



"Inimressursi arendamise rakenduskava" prioriteetse suuna "Elukestev õpe" meetme „Õppijakeskse ja uuendusmeelse kutsehariduse arendamine ning elukestva õppe võimaluste laiendamine“ Euroopa Sotsiaalfondist rahastatud projekt nr 1.1.0801.10-0069 „Kutseõppeasutuste vene õppekeelega õppijatele karjääriõppe teenuse pakkumine“

KARJÄÄRIPLANEERIMINE

I teema: Enese tundmaõppimine

Töölehtede kogumik
kutseõppeasutuse õpilasele

KOOL.....

ERIALA.....

KURSUS.....

NIMI.....

TASUTA JAOTATAV TIRAAŽ

Sisukord

SISSEJUHATUS.....	3
I TEEMA „ENESE TUNDMAÕPPIMINE“ PÕHIMÕISTED EESTI KEELES	4
I ТЕМА „УЧУСЬ УЗНАВАТЬ СЕБЯ“ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:.....	5
TÖÖLEHT 1. Minu omadused	6
TÖÖLEHT 2. Tähtis viisik.....	7
TÖÖLEHT 3. Temperamenditüübid.....	8
TÖÖLEHT 4. Väärtused ja soovid	11
TÖÖLEHT 5. Huvid	13
TÖÖLEHT 6. Huvide profiil	14
TÖÖLEHT 7. Vajadused	17
TÖÖLEHT 8. Võimed.....	20
TÖÖLEHT 9. Oskused.....	23
TÖÖLEHT 10. Hoiakud.....	24
TÖÖLEHT 11. Elurollid.....	26
TÖÖLEHT 12. Minapilt.....	28

SISSEJUHATUS

Hea kutseõppeasutuse õpilane!

Me elame huvitavaal ajal, kõik on muutumises. Keegi justkui raputaks seni liikumatult seisnud kaleidoskoopi, milles moodustuvad üha uued ja uued mustri- ja kombinatsioonid. Harilik ja rahulik maailmapilt on liikvele läinud. Areng, muutumine ja pidev õppimine on elu loomulikud osad.

See töölehtede kogumik on abiks Sulle, kes Sa õpid kutseõppeasutuses valitud erialal ja küsid endalt vahetevahel: kes ma olen, kuhu lähen ja kuidas? Õpin ma üldse enda jaoks sobivat eriala? Kas leian pärast kutsekooli lõpetamist tööd? Kuidas saan elus hakkama? Jne. Jne. Vastused tulevad alles aja möödudes ja aeg toob ka uued küsimused. Praegu tehtud otsused ja tegevused on osaks paljude edasiste võimaluste ahelas, mis mõjutavad Sinu tulevikku.

Karjääriõppe ainekava I teema „Enese tundmaõppimine“ töölehed on Sulle toeks iseenda analüüsimisel, oma eesmärkide, võimete, oskuste, huvide ja väärtuste jm kaardistamisel, et oskaksid langetada edasise haridustee ja tööeluga seotud teadlikke otsuseid.

Jõudu ja pealehakkamist Sulle!

Projekti meeskond

I TEEMA „ENESE TUNDMAÕPPIMINE“ PÕHIMÕISTED EESTI KEELES

Isiksus on ainulaadse mõtlemise, tunnete ja käitumisviisiga indiviid, kellel on eneseteadvus ja sotsiaalne roll.

Temperament on isiksuse omapära, mis põhineb inimese närvisüsteemi tüübil ja avaldub tema käitumises ja väljendusliigutustes.

Väärtused on tõekspidamiste kogum, mis mõjutab inimese tegevust ja otsustamist erinevates olukordades.

Vajadused on keha või psüühika toimimise seisukohalt olulise tingimuse/teguri puudujääk.

Hoiakud on suhtumine millessegi või kellessegi, mis mõjutab hinnanguid ja käitumist.

Võimed on pärilike omaduste ja keskkonnatingimuste koosmõjul kujunevad eeldused teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamiseks, mis arenevad ja avalduvad tegevuses.

Huvid on aktiivne valiv suhtumine midagi teada saada või teha.

Oskused on teadmistel ja vilumustel põhinev tegevuste edukas sooritamine erinevates tingimustes.

Minapilt on terviklik kujund iseendast, mis hõlmab kujutlusi enda omadustest, olemusest, teiste suhtumisest ja enesehinnangust.

I ТЕМА „УЧУСЬ УЗНАВАТЬ СЕБЯ“ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

Личность – индивид с уникальным образом мышления, чувствами и поведением, обладающий самосознанием и социальной ролью.

Темперамент – особенность личности, основанная на типе нервной системы человека, которая выражается в его поведении и жестикологии.

Ценности – набор убеждений, влияющий на деятельность человека и принимаемые им решения в различных ситуациях.

Потребности – нехватка важного условия/фактора с точки зрения работы тела или психики.

Установки – отношение к чему-либо или кому-либо, влияющее на оценки и поведение.

Способности – образующиеся под совокупным влиянием наследственных качеств и окружающей среды предпосылки к приобретению знаний, умений и навыков, которые развиваются и выражаются в деятельности.

Интересы – активное избирательное отношение к узнаванию или осуществлению чего-либо.

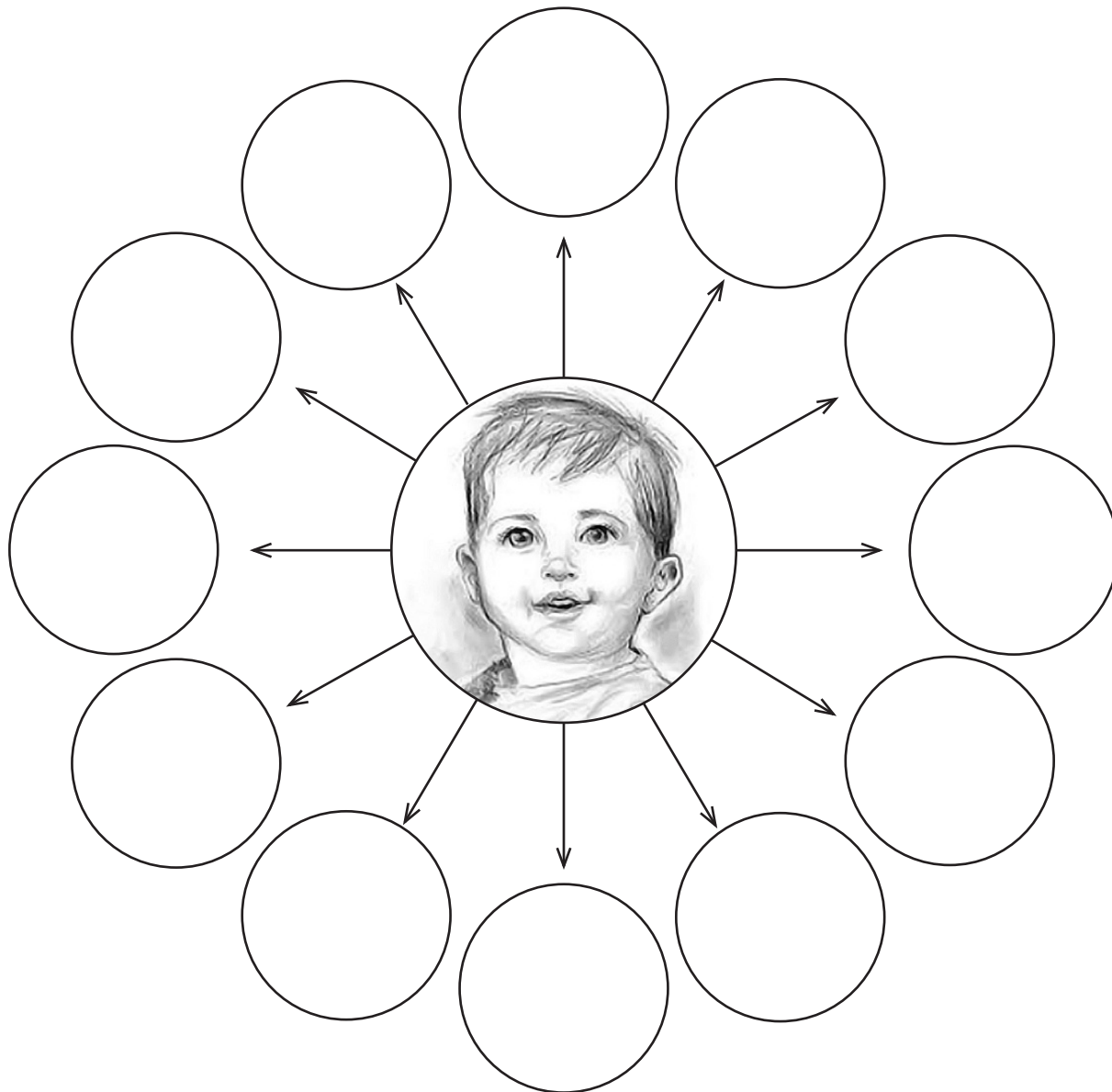
Умения – успешное совершение действий, основанное на знании и навыках, в различных условиях.

Образ «Я» (представление о самом себе) – целостная картина самого себя, охватывающая представление о своих качествах, сути, отношении к себе других людей и самооценки.

TÖÖLEHT 1. Minu omadused

Analüüsi oma isikuomadusi. Täida ringid ja kirjuta

- sulle iseloomulikud omadused sinise värviga
- iseloomuomadused, mida soovid endas arendada, punase värviga
- iseloomuomadused, mis tulevad sulle sinu tulevases töös kasuks, roheline värviga



Iseloomuomadused: Aktiivne, aus, aeglane, rahulik, hooletu, abivalmis, kannatlik, töökas, viisakas, põhjalik, intelligentne, tagasihoidlik, vaikne, enesekindel, laisk, lojaalne, lohakas, tundlik, järjekindel, seltskondlik, rõõmsameelne, kurvameelne, jutukas, sõbralik, uudishimulik, hajameelne, tähelepanelik, siiras, iseseisev, otsustusvõimeline, püsiv, julge, täpne, töökas, visa, järeleandlik, kangekaelne, suhtlemisjulge, avameelne, pühendunud, empaatiline, saamatu, kättemaksuhimuline, osavõtlik, kohanemisvõimeline, motiveeritud, energiline, ettevõtlik jne.

TÖÖLEHT 2. Tähtis viisik

Olenemata sellest, kui erinevad on inimesed, peetakse kõigi isiksuste aluseks viit omadust, mida võib nimetada ka tähtsaks viisikuks. Järgnevalt tulebki sul ennast hinnata ja leida, kui palju sul 10-pallise skaala järgi neid omadusi on. **Loe isiksuseomaduste kirjeldused läbi, hinda ennast, tõmba ring ümber numbrile skaalal.**

<p>Neurootilisus näitab, kuidas on sinu isiksusega seotud ärevus, viha, depressioon, kartlikkus, mõõdukus ja haavatavus.</p>	
<p>Oled enesega rahul, pingevaba ja vastupidav. Oled töödes ja õpingutes edukas. Otsid uusi väljakutseid ja lahendusi.</p>	<p>Oled tundlik ja sul on kalduvus negatiivsete emotsioonide (hirm, kurbus, viha, süü) kogemiseks. See tekitab stressi. Oled ebakindel uute inimestega ja uusi tööülesandeid täites. Eelistad tööd, kus on kindlad reeglid</p>
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>Nõustumisvalmidus näitab, kuidas sinus avalduvad usaldus, tagasihoidlikkus, moraalsus, altruism, koostöö ja kaastunne.</p>	
<p>Oled umbusklik ja skeptiline. Eelistad üksi töötamist koostööle. Näitad välja oma negatiivset suhtumist inimestesse. Kui sul on mõni varjatud soov, siis võid olla „kena inimene“. Sul tekivad suheldes sageli konfliktid, suhtlemisprobleemid.</p>	<p>Sul on tugev õiglustunne ja oled uhke, et suudad elada reeglite järgi. Usud inimestest parimat. Oled kaastundlik, heasüdamlik ja abivalmis. Eelistad tegutseda teiste inimeste heaks nii kodus kui tööalaselt. Suhtlemisoskused aitavad sul edu saavutada nii õpingutes kui tööelus.</p>
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>Ekstravertsus, introvertsus - suhtlemise, töötamise ja tähelepanu suund.</p>	
<p>Oled vaikne, tõsimeelne ja kinnine. Sa pole seltskonna-inimene, pigem eelistad paari sõbraga või lausa üksi aega veeta. Eelistad teha tööd, mis sind huvitab, sageli on sinu töö konkreetse ja praktilise laadiga.</p>	<p>Oled optimistlik ja läbilöögivõimeline. Sulle ei valmista raskusi teiste inimeste juhtimine ja uute suhete loomine. Oled seltsiv, südamlük, jutukas ja naljaarmastaja. Sulle meeldib töö inimestega.</p>
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>Kogemuste avatus näitab huvi ümbritseva elu ja ka oma sisemaailma vastu. See on kujutlusvõime, kunstihuvi, emotsionaalsus, seiklushimu, intellekt ja liberaalsus.</p>	
<p>Oled realistlik inimene, kes ei tegele tühja unistamisega. Hoiad traditsioonidest kinni ja eelistad tööd, mida juba oskad, mis on järeleproovitud. Uuendustesse suhtud skeptiliselt, sest sa ei armasta suuri muutusi oma elus.</p>	<p>Oled uudishimulik, uutele kogemuste avatud, laiade huvidega, originaalne ja laia kujutlusvõimega. Lähed meelsasti kaasa kõige uuuga. Eelistad loomingulisust, vabadust ja iseseisvust võimaldavat tööd.</p>
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>Kohusetundlikkus näitab, kuidas inimene kontrollib oma soove ja impulsse. Seda iseloomustab teotahe, korraarmastus, ettevaatlikkus, enesekontroll ja püüdlus saavutuste poole.</p>	
<p>Sa ei planeeri oma tegevusi. Lased sündmustel kulgeda oma rada - eks homme näeb, mis homme saab! Töö ei ole sulle kõige meeldivam tegevus ja püüad sellele pühenduda nii vähe kui võimalik. Isikliku ja tööalase karjääri planeerimine ei huvita sind eriti.</p>	<p>Oled usin, distsiplineeritud, hoolikas, korralik ja edasipüüdlik. Sul on kindlad eesmärgid elus, mille poole püüded. Tunned oma töö üle uhkust ja teed kõik selleks, et töö saaks parimate tulemustega tehtud. Planeerid oma tööd ja seoses sellega saavutad ka edu.</p>
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	

TÖÖLEHT 3. Temperamenditüübid

1. Loe läbi alljärgnevad temperamenditüüpide kirjeldused ja kriipsuta alla kõik sind iseloomustavad omadused.

Sangviinik

Oled **ekstravertne inimene**, sõlmid meelsasti kontakte ja jagad oma mõtteid ja tundeid teistega. Oled jutukas ja elavaloomuline, muretu, mugav, energiline, omandad teadmisi ja vilumusi kiiresti. Suudad töötada segavate kõrvalmõjudega, oled alati valmis tegutsema ja midagi organiseerima. Sulle meeldivad vaidlused ja võistlused, teiste juhtimine. Sa ei suuda süveneda detailidesse ja taluda üksluist tegevust. Kõne on vali, selge ja rõhutatud. Suhtlemist saadavad elavad liigutused ja ilmekas näoilme.

Oled oma olemuselt **rahulik inimene** ja võimeline saavutama seda, mida tahad, ja oled iseenda ning oma eluga rahul.

Koleerik

Oled **ekstravertne inimene**, sõlmid meelsasti kontakte ja jagad oma mõtteid ja tundeid teistega.

Oled tundlik, rahutu, agressiivne, ärrituv, tujukas, impulsiivne, optimistlik, aktiivne, tormakas ja keevaline isiksus. Võtad sageli endale rohkem ülesandeid, kui täita suudad. Vaidlustes püüad teistest üle rääkida, ägestud ja lähed endast välja. Töötad suure sisemise pingega, pühendudes jäägitult eesmärgi saavutamisele. Kuna sa oma energiat ei jaga ühtlaselt, järgneb pingelisele tööperioodile mõõn, mil vajad lõõgastumist ja energiat taastumiseks.

Oled **ängistatud inimene**. Sa ei ole rahul sellega, mis on, tahad enamat ka teistele. See on üks sinu sisemise rahutuse põhjusi.

Melanhoolik

Oled **introvertne inimene**, eelistad jätta oma mõtted ja tunded põhiliselt enda teada ning jagad neid vaid mõne sõbraga. Oled tagasihoidlik. Oled tujutu, kartlik, jäik, pessimistlik, reserveeritud ja kaaslastega tutvumine võtab aega. Sul on madal aistingute lävi ja seetõttu tundlikkus (muusikataju, empaatiavõime, reageerimine kriitikale jm) on väga suur. Tööd teed väga hoolikalt, kuid alustamiseks vajad nn sisseelamisaega. Sa ei julge võtta endale ülesandeid, kuna usud, et teised on sinust paremad. Pühendad palju aega eneseanalüüsile.

Oled **ängistatud inimene**. Sa ei ole rahul sellega, mis on, tahad enamat ka teistele. See on üks sinu sisemise rahutuse põhjusi.

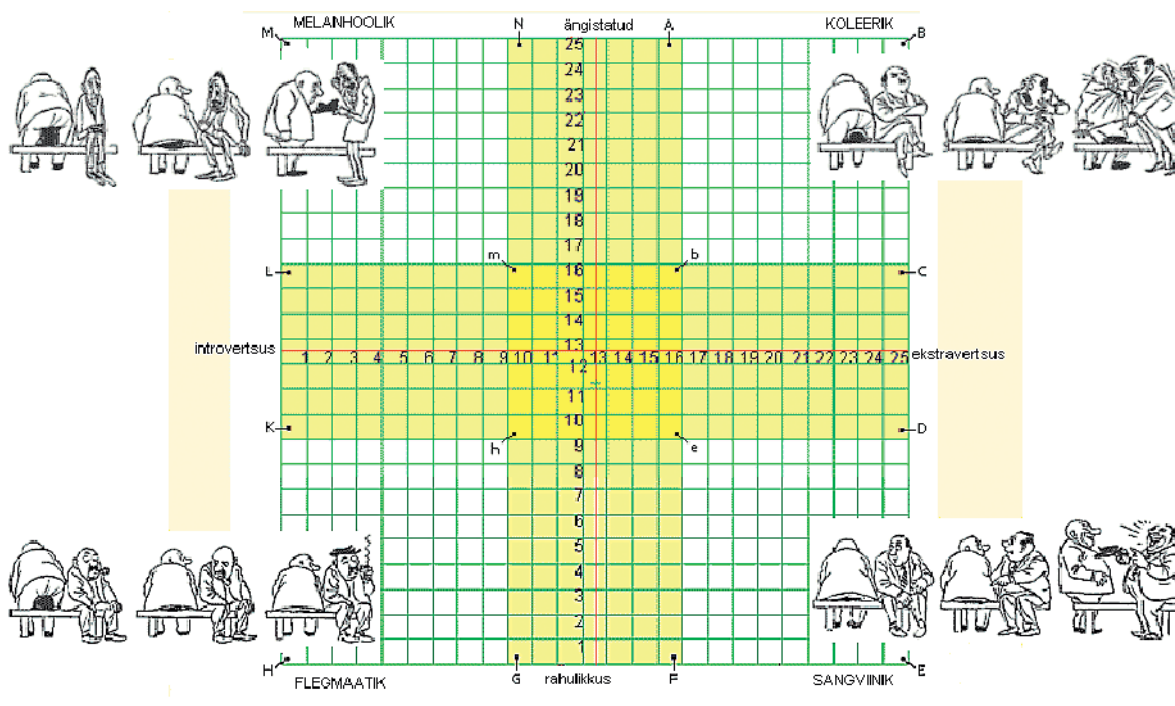
Flegmaatik

Oled **introvertne inimene**, eelistad jätta oma mõtted ja tunded põhiliselt enda teada ning jagad neid vaid mõne sõbraga. Oled tagasihoidlik, passiivne, hoolikas, mõtlik, rahuarmastav, püüdlik ja visa inimene. Sinu tutvumine kaaslastega võtab aega. Kõne ja liigutused on aeglased ja sa omandad kõike aegamööda, kuid põhjalikult. Oled sihipärane töömees sinu jaoks harjumuslikus keskkonnas. Uues olukorras kohanemine

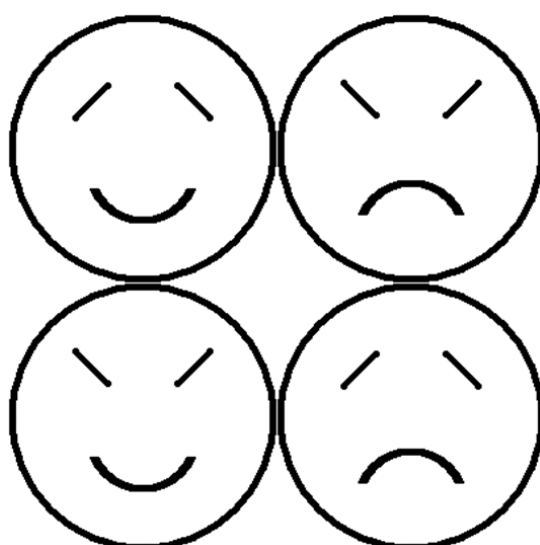
võtab aega. Tundmused avalduvad vaoshoitult, kuid sõbrana oled truu ja ustav. Oled oma olemuselt **rahulik inimene**. Oled võimeline saavutama seda, mida tahad, ja oled iseenda ning oma eluga rahul.

2. Nüüd otsusta, kas sind iseloomustab ainult üks temperamenditüüp või on sul mitmest temperamenditüübist midagi iseloomulikku.

Viiruta alljärgneval skeemil proportsionaalselt vastavad temperamenditüüpide ruudud.



Kirjuta, kes nendest on sangviinik, koleerik, melanhoolik, flegmaatik. Põhjenda.



Variant 2

Igal inimesel on oma väga eriline ja mitmekesine isiksuseomaduste kogum.

Test. Milline iseloom sul on?

Anna hinnang skaalal 1 - ei pea üldse paika kuni 5 - täiesti õige
Lisa omadusi, mis sind kirjeldavad.

Tunnus	Iseloomustav lause	1	2	3	4	5
Avatus	Mulle meeldib kuulata inimesi, kellel on asjadest hoopis teistsugune arusaam.					
Eneseteadlikkus	Ma tean, mida ma suudan ja tahan.					
Algatusvõime	Määrän oma eesmärgid ise ja saavutan neid ka välise abita.					
Motiveeritus	Olen auahne ja tahan ka raskete ülesannetega toime tulla					
Kohanemisvõime	Tulen toime eri tüüpi inimestega					
Iseseisvus	Mulle meeldib töötada pigem ise kui juhendaja järele vaatamise all.					
Mõistvus	Saan väga kiiresti aru, kui keegi mulle midagi uut seletab					
Otsustusvõime	Harilikult otsustan ma kiiresti ja enesekindlalt.					
Suhteloomisvõime	Tutvun kergesti võõraste inimestega					
Kriitikaluvus	Mulle võib öelda, kui ma olen midagi valesti teinud					
Loomingulisus	Mul on palju ideid.					
Huvide mitmekülgus	Mind huvitavad paljud asjad					
Abivalmidus	Aitan alati abivajajaid					
Enesekindlus	Usun, et tulen igas olukorras toime					
Organiseerimisvõime	Oskan ka keeruliste ülesannete puhul aega ja vahendeid otstarbekalt planeerida.					
Suhtlemisvõime	Võin ka suurte rühmade ees kõnelda ja kuulajaid kaasa haarata.					

Kirjuta välja need omadused, millele oled andnud 5 punkti.

.....
Nii saad oma tugevate külgede loetelu.

Aruteluks: Millised omadused on sinu meelest su tugevaimad küljed?

Aruta paarilisega, milliseid omadusi hindasite ühtemoodi, milliseid mitte ja millest olid erinevused tingitud.

TÖÖLEHT 4. Väärtused ja soovid

Väärtused on tõekspidamised, mis juhivad meie tegevust ja otsuseid erinevates situatsioonides. Enda väärtushinnangute tundmine aitab leida rahuldavat tööd. Loe ette iga väärtuse seletus ja hinda, kui oluline on Sinu jaoks töö juures kirjeldatud väärtus.

Väärtuste kirjeldused

Juhtimine - juhendada teisi inimesi nende töös

Suhtlemine - palju igapäevaseid kontakte erinevate inimestega

Koostöö - tegutsemine meeskonnas ühise eesmärgi nimel

Konkurents - võrrelda oma võimeid teiste omadega, võistlusmoment töö tegemisel – olla parim

Otsustamine - võimalus määrata tegevussuundi, mõjutada teisi

Pingetaluvus - tähtaegadest rangelt kinnipidamine, kõrged kvaliteedinõuded, kiire otsustamine või tegutsemine, ootamatud olukorrad

Teadmised - otsida infot, põhjuseid ja seoseid. Kasutada oma teadmisi

Üksinda töötamine - teha ise asju, olla vaba otsustes ja tegutsemises

Intellektuaalne staatus - olla ekspert oma erialal

Kunstiline loovus - teha loovat tööd mis tahes kunstialal

Täpsus - töö, kus tuleb järgida täpseid ettekirjutusi ning on suur vastutus

Stabiilsus - tööülesanded on konkreetsed ja pikka aega muutumatud

Turvalisus - kindlustunne, et ei kaota ootamatult oma tööd ja saan iga kuu kindlat palka

Tunnustus - saada hea töö eest suulist või materiaalselt tunnustust

Töörõõm - teha tööd, mis väga või enamasti meeldib

Kasum, tulu - töö, millega kaasneb suur sissetulek

Sõltumatus - võimalik ise otsustada, kuidas ja millal oma tööd teha

Risk - teha tööd, mis nõuab kiirete otsuste tegemist ja riskimist

Leidlikkus - luua uusi ideid, programme, lahendada keerulisi probleeme

Füüsiline pingutus - töö, mis nõuab head füüsilist vormi

Prestiiž - töökoht, mis tagab sulle kõrge staatuse ja teiste lugupidamise

Masintöö - töö, kus kasutad masinaid või muid seadmeid

Lisa need väärtused, mida pead oluliseks, aga mida toodud nimekirjas pole.

.....
Nimeta 5 - 8 väärtust, mida pead töö juures kõige olulisemaks

.....
.....
Millised töökohad vastavad sinu väärtushinnangutele?
.....

Mäng Õnnelik päev

Seda harjutust võib teha grupidööna või individuaalselt.

Jaotada õpilastele sedelikesed erinevate elukutsetega: kokk, autojuht, müügiesindaja, ehitaja jne.

Õpilased kirjeldavad ühe või teise elukutse esindaja õnnelikku tööpäeva.

Mis see on, mis selles elukutses tundub õnnestumisena?

Grupitöö tulemused kantakse ette.

Arutlemiseks:

Mida õnnestunud tööpäev inimesele annab?

Miks on elus oluline teha oma tööd südame ja armastusega.

Soovide nimekiri

Pane kirja viis asja, mida sooviksid oma elu jooksul saavutada, kogeda, omanda.

Julge unistada!

1.

2.

3.

4.

5.

Millest iga üksiku eesmärgi saavutamine sõltub? Mõtle, kui tõenäoline on nende eesmärkide saavutamine.

.....

.....

.....

.....

Mis võib osutada eesmärkide saavutamisel takistuseks?

.....

TÖÖLEHT 5. Huvid

Huvide inventuur

Pane kirja 10 tegevust, mida Sulle meeldib teha vabal ajal (arvuti kasutamine, joonistamine, tantsimine jne).

.....

.....

Antud ringil vastab igale raadiusele kindel huvide valdkond. Märki joonisel kindlal raadiusel punktiga koht, mis vastab Sinu huvi sügavusele antud valdkonnas. Ühendades punktid omavahel, saad oma huvide portree.

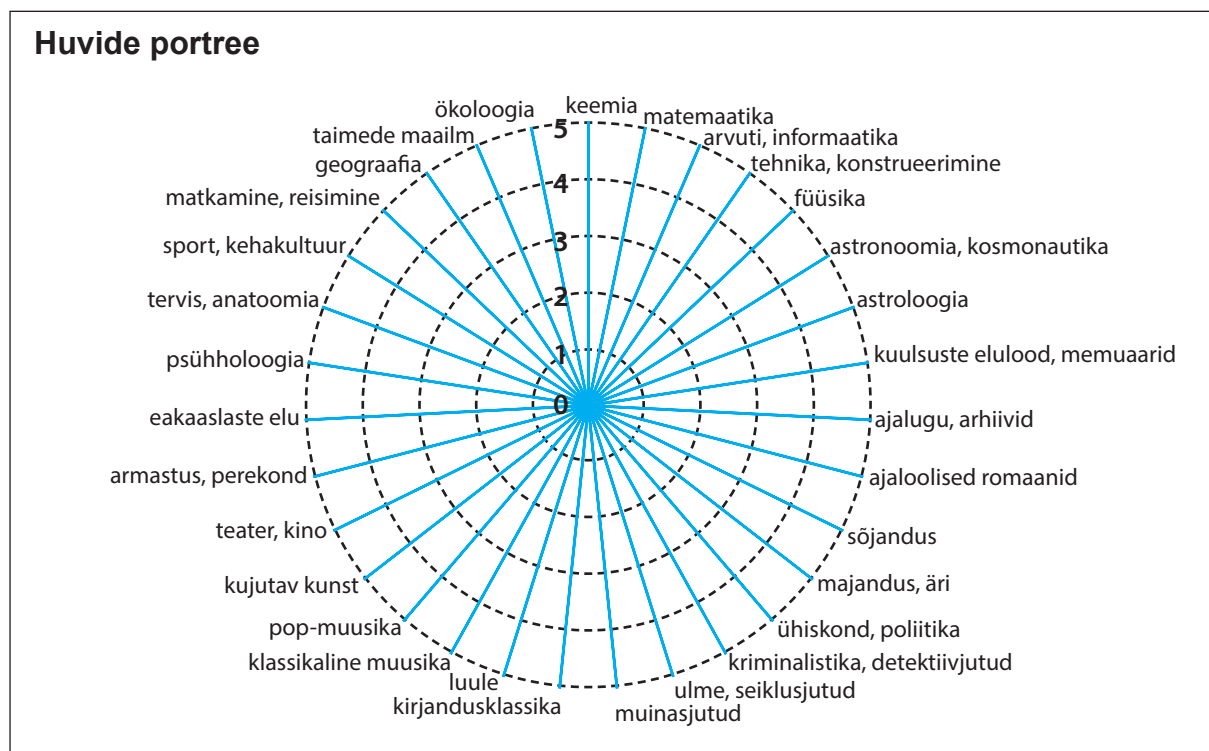
5 - Tugev huvi. Püüan selle teema kohta võimalikult palju teada saada erinevatest allikatest, kuid eriti meeldib lugeda (artikleid, raamatuid, populaarteaduslikke väljaandeid). Teen märkmeid, vaatlusi, püüan ise midagi teha.

4 - Küllaltki huvitav. Vahetevahel loen, püüan vaadata telesaateid ja saada informatsiooni selle teema kohta.

3 - Mõõdukas huvi. Ei ütle ära huvitava telesaate vaatamisest selle teema kohta. Spetsiaalselt midagi ei loe.

2 - Vähene huvi. Ajaviiteks vaatan ja kuulan midagi selle teema kohta.

1 - Absoluutselt ei huvita. Ei kavatsegi sellega tegelda.



Missugused olid/on Sinu saavutused lemmikharrastuste vallas?

Mida kasulikku enese jaoks saad oma hobiga tegeldes?

Kuidas võiksid oma huvi seostada oma erialavalikuga?

Mida sooviksid teha praegusest rohkem?

Mida Sa tahaksid teha vähem või üldse mitte teha?

TÖÖLEHT 6. Huvide profiil

Täida järgmisel lehel oleva tabeli „Huvide profiil“ küsimustik. Vali igast elukutsepaarist välja see elukutse, mis Sulle rohkem meeldib, kellena eelistaksid töötada, kui peaksid nende kahe vahel valima. Märkista valitud elukutse ees olev number ringiga. Ole spontaanne, ära liiga palju mõtle.

Tähed tähistavad järgmisi kutsegruppe:

M – mehaanikud/käsitöölised – sepp, tisler jne

R – raamatupidamine

H – kontori- ja poetöö

V – verbaalsed ametid – keele kasutamine – tõlk, õpetaja jne

U – haridus – akadeemilised elukutsed, mis nõuavad pikaaegset kooliskäimist

S – sotsiaalsed elukutsed – hea kontakt – töö inimestega

K – teenindus, organiseerimine – rohked ja pealiskaudsed kontaktid – ettekandja, giid jne

T – transport merel, õhus, teedel – taksojuht, piloot, bussijuht jne

F – välitööd nõudvad elukutsed – aednik, teetöoline, haljastaja jne

A – loomingulised elukutsed – kunst, leiutamine

Kui tabel on täidetud, tuleb numbrid kokku liita.

Esmalt liida vertikaalselt (elukutse on märgitud numbriga 1).

Siis liida horisontaalselt (elukutse märgitud numbriga 2).

Näiteks: mul on 4 ringi numbri 1 ümber vertikaalselt ja 2 ringi numbri 2 ümber horisontaalselt. See teeb kokku 6, summa kirjuta tähtede kõrvale tabeli paremale poole.

Tulemus kannab diagrammile – huvide profiil (3). Joonista graafik.

Tulemus üle 10: näitab huvi

Tulemus üle 15: näitab suurt huvi

Tulemus alla 10: pole huvitatud

Tulemus alla 5: negatiivne hoiak

Huvide profiil: küsimustik

M	R	H	V	U	S	K	T	F	A	Kokku
M	1 mootorite installeerija 2 kellassepp	1 kinnisvara- maakler 2 raadio/TV mehhaanik	1 raamatukogu- töötaja 2 lennuki meh- haanik	1 õpetaja 2 elektrik	1 taastuskesku- se õpetaja 2 tööriistade valmistaja	1 müüja 2 torulukksepp	1 taksojuht 2 sepp	1 talupidaja 2 laeva motorist	1 muusik 2 mootori instal- leerija	M
R	1 elektrik 2 raamatupi- daja	1 ametnik 2 matemaatik	1 ajakirjanik 2 raamatupi- daja	1 insener 2 finantsist	1 meditsiiniõde 2 kassapidaja	1 giid 2 matemaatika- õpetaja	1 laevaehitaja 2 andmesises- taja	1 müürsepp 2 pangaametnik	1 skulptor 2 finantsist	R
H	1 lennuki- mehhaanik 2 postiametnik	1 värvide edasi- müüja 2 kassapidaja	1 tõlkija 2 ametnik	1 hambaarst 2 kinnisvara- maakler	1 sotsiaaltöö- taja 2 välkepoepi- daja	1 müügiesindaja 2 rauakaup- mees	1 kirjakandja 2 ametnik	1 kalur 2 värvide maa- letooja	1 balletitantsija 2 kalakaup- mees	H
V	1 laeva motorist 2 tõlk	1 kalakaup- mees 2 inglise keele õpetaja	1 kirjanik 2 poliitik	1 kohtunik 2 raamatukogu- töötaja	1 vaimulik 2 ajakirjanik	1 poliitik 2 kirjanik	1 kaugsõidu veoautojuht 2 keeleõpetaja	1 metsavaht 2 raamatu- müüja	1 maaliija 2 tõlkija	V
U	1 raadio/TV mehhaanik 2 õpetaja	1 ametnik 2 jurist	1 raamatu- müüja 2 farmatseut	1 arhitekt 2 veterinaar	1 koduabiiline 2 insener	1 hotelli admi- nistraator 2 teadlane	1 piloot 2 kohtunik	1 aednik 2 arhitekt	1 hellooja 2 hambaarst	U
S	1 torulukksepp 2 karjäärinõu- taja	1 välkepoepi- daja 2 taastuskesku- se õpetaja	1 poliitik 2 sotsiaaltöö- taja	1 farmatseut 2 laste hoole- kandeasutuse õpetaja	1 lasteaiaõpe- taja 2 töbüroo konsultant	1 ettekandja 2 koduabiiline	1 rongijuht 2 meditsiiniõde	1 ehitustööline 2 lasteaiaõpe- taja	1 keraamik 2 meditsiiniõde	S
K	1 tööriistade valmistaja 2 ettekandja	1 postiametnik 2 juuksur	1 keeleõpetaja 2 hotelli admi- nistraator	1 arst 2 müügiesin- daja	1 põetaja 2 müüja	1 noorteklubi töötaja 2 giid	1 transpordiala töövõtja 2 reisibüroo töötaja	1 puusepp 2 noorteklubi töötaja	1 meelelahutus- töötaja 2 koduabiiline	K
T	1 sepp 2 rongijuht	1 rauakaup- mees 2 bussijuht	1 eesti keele õpetaja 2 taksojuht	1 veterinaar 2 piloot	1 töbüroo konsultant 2 kiirabiautojuht	1 koduabiiline 2 kirjakandja	1 bussijuht 2 laevaehitaja	1 puuvilja-kas- vataja 2 kaugsõidu- veoautojuht	1 näitleja 2 vanemtüüri- mees	T
F	1 elektro-meh- haanik 2 metsavaht	1 raamatupoepi- müüja 2 talupidaja	1 toimetaja 2 metsaülem	1 teadlane 2 puuvilja kas- vataja	1 katjäärinõu- taja 2 müürsepp	1 reisibüroo töötaja 2 aednik	1 vanem- tüüri-mees 2 korstnapüh- kija	1 korstnapüh- kija 2 kalur	1 poeet 2 ehitustööline	F
A	1 kellassepp 2 balletitantsija	1 kassapidaja 2 meelelahutus- töötaja	1 tõlk 2 keraamik	1 jurist 2 maaler	1 sotsiaaltöö- taja 2 muusik	1 juuksur 2 poeet	1 kiirabiautojuht 2 skulptor	1 metsaülem 2 hellooja	1 laulja 2 näitleja	A

Huvide profil: diagramm

	M	R	H	V	U	S	K	T	F	A	
19											19
18											18
17											17
16											16
15											15
14											14
13											13
12											12
11											11
10											10
9											9
8											8
7											7
6											6
5											5
4											4
3											3
2											2
1											1

TÖÖLEHT 7. Vajadused

Vajadused on üheks inimest liikuma panevaks ehk motiveerivaks jõuks. Üldiselt võime jagada inimese vajadused põhivajadusteks ehk bioloogilisteks ja ühiskonnast tingitud ehk kultuurilisteks vajadusteks. Vajaduste rahuldamine saavutatakse tegevuse kaudu. Eriala omandades, töökohta valides ja töötades võivad inimesed lähtuda erinevate vajaduste rahuldamisest. Vajaduste põhjal tekivad motiivid ehk vajaduse rahuldamise püüdlused

Millistele oma vajadustele soovid saada rahuldust töös (ja millistele mujal elus)? Võttes arvesse, et rahuldatud peavad saama elementaarsed füüsilised vajadused; on vaja tagatud turvatunnet ja ettemääratust; on oluline kuuluda kokku oma lähedaste inimestega ja tunda kuuluvat end laiemalt ühiskonda; igaüks vajab tunnustust tehtule väljastpoolt, edutamist selle erinevais tähenduses. Kõige tõsisem ja samas rõõmsam vajadus on eneseteostus.

Täida alljärgnev enesehinnanguleht, tõmmates skaalal ringi ümber valitud numbrile ja määrates iga konkreetse vajaduse olulisuse oma elus 1 - vähem tähtis kuni 5 – väga tähtis.

Saavutusvajadus – soov saata korda midagi tõepoolest tähenduslikku; püstitada endale raskestisaavutatavaid eesmärke, et oma võimeid proovile panna; soov olla mingil alal silmapaistev; soov suuta teha asju paremini kui teised; valmisolek edu nimel tulevikus praegu paljust loobuma	1	2	3	4	5
Staatuse kaitse vajadus – äärmuslik soov vältida situatsioone, kus on võimalik mõjuda naeruväärsena; kõrge tunded 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	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	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	1	2	3	4	5
Esinemisvajadus – 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	1	2	3	4	5

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.	1 2 3 4 5
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	1 2 3 4 5
Korra- ja plaanipärasuse vajadus – soov hoida oma ümbrus puhas ja korras; kalduvus töö ja vaba aja tegevusi ette planeerida; oskus täpselt kokkulepetest kinni pidada, korrektselt riietuda, usaldusväärset teha täpsust ja põhjalikkust nõudvat tööd.	1 2 3 4 5
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.	1 2 3 4 5
Suhtlemisvajadus – soov omada alati sõpru enda ümber; valmisolek saavutada teistega lähedane ja isiklik kontakt; vajadus omada sõpra, kellega oma mõtteid jagada; oma sõpradelt lojaalsuse ootamine	1 2 3 4 5

Kirjuta välja need vajadused, mis on sinu jaoks väga tähtsad:

.....

Kus asuvad Maslow' püramiidi järgi sinu tähtsamad vajadused?

.....

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

Mida vajan, hindan, pean tähtsaks?

Kirjuta iga märksõna alla:

1. Mida tahaksid tingimata nimetatud valdkonnas saavutada, arendada?

Isiksuse omadused

Haridus.....

Töö

Raha

Suhted inimestega

Harrastused.....

Eluviis.....

2. Mida tahaksid seoses sellega teha, muuta, parandada, ette võtta juba lähemas tulevikus?

Enese isiksuseomadused

Haridus.....

Töö

Raha

Suhted inimestega

Harrastused.....

Eluviis.....

TÖÖLEHT 8. Võimed

Mida rohkem on võimalusi erinevate huvialadega tegelda, seda paremini saame aru, milles oleme võimekad. Neis valdkondades, milles inimesel on paremad võimed, on teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamine lihtsam.

Oskused on võimetega tihedalt seotud. Oskused põhinevad teadmistel ja vilumustel. Võimekatel inimestel on eeldusi kohaneda ja tegutseda uutes tingimustes kiiremini ja kergemini. Võimeid on võimalik elu jooksul arendada, see eeldab tahet ja töökust.

Järgnevalt on loetletud erinevaid võimeid ja sinu ülesandeks on ära märkida tabeli teise veergu need, mis sinu valitud erialal töötamiseks on vajalikud, ja kolmandasse veergu need, mille arendamist pead vajalikuks. Tee tabeli vastavasse kohta ristikene. Kui selles tabelis ei ole loetletud kõiki olulisi võimeid, mida saad oma töös kasutada, siis lisa need omalt poolt juurde.

Võimekuse nimetus	Kas see on vajalik sinu õpitaval erialal töötades?	Kuidas saab seda võimekust arendada?
Käeline osavus		
Sõnaline osavus		
Ruumiline kujutlusvõime		
Füüsiline vastupidavus		
Oma mõtete kirjapanemine		
Hea arvutusoskus		
Kulutuste planeerimine		
Hea joonestamisoskus		
Kujutlusvõime		
Orienteerumine võõras kohas		
Sportlik osavus		
Liigutuste sujuvus		
Osavus käsitöös, meisterdamises		
Osavus kodustes töödes		
Hea lauluhääl		
Laulude, luuletuste loomine		
Teiste tunnete, mõtete tajumine		
Teiste inimeste mõistmine		
Suhtlemine erinevate inimestega		
Unistamine		
Enese analüüsimine		
Muu		

Mis sa arvad, millised võimed aitavad sul valitud erialal töötades hästi hakkama saada?

.....
.....

Vaata tabel veel kord üle ja pane siia kirja, millised võimed on sinu jaoks kõige olulisemad.

.....
.....

Pane kirja 5 VIIMAST KOGEMUST, mis jätsid Sulle hea ja uhke tunde, st Sa tulid mingi konkreetse asjaga edukalt toime (näiteks sooritasid hästi eksami võõrkeeles, õmblesid endale ilusa kleidi, läbisid edukalt erialapraktika, korraldasid meeldejäáva sünnipäevapeo vms). Kui oled kogemused kirja pannud, too iga kordamineku puhul välja vähemalt 3 VÕIMET VÕI OSKUST, mis aitasid Sul seda hästi teha.

KOGEMUS	VÕIMED, MIS AITASID
1	1 2 3
2	1 2 3
3	1 2 3
4	1 2 3
5	1 2 3

Mida võid sellest järeldada?

.....
.....

Missugust tööd tehes saad oma võimeid ja oskusi rakendada?

.....
.....

Missuguseid võimeid nõuab töötamine sinu valitud erialal?

.....
.....

Mida pead juurde õppima, missuguseid võimeid arendama?

.....
.....

Kuidas, kus, kelle abiga?

.....
.....

MILLISEID VÕIMEID LÄHEB VAJA ERINEVATE ELUKUTSETE ESINDAJATEL?



TÖÖLEHT 9. Oskused

Oskused kujunevad ja arenevad tegevuses. Üldoskusi saab kasutada erinevates olukordades (nt suhtlemis-, organiseerimis- ja arvutioskus). Erioskused on vajalikud konkreetsete tööülesannete täitmisel (nt keevitamine, programmeerimine, disainimine). Sotsiaalsed oskused on seotud inimestega suhtlemisega, elus toimetulekuga.

Kutsete sisu ja nõuetega tutvumiseks uuri ka Kutsekoja kodulehel olevaid kutsestandardeid: <http://www.kutsekoda.ee/et/kutsesysteem/kutsestandardid>. Kutsestandardi abil kirjeldatakse kutsetegevust ning esitatakse kutsealade ja -tasemete kompetentsusnõuded ehk töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit. Kutsestandardis olev oskuste loetelu on Sulle abiks, et saada selgust oma olemasolevatest ja puudevatest oskustest konkreetse tööga toimetulekuks. Seega aitab see saada teadlikumaks iseendast, leida üles arenguruum ja planeerida karjääri.

Märgi allolevas tabelis X nende oskuste kirjelduste järele, mis Sul on olemas. Samuti otsusta, milliseid oskusi Sa soovid veel arendada.

Oskus:	Minu oskused	Oskus, mis on vajalik erialase töö tegemiseks	Oskus, mida tahan veel arendada	Oskus, mida saan kasutada erinevates ametites
oma rahaasju korras hoida				
reageerida muutustele positiivselt ja kohaneda nendega				
kasutada tööriistu				
leida tasakaal töö, õpingute, pere ja sõprade vahel				
teha käelisi tegevusi kiiresti				
töötada meeskonnas				
teha remonditööd				
keeli omandada				
osaleda aktiivselt aruteludes				
hinnata ilu ja korda enda ümber				
kasutada arvutit				
töötada kiiresti suure pinge all				
kasutada tehnikat				
täita tööülesandeid tähtaegselt				
rakendada uusi teadmisi				
mõelda, kuidas tööd paremini teha				

TÖÖLEHT 10. Hoiakud

Aforismides on talletatud inimeste mõtted. Neid lugedes me kas nõustume nendega või mitte. Märgi antud aforismide puhul ära, mis langevad sinu arvamusega kokku, mis mitte.

AFORISM	NÕUS	EI OLE NÕUS	MÄRKUSED
TÕELINE VAPRUS ALGAB SEEST. Eudora Welty			
ÜHTEGI KOHTA, KUHU ON MÕTET MINNA, EI VII OTSETEED. Beverly Stills			
OLED SEE, KES OLED, TÄNU SELLELE, MILLESSE USUD. Oprah Winfrey			
SENI, KUNI SA EI PEATU, POLE TÄHTIS, KUI AEGLASELT SA LIIGUD. Kong Fuzi			
KÕIK ASJAD ON ENNE KERGEKS MUUTUMIST RASKED. Thomas Fuller			
RIKKUS EI TÄHENDA AARETE OMAMIST, VAID NENDE KASUTAMIST. Napoleon Bonaparte			
KUI SA EI EKSI, EI PÜÜA SA PIISAVALT KÕVASTI. Vince Lombard			
SA EI ÕPI SEDA, MIDA SA TEADA EI TAHA. Jerry Garcia			
POLE OLEMAS ALANDAVID TÖID, ON VAID ALANDAV SUHTUMINE. William John Bennett			
PROBLEEMID ON TÖÖRÕIVASTES VÕIMALUSED. Henry Kaiser			
TUHANDE MIILI PIKKUNE TEEKOND ALGAB ESIMESEST SAMMUST. Hiina vanasõna			
KUI UKSEST VÄLJA SAAD, ON RASKEIM OSA TEEKONNAST SELJATAGA. Flaami vanasõna			

Sinu nõustumine või mitte nõustumine aforismides kirjutatuga näitab sinu hoiakuid.

Hoiakud väljenduvad arusaamades, tunnetes ja ilmnevad meie suhtumistes mitmesugustesse nähtustesse, sündmustesse ja inimestesse. Hoiaku põhisisu võtab inimene üle ümbritsevast keskkonnast, eriti tema jaoks autoriteetsetelt inimestelt.

Analüüsi oma vastuseid ja kirjuta märkustesse selgitus, miks sa just sellise vastuse andsid? Kas vastus oli tingitud sinu isiklikest elukogemustest, koolis õpitud tarkusest, vanemate arusaamadest, sõpruskonna arvamusest vm?

Kas positiivselt hinnatud aforismid on eeskujuks sinu igapäevaelus? Põhjenda.

.....

JOHARI AKEN

Endasse ja teistesse suhtumine aitab inimesel analüüsida teiste inimeste tegevust ning planeerida oma tegevusi ja tundeid.

Vali kuidas Sina käitud võõrastega:

Avatud ala kuulab teisi, ei väljenda enda soove/ vajadusi jätab ennast varju, valmis ohvreid tooma ei usu oma väärtustesse, ohver „Ei ole minust enam ümberõppijat ...” 	Pime ala arvestab nii enda kui teiste vajadustega näeb võimalusi ja rakendab neid usub enda ja teiste väärtustesse orienteerub koostööle, võitja „Ma saan sellega hakkama.” 
Varjatud ala ei arvesta enda ega teiste vajadustega elu pole elamist väärt, lootusetu ei usu ei enda ega teiste väärtustesse „Keegi mind niikuinii ei taha, mulle sobivat tööd polegi, järelkult pole mõtet üritatagi.” 	Tundmatu ala kuulab iseennast, mitte teisi, ründav ja agressiivne, usub enda väärtustesse, ei väärtusta teisi, süüdistaja domineeriv – räägib ise, ei kuula teisi „Riik ei tee midagi, tööandjad on röövlid ...” 

Erinevate inimestega suheldes on nende alade suurus erinev, kusjuures ilmnevad järgnevad efektid:

- mida avatumad on suhtlevad isikud, seda rohkem on neil võimalusi teineteise mõistmiseks;
- positiivsed nihked suhete arengus julgustavad end rohkem avama. Sellisel juhul läheb osa varjatud ala infot avatud alale;
- suhete halvenemine toob üldjuhul kaasa mõtete varjamise. Avatud ala muutub väiksemaks;
- pimedat ala saab vähendada suheldes lähedastega ning nendelt enda kohta tagasisidet saades, ka karjäärinõustaja juures käimine täidab sama eesmärgi
- tundmatut ala saab inimene teada ekstreemsituatsioonides, ootamatutes olukordades ning psühhoanalüüsi tulemusena.

Efektive ja lahenduste otsimisele orienteeritud eluhoiak on avatud ala. See põhineb **positiivsel ellusuhtumisel** ja **hoiakul**. Probleemide lahendamisel ei otsita väliseid põhjusi ega takistusi, mida enamasti ei saa muuta, vaid keskendutakse sellele, mida saab ise teha, et asjad saaksid tehtud.

Too näiteid, kellega koos võivad ette tulla ülaltoodud olukorrad.

TÖÖLEHT 11. Elurollid

Loe tekst ja vasta küsimustele.

Esmapäeva hommikul rääkis Anna remondimehega, kes tuli garaažiukse mõlki parandama, viis oma emale sünnipäevakaardi posti ja seejärel lapsed kooli. Enne tööle minekut käis ta reisibüroost läbi, tellis puhkuse Itaalias ja ostis ajalehe. Lõunavaheajal jõudis ta poest läbi lipata ja osta üht-teist vajalikku õhtusöögiks. Koolist mööda minnes kontrollis ta üle järgmise päeva trenni aja. Pealelõunal viis ta läbi naisteühingu koosoleku. Töölt lahkus ta pisut varem, et jõuda hambaarsti juurde. Kodus tegi ta õhtusöögi ja koristas toad. Õhtul sõitis ta linna pensionäride peoõhtule, et neile klaveril esineda. Kõju tagasi jõudnud, läks ta lastetuppa, et anda oma lastele head-ööd-musi. Seejärel sättis ta end elutuppa mugavasse tugitooli, et vaadata õhtust filmi, kuid kahjuks jäi ta teleri ette magama. Ta ärkas selle peale, et abikaasa tuli koju.

Anna esineb päeva jooksul mitmes erinevas rollis.

Nimeta rollid, milles Anna päeva jooksul esines.

.....
.....

Milliseid nendest rollidest oleks võinud jagada abikaasaga?

.....
.....

Kirjuta, milliseid rolle sa oma elus täidad.

.....
.....

Kirjuta alljärgnevalt mingi tegevus, mis sul antud rollis väga hästi välja tuleb.

Õpilasena

Sõbrana

Töötajana

Lapsena

Vennana/õena

Ja muu rollina

Millised rollid on praegu Sinu jaoks kõige keerulisemad?

.....

Kas tahaksid endas midagi muuta, kui

laps oma vanematele.....

õde/vend oma õdedele-vendadele.....

õpilane.....

Aruteluks:

Koos kaaslastega arutage, milline peaks teie arvates olema ideaalne eakaaslane. Kirjeldage oma ettekujutust ideaalsest eakaaslasest.

.....

.....

Milleks on vaja teada grupi norme – millised normid on gruppides, kuhu kuulud sina (pererkond, klass, sõpruskond jne)?

.....

.....

Too näiteid samade rollide erinevustest erinevates kultuuripiirkondades (nt naise roll meil ja islamimaades). Miks on seda vaja teada?

.....

.....

Miks on oluline osaleda aktiivselt oma riigi ühiskondlikus elus, väärtustada kodanikurolli?

.....

.....

TÖÖLEHT 12. Minapilt

Minapilt koosneb mitmesugustest isiksuseomadusest: oskustest, huvidest, võimetest ja teadmistest enda kohta. Omadused esindavad ka hoiakuid, mis näitavad Sinu suhtumist mitmesugustesse nähtustesse ja asjadesse, sealhulgas ka iseendasse. Võib öelda, et mina-pilt on otseses seoses enesehinnanguga - üks mõjutab teist ja vastupidi. Minapilt aitab juhtida, kontrollida ja reguleerida meie tegevusi ning kohaneda uute olukordade, inimeste ning tegevustega. Minapildist sõltub ka enda väärtustamine riigi kodanikuna.

MIDA VÄÄRTUSTAN TÖÖ JUURES

1.
2.
3.
4.
5.

MINU HUVID

1.
2.
3.
4.
5.

MINU VÕIMED JA OSKUSED

1.
2.
3.
4.
5.

MINU POSITIIVSED ISELOOMUJOONED

1.
2.
3.
4.
5.

MINU KUTSESOOVID

Ametid või töökohad, mis mulle meeldivad ja millega võiksin hakkama saada.

1.
2.
3.
4.
5.

Aruta koos kaaslasega, kuidas isiksuseomadused on omavahel seotud. Kas isiksuseomadused täiendavad üksteist?