

Karjääripööre: eneseteadlik tööotsing ja karjääriplaneerimine

"Karjäärimuutuse otsijale ja töötule tööotsijale"

Freedom Holding OÜ | Marina Preismann

I ÜLDANDMED

Väli	Sisu
Õppekava nimetus	Karjääripööre: eneseteadlik tööotsing ja karjääriplaneerimine
Koolitusasutus	Freedom Holding OÜ
Koolitaja	Marina Preismann
Kontakt	marina@freedomholding.ee freedomholding.ee
EHIS õppekavarühm	Haridus, mujal liigitamata
Õppekeel	Eesti keel
Sihtgrupp	Täiskasvanud õppijad, sh töötud, tööotsijad, koondatud töötajad, karjäärimuutust kaaluvad isikud ja tööturule naasvad inimesed
Õppe alustamise tingimused	Eesti keele oskus vähemalt B1 tasemel; arvuti kasutamise oskus tavakasutaja tasemel; valmisolek iseseisvaks tööks ja karjäärimuutuse või tööotsingu teemaga tegelemiseks
Õppevorm	Individuaalne kontaktõpe kombineerituna iseseisva tööga
Kogumaht	102 akadeemilist tundi
Kontaktõpe	18 ak.t. (6 kohtumist × 3 akadeemilist tundi)
Iseseisev töö	84 akadeemilist tundi
Kestus	2-kuud
Grupi suurus	Individuaalne või väikegrupp kuni 8 osalejat
Lõpudokument	Täienduskoolituse tunnistus (või tõend osalise läbimise korral)

2. ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS JA VAJADUSE PÕHJENDUS

Õppekava on koostatud täiskasvanud õppijate karjäärimuutuse, tööotsingu ja tööturule naasmise vajadusi arvestades. Õppekava lähtub väljundipõhise õppekava põhimõtetest, täienduskoolituse standardist ning täiskasvanud õppija õppimise eripäradest.

Eestis seisavad paljud täiskasvanud silmitsi vajadusega muuta tööalast suunda, leida uus töökoht, naasta tööturule või taastada tööotsinguks vajalik enesekindlus. Tööturu muutused, digitaliseerimine, majanduslik ebakindlus ja isiklikud elu muutused võivad viia olukorrani, kus senine töö, amet või töökorraldus ei vasta enam inimese vajadustele, väärtustele, tugevustele ega tööturvõimalustele.

Karjäärimuutus ei tähenda üksnes uue CV koostamist või tööpakkumistele kandideerimist. Sageli vajab õppija tuge oma tugevuste, väärtuste, kogemuste, takistuste ja võimalike karjääri suundade mõtestamisel. Samuti vajab töötut või tööotsija tuge tööpauside selgitamisel, eneseesitluses, tööintervjuuks valmistumisel ja realistliku tegevusplaani koostamisel.

Õppekava ühendab praktilised tööotsingu oskused ja enesearengu. Õppija koostab koolituse käigus tööotsinguks vajaliku portfoolio, kuhu kuuluvad karjääriaudit, tugevuste ja väärtuste analüüs, karjäärisuundade võrdlus, CV, LinkedIni profiili kavand, motivatsioonikirja näidis ja 90-päeva karjääritegevusplan.

3. SIHTGRUPP

Õppekava on mõeldud täiskasvanud õppijale, kes soovib teha teadlikku karjäärimuutust, leida uut töökohta või naasta tööturule.

3.1. Karjäärimuutust kaaluv õppija

Õppija võib olla:

- töötav täiskasvanu, kes soovib muuta karjäärisuunda, ametit või tööandjat;
- inimene, kes tunneb, et praegune töö ei vasta tema tugevustele, väärtustele või arengusoovidele;
- läbipõlemise ohus töötaja;
- inimene, kes on tööalaselt edukas, kuid ei tunne oma töös piisavat tähendust;
- inimene, kes soovib teha teadlikumaid karjäärivalikuid.

3.2. Töotu või töotsija

Õppija võib olla:

- Töötukassas registreeritud töotu;
- koondatud töötaja;
- tööturule naasev inimene pärast lapsehoolduspuhkust, haigust, hoolduskoormust või muud pausi;
- töotsija, kes vajab tuge oma kogemuse, tugevuste ja töösoovi selgitamisel;
- inimene, kes ei tea, millisest karjäärisammust alustada.

4. ÕPPEKAVA EESMÄRK

Õppekava eesmärk on toetada täiskasvanud õppijat karjäärimuutuse, tööotsingu või tööturule naasmise protsessis, aidates tal analüüsida oma senist kogemust, tugevusi ja väärtusi, valida realistlik karjäärisuund, koostada tööotsinguks vajalikud kandideerimismaterjalid ning kavandada 90-päeva praktiline tegevusplaan.

5. ÕPIVÄLJUNDID

Õppekava lõpuks õppija:

1. analüüsib oma senist töö- ja karjääriteekonda, tugevusi, väärtusi, ressursse ja karjäärimuutust takistavaid tegureid;
2. võrdleb vähemalt kolme realistlikku karjäärisuunda ning põhjendab ühe eelistatud suuna valikut;
3. koostab valitud karjäärisuunale vastava CV, LinkedIni profiili kavandi ja motivatsioonikirja näidise;
4. esitleb tööintervjuu simulatsioonis oma kogemust, tugevusi ja motivatsiooni struktureeritult;
5. kavandab karjäärimuutuse või tööotsingu takistuste ületamiseks praktilised tegevused;
6. koostab 90-päeva karjääritegevusplaani koos tegevuste, tähtaegade, mõõdikute ja toetussüsteemiga.

6. ÕPPE SISU JA STRUKTUUR

Maht (ak.t.)	Moodul	Teema
3 ak.t.	M1	Hetkeseis ja karjääriaudit
3 ak.t.	M2	Tugevused, väärtused ja professionaalne identiteet
3 ak.t.	M3	Karjäärisuundade analüüs ja valik
3 ak.t.	M4	Tööturule sisenemine, CV, LinkedIn ja motivatsioonikirj, Tööintervjuu
3 ak.t.	M5	Hirmud, enesekindulusz ja takistuste ületamine
3 ak.t.	M6	90-päeva tegevusplaani ja lõpuvestlus

Moodulite detailne kirjeldus

1. Hetkeseis ja karjääriaudit

Maht: 3 akadeemilist tundi kontaktõpet

Sisu:

- karjääri hetkeseisu kaardistamine;
- töö- ja elukogemuse analüüs;
- seniste rollide, vastutuste, oskuste ja saavutuste kaardistamine;
- korduvate mustrite tuvastamine: mis toetab ja mis takistab;
- karjäärimuutuse lähtekoha sõnastamine;
- 90-päeva algeesmärgi määratlemine.

2. Tugevused, väärtused ja professionaalne identiteet

Maht: 3 akadeemilist tundi kontaktõpet

Sisu:

- loomupäraste tugevuste ja omandatud oskuste eristamine;
- tööalaste väärtuste kaardistamine;
- tagasiside kogumine oma tugevuste kohta;
- eristuva väärtuspakkumise sõnastamine;
- professionaalse identiteedi kujundamine;
- eneseteadlikkuse seostamine karjäärivalikutega.

3. Karjäärisuundade analüüs ja valik

Maht: 3 akadeemilist tundi kontaktõpet

Sisu:

- vähemalt kolme võimaliku karjäärisuuna kaardistamine;
- karjäärisuundade võrdlemine tugevuste, väärtuste, kogemuse ja tööturu võimaluste alusel;
- valitud suuna eeliste ja riskide analüüs;
- vajalike oskuste, kontaktide ja tegevuste määratlemine;
- ühe eelistatud karjäärisuuna valiku põhjendamine.

4. Tööturule sisenemine: CV, LinkedIn ja motivatsioonikiri, tööintervjuu

Maht: 3 akadeemilist tundi kontaktõpet

Sisu:

- sihitud CV koostamise põhimõtted;
- CV struktuur, sõnastus ja saavutuste esiletoomine;
- LinkedIni profiili ülesehitus, nähtavus ja usaldusväärsus;
- motivatsioonikirja ülesehitus ja kohandamine konkreetsele tööpakkumisele;
- tööotsingu kanalid ja kandideerimis strateegia;
- tööpauside positiivne ja struktureeritud selgitamine;
- tööintervjuuks valmistumine;
- eneseesitluse struktuur.

5. Enesekindlus, hirmud ja takistuste ületamine

Maht: 3 akadeemilist tundi kontaktõpet

Sisu:

- tugevuste, kogemuse ja motivatsiooni sõnastamine;
- tüüpiliste intervjuuküsimuste harjutamine;
- tööintervjuu rollimäng ja tagasiside;
- hirmude, takistuste ja piiravate uskumuste analüüs;
- „ei“ vastuste konstruktiivne käsitlemine;
- toetussüsteemi ja võrgustiku kaasamine.

6. 90-päeva tegevusplaan ja lõpuvestlus

Maht: 3 akadeemilist tundi kontaktõpet

Sisu:

- 90-päeva karjääritegevusplaani koostamine;
- tegevuste, tähtaegade ja mõõdikute määratlemine;
- võrgustiku aktiveerimise plaan;
- riskide ja takistuste maandamine;
- portfoolio kokkuvõte;
- lõpuvestlus ja edasiste sammude sõnastamine.

7. ISESEISEV TÖÖ

Maht: 84 akadeemilist tundi

Iseseisev töö toetab kontaktõppes käsitletud teemade rakendamist õppija enda karjäärimuutuse või tööotsingu protsessis.

Iseseisev töö sisaldab:

- töövihiku täitmist;
- karjääriauditi koostamist;
- tugevuste ja väärtuste analüüsi;
- vähemalt kolme karjäärisuuna võrdlevat analüüsi;
- CV koostamist ja viimistlemist;
- LinkedIni profiili kavandi koostamist või olemasoleva profiili parendamist;
- motivatsioonikirja näidise koostamist;
- infointervjuu läbiviimist ja kirjalikku refleksiooni;
- tagasiside kogumist oma tugevuste kohta vähemalt kolmelt inimeselt;
- tööintervjuuks valmistumist;
- 90-päeva karjääritegevusplaani koostamist.

Soovituslik iseseisva töö jaotus:

Iseseisev töö	Maht
Töövihik ja refleksiooniülesanded	16 akadeemilist tundi
Karjääriaudit ja senise kogemuse analüüs	12 akadeemilist tundi
Tugevuste, väärtuste ja tagasiside analüüs	10 akadeemilist tundi
Kolme karjäärisuuna analüüs	12 akadeemilist tundi
CV, LinkedIni profiili ja motivatsioonikirja koostamine	16 akadeemilist tundi
Infointervjuu ja refleksioon	8 akadeemilist tundi
90-päeva tegevusplaani koostamine	10 akadeemilist tundi
Kokku	84 akadeemilist tundi

8. ÕPPEMEETODID

Õppes kasutatakse täiskasvanud õppija aktiivset osalemist toetavaid õppemeetodeid:
coaching'u meetodikal põhinevad küsimused;
juhendatud eneseanalüüs;
refleksiooniülesanded;
praktilised harjutused;
CV ja LinkedIni profiili koostamine;
motivatsioonikirja koostamine;
tööintervjuu rollimäng;
juhtumi- ja olukorranalüüs;
arutelu;
portfoolio koostamine;
koolitaja individuaalne tagasiside;
lõpuvestlus.

9. ÕPPEKESKKOND

Õppetöö toimub veebipõhiselt Zoomi keskkonnas. Õppijal peab olema:

- internetiühendusega arvuti;
- töötav kaamera ja mikrofoni;
- võimalus kasutada e-posti;
- võimalus täita digitaalseid töölehti;
- võimalus koostada ja muuta tekstidokumente.

Õppematerjalid edastatakse õppijale e-posti või jagatud veebikausta kaudu. Veebikohtumistel kasutatakse arutelu, ekraanijagamist, töölehtede täitmist, individuaalset tagasisidet ja tööintervjuu rollimänge.

Väikegrupi puhul kasutatakse vajadusel paaris- ja grupiarutelusid. Individuaalõppes kohandatakse näited, ülesanded ja tagasiside õppija konkreetse karjäärieesmärgi järgi.

10. ÕPPEMATERJALID

Õppekava läbimiseks kasutatakse järgmisi õppematerjale:

- koolitaja koostatud töövihik „Karjääripööre: eneseteadlik tööotsing ja karjääriplaneerimine”
- karjääriauditi vorm;
- tugevuste ja väärtuste kaardistamise töölehed;
- karjäärisuundade võrdlustabel;
- CV koostamise juhend ja näidised;
- LinkedIni profiili kontrollnimekiri;
- motivatsioonikirja koostamise juhend ja näidised;
- tööintervjuuks valmistumise küsimustik;
- infointervjuu läbiviimise juhend;
- 90-päeva karjääritegevusplaani vorm;
- õppija portfoolio koostamise juhend.

11. HINDAMINE

Õppekava hindamine on mitteeristav. Tulemus hinnatakse skaalal „arvestatud“ või „mittearvestatud“.

Hindamise eesmärk on kontrollida, kas õppija on saavutanud õppekavas kirjeldatud õpiväljundid. Hindamine toimub portfoolio, tööintervjuu simulatsiooni ja lõpuvestluse alusel.

11.1. Hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid

Hindamismeetod	Hinnatavad õpiväljundid	Lävendikriteeriumid
Portfoolio	ÕV 1, 2, 3, 5, 6	Portfoolios on esitatud karjääriaudit, tugevuste ja väärtuste analüüs, vähemalt kolme karjäärisuuna võrdlus, CV, LinkedIni profiili kavand, motivatsioonikirja näidis ja 90-päeva

tegevusplaan. Tööd on seotud õppija valitud karjäärisuunaga.

Tööintervjuu simulatsioon	ÕV 4	Õppija tutvustab struktureeritult oma kogemust, tugevusi ja motivatsiooni, vastab vähemalt kolmele tööintervjuu küsimusele ning kasutab saadud tagasisidet oma eneseesitluse parendamiseks.
Lõpuvestlus	ÕV 1–6	Õppija põhjendab valitud karjäärisuunda, kirjeldab oma järgmisi samme, seostab tegevusplaani oma tugevuste ja väärtustega ning nimetab vähemalt kaks võimalikku takistust koos lahendusvõimalustega.

11.2. Portfoolio nõuded

Portfoolio sisaldab vähemalt järgmisi osi:

1. karjääriaudit;
2. tugevuste ja väärtuste analüüs;
3. vähemalt kolme karjäärisuuna võrdlus;
4. valitud karjäärisuuna põhjendus;
5. CV;
6. LinkedIni profiili kavand või olemasoleva profiili parendusplaan;
7. motivatsioonikirja näidis;
8. infointervjuu kokkuvõte või selle läbiviimise plaan;
9. tööotsingu või karjäärimuutuse takistuste analüüs;
10. 90-päeva karjääritegevusplaan.

11.3. Õpiväljundite saavutamise tingimused

Õpiväljundid loetakse saavutatuks, kui õppija:

- on koostanud nõuetele vastava portfoolio;
- on osalenud tööintervjuu simulatsioonis või esitanud samaväärse eneseesitluse ülesande;
- on osalenud lõpuvestlusel;
- on saanud hindamistulemuseks „arvestatud“.

12. LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID

12.1. Tunnistus

Täienduskoolituse tunnistus väljastatakse õppijale, kes:

- on osalenud vähemalt 80% kontaktõppes;
- on esitanud portfoolio;
- on osalenud tööintervjuu simulatsioonis või samaväärses eneseesitluse ülesandes;
- on osalenud lõpuvestlusel;
- on saavutanud kõik õppekava õpiväljundid lävendikriteeriumide alusel.

12.2. Tõend

Täienduskoolituse tõend väljastatakse õppijale, kes osales õppes, kuid:

- ei osalenud vähemalt 80% kontaktõppes;
- ei esitanud portfooliot;
- ei osalenud hindamises;
- või ei saavutanud kõiki õpiväljundeid.

Tõendil märgitakse osaletud õppe maht ja läbitud teemad.

13. KOOLITAJA KVALIFIKATSIOON JA PÄDEVUS

Koolituse läbiviijal on vajalikud teadmised ja kogemus täiskasvanud õppijate juhendamisel, karjäärimuutuse toetamisel, tööotsingu praktiliste oskuste arendamisel ning individuaalse mentorlusprotsessi läbiviimisel.

Koolitajal peab olema:

- täiskasvanute koolitamise, mentorluse või coaching'u kogemus;
- praktiline kogemus karjäärimuutuse, tööotsingu või enesearengu teemade juhendamisel;
- oskus toetada õppijat CV, LinkedIni profiili, motivatsioonikirja ja tööintervjuuks valmistumise protsessis;
- oskus anda õppijale individuaalset ja arengut toetavat tagasisidet;
- valmisolek täiendada regulaarselt oma pädevust täiskasvanute õppimise, karjäärinõustamise, tööotsingu ja coaching'u valdkonnas.

Koolitaja

Marina Preismann

Marina Preismann on Karjääripööre: eneseteadlik tööotsing ja karjääriplaneerimine õppekava looja ja läbiviija, mentor, täienduskoolitaja ja praktiseeriv coach karjääri ning isikliku arengu teemadel. Tal on kogemus töötavate täiskasvanute, töötute, töötajate ja karjääri muutust kaaluvate klientide toetamisel.

Koolitaja toetab õppijaid karjääriauditi, tugevuste ja väärtuste analüüsi, kandideerimisdokumentide koostamise, tööintervjuuks valmistumise ning 90-päeva karjääri tegevusplaani koostamise protsessis.

14. ÕPPEKAVA KVALITEEDI TAGAMINE

Õppekava kvaliteeti hinnatakse ja arendatakse regulaarselt õppijate tagasiside, koolitaja eneseanalüüsi ja tööturu vajaduste põhjal.

Pärast koolitust kogutakse õppijatelt tagasisidet järgmiste teemade kohta:

- õppekava sisu asjakohasus;
- õppemeetodite sobivus;
- õppematerjalide kasutatavus;
- individuaalse tagasiside kvaliteet;
- õpiväljundite saavutamise toetamine;
- koolituse praktiline kasu tööotsingu või karjäärimuutuse protsessis.

Tagasiside tulemusi kasutatakse õppekava, õppematerjalide ja hindamisülesannete parendamiseks.

15. ÕPPEKAVA KOKKUVÕTE

„Karjääripööre: eneseteadlik tööotsing ja karjääriplaneerimine“ on praktiline ja õppijakeskne täienduskoolitus, mis toetab täiskasvanud õppijat karjäärimuutuse, tööotsingu või tööturule naasmise protsessis. Õppe tulemusena valmib õppijal tööotsinguks ja karjäärimuutuseks vajalik portfoolio, mis sisaldab karjääriauditit, tugevuste ja väärtuste analüüsi, karjäärisuundade võrdlust, CV-d, LinkedIni profiili kavandit, motivatsioonikirja näidist ja 90-päeva tegevusplaani.

Õppekava aitab õppijal liikuda ebamäärasest karjäärimuutuse soovist konkreetse ja mõõdetava tegevusplaanini.

