

## TAKISTUSED TEEL

*Juhend*

### **Oodatav tulemus:**

Klient

- teadvustab sisemiste ja välimiste barjääride olemasolu;
- oskab analüüsida kohalikku olukorda ning näha väliste takistuste seost iseenda võimalustega;
- oskab määratleda oma võimalikke sisemisi barjääre.

**Sihtrühm:** gümnaasiumi- ja kutsekooliõpilased, üliõpilased; täiskasvanute puhul vajab töölehe II osa kohandamist

**Vajalikud vahendid:** tööleht, kirjutusvahend

**Meetodid:** iseseisev töö, paaristöö, rühmatöö, arutelu

**Aeg:** 20-30 minutit

### **Tegevuse kirjeldus:**

- Tööta koos klientidega läbi töölehe esimene, informatiivne osa. Palu mõlemasse tulpa lisada omapoolseid näiteid ja täiendusi.
- Kliendid täidavad iseseisvalt töölehe teise osa.
- Jaga osalejad 4-5 liikmelistesse rühmadesse, kus toimub arutelu. Igaüks räägib iseendast, siis vormistatakse grupi vastus töölehe teise osa esimesele poolele.
- Vii läbi töölehe teise osa esimese poole arutelu. Iga grupi esindaja räägib lühidalt oma rühma antud teemaga seotud arvamustest ja tähelepanekutest.
- Arutlege sisemiste barjääride üle – miks on kasulik neid ületada ja kuidas seda teha. Et sisemiste barjääride teema on väga delikaatne, võib töölehe teise osa teise poolega tegeleda teineteist usaldavate partnerite paaristöö käigus. Selle võib anda ka iseseisvaks tööks, mida kaaslastega läbi ei arutata.

### **Küsimused paaris- ja rühmatöökäiguks ning aruteluks:**

- Mida on sinu arvates kergem ületada, kas sisemisi või väliseid takistusi?
- Mis peaks sinu kodukohas (riigis, linnas, maakonnas, perekonnas) muutuma, et olukord karjääri planeerimisel oleks ideaalne?
- Mida saad ette võtta oma sisemiste barjääridega? Kelle abi kasutada?
- Miks inimene sageli ei saa või ei taha oma sisemisi barjääre teadvustada/tunnistada?
- Miks on vahel ebaedu põhjuseks kergem pidada väliseid takistusi?
- Mida sina saad ära teha väliste takistustega tegelemisel ja nende ületamisel?
- Kas takistused võivad vahel kasulikud olla? Missugused ja kuidas?

*Allikas: P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tallinn, 1998, lk 66*

## TAKISTUSED TEEL

Tööleht

### I osa

- madal enesehinnang
- hirmud
- ebasobivad hoiakud
- vähene teadlikkus iseendast
- nõrk enesekontroll
- puudulikud oskused
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**SISEMISED TAKISTUSED**

- olukord tööturul
- majanduslik olukord
- sotsiaalsed normid
- rollid (nt soorollidega seotud eelarvamused)
- pereprobleemid
- elukoha sotsiaalmajanduslikud iseärasused
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**VÄLISED TAKISTUSED**

### II osa

Arvan, et minu kodukohas on põhilisteks **välisteks** takistusteks, mis noorte kutsevalikut või karjäärivõimalusi piiravad:

.....

.....

.....

.....

Minu põhilisteks **sisemisteks** barjäärideks, mis karjääri planeerimise või edu saavutamise teel pingeid võivad tekitada, on:

.....

.....

.....

.....