

## KOHANEMISOSKUSTE LOETELU

*Juhend*

### Oodatav tulemus:

Klient

- oskab selgitada, missugused on talle iseloomulikud kohanemisoskused;
- suudab oma tegevust oskuste kaudu analüüsida;
- oskab hinnata, kus oskusi rakendada;
- oskab analüüsida, missuguseid oskusi soovib arendada.

**Sobiv sihtrühm:** gümnaasiumi- ja kutsekooliõpilased, täiskasvanud

**Vajalikud vahendid:** tööleht, kirjutusvahend

**Meetodid:** individuaalne töö, rühmatöö, arutelu koos nõustajaga

**Aeg:** ~ 45 min

### Tegevuse kirjeldus:

- Selgita ülesande eesmärki. Kohanemisoskused on võtmeoskused, mida enamik tööandjaid peavad oluliseks. Kui need on olemas, peaks neid rõhutama. Kui ei ole palju töökogemusi või vahetatakse tegevusala, on oma kohanemisoskuste demonstreerimine väga tähtis. Tööleht aitabki selgitada, missugused kohanemisoskused on kliendil.
- Juhenda töölehe täitmist. Töölehel on rida kohanemisoskusi. Iga oskuse juures tuleb teha ruutu mäрге vastavalt sellele, kas klient kasutab seda sageli, vahetevahel või harva. Töölehe lõppu saab lisada oskusi, mida loetelus polnud. Kui tööleht täidetud, lasta kirjutada välja viis oskust, mis on kliendile kõige iseloomulikumad ehk mida ta kasutab kõige sagedamini.
- Arutleda rühmatööna, missuguseid oskuseid hindavad tööandjad. Anna igale grupile ühe eriala nimetus (võib teha ka loosidena). Iga grupp hakkab märkima neid oskusi, mida antud eriala inimestelt oodatakse (nt lasteaiaõpetaja: aus, rõõmsameelne, täpne, kompetentne, kohusetundlik, loov, usaldusväärne, energiline, väljendusrikas jne). Iga grupp võiks lisada veel juurde oskusi, mida loetelus polnud. Selline analüüs laiendab silmaringi ja toob välja seoseid kohanemisoskuste ja erialade vahel. Aruteluks kasutada mõttearenduse küsimusi.
- Antud töölehe võib lisada enda portfooliosse (teema – oskused).

### Mõtteid edasiseks:

- Millised oskused aitavad koolis/tööl hästi hakkama saada?
- Kuidas on võimalik uusi oskusi juurde õppida?
- Kui tegeled mõne huvialaga, siis missuguseid oskusi see nõuab?
- Mõttele endale huvipakkuvale ametile ja analüüsi, missuguseid oskusi nõuab see amet?

*Allikas: M. Farr. Vali endale õige elukutse. BIT AS, 2000, lk 14-16*

## KOHANEMISOSKUSTE LOETELU

### Tööleht

Järgnevalt on toodud kohanemisoskuste ehk "hea töötaja" omaduste loend. See loetelu ei ole lõplik ning Sa võid seda täiendada. Iga oskuse juures tee ruutu märke vastavalt sellele, kas kasutad seda sageli, vahetevahel või harva.

Kohanemisoskus	Sageli	Vahetevahel	Harva
<b>Võtmeoskused</b>			
Allun meelsasti juhendamisele			
Saan töökaaslastega hästi läbi			
Teen tööd valmis õigel ajal			
Ei puudu töölt			
Ausus			
Produktiivsus			
Täpsus			
Töökus			
<b>Muud oskused</b>			
Edasipüüdlikkus			
Veenvus			
Võimekus			
Rõõmsameelsus			
Kompetentsus			
Täidan antud ülesanded			
Kohusetundlikkus			
Koordineeritus			
Loovus			
Usaldusväärsus			
Diskreetsus			
Innukus			
Efektiivsus			
Energilisus			
Entusiastlikkus			
Väljendusrikkus			
Paindlikkus			
Viisakus			
Sõbralikkus			
Heasüdamlikkus			
Abivalmidus			
Tagasihoidlikkus			
Kujutlusvõime			
Iseseisvus			
Taiplikkus			

Intelligentsus			
Hea intuitsioon			
Õpin kiiresti			
Lojaalsus			
Küpsus			
Malbus			
Motiveeritus			
Loomulikkus			
Avameelsus			
Optimistlikkus			
Originaalsus			
Kannatlikkus			
Püsivus			
Füüsiline tugevus			
Praktilisus			
Lahendan probleeme			
Usaldusväarsus			
Arenemisvõimelisus			
Vastutustundlikkus			
Enesekindlus			
Humoorikus			
Siirus			
Spontaansus			
Järjekindlus			
Taktitundelisus			
Visadus			
Kokkuhoidlikkus			
Mitmekülgsus			
<b>Mõned muud oskused</b>			

Kirjuta viis kohanemisoskust, mida kasutad sageli:

.....  
 .....

Mida sellest järeldad? .....

.....