

HINDA OMA VAJADUSI

Juhend

Oodatav tulemus:

Klient:

- õpib tundma oma vajadusi;
- oskab seostada oma vajadusi erialade ja tööalaste valikutega.

Sobiv sihtrühm: gümnaasiumi- ja kutsekooliõpilased, üliõpilased, täiskasvanud

Vajalikud vahendid: tööleht, kirjutusvahend

NB! Tööleht on täidetav on-line vormis Rajaleidja.ee > Noorele > Kes ma olen?

Meetodid: individuaalne töö, rühmatöö, arutelu koos nõustajaga

Aeg: ~ 45 min

Tegevuse kirjeldus:

- Selgita ülesande eesmärki. Vajadused on inimest liikumapanev ehk motiveeriv jõud. Inimese vajaduste struktuuris saame eristada olulisi osi: füsioloogilised vajadused, kaitstuse vajadus, armastus- ja kuuluvusvajadus ning tunnustus- ja eneseteostusvajadus. Käesoleval töölehel on kirjas erinevad vajadused, mille abil inimene saab hinnata endale olulisi vajadusi.
- Juhenda töölehe täitmist. Töölehel on mitmed inimesele olulised vajadused. Tuleb hinnata iga vajadust skaalal 1-5, kus 1 on vähem tähtis ja 5 on väga tähtis. Kui tööleht on täidetud, siis kirjutada välja vajadused, mis on kliendile väga tähtsal kohal.
- Peale töölehe täitmist jaotada kliendid rühmatööks gruppidesse. Võimalusel koondada ühte rühma sarnaste vajadustega inimesed.
- Viia läbi arutelu igas rühmas (võib kasutada ka väitlemist) teemal: miks pean antud vajadusi enda jaoks oluliseks? Aruteluks saab kasutada ka küsimusi mõtてarenduseks.
- Antud töölehe võib klient lisada enda portfooliosse!

Mõtteid edasiseks aruteluks:

- Millistel kutsealadel või ametites saab neid vajadusi rahuldada?
- Kas sul on oskusi ja kogemusi nendel aladel töötamiseks? Kas need on piisavad?
- Milliseid oskusi ja teadmisi on vaja juurde õppida?
- Kas sul on võimalik seda teha?
- Kas sinu vajadused on aja jooksul muutunud?

Allikas: Elutee planeerimine. Valikainekava põhikooli vanemale astmele. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 10-11

HINDA OMA VAJADUSI

Tööleht

Täida alljärgnev enesehinnanguleht märkides ristikesega skaalal iga konkreetse vajaduse koht (kaal) iseenda elus.

1. **Saavutusvajadus** – soov saata korda midagi tööpoolest tähenduslikku; püstitada endale rasketisaavutatavaid eesmärgi, et oma võimeid proovile panna; soov olla mingil alal silmapaistev; soov suuta teha asju paremini kui teised; valmisolek edu nimel tulevikus praegu paljust loobuma.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

2. **Staatuse kaitse vajadus** – äärmuslik soov vältida situatsioone, kus on võimalik mõjuda naeruväärsena; kõrge tundlikkus kriitika ja etteheidete suhtes; loobumine tegutsemisest ebaõnnestumise kartuses; kalduvus mõtetes sageli piinlike situatsioonide juurde tagasi pöörduda; vajadus säilitada eneseaustust saades selleks väljastpoolt tuge ja heakskiitu.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

3. **Domineerimisvajadus** – soov olla rühmas see isik, kes otsustab; kes soovib, et teda võetakse kui juhti (liidrit); on enamasti see isik, kes algatab ja oskab ka oma seisukohti kaitsta; soov teisi juhtida ja kontrollida.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

4. **Vajadus kätte maksta** – soov solvamise eest kätte maksta; kalduvus „üle keeda“, kui ei saa oma tahtmist, ja naeruväärastada oma vastaseid; omane rünnata teistsuguseid vaateid ja seisukohti.

Vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

5. **Sisemine kontroll** – kalduvus koondada tähelepanu moraali- ja eetikaprobleemidele, soov muuta end paremaks; sagedane mõtlemine selle üle, kas toimiti õigesti; sagedane süütunde tekkimine selles vallas; omane esitada endale kõrgendatud nõudmisi aususe, õigluse ja usaldatavuse suhtes.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

6. **Tähelepanu keskmes olemise vajadus** – soov olla pidevalt tähelepanu keskpunktis; kalduvus käituda nii, et teised teda märkaks kasvõi „teatritegemise kaudu“; soov esineda ja muljet jätta; olgu või riietuse, vaimutsemise ja teiste „šokeerimise“ kaudu.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

7. **Iseseisvusvajadus** – soov teha asju, mis on vastuolus tavade ja harjumuspärasega; olla sõltumatu ja iseenda peremees; mitte hoolimine sellest, mida teised arvavad; soov olla ja tulla nii nagu endale meeldib; teiste nõuannete eiramine; kohustuste ja vastutuse vältimine.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

8. **Hoolitsemisvajadus** – soov teiste eest hoolt kanda; valmisolek pühendada aega ja energiat hättasattunute ja nõrgemate abistamisele; oskus ja tahtmine tegeleda nõrgemate, vanade ja haigetega; valmisolek ka majanduslikeks ohvriteks hädasolijate heaks.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

9. **Korra- ja plaanipärasusevajadus** – soov hoida oma ümbrus puhas ja korras; kalduvus töö ja vaba aja tegevusi ette planeerida; oskus täpselt kokkulepetest kinni pidada, korrekselt riietuda, usaldusväärset teha täpsust ja põhjalikkust nõudvat tööd.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

10. **Kaitstusevajadus** – tugev vajadus ergutuse ja lohutuse järele, kui on ebaõnnestumisi; omane sõltuvus teiste õrnusest ja andumusest, üksinduse vältimine; soov jagada sõpradega oma õnnestumisi ja raskusi.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

11. **Seltsimisvajadus** – soov omada alati sõpru enda ümber; valmisolek saavutada teistega lähedane ja isiklik kontakt; vajadus omada sõpra, kellega oma mõtteid jagada; oma sõpradelt lojaalsuse ootamine.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

Kirjuta siia vajadused, milles said rohkem punkte.	Millised ametid ja elurollid võimaldavad neid vajadusi kõige paremini rahuldada?