

## **MILLINE MA ENDA ARVATES OLEN?**

*Juhend*

### **Oodatav tulemus:**

Klient

- oskab hinnata oma tugevamaid ja nõrgemaid külgi;
- oskab analüüsida, millega ta saab paremini hakkama;
- teab, mida on vaja endas arendada, et oma tööväljavaateid parandada.

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

**Vajalikud vahendid:** tööleht, kirjutusvahend

**Meetodid:** iseseisev töö, paaris- ja/või rühmatöö

**Aeg:** ~ 30 min

### **Tegevuse kirjeldus:**

- Selgita ülesande eesmärki. Iseenda tugevamate ja nõrgemate külgede tundmaõppimine aitab inimesel selgitada, millega ta paremini hakkama saab ja mida on vaja endas arendada, et oma tööväljavaateid parandada.
- Juhenda töölehe täitmist. Kliendil valida iga iseloomuomaduse paarist see, mis on talle iseloomulikum ning teha rist (X) oma hinnangule vastavasse kohta kahe omaduse vahel. Juhi tähelepanu, et klient kasutaks võimalikult vähe vastusevarianti „ei oska öelda“. Tuleta meelde, et vastata tuleb ausalt – ainult sellisel juhul on tulemused tõesed. Julgusta eneseanalüüsile, vajadusel too näiteid.
- Peale töölehe täitmist lase osalejatel jaguneda paaridesse. Paarilistel arutleda töölehe lõpus olevate küsimuste üle.

### **Mõtteid edasiseks aruteluks/tegevuseks:**

Kliendid võib jaotada hiljem ka rühmadesse. Rühmades leida lahendus iga grupiliikme vähemalt ühe omaduse arendamiseks.

## MILLINE MA ENDA ARVATES OLEN?

Tööleht

Iseenda tugevamate ja nõrgemate külgede tundmaõppimine aitab Sul selgitada, millega Sa paremini hakkama saad, mida on vaja endas arendada, et oma tööväljavaateid parandada. Ülesandes on toodud sõnapaarid, mis tähistavad kahte vastandlikku omadust. Otsusta, kumb neist Sulle rohkem iseloomulik on. Tee rist (X) oma hinnangule vastavasse kohta kahe omaduse vahel.

<< või >> omadus iseloomustab Sind väga hästi  
 < või > omadus on olemas, kuid mitte väga tugev  
 ? ei oska öelda (kasuta seda vastust vähe)

	<<	<	?	>	>>	
1. usin	—	—	—	—	—	laisk
2. omapärane	—	—	—	—	—	tavaline
3. jutukas	—	—	—	—	—	sõnaaher
4. rahulik	—	—	—	—	—	ärrituv, äge
5. tuim	—	—	—	—	—	tundlik, õrn
6. praktiline	—	—	—	—	—	teoreetiline
7. tormakas	—	—	—	—	—	ettevaatlik
8. arg	—	—	—	—	—	julge
9. südamik, soe	—	—	—	—	—	jahe, mõistuslik
10. isikupärane	—	—	—	—	—	neutraalne
11. alistuv	—	—	—	—	—	võistluslik
12. jõuetu	—	—	—	—	—	tarmukas
13. nobe	—	—	—	—	—	aeglane
14. häbelik, uje	—	—	—	—	—	seltskondlik
15. ettevõtlik	—	—	—	—	—	saamatu
16. huvitatud asjadest	—	—	—	—	—	huvitatud inimestest
17. sundimatu	—	—	—	—	—	kammitsetud
18. andekas	—	—	—	—	—	keskpärane
19. kaalutlev	—	—	—	—	—	tuulepea
20. ebakindel	—	—	—	—	—	enesekindel
21. kannatlik	—	—	—	—	—	kannatamatu
22. värvikas	—	—	—	—	—	igav
23. meelekindel	—	—	—	—	—	meelemuutlik
24. muretsev	—	—	—	—	—	muretu
25. täpne	—	—	—	—	—	pealiskaudne, vigu tegev
26. ühtlaselt töötav	—	—	—	—	—	hooti töötav
27. järjekindel	—	—	—	—	—	järjekindlusetu
28. lärmakas	—	—	—	—	—	vaikne
29. tegutsev	—	—	—	—	—	mõtisklev
30. rõõmsameelne	—	—	—	—	—	kurb
31. omaette töötav	—	—	—	—	—	koos teistega töötav
32. teiste suhtes hoolimatu	—	—	—	—	—	abivalmis
33. seltskonda armastav	—	—	—	—	—	üksildust armastav
34. sitke, visa	—	—	—	—	—	kergestu murduv
35. tugev	—	—	—	—	—	nõrk
36. pinnapealne	—	—	—	—	—	põhjalik
37. taiplik	—	—	—	—	—	vähetaiplik
38. alandlik	—	—	—	—	—	kõrk
39. aktiivne	—	—	—	—	—	passiivne
40. tuleviku suhtes kindel	—	—	—	—	—	tuleviku suhtes kartlik

- Kriipsuta alla 3 omadust, mis Sulle enda juures ei meeldi. Miks?
- Märgi ära need omadused, millega Sa oled rahul. Miks valisid just need omadused?
- Märgi ära need omadused, mida soovid arendada. Kuidas Sa saaksid neid arendada?