, mõelda ratsionaalselt ja tulla keskkonnas edukalt toime.

Intellektuaalsed võimed saame jagada järgmiselt.

- Keeleline intelligentsus seondub osava sõnakasutusega ja seda väljendab edu eelkõige humanitaarainetes, eriti keeltes. Elukutsetest on keeleline võimekus kõrge näiteks kirjanikel, giididel, õpetajatel.
- Loogilis-matemaatiline intelligentsus seondub heade matemaatiliste saavutustega ja seda väljendab edu eelkõige reaalarainetes. Elukutsetest on loogilis-matemaatiline võimekus kõrge näiteks arhitektidel, matemaatikutel, finantsanalüütikutel.
- Ruumiline intelligentsus seondub hea ruumilise kujutlusvõimega ja orienteerumisega ruumis ning seda väljendab edu füüsikas, keemias, joonestamises. Elukutsetest on ruumilised võimed kõrged näiteks kunstnikel, tantsijatel, ekskursioonijuhtidel.
- Kehaline intelligentsus seondub oma keha tunnetamise ja liigutuste osavusega ning seda väljendab edu kehalises kasvatuses, treeningul, spordisaavutustes. Elukutsetest on kehalised võimed kõrged näiteks sportlastel, tantsijatel, mannekeenidel.
- Muusikaline intelligentsus seondub nii muusika loomise kui ka kuulamisega ning seda väljendab edu laulmises, viisipidamises, heliloomingus. Elukutsetest on muusikaline võimekus kõrge näiteks lauljatel, heliloojatel, diskoritel.
- Personaalne intelligentsus seondub nii enda kui ka teiste inimeste mõistmisega ja väljendub heas suhtlemisoskuses ja enesetundmises. Elukutsetest on personaalne võimekus kõrge näiteks psühholoogidel, teenindajatel, õpetajatel.

Sageli soovivad õpilased mõõta enda intelligentsust testidega. See on võimalik vaid piiratud kujul, sest kogu vaimse võimekuse mitmekesisust ei ole võimalik testidega mõõta. Intelligentsustestide tulemusena on võimalik teada saada intelligentsuskoefitsient ja teatud määral prognoosida akadeemilist edukust. Õigus intelligentsustesti teha ja nende tulemusi õpilastele teatada on ainult vastava koolituse saanud psühholoogidel.

Õpilased, kes on valinud eriala enda võimete järgi, tunnevad õpingutest ja hilisemast erialasest tööst suuremat rahuldust. Samas saab vastavate eelduste olemasolu korral oma võimeid arendada ja siis sõltub palju õpilase motivatsioonist seda teha.

Huvisid on võimalik jaotada mitmeti. On olemas materiaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed huvid. Inimene, kellel on materiaalsed huvid, valib enamasti selliseid erialasid ja ametikohti, kus on võimalik väga hästi teenida. Vaimsete huvidega inimesele on tähtis töö sisuline pool ja sageli on nad ka kultuurihuvilised ning vastavate teadmistega. Sotsiaalsete huvidega inimesed tahavad palju suhelda, olla ühiskondlikult aktiivsed ning sageli ka kuulsad.

Ulatuse järgi saab jagada huvid laiadeks ja kitsasteks. On olemas ka püsivad ja lühiajalised huvid. Vanuse kasvades muutuvad ka huvid püsivamaks.

Paljudel inimestel on huvi ja eriala omavahel seotud, nemad tegelevad tööasjadega meeleldi ka vabal ajal. Samas võib huviala olla erialasest tegevusest sootuks erinev ja mõjuda hea tasakaalustava jõuna. Huvidega tegelemine on noorele väga kasulik, sest see võib soodustada erialast arengut kogu elu vältel. Huvid võivad areneda ja neid võib juurde tulla kogu elu jooksul.

Huvid ja võimed soodustavad oskuste väljakujunemist. Oskused kujunevad ja arenevad tegevuses. Üldoskusi saab kasutada erinevates olukordades (nt suhtlemis-, organiseerimis- ja arvutioskus). Erioskused on vajalikud konkreetsete tööülesannete täitmisel (nt masinakirjaoskus, programmeerimine, lillede istutamine). Oskustest rääkides kasutatakse ka väljendeid kohanemisoskused, ülekantavad e siirdeoskused ja spetsiifilised oskused. Kohanemisoskused aitavad inimestel paljudes olukordades nii tööl kui ka eraelus hakkama saada, ülekantavaid oskusi saab ühest töösituatsioonist teise üle kanda ja neid mitmes olukorras kasutada, spetsiifilised oskused on seotud konkreetsete tööülesannetega. Seega võib öelda, et üldoskuste alla kuuluvad kohanemis- ja siirdeoskused. Erioskusi saab samastada spetsiifiliste oskustega. Et nüüdisaegsed tööandjad eelistavad sageli töötajaid, kellel on olemas oskuste pagas, siis tasub hakata enda oskuste arendamisele juba varakult mõtlema ja sellega tegelema. Kutseõppeasutuses õppides on selleks väga head võimalused nii koolis kui ka erialasel praktikal käies.

## **Maht**

1 tund

## **Oodatavad õpitulemused**

Õpilane:

- oskab näha huvide soodustavat mõju eriala- ja ametivalikule;
- oskab kasutada huvialadega tegelemist vahelduseks erialasele tegevusele;
- oskab suhelda erinevates karjääriplaneerimisolukordades;
- teab koostööoskuste vajalikkust enda tuleviku planeerimisel;
- mõistab intelligentsuse mitmetähenduslikkust;
- mõistab võimete arendamise võimalikkust.


## **Tegevused**

14. Võimed
15. Osav.....
16. Milline on intelligentne inimene?
17. Millega tegeled vabal ajal?
18. Huvialamäng
19. Soovitused algajale

## 14. VÕIMED

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab seostada võimeid õpitava erialaga.</li> <li>• Õpilane teab, milliseid võimeid ta soovib edasi arendada.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 14<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Rühmatöö  |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele töölehed.</li> <li>• Juhendada õpilasi töölehe täitmisel.</li> <li>• Soovi korral õpilastel tööleht täita koostöös kaaslasega.</li> <li>• Töölehte täita ~15 min.</li> <li>• Peale töölehe täitmist jaotada õpilased rühmadesse, rühma soovituslik suurus 4-5 õpilast.</li> <li>• Iga rühmale jaotada 1-2 lehte valget paberit.</li> <li>• Igal rühmal ühise arutelu tulemusena panna kirja eriala omandamiseks ja sellel erialal töötamiseks vajalikud võimed ja seejärel need võimed, mida soovitakse arendada.</li> <li>• Rühmatööd teha ~15 min.</li> <li>• Peale rühmatööd lasta rühma liikmetel või esindajal ette kanda rühmatöö tulemused.</li> <li>• Iga rühma liikmele paljundada tema rühmatöö tulemused.</li> <li>• Igal rühma liikmel on täidetud õpilase tööleht ja rühmatöö leht.</li> </ul>  <p>Aruteluks:<br/><i>Millised erialad nõuavad mitmekülgseid võimeid?</i></p> |

## VÕIMED

### Õpilase tööleht 14

Mis sa arvad, millised võimed aitavad sul eriala omandamisel ja hiljem tööl hästi hakkama saada.

Järgnevalt on loetletud erinevaid võimeid ja sinu ülesandeks on ära märkida tabeli teise veergu need, mis sinu erialal on vajalikud ja kolmandasse veergu need, mille arendamist pead vajalikuks. Tee tabeli vastavasse kohta ristikene.

Kui selles tabelis ei ole loetletud kõiki olulisi võimeid, mida saad oma erialal kasutada, siis lisa need omalt poolt juurde.

| Võimekuse nimetus                  | Kas on vajalik sinu erialal? | Kas tahad arendada? |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Käeline osavus                     |                              |                     |
| Sõnaline osavus                    |                              |                     |
| Ruumiline kujutlusvõime            |                              |                     |
| Füüsiline vastupidavus             |                              |                     |
| Oma mõtete kirjapanemine           |                              |                     |
| Hea arvutusoskus                   |                              |                     |
| Kulutuste planeerimine             |                              |                     |
| Hea joonestamisoskus               |                              |                     |
| Kujutlusvõime                      |                              |                     |
| Orienteerumine võõras kohas        |                              |                     |
| Sportlik osavus                    |                              |                     |
| Liigutuste sujuvus                 |                              |                     |
| Osavus käsitöös ja meisterdamises  |                              |                     |
| Hea lauluhääl                      |                              |                     |
| Laulude või muusikapalade loomine  |                              |                     |
| Teiste tunnete ja mõtete kuulamine |                              |                     |
| Teiste inimeste mõistmine          |                              |                     |
| Suhtlemine erinevate inimestega    |                              |                     |
| Unistamine                         |                              |                     |
| Enda tunnete peale mõtlemine       |                              |                     |
|                                    |                              |                     |
|                                    |                              |                     |
|                                    |                              |                     |

Vaata tabel veel kord üle ja pane siia kirja, millised võimed on sinu jaoks kõige olulisemad.

.....


.....

.....

## 15. OSAV..... (PUNKTIIRILE KIRJUTADA OMANDATAVA ERIALA NIMETUS)




### Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab, millised võimed ja oskused on vajalikud heaks erialaseks tööks.</li> <li>• Õpilane oskab avaldada oma arvamust erialaste võimete ja oskuste kohta.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Valged paberilipikud<br>Valge paber(A3) igale rühmale<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Rühmatöö  |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilased rühmadesse, rühma soovituslik suurus 4-5 õpilast.</li> <li>• Jaotada õpilastele valged paberilipikud (igale õpilasele ~10 lipikut, vajadusel võib lisaks anda).</li> <li>• Igal õpilasel kirjutada paberilipikutele need omadused, mis aitavad tema arust inimestel, kes töötavad tema poolt valitud erialal, tööl hästi hakkama saada.</li> <li>• Igale lipikule kirjutada 1 omadus.</li> <li>• Seejärel panna kõikide rühmaliikmete lipikud laua keskele.</li> <li>• Rühma liikmetel ühiselt grupeerida tulemused: panna ühte hunnikusse sarnaste omadustega lipikud.</li> <li>• Rühma liikmetel kirjutada valgele paberile(A3) omaduste loetelu alustades sellest omadusest, mille kohta oli kõige rohkem lipikuid.</li> <li>• Iga omaduse järele kirjutada, mitmel korral oli seda omadust nimetatud.</li> <li>• Rühma esindajatel rühmatöö tulemused ette kanda.</li> <li>• Soovi korral kõik rühmatöö tulemused vaatamiseks üles riputada või tahvlile kirjutada.</li> <li>• Leida ühiselt vähemalt 5 kõige enam nimetatud omadust.</li> <li>• Igal õpilasel on leht rühmatöö tulemustega. </li> </ul> |

## 16. MILLINE ON INTELLIGENTNE INIMENE?

Õpetaja juhend




|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab, millised omadused on iseloomulikud intelligentsele inimesele.</li><li>• Õpilane teab, millised intelligentse inimese omadused on talle endale iseloomulikud.</li><li>• Õpilane teab, milliseid intelligentse inimese omadusi ta soovib endas arendada.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Igale rühmale 1-2 lehte suurt paberit<br>Igale õpilasele valge leht paberit<br>Kirjutusvahend<br>Võimalus rühmatöö tulemusi avalikult esitleda   |
| Meetodid             | Rühmatöö<br>Lühiettekanne<br>Esitlus<br>Individuaalne töö  |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilased rühmadesse, rühma soovituslik suurus 4-5 õpilast.</li><li>• Igale rühmale jaotada 1-2 lehte valget paberit.</li><li>• Selgitada õpilastele intelligentse olemust.</li><li>• Igal rühmal panna paberile kirja intelligentse inimese omadused.</li><li>• Rühmatööd lasta teha ~20 min.</li><li>• Iga rühma esindajal kanda rühmatöö tulemused suuliselt ette.</li><li>• Rühmatöö tulemused riputada avalikuks esitluseks selleks ettenähtud kohta.</li><li>• Igal õpilasel valida esitlusel olevate omaduste hulgast need, mis on temale iseloomulikud ja kirjutada paberile.</li><li>• Igal õpilasel valida talle endale iseloomulike omaduste hulgast need, mida ta peab vajalikuks edasi arendada (need omadused alla kriipsutada).</li><li>• Igal rühma liikmel on täidetud leht enda omaduste kohta, mille ta on valinud intelligentse inimese omaduste hulgast.</li></ul>  <p>Aruteluks:<br/><i>Millised intelligentse inimese omadused on töökohas häda-<br/>vajalikud?</i></p> |

## 17. MILLEGA TEGELED VABAL AJAL?



## Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab analüüsida enda huvisid ja märkab huvialadega tegelemise kasulikkust.</li> <li>• Õpilane teab, et huvialadega tegelemine muudab elu vaheldusrikkamaks ja aitab pingeid maandada.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 17<br>Kirjutusvahend<br>Värvilised pliiatsid, õlipastellid  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Paaristöö   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li> <li>• Vajadusel abistada õpilasi tabeli täitmisel.</li> <li>• Juhtida õpilaste tähelepanu sellele, et nad kindlasti täidaksid tabeli kõik veerud.</li> <li>• Soovi korral arutada tabeli tulemusi paarilisega, et leida rohkem erinevaid huvialasid.</li> <li>• Kui õpilastel huvide loetelu esimeses veerus jääb väga lühikeks, siis koos arutada, millised huvialad on olemas, et õpilased saaksid enda tabeli esimest veergu täiendada.</li> <li>• Julgustada õpilasi oma huvialadega tegelemist ka piltlikult väljendama.</li> <li>• Selgitada, et huvitegevuse kujutamine joonistusega ei nõua joonistamisoskust, vaid põhiline on idee ja mõtte edasiandmine (kasvõi kriipsujukude vahendusel).</li> <li>• Õpilastel soovi korral tutvustada oma tulemusi kaaslasele.</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li> </ul> <p>Aruteluks:<br/> <i>Millised huvialad soodustavad üldise silmaringi arendamist?<br/>     Kuidas huvialad aitavad lõõgastuda?<br/>     Millised n.ö. huvialad võivad olla inimesele kahjulikud ja segada nii tema töö- kui ka eraelu?</i></p> |





## 18. HUVIALAMÄNG

### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab osaleda rühmatöös.</li> <li>• Õpilane oskab analüüsida huvialade sisulist külge.</li> <li>• Õpilane oskab oma mõtteid esitleda.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Valge paber igale rühmale<br>Tööleht nr 18 kohtunikele   |
| Meetodid             | Rühmatöö   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilased rühmadesse (soovitavalt 4-5 inimest rühmas).</li> <li>• Igale rühmale jaotada leht paberit.</li> <li>• Igal rühmal lehele kirja panna ~5 erinevat huviala.</li> <li>• Igal rühmal mõelda, kuidas teistele rühmadele neid huvialasid esitleda äraarvamismängu põhimõttel.</li> <li>• Selleks igal rühmal mõelda välja märksõnad, millega saab nende huvialadega tegelemist iseloomustada. Märksõnad kirjutada paberile iga huviala järgi.</li> <li>• Märksõnad ei tohi olla liiga lihtsad, sest muidu teiste rühmade liikmed arvavad liiga ruttu ära, millise huvialaga on tegemist.</li> <li>• Seejärel esitavad rühma liikmed või rühma esindajad märksõnade loetelu iga huviala kohta eraldi. Märksõnu esitada ühe kaupa ja teiste rühmade liikmed püüavad ära arvata, millise huvialaga on tegemist.</li> <li>• Näiteks: huvialaks on joonistamine-märksõnad on pliiats, käsi, paber, jooned, värv jne. Märksõnu hakatakse ütlema ühe kaupa ja kohtunik fikseerib rühma, kes esimesena nimetab õige huviala. • Kui märksõnadest tuleb puudu, siis võib neid nimetamise käigus juurde mõelda kõigi selle grupi liikmete poolt.</li> <li>• Võitjaks osutub see rühm, kellel olid huvialade kirjeldamiseks valitud kõige nupukamad märksõnad, mille alusel ei olnud liiga ruttu võimalik erialasid ära arvata.</li> <li>• Kõige paremaks äraarvajaks osutub see rühm, kes suutis võimalikult ruttu õige huviala ära arvata.</li> <li>• Selleks, et võitjaid välja selgitada, valida enne grupitöö alustamist 1-2 "kohtunikku", kes peavad arvestust selle üle, kui kiiresti huvialad ära arvati ja milline rühm oli välja mõelnud kõige nupukamad märksõnad.</li> </ul> <p>Aruteluks:<br/> <i>Millised huvialad soodustavad üldise silmaringi arendamist?<br/>     Kuidas huvialad aitavad lõõgastuda?<br/>     Millised n.ö. huvialad võivad olla inimesele kahjulikud ja segada nii tema töö- kui ka eraelu?</i></p> |

## HUVIALAMÄNG

Õpilase tööleht 18

Hindamistabel kohtunikele

### Parim äraarvaja

Esinemiskorra kõrval asuvasse tabeli lahtritesse märkida linnukesega ära, milline rühm arvas ära, millise huvialaga oli tegemist.

| Esine-<br>miskord | Rühma nimi | Rühma nimi | Rühma nimi | Rühma nimi |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1                 |            |            |            |            |
| 2                 |            |            |            |            |
| 3                 |            |            |            |            |
| 4                 |            |            |            |            |
| 5                 |            |            |            |            |
| 6                 |            |            |            |            |
| 7                 |            |            |            |            |
| 8                 |            |            |            |            |
| 9                 |            |            |            |            |
| 10                |            |            |            |            |
| 11                |            |            |            |            |
| 12                |            |            |            |            |
| 13                |            |            |            |            |
| 14                |            |            |            |            |
| 15                |            |            |            |            |
| 16                |            |            |            |            |
| 17                |            |            |            |            |
| 18                |            |            |            |            |
| 19                |            |            |            |            |
| 20                |            |            |            |            |
| <b>kokku</b>      |            |            |            |            |

Veerus "kokku" lugeda ülevalt alla, mitu korda oli iga rühm parim äraarvaja ja teha selle põhjal teatavaks võitnud rühm .....

.....

Kohtunikel välja selgitada, milliseid huvialasid oli kõige raskem ära arvata ja kirjutada need huvialad punktiirile ja teha peale rühmatöö lõppu kõigile teatavaks.

.....

.....

## 19. SOOVITUSED ALGAJALE

### Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab analüüsida enda võimeid, oskusi ja huvisid.</li> <li>• Õpilane väärtustab enda eriala ja õpingute jooksul omandatud.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 19<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Paaristöö<br>Rühmatöö  |
| Aeg                  | ~ 30 min, kui valitakse ka rühmatöö, siis ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li> <li>• Vajadusel abistada õpilasi tabeli täitmisel. Selleks võib koos meelde tuletada, milliseid teadmisi ja oskusi on omandatud õpingute jooksul ja millised võimed on edasi arenenud.</li> <li>• Tabelisse soovitada õpilastel kirja panna ka elulisi nõuandeid algajatele erialaomandajatele (näiteks, kuidas ühiselamueluga harjuda).</li> <li>• Soovi korral arutada tabeli tulemusi paarilisega, et leida rohkem erinevaid ideid.</li> <li>• Soovi korral peale töölehe täitmist moodustada rühmad ja igal rühmal leida ühiselt 10 olulist nõuannet algajale. Peale rühmatöö lõppu tulemused suuliselt ette kanda.</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. Port</li> </ul> <p>Aruteluks:<br/> <i>Milliseid raskusi on sul olnud õpingute jooksul?</i><br/> <i>Kuidas oled nendest raskustest üle saanud?</i></p> |

## SOOVITUSED ALGAJALE

### Õpilase tööleht 19

Oled jõudnud erialaõpingutes juba..... kursusele. Oled nii mõndagi selgeks õppinud ja tead rohkem kui õpinguid alustades. Võib-olla pead juba ka pere eest hoolitsema ja tegelema kodu korrastamisega.

Pane siia kirja 10 nõuannet inimese jaoks, kes soovib tulla õppima sinu eriala.

Mis on need kõige olulisemad võimed, oskused, huvid ja muu, mis sellel inimesel peaksid olema, et tema erialaõpingud ja eluolu kulgeksid võimalikult hästi?

|    | MINU SOOVITUSED ALGAJALE |
|----|--------------------------|
| 1  |                          |
| 2  |                          |
| 3  |                          |
| 4  |                          |
| 5  |                          |
| 6  |                          |
| 7  |                          |
| 8  |                          |
| 9  |                          |
| 10 |                          |

## Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus                                 | Teema                      | Eesmärk  | Allikas   |
|----|--|----------------------------|--|---|
| 1  | Kohanemisoskuste loetelu                 | Oskused                    | Oskuste tundmaõppimine   | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 14-16            |
| 2  | Siirdeoskuste loetelu                    | Oskused                    | Oskuste tundmaõppimine   | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 22-26            |
| 3  | Selgita välja oma spetsiifilised oskused | Oskused                    | Erioskuste tundmaõppimine                                      | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 30-31            |
| 4  | Hobide ja harrastuste loetelu            | Huvid                      | Huvide tundmaõppimine  | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 33-36            |
| 5  | Haridus*                                 | Oskused, planeerimine*     | Oskuste omandamise erinevad viisid                             | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 39-45            |
| 6  | Elukutseratta kasutamine*                | Oskused, töömaailm*        | Ülevaatic pilt oskuste ühendamisest teiste isiksuse omadustega | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 66-69            |
| 7  | Sinu töömaatriks*                        | Oskused, huvid, töömaailm* | Oskuste ja huvide ülevaaticliku pildi loomine                  | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 69-71            |
| 8  | Kutsehuvide tööleht                      | Huvid                      | Millist laadi tööd sa teha soovid                              | M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 109-111          |
| 9  | Minu saavutused                          | Võimed, oskused            | Mida ja tänu millistele omadustele oled saavutanud             | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 6                     |
| 10 | Minu kordaminekud                        | Oskused, võimed            | Mida ja tänu millistele omadustele oled saavutanud             | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 7                     |
| 11 | Veenmisoskus                             | Oskused                    | Enda läbirääkimis- ja veenmisoskuste katsetamine               | Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 31-36 |
| 12 | Millega mulle meeldib töötada?           | Huvid                      | Huvide järjestamine ja nende seostamine töötamisega            | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 19                                |
| 13 | Huvide inventuur                         | Huvid                      | Huvitegevuste ja nende kulukuse selgitamine                    | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 20                                |
| 14 | Huvide portree                           | Huvid                      | Enda tugevate huvide väljaselgitamine                          | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 21                                |
| 15 | Huvid                                    | Huvid                      | Huvide seostamine tööga  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 22-23                             |

|    |   |                 |   |  |
|----|---|-----------------|---|--|
| 16 | Võimed ja oskused                                     | Võimed, oskused | Võimete analüüs ja oskuste omandamine, kogemuste olemasolu  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 26                                       |
| 17 | Oskused   | Oskused         | Õnnestumiste kaudu oskuste avastamine   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 34-35                                    |
| 18 | Kutse-siirde- ja sotsiaalsed oskused                  | Oskused         | Oskuste jaotamine ja eristamine   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 36                                       |
| 19 | Mälukaart-minu oskused                                | Oskused         | Erinevatest kohtadest, harrastustest saadud oskused   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 37-38                                    |
| 20 | Asjad, millest ma tean midagi                         | Oskused         | Erinevatest kohtadest saadud teadmised ja oskused   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 39                                       |
| 21 | Minu oskuste profiil                                  | Oskused         | Millise valdkonna oskused on enam esindatud   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 40-41                                    |
| 22 | Huvide ja eelistuste test                             | Huvid           | Test: Millest oled elus huvitatud   | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü.Suur. 2006, lk 104-108 |
| 23 | Testi oma huvisid                                     | Huvid           | Test: Huvide seos erinevate elukutseserühmadega   | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü.Suur. 2006, lk 112-120 |
| 24 | Kas oled hea suhtleja?                                | Oskused         | Test: Suhtlemisoskuste testimine  | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü.Suur. 2006, lk 156-162 |
| 25 | Mis meeldib, mis pakub huvi?                          | Huvid           | Huvide ja harrastuste meenutamine ja praeguste huvide ülesmärkimine   | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tln, 1998, lk 35-37         |
| 26 | Suhtlemisoskus  | Oskused         | Enda suhtlemisoskuste hindamine   | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tln, 1998, lk 61-62         |
| 27 | Huvide analüüs  | Huvid           | Millised on huvid, kui sageli tegeldakse ja kas nad on ka kulukad   | N. Perry, Z. Vanzandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 35-36                   |
| 28 | Oskuste analüüs                                       | Oskused         | Oskuste määratlemine ja seostamine tulevase elukutsega  | N. Perry, Z. Vanzandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 37-38                   |
| 29 | Oma tugevate külgede leidmine                         | Võimed          | Gardneri võimekustüüpide tutvustamine ja õpilastel enda võimekusstruktuuri selgitamine; tugevuste selgitamine | N. Perry, Z. Vanzandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 43-44                   |
| 30 | Milliseid võimeid eeldab sinult soovitud töö tegemine | Võimed          | Võimete ühendamine töötamisega  | Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 19                                 |
| 31 | Kehakeel  | Oskused         | Kehakeele tähtsus suhtlemisoskuste arendamisel  | D. Shapiro. Konflikt ja kommunikatsioon. 1995, lk 107-110                    |

\* tegevus, mis põimub mõne teise teemaga

## 1.4 Minapilt ja enesehinnang (k.a. eneseaustus ehk eneseväärtustamine), identiteet, refleksioon, sotsiaalne küpsus

### Käsitlus

Minapilt on ettekujutus sellest, kuidas inimene iseennast näeb ja mõistab. Minapilt kujuneb kõigi nende teadmiste, oskuste ja kogemuste põhjal, mis inimesel on. Lapsepõlv ja noorus on minapildi kiire kujunemise aeg teistelt saadud hinnangute, isiklike õnnestumiste ja ebaõnnestumiste kaudu.

Enesehinnangu kujundamisel ja arengu suunamisel on võtmepositsioonil nn tähtsad teised – need inimesed, kelle sarnased tahetakse olla, kelle väärtusi jagatakse ning kelle hinnangut austatakse. Nende hulka võivad kuuluda vanemad, sõbrad, popiidolid või teised olulised ja tuntud isikud. Nende hinnangute ja soovitude najal inimene sotsialiseerub ja kujundab oma isiksuse. Inimeste rühma, kuhu kuuluvaks isik ennast peab, nimetatakse referentgruppiks ning sellise rühma hinnangud ja arvamused on inimesele olulised. Referentgrupid võivad olla väga erinevad ja seetõttu ootused, mida inimestele esitatakse, on ka erinevad. Referentgruppides kujuneb ka hinnanguline suhtumine erialadesse ja oma elutee planeerimisse. Näiteks inimese soov saada talupidajaks võib ühe referentgrupi hinnangul olla igati sobiv, teises aga täiesti sobimatu. Et iga inimene omandab identiteedi selle järgi, millisesse gruppi kuulumist ta peab enda põhiväärtuseks või paratamatuks tingimuseks, siis on noorel inimesel ja tema arengut toetavatel inimestel oluline jälgida areneva noore referentgruppide valikut ja seal antavaid hinnanguid. Erialaoõpingute käigus on oluline noore inimese soov kuuluda gruppi või gruppidesse, mis koosnevad sama eriala esindajatest ja kes kannavad ja viivad edasi kindlaid väärtushinnanguid (nt kokkade ja kelnerite kutseorganisatsioonid, kust selle eriala esindajad saavad vajalikku teavet ja toetust oma erialases tegevuses).

Enesehinnang kujuneb minapildi alusel ja seda on võimalik jaotada kaheks:

- Enesehinnang iseenda isiksuseomaduste tundmise põhjal. Isiksuseomaduste tundmaõppimine võimaldab välja kujuneda adekvaatsel ehk kohasel enesehinnangul. See eeldab enda temperamendi- ja iseloomuomaduste, väärtuste, vajaduste, emotsioonide, võimete, huvide ja oskuste tundmist.
- Enesehinnang iseenda väärtustamise järgi — eneseaustus. Selle alusel saab enesehinnangut jagada madalaks, adekvaatseks ja kõrgeks. Madala enesehinnangu korral ei julge noor võtta endale vastutust keerukamate ülesannete täitmise eest. Tema eneseaustus on väga kõikumine ja sõltub sageli teiste arvamusel. Adekvaatse enesehinnanguga inimene teeb valikuid enda isiksuseomaduste põhjal. Adekvaatse enesehinnangu kujunemine on karjääri planeerimise seisukohalt väga tähtis, kuna see aitab iseseisvaid otsuseid vastu võtta. Kõrge enesehinnanguga inimene peab ennast teistest paremaks, mis võib kaasa tuua tagasilööke ja raskusi suhtlemisel ning karjääri planeerimisel.

Minapildi suhteline stabiilsus on aluseks noore inimese väljakujunemisele ja eneseteostusele. Edukad erialaoõpingud ja töötamine annavad inimesele aluse eneseväärtustamiseks. Adekvaatse enesehinnangu põhjal kujuneb isiksuslik ja sotsiaalne küpsus, mis koosneb järgmistest osadest.

- Realistlik käsitlus endast ja teistest.  
Adekvaatne minapilt annab enda omadustest realistliku ülevaate ja võimaldab teistega hästi suhelda ja koostööd teha.
- Iseenda ja teiste aktsepteerimine.

- Arusaamine, et iga inimene koosneb nii tugevatest kui ka nõrkadest külgedest, võimaldab leppida enda puudustega ja suhtuda iseendasse ja teistesse arvestavalt ja lugupidavalt.
- Olevikus elamine, olles samal ajal teadlik nii minevikust kui ka tulevikust. Liigne minevikusündmuste meenutamine või tulevikku suunatus (küll me kunagi teeme!) ei lase inimesel tegeleda reaalsete olevikuprobleemidega, halvendab elukvaliteeti ja takistab enda plaanide täideviimist.
  - Põhiväärtuste olemasolu. Põhiväärtused aitavad inimesel püsida õigel teel ja seada elus sobilikke sihte nii iseenda kui ka ühiskonnale sobivas raamistikus.

Eespool öeldu kõrval on olulised erisuste sallimine, oskus tunnistada, et alati ei teata vastu-seid elus esilekerkivatele küsimustele (ebamäärasuse talumine) ja terviklikkuse tajumine.

Küpset isiksust iseloomustab ka elutarkus, mille arengule pannakse alus varakult sallivuse arendamise ja isikliku elu planeerimisoskuse kaudu.

Tänu enda isiksuseomaduste teadlikule tundmaõppimisele saab inimene aru, millised on tema mõtted, tunded, elamused ja kogu psüühika. Sellist võimet nimetatakse refleksiiooniks ja see annab inimesele võimaluse tunnetada ennast kui tervikut ning arvestada elu- ja karjääriplaanide tegemisel enda isiksusliku tervikuga.

## **Maht**

4 tundi

## **Oodatavad õpitulemused**

Õpilane

- oskab analüüsida ja väärtustada enda isiksust;
- teab, et isiksuseomadused moodustavad terviku, mille üksikud osad täiendavad üksteist;
- oskab eristada oma tugevaid ning nõrku külgi ja seostab neid valitud kutsealal töötamise eeldustega;
- mõistab sotsiaalse küpsuse tähendust ja püüdleb selle poole.

## **Tegevused**



20. Kokkuvõtte eneseanalüüsist
21. Väärikas enesekehtestamine
22. Eneseaustus
23. Räägi mulle endast?
24. Minu erinevad rollid
25. Kas tunned ennast ja oma võimalusi?
26. Hea töötaja omadused
27. Kuulujutt



## 20. KOKKUVÕTE ENESEANALÜÜSIST

Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab enda isiksuseomadusi analüüsida.</li> <li>• Õpilane teab, et tema kui isiksuse omadused moodustavad terviku.</li> <li>• Õpilane teab isiksuseomaduste mõju erialasele arengule.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 20 (kahel lehel) või leht valget paberit<br>Täidetud töölehed õpimapist<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne kirjalik töö<br>Kodune töö   |
| Aeg                  | ~ 45 min, vajadusel lõpetada kodus   |
| Tegevuse kirjeldus   | <p>Selle ülesande täitmiseks on kaks erinevat võimalust:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jagada õpilastele töölehed eneseanalüüsi kokkuvõtte tegemiseks. Selgitada, kuidas nad saavad kasutada õpimappi kogunenud töölehti. Näitena võib koos ära teha kokkuvõtte esimese osa.</li> <li>2. Soovijatele anda võimalus teha eneseanalüüsi kokkuvõtte vabas vormis. Selleks jagada õpilastele valged lehed. Sellisel juhul rõhutada, et nad kokkuvõttes kirjutaksid võimalikult paljudest enda isiksuseomadustest, mitte eluloost. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selgitada õpilastele, et isiksus on tervik ja kõik isiksuseomadused on omavahel seotud, vajadusel kompenseerivad ja täiendavad üksteist.</li> <li>• Juhtida õpilaste tähelepanu sellele, et nad kokkuvõttes kajastaksid isiksuseomaduste seost omandatava erialaga.</li> <li>• Esimese võimaluse korral valmib õpilase erinevate töölehtede tulemusi koondav kokkuvõtte enda isiksuseomadustest. </li> <li>• Teise võimaluse korral valmib vabas vormis kirjeldus enda isiksuseomaduste kohta. </li> <li>• Kokkuvõttes sisalduvat enesekohast informatsiooni saab kasutada kõigis otsustamist eeldavates karjääri planeerimise situatsioonides (nt erialavalik, tööleminek, tööintervjuu).</li> </ul> </li> </ol> |

## KOKKUVÕTE ENESEANALÜÜSIST

*Õpilase tööleht 20 (1)*

Sa oled täitnud mitmesuguseid ülesandeid ja harjutusi selleks, et enda isiksuseomadusi paremini tundma õppida. Järgnevalt tee kokkuvõte sellest, mida oled enda kohta teada saanud. Selleks saad kasutada neid töölehti, mida oled enda kohta täitnud. Et sul oleks kokkuvõtet pisut lihtsam teha, siis on siin lehel ka väike plaan selle kohta, mida võid kirjutamisel arvestada.

### **Minu isiksuse omadused:**

Temperament

Närvisüsteemi tüüp

Iseloom

Vajadused

Väärtused

Emotsioonid

Emotsionaalne intelligentsus

Võimed

Intelligentsus

Huvid

Oskused

Enesehinnang

## KOKKUVÕTE ENESEANALÜÜSIST

Õpilase tööleht 20 (2)

Arvan, et eriala omandamisel tulevad kasuks minu järgmised isiksuseomadused

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soovin arendada järgmisi isiksuseomadusi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 21. VÄÄRIKAS ENESEKEHTESTAMINE

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab enesekehtestamise tähtsust.</li><li>• Õpilane oskab seostada eneseväärikust (eneseaustust) enesekehtestamisega.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 21<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Pärast töölehtede täitmist arutleda koos võimalike käitumisvariantide plusse ja miinuseid.<ul style="list-style-type: none"><li>(1) See variant on iseloomulik konfliktivältimisele ja arvatavasti pole sellega rahul teine ülemus.</li><li>(2) Selle variandi eelis on see, et üks ülemustest saaks teada raskustest, mis on seotud sinu töömahuga. <i>See on hea variant, kuid ei lahenda töökoormusprobleemi edaspidiseks.</i></li><li>(3) Paludes kokkusaamist, püüad sa oma keerulist olukorda lahendada. Alati tuleb reeglite paikapanemine kasuks. <i>See on kõige parem variant. Asjaosaliste eneseväärikus säilib ja edaspidised töökoormusega seonduvad reeglid on olemas.</i></li><li>(4) Selles variandis peitub otsekohene vastus ülemusele. Ühe ülemuse kritiseerimine teise ees on siiski halb variant. Ta võib hakata mõtlema, millal teda hakkad kritiseerima.</li></ul></li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li><li>• Arutelu.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Kas praktilal või tööl olles on kirjeldatud situatsioonile lähedast olukorda ette tulnud?<br/>Kuidas tol korral käitusite?</i></p> |

## VÄÄRIKAS ENESEKEHTESTAMINE

Õpilase tööleht 21

Järgnevalt on kirjeldatud ühte situatsiooni, mis võib tööle ette tulla.

**Kuidas käitud selles olukorras sina?** Antud on neli käitumise varianti. Kirjuta iga variandiga seonduvad tagajärjed ning vali käitumisviis, mis on lähedane sellele, mis sina sellises situatsioonis teeksid.

### Situatsiooni kirjeldus.

Sel nädalal on sul tunne, et sa kisud ennast peaaegu lõhki. Sul on mitu tööd pooleli ja need tuleb kindlasti tähtjaks valmis saada. Ja nüüd tuleb üks sinu kahest ülemusest sinu juurde ja palub sul veel üks töö käsile võtta. Sa tead, et tema arvamus on tähtis sinu edaspidise karjääri suhtes. Kuidas sa käitud?

### Võimalikud käitumisvariandid:

1. Võtad uue töö vastu ja püüad pooleliolevate töödega vähem tegeleda.

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

2. Ütled ülemusele, et oled ülekoormatud ja küsid, millise töö sa peaksid tema arvates tegemata jätma.

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

3. Organiseerid kokkusaamise mõlema ülemusega, et prioriteetid paika panna.

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

4. Kritiseerid oma teist ülemust, kes on sulle mitu kiireloomulist tööd juba andnud ja ütled, et ei saa veel üht tööd lisaks võtta.

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


Millise käitumisviisi kasuks otsustad sina? Kuidas see aitab sul eneseväarikust säilitada?

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

## 22. ENESEAUSTUS

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab eneseaustust kui iseenda väärtustamist.</li><li>• Õpilane teab, et eneseaustusest oleneb objektiivsete eesmärkide seadmine ja nende saavutamine.</li></ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 22<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li><li>• Pärast töölehe täitmist lugeda vastustevariantide punktid kokku.</li><li>• Õpilased loevad tulemuste lühikirjeldused läbi ja kriipsutavad alla need laused, mis nende kohta käivad. Õpilasi tuleb suunata tulemuste interpreteerimisel nii, et lõpptulemusena variant "halvemini kui teised" ei jääks domineerima.</li><li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li><li>• Arutelu.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Kuidas tõlgendate järgmist valemit?</i></p> <p><i>Eneseaustus = Edu(saavutused): Taotlused(eesmärgid)</i></p> <p><i>Kui taotlused on suured, siis peavad olema ka saavutused e. edu suured, et säiliks eneseaustus. Kui taotlused on liiga madalad, siis edu tuleb liiga kergelt ja inimene võib ennast üle väärtustada. Ta peaks seadma endale ka kõrgemaid eesmäärke ja kui saavutused jäävad tagasihoidlikeks, siis on võimalik eesmäärke korrigeerida.</i></p> |

## ENESEAUSTUS

### Õpilase tööleht 22

Loe väited läbi ja vastuse andmisel võrdle ennast oma eakaaslastega. Tee sobiva vastusevariandi alla ristike.

| JRK | VÄIDE                                      | HALVEMINI<br>KUI TEISED | NII NAGU<br>TEISED | PAREMINI<br>KUI TEISED |
|-----|--|-------------------------|--------------------|------------------------|
| 1.  | Saan praktiliselt olles töödega hakkama.   |                         |                    |                        |
| 2.  | Oskan inimestega suhelda.                  |                         |                    |                        |
| 3.  | Arvestused ja kontrolltööd teen ära.       |                         |                    |                        |
| 4.  | Olen teadlik oma isiksuseomadustest.       |                         |                    |                        |
| 5.  | Otsin internetist andmeid.                 |                         |                    |                        |
| 6.  | Kuulan vestluse ajal partneri juttu.       |                         |                    |                        |
| 7.  | Oskan oma töid planeerida.                 |                         |                    |                        |
| 8.  | Mõistan teiste inimeste emotsioone.        |                         |                    |                        |
| 9.  | Olen motiveeritud hästi tööd tegema.       |                         |                    |                        |
| 10. | Õpin uusi asju.                            |                         |                    |                        |
| 11. | Saan oma igapäevaste toimingutega hakkama. |                         |                    |                        |
| 12. | Hoian oma sõpradega suhteid.               |                         |                    |                        |
| 13. | Orienteerun uutes kohtades.                |                         |                    |                        |
| 14. | Tahan elus edasi jõuda.                    |                         |                    |                        |
| 15. | Järgin õppejõudude nõudmisi.               |                         |                    |                        |
| 16. | Oskan positiivselt mõelda.                 |                         |                    |                        |
|     | KOKKU:                                     |                         |                    |                        |

Hinda proportsionaalselt saadud punkte. Tulemus on positiivne kui teine ja kolmas vastusevariant on saanud rohkem punkte kui esimene.

**Loe läbi ka vastusevariantide tõlgendused ja kriipsuta alla need laused, mis sa arvad enda kohta käivat.**

**Paremini kui teised** — väärtustad kõrgelt iseennast kui isiksust. Selline iseendasse suhtumine, loob positiivse meeleolu tulevikueesmärkide seadmisel ja nendeni jõudmisel. Tead, mida tahad ja näed edu võimalusi ka juhuslikes (töö)pakkumistes. Kas loodad, et „jänes sulle sülle jookseb“ või oled valmis ka pingsaks tööks?

**Nii nagu teised** — hindad piisavalt hästi oma edu võimalusi. Sinu kohta võib öelda, et „surfad“ võrdsena võrdsete seas. Oled realistlik ja tunned emotsionaalselt ennast hästi. Sinu huvid ja eesmärgid on vastavuses sinu isiksuseomaduste ja võimalustega. Sa tead täpselt mille poole püüdlad ja mida sa pead selleks tegema, et eesmärkideni jõuda.

**Halvemini kui teised** — Sul jääb puudu positiivsusest ja iseenda kui isiksuse väärtustamisest. See teeb meeleolu nukraks ja töömeeleolu langeb. Kaldud arvama, et sul ei ole vajalikke omadusi, et edu saavutada. Seepärast on ka eesmärgid ebaselged või liiga kõrged. (Näiteks on ju teada, et antud eriala õppides kohe ministriks ei saa.) Vaata koos sõbraga väited uuest läbi, võib-olla sa suhtud iseendasse liiga kriitiliselt.

## 23. RÄÄGI MULLE ENDAST?

### Õpetaja juhend




|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab enda isiksuseomadusi ja oskab neid suuliselt esitleda.</li><li>• Õpilane teab suulise eneseesitluse tähtsust.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Valge leht paberit<br>Täidetud töölehtedega õpimapp<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Kodune iseseisev töö<br>Paaristöö<br>Lühiettekanne   |
| Aeg                  | 2 korda 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilastele jaotada leht paberit.</li><li>• Õpilastel koduse tööna kirjutada enda isiksuseomadustest lähtuvalt lühiettekanne, mis kestaks 3 minutit.</li><li>• Vajadusel alustada lühiettekanne koostamist koolis või koostada kogu lühiettekanne koolis.</li><li>• Lühiettekanne koostamiseks kasutada õpimapi töölehti.</li><li>• Lühiettekanne õpilasel kajastada enda positiivseid omadusi (ka erialaseid) ja pöörata tähelepanu ka esitluse välisele küljele (kehakeel, diktsioon, jm).</li><li>• Klassis lühiettekanne arutada läbi koos kaaslasega ja vajadusel teha vastastikku täiendusi.</li><li>• Kanda lühiettekanne kolme minuti jooksul ette (kasutada kella, liivakella vm. ja järgida täpsust, et kõik ettekandjad oleksid võrdsetes tingimustes).</li><li>• Juhtida õpilaste tähelepanu sellele, et ettekanne kaasklastele teha peast ja soovitavalt klassi ees.</li><li>• Soovi korral kuulajatel esitada ettekandjale küsimusi.</li><li>• Iga õpilane on koostanud ettekande. </li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Millised omadused aitavad kaasa avalikule esinemisele?<br/>Kuidas on võimalik neid omadusi arendada?</i></p> |



## 24. MINU ERINEVAD ROLLID

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab elurollide mitmekesisust.</li> <li>• Õpilane oskab erinevate elurollidega hakkama saada.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 24<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö   |
| Aeg                  | ~ 35 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele töölehed ja selgitada ülesannet.</li> <li>• Õpilastel täita töölehel olev tabel.</li> <li>• Juhtida õpilaste tähelepanu sellele, et nad vastaksid töölehe tabeli all olevatele küsimustele.</li> <li>• Õpilastel arutada töölehe tulemusi paarilisega ja vajadusel teha täiendusi.</li> <li>• Soovijatel esitada suuliselt oma töölehe tulemused.</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li> </ul> <p>Aruteluks:<br/> <i>Millised on kõige meeldivamad elurollid ja miks?</i><br/> <i>Millised on ebameeldivad või rasked elurollid ja miks?</i></p> |

## MINU ERINEVAD ROLLID

Õpilase tööleht 24

Inimesed täidavad elu jooksul palju erinevaid rolle ehk osasid. Mõnel eluperioodil on neid vähem, mõnel rohkem. Täiskasvanu ellu võib ootamatult lisanduda mitmeid rolle, mille edukast täitmisest sõltub hea enesetunne ja elus edasijõudmine.

Järgnevas tabelis on loetletud mitmeid rolle.

**Märgi linnukesega tabeli vastavatesse osadesse, kuidas sa nendesse rollidesse suhtud ja kuidas nendega hakkama saad.**

Tabelis on ka tühje ridu, sinna kirjuta omalt poolt juurde need rollid, mida sa täidad või täita tahaksid ja täida nende kohta ka tabeli ülejäänud osad! Tabelit täites võid kasutada just selliseid sõnu nagu sulle sobib!

| Rolli nimetus | Kas täidad praegu? | Sinu suhtumine? | Kuidas saad hakkama? |
|---------------|--------------------|-----------------|----------------------|
| Õpilane       |                    |                 |                      |
| Töötaja       |                    |                 |                      |
| Lapsevanem    |                    |                 |                      |
| Sõber         |                    |                 |                      |
| Abikaasa      |                    |                 |                      |
| Kallim        |                    |                 |                      |
| Laps          |                    |                 |                      |
|               |                    |                 |                      |
|               |                    |                 |                      |
|               |                    |                 |                      |
|               |                    |                 |                      |
|               |                    |                 |                      |
|               |                    |                 |                      |
|               |                    |                 |                      |
|               |                    |                 |                      |

Millised rollid on praegu sinu jaoks kõige keerulisemad? .....

.....

Kuidas sa nende keeruliste rollidega hakkama saad? .....

.....


.....

.....

## 25. KAS TUNNET ENNAST JA OMA VÕIMALUSI?



Õpetaja juhend


|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab enda isiksuseomadusi ja oskab sellega arvestada karjääriotsuste tegemisel.</li> <li>• Õpilane teab enda nõrgemaid külgi ja oskab neid arendada tugevusteks või vajadusel kompenseerida teiste omadustega.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 25<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö  |
| Aeg                  | ~ 35 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada töölehe täitmise põhimõtteid.</li> <li>• Töölehe täitmist on otstarbekas alustada tugevustest ja hiljem minna nõrkuste osa täitmise juurde. Soovi korral õpilasel täita tööleht vastavalt individuaalsele stiilile (töölehte võib täita tugevused ja nõrkused vaheldumisi, nii nagu meelde tuleb).</li> <li>• Julgustada õpilasi mõtlema enda omaduste peale, selleks, et täidetud saaksid töölehe kõik lõigud.</li> <li>• Kui õpilane soovib loetleda rohkem või vähem tugevusi ja nõrkusi kui töölehel selleks etteantud ruumi on, siis võib ta neid juurde lisada või ka osad read täitmata jätta.</li> <li>• Õpilastel kasutada õpimappi, selleks, et saada tabeli täitmiseks rohkem ideesid.</li> <li>• Soovi korral õpilasel arutada paarilisega oma töölehe tulemusi.</li> <li>• Soovijatel võimaldada esitada oma töölehe tulemused suuliselt</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li> </ul> <p>Aruteluks:<br/> <i>Kuidas iseloomustaksite inimest, kellel ei ole ühtegi puudust? Kas te tunnete mõnda sellist inimest?<br/>     Mis võivad olla kõige sagedasemad inimlikud nõrkused, mille tõttu jäävad eesmärgid saavutamata?</i></p> |



## 26. HEA TÖÖTAJA OMADUSED

### Õpetaja juhend

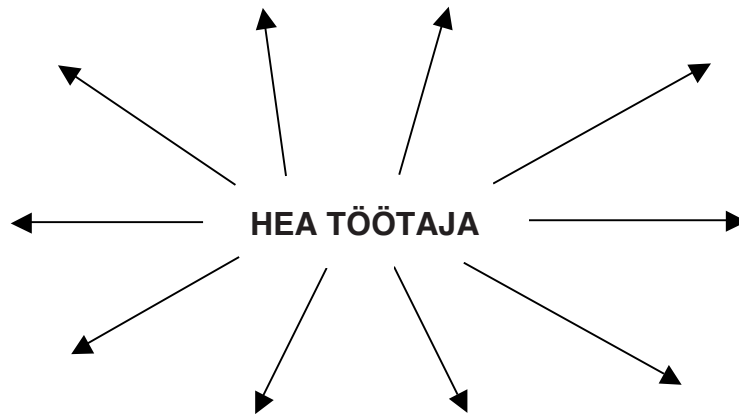


|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab tööjõuturul hinnatud isiksuseomadusi.</li> <li>• Õpilane teab, millised isiksuseomadused on olemas temal nendest, mida tööjõuturul hinnatakse.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 26<br>Valge paber, tahvel (pabertahvel) või mõni muu rühmatöö eksponeerimise vahend, kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö<br>Rühmatöö  |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada töölehe täitmise põhimõtet.</li> <li>• Innustada õpilasi leidma võimalikult palju tööjõuturul hinnatud omadusi.</li> <li>• Soovi korral arutada kaaslasega.</li> <li>• Peale töölehe täitmist jaotada õpilased rühmadesse (soovitatavalt 4-5 inimest rühmas).</li> <li>• Rühmale jaotada leht paberit ja igal rühmal kirja panna kõigi rühmaliikmete töölehtedel loetletud omadused. Iga omaduse järele kirjutada, mitmel korral seda on nimetatud. Nii tekib omaduste pingerida.</li> <li>• Iga rühma esindaja(d) kirjutavad rühmatöö tulemusena koostatud omaduste loetelu pingereas tahvlile (pabertahvlile).</li> <li>• Teha suuline kokkuvõtte sellest, milliseid omadusi mainiti kõige rohkem.</li> <li>• Õpilastel kirjutada enda töölehele graafiku alla tahvil olevate tähtsamate omaduste loetelu. Nende omaduste hulgast alla joonida need omadused, mida õpilane peab endale iseloomulikeks.</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li> </ul> <p>Aruteluks:<br/> <i>Kuidas iseloomustaksite inimest, kellel ei ole ühtegi puudust? Kas te tunnete mõnda sellist inimest?</i><br/> <i>Mis võivad olla kõige sagedasemad inimlikud nõrkused, mille tõttu jäävad eesmärgid saavutamata?</i></p> |

## HEA TÖÖTAJA OMADUSED

*Õpilase tööleht 26*

Kui sa oleksid mõne firma juht, siis milliste omadustega töötajaid sa oma firmasse palkaksid? Kirjuta need omadused noole tippudesse!



Rühmatöö tulemused (jooni alla sinule iseloomulikud omadused):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

## 27. KUULUJUTT

## Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane mõistab kuulujuttude tekkimise mehhanismi.</li> <li>• Õpilane teab, et positiivne enesehinnang aitab kuulujutuga (klatšiga) toime tulla.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 27 ekspertidele<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Mäng<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min olenevalt grupi suuruselt võib minna vähem või rohkem aega   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada ekspertidele tööleht ja selgitada ülesannet.</li> <li>• Valida õpilaste hulgast 1-2 eksperti, kes jälgivad kuulujutu tekkimise mehhanismi. Nendele ongi antud ülesande töölehed mõeldud, kus on ka selgitatud, mida nad peavad tegema.</li> <li>• Ülejäänud õpilased, peale ühe, lähevad ukse taha ja tulevad ühekaupa järjekorras sisse.</li> <li>• Pärast viimase õpilase jutustust teevad eksperdid kokkuvõtte, kuidas ettelõetud tekst selle edasirääkimise käigus muutus.</li> <li>• Ekspertidel panna tööleht õpimappi, soovi korral paljundada tööleht ka teistele soovijatele. </li> <li>• Arutelu.</li> </ul> <p>Aruteluks:</p> <p><i>Kas kuulujutud, mida räägitakse, on tõene info inimese kohta?<br/>Kui teid klatšitakse taga, millist käitumisvarianti te siis eelistate?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Püüate tõestada, et see, mis räägitakse on vale.</i></li> <li><i>2. Jätkate oma toimetusi ja ei pööra klatšile tähelepanu.</i></li> </ol> <p><i>Kui te olete endas kindel ja teil on positiivne enesehinnang, kas siis kuulujutud haavavad teid?<br/>Miks positiivne enesehinnang aitab kuulujuttudest üle olla?<br/>Miks ei ole üldreeglina mõistlik hakata klatšijatele selgitama, et neil ei ole õigus?</i></p> |

**Märkus**

Jutu tekst on võetud raamatust:

U. Otspere (2003) „Joogiraamat — särav kuld klaasis“

## KUULUJUTT

Õpilase tööleht 27

**Sa oled kuulujutu ekspert** ja pead jälgima, kuidas ettelooetav jutt üksteisele edasirääkimise käigus muutub.

Kõik õpilased peale ühe tuleb saata ruumist välja. Enne seda selgitatakse neile, et nad tulevad kordamööda klassi tagasi ja kuulevad siis ühte juttu, mida nad peavad järgmisele klassi tulijale edasi jutustama.

1. **Loe paraja tempoga** klassi jäänud õpilasele ette järgmine jutt. Enne seda selgita, et loed jutu ette ainult ühe korra ja küsimusi pole esitada võimalk.

### VARISER

**Hästi soojendatud tassi või kuumakindlasse kohviklaasi kallata 5 sentiliitrit soojendatud tumedat rummi. Lisada 3-4 teelusikatäit suhkrut ja segada. Täita  $\frac{3}{4}$  klaasi kuumaga kange kohviga ja panna peale 1-2 supilusikatäit vahukoort.**

**Joogi kohta räägitakse järgmist: ühes friisi kogukonnas (Hollandi põhjarannikul elav rahvas) oli kord pastor, kes kõigutamatult kantslist kärkis kogukonnaga, et see nii palju rummi tarbib. Siis võeti appi kavalus. Pulmades ja ristsetel joodi rummi ainult kohviga, nii et rumm kallati kohvisse ja peale pandi paks koorekord, et lõhna ei oleks. Pastorile anti muidugi tavalist kohvi. Pastor ei saanud aru, kuidas kõigil peale tema nii ruttu meeoleolu rõõmsaks muutub. Ühel päeval serveeriti ka talle ekslikult kõrgekraadiline kohv ja ta hüüdis seepeale: „Teie variserid!“ Sellest ongi tulnud joogi nimi.**

2. Sisse tuleb teine õpilane ja esimene õpilane jutustab talle selle jutukese edasi nii nagu talle on see meelde jäänud. Pärast seda võib esimene õpilane oma kohale istuda ja järgmisi jutustusi kuulata.

3. Sisse tuleb kolmas õpilane ja teine õpilane jutustab talle, mis tal jutust on meelde jäänud. Teine õpilane istub kohale.

4. Sisse tuleb neljas õpilane ja nii edasi kuni kõik õpilased on sisse tulnud.

5. Kui viimane õpilane on jutustamise lõpetanud, siis **loe jutt otsast lõpuni uuesti ette.**

#### **Abiküsimused kuulujutu eksperdile:**

- Milline info läks kohe kaduma?
- Kus jutt kõige rohkem muundus?
- Millised faktid tulid juurde?
- Kas mõni õpilane muutis meelega juttu?

**Tee suuline kokkuvõte kuulujutu tekkimisest.**



## Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus                         | Teema        | Eesmärk   | Allikas   |
|----|----------------------------------|--------------|---|---|
| 1  | Head sündmused minu elus         | Enesehinnang | Enesehinnangut toetavate omaduste selgitamine   | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 18                            |
| 2  | Millised on rollid meie peres?   | Enesehinnang | Ootused enda isikule, enda väärtustamine  | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 23                            |
| 3  | Kokkuvõtte eneseanalüüsi         | Enesehinnang | Ülevaatliku pildi loomine enda omadustest, mis aitab enesehinnangut täpsustada                  | Elutee planeerimine. Tln, 2004. Õpilase tööleht 24                            |
| 4  | Minu roll maailmas               | Enesehinnang | Mina kui maailmakodanik ja vastutustunne  | Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 24-25          |
| 5  | Hea töötaja omadused             | Enesehinnang | Enese väärtustamine ja arendamine   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 27  |
| 6  | Minu töösoovid                   | Enesehinnang | Enda kokkuvõtlik hindamine  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 43  |
| 7  | Teen kokkuvõtteid: kuidas edasi? | Enesehinnang | Tugevused ja takistused   | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 45  |
| 8  | Võimaluste reisirada             | Enesehinnang | Kokkuvõtte enda omaduste kohta  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 44  |
| 9  | Eneseanalüüs                     | Enesehinnang | Test: Tugev ja nõrk eneseanalüüs  | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 84-86   |
| 10 | Eneseanalüüsi küsimustik         | Enesehinnang | Test: Eneseanalüüsi tase  | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur, 2006, lk 87-90   |
| 11 | Kus on sinu nõrgad kohad         | Enesehinnang | Test: leidmaks kas puudused on erialastes teadmistes, efektiivsuses töökohas või eneseanalüüsis | Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 100-102 |
| 12 | Iseloomustav puu                 | Enesehinnang | Eneseanalüüsi komponendid, üldistus enda erinevatest omadustest                                 | Noorsootöötaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 59      |
| 13 | Õpetlikud lood                   | Enesehinnang | Eneseanalüüsi komponendid; üldistus enda erinevatest omadustest                                 | Noorsootöötaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis Tartu, 2005, lk 60       |
| 14 | Minu saavutuste lill             | Enesehinnang | Õpetab nägema enda tegevuse positiivset väljundit   | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär - redel või tee? Tln, 1998, lk 79-81          |
| 15 | Kuidas mul läheb?                | Enesehinnang | Enda õppeaastate hindamine ja võimalikud arengud  | N. Perry, Z. Vanzandt. Tulevikuvõimaluste uurimine. Tln, 1999, lk 26          |
| 16 | Autoportree                      | Enesehinnang | Enda omaduste väljendamine kas sõnas või pildis   | N. Perry, Z. Vanzandt. Tulevikuvõimaluste uurimine. Tln, 1999, lk 41          |

|    |                                 |              |   |  |
|----|---------------------------------|--------------|---|--|
| 17 | Kui ma olen kolmeküm-<br>nene   | Enesehinnang | Ettekujutus endast aastate pärast                                       | N. Perry, Z. Vanzandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 29-30 |
| 18 | Soolised stereotüübid           | Enesehinnang | Stereotüüpsete arvamuste äratundmi-<br>ne ja nende ekslikkuse mõistmine | N. Perry, Z. Vanzandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 42    |
| 19 | Kogutud tarkuse ühen-<br>damine | Enesehinnang | Enese terviklik kirjeldamine  | N. Perry, Z. Vanzandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 45    |
| 20 | Intervjuude tegemine            | Enesehinnang | Enda kirjeldamine ja isiksuseomaduste<br>sõnastamine                    | N. Perry, Z. Vanzandt. Tähelepanu – tulevik! Tln, lk 46    |
| 21 | Hea töötaja                     | Enesehinnang | Isiksuseomaduste ja muude omaduste<br>seostamine töötamisega            | Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 20-22            |
| 22 | Mõnus tool                      | Enesehinnang | Mäng: Enesehinnangu olemus ja kuju-<br>nemine                           | D. Shapiro. Konflikt ja kommunikatsioon. 1995, lk 31-34    |

## Soovitav kirjandus

- Elutee planeerimine. Valikainekava põhikooli vanemale astmele. Karjäärikeskus, 2004
- Karjääri planeerimine. Töövihik VIII-IX klassile. Karjäärikeskus
- Karjäärirada. Tööturuamet, 2003
- Psühholoogia gümnaasiumile. Toim. Allik, Rauk. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2002
- Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003
- Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Koost. Ülle Suur. 2006
- Allik, J., Konstabel, K., Realo, A. Isiksusepsühholoogia. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2003
- Bachmann, T., Maruste, R. Psühholoogia alused. Ilo, 2003
- Carter, P. Harjutused aju võimekuse kiireks ja efektiivseks tõstmiseks. 2001
- Christiani, A., Scheelen, F.M. Arenda võimeid. Ilo, 2004
- Clayton, P. Kehakeel töökeskkonnas. Koolibri, 2004
- Eysenck, H. J. Tunne oma IQ. Odamees, 2004
- Farr, J. M. Vali endale õige elukutse. Avita, 2000
- Godwin, M. Kes sa oled? 101 võimalust näha iseennast. Ersen, 2000
- Herkel, A. Mina, sina, meie. 1989
- Jakobson, M., Wiegand, E. Muutumisevõime minus. 1998
- James, J. Kehakõne. Tea Kirjastus, 1998
- Jalast, J. Tunne ennast, et tunda teisi. AS Ülo ja Tiit Siinmaa. Tallinn, 1994
- Jamnes, P., Savisaar, K. Karjäär – redel või tee. Koolibri, 1998
- Jamnes, P., Savisaar, K. Kutsesuunitlustöö koolis. Tallinn, 1998
- Kidron, K. 122 õpetamistarkust. Tallinn: Andras & Mondo, 1999
- Krull, E. Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2000
- Rebas, E. Inimene teiste inimeste seas. Rollimängud suhtlemisituatsioonidest. Õppefilm 7-12 klassile. Adiuto, 1996
- Rumberg, T., Uljas, J. Psühholoogia gümnaasiumile. Koolibri, 2001
- Perry, N., VanZandt, Z. Tähelepanu – tulevik! Karjääriedendamise programm keskkooliõpilastele. Õpetaja juhend. Omanäolise Kooli Arenduskeskus, 1999
- Perry, N., VanZandt, Z. Tulevikuvõimaluste uurimine. Gümnaasium. Tallinn, 1998
- Perry, N., VanZandt, Z. Tulevikuvõimaluste uurimine. Kutsesuunitlusprogramm põhikooli õpilaste jaoks. Õpetaja juhend. Omanäolise Kooli Arenduskeskus, 1999
- Salumaa, Talvik, Saarniit. Aktiivõppe meetodid I ja II. 2004, 2006
- Saksakulm, T. Tunne ennast ja oma karjäärivõimalusi. Ellervo, 2002
- Saksakulm, T. Teel töömaailma. Ellervo, 2004
- Shapiro, D. Konflikt ja kommunikatsioon (käsiraamat-õppematerjal õpetajale). Avita, 1997
- Sukamägi, A. Karjääri kujundamine: kutsesuunitlus: materjale programmi läbimisel. Haridusministeerium, 2000, 2002

Sõerd, J. Psühholoogia alused. Valgus, 1988

White, V., Demarais, A. Esmamuljed. Pegasus, 2005

### **Muud kasulikud infoallikad**

Karjääriinfoportaal [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee), sh Suunaja osa materjalide andmebaas

SA Innove Karjäärinõustamise Teabekeskuse raamatukogu, vt [www.innove.ee/teabekeskus](http://www.innove.ee/teabekeskus)

## Teema 2: ÕPPIMISVÕIMALUSTE JA TÖÖMAAILMA TUNDMINE NING SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL

### Eesmärgid

- Anda õpilastele teadmisi tööturust, Eesti ja Euroopa majanduskeskkonnast ja kujundada neis oskus märgata seal toimuvaid muutusi.
- Anda õpilastele teadmisi tööseadusandlusest ning tööturuteenustest ja –toetustest.
- Õpetada õpilasi koguma, süstematiseerima ja analüüsima informatsiooni majandustegevusalade, kutsete, ametite ning ettevõtlusvormide kohta, kasutades selleks erinevaid informatsiooni saamise allikaid ja viise.
- Tutvustada õpilastele valdkonna haridus- ja koolitusvõimalusi, tööturu ja haridustasemete vahelisi seoseid, mis aitavad neil teha teadlikke karjäärivalikuid.
- Kujundada õpilastes soovi ja valmisolekut elukestvaks õppimiseks ja iseseisvaks karjääriotsuste tegemiseks.

### Mõisted

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Töö- ja tööjõuturg</b> | Vastastikusel sõltuvuses olevate ostu- ja müügitehingute protsess. Tööjõunõudlus hõlmab täidetud ja vabad töökohad ning tööjõu pakkumine töötava ja mittetöötava tööjõu. Tööjõu nõudlus näitab, kui palju ja milliseid töötajaid ettevõtte vajavad. Tööjõu pakkumine näitab, kui palju on neid inimesi, kes tahavad töötada pakutud tingimustel. |
| <b>Tööjõud</b>            | Isikud, kes soovivad töötada ja on võimelised töötama; majanduslikult aktiivne rahvastik - jaguneb töötajateks, ettevõtjateks ja töötuteks. Tööjõud moodustub hõivatutest ja töötutest.  |
| <b>Hõivatu</b>            | Isik, kes<br>- töötab ja saab selle eest tasu kas palgatöötajana, ettevõtjana või vabakutselisena<br>- töötab pereettevõttes või oma talus otsese tasuta või<br>- ajutiselt ei tööta.  |
| <b>Töötu</b>              | Isik, kes on ilma tööta (st ei tööta kusagil ega puudu ajutiselt töölt) ning kes otsib aktiivselt tööd ja on töö leidmiseks valmis kohe tööd alustama.   |
| <b>Kutse</b>              | Tööülesannete täitmiseks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste ja hoiakute kogum, mis on omandatud õppides ja/või töötades ning mida tunnustatakse kas reguleeritud, ajalooliselt või rahvusvaheliselt kujunenud nõuete alusel.   |
| <b>Amet</b>               | Kindlate tööülesannete ja vastutusega tööalane tasustatav tegevus.   |
| <b>Ametikoht</b>          | Konkreetne tööülesannete ja vastutuse kogum organisatsioonis või asutuses teatud töö tegemiseks.   |
| <b>Eriala</b>             | Haridusasutuses omandatav teadmiste ja oskuste kogum, mis on nõutav teatud kutsealal töötamiseks.  |
| <b>Kutsestandard</b>      | Dokument, milles kirjeldatakse kutsetegevust, tööülesandeid, -keskkonda ning määratletakse kutseomistamiseks vajalikud kompetentsusnõuded.   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Kompetentsus</b>           | Edukaks tööalaseks tegutsemiseks vajalik teadmiste, oskuste, kogemuste, hoiakute, suutlikkuse, võimekuse kogum.   |
| <b>Töömotivatsioon</b>        | Vajadused ja soovid, mis on tõukejõuks isiklikus tööalases tegevuses.   |
| <b>Ettevõtja</b>              | Füüsiline isik, kes pakub oma nimel tasu eest kaupu või teenuseid ning kaupade ja teenuste müük on talle püsivaks tegevuseks, ning seaduses sätestatud äriühing (täisühing, usaldusühing, osaühing, aktsiaselts, tulundusühistu).   |
| <b>Ärinimi ehk firma</b>      | Äriregistrisse kantud nimi, mille all ettevõtja tegutseb.   |
| <b>Ettevõtte</b>              | Majandusüksus, mille kaudu ettevõtja tegutseb.  |
| <b>Üldharidus</b>             | Sotsialiseerumiseks vajalik teadmiste ja oskuste kompleks, mis võimaldab elu jooksul pidevalt edasi õppida ning kujuneda arenevaks isiksuseks.  |
| <b>Formaalharidus</b>         | Riiklike õppekavadega fikseeritud, eesmärgiliselt organiseeritud õppetegevus, millel on fikseeritud kestvus ja õppekava, mis on astmete ja hinnete tasandite alusel hierarhiliselt struktureeritud, millel on vastuvõtu tingimused ja formaalne registreerimine. Formaalharidust viiakse läbi koolitus- ja haridusasutustes ettenähtud mahus ning õppimis/ õpetamismaterjale ja –meetodeid kasutades ning sellega kaasneb aktsepteeritud kraadi, diplomi või tunnistuse omistamine. |
| <b>Informaalne haridus</b>    | Õppimine, mis tuleneb igapäevastest tegevustest tööl, perekonna ringis või vabal ajal; ei ole struktureeritud (õpieesmärkide, õpiaja või õppematerjalide mõistes) ja ei lõpe tavaliselt tunnistuse saamisega; võib olla kavatsuslik, kuid enamasti on tegemist ettekavatsemata (või juhusliku) õppimisega.  |
| <b>Mitteformaalne haridus</b> | Eesmärgiliselt organiseeritud õppetegevus kindlate programmide alusel, mida on võimalik omandada täiskasvanukoolitusasutustes, töökohas, samuti ühiskondlike organisatsioonide, huvigruppide ja kutseliitude vahendusel; läbimise järgselt reeglina formaalset tunnistust või diplomit ei anta.   |
| <b>Õpe/koolitus töökohal</b>  | Kutsealane ettevalmistus töövõtjatele, mis toimub töökohal.   |
| <b>Tööalane koolitus/ õpe</b> | Võimaldab kutse-, ameti- ja/või erialaste teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamist ja täiendamist, et tagada edukas toimetulek tööturul, samuti ümberõpet kas töökohas või koolitusasutuses. Koolituse läbimist tõendab tunnistus või tõend.  |
| <b>Tasemeõpe</b>              | Tugevalt formaliseeritud ja institutsionaliseeritud õppeliik, mis toimub tasemeõppekava järgi. Tasemeõppe eesmärgiks on õppuri haridustaseme viimine järgmise õppeastme või -taseme alustamise nõueteni. Tasemeõppe tulemusena omandatakse uus haridustase.   |
| <b>Rakenduskõrgharidus</b>    | Kõrghariduse esimese astme õpe, mille kestel omandatakse kindlal kutsealal töötamiseks või magistriõppes edasiõppimiseks vajalikud teadmised ja oskused. Õppe alustamise tingimus on keskharidus või sellele vastav kvalifikatsioon.  |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Bakalaureuseõpe</b> | Kõrghariduse esimese astme õpe, mille kestel omandatakse eriala alusteadmised ja –oskused ning magistriõppeks ja töö alustamiseks vajalikud teadmised ja oskused. Õppe alustamise tingimus on keskharidus või sellele vastav kvalifikatsioon.  |
| <b>Magistriõpe</b>     | Kõrghariduse teise astme õpe, mille kestel süvendatakse erialateadmisi ja –oskusi ning omandatakse iseseisvaks tööks ja doktoriõppeks vajalikke teadmisi ja oskusi. Õppe alustamise tingimus on bakalaureusekraad, rakenduskõrghariduse õppekava alusel omandatud kõrgharidus või nendele vastav kvalifikatsioon.  |
| <b>Doktoriõpe</b>      | Kõrghariduse kõrgeima astme õpe, mille kestel omandatakse iseseisvaks teadus-, arendus- või kutsealaseks loometööks vajalikud teadmised ja oskused. Doktoriõppe alustamise tingimus on magistrakraad või sellele vastav kvalifikatsioon.   |
| <b>Elukestev õpe</b>   | Kõik elu jooksul ette võetud õpitegevused (nii formaalsed, mitteformaalsed kui informaalised) eesmärgiga parandada teadmisi ja oskusi ning suurendada kompetentse vastavalt iseenda, kodanikkonna, ühiskonna ja/või tööturu vajadustele. Elukestev õpe sisaldab kõiki õpitegevusi, mis on eesmärgilised, pidevad (st ei ole juhuslikud), sõltumatud (olenemata sellest, kas nad on formaalsed või mitte), sõltumatud finantseerimisallikast ning õppevormist; keskmes on õppija ja temapoolne õppimine (mitte õpetamine) ning elu jooksul toimuvate õppeprotsesside (ajaline) järjestus. |

## Teema kirjeldus

Selle teema käsitlemisel antakse õpilastele teadmisi tööturust, selle erinevatest tahkudest, võimalustest ja seostest hariduse, töömaailma ning isiklike valikute vahel. Karjääriplaneerimise seisukohast on oluline, et noor oskaks teha valikuid, mis on kooskõlas nii nüüdisaegse ühiskonna oludega kui ka isiklike vajadustega.

Praegune ühiskond on tervikuna muutuv, seda nii töö sisu kui ka vormi poolest, määramatuse aste on kohati väga kõrge. Sõltuvalt sellest kujunevad ja pidevalt muutuvad ka nõuded töö tegijale, esitades üha uusi väljakutseid – tuleb toime tulla kiiruse ja muutustega, olla paindlik ning võimeline kogu elu õppima. Peaküsimus on see, kuidas nende muutustega kursis olla, neid oma tegevuses arvestada ja kuidas võimalikke tekkivaid probleeme ennetada.

Üha rahvusvahelisemaks muutuva majandusega universaalses maailmas kolivad ühest riigist teise mitte ainult inimesed, vaid ka firmad, kes püüavad leida odavamad töötajad. Konkurentsi teravnemine toob kaasa töökohtade liikumise riikide ja piirkondade vahel. Töökohad liiguvad sinna, kus on odavam või kvalifikatsioonilt sobivam töötajad. Eestis on esindatud need tööd, mis liiguvad mujale (tekstiilitööstus), tööd, mida siin veel tasub teha (elektroonika), ja tööd, mis hakkavad siia tulema (insenerialad).

Haridussüsteemi käsitlemisel on oluline suunata õpilasi analüüsima oma vajadustele ja reaalsele võimalustele vastavate haridusvalikute langetamist. Oluline on, et juba õpingute käigus kujuneks õpilasel ettekujutus sellest, millised on edasised õppimise vajadused ja võimalused, ning kujuneks valmisolek elukestevaks õppeks. Õpilastele tutvustatakse ettevõtluse vorme ja võimalusi kui üht väljavaadet leida õpitud erialal tööd.

Teema käsitlemise lõpuks peaksid õpilased hindama oma seniseid saavutusi, määrama oma tugevused ja nõrkused järgmiste õpingute vaatenurgast ning koostama õpiplaani kooskõlas vajaduste ja reaalsete võimalustega.

**Teema maht**

10 tundi



## 2.1. Muutuv tööturg: valdkonna olukord, kutsestandardid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööõiguse alused

### Käsitlus

Lissaboni strateegia ([http://europa.eu.int/comm/lisabon\\_startegy/index\\_en.html](http://europa.eu.int/comm/lisabon_startegy/index_en.html)) järgi peab Euroopa 2010. aastaks muutuma maailma üheks konkurentsivõimelisemaks piirkonnaks, kus samal ajal valitseb tugev sotsiaalne sidusus. Teisisõnu on Lissaboni strateegia eesmärk tugev majandus tugevas sotsiaalriigis. Tööturg ootab haridussüsteemilt kindlate kutse- ja ametioskustega ning samas universaalse mõtlemis- ja kohanemisvõimega inimesi.

Lissaboni strateegia saavutamisel on kaks olulist proovikivi: globaliseeruva majanduse tõttu odavam tööjõuga riikide konkurents; asümmeetriline uute liikmesriikide integratsioon.

Tööjõuturg vajab 25% akadeemilise ja 25% rakendusliku kõrgharidusega inimesi, ülejäänud peaksid olema kutseharidusega ehk nn sinikraed. Eestis läheb ametikooli 28% põhikooli lõpetanud, Soomes 60%. See number räägib sellest, et Eestis pole ametikoolid kuigi populaarsed.

Tööhõive kasvab Eestis umbes 4000 inimese võrra aastas. Seda peamiselt teenindus- ja tööstussektori arvelt. Tööturg on oluliselt avanenud ning töötajatel on rohkem valikuvõimalusi, sealhulgas võimalus minna tööle välismaale.

Et kergendada tööjõu vaba liikumist, on Eestiski rakendatud kutse omistamist. Kutsekvalifikatsioonide vastastikune tunnustamine on oluline tegur isikute vaba liikumise tagamiseks. Loomisel on üleeuroopaline instrumentide kogum Europass, milles kajastuvad tööoskused (Euroopa CV), keeleoskus (Euroopa keelemapp), riikidevahelise liikumise kogemus (*Mobility-Pass*), kõrgkooliõpinguid kirjeldav diplomi lisa ning kutsekvalifikatsiooni näitav kutsetunnistuse lisa.

Reguleerimata kutsequalifikatsioonide vastastikune tunnustamine tugineb Eesti töötajate kutsequalifikatsiooni süsteemile. Et Eestis väljaantud kutsetunnistus oleks arusaadav Euroopa tööandjatele, töötatakse välja kutsetunnistuse lisa, mis annab rohkem infot vastava valdkonna ja töötaja oskuste kohta. Kutseomistamisel tõendab taotleja oma kompetentsuse taset, eksamikomisjon hindab vastavust taotletavale kvalifikatsioonile ning kutset omistav üksus väljastab kutsetunnistuse.

Paljudel praegustel töövõtjatel on väga väärtuslik kogemus. Nad on muutunud üha teadlikumaks oma väärtusest turul ja eesmärkidest elus ning teevad põhjalikumalt kaalutletud otsuseid uut proovikivi vastu võttes. Kindlasti tuleks keskenduda mitte ainult rahalisele tasule, vaid vaadata töötajale pakutavat kogutasu tervikuna. Näiteks võib end kergelt lasta mõjutada tuttavate jutust, kes räägivad, kuidas nad kuskil teises firmas sama töö eest palju rohkem teenivad. Kui aga lähemalt uurima hakata, siis selgub, et terviklik motivatsioonipakett pole sugugi sama hea kui olemasoleval töökohal. Näiteks ei ole vaba aega, tervisepordi võimalusi, ei anta lisapuhkusepäevi ega pakuta sama palju koolitusvõimalusi. Loomulikult on oluline ka see, et töö eest makstaks õiglast tasu. Kõige rohkem mõjutavad palga kasvu muutused tööjõuturul – milliseid töötajaid ja spetsialiste ettevõtted hetkel kõige enam vajavad ja milliseks on kujunenud nende hind. Erineva suurusega palgatõus jaguneb eri piirkondade, majandussektorite ja tööde vahel. Näiteks ühes sektoris või piirkonnas toi-

munud kiirem keskmine palgatõus ei tähenda seda, et palk tõusis kõikides selle sektori või piirkonna ettevõtetes ja ametikohtadel.

Eestis räägitakse tihti siin tegutsevate ettevõtete tööjõuprobleemist. Unustatakse, et õige pea võivad kaduda olulised investorid, kes sooviksid küll siinsesse majandusse investeerida, kuid tööjõu puudumine seda ei võimalda. Ettevõtlike üks põhieegleid ütleb: ära alusta äri, kui pole vajalikke vahendeid; vali ärimudel, kus pakkumine on suurem kui nõudlus.

Peamised trendid töö- ja tööjõuturul on:

- Teeninduses asenduvad inimesed järjest enam masinatega, näiteks ei pea raha välja võtmiseks, ega maksude tasumiseks telleri abi kasutama, selleks on pangautomaat ja internetipank.
- Kõigis sektorites suureneb nõudlus kõrgelt haritud ja koolitatud, arukama ning paremate oskustega tööjõu järele.
- Eeskujulikud ettevõtted tegelevad tervise edendamise, sotsiaalse toetamise, inimeste arendamise ja heategevusega, et oma inimesi õigete väärtuste juurde suunata.
- Organisatsioonide struktuur muutub ühetasasemaks, mis tähendab, et ettevõtetes pole sageli võimalik ametipostil tõusta, osakonnad töötavad koostöö printsiibil ja juhtivaid ametikohti on vähem.
- Vähem on püsivaid ja kindlaid töösuhteid ning rohkem lühiajalisi lepinguid. Ühel töötajal võib olla paralleelseid lepinguid erinevate ettevõtetega.
- Kasvab nende töötajate hulk tööjõuturul, kes töötavad kodus või teevad kaugtööd. Organisatsioonid muutuvad ristikehinaleteks, kus on vähe pikaajalise töölepinguga töötajaid ja palju erinevate lepingulistehete alusel töötavaid kaastöölisi, kes annavad oma panuse organisatsiooni heaks erinevatel perioodidel ja erinevate projektide raames.
- Kasvab osalise koormusega töö, osa sellest on vabatahtlik.
- Noored inimesed sisenevad tööjõuturile varem. Kooli ajal töötamine on sagedane nähtus, sest ühelt poolt on elu kallid ja üksnes õppelaenust tihti ei piisa ning teisalt on töökäsi kõikjal vaja.
- Au sees on ka suvised töömalevad, kus noored saavad aimu töö tähtsusest ning võivad endale taskuraha teenida.
- Tööjõuturg on muutunud järjest rahvusvahelisemaks. Ettevõtted ja asutused saavad tööjõudu odavamatest piirkondadest ekspordida, töötajad saavad kasutada võimalust töötada välismaal, vähemalt EL-i piires.
- Ühiskonnas on tööga seotud nõudmiste juures tugevalt suurenenud feministide surve. Naiste vajadused ja harjumused sobituvad hästi mitme uue töövormiga. Võrdsete võimaluste taotlemine on teinud naiste jaoks lihtsamaks ligipääsu juhtivatele ametikohtadele. Tööõiguse seisukohalt vaadatakse väga hoolikalt, et ei toimuks diskrimineerimist; et keegi ei jäta kedagi töökohale võtmata, kuna ta on naine või kuna ta plaanib lapsi saada.
- Vabamaks on muutumas ka tööturgu reguleerivad seadused, eesmärgiga, et need vastaksid paremini sellele järjest vabamale turule.
- Sotsiaalne turvalisus suureneb.
- Vananev rahvastik tõstab finantssõltuvust ning vähendab maksude laekumist. See paneb suurema koormuse sotsiaalsüsteemile ning muudab raskemaks nende inimeste olukorra, kellel on keeruline tööjõuturile siseneda. Kõige rohkem mõjutab see ilmselt hariduslike erivajadustega ja puudega inimeste olukorda.
- Vanemaalised püsivad senisest kauem tööturul, otsides sageli võimalusi pea elu lõpuni jõukohast tööd teha.

- Eesti võtab eeskuju teiste riikide tööturu poliitikatest ja rakendab parimaid praktikaid.
- Paljudel suurtel ettevõtetel on probleeme tööjõu leidmisega.

Eesti riigi stabiilse arengu ja jätkusuutlikkuse edasiviiv jõud on ettevõtlus. Ettevõtlus on iseseisev majandus- või kutsetegevus, mille eesmärk on tulu saamine kauba tootmisest, müümisest või vahendamisest, teenuse osutamisest või muust tegevusest, sealhulgas loomingu- või teaduslik tegevus.

Ettevõtete konkurentsivõime olulisimaks teguriks on inimesed. Kõrge kvalifikatsiooniga tööjõud on märksõna, mille olemasolust sõltub ettevõtete püsimine ja edukus. Siinkohal ei tähenda kõrge kvalifikatsioon mitte kõrghariduskraadi, vaid suurepäraseid ja nüüdisaegseid kutse- ja ametioskusi.

Tööjõu pakkumise võime suurendamiseks on püstitatud kolm eesmärki, milleks on noorte tööhõive tõstmine, naiste tööhõive kasv ning vanemate inimeste suurem aktiivsus tööturul. Inimeste tööturul viibimise pikendamine on aga rahvastiku vananemistendentsi arvestades üks olulisi meetmeid piisava tööjõu pakkumise tagamisel. Selleks tuleb suuremat tähelepanu pöörata tegevusele, mis puudutab elukestvat õpet, kvalifikatsiooni tõstmist, tööturu nõuetele vastamist jne, et tõsta töötajate motivatsiooni tööturul kauem viibida. *Tööjõu vajaduse prognoos aastani 2012*. Tallinn: (2006) Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium.

Viimase aasta-pooleteise jooksul toimunud väga kiire palkade kasv Eestis peegeldab seda, et tööjõuturg on muutunud ja ettevõtja jaoks on tööjõu hind üha kõrgem. Ettevõtted hakkavad tõenäoliselt üha rohkem pöörama tähelepanu sellele, kuidas muuta nende poolt pakutav kogutasupakett võimalikult ligitõmbavaks ja ainulaadseks oma olemasolevate ja võimalike tulevaste töötajate jaoks.

Sisuliselt tähendavad nii üleilmastuv majandus kui ka liitumine Euroopa Liiduga Eesti ning teiste Kesk- ja Ida-Euroopa riikide jaoks väga suurt võimalust areneda. Samas tähendab teadmiste ja tehnoloogia kiire levik seda, et kindlast tehnoloogiast tulenev tootlikkus ei saa lõputult kasvada. See hakkab kahanema tehnoloogia levikuga pöördvõrdeliselt, sest konkurents tiheneb ning vastav tehnoloogia ammendab end. Eesti peab seega olulisel määral suurendama oma tööstusteadmiste mahukat osa, mille üks oluline eeldus on kvalifitseeritud tööjõud.

Kutseharidus on olnud ja on majanduse arengu jaoks oluline valdkond – on haridusastmetest reaalse ettevõtlusega ehk kõige lähemalt seotud.

### **Kutse, kutsestandard, kutsetunnistus**

Kutse on kutsealal nõutav kompetentsuse tase, mida tunnustatakse reguleeritud, ajalooliselt või rahvusvaheliselt kujunenud nõuete alusel. Kutsekompetentsuse all mõistetakse teatud kindla töö tegemiseks vajalikke teadmisi, oskusi, kogemusi, hoiakuid ja võimeid. Eristatakse nelja põhitüüpi kompetentsust, millele aluse loomine peab algama juba koolis.

1. Kutsekompetents, mille arendamisega tegeleb kutse- ja ametiharidus kesk- ja kõrgtasemel. Nagu näitab praktika, pole ka kõige parem koolilõpetaja töövalmis, sest praegune ja tulevikutöö eeldab veel teisi olulisi kompetentse.
2. Metoodiline kompetents, mis on oskus kasutada oma teadmisi, rakendada õpitut praktiliselt, iseseisvalt mõelda, tegutseda ja otsustada.
3. Sotsiaalne kompetents on valmisolek koostööks, suhete ja teiste inimeste mõistmine ning nendega arvestamine, saavutusvalmidus ja paindlikkus.
4. Personaalne kompetents on eneseteostus- ja otsustusvõime, valmisolek vastutada ja vajaduse korral juhtida.

Kompetentside omandamine nõuab hariduse ja töötamise kõrval inimese enda aktiivsust ja tahet õppida. Töö uus sisu ja vorm, muutunud töö iseloom eeldavad erinevaid ja lõimuvaid teadmisi, nende kasutamise oskust, loovust ja tahet õppida. On väga oluline, et noor inimene ei õpiks vaid omandama ja järgima, vaid mõistma ja looma.

Kutsetöökõks vajalike kompetentside määratlemise ja hindamisega tegeleb Eesti kutsete süsteem, mis võimaldab hinnata töötajate kutseoskusi ning võrrelda neid oma riigis ja rahvusvaheliselt. Kutsete süsteemi olulisimad väljundid on kutsestandard ja -tunnistus.

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse kutsetegevust, tööülesandeid, ja -keskkonda ning määratletakse kompetentsusnõuded kutseomistamiseks. Kutsestandard on tööturu nõudmiste alus vastavate õppekavade, koolitusprogrammide ja kutseeksami nõuete väljatöötamisel, kvalifikatsiooni hindamisel, kvalifikatsiooni tõendavate rahvusvaheliste dokumentide võrdlemisel ning eelduste loomisel Eesti majanduse konkurentsivõime suurendamiseks. Eesti kutsete süsteemis määratletakse kutsenõudeid viiel tasemel. I tase on madalaim ja V tase kõrgeim. Kõik kutsed ei eelda kutsetasemetete fikseerimist I kuni V tasemeni.

Kutseomistamise käigus hinnatakse kutse taotleja oskuste ja teadmiste vastavust kutsestandardis esitatud nõuetele. Eestis on kutseomistamine vabatahtlik, kui seadusega ei ole ette nähtud teisiti (nt treeneri ja ehitusjuhina töötamiseks on vajalik kutsetunnistus). Kutseeksami tegemine on tasuline.

Kutseomistamisel on tähtis osa kutset omistaval üksusel. Tegevusluba kutseomistamiseks võib taotleda era- või avalik-õiguslik juriidiline isik või asutus, kelle tegevuse juurde kuulub kutsetegevuse arendamine või vastav kutse-, eri- ja ametikoolitus. Enamasti on nendeks vastavad kutse-, erialaliidud või -ühingud. Kutset omistav üksus töötab oma kutseala jaoks välja täpse kutseomistamise korra ja protseduurireeglid ning moodustab kutseala töötajate, tööandjate, kutse- ja erialaühenduste esindajatest kutsekomisjoni, mille tegevuse eesmärk on hinnata ja arendada oma valdkonna töötajaid.

Kutsetunnistus tõendab kutsega töötaja vastavust kutsestandardis kehtestatud nõuetele. Kutsetunnistuse saamiseks tuleb teha kutseksam. Kutse taseme järgi võib kutseksam koosneda järgmistest osadest: kirjalik eksam, suuline eksam, praktiline eksam (proovitöö), dokumentide alusel tõendamine, nimetatud vormide kombinatsioon. Paljudel erialadel on ka kutsekooli lõpetajal võimalik teha kutseksam ja saada kutsetunnistus.

Kutsetunnistusel on omaniku teadmiste-oskuste kohta adekvaatne info, sest eksami sisuline eesmärk on avada kutseoskuste olemus. Kutseeksami tegemisega tekib inimesel positiivne minapilt: suureneb inimese eneseväärikus, turuväärtus nii oma riigis kui ka välismaal ning

kindlustunne saada meelepärast tööd Eestis ja teistes EL-i riikides.

Tööandjale annab kutsetunnistus võimaluse töötajate oskusi võrrelda. Töötajale annab kutsetunnistus võimaluse eristada ennast tööturul nn libaspetsialistidest ning siis on tal ka õigus nõuda ja saada sellist palka, nagu tema töö tööturul väärt on. Kutse ja kutsetunnistus on tööturul vajalikud igal erialal ja tasemel, kus on nõudmist ja pakkumist.

Elukutsete ja ametite kohta leiab teavet [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee), samuti võivad õpilased tutvuda paberkanalil kutseinfomappidega kohalikus noorte teavitamis- ja nõustamiskeskuses või tööturuameti osakonnas.

Informatsiooni kutsestandardite ja kutsetunnistuste kohta saab Kutsekvalifikatsiooni Sihtasutuse (Kutsekoja) kodulehelt [www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee).

### **Tööandjate ootused**

Tööandjad soovivad eeskätt värvata endale personali, kellel oleksid parimad oskused ning kes peaksid lugu ettevõttega sarnastest väärtustest. Näiteks kui firma peab tähtsaks ausust ja avatust, siis loodab ta töötajalt, et probleemide korral tullakse neist avameelselt rääkima, mitte ei kavandata selja taga streiki. Lisaks on tööandjal huvi hoida personalikulu optimaalsena. Igal firmal on palgafond ja paljudes palgaskaala. Seega, minnes küsima suuremat palka, kui ettevõtte antud ametikohal ette nähtud, ei pruugi värvatuks osutada, sest ühe ametikoha palka ei saa proportsionaalselt kõrgeks tõsta. Samas on oluline, et töövõtja on kursis oma kutseala valdkonna erinevate ametikohtade töötasudega.

Tööandjad soovivad, et inimesed oleksid lojaalsed ja pöördusid kohe juhtide poole, kui midagi on viltu. Siis saavad nad juhendada, aidata, vajalikke muudatusi teha. Kui aga töötajad ei räägi tööandjaga probleemidest, vaid hakkavad selle asemel uut töökohta otsima, siis võib ettevõtte maine ohus olla. Töötajad on ühed suuremad mainekujundajad, st kui nemad otsustavad firmast halba rääkida, siis levib info kiiresti.

Ausad, vajalike oskuste ja sarnaste väärtustega inimesed selgitatakse välja värbamisprotsessi käigus. See algab enamasti kuulutuse avaldamisega. Seejärel kogutakse avaldused kokku ja tehakse intervjuud, testid ning palutakse muid proovi- või loovtöid teha.

Värbamisprotsess kestab kuu või rohkem ning see aeg tundub töötajale enamasti väga pikana. Eeskujulikud ettevõtted saadavad kirja ka neile, kes valituks ei osutunud. Tööjõupuuduse tingimustes ei piisa ainult kuulutamisest, vaid töötajaid palutakse otsida ka oma töötajatel. Neile makstakse koguni värbamispreemiat ning kasutatakse ka muid turundus-trikke enda tutvustamiseks väärt tööandjana (näiteks Saku õlletehas otsis töötajaid, kleepides silte koguni õllepudelitele).

Karjäär peaks tervikuna rahuldust pakkuma elu kõigis valikutes. See, kes liialt tööle pühendub, ei saa olla õnnelik, sest paratamatult jäävad muud elutähtsad rollid tagaplaanile. Teisalt ei tunne suur osa inimestest ilma eneseteostuseta ka täit rahulolu. Elu on küllalt pikk, et proovida erinevaid karjäärivõimalusi. Kui vaja, olla ka jõude, õppida juurde, luua midagi, valida, kas tegeleda ettevõtlusega või töötada kellegi alluvuses. Tööd võib teha muidugi ka vabatahtlikuna, teenida raha projektipõhiselt, investeringutega või ettevõtlusega.

Tööle kandideerides peab arvestama sellega, et ka igast kandideerimisest jääb jälg kuskile andmebaasi, seega naljapärast andmeid esitada või intervjuule mitte kohale ilmuda pole mõttekas. Personalijuhtide hulgas levib info kiiresti. Enne kui CV ühe hiireklõpsuga teele saata, tuleks see kriitiliselt üle vaadata ja hinnata oma sobivust töökohale. Seda, kas töökoht osutub sobivaks, saab osaliselt teada küll intervjuul, kuid lõplikuks otsustamiseks on ette nähtud kuni nelja kuu pikkune katseaeg, mille käigus ettevõtte ja töötaja saavad teineteist tundma õppida. Selle perioodi jooksul on kasulik kõik segased asjad selgeks rääkida, küsida nõu ja abi.

### **Ettevõtlusvormid**

Praegu on Eestis 45 000 tegutsevat ettevõtet. Igal aastal alustab Eestis keskmiselt 6000 ja lõpetab 4000 ettevõtet ehk siis tegutsevate ettevõtete arv kasvab kokkuvõttes 2000 võrra. Ettevõtja võib valida oma vajaduste ja võimaluste järgi sobiva ettevõtlusvormi: aktsiaseltsi, täisühingu, usaldusühingu, osaühingu, tulundusühistu või olla füüsilisest isikust ettevõtja.

Aktsiaselts on äriühing, millel on aktsiateks jaotatud aktsiakapital. Aktsiakapitali miinimumsuurus on 400 000 krooni. Aktsionär ei vastuta isiklikult aktsiaseltsi kohustuste eest. Aktsiaseltsi asutamiseks sõlmivad asutajad asutamislepingu. Selle sõlmimisel kinnitavad asutajad ka aktsiaseltsi põhikirja. Alates aktsiaseltsi kandmisest Äriregistrisse hakkab ta tegutsema põhikirja alusel. Ühe aktsionäri aktsiate arv ei ole piiratud. Aktsia väikseim nimiväärtus on 10 krooni. Ühel aktsiaseltsil võib olla mitut liiki aktsiaid.

Täisühing on äriühing, milles kaks või enam osanikku tegutsevad ühise ärinime all ja vastutavad ühingu kohustuste eest solidaarselt. Täisühing tegutseb osanike poolt sõlmitud ühingulepingu alusel. Seadus eeldab, et täisühingus on kõigil osanikel võrdsed õigused ja kohustused. Seaduse järgi võivad osanikud ühingulepinguga siiski kokku leppida, et mõnel osanikul on teistest osanikest erinevad õigused ja kohustused. Neid tingimusi saab muuta ainult selle osaniku nõusolekul, keda need erinevused puudutavad.

Usaldusühing on äriühing, milles kaks või enam isikut tegutsevad ühise ärinime all ja vähemalt üks neist isikutest (täisosanik) vastutab ühingu kohustuste eest kogu oma varaga ning vähemalt üks neist isikutest (usaldusosanik) vastutab ühingu kohustuste eest oma sissemaksu ulatuses. Usaldusühing tegutseb osanike poolt sõlmitud ühingulepingu alusel. Seaduse järgi juhitakse usaldusühingut täisühingule kehtestatud alustel, välja arvatud mõned juhud: usaldusosanikul ei ole õigust usaldusühingut juhtida, kui ühingulepinguga ei ole sätestatud teisiti.

Osaühing on äriühing, millel on osadeks jaotatud osakapital. See on sobivaim vorm väike- ja keskmise ettevõtluse jaoks. Osakapitali miinimumsuurus on 40 000 krooni. Osanik ei vastuta isiklikult osaühingu kohustuste eest. Osaühingu alustamiseks sõlmivad asutajad asutamislepingu. Asutamislepingu sõlmimisel kinnitavad asutajad ka osaühingu põhikirja. Alates osaühingu kandmisest Äriregistrisse hakkab ta tegutsema põhikirja alusel. Igal osanikul on üks osa, mille väikseim nimiväärtus on 100 krooni. Osa kohta ei anta väärtpaberit. Osaühingul on juhatus ja vajadusel ka nõukogu. 1 omaniku/osaniku korral on osaühingul juhataja.

Tulundusühistu on äriühing, mida reguleerivad Eesti Vabariigi Ühistuseadus ja Äriseadustik. Ühistud jaotatakse teenuse liigi järgi tarbijate ja tootjate ühistuteks. Ühistu eesmärk on liikmete ühise tegevusega toetada nende majapidamist või tegevust teenuse osutamisega.



Ühistu on avatud liikmete vastuvõtuks oma põhikirjas sätestatud tegevuspiirkonnas. Ühistul peab olema vähemalt kolm liiget.

Veel võib tegevust alustada füüsilisest isikust ettevõtjana (FIE). Ettevõtja registreerib end füüsilisest isikust ettevõtjaks kohalikus maksuametis, äriregistrisse kannab ennast vaid omal soovil. Seejuures ei pea FIE-na alustades tegema sissemakseid põhikapitali ja maksuametis registreerimise toiming on tasuta. FIE vastutab äri ebaõnnestumise korral võlausaldajate ees kogu oma varaga. Kui ettevõtja aastakäive on suurem kui 250 000 krooni ja ta võtab end arvele maksuametis käibemaksukohuslasena, siis kaasneb sellega ka nõue kanda end äriregistrisse.

Lihtsaim on alustada FIEna, kuna puudub kapitalinõue ja pole väga keeruline ka tegevust peatada. Osahingut omakorda on kergem juhtida kui aktsiaseltsi, pole ka nii suurt kapitalinõuet ja audiitori kohustust. Aktsiaseltsi aktsiatega saab kaubelda börsil ja võõrandamise leping ei pea olema notariaalselt tõestatud, esitaja aktsiate kaudu on võimalik varjata AS-i omanike isikuid. Usaldus- ja täisühingut puudub miinimum kapitalinõue.

Õpilastel tasuks mõelda, kas nemad sobivad ettevõtjaks. Kõik inimesed lihtsalt ei sobi selleks. Väga paljud saavutavad palgatöötaja ja alluvana suuremat edu ja lugupidamist kui ettevõtjana. See, et ollakse edukas töötaja, ei taga automaatselt edu ettevõtluses. Ettevõtjaks saamisel on eelduseks teatud iseloomuomadused ja ka osapooled, kellega tuleb arvestada, enne kui ettevõtjaks hakata. Vajalikeks eeldusteks on näiteks saavutusvajadus, omaalgatus, enesekindlus, eneseteadlikkus, loovus, püsivus ja paindlikkus.

Ettevõtjana alustamise olulisemad motiivid:

- saada enam tegutsemisvabadust,
- olla iseenda peremees,
- teenida rohkem raha,
- hobi või harrastuse äritegevuseks arendamine,
- soov ennast proovile panna,
- idee või uuenduse elluviimine.

Eestis on võimalik saada ka ettevõtluse alustamise toetust, kuid see on eeskätt töötule antav rahaline abi (hetkel kuni 20000 krooni), mille eesmärgiks on töötu motiveerimine ning toetamine ettevõtlusega alustamisel. Hõivatud inimesed (mittetöötud) saavad raha küsida erinevatest fondidest, projektide raames või võtta vajadusel laenu.

Ettevõtlusvormide kohta saab lisateavet Aktiva leheküljelt.

## Tööõigus

Töösuhete reguleerimiseks on olemas erinevaid lepinguid.

- Kollektiivleping on vabatahtlik kokkulepe, mis reguleerib tööandjate ja töötajate vahelisi töösuhteid.
- Avaliku teenistuse leping. Avalik teenistus on töötamine riigi või kohaliku omavalitsuse ametiasutuses. Riigi- või kohaliku omavalitsuse ametnikuna võib teenistusse võtta 18-aastaseks saanud vähemalt keskharidusega teovõimelise Eesti kodaniku, kes valdab eesti keelt. Kõrgemad ja vanemametnikud peavad olema vähemalt 21-aastased.
- Tööleping on töötaja ja tööandja kokkulepe, mille järgi töötaja kohustub tegema tööand-

jale tööd, alludes tema juhtimisele ja kontrollile. Tööandja aga kohustub maksma töötajale töö eest tasu ning kindlustama talle poolte kokkuleppe, kollektiivlepingu, seaduse või haldusaktiga ettenähtud töötingimused. Töölepingu kohta saab lisainfot: <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=12775004>.

Töösuhteid reguleerib Eesti Vabariigis töölepinguseadus. Töötamine töölepingu alusel on reguleeritud Eesti Vabariigi töölepingu seaduse ja teiste õigusaktidega.

Tööleping sõlmitakse kahes eksemplaris, millest üks jääb töötajale, teine tööandjale. Ainult sellise töö tegemiseks, mis ei kesta üle kahe nädala, võib töölepingu sõlmida suuliselt.

Tööandjaks võib olla juriidiline või teovõimeline füüsiline isik. Seadusega ettenähtud juhtudel peab tööandja olema vanem kui 18-aastane.

Töötajaks saab üldjuhul olla 18-aastaseks saanud teovõimeline või piiratult teovõimeline füüsiline isik. Töölepingu võib sõlmida ka välismaalasega, kellel peab töötamiseks olema töölouba. Antud nõue ei kehti juhul, kui töötajaks on Euroopa Liidu kodanik. Eestis alaliselt elavatel välisriigi kodanikel ja kodakondsuseta isikutel on Eesti kodanikuga võrdsed tööalased õigused.

Töölepingus peavad olema järgmised tingimused ja andmed:

- 1) poolte andmed (nimi, isikukood või registreerimisnumber, elu- või asukoht);
- 2) töölepingu sõlmimise ja töötaja tööleasumise aeg;
- 3) tähtajalise töölepingu korral töölepingu kestus ja alus;
- 4) ameti- või kutsenimetus või kvalifikatsiooninõuded ja tööülesannete kirjeldus;
- 5) töö tegemise koht või piirkond;
- 6) palgatingimused;
- 7) tööajanorm;
- 8) töötaja põhi- ja lisapuhkuse kestus, samuti alus lisapuhkuse andmiseks;
- 9) töölepingu lõpetamise etteteatamistähtaeg või selle määramise alus;
- 10) viide kollektiivlepingu rakendatavuse kohta töölepingule.

Kui töötaja töötab välisriigis üle ühe kuu, siis on töölepingusse märgitud ka välisriigis töötamise kestus, palga maksmise vääring, välisriigis viibimisega seotud lisatasud, hüvitised ja erisoodustused, välisriiki tööle suundumise ja sealt tagasipöördumise tingimused. Töölepingus võib kokku leppida ka muudes küsimustes.

Üldjuhul sõlmitakse tööleping määramata ajaks. Määratud ajaks võib töölepingu sõlmida:

- 1) teatud töö tegemise ajaks;
- 2) ajutiselt äraoleva töötaja asendamiseks;
- 3) töömahu ajutise suurenemise korral;
- 4) hooajatöö tegemiseks;
- 5) kui töölepingus sätestatakse töötajale erisoodustused (nt väljaõpe tööandja kulul);
- 6) seadusega, samuti vabariigi valitsuse määrustega ettenähtud juhtudel.

Üldjuhul alla 15-aastased ja koolikohustuslikud alaealised töötada ei tohi. Eesti Vabariigi haridusseaduse järgi on alaealine koolikohustuslik põhihariduse omandamiseni või 17-aastaseks saamiseni.



Alaealisega töölepingu sõlmimiseks on nõutav alaealise seadusliku esindaja kirjalik nõusolek. 13–14-aastase alaealisega töölepingu sõlmimiseks taotleb tööandja oma asukohajärgse (elukohajärgse) tööinspektori kirjalikku nõusolekut. Kõik alaealised peavad enne tööleasumist läbima arstliku kontrolli.

13–14-aastastel alaealistel ja 15–16-aastastel koolikohustuslikel alaealistel on lubatud teha tööd, kus täidetavad tööülesanded on lihtsat laadi ega nõua suurt kehalist või vaimset pingutust. Kergele tööle loetelu, mida alaealisel on lubatud teha, kehtestab Vabariigi Valitsus määrusega. Tööandja ei tohi alaealist tööle võtta ega rakendada tööl, mis ohustab alaealise tervist töö laadi või töökeskkonnas toimivate ohutegurite tõttu. Töökeskkonna ohutegurite ja tööle loetelu, mille korral alaealise töötamine on keelatud, kehtestab Vabariigi Valitsus määrusega.

Alaealisele ei kehtestata katseaega, samuti ei ole lubatud saata alaealist töölehetusse.

- Töövõtulepinguga kohustub töövõtja tegema mingi töö, tellija aga maksma selle eest tasu. Töövõtulepingus kirjeldatakse tehtavat tööd, määratakse tasu ja töö tähtaeg. Töövõtulepinguga töötaval inimesel ei ole õigust puhkuseseaduses sätestatud puhkustele, näiteks põhipuhkusele ja puhkusetasule. Samas teeb töövõtja tööd vabalt valitud ajal, kuid tähtjaks.

Tööturuteenused ja töötamine on Eestis reguleeritud erinevate õigusaktidega. Infot selle kohta saab Tööturuameti kodulehelt (<http://www.tta.ee/index.php?id=396>) ja Riigi Teatajast.

Töö- ja puhkeaja kestuse ning korralduse alused on sätestatud töö- ja puhkeaja seadusega.

Töötaja tööaja üldine riiklik norm on 8 tundi päevas ehk 40 tundi nädalas. Töötaja ja tööandja võivad kokku leppida ka osalise tööajaga töötamises. Lühendatud tööaeg on kehtestatud alaealistele; töötajatele, kes teevad allmaatööd; tervistkahjustavate ja eriseloomuga töodel; samuti koolide ja muude lasteasutuste pedagoogidele ning tervishoiuteenuse osutajaga sõlmitud töölepingu alusel töötavatele psühholoogidele ja logopeedidele.

Vaheaeg puhkamiseks ja einetamiseks määratakse kindlaks töö sisekorraeeskirjade, vahetuste ajakava või töölepinguga. Tööandja on kohustatud andma töötajale vaheaega puhkamiseks ja einetamiseks pärast neli tundi kestnud töötamist, kui kollektiivlepingus ei ole sätestatud teisiti. Vaheaeg puhkamiseks ja einetamiseks kestab üldjuhul 30 minutist kuni 1 tunnini.

Töö- ja puhkeaja seaduse järgi on tööandja kohustatud andma töötajale vaba aja ka sünnituseelseks läbivaatuseks, lapse toitmiseks ning doonoriks olevale töötajale vere loovutamise ajaks. Samuti peab tööandja andma ühe lisapuhkepäeva kuus puudega lapse ühele vanematele, eestkostjale või hooldajale, kellega on sõlmitud sotsiaalhoolekande seaduse alusel kirjalik perekonnas hooldamise leping.

Töölepingu alusel töötavate isikute tasustamine ning neile töötasuga seotud tagatiste andmine ja hüvituste maksmise õiguslik korraldus on kindlaks määratud palgaseadusega.

Palk koosneb põhipalgast ja seaduses ettenähtud juhtudel makstavatest lisatasudest, preemiast ja juurdemaksetest. Alates 01.01.2007 on täistööaja korral tunnipalga alammäär 21 krooni ja 50 senti ning kuupalga alammäär 3600 krooni. Ettevõttes, millele laienevad kollektiivlepingud, tuleb arvestada ka kollektiivlepingus ettenähtud palga alammäära. Töö tasustamine eritingimustes (ületunnitöö, töötamine riigipühal, öötöö, tööseisaku ajal jne) on reguleeritud palgaseaduse §-dega 12–23<sup>1</sup>.

Töölepingus kokkulepitud palgatingimusi on lubatud muuta ainult poolte kokkuleppel.

Tööandja peab palka maksma vähemalt üks kord kuus. Kui palgapäev langeb puhkepäevale, siis on tööandja kohustatud töötajale palga maksma või töötaja pangakontole üle kandma puhkepäevale eelneval tööpäeval. Palga maksmisega või töötaja pangakontole ülekandmisega viivitamise eest maksab tööandja töötajale iga viivitatud päeva eest viivist 0,5% maksmisele või ülekandmisele kuulunud palgast.

Tööandja on kohustatud andma töötaja soovil andmeid temale arvatud ja makstud või maksmisele kuuluva palga kohta. Palga maksmisel on tööandja kohustatud töötaja soovil andma talle kirjaliku või tema nõusolekul elektroonilise teatise töötajale arvatud palga koostisosade (põhipalga, lisatasude, preemia ja juurdemaksete), samuti tema palgast kinnipeetud summade, tema eest arvestatud sotsiaalmaksu ja tema nimel tehtud sissemaksete kohta.

Kui töötaja ei täida tööandja nõudmisi, siis on tööandjal õigus kohaldada distsiplinaarkaristust. Töötaja distsiplinaarvastutus on reguleeritud töötajate distsiplinaarvastutuse seadusega.

Distsiplinaarsüüteo:

- 1) töölepingu seaduse §-des 48 ja 50 nimetatud kohustuse töötajapoolne süüline täitmata jätmine või nõuetevastane täitmine, samuti töö jooksul viibimine;
- 2) töölepingu seaduse § 104 2. lõikes nimetatud süütegu, mille tõttu töötaja kaotas tööandja usalduse;
- 3) töölepingu seaduse § 105 2. lõikes nimetatud vääritud tegu, milles on süüdi riigi või kohaliku omavalitsuse ametiasutuse abiteenistuja või töötaja, kelle tööülesanne on noori õpetada või kasvatada.

Distsiplinaarkaristuseks on:

- 1) noomitus;
- 2) rahatrahv mitte üle töötaja kümnekordse keskmise päevapalga;
- 3) palga maksmise peatamisega töölt kõrvaldamine mitte üle kümne järjestikuse graafikujärgse tööpäeva;
- 4) töölepingu lõpetamine töölepingu seaduse § 86 punktide 6–8 alusel.

Distsiplinaarkaristuse võib määrata kuu kuu jooksul, arvates süüteo toimepanemise päevast, kuid seejuures hiljemalt ühe kuu jooksul, arvates päevast, mil süüteo sai teada mis tahes isik, kellele süüdlane töö allub.

Kui süütegu on tõendatud inventuuri, revisjoni, audiitorkontrolli jms tulemustega, siis võib distsiplinaarkaristuse määrata aasta jooksul, arvates süüteo toimepanemise päevast, kuid seejuures hiljemalt ühe kuu jooksul, arvates inventuuri, revisjoni, audiitorkontrolli jms tule-

muste vormistamise päevast.

Töötaja ja tööandja vahel tekkinud individuaalse töövaidluse lahendamise korra ja tingimused sätestab individuaalse töövaidluse lahendamise seadus.

Töötaja ja tööandja võivad pöörduda individuaalse töövaidluse lahendamiseks töövaidluskomisjoni või kohtusse. Töövaidluskomisjonides lahendatakse vaidlusi rahanõuete üle summas kuni 50 000. Töösuhetest tulenevate õiguste tunnustamiseks ja rikutud õiguste kaitseks on nõude esitamise tähtaeg töövaidluskomisjoni või kohtusse pöördumiseks üldjuhul neli kuud.

Töölepingu lõpetamise õigsuse vaidlustamise nõude esitamise tähtaeg on üks kuu.

Palga maksmise nõude esitamise tähtaeg on kolm aastat.

Töövaidlusorgan ei kohalda aegumist tööandjalt tööraamatu kättesaamise nõudele.

### **Maht**

4 tundi

### **Oodatavad õpitulemused**

Õpilane:

- saab aru oskustöö vajalikkusest;
- mõistab tööturu muutuste põhjusi ja sisu;
- mõistab valikute mõjusid tööalasele karjäärile;
- oskab arutleda võimalike tagajärgede üle, mida muutused toovad kaasa töötegijate jaoks;
- oskab seda teemat seostada isiklike otsuste langetamisega;
- mõistab, kuidas saadud teadmisi konkreetselt enda karjääri heaks kasutada;
- oskab näha enda eeliseid tuleviku oskustöölisena ja ettevõtjana.

### **Tegevused**

28. Nõutud kompetentsid tööturul

29. Kutsed ja ametid

## 28. NÕUTUD KOMPETENSIID TÖÖTURUL

Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane saab aru, et tööd on kergem sooritada, kui tehakse koostööd; igaühe rollid ja käitumine grupis on kõigile teada ja kõigi poolt heaks kiidetud; osalejad on teadlikud kvaliteedinõuetest ja järgivad neid.</li> <li>• Õpilane mõistab erinevate kompetentside tähendust ja vajalikkust erinevates ametites töötamisel.</li> <li>• Õpilane oskab analüüsida, millised kompetentsid on vajalikud tema erialal töötamiseks.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | <p>Üks pall, nt tennisepall või mõni muu sama suurusega pall<br/>Stopperiga kell</p> <p>Koduseks tööks: tööleht nr 28, ajalehed (nt Päevaleht, Postimees, Eesti Ekspress, Äripäev)</p>   |
| Meetodid             | <p>Rühmatöö<br/>Arutelu<br/>Kodune töö</p>   |
| Aeg                  | ~15-20 min rühmatööks, ~5-10 min arutelu   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paluda õpilastel moodustada ring. Kui kursus on väga suur, siis võib ringi moodustada osadest õpilastest (min rühma suurus 8-10 õpilast).</li> <li>• Anda pall ühele õpilasele ja lasta tal alustuseks visata see mõnele teisele õpilasele, kes peab selle edasi järgmisele viskama, kuni pall on käinud läbi kõigi ringis olevate õpilaste käest.</li> <li>• Seejärel selgita ülesannet ja reegleid. "Kujutage ette, et olete tootmisettevõtte ja toodate palle. Igaüks teist on üks tootmislüli. Selleks, et pall valmis saaks, peab see läbi käima igast lülist, st iga osaleja peab palli korra enda käes hoidma. Pall ei tohi maha kukkuda, vastasel juhul alustatakse uuesti. Samuti ei või palli veeretada laua peal ega maas. Tootmisel on ka oma järjekord, st tuleb meeles pidada, kes kellele palli annab. Ülesanne on täidetud, kui pall jõuab taas esimese mängija kätte."</li> <li>• NB! Oluline on reeglite järgimine, seega võib veelkord reegleid korrata: Kõik osalejad peavad palli käes hoida saama. Ülesanne on lahendatud, kui pall mängu alustanud õpilase kätte tagasi jõuab. Iga osaleja peab meeles pidama, kellele ta palli esimest korda viskas, sest kui pall maha kukub, tuleb mängu otsast peale alustada.</li> <li>• <b>Esimene ring:</b> Lasta õpilastel üks kord viskamist proovida ja öelda neile, et mõõdetakse mängu läbitemgemiseks kuluvat aega. Kui 1. ring on läbi tehtud, öelda, kui palju aega sellele kulub. Arutada õpilastega, mis kuidas läks. Vajadusel veelkord meelde tuletada reegleid.</li> </ul> |

- **Teine ring:** Kui mängu 1.ring on läbi arutatud, öelda, et õpilased peavad nüüd mängu läbi mängima palju kiiremini. 1.ringi puhul kehtinud reeglid kehtivad ka nüüd, kuid grupile antakse aega plaani koostamiseks enne 2.ringi alustamist. Isegi kui 1.ringi tegevus oli efektiivne, tuleb grupil eelnevalt läbi arutada tegevusplaani, kuidas 2. kätte sooritada.
- Kui 2.ring on läbi mängitud, öelda, kui palju kulus nüüd aega. Enamasti on 2.ringile kuluv aeg väiksem, mida võib ka õpilaste innustamiseks öelda. Seejärel arutada õpilastega läbi, mis seekord oli erinev - kas planeerimine, parem koostöö vm.
- **Kolmas ring:** Öelda, et see ring tuleb soorida vähem kui 3 sekundiga. Kuidas seda saavutada? Enne 3.ringi paluda õpilastel teha tegevusplaani ja kasutada kõiki loovaid ideid, mis neile pähe tulevad. Mängu reeglid jäävad siiski samaks. Võib illustreerida näitega konkurentsist, mis valitseb majanduses, kus tootmisprotsessi (samuti teeninduse) kiirus ja efektiivsus on määrav. NB! Ülesannet on etteantud tingimustel võimalik sooritada näiteks kätest moodustatud kaldteel palli veeretades, kuid õpilased peavad sellele tulema iseseisvalt arutelu käigus.
- Kui õpilased on ülesande edukalt sooritanud, võib klassis arutada, millised eeldused tagasid soovitud tulemuse. Ühtlasi võib siinkohas selgitada õpilastele kompetentsuse mõistet ja põhitüüpe.

Aruteluks:

*Mis tagas parema/soovitud tulemuse? Nt reeglite täpne järgimine, meeskonnatöö, tegevuse planeerimine, rollide jaotus, teadlikkus kvaliteedinõuetest, loovus, algatusvõime jms.*

*Kas sellised eeldused on vajalikud ainult tootmises (nagu antud harjutuse puhul) või on need vajalikud väga erinevates ametites töötamiseks? Näiteks kus? Milliste kompetentsidega on tegemist?*

*Milliseid oskusi, iseloomumadusi, võimeid, hoiakuid ootavad tööandjad kõige enam töötegijalt?*

*Kuidas saab neid endast arendada?*

- Õpilastel kodutööna uurida ajalehtede töökuulutusi eesmärgiga leida vähemalt 5 erinevates töopakumistes korduvat kompetentsi - oskust, iseloomumadust, võimet, hoiakut. Kodutöö täitmiseks jaotada õpilastele tööleht.

## NÕUTUD KOMPETENSIID TÖÖTURUL

Õpilase tööleht 28

Uuri ajalehtede töökuulutusi ja leia erinevatest tööpakkumistest vähemalt 5 korduvat kompetentsi – oskust, iseloomuomadust, võimet, hoiakut. Kirjuta need tabeli 1 tulpa.

Kirjuta iga oskuse, iseloomuomaduse, võime, hoiaku järele, milliste ametikohtade puhul seda eeldati.

| Oskus, omadus, võime, hoiak | Amet, kus seda eeldatakse     |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Näide: suhtlemisoskus       | Müüja, klienditeenindaja, jne |
| 1.                          |                               |
| 2.                          |                               |
| 3.                          |                               |
| 4.                          |                               |
| 5.                          |                               |
|                             |                               |
|                             |                               |

Nüüd mõtle, millised oskused, iseloomuomadused, võimed, hoiakud on vajalikud ja tulevad kasuks sinu õpitaval erialal.

Minu eriala on .....

Ametid, kus võin/tahan peale kooli lõpetamist töötada, on: .....

.....

Kirjuta need alloleva tabeli 1. tulpa.

Milliseid kompetentse on vaja nendes ametites. Leia iga ameti kohta vähemalt 5 kompetentsi ja kirjuta need tabelisse. Uuri ka vastavaid töökuulutusi.

| Ametid, kus võin/tahan peale kooli lõpetamist töötada | Kompetentsid - oskus, omadus, võime, hoiak  |
|---|---|
| Näide: müüja  | Suhtlemisoskus ja –valmidus, teenindusvalmidus, tasakaalukus, täpsus, pingetaluvus, jne |
| 1.  |   |
|   |   |
|   |   |

Millised nendest kompetentsidest on sinul olemas? Kas ja kuidas saad neid endas arendada?

.....

.....

.....

.....

## 29. KUTSED JA AMETID

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab kasutada karjääri- ja kutsealase informatsiooni allikaid, internetis leiduvat karjääriinfot.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | <p>Tööleht nr 29 (kahel lehel)<br/>Arvuti, Internet<br/><a href="http://www.rajaleidja.ee">www.rajaleidja.ee</a> - kutseala mapid, ametikirjeldused<br/><a href="http://www.kutsekoda.ee">www.kutsekoda.ee</a> - kutsestandardid</p>   |
| Meetodid             | <p>Iseseisev töö<br/>Arutelu</p>   |
| Aeg                  | <p>Töölehe täitmine ~ 25 min<br/>Arutelu ~ 10 min</p>  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.</li> <li>• Õpilastel valida ametikirjelduste andmebaasist või kutseregistrist tema valdkonna mõni kutse või amet, võib olla ka see, mida ise omandab.</li> <li>• Seejärel tutvuda kutseala- või ametikirjeldusega või kutsesstandardiga ning otsida vastused töölehel toodud küsimustele. Port</li> <li>• Paluda õpilastel kodus võrrelda uuritavas ametis töötamiseks vajalikke eeldusi ja muid tingimusi õpilase enda portfooliosse kogunud enesekohase infoga, sh näiteks Hollandi testi tulemustega, enesehindamislehtedega.</li> <li>• Harjutust võib anda ka kodutööna.</li> <li>• Kui harjutus antakse kodutööks, siis järgmise tunni alguses arutada: <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Mida sa töö juures tähtsaks pead?</i></li> <li><i>Mis sulle huvi pakub/meeldib?</i></li> <li><i>Millega hästi hakkama saad?</i></li> <li><i>Kas informatsiooniallikad olid sobivad?</i></li> <li><i>Millistele küsimustele tegevuslehel oli kõige raskem vastust leida?</i></li> <li><i>Mis oli üllatuseks, mida varem selle ameti kohta ei teadnud?</i></li> <li><i>Kust veel võib ametite kohta infot leida?</i></li> </ul> </li> <li>• Juhul kui, harjutus tehakse klassis, siis arutelu tunni lõpetuseks.</li> </ul> |

## KUTSED JA AMETID

*Õpilase tööleht 29 (1)*

Loe läbi kutseala- või ametikirjeldus või kutsestandard ning leia vastus järgmistele küsimustele:

Kutse/ameti nimetus .....

Mis Sulle selle töö juures kõige rohkem meeldib?

.....  
.....

Mis ei meeldi?

.....  
.....

Millised iseloomuomadused selles töös kasuks tulevad?

.....  
.....

Millised tegevused meeldivad?

.....  
.....

Millised tegevused tunduvad kerged?

.....  
.....

Millised tegevused tunduvad rasked?

.....  
.....

Milline peab olema haridus selles töös töötamiseks?

.....  
.....

Kuidas üldiselt suhtutakse selle töö tegijatesse?

.....  
.....

Millised on selles ametis töö leidmise väljavaated ja karjäärivõimalused?

.....  
.....

Milline on selle töö eest saadav sissetulek?

.....  
.....

Kirjelda töökeskkonna tingimusi

.....  
.....



## KUTSED JA AMETID

Õpilase tööleht 29(2)

Milline kvalifikatsioon peab olema selle töö saamiseks?

.....  
.....

Kust leida infot vabadest töökohtadest?

.....  
.....

Isikuomadused, mida tööandjad sellelt töötajalt eeldavad

.....  
.....

Kas selle töö kirjeldamiseks on välja töötatud kutsestandard või mõni muu sertifikaat? Milline?

.....  
.....

Millised on soodustused, boonused, mis selle tööga kaasnevad?

.....  
.....

Millised on ohud ja riskid, miinused, mis selle tööga kaasnevad?

.....  
.....

Kuidas see töö mõjutab töötaja tervist?

.....  
.....

Millised on töötamise võimalused välismaal?

.....  
.....

Millised oleksid minu tugevad omadused seda tööd tehes?

.....  
.....

Millised oleksid minu nõrgad omadused seda tööd tehes?

.....  
.....

### Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus                     | Teema   | Eesmärk  | Allikas   |
|----|------------------------------|---|--|---|
| 1  | Probleemid vabrikus*         | Tööturg, tööjõuturg*                              | Õpetada õpilasi hindama erinevaid probleeme, mis mõjutavad inimeste tööelu e kuidas töö mõjutab inimeste elu.                          | Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 53-54 |
| 2  | Töötaja positiivsed omadused | Tööandjate ootused                                | Ergutada õpilasi mõtlema selle üle, milliseid isikuomadusi hindavad tööandjad töötaja juures kõige enam ja kuidas neid endas arendada. | Tähelepanu – tulevik! N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 60-61      |
| 3  | Töö väärtused*               | Töö väärtused, töömotivatsioon*                   | Õppida tundma erinevaid tööga rahulolu aspekte.  | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 15-16                             |
| 4  | Nii see käib*                | Tööturg, tööjõuturg*, tööjõu nõudlus ja pakkumine | Õppida tundma ja kasutama töö-hõivealase info allikaid.  | Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 53  |

\* tegevus, mis põimub mõne teise teemaga

## 2.2 Muutuv töøjõuturg: valdkonna töøjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, kutseriskid, töömotivatsioon, töötus, tööturuteenused

### Käsitlus

Tänapäeval pole paljudele inimestele oluline lihtsalt töökoha olemasolu, vaid ka töösuhted ja keskkond, kus töötatakse. Sellest sõltuvad nii töötajate tervis, töövõime kui ka töö tulemuslikkus. Seetõttu on Eesti töösuhete, -keskkonna ja laiemalt tööelu kvaliteedi probleemide teadvustamine ning neile lahenduste leidmine äärmiselt oluline. Rahvastiku vananemine, mis toob endaga kaasa tööealise elanikkonna vähenemise ning ülalpeetavate arvu suurenemise, tekitab olukorra, kus tööhõive tõstmine ja tööea pikenedamine omandab riigi edukuse seisukohalt üha suuremat tähtsust. Järjest enam räägitakse töösuhete paindlikkusest ja kaitsest, töö- ja pereelu ühitamisest, ohutust ja tervislikust töökeskkonnast, töövõime säilimisest võimalikult kõrge vanuseni. Eestis on paindlikke töövorme siiani vähe kasutatud, ka osajaga töötajate osatähtsus on teiste Euroopa riikidega võrreldes madal. Osajaga töö võimaldaks aga tööturule tuua mitteaktiivseid inimesi, kes perekondlike kohustuste või tervise tõttu täisajaga töötada ei suuda. Seda enam, et võimalikult kõrge tööhõive saavutamiseks ei piisa ainult töötute tööerakendamise, vaid tuleb leida võimalusi ka mitteaktiivsete inimeste hõivesse toomiseks.

Tööturg muutub pidevalt ja selleks, et olla konkurentsivõimeline, tuleb olla muutustega kursis ja ka ise end arendada. Kui üldiselt räägitakse tööturul töökohtade mobiilsusest, siis suur osa oskustöid on siiski vajalik teha tööandja juures kohapeal. Näiteks peab müüja müüma kaupluses, mitte ei saa seda kodust teha, hotelli administraator peab külalisi vastu võtma hotellis, medõde patsiente haiglas ja õmbleja õmblema õmblustöökojas. Ka siin on loomulikult erandeid, kuid paljud töökohad on seotud ka spetsiaalse tehnoloogiaga ning seepärast on keerukas ehitada kodutöökohti. Teenindava ja uut väärtust loova ja tootva iseloomuga töökohad peavad asuma kliendi lähedal või teeninduskohas – näiteks peavad reisikorraldaja ja giid olema turistide juures, ehitaja objektil, juuksur salongis ja autoremondilukksepp töökojas. Teisest küljest on oskustöölistel üha rohkem võimalusi olla mobiilne ja töötada välismaal, sest näiteks ehitustöö, laste hoidmine või ka hotellitubade koristamine ei erine palju ka teistes riikides. Vajalik on vaid korralik keeleoskus, töökus ja kohanemisvõime.

Viimased viis aastat on Eesti töøjõuturg vaevelnud sõna otseses mõttes töökäte nappuses. Peamisteks põhjusteks on oskustöölise välismaale äravool parema teenistuse ootuses ja kutsehariduse halb maine Eestis. Viimasel kümnendil on paljude noorte valikuks olnud majanduse, juura ja ärijuhtimise eriala, kuigi tööturul on selliste spetsialistide üleküllus ja eeskätt napib oskus- ja lihttöölisi. Kui vaadata lääneriikide arengut, siis juba üheksakümnendate keskel, kui Eestis valitses selgelt ärimeeste kultus, võisime naabrite – soomlaste – juures märgata naerul nägudega R-Kioski müüjaid, sõbralikke teenindajaid taksodes, uhkusega töövorme kandvaid autoremondilukkseppi ja professionaalsete tööriistadega rõõmsameelseid koristajaid. Ükskõik millise töö esindaja, ikka tegi ta oma tööd südamega ning oli rõõmus ja abivalmis. Meile toona mõistetamatu nähtus (mitteperspektiivikatel ja toona kehvasti tasustatud aladel rõõmuga töötada) on hakanud ka siin reaalsuseks saama: tööta ükskõik millisel alal, kui teed oma tööd pühendumusega, siis teenid hästi ja saad lubada endale sobivat elustiili. Selleks ei pea tingimata olema kontoris töötav valgekrae, vaid sobivat väärtust võib luua eeskätt väärt oskuste ja kätega. Eestlaste käsitööoskus on läbi ajaloo imetlust väärinud ning nüüd on selle tegijad jälle au sisse tõstetud. Rahvaülikoolis ja kursustel õpivad praktilisi oskusi ka need, kes algul on valinud akadeemilise tee.

Karjäärinõustamise praktikas on näiteid, kus pikka aega ja edukalt rahandusalal töötanud pea 50-aastane majandusliku kõrgharidusega naine läks kutsekooli õppima maastiku-kujundust. Algul seepärast, et enda maakodu korrastada, kuid hiljem ka juba eraettevõtluse eesmärgil. Kutsealade nõudlus sõltub eeskätt sellest, kui palju on vastava ala ettevõtteid, kes vajaksid töökäsi. Pikka aega on olnud pigem puudus tehnikutest, elektrikutest, metallitöötlejatest, ehitajatest ja paljudest teistest oskustöölitest, keda firmad sõna otseses mõttes koolipingist tööle meelitavad ja on valmis pakkuma ka ise praktilist õpetust. Samas on tasu sellistel aladel juba märkimisväärselt suurem kui paljudel kõrgharidust nõudvatel ametikohtadel. Näiteks võib kraanajuht teenida kordi rohkem kui õpetaja. Siin võiks püstitada küsimuse, kumb töö on tähtsam.

Kutseõppe erialade lõpetajate järele on Eestis järjest suurem nõudlus. Vastasel korral tuleb hakata töökäsi teistest riikidest sisse tooma (näiteks ehitajaid Poolast või Ukrainast) või viiakse investeringud ja ettevõtlus Eestist välja – piirkondadesse, kus töötajad olemas. See aeg, mil siirduti massiliselt välismaale tööle (peamiselt Soome, Rootsi, Iirimaa, Inglismaale, Ameerikasse), sest sealne teenistus oli kordi suurem, hakkab ümber saama, sest sinne palgatase tõuseb ning suurt koduigatsust ja perest eemal olekut ei leevenda miski.

Nüüdisajal ei kohta me enam sageli seda, et ühte ametisse sünnitakse ja sealt minnakse pensionile, nagu oli varasematel aegadel. Selline elutöö on jätkuvalt moes teatud traditsioonilistes ametites, nagu arstid, kohtunikud, energeetikavaldkonna elukutsed jms, kuigi ka nende elukutsete esindajate järeltulijad teevad kannapöörde ja liiguvad mujale. Olgu siis põhjuseks uute väljakutsete otsimine, tervisega seotud asjaolud, läbipõlemine vms.

Muutuste vallandavaks jõuks on ka see, et tööturul ei pruugi samade elukutsete esindajate järele pidevat vajadust olla. Varem omandatud kvalifikatsioon võib seega osutuda kasutuks ja uue kutse omandamine möödapääsmatuks.

### **Töömotivatsioon**

Iga õpilane saab välja mõelda, mis on töö sisus motiveerivat ning millised tingimused peavad veel olema täidetud, et saaks oma elu sobivas stiilis elada. Sellest tuleks ka töövestlusel rääkida. Töös ei saa kõik alati olla sada protsenti meeldiv. Rasked ülesanded on omamoodi proovikiviks, sest need sunnivad juurde õppima, pingutama ja arenema. Samas peab olema tasakaal positiivsete ja negatiivsete tunnete vahel, sest vastasel juhul tekitab töötamine stressi ja see omakorda võib viia depressiooni või teiste tervisehäireteni. Eestis on diagnoositud palju tööst tulenevaid tervisehädasid, mis on tingitud ebatervislikust töökeskkonnast, pingelisest õhkkonnast või ületöötamisest. Kindlasti on oluline juhtida õpilaste tähelepanu ka terviseaspektidele, mis võivad tulevast tööd mõjutada. Näiteks allergia esinemise korral tuleb vältida töid, kus on kokkupuude erinevate allergeenidega, ka püstitasendis töötamine ei ole kõigile soovitatav jne.

Tunnustust leida ja oma karjääri edendada on nüüdisajal võimalik pea igal alal – näiteks kui varem said kokad heal juhul ametikõrgendusega peakokaks mõnes suursuguses hotellis, siis nüüd võib kokk teha kokasaate, avada restorani, kodulehe, kirjutada kokaraamatuid ja käia üritustel rääkimas tervisliku gurmee valmistamisest. Siin on määravaks see, kui asjatundlik ollakse oma ametis – nn häid tegijaid tuntakse, neid tasustatakse hästi ning nende töövõimalused on avarad. Võtmesõna on kahtlemata pühendumus.

## Kutseriskid

Erinevatel kutse- ja ametialadel töötades kaasnevad erinevad kutseriskid. Need on isiku terviseiga kaasnevad riskid, ka suur vastutus ja sellest tulenev tagajärgede kompenseerimine jne. Tänapäeva tööelu riskiteguriteks on lisaks tervisele ohtlikus keskkonnas töötamisele näiteks väga pingeline töö, pikaajaline töö arvutil, ka pidevad lähetused kätkevad teatud riske. Õpilasi on vaja suunata juurdlema oma erialase tööga kaasnevate riskide üle, et neid võimaluse korral vähendada või vähemasti nendega arvestada ja tegutseda enda ja teiste tervist ning heaolu säästvalt. Tööohutuse teemat käsitletakse üldjuhul eriala õppekavas põhjalikumalt. Juhul, kui seda mingil põhjusel ei tehta, on igati asjakohane karjääriõpetuse raames sellel üksikasjalikumalt peatuda.

Tööinspeksioon teostab riiklikku järelevalvet töötervishoidu, tööohutust ja töösuhteid reguleerivate õigusaktide täitmise üle töökeskkonnas ning rakendab riiklikku sundi seaduses ettenähtud alustel ja ulatuses. Samuti teeb järelevalvet tööõnnetuste ja kutsehaigestumiste uurimise ning nende ennetamiseks abinõude rakendamise üle, lahendab individuaalseid töövaidlusi seaduses ettenähtud korras ja tegeleb töötajate muude küsimustega.

Teatud tööaladel kohtab endiselt seda, et töötajaga ei sõlmita korrektseid lepinguid ja tasu makstakse nn mustalt. Antud juhul pole tegemist küll otseselt kutseriskiga, küll aga töötamisega kaasneva suurema riskiga. Õpilaste tähelepanu on vaja juhtida asjaoludele, miks selline töötamine on töötajale alati kahjulik, näiteks puudub tervisekindlustus, töötasu ei lähe arvesse vanaduspensioni arvestamisel jne. Õpilastel tuleks soovitada sel juhul pöörduda tööinspeksiooni, vt [www.ti.ee](http://www.ti.ee).

## Töötus, töötutoetus, töötuskindlustus, tööturuteenused

Kui inimene ei leia pika aja jooksul tööd, ta koondatakse või vallandatakse, siis kuulub ta töötute hulka. See tähendab, et tal puudub töö eest saadav teenistus ja ta ei ole kuskil töötajana arvel. Sel juhul laienevad inimesele riiklikud hüvised alates töötuskindlustusest kuni töötutoetuseni, kui töötaja on olnud korrektsete lepingutega seotud.

Lähiminevikus oli teatud kutseõppe lõpetajate hulgas tendents ennast kohe pärast kooli lõpetamist töötuks registreerida. Erinevatel põhjustel on see oluliselt vähenenud. Kindlasti on oluline õpilastele selgitada, et töötute staatus pelgalt abiraha saamise eesmärgil pole kokkuvõttes siiski kasulik.

Töötutoetust on õigus saada töötul,

- kellel puudub sissetulek töötutoetuse ulatuses ja
- kes töötuna arvelevõtmisele eelnenud 12 kuu jooksul vähemalt 180 päeva:
  1. töötas või oli hõivatud tööga võrdsustatud tegevusega või
  2. muu tööturuteenuste ja -toetuste seaduse § 26 lg 4 loetletud hõivega.

Kui töötute oli hõivatud töötuna arvelevõtmisele eelnenud 12 kuu jooksul mitme tegevusega, liidab Tööturuamet erinevate tegevustega hõivatuse ajavahemikud, kui need ei kattu.

Töötutoetust makstakse töötule, kes:

- täidab tööotsimiskavas kokkulepitud tegevusi ja
- tuleb talle määratud ajal isiklikult Tööturuametisse vastuvõtule. Kui tööotsimiskavas on

kokku lepitud, et töötü võtab tööturukoolitusel või tööpraktikal osalemise ajal vastuvõtul käimise asemel ühendust Tööturuametiga telefoni teel, võrdsustatakse telefoni teel ühenduse võtmine vastuvõtule tulemisega.

Tööturuamet pakub töötutele ka töövahendusteenust, ehk teatab arvele võetuid sobivatest töökohtadest, ning tööturukoolitust, ehk õpetab uusi oskusi või ametit. Samuti on võimalik saada karjäärinõustamist, ettevõtlustoetust, osaleda tööpraktikatel ja avalikul tööl. Firkadele, kes värbavad väiksema konkurentsivõimega töötajaid, pakub Tööturuamet soodustusi nn. palgatoetust.

Täpsemat infot tööturuteenuste, töötutoetuste ja töötuskindluse kohta saab Tööturuameti kodulehelt [www.tta.ee](http://www.tta.ee) ja

Töötuskindluste kohta leiab põhjalikumat infot Eesti Töötukassa kodulehelt [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee).

### **Maht**

2 tundi

### **Oodatavad õpitulemused**

Õpilane:

- mõistab kaasaja töö iseloomu muutuvust ja seda mõjutavaid tegureid;
- oskab vajadusel reageerida tööturu muutustele ja võtab endale vastutuse karjäärivalikute võimalike tagajärgede eest;
- oskab teadmisi haridusest ja tööturust seostada isiklike karjäärivalikutega;
- mõistab, kuidas oma teadmisi ja oskusi tööelus rakendada;
- oskab näha enda võimalusi töötada palgatöölisenä tööandja juures või ettevõtjana.
- tunneb töövõimalusi oma erialal ja teab oma arenemisvõimalusi;

### **Tegevused**

30. Nõudlus tööturul
31. Töömotivatsiooni uurimine
32. Minu ettevõte
33. Lepingud
34. Välismaal õppimine ja töötamine

### 30. NÕUDLUS TÖÖTURUL

#### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab hinnata oma valitud eriala lõpetajate nõudlust tööturul.</li> <li>• Õpilane oskab endale töökohta otsida.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Paber<br>Pliiats<br>Arvuti, Internet   |
| Meetodid             | Kodune töö, tööleht nr 30<br>Arutelu   |
| Aeg                  | Kodune töö ja ~15-20 min arutelu   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paluda õpilastel otsida oma kodukandi ettevõtted, kes vajavad töötajatena õpitava eriala lõpetajaid.</li> <li>• Vastata tuleks küsimustele:<br/><i>Kui palju on minu kodukohas ettevõtteid, kus saaksin töötada pärast eriala lõpetamist?</i><br/><i>Millised on ametikohad, kuhu antud eriala lõpetajal on võimalus kandideerida?</i><br/><i>Kui palju (ligikaudselt) selles ettevõttes on õpitava elukutse esindajaid vaja?</i><br/><i>Milline on värbamiskord – kuidas kandideerida, mis dokumente on vaja?</i><br/><i>Millised on muud tingimused kandidaatidele?</i></li> <li>• Õpetaja palub kellelgi õpilastest oma töö ette lugeda ja teised saavad täiendada.</li> </ul> |

## NÕUDLUS TÖÖTURUL

Õpilase tööleht 30

Selgita välja, millised on sinu väljavaated kodukohas erialase rakenduse leidmiseks! Otsi infot Internetist, küsitle tuttavaid, külasta kohalikku Tööhõiveametit jne.

*Kui palju on minu kodukohas ettevõtteid, kus saaksin töötada pärast eriala lõpetamist? Nimeta need.*

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

*Millised on ametikohad, kuhu antud eriala lõpetajal on võimalus kandideerida?*

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

*Millist ettevõtet ja ametikohta sina neist eelistada?*

.....  
.....

*Kui palju (ligikaudselt) selles ettevõttes on õpitava elukutse esindajaid vaja?*

.....  
.....

*Milline on värbamiskord – kuidas kandideerida, mis dokumente on vaja?*

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

*Millised on muud tingimused kandidaatidele?*

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



**31. TÖÖMOTIVATSIOONI UURIMINE**

Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | Õpilane mõistab millised on teda motiveerivad tegurid töökoha valikul  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 31, kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Paaristöö<br>Arutelu  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paluda igal õpilasel kirja panna kõik need tegurid, mida töö sisu pakkuma peaks.</li> <li>• Paluda õpilasel kirja panna hüved, mida töökoht pakkuma peaks, et see motiveeriv oleks.</li> <li>• Paluda seejärel koostada pingerida neist omadustest.</li> <li>• Seejärel arutleda koos paarilisega: miks just need tegurid mind motiveerivad enam.</li> <li>• Klassis võiks veel arutleda, millised olid õpilaste poolt kirjeldatud motiveerivad tegurid.</li> </ul> |

## TÖÖMOTIVATSIOONI UURIMINE

Õpilase tööleht 31

1. Pane kirja 10 erinevat asja, mis sulle töötamisel rahuldust pakuvad. Näiteks huvi valdkonna vastu või meeldib inimestega töö, meeldib luua jne.

2. Pane kirja need 10 asja, mida hüvedena sooviksid töötades saada/omada. Näiteks ametiauto kasutamine, koolitus ettevõtte kulul jne.

3. Pane kirja 1-10-ni, mida pead kõige olulisemaks

| Tegurid, mis mulle töötamisel sisulist rahuldust pakuvad. | Järjesta 1-10 | Tegurid, mis mind motiveerivad (hüved jne) | Järjesta 1-10 |
|---|---------------|--|---------------|
| 1.  |               | 1.   |               |
| 2.  |               | 2.   |               |
| 3.  |               | 3.   |               |
| 4.  |               | 4.   |               |
| 5.  |               | 5.   |               |
| 6.  |               | 6.   |               |
| 7.  |               | 7.   |               |
| 8.  |               | 8.   |               |
| 9.  |               | 9.   |               |
| 10.   |               | 10.  |               |

Kirjuta siia, mida sinu paariline kõige olulisemaks hindas:

|          | Paarilise arvamus | Mis sa arvad, mis ta just neid tegureid kõrgelt hindab? |
|----------|-------------------|---|
| Töö sisu |                   |   |
| Hüved    |                   |   |

Ka teie arvamused ühtisid?

Jah  Ei

Mida sa sellest järeldad? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 32. MINU ETTEVÕTE

Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | Õpilane oskab hinnata, kuidas ta sobiks valitud erialal ettevõtjaks.   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 32, kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu rühmades  |
| Aeg                  | ~ 40 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paluda õpilastel kirjutada äriplaan, kui ta oma õpitavas valdkonnas peaks ettevõtjaks hakkama</li> <li>• Vastama peaks küsimustele:<br/><i>Millega mu ettevõtte tegeleb?</i><br/><i>Kus mu ettevõtte toimib?</i><br/><i>Millised on ettevõtte põhiväärtused?</i><br/><i>Millised ametikohad on firmas?</i><br/><i>Kui palju on töötajaid ja millisel ametikohal olen ise?</i><br/><i>Mille poolest mu ettevõtte on ühiskonnale kasulik?</i><br/><i>Mis on kõige lähedam asi, mille pärast töötajad tahaksid mu firmasse tööle tulla?</i></li> <li>• Jagada õpilased rühmadeks, kus nad arutlevad kirjutandu üle.</li> <li>• Kirjutada tahvlile iga grupi esindaja poolt öeldud kokkuvõtteid: milline oli nende grupi kõige potentsiaalsem ettevõtmine?</li> </ul> |

## MINU ETTEVÕTE

*Õpilase tööleht 32*

Millega mu ettevõtte tegeleb?

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

Kus mu ettevõtte toimib?

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

Millised on ettevõtte põhiväärtused?

.....  
.....

Millised ametikohad on firmas?

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

Kui palju on töötajaid ja millisel ametikohal olen ise?

.....  
.....

Millepoolest mu ettevõtte on ühiskonnale kasulik?

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

Mis on kõige lähedam asi, mille pärast töötajad tahaksid mu firmasse tööle tulla?

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

## 33. LEPINGUD





## Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane oskab lepinguid lugeda, koostada ja teab, milliseid punkte seal tähele panna.   |
| Vajaminevad vahendid | Arvuti, Internet<br>Paber   |
| Meetodid             | Kodutöö<br>Arutelu klassis  |
| Aeg                  | ~ 20–25 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iga õpilane otsib Internetist <a href="http://www.aktiva.ee">www.aktiva.ee</a> või <a href="http://www.cv.ee">www.cv.ee</a> sobiva lepinguvormi: töettevõtu, töölepingu vms ja koostab selle nii, nagu sõlmiks tema, harjutuses 21 loodud firma selle ühe töötajaga, kelle nimeks on Mari Kisa.</li> <li>• Väljaprintitud lepingud kogub õpetaja enda kätte.</li> <li>• Klassis arutletakse, mis oli raskeim lepingu koostamisel.</li> </ul> |

## 34. VÄLISMAAL ÕPPIMINE JA TÖÖTAMINE

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab välismaal õppimise ja töötamise iseärasusi ning mõistab kultuuride vahelisi erinevusi.</li><li>• Õpilane oskab näha positiivseid ja negatiivseid aspekte, teab milleks valmis olla.</li></ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 34<br>Paber, kirjutusvahend<br>Arvuti, Internet  |
| Meetodid             | Kodune töö<br>Intervjuu<br>Paaristöö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | Kodutöö + ~15 min paaristööd klassis  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jagada õpilastele tööleht ja paluda neil koduse tööna intervjueerida kedagi, kes on õppinud, töötanud või teinud vabatahtlikku tööd välismaal. Kontakte lasta õpilastel hankida mõnelt tuttavalt, õpilasvahetusega tegelevatelt firmadelt, samuti leida asjasse puutuvaid kontakte trüki-<br/>sest Õppima Euroopasse või <a href="http://www.rajaleidja.ee">www.rajaleidja.ee</a> sama-<br/>nimelisest osast. </li><li>• Intervjuu põhjal täita tööleht. </li><li>• Klassis moodustada paarid, paarilistel jagada oma intervjuu tulemusi. ~ 5 min</li><li>• Igal õpilasel lasta pärast öelda üks asi, mis ta sellest kogemusest (intervjuust) enda jaoks kasulikku õppis.</li></ul> |

## VÄLISMAAL ÕPPIMINE JA TÖÖTAMINE

Õpilase tööleht 33

Küsimused intervjuuks

1. Mis sinu nimi on?

.....

2. Kui vana sa oled?

.....

3. Kust sa pärit oled?

.....

4. Kui kaua sa välismaal õppisid/töötasid?

.....

5. Kuidas sa selle võimaluse leidsid?

.....

6. Miks sa valisid just selle võimaluse?

.....

7. Kas sa valmistusid selleks kuidagi eriliselt?

.....

8. Kui hästi sulle tutvustati kohapealseid tingimusi, elu – olu ja seda, mida sinult oodatakse jne?

.....

9. Kas ja milliseid probleeme sul tekkis kohale jõudmisel ja kohanemisel?

.....

10. Mis tööd sa tegid? või Mida sa täpselt õppisid (mis eriala)?

.....

11. Milles see töö/õppimine seisnes? Täpsusta.

.....

12. Kus sa elasid?

.....

13. Kui kulukas oli seal elamine Eestiga võrreldes?

.....

14. Mis sulle välismaal viibimisest kõige eredamalt meenub?

.....

15. Mis sind kõige rohkem hämmastas sealse kultuuri juures?

.....

16. Mis meeldis?

.....

17. Mis ärritas?

.....

18. Mis on kõige suurem erinevus Eesti kultuuriga?

.....

19. Kas seda tööd/eriala õpet saaks ka Eestis kohepeal?

.....

20. Kas sa näed pärast välismaal viibimist piisavalt karjäärivõimalusi?

.....

21. Kas sul on plaanis uuesti välismaale minna?

.....

22. Mida sa teeksid teisiti, kui saaksid seda kogemust korrata?

.....

23. Millega sa praegu tegeled?

.....

24. Millega sa vabal ajal tegeled?

.....

25. Kuidas sa seda kogemust enda jaoks hindad?

.....

26. Mis sa sellest kogemusest õppisid?

.....

27. Mida sa mulle soovitaksid?

.....



## Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus                | Teema                                   | Eesmärk   | Allikas   |
|----|-------------------------|---|---|---|
| 1  | Piirkonna kaardistamine | Majandustegevusalad                     | Aidata õpilastel tundma õppida erinevate piirkondade majandustegevusharusid ning ergutada neid mõtlema selle üle, kuidas geograafilised tingimused ja ressursid mõjutavad kohaliku majandustegevust ja elukutsevalikut. | Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 52    |
| 2  | Milles on erinevus?     | Majandustegevusalad, kohalik tööturg    | Õpetada õpilasi tundma ja liigitama kohalikus majanduses eksisteerivaid tegevussalasid.   | Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 50    |
| 3  | Võimaluste loomine      | Elukutsete uurimine - ettevõtja         | Aidata õpilaste määratleda olulisi omadusi, mis on vajalikud ettevõtjaks saamiseks.   | Tulevikuvõimaluste uurimine, Tln, 1999, lk 59                           |
| 4  | Ametite fail            | Elukutsete uurimine                     | Ergutada õpilasi kasutama erinevaid karjääriinfo allikaid.  | Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 57-58   |
| 5  | Alusmüüri rajamine*     | Elukutsete uurimine, Haridus *, eriala* | Anda õpilastele teadmisi erinevate elukutsete omandamiseks vajalikest haridusnõuetest.  | Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tln, 1999, lk 56-57 |

\* tegevus, mis põimub mõne teise teemaga

## 2.3 Haridustee: valdkonna erialad, haridussüsteem, mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed, õpimotivatsioon, elukestev õpe

### Käsitlus

EV põhiseaduse (§ 29 lõige 1) järgi on igal inimesel õigus vabalt valida tegevusala, elukutset ja töökohta. Sageli arvatakse, et kutseõppeasutuse õpilased ei vaja karjääriõpet, kuna nad on oma hariduse ja tööga seotud otsused juba langetanud. Paraku ei arvestata seejuures, et kutsekooli lõpetajatel on nüüdisaegse kutseõppe suureneva paindlikkuse ja spetsialiseerumise vähenemise tõttu üha suurem võimalus tööturul rakendust leida. Ei arvestata ka sellega, et tänapäeva pidevalt muutuvast majanduskeskkonnas pole välistatud ümberõppe vajadus ja valmisolek sootuks uuteks väljakutseteks. Karjääriplaneerimise põhitõdede tundmine, teadlike otsuste langetamise oskus tööelu või õpingute kavandamisel on igaühele vajalik.

Põhikoolijärgselt kutsekeskharidust omandavad (3B) õpilased on ühe valiku teinud, valides haridustee jätkamise suunaks kutsehariduse. Õpilastele on oluline selgitada, et tegevusala vaba valik sai alguse haridustee planeerimisega ega alga alles õpingujärgse tööle asumise hetkel. Esimene valik tehtud, on nüüd ees uued võimalused haridustee jätkamiseks või tööle asumiseks. Kusjuures üks ei välista teist – juurde õppida tuleb nii kutsetöö oskuste pidevaks arendamiseks, kutsealavaldkonnas uute rakenduste leidmiseks kui ka vajaduse korral sootuks uue eriala omandamiseks.

Pärast põhikooli kutseõppeasutusse õppima asunute seas on neidki, kelle kutsesuundumus pole küps, mistõttu valik on olnud pigem juhuslik. Needki õppurid vajavad toetust selles osas, kuidas juba pooleliolevaid õpinguid siduda uute, nii endale meelepärastemate kui ka tööandjate vajadustele vastavate valikutega.

Nüüdisaegse, kiirelt ja pidevalt areneva tehnoloogia käsitlemiseks tuleb ka pärast õpinguid enast erialastel täienduskoolitustel täiendada. Erialadel, kus tehnoloogia käsitlemise oskus pole määrav, vaid olulised on pigem muud oskused, on samuti palju väljakutseid. Suhtlemisoskus, iseseisvus, ettevõtlikkus, vastutuse võtmine, uudse ja täiuslikuma vastuvõtmine jne – need on tänapäeva töömaailma olulised udamudu?märksõnad. Elukestev õpe on nii võimalus kui ka paratamatus. Paljudel kutseõppe erialade lõpetajatel on üheks võimaluseks teostada end ettevõtluses. Seejuures on oluline tugineda nii enesetundmisele kui ka turu olukorrale. Mitte igaühest ei saa ettevõtjat ja enamasti on selleks vaja eriteadmisi. Kaugeltki mitte igal tegevusalal ei too edu üksikisikuna töötamine või majandustegevuse alustamine valdkonnas, milles valitseb niigi tihe ettevõtluskonkurents. Tasemekoolituse raames omandatu kõrval on üha olulisemad need teadmised, mis saadakse mitteformaal- ja informaalhariduse raames.

Üks on kindel – Eesti ühiskond vajab üha enam kõrgelt kvalifitseeritud töötajaid, et püsida konkurentsivõimelisena teiste riikide seas. Edukas riik suudab omakorda pakkuda oma liikmetele igas mõttes paremaid elutingimusi. Ühes ühiskonna arengu ja muude selles kulgevate protsessidega muutub ja areneb ka riigi haridussüsteem, pakkudes pidevalt uusi võimalusi isikutele oma teadmiste ja oskuste arendamiseks nii taseme- kui ka täienduskoolituste raames.

Igasugune enesetäiendamine tuleb kokkuvõttes kasuks. Teadlikult kavandatud õpingute eelduseks on aga õpingute eesmärkide mõistmine. Miks ja mida ma siis oskan? Kas, kus

ja kuidas ma leian uute oskuste ja teadmistega rakendust? Oluline on lähtuda oma eeldustest, huvidest, väärtushinnangutest ja senisest suutlikkusest teadmisi ja oskusi omandada. Kindlasti on oluline suunata õpilasi kaaluma, kas on mõttekas keskenduda enam praktiliste kutseoskuste lihvimisele või pigem täiendada end oluliselt laiemalt.

Mitmes kutsealavaldkonnas kehtivad valdkonnasisesed nõuded kvalifikatsioonidele. Kutseomistamisega seonduvat ja muude sertifikaatide tingimusi käsitletakse põhjalikumalt eriala õppekavas. See annab õpilastele ülevaate karjäärivõimalustest oma kutsevaldkonna piires. Karjääriõpetuse ainetunnis on kasulik senised teadmised koondada ja sellele tuginevalt õpilasi isiklike haridusplaanide kavandamisel ka suunata.

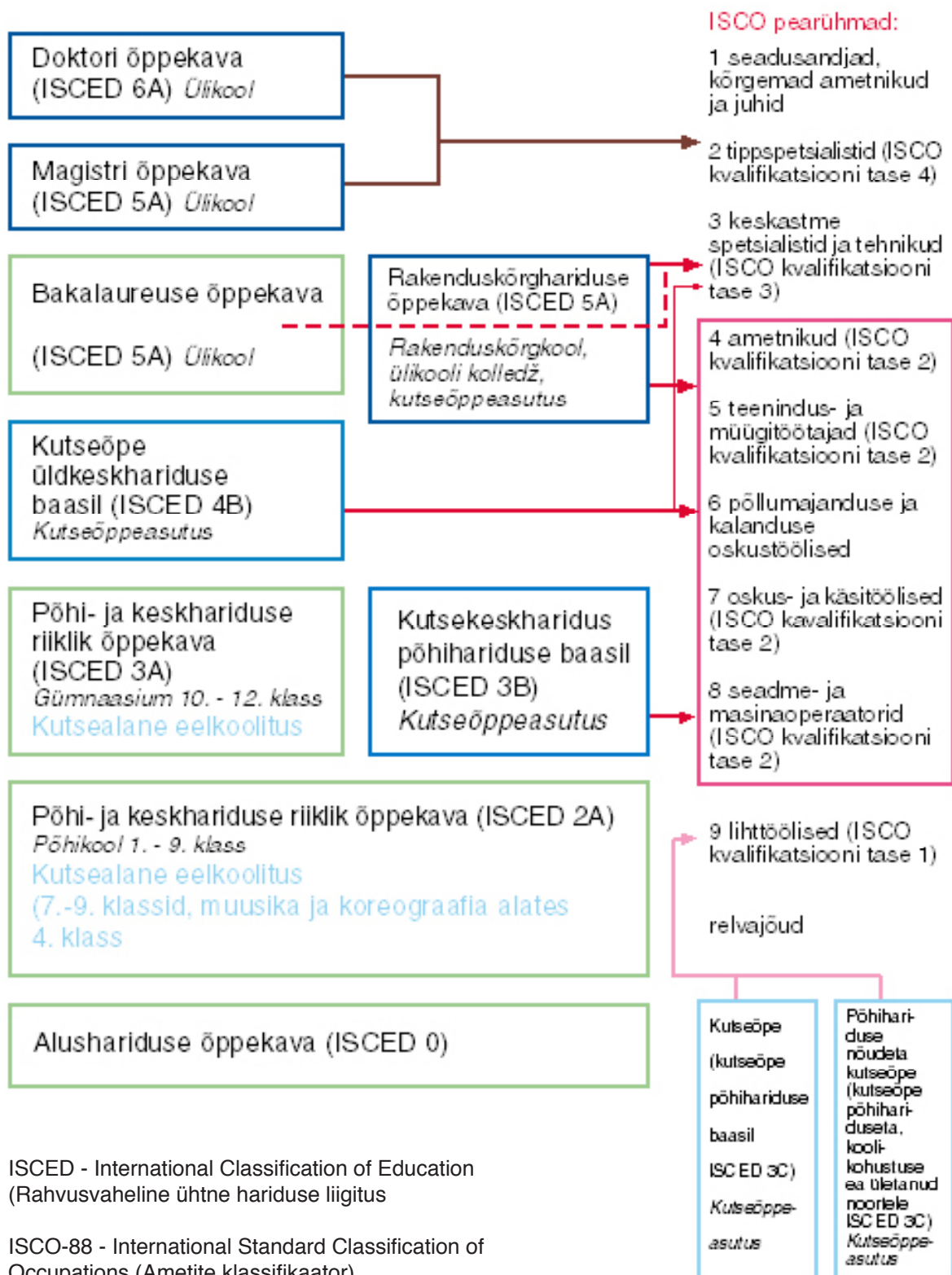
### **Hariduse ja tööturu vahelised seosed**

Elus eduka toimetuleku eelduseks on oskus oma elu ja karjääri teadlikult planeerida ning elukestvalt õppides end pidevalt arendada. Teadliku karjääriplaneerimise eelduseks omakorda on hariduse, tööturu, elukutsete ja nende omavaheliste seoste mõistmine.

Sageli tahavad noored teada: mis on need head unistuste töökohad, kus on mõnus karjääri teha ja mis viiks elus edasi. Siiski on ekslik arvata, et kuskil on loetelu parimatest töökohtadest. Vastus peitub alati inimeses endas ja selles, millise tööga (ametiga) ta hästi toime tuleb ning kas antud kutsetöoga saavutatu, samuti sellega kaasnev (elustiil jms) teeb teda õnnelikuks.

Haridustasemetel õppijate ja ametialade jaotust iseloomustab ülevaatlikult järgmine skeem:

### Eesti formaalharidussüsteemi õppekava tasemete (ISCED 97) seos ametite klassifikaatori (ISCO 88) pearühmadega (2007)



Rahvusvahelise ühtse hariduse liigituse (International Standard Classification of Education – ISCED) kavandas UNESCO 1970. aastate alguses sobiva töövahendina haridusstatistika kogumiseks, koostamiseks ja esitamiseks nii eri riikides kui ka rahvusvaheliselt.

Käesolev liigitus, mida tuntakse ISCED 1997 nime all kiideti heaks UNESCO peakonverentsi 29. istungil 1997. aasta novembris, katab ennekõike kahte mõõdet - haridustasemed ja koolitusala.

### **Haridustee jätkamise võimalused pärast kutsekeskhariduse omandamist**

Kõigil keskharidusega, sh kutsekeskharidusega isikutel on võrdne õigus konkureerida kõrgharidust andvatesse õppeasutustesse õppima asumiseks. Eeltingimuseks on riigieksamite edukas sooritamine. Kutseõppeasutuse seadus (§ 151) sätestab, et kutsekeskhariduse õppekava läbinud isikutel on võimalus jätkata üldharidusõpinguid kuni 35 õppenädala ulatuses, nimetatud õpingute korraldamise kohustus on koolil koostöös gümnaasiumiga. Kutsekeskhariduse õppekava läbinud isikute õpingute jätkamise ja selle rahastamise korra kehtestab haridus- ja teadusminister määrusega. [RT I 2005, 65, 498 – jõust. 1.01.2006]. Selleks, et õpilane saaks paremini riigieksamiteks valmistuda, võib tal soovitada võtta lisatunde õhtuse ja kaugõppe õppevormiga üldhariduskoolis. Vajadusel võib planeerida lisa-aasta, mille vältel täiendada oma teadmisi üldkeskhariduse õpingute raames ja sooritada riigieksamid, mis on vajalikud sisseastumiseks järgmise haridustaseme õpingutesse.



### **Rakenduskõrgharidusõpe**

Rakenduskõrgharidusõpe on kõrghariduse esimese astme õpe, selle lõpetamisel on kvalifikatsiooniks rakenduskõrghariduse diplom. Õpe toimub rakenduskõrgkoolides, ülikoolide kolledžites ja keskhariduse baasil tegutsevates kutseõppeasutustes. Iga õppeasutus kehtestab oma vastuvõtutingimused. Riikliku tellimusega kinnitatud riigieelarveliste õppekohtadele õppima asujatele kehtib riigieksamite nõue. Õppe nominaalkestus on 3-4,5 aastat, maht 120-180 ainepunkti ja praktika osakaal õpingutes on vähemalt 30%.

Õppurid omandavad praktilised oskused kindlal kutsealal töötamiseks ja pärast lõpetamist on neil võimalus tööturule rakendust leida kesktaseme spetsialistidena või jätkata õpinguid magistriõppes.

### **Bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õppekavadel põhinev õpe**

(arhitekti- ja ehitusinseneriõpe ning õpetajakoolitus).

Üheastmeline integreeritud õpe, mis vastab kõrghariduse esimese ja teise astme õppele. Lõpetamisel omandatakse kvalifikatsioonina magistrikraad. Õppurid omandavad süvendatud erialateadmised ja –oskused tööks kõrgtaseme spetsialistina. Vastuvõtutingimused on samad, mis bakalaureuseõppesse astumisel. Nominaalkestus on 5 aastat, maht 200 ainepunkti; arstiõppel 6 aastat, maht 240 ainepunkti.

Haridus- ja Teadusministeerium esitab kõrghariduse tasemel õpet pakkuvatele õppeasutustele igal aastal riikliku koolitustellimuse, lähtudes prognoositavast kõrgharidusega spetsialistide vajadusest tööturul, ministeeriumide, omavalitsusüksuste liitude, registreeritud kutse- ja erialaliitude ning õppeasutuste ettepanekutest, samuti riiklikuks koolitustellimuseks riigieelarves ette nähtud vahenditest. Riiklikult prioriteetsed ja kasvava tööjõuvajadusega õppesuunad on: tehnikaalad, tootmine ja töötlemine (erinevad tööstustehnoloogiad ja tooted – tekstiil, puit ja puittooted, paber- ja plasttooted, toiduained, metalltooted, elektri- ja optikaseadmed), arvutiteadused, keskkonnakaitse, bioteadused (biotehnoloogia, biomeditsiin), teenindus (hotelli- ja turismiteenindus rakenduskõrghariduses). Samuti on vajadus pädevate õpetajate järele. Riiklikult rahastatud õppekohtade arv väheneb, ärianduse ja halduse õppesuundadel. Prognoositavalt küll kasvab tööjõuvajadus kinnisvara- ja äritegevuse, finantsvahenduse, hulgi- ja jaekaubanduse, õiguse valdkondades. See vajadus täidetakse aga tasulises õppes õppijatega.

Info nii kutsehariduse kui kõrghariduse erialadest on <http://www.rajalaidja.ee> – Kus õppida? Samuti EHISe (Eesti Hariduse Infosüsteem) [koolide alamregistris](#).

**Koolitusluba** on tähtajaline riiklik tegevusluba, mis annab eraõppeasutusele koolitusõiguse. Koolitusluba on tunnistus sellest, et õppetöö läbiviimine koolis vastab kehtestatud nõuetele. Koolitusluba antakse igale õppekavale eraldi, mitte koolile tervikuna. Koolitusluba ei anna akrediteeringuga võrdväärset kinnitust õppekava, õppetöö ja õppetingimuste kvaliteedi kohta. Õppekava saab akrediteerida pärast seda, kui esimesed üliõpilased on läbinud kaks kolmandikku õppekavaga määratud õppe mahust. Positiivne akrediteering asendab koolitusluba.

Tasulistel õppekohtadel õppijatel tasub teada, et riik tagastab eraisikule tasulisele õppele kulunud õppemaksu summast tulumaksu osa juhul, kui õppekaval on õppe perioodil kehtiv



koolitusluba. Info [koolituslubade kohta EHS-st](#).

### **Kas õppekava on akrediteeritud?**

Akrediteering on hinnang, mis annab teavet õppekava ja selle alusel toimuva õppe ning õppetingimuste kvaliteedi kohta. Akrediteerimist viib läbi Kõrghariduse Hindamise Nõukogu, kaasates väliseksperte. Positiivsed akrediteerimisotsused on: akrediteeritud (kehtivusaeg seitse aastat) ja tingimisi akrediteeritud (kehtivusaeg kolm aastat). Positiivselt akrediteeritud õppekava lõpetamisel antakse lõpetajale riiklik diplom. Akrediteerimata õppekava alusel lõpetajale antakse küll õppeasutuse diplom, kuid seda riiklikult ei tunnustata.

Vt täiendavalt <http://www.ekak.archimedes.ee>.

### **Riigieelarvelised ja tasulised õppekohad**

Nii kutseõppes kui kõrgharidusõppes saab õppida kas õppekohal, mille kulud kannab riik või siis ise oma õpingute eest tasudes. Tasu suuruse tasulisel õppekohal õpingute eest määrab õppeasutus. Riik on seadnud piirangu selle tasu suurendamisele, seda tohib teha ühe õppeaasta jooksul 10% ulatuses. Tasulistel kohtadel õppimiseks sõlmitakse üliõpilase ja õppeasutuse vahel leping.

Riigieelarveliste õppekohtade täitmine toimub õppeasutuses kehtestatud korrale vastavalt õppida soovijate sisseastumistulemuste paremusjärjestusele. Riigieelarvelisel kohal õppides ei tule üliõpilasel õppe eest maksta juhul, kui ta täidab seadusega ettenähtud tingimusi. Riigieelarvelisel õppekohal saab õppida täiskoormusega (75% õppekavast peab olema õppeaastas täidetud) või õpingute katkestamisel jätkata õppekaval, mis kuulub samasse õppevaldkonda ja õpingute aeg ei ole ületanud õppekava nominaalkestust. Teist korda saab riigieelarvelisel kohal õppida pärast õppekava kolmekordset kestust.

Vt ka [ülikooliseaduse](#) §13/2 "Riikliku koolitustellimuse alusel moodustatud õppekohtade täitmine"

### **Õpingud erakoolis**

Enne erakooli õppima asumist on vaja kontrollida kooli finantsmajanduslikku olukorda. Kooli omanikul võlgnevused Maksuametile näitavad, et see kooli on finantsmajanduslikult eba-kindlas olukorras, millega kaasneb oht, et kool ei ole tulevikus elujõuline. Infot selle kohta leiab [Krediidiinfo](#) koduleheküljelt.

Tasulisel õppekohal õppimine

Erakooli õppima asudes on vaja sõlmida leping omanikuga, mitte kooliga. Kuna kool ei ole iseseisev juriidiline asutus, vaid kooli omaniku (kooli pidaja) asutus, ei anna kooliga sõlmitud leping piisavalt garantiisid näiteks lepingupoolte vahelises kohtuvaidluses. Erakooliseaduse kohaselt on lepingu kohustuslik lisaks õppekava. Vt täpsemalt <http://www.hm.ee>

### **Õppimine välismaal**

Õppimine välismaal võib samuti olla üheks tavapäraseks valikuks haridustee jätkamisel pärast kutseõppeasutuse lõpetamist. Üldjuhul valitakse järgmise taseme õppeasutus analoogsete kriteeriumide alusel nagu ka haridustee kodumaal. Küll aga on oluline juhtida õpilaste tähelepanu teatud nüanssidele, mis on tingitud erinevate riikide haridussüsteemide erisusest. Euroopa kutseharidussüsteemid erinevad üksteisest oluliselt. Kui just eesmärgiks ei ole elutee pikaajaline/alaline sidumine selle riigiga, on oluline veenduda, et välisriigis oman-



datav kutsequalifikatsioon oleks tunnustatud ka kodumaal. Täpsemat informatsiooni iga üksikjuhu korral pakub Eesti ENIC/NARIC Keskus, vt <http://www.archimedes.ee/enic/>, <http://www.rajaleidja.ee> - Õppima Euroopasse.

Selleks, et õpilane endas lõpuni kindel oleks või siis pikemaajaliste plaanide seadmiseks võib ta alati pöörduda ka karjäärispetsialisti poole. Vt kontaktid <http://www.rajaleidja.ee>.

### **Maht**

4 tundi

### **Oodatavad õpitulemused**

Õpilane:

- mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid ning elukestva õppe põhimõtteid;
- väärtustab õppimist ja kooli edukat lõpetamist;
- oskab leida asjakohast infot õppimisvõimaluste kohta ning kasutab seda oma haridustee planeerimisel;
- teab, kust ja kuidas vajadusel saada toetavat nõustamist.

### **Tegevused**

35. Väitlus
36. Motivatsioon õppida
37. Elukestev õpe- miks? Elukestev õpe- miks?
38. Eriala rakendamise võimalused
39. Seniste õpitulemuste kaardistamine ja analüüs
40. Haridustee jätkamine kõrgkoolis
41. Alternatiiv
42. Minu õpiplaani
43. Minu võimalused

## 35.VÄITLUS

### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | Õpilane mõistab elukestva õppe olemust ja vajadust.  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 35<br>Kirjutusvahend, kiriapaber  |
| Meetodid             | Väitlus<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 35 minutit   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lõigata tööleht 4 ribadeks.</li><li>• Jaotada õpilased 4-5 liikmelisteks rühmadeks.</li><li>• Jaotada väited gruppide vahel loosimise teel.</li><li>• Tutvustada õpilastele ülesannet.</li></ul> <p><i>Õpetaja võib soovi korral ka ise väidete loetelu täiendada.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rühmadele jaotada tühi paber märkmete tegemiseks.</li><li>• Õpilastel lasta rühmades arutada ja leida mõjuvaid argumente etteantud väite tõestamiseks; ~ 5 min</li><li>• Viia läbi rühmade vaheline väitlus, kõik rühmad esitavad oma seisukohta võimalikult veenvalt 2-3 min jooksul. Rühmasiseselt lepitakse kokku, kes on väitleja.</li><li>• Lasta kuulajatel iga rühma etteaste lõpus öelda, mis väitleja jutus vastab tõele. Võib hääletada</li><li>• Viia läbi arutelu selle üle, kellel oli lihtsam argumente leida, kas väidet 3 esindaval rühmal või kõigil ülejäänud rühmadel.</li></ul> |

## VÄITLUS

Õpilase tööleht 35

Lõigata ribadeks väitluse teemad ja jaotada rühmade vahel loosi teel

---

**1. väide: minu haridustee on alles alguses, sest kogu elu on vaja juurde õppida.**

---

**2. väide: tulevikus võib tekkida ümberõppe vajadus, sest...**

---

**3. väide: pärast kutsekooli lõpetamist pole vaja rohkem õppida, sest...**

---

**4. väide: elukestev õpe, see on pidev enesetäiendamine, mis võimaldab oma kutsetööd hästi teha.**

---

**5. väide: pärast kutsekooli lõpetamist on vaja astuda kõrgkooli, sest...**

---

**6. väide: ka töö käigus uute oskuste ja teadmiste omandamine on elukestev õpe.**

---

**7. väide: ka oma kutsetöös uute oskuste omandamine ja järjest paremate tulemuste saavutamine on karjäär.**

---

## 36. MOTIVATSIOON ÕPPIDA

### Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane mõistab õppimise vajalikkust ning kooli eduka lõpetamise olulisust.   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 36   |
| Meetod               | Iseseisev töö<br>Paaristöö  |
| Aeg                  | ~15 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jagada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik õpilased on ülesandest aru saanud.</li><li>• Töölehe täitmise aeg on 10 min</li><li>• Kokkulepitud aja möödudes jagada õpilased paaridesse ja lasta õpilastel oma mõtteid kaaslasega jagada.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Mis sind motiveerib pingutama?</i><br/><i>Miks peaksin edasi õppima ka siis, kui mul töökoht juba olemas?</i></p> |

## MOTIVATSIOON ÕPPIDA

Õpilase tööleht 36

Kirjuta, mis sind motiveerib järgmiste tegevuste juures:

- Õppima valitud erialal

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Õppima üleüldse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ennast erialaselt arendama

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Töötama (kui töötad)

.....

.....

.....

.....


.....

.....

## 37. ELUKESTEV ÕPE – MIKS?

Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane mõistab elukestva õppe vajalikkust.   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 37<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 15 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tutvustada õpilastele ülesannet.</li><li>• Lasta õpilastel täita tööleht, mõeldes põhjustele, kas, miks ja mil moel on vaja edaspidi oma teadmisi ja oskusi täiendada.</li><li>• Soovijatel lasta kaaslastele tutvustada, mida nad töölehte märkisid.</li><li>• Viia läbi arutelu elukestva õppe vajalikkusest.</li><li>• </li></ul> |

**ELUKESTEV ÕPE – MIKS?**

Õpilase tööleht 37

**Milline väide iseloomustab sinu kavatsusi:**

Märgi ristikesega X

|  |  |
|--|--|
| 1. Kui ma kooli ära lõpetan, siis ma ei pea enam kunagi midagi juurde õppima.  |  |
| 2. Pean ka töötades pidevalt juurde õppima, oma erialaseid teadmisi täiendama.   |  |
| 3. Koolis õpitu ei anna mulle midagi, pean kõik töö käigus ümber õppima.   |  |
| 4. Minu erialase töö iseloom muutub nii kiiresti, et mul on vaja kogu aeg juurde õppida ja ennast kursis hoida uute tehnoloogiate/nõudmiste/materjalide jms. |  |
| 5. Soovin õppida ettevõtlust, et oma erialase tööga rakendust leida.   |  |
| 6. Kavatsen minna autokooli, sest juhilubade olemasolu on minu erialal vajalik.  |  |
| 7. Mul on plaanis asuda õppima täiesti uut eriala.   |  |
| 8. Jätkan õpinguid kõrgkoolis oma kutsealavaldkonnas.  |  |
| 9. Soovin ennast täiendada täienduskoolituskursustel, et arendada suhtlemis-<br>oskust, õppida keeli jms.  |  |
| 10. Pärast kooli lõpetamist kavatsen minna välismaale praktikale/õppima.   |  |

**Põhjenda! Miks?**

Kavatsen ennast täiendada, sest

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma ei kavatse õpinguid jätkata, sest

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 38. ERIALA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 38<br>Kirjutusvahend, arvutiklass, Internet  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 25 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tutvustada õpilastele ülesannet.</li><li>• Lasta õpilastel kirja panna valdkond või valdkonnad, kus on võimalus erialast rakendust leida.</li><li>• Vajadusel lasta otsida infot Internetist.</li><li>• Lasta täita tabel, valides väidetest tõesena tunduvad väited.</li><li>• Viia läbi arutelu kogu rühmaga.</li></ul> |



**ERIALA RAKENDAMISE VÕIMALUSED**

Õpilase tööleht 38

1. Ma õpin praegu \_\_\_\_\_ eriala.

2. Pärast kooli lõpetamist on mul võimalus tööle asuda:

Märgi ristikesega X ja kirjuta valdkond (valdkonnad)

| Ühes valdkonnas: | Mitmes valdkonnas: |
|------------------|--------------------|
|                  |                    |
|                  |                    |
|                  |                    |
|                  |                    |
|                  |                    |

Mul on vaja ka pärast kooli lõpetamist ennast pidevalt täiendada, sest:

| Märgi 5 põhjust | Järjesta |
|-----------------|----------|
| 1.              |          |
| 2.              |          |
| 3.              |          |
| 4.              |          |
| 5.              |          |

**Järjesta põhjused tähtsuse järjekorras!**

1- eriti oluline; 2-oluline; 3-tähtis; 4-vähe tähtis; 5-saab ka ilma hakkama


**Kas sa kavatsed jätkata haridusteed kõrgkoolis?**Jah   Ei**Kas sa kavatsed jätkata haridusteed kutseõppes uuel erialal?**Jah   Ei**Kas sa kavatsed jätkata õpinguid täienduskoolituste raames?**Jah   Ei**Kas sa kavatsed jätkata õpinguid muul moel?**Jah   Ei

Kui jah, siis kuidas? \_\_\_\_\_

### 39. SENISTE ÕPITULEMUSTE KAARDISTAMINE JA ANALÜÜS



#### Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane oskab haridustee planeerimisel arvesse võtta oma seniseid saavutusi, õpiedukust erinevates õppeainetes ja hinnata oma vajadusi ja võimalusi soovitud erialal või täienduskursustel õppima asumiseks.  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 39A ja 39B<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne töö   |
| Aeg                  | ~ 20 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele töölehed, lastes neil valida see vastavalt oma töölehes 38 langetatud otsusele (kas haridustee jätkamine kõrgkoolis või enesetäiendamine täienduskoolituste raames).</li><li>• Õpilastel kanda tabelisse võimaliku erialase õpingu plaane mõjutavad võtmetähtsusega õppeained, infot otsida Internetist.</li><li>• Õpilastel kanda tabelisse oma õpitulemused neis samades õppeainetes ja analüüsida oma reaalseid võimalusi.</li><li>• Õpilastel kanda töölehele riigieksamite plaan.</li><li>• Õpilased on täitnud töölehe. </li></ul> |

**SENISTE TULEMUSTE KAARDISTAMINE JA ANALÜÜS**

Õpilase tööleht 39A

Mina kavatsen haridusteed jätkata \_\_\_\_\_  
 (õppeasutuse nimi) \_\_\_\_\_erialal

Otsi informatsiooni selle kohta, milliste õppeainete tulemused mõjutavad sinu tulevikuplaane. Mõtle hoolikalt läbi, kas sinu senised õpitulemused on piisavad unistuste teostamiseks. Analüüsi õppetulemusi.

| Minu saavutuste inventuur |   |  |                            |
|---------------------------|---|--|----------------------------|
|                           | Õppeained, mille tulemustest sõltuvad minu edasiõppimise võimalused (kirjuta õppeained) | Õppeainete tulemused kooli lõpus (kirjuta õppeained) |                            |
| <b>Eriti vajalik</b>      |   |  | <b>Tulemused väga head</b> |
|                           |   |  |                            |
|                           |   |  |                            |
| <b>Vajalik</b>            |   |  | <b>Tulemused head</b>      |
|                           |   |  |                            |
|                           |   |  |                            |
| <b>Pole vajalik</b>       |   |  | <b>Tulemused kesised</b>   |
|                           |   |  |                            |
|                           |   |  |                            |

Millisele järeltulele tuled?

\_\_\_\_\_

Riigieksamid sooritan järgmistes õppeainetes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Märgi ristikesega!

| Riigieksamiteks valmistun: |  | Valmistun iseseisvalt |  |
|----------------------------|--|-----------------------|--|
| Täiskasvanute gümnaasiumis |  | Eraõpetaja abiga      |  |
| Kursustel                  |  | Muul moel             |  |

## SENISTE TULEMUSTE KAARDISTAMINE JA ANALÜÜS

Õpilase tööleht 39B

Mõtle selle üle, kuidas seni omandatud oskused ja teadmised mõjutavad sinu tulevikuplaane. Mõtle hoolikalt läbi, kas need on piisavad tööalaste unistuste teostamiseks. Analüüsi!

| Kaardistus                                |  |  |              |
|---|--|--|--------------|
| Kutseoskused ja muud oskused, mis mul on. |  | Kutseoskused ja muud oskused, mis on täiendavalt vajalik omandada. |              |
| Kutseoskused                              |  |  | Kutseoskused |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
| Muud oskused                              |  |  | Muud oskused |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
|   |  |  |              |
| Inventuur                                 |  |  |              |
| Eriti oluline                             |  |  |              |
| Oluline                                   |  |  |              |
| Hetkel vähetähtis                         |  |  |              |

Millisele järeltulele tuled? Märki ristikesega!

A õpin juurde töö käigus


B kavatsen haridusteed jätkata

\_\_\_\_\_ kursustel/kutseõppe erialal.

## 40. HARIDUSTEE JÄTKAMINE KÕRGKOOLIS



## Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid.</li> <li>• Õpilane oskab leida infot õppimisvõimaluste kohta.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 40A ja 40B<br>Arvuti, Internet, õppimisvõimalusi kajastavad trükised.   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Paaristöö   |
| Aeg                  | ~25 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selgitada õpilastele ülesannet.</li> <li>• Lasta otsida Internetist ja trükistest infot haridustee jätkamise võimaluste kohta, vajadusel juhendada.</li> <li>• </li> </ul> |

## HARIDUSTEE JÄTKAMINE KÕRGKOO LIS

Õpilase tööleht 40A

Otsi Internetist ja kirjuta tabelisse, millised on edasiõppimise võimalused kõrghariduse tasemel praeguste õpingute loogilise jätkuna (kas samas kutseala valdkonnas või lisaerialana kooskõlas õpitava erialaga):

| ÕPINGUD                | ERIALA |
|------------------------|--------|
| Rakenduskõrgharidusõpe |        |
|                        |        |
|                        |        |
| Bakalaureuse õpe       |        |
|                        |        |
|                        |        |
| Magistriõpe            |        |
|                        |        |
|                        |        |
| Doktoriõpe             |        |
|                        |        |
|                        |        |

Kas sa kavatsed jätkata haridusteed kõrgkoolis?

Jah

Ei

Kui jah, siis millist võimalust eelistad?

.....

Leia endale vestluskaaslane.

Põhjenda oma valikut partnerile.

## HARIDUSTEE JÄTKAMINE

Õpilase tööleht 40B

**Intervjuu küsimused kaaslasele esitamiseks:**

- 1. Põhjenda oma valikut – miks see eriala Sulle huvi pakub?**
- 2. Millist tööd Sa pärast antud erialaõpinguid loodad leida?**
- 3. Kas sellel tööil on ka ebameeldivaid külgi? Millised?**
- 4. Kuidas Sa ennast motiveerid nende külgedega hästi toime tulema? Kirjelda.**
- 5. Kas see on töö, mida soovid teha terve elu?**
- 6. Kui ei, siis mida muud?**

Esita oma kaaslasele veel küsimusi, näiteks midagi, mis on seotud Sinu oma valikut mõjutavate teguritega. Võibolla on Sinu lähenemisviisist abi ka kaaslasele.

Märgi siia üles, mida huvitavat Sul kaaslase jutust meelde jäi:

---


---

---

## 41. ALTERNATIIVID

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane oskab vajadusel leida alternatiive ümberõppeks, uue töövaldkonna valimiseks.  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 41<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Individuaalne töö   |
| Aeg                  | ~25 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht ja selgitada ülesannet.<br/><i>Võib tuua erinevaid näiteid olukordadest, kus tekib ümberõppe vajadus. Näiteks tervislikud põhjused, ettevõtte sulgemine, ka tüdimus jms.</i></li><li>• Õpilastel lastakse kujutleda ja kirja panna, millist tööd nad sooviksid tegema hakata juhul, kui nad mingil põhjusel ei saa või ei taha enam oma erialast tööd teha.</li><li>• Õpilased on täitnud töölehe. </li><li>• Lasta soovijatel kaaslastele tutvustada oma alternatiivseid valikuid.</li></ul> |



**ALTERNATIIVID**

Õpilase tööleht 41

**Mõttele ja pane kirja mis tööd sa tahaksid teha juhul, kui sa mingil põhjusel ei saa või ei taha enam töötada õpitud erialal!**

.....

.....

.....

.....

**Kas selle töö tegemiseks on vajalik?**

|  | JAH | EI |
|--|-----|----|
| Omandada uus eriala kutsekoolis                      |     |    |
| Omandada uus eriala kõrgkoolis                       |     |    |
| Täiendada end täienduskoolituskursustel              |     |    |
| Omandada kutsetöökõrval vajalikud oskused töö käigus |     |    |
| Muud (kirjuta!)                                      |     |    |
|  |     |    |
|  |     |    |
|  |     |    |

Põhjenda oma valikut!

.....

.....


Kas on veel alternatiive?

1. ....
2. ....
3. ....

## 42. MINU ÕPIPLAAN



### Õpetaja juhend

|                        |   |
|------------------------|---|
| Eesmärk                | Õpilasel on konkreetne tegevusplaan õpitee jätkamiseks ja koondatud vajaminev info kooli sisseastumiseks.   |
| Vajaminevad materjalid | Tööleht nr 42<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid               | Individuaalne töö<br>Infootsing Internetist<br>Paaristöö  |
| Aeg                    | ~20 min   |
| Tegevuse kirjeldus     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht.</li><li>• Töölehele on võimalik kirjutada kolm haridustee jätkamise võimalust.</li><li>• Kui õpilased vajavad selgitust tabeli täitmisel, siis juhendada.</li><li>• Koostatud plaan peaks olema reaalne, mille järgi õpilane tegutsema asub.</li><li>• Moodustada paarid ja arutada paarilisega oma õpiplaani töölehe küsimuste põhjal.</li><li>• Iga õpilane on koostanud oma tegutsemisplaani. </li></ul> |

**MINU ÕPIPLAAN**


Õpilase tööleht 42

|       |   | JÄRGMISEKS _____ |                                     |                        | AASTAKS _____         |                               |                         |                                       |
|-------|---|------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| VALIK |   | KOOLI NIMI       | ERIALA või täiendus-koolitus kursus | OMANDATAV HARIDUS-TASE | VÕIMALIK JÄRGNEV SAMM | KOOLI AADRESS, KONTAKT-ANDMED | KONKUREERIMISTINGIMUSED | SISSEASTUMISKATSETE VÕI EKSAAMITE AEG |
|       | 1 |                  |                                     |                        |                       |                               |                         |                                       |
|       | 2 |                  |                                     |                        |                       |                               |                         |                                       |
|       | 3 |                  |                                     |                        |                       |                               |                         |                                       |

## 43.MINU VÕIMALUSED



### Õpetaja juhend

|                        |  |
|------------------------|--|
| Eesmärk                | Õpilane oskab hinnata oma reaalseid võimalusi ja takistusi huvipakkuval erialal õppimiseks.  |
| Vajaminevad materjalid | Tööleht nr 43 (kahel lehel)<br>Kirjutusvahend<br>Arvuti, Internet  |
| Meetodid               | Individuaalne töö  |
| Aeg                    | ~ 20 min   |
| Tegevuse kirjeldus     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht.</li><li>• Õpilastel lasta hinnata isiklike ja õiguslike tegureid.</li><li>• Õpilastel koondada info oma reaalistest võimalustest ja takistustest haridustee jätkamiseks.</li><li>• Paluda kaaluda ja langetada otsus.</li><li>• Õpilastele rõhutada, et kahtluste korral võib hiljem ka ringi otsustada. </li></ul> |

**MINU VÕIMALUSED****Õpilase tööleht 43 (1)**

Märgi ristiga oma võimalused ja takistused.

|                   | Senised õpitulemused | Riigieksamid | Koolitusbala (erakooli puhul) | Akrediteeritud õppekava | Riigieelarveline õppekoht | Tasuline õppekoht | Eluase |
|-------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------|--------|
| <b>Eelistus 1</b> |                      |              |                               |                         |                           |                   |        |
| <b>TEGEVUSALA</b> | <b>VÕIMALUSED</b>    |              |                               |                         |                           |                   |        |
| .....             |                      |              |                               |                         |                           |                   |        |
| <b>ERIALA</b>     | <b>TAKISTUSED</b>    |              |                               |                         |                           |                   |        |
| .....             |                      |              |                               |                         |                           |                   |        |
| <b>ÕPPEASUTUS</b> | <b>TAKISTUSED</b>    |              |                               |                         |                           |                   |        |
| .....             |                      |              |                               |                         |                           |                   |        |

|                   | Senised õpitulemused | Riigieksamid | Koolitusbala (erakooli puhul) | Akrediteeritud õppekava | Riigieelarveline õppekoht | Tasuline õppekoht | Eluase |
|-------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------|--------|
| <b>Eelistus 1</b> |                      |              |                               |                         |                           |                   |        |
| <b>TEGEVUSALA</b> | <b>VÕIMALUSED</b>    |              |                               |                         |                           |                   |        |
| .....             |                      |              |                               |                         |                           |                   |        |
| <b>ERIALA</b>     | <b>TAKISTUSED</b>    |              |                               |                         |                           |                   |        |
| .....             |                      |              |                               |                         |                           |                   |        |
| <b>ÕPPEASUTUS</b> | <b>TAKISTUSED</b>    |              |                               |                         |                           |                   |        |
| .....             |                      |              |                               |                         |                           |                   |        |

**MINU VÕIMALUSED**  
Õpilase tööleht 43 (2 leht)

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| <b>Eelistus 1</b><br><br><b>TEGEVUSALA</b><br><br>.....<br><b>ERIALA</b><br><br>.....<br><br><b>ÕPPEASUTUS</b><br><br>..... | Muud mõjutavad tegurid<br><b>VÕIMALUSED</b> | <b>MINU OTSUS</b> |
|   | <b>TAKISTUSED</b>                           |                   |
|   |   |                   |
|   |   |                   |
| <b>Eelistus 2</b><br><br><b>TEGEVUSALA</b><br><br>.....<br><b>ERIALA</b><br><br>.....<br><br><b>ÕPPEASUTUS</b><br><br>..... | Muud mõjuvad tegurid<br><b>VÕIMALUSED</b>   | <b>MINU OTSUS</b> |
|   | <b>TAKISTUSED</b>                           |                   |
|   |   |                   |
|   |   |                   |

## Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus              | Teema               | Eesmärk  | Allikas                                      |
|----|-----------------------|---------------------|--|--|
| 1  | Tulevikule mõeldes    | Eesmärkide seadmine | Ergutada õpilasi unistama, ette kujutama oma tulevast elu. | Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2001, lk 24 |
| 2  | Analüüsi oma õppimist | Õpimotivatsioon     | Suunata õpilasi õppima tundma ennast õppijana              | Teel töömaailma. Ellervo, 2004, lk 48- 49    |

## Soovitatav kirjandus

- Abiks otsustajale. Kutseõppevõimalused 2007. Kutsehariduse Seirekeskus, 2007
- Ametite klassifikaator. Sotsiaalministeerium, Tallinn, 1999
- Karjäärirada. Tööturuamet, 2003
- Koolist tööle. Haridus ja tööturg 2006. Elukestva Õppe Arendamise Sihtasutus Innove, 2006
- Teeviit. Tööturuamet, 2003
- Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003
- Bolles, R.N. Mis värvi on Sinu langevari? Tööotsija käsiraamat. Tallinn, 2000
- Covery, S. R. Väga efektiivse inimese 7 harjumust. Ilo, 2006
- Farr, J. Michael. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000
- Klein, N. No logo. Tänapäev, 2003
- Mark, M., Pearson, C.S. Kangelane ja lindprii. Fontes, 2002
- Perry, N., VanZandt, Z. Tulevikuvõimaluste uurimine. Kutsesuunitlusprogramm põhikooli õpilaste jaoks. Õpetaja juhend. Tallinn, 1999
- Perry, N., VanZandt, Z. Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999
- Saar, T. Karjääri keerdtrepp. Kirjastus Äripäev, 2006
- Saar, T. Kuidas võita maailma parim töökoht? Eesti Ekspressi Kirjastus, 2005

## Muud kasulikud infoallikad

- Karjääriinfoportaal [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee), sh Suunaja osa materjalide andmebaas, ametite andmebaas
- Kutseõppeasutuste lahtiste uste päevad, infopäevad koolides
- Noorte infomessid
- Kutsekoda: [www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee)
- Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium: [www.mkm.ee](http://www.mkm.ee)
- Statistikaamet: [www.stat.ee](http://www.stat.ee)
- Statistikaameti koolinurk: [www.stat.ee/files/koolinurk](http://www.stat.ee/files/koolinurk)
- Sotsiaalministeerium: Töövaldkonna uuringud [www.sm.ee/esttxt/pages/goproweb1544](http://www.sm.ee/esttxt/pages/goproweb1544)
- Tööturuamet: [www.tta.ee](http://www.tta.ee)
- SA Innove Karjäärinõustamise Teabekeskuse raamatukogu, vt [www.innove.ee/teabekeskus](http://www.innove.ee/teabekeskus)



## Teema 3: PLANEERIMINE JA OTSUSTAMINE

### Eesmärgid

- Süvendada karjääriplaneerimise põhimõtete tundmist, toetamaks teadlikku otsustamist arvestades otsuseid mõjutavate erinevate teguritega.
- Õpetada koondama ja süstematiseerima informatsiooni iseendast, töömaailma võimalustest, nõudmistest ja enesetäiendamise võimalustest ning seostama seda oma tuleviku plaanidega.
- Õpetada teadlikult kasutama erinevaid karjääriinfoallikaid.
- Arendada õpilase vastutust ja motivatsiooni isikliku karjääri planeerimisel.
- Toetada õpilast isikliku tegevuskava koostamisel oma karjääriplaanide teostamiseks.
- Arendada õpilastes soovi ja oskust endale eesmäärke seada ja nendeni jõudmiseks süsteemselt tegutseda.
- Kujundada õpilastes soovi ja valmisolekut elukestvaks õppimiseks ja iseseisvaks karjääriotsuste tegemiseks.

### Mõisted

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Karjäär</b>               | Töoga seotud ning teiste omavahelises seoses olevate elurollide elukestev areng.  |
| <b>Elulaad</b>               | Elamise viis, mille inimene valib oma aja ja teiste ressursside kasutamiseks.   |
| <b>Elurollid</b>             | Inimese käitumine oma staatuse kohaselt.  |
| <b>Karjääriplaneerimine</b>  | Elukestev muutuste, õppimise ja otsustamise protsessi teadlik juhtimine.  |
| <b>Karjääriõpe</b>           | Aitab omandada teadmisi iseendast, töömaailmast, elukutsetest, õppimisvõimalustest ning kujundada hoiakuid ja toimetulekuoskusi, mis aitavad siseneda töömaailma. |
| <b>Karjäärinõustaja</b>      | Toetab inimesi karjääri kujundamisega seotud otsuste ja valikute tegemisel ning elluviimisel.   |
| <b>Karjäärinõustamine</b>    | Inimese toetamine iseenda tundmaõppimisel ning tulevikuplaanide koostamisel.  |
| <b>Karjääriinfo</b>          | Info hariduse, tööturu, elukutsete ja nende omavaheliste seoste kohta.  |
| <b>Karjääriteenused</b>      | Karjääriõpe, karjäärinõustamine, karjääriinfo vahendamine.  |
| <b>Otsustamine</b>           | Isiksuse tahtemadus, mis ilmneb inimese võimes teha olemasolevate teadmiste põhjal piisavalt põhjendatud valikuid.  |
| <b>Isiklik karjääriplaan</b> | Konkreetne tegevuskava oma karjäärieesmärkide saavutamiseks.  |
| <b>Õpimotivatsioon</b>       | Sisemised ajendid, põhjused ja jõud, mis mõjutavad õppija õpitegevust.  |
| <b>Alternatiiv</b>           | Üks mitmest võimalikust karjäärivalikust.   |



### 3.1 Otsustamine: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid – alternatiivid valikutes, omavastutus, aja planeerimine

#### Käsitlus

Noorel tuleb õppida ja end täiendada, hankida kogemusi. Püstitatud kaugemaid eesmärke silmas pidades tuleb olla valmis pidevateks muutusteks, enesetäiendamiseks ning vajaduse korral ümberõppeks. Hea enesetundmine ja eesmärgiga tegevus aitab langetada õigeid otsuseid.

Kutseõppeasutuses õppimine ja samal ajal võimalikult paljude kogemuste hankimine erialase töö või praktika kaudu võib tekitada stressi. Selleks, et õpilane oma aega säästlikult kasutada oskaks ja oma eesmärke silmas pidades igapäevaste tegevuste vahel valida suudaks, tuleb talle õpetada ajaplaneerimist.

#### Otsustamine ja enese juhtimine

Otsustamine on isiksuse tahtemadus, mis ilmneb inimese võimes teha olemasolevate teadmiste põhjal piisavalt põhjendatud valikuid. See nõuab inimeselt iseseisvust, kriitikameelt, analüüsivõimet, julgust ja kohanemisvõimet. Otsustamine karjääriplaneerimisel on seisukohavõtt oma haridusteed ja võimalikku tulevast tööd puudutavates küsimustes, arvestades erinevate asjaoludega.

Praegu tehtud otsused ja valikud on osaks paljude tulevikku mõjutavate otsuste ahelas. Kiirete ja asjakohaste otsuste tegemise võime on tänapäeval väga hinnatud oskus. Karjääriplaneerimisel on abiks erinevate otsustamisvõtete tundmine. Selles peatükis harjutatakse plusside ja miinuste kaalumise teel alternatiive hindama.

Otsustamine on osa enese juhtimisest – tehakse põhjendatud valikuid ja kui ilmneb mõni probleem, siis tuleb leida kiiresti sobivad lahendused ja probleem lahendada.

#### Maht

2 tundi

#### Oodatavad õpitulemused

Õpilane:

- suudab iseseisvalt otsustada ja analüüsida otsuseid mõjutavaid tegureid;
- teeb vahet alternatiividel ja sundvalikutel ning on valmis toime tulema muutustega;
- oskab oma aega teadlikult planeerida ja säästlikult kasutada.


#### Tegevused

44. Ajakava koostamine
45. Tegevuste tähtsustamine
46. Otsustamise tehnika
47. Oluliste otsuste tegemine

## 44. AJAKAVA KOOSTAMINE

### Õpetajajuhend




|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane oskab võrrelda oma tegelikku ja ideaalset ajakasutust.</li><li>• Õpilane oskab näha aja ratsionaalse kasutamise võimalusi.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 44<br>Pabertahvli leht, markerid  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 30 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jagada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik õpilased on ülesandest aru saanud.</li><li>• Töölehe täitmise aeg on ~15 min. </li><li>• Kokkulepitud aja möödudes jagada õpilased paaridesse ning lasta neil arutleda etteantud küsimustel:<br/><i>Millised erinevused on vajaliku ja tegeliku aja kasutuse vahel?<br/>Võrdle oma tulemust parilise tulemusega.<br/>Tooge välja erinevused.<br/>Täiendage oma tabelit, kui midagi olulist enne välja jäi.<br/>Leidke ühiselt milliste tegevuste arvelt võiksite kokku hoida oma aega<br/>ja millistele peaksite aega juurde võtma.<br/>Millised tegevused võiks üldse välja jätta?</i></li><li>• Arutada tulemusi kogu klassiga. Leida võimalusi aja paremaks kasutamiseks ja tegevuste ümberplaneerimiseks.</li></ul> |



## 45. TEGEVUSTE TÄHTSUSTAMINE

Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | Õpilane oskab hinnata tegevusi oma igapäeva elus ja seostada neid oma tulevase karjääriga.   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 45  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Rühmatöö  |
| Aeg                  | ~ 40 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jagada õpilastele tööleht 45. Kontrollida, et kõik õpilased on ülesandest aru saanud.</li><li>• Töölehe täitmise aeg on ~20 min. </li><li>• Kokkulepitud aja möödudes jagada õpilased 4-6 liikmelisteks gruppideks.</li><li>• Lasta grupiliikmetel esitada üksteisele järgmisi küsimusi:<br/><i>Kas seda tegevust on üldse vaja teha? Kui jah, siis kas just sina pead seda tegema?</i><br/><i>Kas seda tegevust võiks sooritada kuidagi teisiti? Kas selle mahtu, sagedust vm võiks muuta?</i><br/><i>Kas võiks muuta tegutsemise viisi?</i><br/><i>Kas selle tegevuse võiks edasi anda kellelegi teisele? Kellele?</i></li><li>• Soovi korral arutleda nendel küsimustel kogu klassiga.</li></ul> |

## TEGEVUSTE TÄHTSUSTAMINE

Õpilase tööleht 45

Selgitamaks oma tegevuste tähtsuse järjekorda, paiguta alljärgnevasse skeemi kõik oma peamised tegevused. Võta aluseks eelmises harjutuses (44) märgitud tegevused – tööleht nr 44 “Ajakava koostamine”.

|  |  |
|--|--|
| 1. Kiireloomulised ja olulised tegevused.                        | 2. Kiireloomulised, kuid väheolulised tegevused. |
| 3. Isiklikust vaatevinklist olulised, kuid nendega on veel aega. | 4. Väheolulised tegevused, millega on veel aega. |

Vaata oma tabelit.

Milliseid mõtteid see sinus äratav seoses tulevase elukutsega?

.....

.....

.....

Milliseid muutusi kavatsed oma ajakasutuses ette võtta?

.....

.....

.....

Millised tegevused peaksid kohe täna kindlasti ära tegema?

.....

.....

.....

Mida pead selle nädala jooksul kindlasti ära tegema?

.....


.....

.....

## 46. OTSUSTAMISE TEHNIKA

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane oskab kasutada otsustamise matemaatilist mudelit.</li><li>• Õpilane mõistab otsustamise tähtsust enda elus, oma karjääri planeerimisel.</li></ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 46 (kahel lehel)<br>Kirjutusvahend<br>Puhtad A4 paberid   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Rühmatöö (lumepalli veeretamine)  |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik õpilased on ülesandest aru saanud, vajadusel juhendada.</li><li>• Töölehe täitmise aeg on ~ 20-25 min. </li><li>• Kokkulepitud aja möödudes jagada klass 4-6 liikmelistesse rühmadesse. Anda igale rühmale puhas paberileht.</li><li>• Kirjutada arutatavad küsimused tahvlile või demonstreeri neid arvutist. Igal rühmal kirjutada arutelu tulemused paberile.</li></ul> <p><i>Kuidas oli võtta vastu tähtis otsus?</i><br/><i>Milliseid takistusi tuli ette otsuse tegemisel?</i><br/><i>Kuidas oli leida alternatiive, mis takistas nende leidmist?</i><br/><i>Milliste tegurite seostamine otsustamisega tekitas raskusi?</i><br/><i>Millised mõtted, tunded ja ideed tekkisid seoses selle harjutusega?</i><br/><i>Tuleta meelde, millised raskused on sul olnud otsuste tegemisel?</i><br/><i>Milliste otsuste tegemine sinu elus on olnud lihtne?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veenduda, et kõik rühmad on lõpetanud. Iga rühm võib oma vastused ette lugeda.</li></ul> |





## OTSUSTAMISE TEHNIKA

Õpilase tööleht 46(2)

6. Igal plussil ja miinusel on oma arvuline väärtus:

“++” on väärt **2 punkti**,

“+” saab **1 punkti**,

“+/-“ on väärt **0 punkti**,

“-“ on väärt **-1 punkti**,

“--“ on väärt **-2 punkti**.

7. Korruta eelistuste punktid plusside ja miinuste eest saadud punktide arvuga. Kirjuta saadud number tabelisse “+” või “-“ kõrvale.

8. **Liida iga valiku variandi punktid ülevalt alla kokku.** Kõige rohkem punkte saanud variant peaks olema kõige sobivam.

9. Otsusta, kas kõige rohkem punkte saanud alternatiiv on ikka parim variant. Põhjenda:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 47. OLULISTE OTSUSTE TEGEMINE

### Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane mõistab otsustamise olemust.</li> <li>• Õpilane oskab teha olulisi otsuseid oma igapäevaelus ja seostada neid oma tulevase tööalase karjääriga.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 47 (kahel lehel)   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö  |
| Aeg                  | ~ 40 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik õpilased on ülesandest aru saanud.</li> <li>• Töölehe täitmise aeg on ~ 20 min.</li> <li>• Kokkulepitud aja möödudes leia endale paariline.</li> <li>• Lasta paarilisega arutada omavahel kirjutatud mõtteid.</li> <li>• Soovi korral arutleda kirjutatud mõtteid kogu klassiga.</li> </ul> |

## OLULISTE OTSUSTE TEGEMINE

Õpilase tööleht 47(1)

Sinu elutee kujundamine ja elukutse nõuab kaalutletud otsustamisoskust. Järgnevalt esitame Sulle mõned küsimused, millele vastamine aitab Sul mõista otsustamise olemust lihtsat otsustamisülesannet tehes.

Püüa vastata kõikidele küsimustele. Kui küsimus tundub raske, võta endale piisavalt mõtlemisaega. Sinu töö selle mõttestarenduslehega on kõige tõhusam, kui arutled kirjutatud mõtteid oma paarilisega.

### 1. Kas Sulle meeldib iseseisvalt tähtsamaid otsuseid teha või vajad selleks kellegi abi või lased kellelgi enda eest otsustada?

.....  
.....

### 2. Kas Sa põhjendad endale ja kui vaja ka teistele oma valikute tegemise õigsust?

Karjääriotsuste tegemine eeldab loogilist probleemi arutelu, mida nimetatakse mõistuse abil ehk ratsionaalseks otsustamiseks.

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

### 3. Mida Sa täna õhtul teed?

Sellele küsimusele vastates teed läbi kaalutletud otsustamise etapid. Selleks, et üldse hakata otsustama, peavad Sul olema teatud tegevusvariandid, mille vahel valida (õppida, otsida referaadi jaoks materjali, minna sõbrale külla, vaadata telekat vms). Pane kirja mitu varianti!

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

### 4. Millised on kirjutatud variantide plussid ja miinused?

Positiivsete ja negatiivsete külgede väljatoomine on väga oluline. See aitab Sul mõista, mis Sinu poolt kirjutatud variantide puhul on tähtis, mis mitte. Õiged hinnangud on õigete otsuste aluseks.

|   |       |   |       |
|---|-------|---|-------|
| + | ..... | - | ..... |
| + | ..... | - | ..... |
| + | ..... | - | ..... |
| + | ..... | - | ..... |
| + | ..... | - | ..... |
| + | ..... | - | ..... |

## OLULISTE OTSUSTE TEGEMINE

Õpilase tööleht 47(2)

### 5. Milline variant on Sinu jaoks kõige kehvem? Miks?

Põhjenda alati ka negatiivseid valikuid! See aitab Sul paremini mõista teiste variantide tähtsust.

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

### 6. Mida Sa täna õhtul tegelikult teed? Põhjenda valikut!

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

### 7. Kuidas sa mõistad järgmist lauset: “Kes otsustab, see vastutab!”

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

(Vaata ka vastust küsimusele nr 1.)

### 8. Millised on Sinu arvates kaalutletud, mõistuse abil otsuse tegemise järjestikused etapid?

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

### Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus                  | Teema                          | Eesmärk   | Allikas   |
|----|---------------------------|--------------------------------|---|---|
| 1  | Vailkute hindamine        | Otsustamine                    | Arendada valikuvõimaluste poolt- ja vastuargumentide arvestamisoskusi | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 49                                      |
| 2  | Eesmärkide püstamine      | Planeerimine                   | Arendada eesmärkide püstamisoskusi                                    | Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 50                                      |
| 3  | Elukutsevalik on protsess | Elukestev karjääriplaneerimine | Anda ülevaade karjääriplaneerimisest kui elukestvas protsessist       | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Koolibri, 1998, lk 22 - 25 |
| 4  | Kuidas õpin mina?         | Õpimotivatsioon                | Õppimise tähtsuse selgitamine   | Elutee planeerimine. TTK, 2004, õpetaja juhend lk 26, õpilase tööleht lk 25 |
| 5  | Õppimise test             | Õpimotivatsioon                | Õppimise tähtsuse selgitamine   | Elutee planeerimine. TTK, 2004, õpetaja juhend lk 27, õpilase tööleht lk 26 |
| 6  | Minu hinnang õppetöle     | Õpimotivatsioon                | Õppimise tähtsuse selgitamine   | Elutee planeerimine. TTK, 2004, õpetaja juhend lk 28, õpilase tööleht lk 27 |
| 7  | Minu takistused õppetöös  | Õpimotivatsioon                | Õppimise tähtsuse selgitamine   | Elutee planeerimine. TTK, 2004, õpetaja juhend lk 29, õpilase tööleht lk 28 |
| 8  | Tahan paremini õppida     | Õpimotivatsioon                | Õppimise tähtsuse selgitamine   | Elutee planeerimine. TTK, 2004, õpetaja juhend lk 30, õpilase tööleht lk 29 |
| 9  | Kuidas ma õpin kodus?     | Õpimotivatsioon                | Õppimise tähtsuse selgitamine   | Elutee planeerimine. TTK, 2004, õpetaja juhend lk 31, õpilase tööleht lk 30 |
| 10 | Miks on õppimine „IN“     | Õpimotivatsioon                | Õppimise tähtsuse selgitamine   | Elutee planeerimine. TTK, 2004, õpetaja juhend lk 32, õpilase tööleht lk 31 |
| 11 | Õppimisviisid             | Õpimotivatsioon                | Õppimise tähtsuse selgitamine   | Elutee planeerimine. TTK, 2004, õpetaja juhend lk 33, õpilase tööleht lk 32 |

### 3.2 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: karjäär, karjääriplaneerimine, karjääriinfo allikad, infootsimine, karjääriinõustamine, muutustega toimetulek, elurollid, elulaad

#### Käsitlus

Nüüdisajal on karjääriplaneerimisest saanud elukestev protsess. Karjäär on liikumine uude valdkonda, ametikohasisene arenemine ja kasv, olulised muutused seoses perekonnaga, elukoha muutusega jne. Karjäär võib olla ka liikumine üha suurema isikliku vabaduse suunas – eraettevõtlus, kaugtöö, töö vabakutselisena.

Õpilane saab selgeks, et karjäär on töökogemuse seeria, mis viib antud valdkonnas edasi ning nõuab rohkem aega, pühendumist ja võimete kasutamist, pakkudes samal ajal märksa suuremat rahuldust.

Planeerimise käigus määratleb õppija eesmärgid, hindab oma võimalusi, teeb teadlikke karjäärivalikuid. Karjääriplaneerimine on õpilase oskuste arengukava enda konkurentsivõime tõstmiseks tööturul.

Planeerimine on õpilasele ka tööriist, mille abil ta kutse- ja ametialal edasi liigub. Oluline on põhjendada ametialaseid eesmärke ja teha need nähtavaks. Sammud nende eesmärkide sõnastamiseni ja tegevusplaani koostamiseni tuleks koguda portfooliosse.

Karjääriplaneerimisel tuleb arvestada tööalaste eesmärkide kõrval ka isiklike eesmärke iga elurolli juures ning tähtis on õpilase soovitud elulaad tervikuna. Õpilane teadvustab karjääriplaneerimise käigus oma eesmärke kõikide elurollide juures ning oskab kirjeldada oma elulaadi.

Õpingute algusperiood on aeg, mil õpilane peab tõsiselt mõtlema, kas ta on teinud õige otsuse, valides just selle eriala või kooli. Võib juhtuda, et alles õppima asudes või praktikale minnes selgub töö tegelik sisu või sobivus isiksuse tasandil. Et kavandada oma karjääri, peab õppija teadma oma soove (eesmärke) ja seda, milliseid võimalusi tulevaseks tööeluks valitud õppeasutus pakub.

Õpilasi võib suunata mõtlema ja arutlema järgmiste küsimuste üle.

- Kellena tahaksin/võiksin töötada pärast kooli lõpetamist?
- Kas olen valinud õige eriala? Mille põhjal nii arvan?
- Kuidas õppimine aitab saavutada minu lähemaid ja kaugemaid eesmärke?
- Millised erialal töötamiseks vajalikud oskused ja teadmised mul juba olemas on?
- Milliseid aineid peaksin valima, et suurema tõenäosusega saada tööd soovitud ametikohal?

Oluline on kujundada õpilastes valmisolekut pidevõppeks, pidevaks enesetäiendamiseks ja muutustega toimetulekuks. Igasugune enesearendamine tõstab usku endasse ja toetab elus hästi hakkama saamist.

## **Karjääriinfo allikad, info otsimine, karjäärinõustamine**

Selleks, et leida oma võimetele, teadmistele ja loomumadustele sobiv väljund tööelus, tuleks suurendada õpilaste teadmisi erinevatest infoallikatest.

Selleks, et langetada otsuseid, tuleb teada piisavalt adekvaatset infot. Karjääriinfo kogumiseks on mitu viisi – võib iseseisvalt infot Internetist hankida, külastada karjäärispetsialiste, koole ja ettevõtteid või küsitleda erinevates töövaldkondades töötavaid isikuid jne.

Infot võib otsida:

- raamatutest ja teatmekirjandusest
- haridusmessidelt, nt Teeviidalt, Intellektikalt jt
- Internetist, nt [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee)
- Tööturuameti osakondadest
- teabe- ja nõustamiskeskustest

Oluliseks infoallikaks ja toetajaks on karjäärinõustajad. Karjäärinõustaja töö eesmärgiks on abistada ja toetada inimesi karjääriplaneerimise erinevatel etappidel. Koos nõustajaga mõeldakse, kuhu inimene tahaks areneda, millisel alal töötada, aidatakse valida enesetäiendamise võimalusi, arendatakse tööotsimisoskusi ja koostatakse koos vajadusel isiklik karjääriplaan. Nõustajaga on hea konsulteerida ka siis, kui on tegevussuund juba valitud ja soov kaugemaid karjäärieesmärke seada.

Karjääriplaneerimist toetavate tegevustena võivad õpilased külastada kohalikke ettevõtteid või kuulata ettekannet vilistlastelt nende karjääri keerdkäikudest muutuvus töömaailmas, nendega toimetulekust ja elukestva õppimise tähendusest nende elus, kogemustest töö ja pereelu ning teiste elurollide ühitamisel.

### **Maht**

2 tundi

Oodatavad õpitulemused

### **Õpilane:**

- teadvustab erinevate elurollide ja -stiilide seoseid tööga;
- omab teadmisi ja oskusi isikliku karjääriplaani koostamiseks;
- saab aru oma vastutusest karjääri planeerimisel;
- oskab koondada ja süstematiseerida informatsiooni iseendast, töömaailma võimalustest, nõudmistest ja õppimisvõimalustest ning seostada seda oma tulevikuplaanidega.

### **Tegevused**

48. Värviline elukulg

49. Elurollid

50. Peatükid minu elus

51. Essee karjääriplaneerimisest

52. Minu tuleviku plaan


53. Küsimused karjääriplaneerimisest



## 48. VÄRVILINE ELUKULG

### Õpetaja juhend




|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane näeb oma elu kui tervikut, oskab unistada ja näha oma erinevate rollide tähtsust nende unistuste elluviimisel.  |
| Vajaminevad vahendid | Suured joonistuspaberid<br>Rasvakriidid, värvipliatsid vm joonistusvahendid   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö<br>Arutelu klassiga  |
| Aeg                  | ~ 25 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada igale õpilasele joonistusvahendid.</li> <li>• Anda õpilastele aega 10 minutit oma elukulu joonistamiseks – tema elu algusest lõpuni, kasutades nii palju või vähe erinevaid värve, kui ta soovib. Võib kasutada ükskõik milliseid kujundeid, sümboleid, värvilaike või pilte, et oma elu kirjeldada.</li> <li>• Kokkulepitud aja möödudes lasta õpilastel paarilisega analüüsida ja arutleda oma joonistusi:<br/><i>Mida sa joonistasid?</i><br/><i>Mida miski seal joonistuse peal tähendab?</i><br/><i>Kus sa praegusel hetkel oma pildi peal oled?</i></li> <li>• Iga õpilane on joonistanud oma elukulu. </li> <li>• Arutada kogu klassiga selle joonistuse tegemist või hilisemat paarides arutelu.</li> </ul> <p>Aruteluks:<br/>Kuidas oli oma elu joonistada?<br/>Kas eluunistused ja eluplaan said selgemaks?</p> |

## 49. ELUROLLID

### Õpetaja juhend




|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab erinevate rollide olulisust elus, nende rollide omavahelist suhet ning eesmärke iga rolli juures.</li><li>• Õpilane on valmis elurollide arenemiseks ja muutumiseks ning elumuutustega toimetulekuks.</li></ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tühi paberileht, kirjutusvahend. Hiljem võib lehte ilmestada erinevate värvidega.   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 20 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Selle ülesande tegemisel lähtuda eelmisest tegevusest “Elukulg”.</li><li>• Õpilased tõmbavad paberile joone, mis tähistab nende elutsükli. Selle joone peale märgivad oma sünni ja praeguse vanuse.</li><li>• Seejärel lasta õpilastel selle peale joonistada oma kõikvõimalikke elurolle – millisest vanusest lisandus milline roll; millal mingi roll ära lõppes jne. </li><li>• Kui see joonis on valmis, siis lasta õpilastel iga elurolli juures hinnata: mida nad tahavad saavutada 10 aasta jooksul? mida nad on 10 aasta pärast saavutanud oma iga rolli eraldi silmas pidades? Nt perenaine – milline perenaine ma tahan olla 10 aasta pärast?</li><li>• Tunni lõpus arutada, mida selle ülesande tegemine neile juurde andis.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Kas nad avastasid oma tulevikuplaanides midagi uut?</i><br/><i>Kas said unistused veidi selgemad piirjooned? jne.</i></p> |

## 50. PEATÜKID MINU ELUS

Õpetaja juhend




|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab väärtustada elu pisisündmuse terve elu ja karjääriplaani kontekstis.</li> <li>• Õpilane teab, et peab olema valmis elumuutustega toime tulema.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 50<br>Kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Rühmatöö  |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele töölehed.</li> <li>• Selgitada õpilastele elu muutvate pisisündmuste olulisust.</li> <li>• Õpilastel jagada oma senine elu peatükkideks ja panna neile peatükkidele pealkirjad.</li> <li>• Igal õpilasel valida üks peatükk oma elust, mille ta pike-malt lahti kirjutab. Kirjutamise asemel võib nendest pealkirjadest ja sellest ühest olulisest peatükist ka väikestes rühmades arutada.</li> <li>• Iga õpilane on täitnud töölehe. </li> </ul> <p>Aruteluks:<br/>Mis on olnud need elusündmused, mis on alustanud uut peatükki?<br/>Mismoodi need on mõjutanud sinu tulevikku?</p> |



## 51. ESSEE KARJÄÄRIPLANEERIMISEST




### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane mõistab karjääriplaneerimist kui elukestvat protsessi.</li> <li>• Õpilane oskab arutleda oma alternatiivide üle ja näha oma perspektiive.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Kirjutusvahend ja paber või arvuti tekstitöötlusprogrammiga  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjutada tahvlile erinevad teemad, mille vahel õpilased saavad valida omale sobiva essee kirjutamiseks. Näiteks: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Mina 10 aasta pärast.</li> <li>* Milleks peaksin oma tulevikku planeerima?</li> <li>* Milliseid inimesi tuleviku Eesti vajab?</li> <li>* jne</li> </ul> </li> <li>• Arutleda õpilastega nende teemade üle ning kirjutada juurde need teemad, mida õpilased lisaks pakuvad.</li> <li>• Tuletada õpilastele meelde essee kirjutamise põhimõtteid.</li> <li>• Anda õpilastele ülesandeks kirjutada essee ühel väljavalitud teemal.</li> <li>• Essee võib kirjutada ka koduse ülesandena ning esitada järgmises tunnis.</li> <li>• Peale läbilugemist ja hindamist anda essee õpilasele tagasi portfooliosse lisamiseks. </li> </ul> <p>Aruteluks:<br/> <i>Millise teema valisid ja miks?</i><br/> <i>Mille üle essees arutlesid?</i><br/> <i>Mida uut teada said või välja mõtlesid?</i></p> |

## 52. MINU TULEVIKU PLAAN

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane mõistab, mida ta tahab oma elus saavutada.</li><li>• Õpilane oskab püstitatud eesmärgid analüüsida ja tegevusplaane koostada.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 52 (kahel lehel)<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö või rühma arutelu  |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud.</li><li>• Töölehe täitmise aeg on ~20 min. </li><li>• Kokkulepitud aja möödudes jagada õpilased paardesse või 3-4 liikmelistesse rühmadesse, et arutada (analüüsida) omavahel kirja pandut.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Mida eesmärkide saavutamiseks peaks veel tegema?</i><br/><i>Kuidas need eesmärgid seonduvad sinu tulevase ametialase karjääriga?</i></p> |

**MINU TULEVIKU PLAAN**

Õpilase tööleht 52 (1)

Parim viis oma elu eesmärkides selgusele jõuda on need üles kirjutada. Siis hakkab kujutlusvõime nendega tegelema ja sa suudad paremini oma eesmärkide saavutamiseks tehtavat ette kujutada.

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>MA TAHAN SAAVUTADA</b>   |                         |
| <b>MIDA MA SELLEKS OLEN ÕPPINUD</b>                                     |                         |
| <b>KOOLIS</b>   | <b>VÄLJASPOOL KOOLI</b> |
| <b>MINU ISIKSUSE OMADUSED, MIS AITAVAD EESMÄRGI SAAVUTAMISELE KAASA</b> |                         |
| <b>MIDA MA PEAN OMA EESMÄRGI SAAVUTAMISEKS VEEL TEGEMA</b>              |                         |

## MINU TULEVIKU PLAAN

*Õpilase tööleht 52 (2)*

Küsimused vastamiseks:

- Kui tihti mõtled oma tulevikule?

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

- Kellega oled oma plaanidest rääkinud?

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

- Mis takistab sinu arvates kõige rohkem püstitatud eesmärkide täitmist?

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

- Kuivõrd saavutatavad, reaalsed on sinu püstitatud eesmärgid?

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



## 53. KÜSIMUSED KARJÄÄRIPLANEERIMISEST

Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | Õpilane tunneb oma ressursse ja oskab neid seostada oma tulevase töö ja karjäärieesmärkidega.  |
| Vajaminevad vahendid | Õpilase tööleht nr.53 ja kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Iseseisev töö (kirjaliku variandi puhul)<br>Rühma arutelu  |
| Aeg                  | ~ 20 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <p>Arutleda õpilastega või lasta neil kirjutada järgmistel teemadel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kellena sa tahaksid/võiksid töötada kooli lõpetamise järel?</li> <li>• Kas oled valinud „õige” eriala? Mille põhjal nii arvad?</li> <li>• Kuidas õppimine aitab saavutada sinu eesmarke (lähemaid, kaugemaid)?</li> <li>• Millised erialal töötamiseks vajalikud oskused ja teadmised sul juba olemas on?</li> <li>• Milliseid aineid peaksid valima, et soovitud suurema tõenäosusega saada tööd soovitud ametikohal?</li> <li>• Millisel ametikohal võiksid töötada kooli kõrvalt? Kuidas plaanid jagada ennast töö ja kooli vahel?</li> </ul> |

## KÜSIMUSED KARJÄÄRIPLANEERIMISEST

*Õpilase tööleht 53*

Kellena sa tahaksid/võiksid töötada kooli lõpetamise järel?

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

Kas sa oled valinud „õige” eriala? Mille põhjal nii arvad?

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

Kuidas õppimine aitab saavutada sinu eesmärke (lähemaid, kaugemaid)?

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

Millised erialal töötamiseks vajalikud oskused ja teadmised sul juba olemas on?

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

Milliseid aineid peaksid valima, et suurema tõenäosusega saada tööd soovitud ametikohal?

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

Millisel ametikohal võiksid töötada kooli kõrvalt? Kuidas plaanid jagada ennast töö ja kooli vahel?

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

## Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus                         | Teema                                 | Eesmärk  | Allikas   |
|----|----------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| 1  | Elu ja töö                       | Töö, elulaad                          | Suurendada õpilaste arusaamist sellest, kuidas töö võib sattuda vastuolulise igapäevaelu ja suhetega                           | Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 45-47     |
| 2  | Minu roll maailmas               | Rollid                                | Aidata õpilasel juurelda rolli üle nii kohalikus elus kui maailmas   | Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 23 -24     |
| 3  | Unistused, soovid...             | Alternatiivid, eesmärkide püstitamine | Ergutada loovust. Harjutada mõtete, tunnete, soovide sõnastamist. Tegelda õpilaste ootuste ja soovidega tuleviku suhtes.       | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Koolibri 1998, lk 26-27  |
| 4  | Minu karjääri vikerkaar          | Elurollid                             | Aidata õpilastel analüüsida erinevate rollide muutumist elu jooksul. Aidata väärtustada nii isiklikku kui ametialast karjääri. | P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Koolibri 1998, lk 89- 90 |
| 5  | „Ämblikuvõrk“ – tutvuste süsteem | Elurollid                             | Õppida tundma erinevaid elu-rolle  | Elutee planeerimine. TTK, 2004. Õpetaja juhend lk 47, tööleht lk 42       |

### 3.3 Töötsimine: kandideerimisdokumendid, tööintervjuu, töötsimisallikad

#### Käsitlus

Üldjuhul saab kutseõppeasutuse õpilane esimese vahetu töökogemuse õpitaval erialal töötamisest praktika käigus. On teada, et sageli asuvad lõpetajad hiljem tööle ettevõttesse, kus praktilik olid. See on aga töö leidmise üks lihtsamaid viise ning alati ei pruugi see olla võimalik, praktiline vms.

Töökogemuse saamisel on väga oluline iseseisev tööle kandideerimise harjutamine.

Antud teema käsitlemisel võiks suunata õpilasi meelde tuletama tööle kandideerimise dokumentide üldist vormistamist ning neid seostama eneseanalüüsi ja tulevikuplaanidega. Töökohale kandideerimise teemade juures võib vaadata abimaterjalina näiteks dokumentaalset noorte töötsimise õppefilmi Spikker.

Harjutuste tegemisel võib võtta ette tegelikud pakkumised ja valmistuda tõeliseks tööintervjuuks, kuid võib ka harjutada ilma realselt töökohale kandideerimata.

Töökohale kandideerimisel võib veel korra üle vaadata õpilase ajaplaneerimise oskuse. Kui õpilane kavatseb hakata kooli kõrvalt tööle käima, siis tuleb kindlasti hoida tema motivatsiooni edasiõppimiseks.

#### Maht

4 tundi

#### Oodatavad õpitulemused

Õpilane:

- oskab leida endale sobivad tööpakkumised;
- oskab läbida eduka töötsimisprotsessi;
- oskab kandideerimisdokumentidel ja tööintervjuul ennast hästi presenteerida.

#### Tegevused

54. Tööpakkumiste analüüs
55. CV koostamine
56. Motivatsioonikiri
57. Tööintervjuu
58. Kokkuvõtte kandideerimisdokumentidest
59. Planeerimisabiline

## 54. TÖÖPAKKUMISTE ANALÜÜS




## Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane oskab leida endale sobivaid tööpakkumisi ja neid tähelepanelikult lugeda.   |
| Vajaminevad vahendid | Ajalehed töökuulutustega<br>Arvutid, internet   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 20-25 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tööpakkumisi võib otsida nii ajalehtedest kui internetist.</li> <li><u>1. võimalus:</u></li> <li>• Jagada õpilastele ajalehed töökuulutustega.</li> <li>• Lasta neil ära märkida need kuulutused, millele nemad kandideerida võiksid.</li> <li><u>2. võimalus:</u></li> <li>• Viia õpilased arvutiklassi.</li> <li>• Näidata õpilastele põhiliste internetipõhiste töövahenduskeskondade aadressid: nt <a href="http://www.cv.ee">www.cv.ee</a>, <a href="http://www.cvkeskus.ee">www.cvkeskus.ee</a>, <a href="http://www.hyppeaud.ee">www.hyppeaud.ee</a>, <a href="http://www.amet.ee">www.amet.ee</a></li> <li>• Näidata õpilastele andmebaasist tööpakkumiste otsimise protseduuri.</li> <li>• Lasta õpilastel välja otsida nendest andmebaasidest 3-5 töökuulutust, millele nemad kandideerida võiksid.</li> <li>• Kui võimalik, lasta õpilastel need tööpakkumised välja printida.</li> <li>• Kokkuvõttena arutada, kui lihtne või raske oli tööpakkumisi lugeda ja nende hulgast sobivad välja valida.</li> <li>• Neid tööpakkumisi saab kasutada järgmiste ülesannete tegemisel.</li> </ul> |

## 55. CV KOOSTAMINE




### Õpetaja juhend

|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane oskab koostada keeleliselt ja sisuliselt korrektse CV.  |
| Vajaminevad vahendid | Eelmises ülesandes "Tööpakkumise analüüs" valitud töökuulutused<br>Paberid (CVd) ja pliiatsid<br>Arvuti, internet   |
| Meetodid             | Individuaalne töö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 20-25 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tuletada õpilastega meelde emakeeletunnis õpitud CV vormistamise nõudeid.</li><li>• Lasta igal õpilasel koostada CV mustand.</li><li>• Anda õpilastele koduülesandeks luua oma CV kuskile andmebaasi (nt <a href="http://www.cv.ee">www.cv.ee</a>, <a href="http://www.cvkeskus.ee">www.cvkeskus.ee</a>) ja see välja printituna kaasa tuua. Igaüks saab analüüsida oma CVd, kas see vastab järgmistele nõuetele:<ul style="list-style-type: none"><li>• CV lühitutvustus on atraktiivne ja tekitab inimese vastu huvi</li><li>• Daatumid, millal midagi õpiti või kuskil töötati, on paigas</li><li>• CV-s pole esitatud vale informatsiooni</li><li>• Kõikide töökogemuste, samuti projektide juures on lahti kirjutatud, mis olid täpsed ülesanded ja mida õpiti kogemusest</li><li>• CV-s ei esine kirjavigu ja see on keeleliselt korrektne</li><li>• CV sisaldab korralikku iseloomuomaduste loetelu, kirjeldust oma hobidest jne</li><li>• CV on inforikas ja ladusa keelekasutusega</li><li>• CV on igakülgelt inimese visiitkaart ja tekitab tööandjas huvi ühendust võtta (hinda seda 10 palli süsteemis: 1 – ei paku huvi ilmselt; 10 – tööandjat peaks see väga huvitama</li></ul></li><li>• Kokkuvõttena arutada, mis oli kellegi raskuskoht, millised vigu oli enim.</li><li>• Järgmiseks tunniks tuleks CV korrigeerituna tagasi tuua õpetajale ning lisada portfooliosse. </li></ul> |

## 56. MOTIVATSIOONIKIRI

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab kirjutada motivatsioonikirja.</li> <li>• Õpilane oskab võrrelda töopakumist enda ootustega ja rääkida endast ning selgitada oma motivatsiooni.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Näidis töökuulutus (nt harjutuses 54 kogutud töökuulutused)<br>Juhend motivatsioonikirja kirjutamisest<br>Paber, kirjutusvahend  |
| Meetodid             | Individuaalne töö  |
| Aeg                  | ~30 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jagada igale õpilasele motivatsioonikirja kirjutamise juhend. Vt <a href="http://www.cv.ee/content/index.php?id=672&amp;gr=1">http://www.cv.ee/content/index.php?id=672&amp;gr=1</a></li> <li>• Arutada selle juhendi põhjal motivatsioonikirja kirjutamise põhimõtteid.</li> <li>• Lasta igal õpilasel koostada motivatsioonikiri kandideerimaks oma erialasele tökohale firmasse N. Eesmärgiks on tööandjas tekitada tõsine huvi ja põhjendada enda motivatsiooni. </li> <li>• Jagada õpilased paaridesse või väikestesse gruppidesse ja lasta neil hinnata üksteise motivatsioonikirju. Millise kirja peale kutsuksid kandidaadi töövestlusele?</li> <li>• Tuua välja erksamaid motivatsioonikirju ja katkeid õpilaste tööd.</li> </ul> |

## 57. TÖÖINTERVJUU

### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teab tööintervjuu tavastsenaariumit.</li><li>• Õpilane oskab käituda tööintervjuul.</li><li>• Õpilane oskab võrrelda tööpakkumist enda ootustega ja rääkida endast, selgitada oma motivatsiooni.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Paberileht, kirjutusvahend<br>Eelnevalt lehtedest välja lõigatud ja tööportaalidest välja printitud töökuulutused. Valik võiks olla võimalikult mitmekülgne.   |
| Meetodid             | Rühmatöö<br>Esitlus  |
| Aeg                  | ~ 30-40 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jagada õpilased rühmadesse, igas rühmas 6 – 8 liiget.</li><li>• Jaotada igale rühmale ca 10 töökuulutust, paber ja kirjutusvahend. Võib kasutada õpilaste endi eelnevalt välja valitud töökuulutusi.</li><li>• Igal õpilasel tuletada meelde oma kolm tugevust ja iseloomuomadust (võib märkmeid teha).</li><li>• Õpilastel kirjutada need kõik paberile ja leida grupi peale 3 ühist omadust.</li><li>• Märkida üles ka tööks vajalikud erialased oskused ja muud lisaoskused.</li><li>• Rühmas analüüsida töökuulutusi ja valida kolm enim sobivat kogu grupile.</li><li>• Seejärel valida välja kolmest üks parim töökuulutus. Keegi rühmast, kes võiks sellele töökohale kandideerida, valmistab rühmakaaslaste abil ette end tööintervjuuks ja motivatsioonikõneks.</li><li>• Igast rühmast üks kandidaat saab 3 minutit aega oma pakkumist tutvustada ja enda sobivust põhjendada.</li><li>• Ülejäänud kursus on samal ajal selle firma kujutletavad personalijuhid või ametikoha otsesed juhid ja neil on võimalus asjalikke küsimusi juurde küsida.</li></ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Keda oleks tööle võtnud ja miks?</i><br/><i>Mis on need edutegurid, mis tööintervjuul kasuks tulevad?</i></p> |



## 58. KOKKUVÕTE KANDIDEERIMISDOKUMENTIDEST

### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab analüüsida oma töötsemisoskusi.</li> <li>• Õpilane teab eduka töötsemise põhimõtteid.</li> </ul>  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht 58<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 15 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht.</li> <li>• Lasta õpilastel kirja panna eduka töötsemise omadused.</li> <li>• Arutleda klassis kirjutatud omaduste üle.</li> </ul> <p>Aruteluks:<br/><i>Mis on need edutegurid, mis töötsemisel kasuks tulevad?</i><br/><i>Millistele teguritele sina vastad ja mida oleks vaja veel arendada?</i></p> |

## KOKKUVÕTE KANDIDEERIMISDOKUMENTIDEST

*Õpilase tööleht 58*

Oled harjutanud tööle kandideerimist ja kandideerimisdokumentide täitmist. Mõtle eelmiste tundide peale ja pane siia tabelisse kirja, milline on see kandidaat, kes saavutab edu tööotsimisel.


Milline kandidaat saavutab tööotsimisel edu? Mis on tema edu tagavad omadused?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....

## 59. PLANEERIMISABILINE

### Õpetaja juhend



|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | Õpilane oskab koguda kokku informatsiooni iseenda, tööturu võimaluste kohta ning korrastada oma töötamise protsessi.   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 59 (kahel lehel)  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud.</li> <li>• See tööleht on kontroll-leht karjääriplaani ja töötamise abivahend, et oma karjääriplaneerimise ja töötamise protsessil järge käes hoida.</li> <li>• Lasta õpilastel analüüsida, kui kaugel nad oma karjääriplaneerimisel ja töötamisel on. Millised sammud on veel läbimata? Millal ja kuidas ma need sammud teen?</li> <li>• Töölehe täitmise aeg on ~30 min. </li> <li>• Arutada paarilisega töölehe osade kaupa kirja pandud tulemusi</li> <li>• Selle tegevuskava alusel saab ka iga õpilasega eraldi vestluse läbi viia tema edasise plaani analüüsimiseks.</li> </ul> |

## PLANEERIMISABILINE

### Õpilase tööleht 59

Käesolev harjutus aitab sul oma tööotsinguid korrastada. Ta võib sulle suureks abiks olla, kui sul on korraka mitu rauda tules. Süsteemne lähenemine tööotsimisele aitab hoida ära killustumist. Järgnevalt esitatud kontrollnimekirja võid võtta kui punast lõnga, mida järgides saad oma tegemisi korraldada.

Oluline on seegi, et sa ei nõuaks endalt liiga palju. Ole oma aja planeerimisel realist. Võta oma kavva pigem vähem ja vii see kindlasti ellu.

Mida rohkem on sul informatsiooni ja mida paremini sa end ette valmistad, seda kergem on iga-suguseid takistusi ületada.

- Tee eneseanalüüs**
- Minu töö ja hariduskäik
- Minu teadmised ja oskused
- Minu tööväliselt omandatud teadmised, oskused jms
- Minu tugevad küljed
- Minu isikuomadused
- Üldised tingimused
- Määra kindlaks tööotsimise eesmärk**
- Jään kindlaks oma erialale
- Tahan karjääriredelil tõusta
- Otsin võimalusi teistel erialadel
- Olen huvitatud iseseisvast ettevõtlusest

Töökohta tahan leida järgmisel erialal:

- 1. prioriteet: .....
- 2. prioriteet: .....

### **Leia valdkond (üldjoontes)**

Eriti huvitavad mind selle valdkonna firmad:

Selles piirkonnas:.....

### **Leia firmade aadressid**

- ärikataloogidest
- internetist
- teatmeteostest
- messikataloogidest jms
- mujalt

Eriti huvitavad mind järgmised firmad:

- A: .....
- B: .....
- C: .....

### **Võta firmadega ühendust kasutades**

- isiklike tuttavate/soovitajate kaudu
- enese lühitutvustuse saatmise teel
- tööhõiveameti kaudu
- CV e-posti teel ärasaatmise kaudu

eelnevalt telefoni teel kokku leppides (ainult teatavates valdkondades)

**Mitteametlikud sidekanalid**

Need sõbrad-tuttavad võivad mind aidata (telefon, e-mail):

Nende inimestega võtan uuesti ühendust (telefon, e-mail):

**Avalda oma tööotsimiskuulutused**

interneti-töbörsides: .....

erialajakirjanduses: .....

päevalehtedes: .....

mujal: .....

**Otsi töökuulutusi**

ajalehtedest: .....

erialajakirjandusest: .....

interneti-töbörsidest: .....

**Koosta kaaskiri ja sea see ärasaatmiseks valmis**

visand koostatud

iga uue töökoha puhul kohandan visandit vastavalt vajadusele

**Koosta CV**

visand koostatud

iga uue töökoha puhul kohandan visandit vastavalt vajadusele

oma isiklike võimete ja oskuste kataloogi olen läbi töötanud ja tean, mille poolest teistest erinen

olen ära märkinud kõik oma saavutused, mida võin firmadele olenevalt vajadusest mainida

Koosta kõik teised materjalid

foto (fotosalongist)

koopiad tunnistustest ja tõenditest (hästi loetavad)

soovituskirjad (nt õpetajalt, praktika juhendajalt)

tiitellehe visand

kaaned

ümbrikud

kirjamargid

**Ole valmis töövestluseks**

olen arvestanud kohalejõudmiseks kuluva ajaga

olen valinud sobiva riietuse koos lisanditega

olen kõik küsimused mõttes vastanud ja nendeks valmis

tean, mida lepingu läbirääkimistel saavutada tahan ja olen jätnud endale manööverdamisruumi

**Aja planeerimine**

esimesed firmad ja kontaktisikud olen juba võtnud oma ajakavva

järgmisi lisan jooksvalt

nädalanorm:

..... firmadega kontaktivõttu või kandideerimismaterjalide ärasaatmist

..... sõprade-tuttavatega kontaktivõttu

### Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus                     | Teema  | Eesmärk   | Allikas   |
|----|------------------------------|--|---|---|
| 1  | CV keskuse<br>Karjäärikeskus | Töötsemisallikad, kandida-<br>deerimisdokumendid | Õppida töötsemisoskusi, kandida-<br>deerimisdokumentide täitmist ja<br>saatmist | <a href="http://www.cv.ee/content/index.php?id=636&amp;gr=1">http://www.cv.ee/content/index.php?id=636&amp;gr=1</a> |
| 2  | Planeerimisabi-<br>line      | Planeerimine                                     | Arendada planeerimisoskusi  | Tööturule. Planeerimisabiine. Tööturu-<br>amet, 2003  |

## Soovitav kirjandus

- Elutee planeerimine. Valikainekava põhikooli vanemale astmele. Karjäärikeskus, 2004
- Kuidas kujundada oma karjääri. AEF Karjäärikeskus, 1998
- Kutsevaliku test. Leia endale sobiv eriala ja elukutse. Ellervo, 1999
- Karjääri planeerimine. Töövihik VIII-IX klassile. Karjäärikeskus
- Karjäärirada. Tööturuamet, 2003
- Kutsevaliku test. Leia endale sobiv eriala ja elukutse. Ellervo, 1999
- Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003
- Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2001, 2003
- Tööturule. Töötusimistreener. Tööturuamet, 2003
- Tööturule. Planeerimisabiline. Tööturuamet, 2003
- Bolles, R. N. Mis värvi on Sinu langevari? Töötotsija käsiraamat. Tallinn, 2000
- Farr, J. M. Vali endale õige elukutse. Avita, 2000
- Hindle, T. Töölevõtuvestlus. Koolibri, 2000
- Howard, S. CV koostamine. Koolibri, 2001
- Jakobson, M., Wiegand, E. Muutumise võime minus. 1998
- Jamnes, P., Savisaar, K. Karjäär – redel või tee? Tallinn, 1998.
- Jamnes, P., Savisaar, K. Kutsesuunitlustöö koolis. Tallinn, 1998
- Perry, N., Vanzandt, Z. Tähelepanu – tulevik! Karjääriedendamise programm keskkooliõpilastele. Õpetaja juhend. Omanäolise Kooli Arenduskeskus, 1999
- Perry, N., Vanzandt, Z. Tulevikuvõimaluste uurimine. Kutsesuunitlusprogramm põhikooli õpilaste jaoks. Õpetaja juhend. Omanäolise Kooli Arenduskeskus, 1999
- Saksakulm, T. Kuidas leida sobivat töökohta? Töötotsija teejuht. Ellervo, 2001
- Saksakulm, T. Tunne ennast ja oma karjäärivõimalusi. Ellervo, 2002
- Saksakulm, T. Teel töömaailma. Ellervo, 2004
- Saar, T. Karjääri keerdtrepp. 2006
- Saar, T. Kuidas võita maailma parim töökoht. Eesti Ekspress Kirjastus, 2005
- Sukamägi, A. Karjääri kujundamine: kutsesuunitlus: materjale programmi läbimisel. Haridusministeerium, 2000, 2002
- Howard Figler “The Career Counselor´s Handbook”

## Muud kasulikud infoallikad

- Karjääriinfoportaal [www.rajalaidja.ee](http://www.rajalaidja.ee), sh Suunaja osa materjalide andmebaas
- SA Innove Karjäärinõustamise Teabekeskuse raamatukogu, vt [www.innove.ee/teabekeskus](http://www.innove.ee/teabekeskus)

## Teema 4: ISIKLIKU KARJÄÄRIPLAANI KOOSTAMINE: LÜHI- JA PIKAAJALINE KARJÄÄRIPLAAN

### Eesmärgid

- Toetada õpilast isikliku tegevuskava koostamisel oma karjääriplaanide teostamisel.

### Mõisted

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Isiklik karjääriplaan</b>     | Konkreetne tegevuskava oma karjäärieesmärkide saavutamiseks.   |
| <b>Lühiajaline karjääriplaan</b> | Konkreetne tegevuskava, oma karjäärieesmärkide saavutamisel, mis hõlmab lähitulevikku.   |
| <b>Pikaajaline karjääriplaan</b> | Konkreetne tegevuskava oma karjäärieesmärkide saavutamiseks pikemas perspektiivis.   |
| <b>Karjääri valik</b>            | Oma karjääriliini ja ametikoha valikut.  |
| <b>Karjääri planeerimine</b>     | Protsess, mille käigus fikseeritakse ametikohad ning nende seosed ja tööalase liikumise teed. Karjääri planeerimine on pidev protsess, mis ei saa kunagi lõpuni valmis, sest ükski otsus pole pöördumatu ja karjäärivalikut ei tehta kogu eluks. |

### Käsitlus

Peatüki ja kogu ainekursuse lõpetuseks koostab õpilane oma isikliku karjääriplaani, milles ta võtab arvesse kõik eespool õpitu – oma isikuomadused, oskused, huvid, väärtused, töömaailma suunad, haridusvõimalused ja isiklikud eesmärgid. Selle karjääriplaani võib ka ainekursuse hindamisel aluseks võtta.

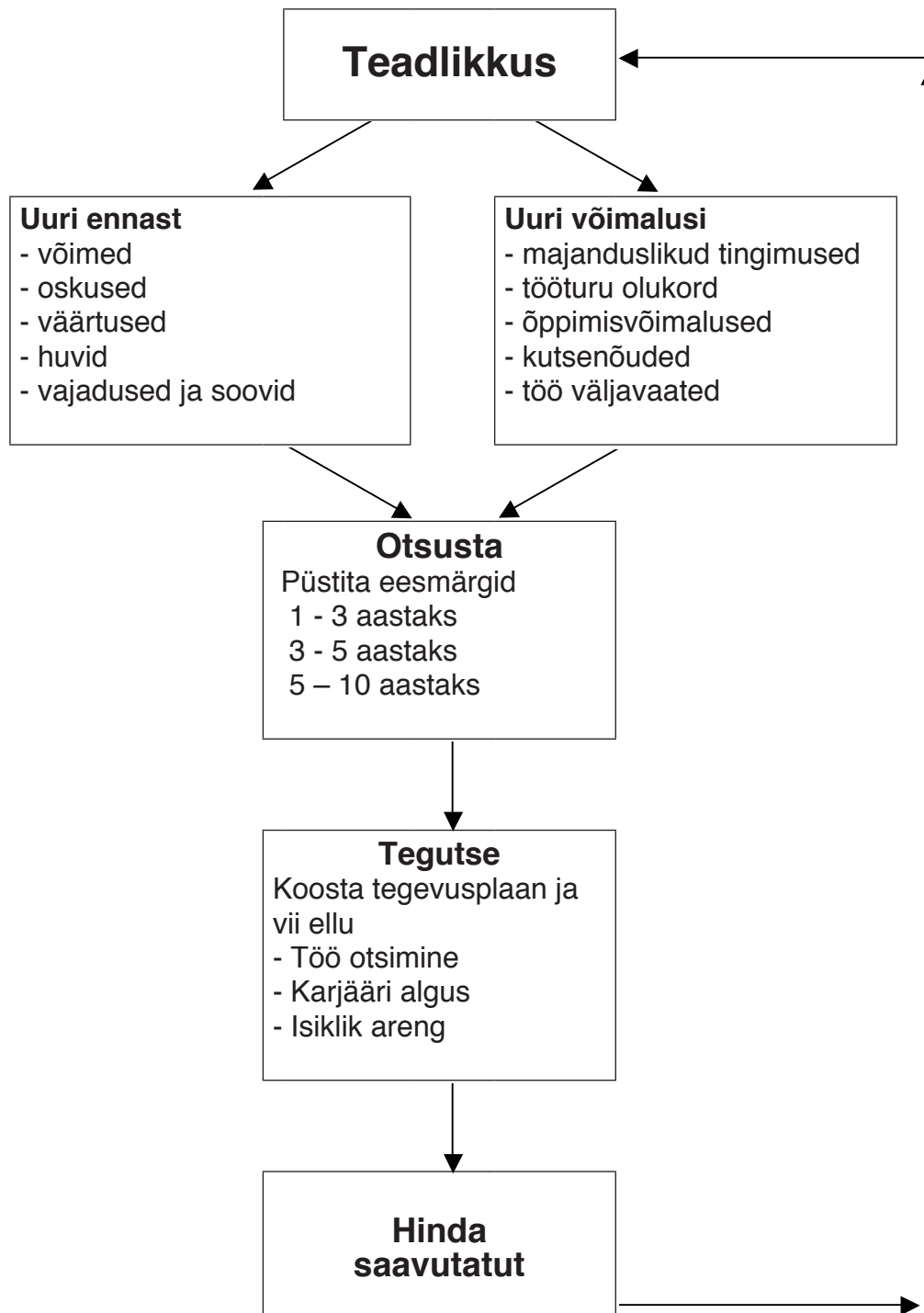
Karjääri valiku otsustab lõplikult õpilane ise, tuginedes oma pädevusele, eesmärkidele ja karjääriinfole. Luues tervikliku pildi oma pädevusest ja omadustest, saadakse paremini otsustada karjäärivaliku üle. Karjääri valik oleneb ka õppuri tööeelistustest, sh eelkõige valitud valdkonnast ja erialast, mida ta on õppima asunud. Antud teema käsitlemisel suunatakse õpilast võimalikud valikud oma karjääriplaani kirja panema.

Õpilastele võiks selgitada, et isikliku karjääriplaani üks eesmärk on elada rahuldustpakkuvat ja õnnelikku elu. Alati ei ole võimalik kohe ära tunda seda ühte ja õiget oma ala, see võib võtta aastaid. Seepärast ongi oluline mõelda lühi- ja pikaajalisele karjääriplaanile. Esialgu võiks teha oma karjääriplaani lühiajalisena, näiteks esimeseks kolmeks või viieks aastaks. Ei juhtu midagi, kui see plaan ei lähe täide. Pidevõppe ajastul elades võime oma tõelise elutööni jõuda alles keskeas või hiljemgi, tähtis on, et jõuaksime ja tunneksime end vajaliku ning kasulikuna.

Pikaajalist karjääriplaani koostades püütakse kavandada oma karjääriga seonduv tegevus mitmeks aastaks ette, püstitades omale eesmärged, mida tahetakse elu jooksul täide viia. Sageli koosneb see unistustest, mida me soovime oma elus korda saata. Võib selguda, et see unistus jääbki unistuseks. Ka see võib olla oluliseks teadmiseks, mis puhastab meeli. Karjääriplaani võib üles märkida erinevalt – st kas üles kirjutada koos eesmärkidega, joonistada pildina, panna tabelisse või kujutada muul viisil. Avaldatud unistused saavad reaalsema kuju ja neid on lihtsam ellu viia.



Isikliku karjääriplaani koostamine on pidev protsess. Karjääriplaani peab kogu aeg ümber hindama ja vajadusel kohandama. Karjääriplaani koostatakse järgmise skeemi järgi.



**Maht**  
2 tundi

## Oodatavad õpitulemused

### Õpilane

- oskab koondada ja süstematiseerida informatsiooni iseendast, töömaailma võimalustest, nõudmistest ja õppimisvõimalustest ning seostada seda oma tuleviku-  
plaanidega;
- oskab koostada isikliku tegevuskava oma karjääriplaanide teostamiseks.


### Tegevused

60. Minu isiklik karjääriplaan
61. Karjääriotsuse tegemise protsess
62. Planeerimisabiline
63. Minu karjääri isiklikud ja sotsiaalsed eesmärgid
64. Minu lühiajaline karjäär
65. Minu karjääriplaan 3, 5 ja 10 aastaks

## 60. MINU ISIKLIK KARJÄÄRIPLAAN

### Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab kokku võtta karjääri planeerimise kohta omandatud teadmised ja neid analüüsida.</li> <li>• Õpilane oskab koostada tegevusplaani oma tulevase karjääri planeerimiseks.</li> </ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 60 (kahel lehel)<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristöö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaotada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud.</li> <li>• Töölehe täitmise aeg on ~20 min.</li> <li>• Kokkulepitud aja möödudes võtavad õpilased paaridesse.</li> <li>• Arutada paarilisega, mida nad on kirja pannud. Kui keegi ei soovi oma töölehte kommenteerida, siis pole vaja sundida, ta võib töölehel olevate küsimuste üle ise mõtiskleda.</li> <li>• Arutada klassiga töölehe küsimuste põhjal.</li> <li>• Tunni kokkuvõtte teeb mõni õpilane.</li> <li>• Selle isikliku karjääriplaani alusel saab ka iga õpilasega eraldi vestluse läbi viia tema edasise plaani analüüsimiseks.</li> </ul>  |

# MINU ISIKLIK KARJÄÄRIPLAAN

Õpilase tööleht 60(1)

Sa oled läbi töötanud kogu materjali. Nüüd on sul võimalus vaadata, mida kõike sa sellel õppeaastal enda ja oma tulevase karjääri kohta teada oled saanud. Koosta endale karjääriplaan. Karjääriplaani osad on:

## 1. Sina ise

- Tööhuvid:

.....  
.....

- Majanduslikud võimalused ja vajadused:

.....  
.....

- Oskused:

.....  
.....

- Võimed:

.....  
.....

## 2. Töö

1) võimalikud kutsed ja neist 1-3 sobivaimat:

- .....
- .....
- .....

2) võimalikud ametid ja neist 1-3 sobivaimat:

- .....
- .....
- .....

3) võimalikud organisatsioonid ja neist 1-3 sobivaimat:

- .....
- .....
- .....

4) võimalikud sotsiaalmajanduslikud keskkonnad ja neist 1-3 sobivaimat:

- .....
- .....
- .....

## MINU ISIKLIK KARJÄÄRIPLAAN

Õpilase tööleht 60(2)

### 3. Karjääriplaani

1) järgneva tööea (karjääri) siht ja selles 1-3 suuremat sammu (tähtaegadega):

- .....
- .....
- .....

2) 3-5 võtmetegevust karjäärisehi saavutamisel:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

3) segavad tegurid võtmetegevuste rakendamisel:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

4) toetavad tegurid võtmetegevuste rakendamisel:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....


5) motiveerivate tegurite ja võtmetegevuste sidumine:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## 61. KARJÄÄRIOTSUSE TEGEMISE PROTSESS



### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane oskab koondada informatsiooni iseenda, tööturu ja võimaluste kohta ning sõnastada alternatiive edaspidiseks tegutsemiseks oma karjääriteel.</li><li>• Õpilane oskab hinnata oma valikuid, langetada otsuseid ning koostada tegevusplaani oma tulevase karjääri planeerimiseks.</li></ul>   |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 61 (kolmel lehel)<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht. Õpilaste ülesanne on oma karjääri alternatiive hinnata ning nende vahel kaalutletud valik langetada.<br/>Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud.</li><li>• Töölehe täitmise aeg on ~25 min. </li><li>• Arutada klassiga töölehe küsimuste põhjal.</li><li>• Selle tegevuskava alusel saab ka iga õpilasega eraldi vestluse läbi viia tema edasise plaani analüüsimiseks.</li></ul> |

## KARJÄÄRIOTSUSE TEGEMISE PROTSESS

Õpilase tööleht 61 (1)

### 1. Otsusta otsustada.

- Mida ma pean otsustama?

.....  
.....

- Millal ma otsustan?

.....

### 2. Kogu enda kohta informatsiooni.

- Minu 3 peamist huvivaldkonda on:

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

- Ma eelistan töötada järgmiste konkreetsete ülesannete kallal:

.....  
.....

- Mul on järgmised oskused:

.....  
.....

- Töö juures hindan kõige rohkem neid kolme väärtust:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

- Minu tugevamad küljed seonduvad järgmiste võimetega:

.....  
.....

### 3. Uuri tööturgu.

- Võimalusi pakkuvad ametid on:

.....  
.....

- Mina eelistan neist:

.....  
.....

## KARJÄÄRIOTSUSE TEGEMISE PROTSESS

Õpilase tööleht 61 (2)

### 4. Kaalu erinevaid võimalusi ja järeldusi.

- Vaatle iga valikuvõimalust oma huvide, võimete, tugevate külgede ja väärtushinnangute vaatevinklist.
- Hinda iga valikuvarianti vastavalt sellele, kuidas neist igaüks pakub võimalusi tööga rahuloluks. Hinnangu võid kirja panna tabelina. Tööta välja hindamise alus, näit. 4 = väga hea; 3 = keskmine; 2 = talutav; 1 = mittetalutav.

Valik 1:

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

Valik 2:

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

Valik 3:

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

### 5. Võta vastu otsus. Olles piisavalt kaalunud, olen huvitatud järgmisest ametist:

.....  
.....

**6. Koosta plaan.** Millised on põhilised sammud, et selleks valikuks valmistuda? Olen koostanud plaani, kuidas hakkan oma tulevikuks valmistuma. Minu põhilised sammud sealjuures on (lisa nii palju samme, kui vaja):

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



## KARJÄÄRIOTSUSE TEGEMISE PROTSESS

Õpilase tööleht 61 (3)

### 7. Tegutse.

- Selleks, et järgida oma karjäärieesmärki, pean ma:

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

- Selleks, et valitud kutsealal edu saavutada, pean ma tulevikus läbima järgmisi täiendkoolitusi:

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


### 8. Hinda edasiminekut ja tee muutusi.

- Vaatan selle plaani jälle üle ..... (päeva, nädala, aasta) pärast, hindan ning muudan seda vajaduse korral.
- Vaatan oma valiku üle ..... pärast.

## 62. MINU KARJÄÄRI ISIKLIKUD JA SOTSIAALSED EESMÄRGID

Õpetaja juhend



|                      |   |
|----------------------|---|
| Eesmärk              | Õpilane oskab hinnata oma valikuid, langetada otsuse ning koostada tegevusplaani oma tulevase karjääri planeerimiseks.  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 62<br>Kirjutusvahend   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Rühmatöö<br>Arutelu  |
| Aeg                  | ~ 30 min  |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaotada õpilastele tööleht. Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud.</li><li>• Töölehe täitmise aeg on ~30 min. </li><li>• Jaotada klass väikesteks 5-6 liikmelisteks rühmadeks.</li><li>• Arutada rühmades kirjutatud vastuseid.</li><li>• Igast rühmast ühel õpilasel tutvustada arutelu tulemusi kogu klassile. Tulemused kirjutada tahvlile.</li></ul> |

## MINU KARJÄÄRI ISIKLIKUD JA SOTSIAALSED EESMÄRGID

Õpilase tööleht 62

|   |
|---|
| Minu ideaalse elu visioon:                          |
| Minu karjääri ja töö eesmärgid:                     |
| Töö, mida mulle meeldiks teha 5 aasta pärast:       |
| Töö, mida mulle meeldiks teha 2-5 aasta pärast:     |
| Töö, mida mulle meeldiks teha praegu:               |
| Minu isiklikud eesmärgid:                           |
| Organisatsioonid, kuhu tahaks kuuluda:              |
| Teadmised, oskused, jne, mida ma tahaksin arendada: |

## 63. MINU LÜHIAJALINE KARJÄÄR

### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | Õpilane oskab kujutada selgemalt ette oma tulevast tööd, töökohta ja seal valitsevaid suhteid.   |
| Vajaminevad vahendid | Tekst kujutusretkega   |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Paaristö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 30 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpetajal lugeda ette kujutusretke tekst. Seda teksti võib kohandada vastavalt situatsioonile, õpitavale erialale ja lisades sinna omapoolseid nüansse</li></ul> <p><i>Leia endale mugav asend, lõõgastu. Hinga 3 korda sügavalt nina kaudu sisse ja suu kaudu välja.</i></p> <p><i>Sule oma silmad (siis on seda harjutust parem kaasa teha). Kuulates minu teksti püüa luua endale kujutuspilte minu poolt juhitud töömaailma.</i></p> <p><i>Kujuta ette, et sa sisened oma esimesse töökohta pärast kooli lõpetamist. (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>Pane tähele, mis ruum see on, mida sa seal näed, millised on selle ruumi aknad, ukсед, mis värvi on seinad, milline on selle ruumi sisustus. (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>Pane tähele, kas selles ruumis on veel keegi peale sinu. Kui on, siis uuri kes seal on. Millises vanuses ja mis soost nad on, kui palju neid inimesi on ja mida nad teevad seal ruumis? (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>Mida sa tunned olles oma esimeses töökohas? Kuidas sul on olla seal? Kuidas need inimesed sind vastu võtavad? (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>Mida sa hakkad seal tegema? Kujuta ette oma esimest tööülesannet mida sa teed? Kuidas sa tunned ennast selles rollis olles? Millised mõtted sul sellega seoses esimesena tekivad? (Paus 15 sek).</i></p> <p><i>Kuidas sinu kolleegid sinusse suhtuvad? Kas on nende seas neid, kes on sinu suhtes heatahtlikud? Kas sa märkad mõnda inimest, kes on sinu suhtes valvas või pahahtlik? Kuidas sa tunned ennast nendega suheldes? (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>Kuidas möödub sinu esimene päev tööl? Kellega oma kolleegidest sa said tuttavaks? Jäi keegi märkamatuks? Millised on sinu tunded ja mõtted pärast esimest tööpäeva? Kas sa lähed ka järgmistel päevadel sinna töökohta? (Paus 25 sek)</i></p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><i>Kujuta nüüd ette, et sa oled käinud tööl 4 kuud ja sinu katseaeg hakkab läbi saama. Milliste mõtete ja tunnetega sa tööle tuled? Kas see töö mida sa teed pakub sulle rahuldust, vastab sinu ootustele ja soovidele? (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>Kuidas sa realiseerid oma erialaseid teadmisi, oskusi? Milliseid raskusi on ette tulnud sellel tööl? Kas oled nendega toime tulnud iseseisvalt või on olnud inimesi, kes on aidanud sind? (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>Oled sa leidnud endale seal tööjuures ka uusi sõpru ja tuttavaid kellega koos oma töölaseid asju arutada ja ka vaba aega veeta? Kes need on? Kui vanad nad on? Mis teid ühendab? (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>Kas sa oled otsustanud oma karjääri siduda selle töökohaga pikemalt või on mingisugused põhjused, miks sa soovid sealt lahkuda pärast katseaega? (Paus 15 sek)</i></p> <p><i>(Seda harjutust võib veel jätkata, et möödaks on 1 aasta, 3 aastat jne.)</i></p> <p><i>Jäta nüüd hüvasti oma töökohaga nende inimestega seal ja tule tagasi praegusesse hetke. (Paus 5 sek)</i></p> <p><i>Kui oled valmis, siis ava oma silmad ja tule tagasi siia ruumi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jagada õpilased paaridesse ja lasta arutleda paarilisega: Milliseid tundeid elasid üle sellel kujutluste retkel? Mida enda jaoks avastasid uut? Millised mõtted seoses töökohaga ja oma karjääri planeerimisega lühemaks ajaks sul tekkisid?</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Arutelu klassis: Mida te oma töökoha ettekujutamisel karjääriplaneerimisega seoses märkasite uut? Mis sai selle harjutusega teie jaoks selgemaks? Millised ohud võivad ees oodata ja kuidas nad võivad teie edaspidi karjääri mõjutada?</i></li> </ul> |
|--|---|

## 64. MINU KARJÄÄRIPLAAN 3, 5 JA 10 AASTAKS



### Õpetaja juhend

|                      |  |
|----------------------|--|
| Eesmärk              | Õpilane oskab kasutada karjääriõpetuse raames saadud oskusi, teadmisi iseendast, langetada otsuse ning koostada karjääriplaani lühemas ja pikemas perspektiivis  |
| Vajaminevad vahendid | Tööleht nr 64 (kahel lehel)<br>A4 paberid<br>Värvilised pliiatsid või markerid, savi, plastiliin, liim, värvilised paberid, ajalehed, ajakirjad  |
| Meetodid             | Iseseisev töö<br>Rühmatöö<br>Arutelu   |
| Aeg                  | ~ 45 min   |
| Tegevuse kirjeldus   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kokkuvõttev tund on planeeritud 2 tunniks. Karjääriplaani tegemine võib jääda ka koduseks ülesandeks, sel juhul viia rühmatöö ja ühine arutelu läbi järgmisel tunnil.</li><li>• Jaotada õpilastele tööleht. Töölehe kätteandmisel toonitada, et tegemist on kokkuvõtva ülesandega ja selle täitmisel peaksid õpilased kasutama kõiki portfoolios varem täidetud töölehti. Tööleht lõppeb loomingulise osaga, seepärast anda õpilastele kohe kätte ka paber ja kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud.</li><li>• Töölehe täitmise aeg on ~45 min. </li><li>• Jaotada klass väikesteks 5-6 liikmelisteks rühmadeks.</li><li>• Arutada rühmades kirjapandud vastuseid ja oma karjääriplane 3,5,10 aastaks.</li><li>• Ühise arutelu küsimused:<br/><br/><i>Millistena näete oma karjääri 3, 5 ja 10 aasta pärast?<br/>Miks teie karjäär just sellisena kujuneb?<br/>Mida te oma grupis arutades märkasite karjääriplaani jaoks uut?</i></li></ul> |

**MINU KARJÄÄR 3, 5, 10 AASTA PÄRAST***Õpilase tööleht 64(1)*

Iseenda jaoks sobiva karjääritee leidmine algab endast. Lihtsustatult tähendab see enda uurimist, endalt sadade ja sadade küsimuste küsimist. Mida selgemaks saab teadlikkus iseendast, seda suuremaid võimalusi sa hakkad enda ümber nägema. Selle harjutuse tegemisel võta välja kõik oma selle aine raames täidetud töölehed ja süüvi nende sisse, sest nad aitavad sind vastuste leidmisel.

Kuhu tahad jõuda 3 aasta pärast?

.....

.....

.....

Kuhu tahad jõuda 5 aasta pärast?

.....

.....

.....

Kuhu tahad jõuda 10 aasta pärast?

.....

.....

.....

Mida saad juba praegu selle heaks ära teha?

.....

.....

.....

Püstita oma eesmärgid 1-3 aastani

.....

.....

.....

Püstita oma eesmärgid 3-5 aastani

.....

.....

.....

Püstita oma eesmärgid 5-10 aastani

.....

.....

.....

## MINU KARJÄÄR 3, 5, 10 AASTA PÄRAST

*Õpilase tööleht 64(2)*

Konkreetne läbimõeldud tegevusplaan on eelduseks, et sinu eesmärk võib teostuda. Kui oled oma esimesed sammud teinud, on vaja tehtut hinnata. Oma esimesed sammud oma karjääri teel oled sa teinud praktilisel olles või kooli kõrvalt õppides, või õpilasmalevas töötades, ja seepärast:

Küsi endalt, kas oled jõudnud sinna, kuhu soovisid jõuda?

.....  
.....

Mida oled sellest õppinud?

.....  
.....

Mida peaksid edaspidi teistmoodi tegema?

.....  
.....

Mis suunas edasi liikuda?

.....  
.....

Karjääriplaan võib koosneda peamiselt unistustest, mida soovid oma elus korda saata. Neid võib kas üles kirjutada, joonistada või mingil muul viisil kujutada, kui soovid, et need täide läheksid. Endast välja avaldatud unistused saavad energialaengu, reaalsema kuju ja neid on lihtsam ellu viia. Seepärast vali endale sobiv viis ja pane paberile oma karjääriplaan järgnevas 3, 5 ja 10 aastaks.



## Viited sarnastele tegevustele

| Nr | Harjutus  | Teema                 | Eesmärk  | Allikas   |
|----|---|-----------------------|--|---|
| 1  | Minu edasised teed  | Planeerimine          | Arendada planeerimisoskusi   | Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 36 -38 |
| 2  | Minu isiklik kokkuvõte                                      | Planeerimine          | Arendada eneseanalüüsioskust karjääriplaneerimisel                                 | Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 41- 44 |
| 3  | Võimaluste reisirahv  | Karjääriplaneerimine  | Aidata õpilasel fookuseerida, kuhu ta on teel ja mida ta teele kaasa võtab         | Karjääriarada. Tööturuamet, 2003, lk 44                               |
| 4  | Teen kokkuvõtteid – kuidas edasi?                           | Karjääriplaneerimine  | Arendada õpilaste analüüsioskusi   | Karjääriarada. Tööturuamet, 2003, lk 45                               |
| 5  | Elu jooksul – 5 aasta jooksul – oleks pidanud – pool aastat | Planeerimine, analüüs | Arendada eesmärkide püstitamise ja eneseanalüüsi oskusi                            | Karjääriarada. Tööturuamet, 2003, lk 51                               |
| 6  | Minu tegevuskava  | Planeerimine          | Arendada elu planeerimise oskusi.  | Karjääriarada. Tööturuamet, 2003, lk 52                               |
| 7  | Minu tegevuskava  | Planeerimine          | Aidata õpilasel saada ülevaade hetkeolukorrast, tegevuskava koostamise harjutamine | Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 27 -28 |

## Soovitatav kirjandus

- Elutee planeerimine. Valikainekava põhikooli vanemale astmele. Karjäärikeskus, 2004
- Karjäärirada. Tööturuamet, 2003
- Kuidas kujundada oma karjääri. AEF Karjäärikeskus, 1998
- Saavutuste logiraamat. Sihtasutus Eesti Kutsehariduse Reform, 2003
- Bolles, R.N. Mis värvi on Sinu langevari? Töötotsija käsiraamat. 2000.
- Hindle, T. Töölevõtuvestlus. Koolibri, 2000
- Howard, S. CV koostamine. Koolibri, 2001
- Jakobson, M., Wiegand, E. Muutumise võime minus. 1998
- Jamnes, P., Savisaar, K. Karjäär – redel või tee? Tln, 1998
- Perry, N., Vanzandt, Z. Tähelepanu – tulevik! Karjääriedendamise programm keskkooliõpilastele. Õpetaja juhend. Omanäolise Kooli Arenduskeskus, 1999
- Saksakulm, T. Kuidas leida sobivat töökohta. Töötotsija teejuht. Ellervo, 2001.
- Saksakulm, T. Tunne ennast ja oma karjäärivõimalusi. Ellervo, 2002
- Saar, T. Karjääri keerdtrepp. 2006
- Saar, T. Kuidas võita maailma parim töökoht. Eesti Ekspress Kirjastus, 2005
- Sukamägi, A. Karjääri kujundamine: kutsesuunitlus: materjale programmi läbimisel. Haridusministeerium, 2000, 2002
- Howard Figler “The Career Counselor ´s Handbook”

## Muud kasulikud infoallikad

[Karjääriinfoportaal](http://www.rajaleidja.ee) [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee), sh Suunaja osa materjalide andmebaas

SA Innove Karjäärinõustamise Teabekeskuse raamatukogu, vt [www.innove.ee/teabekeskus](http://www.innove.ee/teabekeskus)

## LISA I - KARJÄÄRIÕPETUSE AINEKAVA

### Kutseõppeasutusele (kutsekeskharidus põhikooli baasil)

#### Aine vajalikkus ja põhjendus

Karjääriõpetuse valikaines käsitletakse teemasid, mis kujundab õpilastes valmisolekut tööjoturul parema rakendatavuse saavutamiseks, iseseisva otsustamisvõime arendamiseks, erinevate elurollide täitmiseks ja elukestvaks õppeks.

Kutseõppeasutusse õppima asunu on esmase karjäärivaliku teinud, olles valinud konkreetse eriala või õppeasutuse. Õppima asunute valiku teadlikkuse aste ja valikut mõjutanud tegurid võivad olla väga erinevad : soov omandada oma isiksuseomadustega, teadmiste ja oskustega sobiv eriala, õppeasutuse asukoht, sõprade soovitus, väike konkurss sisseastumisel, soov õppida perspektiivikat eriala jne. Ühes õppegrupis õppijate varasem kokkupuude karjääriõppega, selle läbi omandatud teadmised ja oskused võivad samuti olla väga erinevad. Õppimise, õppepraktika ja juhendamise integreerimine loob võimalused õppijate sisemiste ressursside esile toomiseks ja nende arengu toetamiseks, ametialaste oskuste ja teadmiste baasil ametialase professionaalsuse kujunemiseks ning võimalikult heaks ettevalmistatuseks tööturule sisenemiseks.

Karjääriõpetus võimaldab ühiskonna inimressurssi tööturul paremal viisil rakendada, viies inimeste oskused ja huvid kokku töö- ja õppimisvõimalustega.

**Mooduli nimetus:** Karjääriõpetus

**Ajaline maht õppenädalates:** 40 tundi/ 1AP

#### I - ÕPPE – EESMÄRGID

Aineõpetusega taotletakse, et õpilane:

1. kujundab adekvaatse enesehinnangu;
2. kujundab valmisoleku teadlikeks karjäärivalikuteks ja -otsusteks ning elukestvaks õppeks;
3. oskab seada eesmärke ja nende täitmiseks süsteemselt tegutseda
4. tutvub erinevate ametite/elukutsetega, õppides tundma haridus- ja koolitusvõimalusi, tööseadusandlust ning kohalikku majanduskeskkonda;
5. teab karjäärivõimalusi valitud kutsealavaldkonnas;
6. väärtustab kutseõppeasutuses õppimist ja isikliku karjääri arendamist.

### **Nõuded mooduli alustamiseks:**

Sissejuhatus (40 h) erialasse/ valdkonda I kursusel läbitud.

Oluline on, et õpilased on läbinud vähemalt ühe ettevõttepraktika.

Karjääriõpetus on seotud kutseõppeasutuses pakutavate õpi- ja karjääriinõustamisteenustega.

### **Mooduli läbiviimise aeg: II õppeaasta.**

## **II - ÕPPE SISU**

Aine karjääriõpetus keskendub õpilase adekvaatse enesehinnangu kujunemisele.

Õpilane tunneb erialade, ametite ja elukutsete vahelisi seoseid. Ta oskab näha ja mõistab töömaailmas toimuvat ja on teadlik selle mõjust isikliku tööalase karjääri planeerimisele.

Õpilane teadvustab oma vastutust ja on motiveeritud isiklikku karjääri teadlikult planeerima ning mõistab ja väärtustab elukestva õppe põhimõtteid.

Õpilane on teadlik ametialase edasiliikumise võimalustest ning on orienteeritud elukestvate õppele.

### **I Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel**

Isiksuseomadused: närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom.

Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid, positiivne mõtlemine.

Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

Minapilt ja enesehinnang (k.a. eneseaustus ehk eneseväärtustamine), identiteet, refleksioon, sotsiaalne küpsus.

### **II Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel**

Muutuv tööturg: kutsealavaldkonna olukord, arengusuunad, prognoosid, kutsestandardid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööõiguse alused.

Muutuv tööjõuturg: valdkonna tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töö-motivatsioon, töötus, tööturuteenused.

Haridustee: valdkonna erialad, haridussüsteem, mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed, õpimotivatsioon, elukestev õpe.

### **III Planeerimine ja otsustamine**

Otsustamine: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid – alternatiivid valikutes, omavastutus, aja planeerimine.

Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: karjäär, karjääriplaneerimine, karjääriinfo allikad, infootsimine, karjääriinõustamine, muutustega toimetulek, eluroolid, elulaad.

Tööotsimine: kandideerimisdokumendid, tööintervjuu, tööotsimisallikad.

### **IV Isikliku karjääriplaani koostamine: lühi- ja pikaajaline karjääriplan**

Karjääriotsuste tegemise protsess.

Lühiajaline karjääriplan.

Pikaajaline karjääriplan.

## Hindamine

Juhul, kui karjääriõpetust viiakse läbi ühe võimaliku valikainena:

Õpilaste hindamise, järgmisse klassi üleviimise ning klassikursust kordama jätmise alused, tingimused ja kord (RTL, 19.04.2005, 42, 596) kehtestab hindamise nõuded. Antud määruses sätestatud skaala järgi hinnatakse ka kutseõppeasutuse õppurite teadmisi ja oskusi (RT I 2005, 65, 498).

Juhul, kui karjääriõpetust viiakse läbi ühe osana mingist suuremast moodulist:

Hinnatakse „arvestatud“ või „mitte arvestatud“.

## III- ÕPITULEMUSED

### Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel

Õpilane analüüsib enda isiksust ja kasutab eneseanalüüsi tulemusi elutee planeerimisel ja karjäärivalikute tegemisel.

Õpilane oskab analüüsida ennast kui tulevast töötajat.

Õpilane oskab näha oma erinevate elurollide seost karjäärivalikutega.

### Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel

Õpilane näeb töömaailma pidevas muutumises. Ta on teadlik võimalustest ja nõuetest õpitava valdkonna tööturul ja tööturul laiemalt.

Õpilane teab karjäärivõimalusi õpitavas valdkonnas.

Õpilane mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid ning vajadust pidevaks enesearendamiseks.

### Planeerimine ja otsustamine

Õpilane mõistab karjääriplaneerimist kui terviklikku, järjepidevat ja elukestvat protsessi.

Õpilane suudab iseseisvalt otsustada ja analüüsida otsuseid mõjutavaid tegureid.

Õpilane oskab koondada ja süstematiseerida informatsiooni iseendast, õpitava eriala nõudmistest ja karjäärivõimalustest ning seostada seda oma tulevikuplaanidega

Õpilane kasutab vajadusel karjääriteenusi: karjäärinõustamine, karjääriinfo vahendamine, karjääriõpe.

Õpilasel on valmisolek varem tehtud otsuste üle vaatamiseks ja vajadusel muudatuste tegemiseks isiklikku karjääriplaani.

Õpilane saab aru oma vastutusest karjääri planeerimisel.

## IV Isikliku karjääriplaani koostamine: lühi- ja pikaajaline karjääriplaani

Õpilane oskab koostada isiklikku tegevuskava oma karjääriplaani teostamiseks, pidades silmas nii pikema- kui lühemaajalisi eesmärke;

Õpilane tunnetab vajadust õppida läbi elu.

## LISA II – AINEKAVA MAHT

40 tundi

|     |   |
|-----|---|
|     | Sissejuhatus teemasse – 2 tundi   |
| 1.  | <b>Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel - 8 tundi</b>   |
| 1.1 | Isiksuseomadused: närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom.   |
| 1.2 | Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid, positiivne mõtlemine.   |
| 1.3 | Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused).  |
| 1.4 | Minapilt ja enesehinnang (k.a. eneseaustus e. eneseväärtustamine), identiteet, refleksioon, sotsiaalne küpsus.  |
| 2   | <b>Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel - 10 tundi</b>   |
| 2.1 | Muutuv tööturg: valdkonna olukord, kutsestandardid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtlike vormid, tööõiguse alused.   |
| 2.2 | Muutuv tööjõuturg: valdkonna tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, kutseriskid, töömotivatsioon, töötus, tööturuteenused.  |
| 2.3 | Haridustee: valdkonna erialad, haridussüsteem, mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed, õpimotivatsioon, elukestev õpe.                                      |
| 3   | <b>Planeerimine ja otsustamine – 8 tundi</b>  |
| 3.1 | Otsustamine: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid – alternatiivid valikutes, omavastutus, aja planeerimine.  |
| 3.2 | Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: karjäär, karjääriplaneerimine, karjääriinfo allikad, infootsimine, karjääriinfo staamine, muutustega toimetulek, elurollid, elulaad. |
| 3.3 | Tööotsimine: kandideerimisdokumendid, tööintervjuu, tööotsimisallikad.  |
| 4   | <b>Isikliku karjääriplaani koostamine: lühiajaline ja pikaajaline karjääriplaan – 2 tundi</b>   |
|     | Kokkuvõte – 2 tundi   |

| Nr | Teema   | Tunnid teemade järgi |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | Tunde                 |              |           |
|----|---|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------|--------------|-----------|
|    |   | 1                    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |                       |              |           |
|    | Sissejuhatus  |                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                       |              | 1         |
| 1  | Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel                              | 1.1                  | 1.1 | 1.2 | 1.2 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.4 | 1.4 | 1.4 | 1.4 | 1.4                   | 1.4          | 11        |
| 2  | Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel | 2.1                  | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | Ettevõtte külastamine |              | 11        |
| 3  | Planeerimine ja otsustamine   | 3.1                  | 3.1 | 3.1 | 3.1 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2                   | 3.2          | 11        |
|    | Kokkuvõte   |                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                       |              | 1         |
|    |   |                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                       | <b>Kokku</b> | <b>35</b> |





Kujundus: Reklaamiagentuur HAI

