

## RONGIGA VÕI AUTOGA?

### Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess

Näidiskava „Rongiga või autoga?“ on mõeldud gümnaasiumi (sobib ka kutsekooli) õpilaste grupinõustamiseks kestusega 2x45 min.

Kava eeldab, et õpilased on kokku puutunud enesetundmise ja edasiõppimise ning töömaailma teemaga. Planeerima saab asuda alles siis, kui teame, millised me oleme, millised on meie võimed, oskused, vajadused ja millised on antud ajahetke võimalused.

Kui grupp ei ole eelnevalt kokku puutunud näiteks enesetundmise teemaga, siis tuleb rõhutada, et selle nõustamise raames saavad algteadmised, millele igaüks saab leida juurde enesele vajalikku infot.

#### Grupi vajadused

Gümnaasiumiõpilasel ei ole kujunenud karjääriotsuste tegemise hoiakud ja oskused ning seepärast ei ole nad tihti valmis sisenema kaasaegsesse muutuvasse töömaailma. Karjääriplaneerimise põhitõdedega tutvumine aitab teadvustada planeerimise olulisust oma elu kavandamisel.

- Miks on vajalik koostada isiklikku karjääriplaani?
- Kuidas koostada karjääriplaani?

#### Eesmärk

Karjääriplaneerimise olulisust teadvustav ja esmase karjääriplaani koostamisega toimetulev noor.

Selle saavutamiseks on teema arenduse põhipunktideks:

1. Karjääriplaneerimise kahe peamise tee – sirgjoonelise ja mitmevariandilise võimaluse käsitlemisega tutvumine;
2. Planeerimise põhiküsimuste ja etappide seostamine;
3. Enesetundmise põhiteooria kordamine, kaardistamine;
4. Karjääriplaanide erinevate variantide käsitlemine, praktiliste oskuste kujundamine.

#### Teema käsitus

**Nõustajale:** Vajadusel täienda slaidikava, lisa esimesele ja viimasele slaidile puuduvad andmed. Tuleta meelde elulisi, humoorikaid näiteid slaidide juurde (näited oma elust mõjuvad noorele kõige paremini). Paljunda töölehed. Otsi töölehe viimase ülesande jaoks valmis kontakt-aadressid, et juhul, kui õpilased ei tea, saad neid kohe aidata.

**Töölehtedest:** Tööleht „Mälupulk“ on mõeldud noore aktiviseerimiseks – kogu nõustamise vältel peaks ta püüdma täita ülesandeid, teha märkmeid. Enamike ülesannete täitmisele saab nõustaja kohe teema läbimisel suunata. Töölehe paremas veerus on nn spikker – „mälupank“, mis jääb sellest teemast noorele peale nõustamist alles. Kohe alguses on vaja noortele selgitada ka seda, et kahe tunni jooksul ei jõua süveneda kõikidesse alateemadesse, mis karjääriplaneerimise juures on vajalikud (võimed, temperamenditüübi väljaselgitamine jms). Selle töölehe vasaku veeru e. „mälupulga failide“ täitmise käigus selgubki, milliste teemadega veel peaks tegelema, kas noor saaks ise hakkama või tuleb abi otsida.

Töölehega tegutsemise lihtsustamiseks on näidiskava lõpus lühijuhend nõustajale, kus on kirjeldatud konkreetsed, ainult töölehega tehtavad tegevused.

*Teoreetilisest materjalist:* Teoreetiline materjal slaidide kirjelduse juures ei ole mõeldud kogu ulatuses õpilastele ette kandmiseks. See on nõustajale taustaks ja vajadusel abivahendiks õpilase küsimustele vastamisel. Soovitav on jätta rohkem aega praktilisele tegevusele, kus õpilane juba realselt analüüsib iseennast (alates 6. slaidist).

### SLAID 1



**Nõustajale:** Tutvusta ennast. Uuri grupi ootusi, valmisolekut ja häälestatust karjäärplaneerimise teemaga tegutsemiseks.

Motiveeritust võib tõsta sissejuhatav miniülesanne: „Olukorra e. tegevusetuse analüüs“. Me oleme tavaliselt väga teadlikud oma tegevuse positiivsetest tagajärgedest, oluliselt vähem negatiivsetest tagajärgedest, aga veel vähem **tegevusetusest ja selle tagajärgedest**.

**Õpilastele:** Täida töölehe esimesel lehel skeem: Kui ma ei tee karjääriplaane, siis mis juhtub/ei juhtu? Kui ma teen karjääriplaane, siis mis juhtub/ ei juhtu.

**Nõustajale:** Selle tegevusega (võib ka alustuseks koos arutada) peaks jõudma tulemuseni, et kui me ei planeeri, siis tõenäoliselt ei saavuta soovitud tulemusi.

Analüüs aitab välja tuua tegevuste või tegevusetuse positiivsed ja negatiivsed tagajärjed ning seetõttu olla teadlikum oma valikutest.

**Õpilastele:** Oma edasist eluteed kavandaval noorel tuleb esmalt leida enda isiksuseomadustele ja vajadustele vastav valdkond, milles ta soovib tööd saada. Seejärel leida sobiv eriala, õppida ja hankida kogemusi, pidades silmas endale püstitatud kaugemaid eesmärke. Oluline on juba õpinguid kavandades mõista, et valitavast erialast sõltumata tuleb ka pärast õpingute lõpetamist kogu elu valmis olla pidevateks muutusteks, enese pidevaks täiendamiseks, vajaduse korral ka ümberõppeks.

Igaühel meist on hetk, mil ta peab mõtlema, kuidas edasi...

Sa teed esimesi elulisi valikuid. Selleks, et need valikud vastaksid sinu ootustele ja reaalsele võimalustele, on vaja planeerida oma eluteed. Karjääriplaneerimine on elukestev muutuste, õppimise ja otsustamise protsessi teadlik juhtimine.

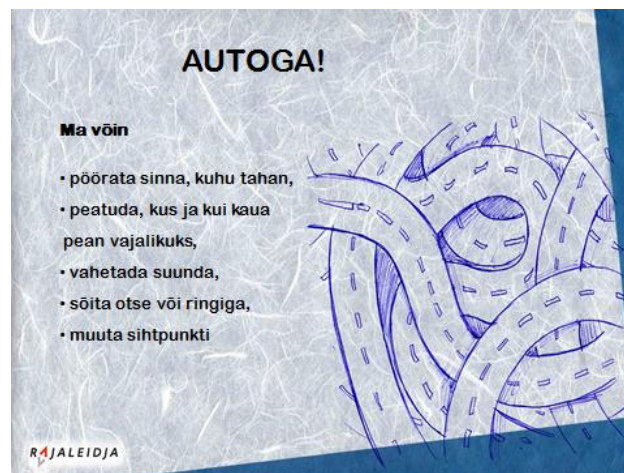
## SLAID 2



Õpilastele: Inimesed on erinevad. Mõned teavad juba varakult ja üsna täpselt, millist tööd tahavad teha. Nad uurivad, koguvad infot, kuidas vajalikku eriala omandada, millised on võimalused sellel erialal tööd leida. Nad liiguvad järjekindlat enda valitud suunas. Neile on **karjäärитеe nagu rongiga sõit** – kindlal ajal, ettemääratud peatused ja teada sihtpunkt.

Kas sul on „kindel lõppjaam“ teada (valmis otsus, mille poole püüelda), kas sa tead vahepeatusi – millises koolis saad õppida seda eriala, kas oled mõelnud sobivale töökohale, teinud plaane pere ja elukohaga seoses, et saavutada lõppeesmärk = olla enda ja oma eluga rahul?

## SLAID 3



Õpilastele: Paljude jaoks on edasine elutee mitmete variantidega. Nad otsivad iseennast, püüavad leida oma võimetele ja vajadustele sobivaid võimalusi. Nende jaoks on karjäär nagu **suur magistraal**, mida mööda sõites võid pöörata sinna, kuhu tahad, peatuda seal, kus pead vajalikuks ja kui kaua pead vajalikuks, vahetada suunda, sihtpunkti, sõita otse või ringiga...

Mõlemad teed on iga inimese jaoks reaalsed. Millisele teele sina liiklema lähed, sõltub väga paljudest asjadest – kui täpselt oled osanud sihte seada, millised on võimalused, kas oled valmis muutusteks jne.

Kas tead/veel ei tea kuhu ja kuidas tahad jõuda, tahaksid näha ka muid võimalusi? Arvad, et sul on veel aega otsustada?

**Tööleht MÄLUPULK: 1. FAIL – Kuidas olen valmis?** Vasta küsimustele ilma pikemalt mõtlemata.

## SLAID 4



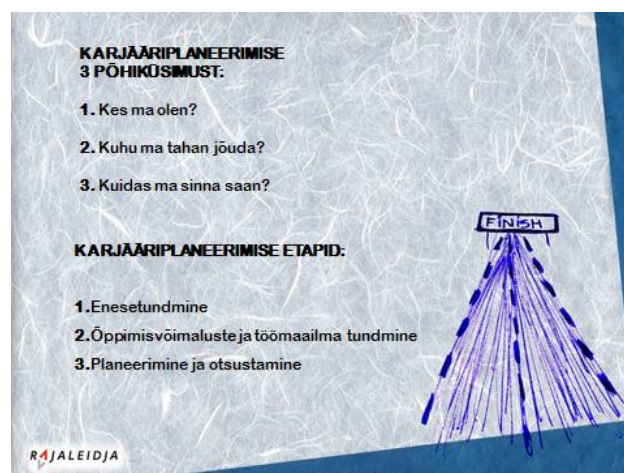
Õpilastele: Nii „rongiga“ kui ka „autoga“ oma karjääriteel sõites on PLANEERIMINE VÄGA TÄHTIS, et vältida sihituid otsinguid ja seega ka aja- ning vahendite kulutamist. Nüüdisajal on karjääriplaneerimisest saanud elukestev protsess. Karjäär on liikumine uude valdkonda, ametikohasisene arenemine ja kasv, olulised muutused seoses perekonnaga, elukoha muutusega jne. Karjäär võib olla ka liikumine üha suurema isikliku vabaduse suunas – eraettevõtlus, kaugtöö, töö vabakutselisena.

**Karjääriplaneerimine kitsamas mõttes** on isikliku karjääri kavandamine ühe asutuse või elukutse raames. Sageli kujutatakse seda trepina, mis annab võimaluse madalamalt karjääriastmelt järjest kõrgemale tõusta.

**Karjääriplaneerimine laiemas mõttes** on kestev protsess, mis on suunatud enese ettevalmistamisele elukutsevalikuks, tööleminekuks või muutuste tegemiseks oma elus üldse, arvestades erinevaid elurolle. Karjääri laiemas tähenduses kujutatakse ette teena, mille kulgemist üldiselt teatakse, kuid mille käänakud võivad tuua ootamatusi, meeldivaid aga ka ebameeldivaid üllatusi.

Sinu jaoks on karjääriplaneerimine enamasti seotud järgmise õpingutee valimisega, enese proovilepanekuga erinevas huvitegevuses, esmase töökogemusega või ka pärast kooli lõpetamist tööle asumisega. Eelseisvad küpsuseksamid, gümnaasiumi lõpetamine ja järgneva haridustee või töökoha valik tähendavad sinu jaoks olulisi muutusi, sellega seonduvat vastutust ja toimetulekut muutunud olukorraga.

## SLAID 5



Õpilastele: Karjääriplaneerimise 3 põhiküsimusele saab vastuse läbi planeerimise etappide analüüsi.

1. **Kes ma olen? – Enesetundmine.** Tundes enda omadusi (temperament, võimed, iseloom, väärtused jt isiksuseomadused) saab teha häid otsuseid.
2. **Kuhu ma tahan jõuda? – Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine.** Mida rohkem on informatsiooni ümbritseva maailma võimaluste kohta, seda rikkalikum on valik otsuste tegemisel.
3. **Kuidas ma sinna saan? – Planeerimine ja otsustamine.** Planeerides sead oma isiksuseomadused ja keskkonna võimalused ühtseks tervikuks ning saad vastu võtta otsuse, mille põhjal on võimalik tegutsema asuda. Otsuste langetamisele järgneb tegutsemine ja analüüsimine. Vajadusel tuleb otsust korrigeerida ja tegutseda vastavalt sellele.

Nõustajale: lisamaterjal *Karjääriplaneerimise protsess ja etapid* [www.rajaleidja.ee/index.php?id=84842](http://www.rajaleidja.ee/index.php?id=84842)

## SLAID 6



Nõustajale: 6. ja 7. slaidi juures tuleb rõhutada, et seda nimekirja, millega kirjeldad iseennast, saab ja peakski pidevalt täiendama. Ka enne karjääriplaani koostamist tuleb veelkord mõelda, kas kõik vajalik sai kirja, et seda paremini rakendada kavandatu elluviimisel. Samas on seda enesekirjeldust hea kasutada näiteks CV koostamise väikese abivahendina. Vt lisa [http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G\\_mnaasiumi\\_petajaraamat\\_22\\_05\\_08.pdf](http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G_mnaasiumi_petajaraamat_22_05_08.pdf)

NB! Selle alateema juures ei jõua kindlasti kõike ära rääkida. Teooria on abiks õpilaste küsimustele vastamisel ja siis, kui on kasutada rohkem aega.

Õpilastele: **Isiksuseomadused** mõjutavad oluliselt karjääriplaneerimist, sest nende järgi teeb iga inimene valikuid isikupärasel moel. On selliseid omadusi, mida mõjutab enam pärilikkus (näiteks närvisüsteemi ja temperamentitüüp, vaimsed võimed), ja selliseid, milles on keskkonnatingimustel oluline osakaal (nt iseloom, väärtused, hoiakud). Olulisemad isiksuseomadused on temperament, vaimsed võimed, iseloom, väärtused. Need omakorda jagunevad konkreetsemateks tunnusjoonteks.

**Iseloomu** mõjutab ja arendab oluliselt keskkond. See kujuneb temperamendiomaduste põhjal. 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).

**Võimete** alged on sünnipäraselt ette antud ja me saame oma võimeid elu jooksul tegevuse kaudu arendada. Võimed ja intelligentsus on omavahel tihedalt seotud.

Et **temperamendiomadused** mõjutavad sinu tööstili, siis on otstarbekas leida enda temperamendile vastav/sobiv tegevusala ja töökeskkond. Puhtaid temperamentitüüpe 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.

Introverdile 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 ülierutuvaks.

Ekstravert tahab töötada kiiresti ja vaheldusrikkalt tugevat erutust esilekutsuvates olukordades, sest ta ei erutu nii kergesti. Rahulik olukord ei paku talle 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.

**Tööleht MÄLUPULK: 2. FAIL – Vaatan peeglisse.** Lõpeta laused ilma pikemalt mõtlemata.

### SLAID 7



**Nõustajale:** Vt lisa [http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G\\_mnaasiumi\\_petajaraamat\\_22\\_05\\_08.pdf](http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G_mnaasiumi_petajaraamat_22_05_08.pdf)

**Õpilastele:** **Oskused** kujunevad ja arenevad tegevuses. **Üldoskusi** saad kasutada erinevates olukordades (nt suhtlemis-, organiseerimis- ja arvutioskus). **Eriuskused** on vajalikud konkreetsete tööülesannete täitmisel (nt masinakirjaoskus, programmeerimine, lillede istutamine). Kohanemisuskused aitavad sul 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. Et tööandjad eelistavad sageli töötajaid, kellel on olemas oskuste pagas, siis tasub sul hakata enda oskuste arendamisele juba varakult mõtlema ja sellega tegelema.

**Kogemused** täienevad kogu elu jooksul, samas on väga oluline märgata neid kogemusi, mida oled juba kogunud. Kui sa ei ole käinud veel tööl, siis kindlasti on sul mõni kogemus kodustest suurematest töödest – remontimine vms.

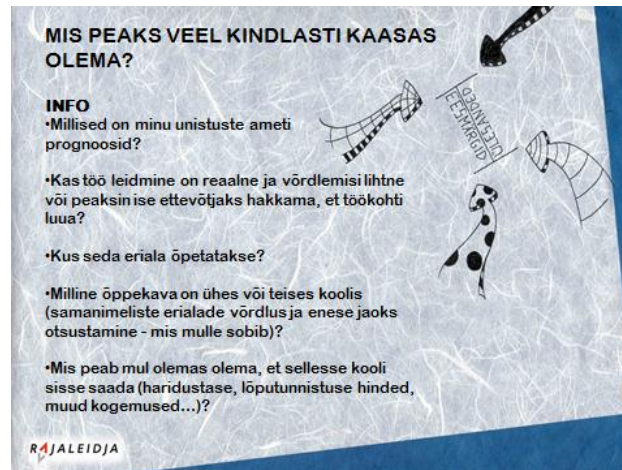
On olemas materiaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed **huvid**. Inimene, kellel on **materiaalsed** huvid, valib enamasti selliseid erialasid ja ametikohti, kus on võimalik väga hästi teenida. **Vaimsete** huvidega inimesele on tähtis töö sisuline pool ja sageli on nad ka kultuurihuvilised ning vastavate teadmistega.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

Eakohaste huvidega tegelemine on sulle väga kasulik, sest see võib soodustada nii eriala- kui ka teiste karjäärivalikute tegemist.

Tore, kui ameti valikut õnnestub ühitada huvidega. Kui see ei ole võimalik, on oluline, et vaba aja tegevustes oleksid huvid peamisel kohal.

**Tööleht MÄLUPULK: 3. FAIL – Vaatan kohvrisse.** Milline pagas oma eelnevast tegevusest on sul teele kaasa võtta? Kirjuta üles oma tähtsamad oskused, kogemused, senine haridustee (ka saavutused õppimises), huvid.

### SLAID 8



Õpilastele: Info otsimine ja selekteerimine on karjääriplaneerimise üks väga tähtis osa. Töömaailma tundmaõppimine aitab leida vastuseid küsimustele: millised on Sinu unistuste ameti prognoosid, kas töö leidmine on reaalne ja võrdlemisi lihtne või peaksid ise ettevõtjaks hakkama, et töökohti luua.

Info õppimisvõimaluste kohta selgitab, kus seda eriala õpetatakse, milline õppekava on ühes või teises koolis (samanimeliste erialade võrdlus ja enese jaoks otsustamine – mis sulle sobib), mis peab sul olemas olema, et sellesse kooli sisse saada (haridustase, lõputunnistuse hinded, muud kogemused).

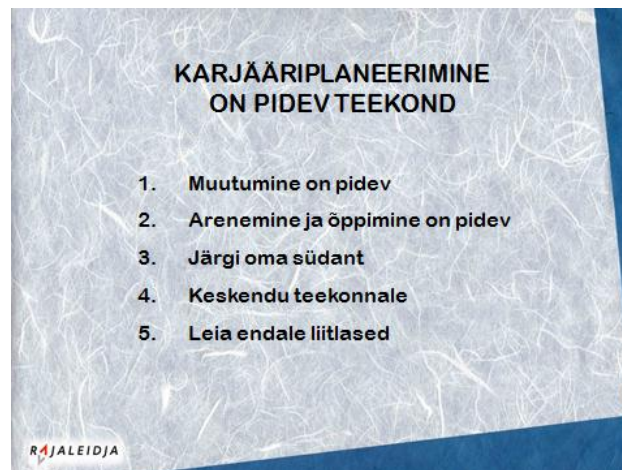
Selleks, et leida oma võimetele, teadmistele ja loomumadustele sobiv väljund tööelus, tuleks suurendada teadmisi erinevatest infoallikatest ja otsuste langetamiseks tuleb teada piisavalt adekvaatset infot.

Karjääriinfo kogumiseks on mitu viisi – sa võid iseseisvalt infot Internetist hankida, külastada karjääri spetsialiste, koole ja ettevõtteid või küsitleda erinevates töövaldkondades töötavaid inimesi jne.

**Tööleht MÄLUPULK: 4. FAIL – Minu infopank.** Milliseid põhilisi asju pead sa teadma, et teha otsust edasiõppimise või töö otsimise kohta? Millistest allikatest võiksid leida vastuse just sind huvitavatele küsimustele?

Nõustajale: Kui jääb aega, võib selle ülesande teha ka rühmatööna. Jagada grupp 4-5-liikmelisteks rühmadeks ja ajurünnaku meetodil lasta arutada, millist infot vajab koolilõpetaja ja kust seda võib saada. Oma rühmatöö tulemused sõnastavad suurele lehele (või tahvlile). Nõustaja abiga lisatakse veel variante (või „spikrit“ kasutades). Selle tulemusena saab igaüks oma töölehele kirjutada just teda ennast puudutava info.

## SLAID 9



**Nõustajale:** Gümnaasiumi õpilane on võrreldes põhikooli õpilasega küpsem otsuseid langetama. Ka mõistetakse selles vanuses paremini erinevaid otsust mõjutavaid tegureid ja üldjuhul osatakse näha erinevaid võimalusi. Samas mõjutavad noort endiselt nii eakaaslased kui ka ümbritsevad täiskasvanud. Eelistatud elukutsed on õpilase jaoks sageli seotud prestiižikusega, majandusliku heaolu ja erinevate töökohtade poolt pakutavate soodustustega. Kuid prestiižil alal võib hõlpsalt läbi kukkuda, kui eeldused puuduvad. Isegi kõrge töötasu ei pruugi rahuldust pakkuda, kui töö sisu seda ei võimalda. Tuleb avastada oma kutsumus, mis on eelduseks pühendumusele. Viimast ootavad ju tööandjad tänapäeval igalt töötajalt, sõltumata ametist.

**Õpilastele:** Karjääri planeerides pead silmas pidama, et

- 1. Muutumine on pidev** – muutused majanduses, ümbritsevas maailmas ja inimese endaga toimuvad pidevalt ja paratamatult. Näitena uued ametinimetused, millest me ei ole enne kuulnudki (arborist, nanomeedik, animaator, ...).
- 2. Arenemine ja õppimine on pidev** – et püsida tööturul konkurentsivõimelisena on vajalik pidev enesetäiendamine ja õppimine.
- 3. Järgi oma südant** – valikute tegemisel on hea järgida südame häält, sest siis on tulemused kõige paremad ja inimene on oma eluga rahul. Ära tee valikut selle järgi, kus nt. sõber õpib.
- 4. Keskendu teekonnale** – liikumine töömaailmas on pidev protsess, mitte ühekordne otsus ja seetõttu on vajalik silmas pidada tervet teekonda, mis koosneb erinevatest etappidest. Püüa läbimõeldult oma plaane teostada. Ära torma sihitult!
- 5. Leia endale liitlased** – otsuste tegemine võib olla vahel päris keeruline ja seetõttu on hea otsida endale liitlasi. Nendeks võivad olla pereliikmed, sõbrad, tuttavad, nõustajad.

## SLAID 10





**Nõustajale:** Selleks, et leida oma võimetele, teadmistele ja loomuomadustele sobiv eriala, peab õpilane tegema endas ühe põhjaliku ekskursiooni. See tähendab endale sadade küsimuste esitamist, varem täidetud töölehtede ülevaatamist, nendest kokkuvõtete tegemist. Kui õpilane pole selle peale mõelnud, siis võiks suunata teda uurima ka enda nõrku külgi, sest just sellest võib olla abi tegeliku kutsumuse leidmisel.

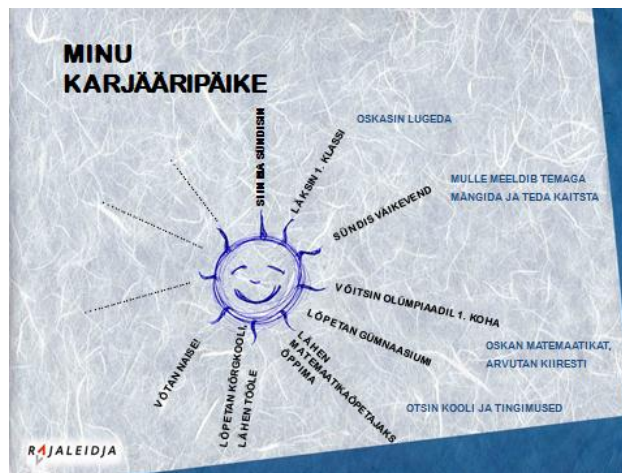
**Õpilastele:** Eduka elutee üheks aluseks võib olla **isiklik karjääriplaan**, milles saad võtta arvesse kõik seniõpitu – oma isikuomadused, oskused, huvid, väärtused, töömaailma suunad, haridusvõimalused ja isiklikud eesmärgid.

Vaatame lähemalt 3 võimalust, aga sa võid enda karjääriplaani jaoks ka ise huvitava variandi välja mõelda. Tähtis on, et seal oleksid kajastatud kõik planeerimise etapid ja vastused kolmele põhiküsimusele!

**Nõustajale:** Soovitav on valida üks variant kolmest karjääriplaneerimise näitest (nt vastavalt grupi omapärale), mis teha koos läbi. Teistele võiks viidata ja mõne üksiku näite abil (mille õpilased võiksid ise pakkuda) näidata teiste variantide koostamise võimalusi.

Võib ka kiiresti tutvustada kõiki kolme ja anda õpilastele, nt 10 min, aega ühe täitmiseks omal valikul. Pärast mõne lausega analüüsida, mis ühe või teise variandi juures oli huvitav.

### SLAID 11



**Õpilastele:** Karjääripäike on lõbus viis oma eluteed kujutada. Päikesel on kindlad punktid, mis märgivad tähtsamaid seni toimunud sündmusi Sinu elus. Mis need on olnud, kuidas need on sind mõjutanud, mida oled nendest õppinud?

**Tööleht MÄLUPULK: 5. FAIL – Minu karjääripäike.** Märki päikese tippu oma sünniaeg ja kirjuta sealt edasi sümbolsete vahedega päikesekiirtele tähtsündmused.

Mis on juba toimunud – saab üsna täpselt aastatega paika panna. Mis on, samuti täpne – vanus, praegune tegevus (kool vms). Mis tuleb – lähimad aastad väiksemate vahedega, kaugemad nt 10 aasta kaupa – mida planeerid. NB! Alati tuleb üle öla tagasi vaadata, enne kui hakkad ettepoole liikuma.

**Nõustajale:** Karjääripäike on hea planeerimise kujund ja sobib eriti hästi kujundliku mõtlemisega noortele, kes saavad skemaatiliselt oma plaane joonistada. Annab ka esimese kogemuse sellest, et planeerimine ei pea alati olema nn. „kuiv“ plaani kirjutamine.

## SLAID 12



**Nõustajale:** See on loominguline ülesanne, mis aitab planeerimist teisest küljest näha. Inspireeri, õhuta noori olema üllatuslikud, kasutama erinevaid loomingulisi väljundeid (vanasõnad, kõnekäänud, joonistused, lauluread vms).

Raamat koosneb kolmest osast:

1. PEALKIRI (elu kese, fookus)
2. KIRJUTATUD PEATÜKID (millised on minu elu mõjutanud sündmused, asjaolud jms)
3. KIRJUTAMATA PEATÜKID (tulevikuväljavaade, mis saab edasi)

**Õpilastele:** Igaüks on läbi elanud selliseid sündmusi, mis on eriti meelde jäänud (nt mõnusalt veedetud suvepäev, venna-õe sünd, jalgrattaga sõitma õppimine, mingi töö tegemise kogemus) või isegi edasist elukäiku muutnud (nt elukoha vahetus, uus sõber). Tuleta selliseid kogemusi meelde.

**Tööleht MÄLUPULK: 6. FAIL – Minu elu raamat.** Pane oma elu raamatule PEALKIRI (elu kese, fookus). Anna igale tähtsale sündmusele pealkiri, nagu see oleks alustanud uut peatükki sinu elus. Sellest saab sinu elukäigu lühike visioon – mida olen teinud, mida unistan teha. Ole loominguline ja avatud.

## SLAID 13



**Õpilastele:** Mõnikord meeldib meile olla konkreetne ja ratsionaalne. Sel puhul on võimalik oma karjääri kavandada ka PLAANI koostamisega selle kõige otsesemas mõttes. Plaanide koostamise ja vormistamisega puutuvad täiskasvanud oma elu jooksul erineval viisil alati kokku. Järgnev näide on sellest, mis peaks ühes tööplaanis olema (eesmärgid, analüüs olemasolevast ja tulevikuks vajalikud sammud).

Kaugema eesmärgi all mõeldakse, millises ametis sa ennast tulevikus näeksid, aga ka muid eluliselt tähtsaid eesmärke (kodu, pere, hobid jms).

Lähim õpiplaan peaks näitama kätte need koolid, kust oma eesmärgi saavutamiseks vajaliku hariduse ja elukutse saad.

Väärtused, oskused, võimed, huvid saad kaardistada selle järgi, milliseid eelnevaid analüüse oled enda kohta juba teinud. Siit näed ka, mida peaksid enese kohta veel uurima.

Takistusteks võivad olla nt senised õpitulemused, majanduslikud põhjused jms. Kas saad neid ületada?

Tegutsemise (otsustamise) juures on tähtis enesele selgeks teha, et kui esimene valik ei õnnestu kohe, siis mida teen edasi.

**Tööleht MÄLUPULK: 7. FAIL – Minu karjääriplaan.** Täida karjääriplaan nende märksõnadega, mis sul tänaseks päevaks on olemas, mida tead.

### SLAID 14



Nõustajale: Grupinõustamise lõpuks selguvad õpilase töölehel tühjad kohad. Mõni on osanud kõik harjutused/ülesanded täita, mõni aga mitte. Siin on igaühele vaja näidata, et nende „tühjade kohtadega“ tuleks hakata ise tegelema – mida ma pean enese ja oma võimaluste kohta veel juurde uurima. Siit edasi ka lahenduse näitamine – **kui ise ei oska, ei tea, siis tuleb abi otsida:** karjäärikoordinaatorilt, karjäärinõustajalt, karjääriinfo spetsialistilt, internetist: [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee) (nt Rajaleidja – noorele – kelleks saada?)

Õpilastele: Kes saab sind aidata karjääriplaani koostamisel, eneseanalüüsimisel, kutsevalikul? Kust sa need inimesed leiad?

**Tööleht MÄLUPULK: 8. FAIL.** Pane kirja kõige lähema karjäärikoordinaatori, -nõustaja, -info spetsialisti aadressid. Kas tead ka mõnda nime? Küsi oma grupinõustajalt abi!

### SLAID 15



**Kokkuvõtteks:**

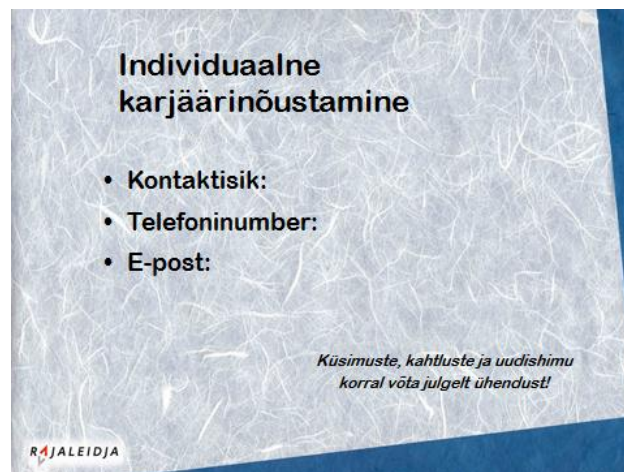
**Ei ole tähtis millega oma karjäärileel  
*sõidad, lendad, ujud, ...!***

Ole julge!  
Täida liikluseeskirju!  
Õpi, uuri, kogu kogemusi!  
Püüa vältida ummikuid ja tupikteid!

**HEAD TEED!!!**

RAJALEIDJA

### SLAID 16



**Individuaalne  
karjäärinõustamine**

- Kontaktisik:
- Telefoninumber:
- E-post:

*Küsimuste, kahtluste ja uudishimu  
korral võta julgelt ühendust!*

RAJALEIDJA

Nõustajale: Paku individuaalse karjäärinõustamise ja keskuse karjääriinfo spetsialistiga kohtumise võimalust.

#### **Kasutatud kirjandus ja veebimaterjalid**

Amundson, N.E. Aktiivne kaasamine nõustamises. Koolitusmaterjal 2009, Tallinn

Abiks valikutele. Õppima? Tööle? Ettevõtjaks? Eesti Töötukassa, 2009

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Valikaine õpetajaraamat gümnaasiumidele. SA Innove, 2007, [www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G\\_mnaasiumi\\_petajaraamat\\_22\\_05\\_08.pdf](http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G_mnaasiumi_petajaraamat_22_05_08.pdf)

Grupinõustamine. Teooria ja praktika. SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus, 2010

Karjäärinõustamine. Karjäärinõustaja käsiraamat. SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus, 2009

Planeerimisabiline. Tööturuamet, 2003

[www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee)

## TÖÖLEHE TÄITMISE JUHEND NÕUSTAJALE

Tööleht on mõeldud õpilase aktiveerimiseks – kogu nõustamise vältel peaks ta püüdma täita ülesandeid, teha märkmeid. Enamike ülesannete täitmisele saab nõustaja kohe vastava alateema läbimisel suunata, st tööülesande täitmise ajal osutab slaidil olevale materjalile. Õpilane täidab töölehte paralleelselt nõustaja selgitustega.

Töölehe paremas veerus on nn **spikker** – „mälupank“, mida ta saab kasutada ja mis jääb sellest teemast noorele peale nõustamist alles.

Kohe alguses on vaja noortele selgitada seda, et kahe tunni jooksul ei jõua süveneda kõikidesse alateemadesse, mis karjääriplaneerimise juures on vajalikud (võimed, temperamenditüübi väljaselgitamine jms).

Selle töölehe vasaku veeru e „mälupulga failide“ täitmise käigus selgubki, milliste teemadega veel peaks tegelema, kas noor saaks ise hakkama või tuleb abi otsida.

Töölehe täitmist **alustame** sissejuhatava miniülesandega. Me oleme tavaliselt väga teadlikud oma tegevuse positiivsetest tagajärgedest, oluliselt vähem negatiivsetest tagajärgedest, aga veel vähem **tegevusetusest ja selle tagajärgedest**.

Olukorra e. tegevusetuse analüüsi juures on oluline näidata, et antud kontekstis on väga tähtis mõelda karjääriplaanide peale. Kui me seda ei tee, siis ei juhtu ka midagi või läheb kõik isevoolu ja juhuslikkuse teed, kui me ei planeeri, siis tõenäoliselt ei saavuta soovitud tulemusi.

Analüüs aitab välja tuua tegevuste või tegevusetuse positiivsed ja negatiivsed tagajärjed ning seetõttu olla teadlikum oma valikutest.

**MÄLUPULK 1. Kuidas olen valmis?** Õpilane vastab küsimustele ilma pikemalt mõtlemata, et püüda sõnastada enda siht kõige esmasemal ja lihtsamal moel. Vastused küsimustele annavad teabe sellest, kas noor on üldse mõelnud edasise tegutsemise peale.

**MÄLUPULK 2. Vaatan peeglisse.** Õpilane püüab lõpetada laused ilma pikemalt mõtlemata. See osa teeb kokkuvõtte eelnevatest teadmistest iseenda kohta ja näitab kätte kohad, millega võiks edaspidi rohkem tegeleda (nt testide, eneseanalüüside vms. kaudu).

**MÄLUPULK 3. Vaatan kohvrisse.** Milline pagas oma eelnevast tegevusest on õpilasel teele kaasa võtta? Oskuste, kogemuste, senise haridustee (ka saavutuste) ja huvide kirjapanekul tuleks noortele tuua lihtsamaid näiteid ja suunata iseendas neid otsima.

**MÄLUPULK 4. Minu infopank.** Milliseid põhilisi asju peaks teadma, et teha otsust edasiõppimise või töö otsimise kohta? Millistest allikatest võiks leida vastuseid?

Kui jääb aega, võib selle ülesande teha ka rühmatööna. Jagada grupp 4-5- liikmelisteks rühmadeks ja ajurünnaku meetodil lasta arutada, millist infot vajab koolilõpetaja ja kust seda võib saada. Oma rühmatöö tulemused sõnastavad suurele lehele (või tahvlile). Nõustaja abiga lisatakse veel variante (või „spikrit“ kasutades). Selle tulemusena saab igaüks oma töölehele kirjutada just teda ennast puudutava info.

**JÄRGMISE KOLME MÄLUPULGA ülesannete tegemine sõltub ajavarust. Võib teha kõik läbi – siis lühivariantidena ja märkida, et ise võiksid valida enesele meeldiva karjääriplaanide vormi ja sellega tõsisemalt töötada. Võib aga anda lühiülevaate ja konkreetsemalt tegelemiseks valida ühe variandi (nt vastavalt grupi enamuse soovile või nõustaja valikule).**

**MÄLUPULK 5. Minu karjääripäike.** Karjääripäike on hea planeerimise kujund ja sobib eriti hästi kujundliku mõtlemisega noortele, kes saavad skemaatiliselt oma plaane joonistada. Annab ka esimese kogemuse sellest, et planeerimine ei pea alati olema nn „kuiv“ plaani kirjutamine.

Õpilane märgib päikese tippu oma sünniaja ja püüab sealt edasi sümboolsete vahedega märkida nn „päikesekiirtele“ enda jaoks olulisi tähtsündmuseid. Nõustaja võiks oma näidise tahvlile ette teha – see lihtsustab ja kiirendab tegutsemist.

Mis on juba toimunud – saab üsna täpselt aastatega paika panna. Mis on, samuti täpne (vanus, praegune tegevus - kool vms). Mis tuleb – lähimad aastad väiksemate vahedega, kaugemad nt 10 aasta kaupa – mida planeerid.

**MÄLUPULK 6. Minu elu raamat.** Taas väga loominguline ülesanne. Õpilane püüab peal-kirjastada oma elu raamatut (elu kese, fookus, mõni siht, eesmärk). Seejärel igale toimunud tähtsale sündmusele pealkiri. Kirjutamata peatükkide alla saab koondada tulevikuväljavaate – mida noor unistab teha, kuhu jõuda. Ikka ainult pealkirjadena. Siin on tähtis fookusseerimise ja sõnastamise oskuse arendamine. Nõustaja innustab olema loominguline ja avatud.

**MÄLUPULK 7. Minu karjääriplaani.** See vorm on kõige lakoonilisem, aga nõuab kõige rohkem teoreetilisi eelteadmisi. Mitmed noored tahavad just sellise konkreetse kavaga tegeleda. Sobib ratsionaalse mõtlemisega noorele.

**MÄLUPULK 8. Kes aitab?** Nõustaja valmistab ette kõige lähema karjäärikoordinaatori, -nõustaja, -info spetsialisti kontaktandmed ja julgustab noori vajadusel abi otsima, selgitab, mida üks või teine spetsialist teeb.