

# **TÄIENDAVALD SOOVITUSLIKUD TEGEVUSED KARJÄÄRIÕPETUSE TUNNIS GÜMNAASIUMIS**

Käesolev materjal sisaldab erinevates varemilmunud trükistes leiduvaid tegevusi, mida võib soovi korral karjääriõpetuse valikaine ainekava teemade käsitlemisel kasutada.  
Harjutused on koostatud trükiste koostajate loal.

Tegevuste nimekiri on esitatud karjääriõpetuse valikaine õpetajaraamatu iga alateema lõpus "Viited sarnastele tegevustele". Tegevused sisaldavad õpetaja juhendit tegevuse läbiviimiseks ja õpilase töölehte.

**SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus**

2007

## SISUKORD

---

<b>1 ENESETUNDMINE JA SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Isiksuseomadused närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom</b>	<b>6</b>
JOHARI AKEN	6
ESMAMULJE	8
TEHKE MINUST OMA JUHT	9
RÄÄGI PARTNERILE ENDAST	11
KEDA MEENUTAB?	12
KES MA OLEN?	13
MINA JA TEISED	15
VÄRVILINE MINA	16
MINU SÕBER	18
KES ON KES?	20
TESTID KOOLINOORTELE	23
ISELOOMUOMADUSED	24
ISELOOMU TUGEVAMAD KÜLJED	25
MILLINE MA ENDA ARVATES OLEN?	27
KAS TEISED NÄEVAD MIND SAMASUGUSENA NAGU NÄEN MINA ISE?	29
TEMPERAMENDITÜÜBI TEST	30
INTROVERT VÕI EKSTRAVERT	36
SINU PSÜHHOLOOGILINE TÜÜP	39
SARNASED ERINEVUSED	63
<b>1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid</b>	<b>67</b>
PILDID MINU ELUST	67
VÄÄRTUSED	68
KAS SUUDAD END VALITSEDA?	71
VÄÄRTUSED	73
MÕTLE POSITIIVSELT	75
NÄITLEJA VALIKUD	78
KELLE KINGAD?	79
MIDA SA TÖÖLT OOTAD	81
VAJADUSED	83
VÄÄRTUSED JA SOOVID	85
MIDA MA TÖÖLT OOTAN	87
KARJÄÄRIANKRUD	90
TÖÖ VÄÄRTUSED	93
SINU VÄÄRTUSHINNANGUD	95
STRESSITASEME KÜSIMUSTIK	97
PINGETALUVUS	100
MIDA VAJAN, HINDAN, PEAN TÄHTSAKS	103
TOIMETULEK TUGEVATE TUNNETEGA	106
HIRMUD	108
UNISTUSTE ANALÜÜS	111
VÄÄRTUSED JA SOOVID	112
MILLINE ON SINU EMOTSIONAALNE SUUNDUMUS?	114

<b>1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)</b>	<b>115</b>
MINU KORDAMINEKUD	115
VEENMISOSKUS	116
HUVIDE PORTREE	122
TESTI OMA HUVID	123
KAS SA OLED HEA SUHTLEJA	130
MIS MEELDIB, MIS PAKUB HUVI?	136
SUHTLEMISOSKUS	139
KOHANEMISOSKUSTE LOETELU	142
SIIRDEOSKUSTE LOETELU	146
SELGITA VÄLJA OMA SPETSIIFILISED OSKUSED	151
HOBIDE JA HARRASTUSTE LOETELU	153
HARIDUS	156
ELUKUTSERATTA KASUTAMINE	163
SINU TÖÖMAATRIKS	166
KUTSEHUVIDE TÖÖLEHT	170
MILLEGA MULLE MEELDIB TÖÖTADA?	172
HUVIDE INVENTUUR	173
HUVID	175
VÕIMED JA OSKUSED	177
OSKUSED	178
KUTSE-, SIIRDE- JA SOTSIAALSED OSKUSED	181
MÄLUKAART – MINU OSKUSED	182
<i>MINA</i>	182
ASJAD, MILLEST TEAN MIDAGI	184
MINU OSKUSTE PROFIIIL	185
HUVIDE JA EELISTUSTE TEST	188
HUVIDE ANALÜÜS	192
OSKUSTE ANALÜÜS	194
OMA TUGEVAATE KÜLGEDE LEIDMINE	196
MILLISEID VÕIMEID EELDAB SINULT SOOVITUD TÖÖ TEGEMINE?	198
KEHAKEEL	199
<b>1.4 Minapilt ja enesehinnang, identiteet, refleksioon</b>	<b>203</b>
HEAD SÜNDMUSED MINU ELUS	203
MILLISED ON ROLLID MEIE PERES?	204
MINU ROLL MAAILMAS	206
ENESEAUSTUS	208
ISELOOMUSTAV PUU	210
MINU SAAVUTUSTE LILL	211
MÕNUS TOOL	213
KOKKUVÕTE ENESEANALÜÜSIST	216
HEA TÖÖTAJA OMADUSED	217
MINU TÖÖSOOVID	218
TEEN KOKKUVÕTTEID: KUIDAS EDASI?	219
VÕIMALUSTE REISIKOHVER	220
ENESEHINNANGU KÜSIMUSTIK	221

KUS ON SINU NÕRGAD KOHAD	223
ÕPETLIKUD LOOD	225
KUI MA OLEN KOLMEKÜMNENE	226
SOOLISED STEREOTÜÜBID	228
KOGUTUD TARKUSE ÜHENDAMINE	229
INTERVJUUDE TEGEMINE	230
HEA TÖÖTAJA	231
AUTOPORTREE	234
<b>2. ÕPPIMISVÕIMALUSTE JA TÖÖMAAILMA TUNDMINE NING SELLE TÄHTSUS</b>	
<b>KARJÄÄRIPLANEERIMISEL</b>	<b>235</b>
<b>2.1 Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon</b>	<b>235</b>
<b>PROBLEEMID VABRIKUS</b>	235
<b>TÖÖ VÄÄRTUSED</b>	237
<b>TÖÖTAJA POSITIIVSED OMADUSED</b>	239
<b>GLOBAALSED TENDENTSID</b>	241
<b>NII SEE KÄIB</b>	242
<b>2.2 Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused. Kutsestandardid, kutse-eelistused</b>	<b>243</b>
<b>PIIRKONNA KAARDISTAMINE</b>	243
<b>ELUKUTSETE VÕRDLEMINE</b>	244
<b>VÕIMALUSTE LOOMINE</b>	247
<b>ÜHISKONNAS OSALEMINE</b>	248
<b>TÖÖTAJA OSKUSTEAVE</b>	249
<b>TÖÖVARI</b>	252
<b>2.3 Haridustee: erialad, haridussüsteem, formaalne ja mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed</b>	<b>254</b>
<b>INFO OTSIMINE ÕPPIMISVÕIMALUSTE JM KOHTA</b>	254
<b>KOOL ON LÄBI!</b>	256
<b>3. PLANEERIMINE JA OTSUSTAMINE</b>	<b>257</b>
<b>3.1 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamiskeskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjääriinõustamine</b>	<b>257</b>
<b>TULEVIKULE MÕELDES</b>	257
<b>ELUKUTSEVALIK ON PROTSESS</b>	258
<b>INTERVJU PLANEERIMISEST</b>	262
<b>UNISTUSED, SOOVID...</b>	264
<b>VALIKUTE HINDAMINE</b>	266
<b>EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE</b>	267
<b>VALIKUVÕIMALUSI KAALUDES</b>	268
<b>3.2 Isikliku karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, edu, elurollid, elulaad, karjäär, õpimotivatsioon, omavastutus, kandideerimisdokumendid, karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine</b>	<b>270</b>
<b>ELU JA TÖÖ</b>	270
<b>MINU ROLL MAAILMAS</b>	273

<b>MINU KARJÄÄRI VIKERKAAR</b>	275
<b>MINU EDASISED TEED</b>	277
<b>MINU ISIKSLIK KOKKUVÕTE</b>	280
<b>VÕIMALUSTE REISIKOHVER</b>	284
<b>TEEN KOKKUVÕTTEID – KUIDAS EDASI?</b>	285
<b>ELU JOOKSUL- 3 AASTA JOOKSUL- OLEKS PIDANUD- POOL AASTAT</b>	286
<b>MINU TEGEVUSKAVA</b>	287

---

# 1 ENESETUNDMINE JA SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL

## 1.1 Isiksuseomadused närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom

### JOHARI AKEN

Õpilasele



Millistes olukordades on sinu alade proportsioonid sellised?

**Avatud ala on suur, teised väikesed**



.....  
.....

**Pime ala on suur, teised väikesed**



.....  
.....

**Varjatud ala on suur, teised väikesed**



.....  
.....

**Tundmatu ala on suur, teised väikesed**



.....  
.....

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

Too näiteid, kellega koos olles võivad ette tulla ülaltoodud olukorrad.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

*Allikas: Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 20*

## ESMAMULJE

### Õpilasele

KUIDAS MA VALMISTUKSIN ESIMESEKS KOHTUMISEKS.....

(vali kellega: uute klassikaaslastega, uue klassijuhatajaga, oma uue sõbra vanematega).

Millest alustaksin, milliseid ettevalmistusi võiksin teha

.....  
.....  
.....

Millele pööraksin erilist rõhku

.....  
.....  
.....

Kuidas ennast esitleksin

.....  
.....  
.....  
.....

Kuidas lõpetaksin kohtumise, millele püüaksin sellel etapil rõhku pöörata

.....  
.....  
.....

Allikas: Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 21



## **TEHKE MINUST OMA JUHT**

### **Õpetajale**

#### **Eesmärk**

Aidata õpilastel määrata eduka juhi omadused.

#### **Materjalid**

Igale rühma liikmele üks koopia tegevuslehest „Tehke minust oma juht”.

#### **Korraldus**

Õpilased järgivad tegevuslehel antud juhiseid, vastavad küsimustele ja arutavad koos vastused läbi.

#### **Näidisvastused**

Hea juht:

- aitab rühma luua
- motiveerib, julgustab rühma liikmeid ülesannete täitmisel
- tunneb rühma liikmete vajadusi
- määratleb rühma tugevad ja nõrgad küljed
- otsustab, kes mida teeb
- kontrollib töö tulemuslikkust
- kutsub kokku koosolekud
- kuulab ära ettepanekud ja kaebused
- tegutseb ostustavalt
- vastutab rühma tegevuse eest

#### **Ülevaade**

Iga rühm peab valima esindaja, kes esitab kokkuvõtte rühma vastustest. Paluge igal rühmal selgitada, kuidas nad esindaja valisid.

#### **Ained, milles sellist tegevust võiks kasutada**

Emakeel, ajalugu (kuulsad mehed ja naised), kehaline kasvatus, inimeseõpetus

#### **Kuidas võiks tegevust kohandada/muuta?**

---

---

---

---

## TEHKE MINUST OMA JUHT Õpilasele

1. Nimetage teile tuntud juhte.

---

---

2. Milline neist on hea juht ja miks?

---

---

3. Vastake koos küsimustele:

- a. Kuidas valiksite juhi?
- b. Mis teeb juhust hea juhi?
- c. Kas rühma liikmed peaksid kõik järjekorras juhid olema?
- d. Kuidas teeb juhita rühm otsuseid?

4. Tehke nimekiri hea juhi omadustest.

Hea juht:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Allikas: Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 22-23

## **RÄÄGI PARTNERILE ENDAST**

**Õpilasele**

**Räägi partnerile endast (omal valikul).**

1. Kõige rohkem meeldib mulle enda puhul ...
2. Minu suurim viga on ...
3. Kõige olulisem asi, mis minuga on juhtunud, on ...
4. Huvitav juhtum minu elus...

*Allikas: Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 58*

## **KEDA MEENUTAB?**

### **Õpetajale**

Noored kirjutavad kahele paberile oma nime (võib ka hüüdnime, mille on noored ise öelnud), üks silt pannakse rinda, teine korvi. Sildid segatakse, igaüks võtab ühe sildi. Üks mängija hakkab teist, kelle nimi sattus tema võetud sildile, pärast väikest mõtlemist kirjeldama iseloomustama kolme sõnaga: 1) loom (lind); 2) taim (lill, puu); 3) söök (jook). Teised arvavad ära, kellest on jutt. Nii kirjeldatakse kõiki osalejaid.

**Vahendid:** paber, kirjutusvahendid, korv

*Allikas: Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 58*

## KES MA OLEN?

### Õpetajale

### EESMÄRGID

1. Tegelemine isiksuse omadusi kirjeldava sõnavaraga.
2. Meeskonnatöö harjutamine.
3. Töötamine positiivse enesehinnangu nimel.
4. Esinemisjulguse arendamine.
5. Teises inimeses positiivsete külgede märkamise harjutamine.

### MÄRKSONAD

isiksus

isiksuse omadused

enesehinnang

liider

positiivne mõtlemine

### TEGEVUSJUHEND

#### 1. OSA

1. Moodusta õpilastest 3...5-liikmelised grupid.
2. Palu igal grupil valida liider.
3. Jaga igale grupile suur (vähemalt A3) paberileht.
4. Palu igal grupil 10 minuti jooksul kirja panna nii palju isiksuse omadusi (iseloomu) kirjeldavaid sõnu, kui meelde tuleb.
5. Kinnita paberilehed kõigile nähtavale kohale (seinale või tahvlile).
6. Iga grupi liider loeb kirjapandu ette.

#### 2. OSA

1. Palu õpilastel valida endale partner.
2. Iga õpilane valib seinal rippuvatelt lehtedelt kolm positiivset omadust, mis iseloomustavad kõige enam teda ennast, ning kolm positiivset omadust, mis iseloomustavad tema partnerit, ja kirjutab need vihikusse.
3. Iga osaleja loeb kirjapandu teistele ette, kasutades umbes selliseid lauseid nagu: "Mina olen ..., ... ja ... . Minu arvates on X ..., ... ja ... ."

### MÄRKUSI

\* Harjutuse esimest ja teist osa ei pea tingimata ühe tunni raames koos tegema. Siin on need järjestikku välja pakutud seetõttu, et harjutuse teises osas saab hästi ära kasutada esimeses osas kirja pandud sõnavara.

\* Kohe teise osa juurde asuda on pisut riskantne, sest tõenäoliselt jääb kasutatavate sõnade arv piiratuks. Tavaliselt suudab keskmine täiskasvanugi järjest nimetada vaid alla kümne isiksust kirjeldava sõna.

\* Luba igal grupil leida töötamiseks sobiv koht ruumis.

\* Harjutuse esimese osa võib kujundada ka väikeseks võistluseks, kus iga grupi poolt kirja pandud sõnad loetakse kokku. Soovi korral võib seejuures erineva punktide arvuga

hinnata teiste gruppide lehtedel samuti esinevaid sõnu (näiteks 1 punktiga) ning kordumatuid, originaalseid sõnu või sõnaühendeid (näiteks 5 punktiga).

\* Tähelepanu võiks pöörata ka äsjatoimunud meeskonnatöele (vt "Küsimused").

\* Võib ette tulla, et mõni omadus on välja toodud lause või pikema kirjeldusena. Sel juhul võiks õpilastega arutada, kas sama ei saaks väljendada lühemalt.

\* Mõnikord satub taolistesse loeteludesse ka sõnu ja väljendeid, mis kirjeldavad näiteks inimese välimust, staatust vms. Sel juhul tuleks õpilastega arutada, kas ja kuidas need on vaatluse all olevate isiksuse omadustega seotud.

\* Harjutuse teises osas võib kolm omadust asendada näiteks viiega.

\* Harjutust võib muuta ka nii, et ei seata tingimuseks ainult positiivsete omaduste leidmist.

(Omaduste jagamist positiivseteks ja negatiivseteks tuleks üldse võimaluse korral vältida, sest suures osas on selline jaotus väga tinglik ja subjektiivne.) Sel juhul muutuvad ka ülesande eesmärgid.

\* Harjutuse teise osa võib lõpetada ka paaristööna. See on soovitatav suure osavõtjate arvu puhul või siis, kui lähtutakse teistest valikukriteeriumidest (millised iseloomujooned on vajalikud edukale üliõpilasele, ärimehel, kasvatajale, emale, abielumehele jt). Ka sel juhul muutuvad eespool kirjeldatud eesmärgid.

\* Teise osa lõpus peaks vältima põhjendusi või õigustusi, mis omaduste ettelugemisega võivad kaasneda. Õpilased peaksid kuulnud arvestama kui infot selle kohta, mida konkreetne teine inimene temast arvab, mitte kui lõplikku otsust oma tõelise olemuse kohta.

\* Harjutuse teise osa algvarianti saab hõlpsasti ühendada teoreetilise osaga positiivsest mõtlemisest.

## **KÜSIMUSED**

### **I**

\* Kas isiksuse omadusi saab jagada headeks ja halbadeks?

\* Kuidas valisite oma grupi liidri?

\* Mida grupi liikmed liidrilt ootasid?

\* Mida liider tegelikult tegi?

\* Kuidas grupi teised liikmed käitusid?

\* Mida liider pidas oma ülesanneteks?

\* Kas üksinda oleksid leidnud sama palju sõnumi koos grupiga?

### **II**

\* Kuidas oli leida ja ette lugeda kirjapandud omadusi enese kohta?

\* Kuidas oli leida ja ette lugeda kirjapandud omadusi kaaslase kohta?

\* Kas igas inimeses on võimalik midagi meeldivat leida?

\* Mida märkad (või teised sinu arvates märkavad) tavaliselt inimese juures kõigepealt, kas meeldivat või ebaseeldivat?

\* Mis võiks olla ühe või teise sellise märkamislaadi põhjuseks? Kas seda saab muuta?

\* Mida tahaksid, et teised sinus esmajärjekorras näeksid?

\* Kas partner valis sinu kirjeldamiseks sellised väljendid, nagu ootasid? Mis võis olla selle põhjuseks?

*Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 41-43*

## **MINA JA TEISED**

### **Õpetajale**

### **EESMÄRGID**

1. Isiksuslike sarnasuste ja erinevuste analüüs aktiivse suhtlemise teel.
2. Töö eelarvamustega ning subjektiivsete kujutlustega teisest inimesest.
3. Vastuse otsimine küsimusele: kuidas teised tajuvad mind ja mina teisi?

### **MÄRKSONAD**

isikutaju  
eelarvamused  
subjektiivsus  
objektiivsus

### **TEGEVUSJUHEND**

#### **I**

1. Palu õpilastel leida enesega kõige sarnasem isik klassis.
2. Samasuse alusel moodustatakse paarid.
3. Paarilised arutavad 10 minutit, mis neis sarnast on ja miks otsustati just selle partneri kasuks.
4. Arutelu tulemus esitatakse lühidalt klassile.

#### **II**

1. Palu õpilastel leida enesest kõige erinevam klassikaaslane.
2. Moodustatakse paarid erinevust silmas pidades.
3. Paarilised arutavad 10-15 minutit, mille poolest nad erinevad, millele tuginedes tehti valik. Püütakse leida ka mõned sarnased jooned.
4. Arutelu tulemus esitatakse lühidalt klassile.
5. Õpetajapoolne kokkuvõte, soovitatav on kasutada isikutajuga seotud teoreetilist materjali.

### **MÄRKUSI**

- \* Siin võib tekkida pisut sagimist paaride moodustamisel, s.t ühte inimest võib valida mitu kaaslast. Sel juhul tuleks rõhutada, et kui ei saadud partneriks kõige sarnasemat või kõige erinevamat klassikaaslast, ei sega see harjutuse tegemist. Piisab ka lihtsalt sarnasest või küllaltki erinevast.
- \* Selle harjutuse juures on põhirõhk teisel osal. Et tavaliselt suheldakse enesest erinevaks peetavate kaaslastega vähem, teatakse neist samuti vähem. Seetõttu toob harjutuse teine osa tavaliselt kaasa palju avastusi, üllatusi ning tõdemusi, et erinev polegi nii erinev, kui oldi harjutud arvama, vaid võib lähemal tutvumisel osutada üpris sarnaseks või vähemalt huvitavaks.
- \* Teise osa läbitegemine nõuab osalejatelt ka suuremat pingutust. Juba paaride moodustamise ajal võib tekitada pingeid kontakti võtmise isikuga, kellega ei olda harjunud tavaliselt lävima.
- \* Ettevaatlik peaks olema selle harjutusega klassis, kus on tõrjutud või selgelt probleemseid õpilasi.

### **KÜSIMUSED**

- \* Kuidas kujuneb arvamus teisest inimesest?
- \* Mille järgi valime inimesi, kellega soovime seltsida?
- \* Kuidas tajume tavaliselt enda arvates meist tunduvalt erinevat inimest?
- \* Mida uut said harjutuse käigus teada enda kohta?
- \* Mida uut said harjutuse käigus teada teiste kohta?
- \* Kas erinev võib olla huvitav?

Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 43-44

## VÄRVILINE MINA

### Õpetajale

#### EESMÄRGID

1. Iseloomuomaduste, varjatud soovide ning vajaduste tõlgendamine sümbolite abil.
2. Loovuse arendamine.
3. Inimestetundmise arendamine.
4. Eneseteadlikkuse suurendamine.

#### MÄRKSÕNAD

sümbol  
alateadvus  
inimestetundmine  
eneseteadlikkus

#### TEGEVUSJUHEND

##### VARIANT A

1. Palu õpilastel rahulikult hingates lõdvestuda, korraks silmad sulgeda ning keskenduda oma praegusele seisundile, meeleolule, tundele. Mis värvi see on? Võib-olla on tegemist mitme värviga?
2. Õpilased avavad aeglaselt silmad ning proovivad äsja tabatud tunnet või meeleolu värvidega (soovitavalt vesivärvide või pastellidega) paberile kanda.
3. Kui kõik on lõpetanud, liiguvad osalejad ruumis ringi, et leida oma pildiga sarnast tööd. Sarnaste tööde autorid koonduvad gruppidesse.
4. Iga grupp (grupid on tavaliselt erineva suurusega) arutab omavahel, missuguseid meeleolusid ja tundeid on nende töödel kujutatud, ning püüab ka üksteises sarnasusi leida.
5. Iga grupi esindaja räägib lühidalt arutelu tulemustest teistele osalejatele.

##### VARIANT B

1. Palu õpilastel ette kujutada, et igäüks neist on lill (taim).
2. Iga osaleja kannab enda arvates teda kõige paremini sümboliseeriva (temaga kõige sarnasema) lille või taime värvide abil paberile.
3. Lähtudes õpilaste arvust ja eripärast vali edasiseks tegutsemiseks mõni järgmistest variantidest:
  - a) igäüks räägib teistele oma pildist, teised võivad välja pakkuda omapoolseid sümbolite tõlgendusvariante, esitada küsimusi, rääkida, mida nemad pildil näevad;
  - b) igäüks räägib 3...4-liikmelises grupis 5-10 minutit oma pildist, teised esitavad küsimusi, püüavad leida pildilt autorile omaseid jooni sümbolite kujul;
  - c) töödest räägitakse paarides ning püütakse pildilolevaid sümboleid appi võttes koos leida teineteisele omaseid isiksuse omadusi, soove, vajadusi jne;
  - d) pildid pannakse kõigile nähtavale kohale välja ning hakatakse ükshaaval ära arvama iga töö autorit, samal ajal üritades pildil kujutatut järgi prognoosida autori iseloomujooni, tema jaoks praegu aktuaalseid tundeid, vajadusi jne.



## MÄRKUSI

- \* Harjutuse läbiviimiseks peaks varuma piisavalt aega - kiirustades oodatud tulemusteni ei jõua. Nii A- kui B- variandile kulub üks koolitund.
- \* Variant A puhul võib tekkida sagimist gruppide moodustamisel. Kui leidub õpilasi, kelle pilt ei sarnane ühegi teise pildiga, soovita neil omavahel ühte gruppi koonduda. Kui üle jääb ainult üks õpilane, võib temaga töötada õpetaja või soovitada tal liituda ükskõik missuguse grupiga.
- \* Variant B puhul peaks rõhutama, et lill või taim tuleks valida mitte ainult välist sarnasust silmas pidades, vaid see **oma** lill peaks kandma sügavamalt sõnumit.
- \* Harjutuse mõlema variandi puhul tuleks osalejatele seletada, et eesmärgiks pole **ilus** pilt, vaid vaba eneseväljendus. Seega pole hea joonistusoskus oluline.
- \* Piisavalt tähelepanu tuleks osutada tööle värvidega, esitades vajaduse korral retoorilisi ergutavaid küsimusi (Kas sinu taimel on viljad? Missugune on vars? Vaata, kas tahaksid tööd veel täiendada!), otseselt kellegi poole pöördumata.
- \* Õpetaja võiks ka ise harjutuses osaleda.
- \* Sümbolite tõlgendamisel peaks vältima igasuguste värvi- ja joonistamise kohta käivate teooriate kasutamist. Lähtuda võiks põhimõttest, et parim sümbolite lahtimõtestaja on töö autor ise.
- \* Õpetaja peaks tajuma piiri, millest sügavamale sümbolite tõlgendamisel ei tohiks minna. Selle harjutuse käigus võib osaleja jaoks avalduda mõndagi varjatut, arusaamatut, valusat. Ülesanne ei tohiks kujuneda ebameeldivaks kogemuseks. Ilmsete probleemide esilekerkimisel tuleb konkreetse õpilasega edasi tegelda individuaalselt, vajaduse korral suunates ta psühholoogi või nõustaja vastuvõtule.
- \* Harjutus ei tohiks jääda ka pealiskaudse seltskonnamängu tasemele.
- \* Harjutuses osalemine on vabatahtlik. Tööst värvidega võiksid siiski võimalikult paljud kohalviibijad osa võtta, sest sellel protsessil on ka teatud stressi maandav toime.
- \* Soovi ja vastava kogemuse olemasolu korral võib mõlemat harjutuse osa läbi viia kujutlusharjutusena, kasutades ka näiteks sobivat muusikalist tausta.

## KÜSIMUSED

- \* Mida uut said teada enda kohta?
- \* Mida uut said teada teiste kohta?
- \* Kes kaaslaste hulgast on täna kuuldu-nähtu põhjal sinuga kõige sarnasemad?
- \* Kelle kohta tahaksid veel midagi täpsemalt teada saada?
- \* Kellega tahaksid täna kuuldu-nähtut arvesse võttes senisest enam lävida? Kuidas saaks see sinu arvates võimalikuks?
- \* Missugune oli kõige suurem avastus, huvitavam tähelepanek, mille tegid selle harjutuse käigus?
- \* Missugune tähendus on sinu jaoks rohelisel (sinisel, kollasel jne) värvil?
- \* Kas sinu tunne või meeleolu on praegu sama kui pildi valmimise ajal?

Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 44-46

## MINU SÕBER

### Õpetajale

### EESMÄRGID

1. Isiksuse omaduste ja vajaduste määratlemine seoses lähedaste inimsuhetega.
2. Eneseteadlikkuse suurendamine.

### MÄRKSONAD

sõprus

sõber

vajadused

eneseteadlikkus

### TEGEVUSJUHEND

1. Jaga õpilastele tööleht "Minu sõber" ja palu neil iseseisvalt täita harjutuse mõlemad osad.
2. Palu õpilastel uuesti vaadata harjutuse esimest 9sa ning ära märkida need omadused, mis neil endil ka olemas on.
3. Iga osaleja valib endale paarilise, kellega kirjapandust rääkida. Mõlemad räägivad 10 minutit, teine kuulab ja võib esitada küsimusi.
4. Arutelu.

### MÄRKUSI

- \* Seoses harjutuse teise osaga võib käsitleda ka sõprusega seotud eelarvamusi, hirme ning irratsionaalseid ja stereotüüpseid mõtteid.
- \* Kuigi harjutus on esmapilgul (kujuteldava) sõbra kohta, on. põhiteemaks siiski õpilane ise oma isiksuse omaduste ning vajadustega.
- \* Pärast töölehe täitmist ning arutelu võib kirjutada ka kirjandi või essee teemal "Mina sõbrana", "Miks on sõpru vaja?", "Minu sõber", "Ideaalne sõber", "Mida vajan sõbralt?" jne.
- \* Harjutuse esimese osa põhjal võib koostada klassi edetabeli kõige enam hinnatud omadustest. (Näiteks selgitada välja 3-S kõige sagedamini mainitud omadust.)

### KÜSIMUSED

- \* Missugust inimest tahetakse sõbraks?
- \* Missugust inimest ei soovita sõbraks?
- \* Missugused faktorid peale isiksuse omaduste veel mõjutavad sõbraks valimist?
- \* Missugusel inimesel on kerge sõpru leida? Kuidas ta seda teeb?
- \* Missugusel inimesel on raske sõpru leida? Kuidas saaks tema olukorda parandada?
- \* Milleks on sõpru vaja? .
- \* Kas sõprus on igavene? Kuidas see võib lõppeda? Kas sinuga on midagi sellist juhtunud?
- \* Missugused on sinu need omadused, mis hõlbustavad sõprade leidmist? (Miks sind valitakse sõbraks? Mida sõbrale pakud?)
- \* Mida soovitaksid seoses sõprusega teistele?
- \* Mida arvad ütlusest, et sõprus on nagu äritehing - mõlemad osapooled peavad sellest mingil viisil kasu saama?

## MINU SÕBER

### Õpilasele

I. Kirjuta siia vähemalt 100madust, mis peaksid kindlasti olema inimesel, keda tahaksid endale sõbraks.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

II. Lõpeta laused.

1. Õige sõber ei tee kunagi  
.....
2. Tõeline sõber teeb alati  
.....
3. Sõbra tunnen ära selle järgi, et  
.....
4. Sõbraga tahan  
.....
5. Sõbrata ei saa  
.....
6. Sõpru leian  
.....
7. Sõbra juures hindan kõige rohkem  
.....
8. Sõbrale suudan andeks anda  
.....
9. Vajan head sõpra, sest  
.....
10. Sõber peaks pakkuma mulle eelkõige  
.....

Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 46-47

## **KES ON KES?**

### **Õpetajale**

### **EESMÄRGID**

- 1.Isiksuse omaduste osa teadvustamine elukutsevaliku juures.
2. Tegelemine ootusmudelite ja rollidega.
- 3.Iseenda kui isiksuse analüüs, lähtudes isiklikest kutse-eelistustest.

### **MÄRKSÕNAD**

roll  
ootusmudel  
isiksuslik areng  
verbaalsed väljendusvahendid  
mitteverbaalsed väljendusvahendid  
stereotüüp

### **TEGEVUSJUHEND**

1. Vali välja 4-5 vabatahtlikku.
- 2.Jaga igale vabatahtlikule sedelike mõne üldtuntud ameti nimetusega (sekretär, müügiagent, õpetaja, koristaja, politseinik jne).
- 3.Vabatahtlikud tulevad klassi ette (kui istutakse ringis, siis ringi keskele) ja püüavad ümber kehastuda sedelitel kirjasolevate ametite esindajateks (kasutades iseloomulikke liigutusi, žeste, näoilmeid, kõnetooni, vastavat sõnavara, hoiakut teiste suhtes jms).
4. Kirjuta sedelitel olevate ametite nimetused tahvlile.
5. Teised hakkavad klassi ees olijatele küsimusi esitama, püüdes ära arvata, kes missuguse ameti esindajat mängib. (Esitada võib ainult selliseid küsimusi, mis ei puuduta otsest tööprotsessi ega ametinimetust.)
6. Õpilane, kelle kehastatud ameti esindaja on ära arvatud, istub oma kohale.
7. Kui kõik ametid on ära arvatud, järgneb arutelu, kus selgitatakse, mille järgi iga ameti esindaja ära tunti. Esinejad seletavad, mida nad püüdsid edasi anda, mida kujutamiseväärseks tunnuseks pidasid jne.
8. Jaga sedelid uutele vabatahtlikele. Korda äraarvamismängu koos lühikese aruteluga 2-3 korda. Viimasel mängukorral jaga vabatahtlikele sedelid selliste ametite nimetustega, mille esindajatel puuduvad laialt teadaolevad üldistatud omadused (laborant, arvuti tarkvara spetsialist, personalijuht jne).
- 9.Pärast viimast äraarvamist korralda arutelu rollidest, ootusmudelitest, stereotüüpiseerimisest.
10. Jaga välja õpilase tööleht "Kes on kes?". Töölehe esimese osa täitmiseks valitakse koos äsja läbimängitud ametite hulgast üks ning püütakse iseseisvatööna kirja panna sellel ametikohal töötamiseks vajalikud isiksuse omadused ja oskused. Töölehe teise osa jaoks valib meelepärase ameti iga osaleja ise.
11. Arutelu (üldine või gruppides).

## MÄRKUSI

- \* Kogu kirjeldatud tegevuse jaoks peaks aega varuma kaks koolitundi.
- \* Äraarvamismängu juures peaks rõhutama ümberkehastumismomenti, s.t mängijad ei vasta ainult küsimustele, vaid annavad infot edasi ka mitteverbaalselt.
- \* Väiksema osavõtjate arvu puhul peaks iga osaleja saama ümberkehastumist proovida.
- \* Ärgita õpilasi esitama avatud küsimusi (näiteks *kas*-küsimus eeldab ühesõnalist vastust ja piirab teatud mõttes vastajat, seepärast peaks seda kasutama minimaalselt).
- \* Äraarvamismängu võib läbi viia ka nii, et ümberkehastujad annavad infot edasi ainult mitteverbaalsete vahenditega, s.t küsimusi ei esitata.
- \* Tegevusjuhendi 9. punkti all võiks arutleda info osatähtsuse üle. Näiteks kuidas mingi konkreetse ametipuhul tekib üldsuse kujutlus selle tüüpilisest esindajast (stereotüüp) ning missugused isiksuslikud omadused ja oskused on tegelikult selle ameti jaoks vajalikud.
- \* Töölehe teise osa täitmise juures peaks tähelepanu pöörama inimese pidevale arengule, S.t et elukutset ei peaks tingimata valima nende omaduste järgi, mis on praegu olemas - mõndagi võib soovi korral enese juures muuta, osa muutusi tingib keskkond, palju tuleb ja saab isiksusliku arengu käigus juurde õppida.

## KÜSIMUSED

- \* Kuidas sa ennast ümber kehastades (müügimehena, sekretärina, õpetajana) tundsid?
- \* Kas kujutati oli tüüpiline selle ameti esindaja? Miks?
- \* Kuidas tundsid ära mängitava ameti?
- \* Kuivõrd saite infot mittesõnaliste väljendusvahendite kaudu?
- \* Miks viimasel korral oli äraarvamine raskem?
- \* Kuidas tekivad üldistatud, stereotüüpsed ettekujutused mingi ameti või elukutse esindaja kohta?
- \* Missuguseid stereotüüpeid arvasite ametite või elukutsete esindajate kohta veel tead?
- \* Kuivõrd sellised stereotüüpsed ettekujutused erinevad tegelikkusest?
- \* Missuguseid isiksuse omadusi saab teadlikult arendada?
- \* Missuguseid olulisi oskusi saab juurde õppida?
- \* Mis tingib muutusi inimese isiksuse omadustes? Kuidas inimene muutub?
- \* Mis on sind kõige rohkem muutnud?
- \* Mida muudaksid enese isiksuse omaduste juures kohe, kui saaksid?
- \* Missuguseid oskusi peaksid enda arvates arendama?
- \* Millal ja kuidas saaks seda teha?

## KES ON KES?

### Õpilasele

I. Selleks, et edukalt töötada....., on tingimata vaja järgmisi isiksuse omadusi ja oskusi:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

II. Vali üks meeldivelukutse ja täida seda silmas pidades tabel.

..... PEAB OLEMA	MINU OMADUSED JA OSKUSED, MIS TULEKSID SELLEL KUTSEALAL TÖÖTADESKASUKS	KUI TAHAKSIN SAADA ....., SIIS PEAKSIN ENDA JUURES ARENDAMA JA JUURDE ÕPPIMA

Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 46-47

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

## **TESTID KOOLINOORTELE**

*Allikas: [www.tulevikuredel.ee](http://www.tulevikuredel.ee) (Teenused -> Psühholoogiline nõustamine)*

## ISELOOMUOMADUSED

### Õpilasele

*Kes ma olen? Missugusena teised mind näevad? Mille poolest ma teistest erinen? Missugused minu iseloomujooned aitavad mind töös paremini hakkama saada? Missugused iseloomujooned võivad edu saavutamist aeglustada?*

*✍ Algatuseks püüa kirja panna oma 5 positiivset iseloomujoont ja 5 sellist, mis võivad edu saavutamist takistada. (Kui jääd loetlemisega jänni, tuleta meelde, mida teised on Sinu juures kiitnud või millise käitumise pärast on Sind kritiseeritud.)*

1. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Analüüsi iga omadus läbi, kasutades järgnevat tabelit.**

### MINU ISELOOMUOMADUS

--

**avaldub minu igapäevases elus järgnevalt**

<b>Koolis</b>	
<b>Kodus</b>	
<b>Vabal ajal</b>	
<b>Tööd tehes</b>	

*Näita analüüsi tulemusi inimestele, kes Sind tunnevad ja keda usaldad. Täienda esialgset iseloomuomaduste loetelu.m*

*Missuguseid järeldusi tegid? Missuguseid omadusi otsustad julgemalt kasutada? Mida on vaja oma käitumise juures rohkem jälgida?*

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 28*



## ISELOOMU TUGEVAMAD KÜLJED

Õpilasele

*Millised on minu iseloomu tugevamad küljed? Millised omadused aitavad mind töös paremini hakkama saada?*

**Enda arvates olen ma ...** (märgista ristikesega (x) enda kohta käivad omadused)

	Keskendumisvõimeline		Entusiastlik		Punktuaalne
	Stressi taluv		Sõbralik		Kiire
	Korralik		Hea iseloomuga		Vaikne
	Kohanev		Abivalmis		Ratsionaalne
	Seiklusi otsiv		Aus		Realistlik
	Agressiivne		Humoorikas		Mõtiskleja
	Auahne		Hea kujutlusvõimega		Usaldav
	Analüütiline		Iseseisev		Vaashoitud
	Esiletükkiv		Intelligentne		Süsteemne
	Üksikasjalik		Leidlik		Vastutustundlik
	Asjalik		Vastutulelik		Riskialdis
	Hoolitsev		Meeldiv		Enesekindel
	Ettevaatlik		Loogiline		Ennastvalitsev
	Lõbus		Lojaalne		Arukas
	Taibukas		Elukogenud		Tundlik
	Asjatundlik		Metoodiline		Siiras
	Võistlushimuline		Ülikorrektne		Seltsiv
	Enesekindel		Tagasihoidlik		Püsiv
	Kohusetundlik		Motiveeritud		Toetav
	Konservatiivne		Eelarvamusteta		Taktitundeline
	Järjekindel		Optimistlik		Õppimisvõimeline
	Loov		Läbimõeldult tegutsev		Visa
	Uudishimulik		Hea suhtleja		Põhjalik
	Diplomaatiline		Kannatlik		Järelemõtlik
	Diskreetne		Sihikindel		Sitke
	Muretu		Veenev		Usaldav
	Tõhus		Tasakaalukas		Usaldusväärne
	Emotsionaalne		Praktiline		Mõistev
	Tundeline		Täpne		Mitmekülgne
	Rahulik		Edumeelne		Vaimukas

Vali ristikesega tähistatud omaduste hulgast välja **5 omadust**, mis Sinu arvates on Sinu kõige tugevamateks külgedeks. Kanna need alljärgnevasse tabelisse.

Tuleta meelde olukordi, kus Sa enda poolt välja toodud iseloomujooni edukalt kasutanud oled. Kirjelda neid situatsioone (tabeli näidete lahtis).

*Millise ameti või töö juures need omadused kasuks tulevad?*

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom

**Iseloomu tugevamad küljed - lisa**

<b>1. omadus:</b>
Näide:

<b>2. omadus:</b>
Näide:

<b>3. omadus:</b>
Näide:

<b>4. omadus:</b>
Näide:

<b>5. omadus:</b>
Näide:

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 29-30

## MILLINE MA ENDA ARVATES OLEN?

### Õpilasele

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. südamlilik, 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

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom

34. sitke, visa	—	—	—	—	—	kergesti 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.**
- **Märgi ära need omadused, millega Sa oled rahul.**
- **Märgi ära need omadused, mida soovid arendada. Kuidas Sa saaksid neid arendada?**

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 31

## KAS TEISED NÄEVAD MIND SAMASUGUSENA NAGU NÄEN MINA ISE? Õpilasele

Enda paremaks tundmaõppimiseks on kasulik teada, kuidas teised Sind tajuvad.

- Hinda ennast iga omadusepaari puhul 5-pallisel skaalal (näiteks: **1 - suletud, 2 - pigem suletud, 3 – keskmine, 4 – pigem avatud, 5 – avatud**).
- Seejärel anna omadustelet (hea, kui seal ei oleks näha Sinu enda hinnanguid) mõnele oma tuttavale, sõbrale või pereliikmele ja palu tal sama skaalat kasutades hinnata, millisena tema Sind näeb.

Suletud	1 2 3 4 5	Avatud
Vähene eneseusaldus	1 2 3 4 5	Kõrge eneseusaldus
Sageli passiivne	1 2 3 4 5	Sageli aktiivne
Negatiivne	1 2 3 4 5	Positiivne
Annab kergesti alla	1 2 3 4 5	Ei anna kunagi alla
Ebasõbralik	1 2 3 4 5	Alati sõbralik
Kõhklev, ebakindel	1 2 3 4 5	Resoluutne, otsusekindel
Kärsitu, kannatamatu	1 2 3 4 5	Kannatlik
Temperamentne	1 2 3 4 5	Vaikne ja vaoshoitud
Teistest sõltuv	1 2 3 4 5	Sõltumatu
Räägib vahele, katkestab	1 2 3 4 5	Kuulab teisi
Korratu, ebametoodiline	1 2 3 4 5	Metoodiline
Naeratab harva	1 2 3 4 5	Naeratab sageli
Harva entusiastlik	1 2 3 4 5	Sageli entusiastlik
Ei käitu läbimõeldult	1 2 3 4 5	Käitub kaalutletult

***Kas teised tajusid Sind samamoodi nagu Sina ise?  
 Milliseid järeldusi saad sellest enda jaoks teha?***

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 32

## **TEMPERAMENDITÜÜBI TEST**

Test, vastuste leht, vastused, tulemused. Temperamenditüüpide kirjeldused.

Vasta küsimustele jah või ei. Vastused märgi vastuste lehele.

1. Kas Sa tunned tihti vajadust uute muljete, erutavate sündmuste ja enese välja elamise järele?
2. Kas tunned sageli, et vajad sõpru, kes Sind julgustaksid, mõistaksid ja lohutaksid?
3. Kas pead ennast muretuks inimeseks?
4. On Sul raske oma soovidest ja plaanidest loobuda, neid ümber kavandada?
5. Kas Sa eelistad oma toiminguid teha aeglaselt, ilma kiirustamata?
6. Kas Sa pead alati oma lubadustest kinni, seda isegi siis, kui see võib Sulle kahjulikuks osutada?
7. Kas Su meeleolu muutub tihti?
8. Kas on õige, et Sa tavaliselt tegutsed ja räägid kiiresti, ilma pikemate järelemõtlemisteta?
9. Kas Sulle on kunagi tundunud, et oled lõputult "õnnetu inimene", ilma et selleks konkreetset põhjust oleks olnud?
10. Kas on õige, et oled valmis kõigeks, kui läheb lahti vaidluseks?
11. Kas Sa kohmetud või muutud häbelikuks, kui tahad vestlusse astuda sümpaatse vastassoost isikuga?
12. Oled Sa vihastudes kunagi enesest välja läinud?
13. Kas juhtub, et tegutsed mõtlematult hetkelise tuju ajel?
14. Kas Sa kahetsed sageli tehtut või öeldut?
15. Kas Sa eelistad head raamatut kohtumisele huvitavate inimestega?
16. Kas on õige, et Sind on kerge vihastada või enesest välja viia?
17. Kas Sa armastad tihti heade kaaslaste seltsis veidi lõõgastuda?
18. Kas Sul on selliseid mõtteid, mida meeleldi teiste eest varjad?
19. Kas on õige, et oled mõnikord nii energiat täis, et töö lausa lendab käes, kuid mõnikord väga loid ja ükskõikne ümbritseva suhtes?
20. Kas on õige, et eelistad omada vähe, kuid see-eest lähedasi sõpru?
21. Kas Sa unistad sageli?
22. Kui Sinu peale karjutakse, kas vastad samaga?
23. Kas Sind piinab sageli ebamäärane süütunne?
24. Kas kõik Sinu harjumused on head?
25. Kas oled võimeline oma tunnete üle andes lõbutsema ja end täiesti välja elama mõnes kärarikkas seltskonnas?
26. Kas Sinu kohta võib väita, et üsna sageli on Su närvid viimase piirini pingul?
27. Kas Sind loetakse lõbusaks ja elavaks inimeseks?
28. Kas juhtub sageli, et pöördud mõttes tehtud töö juurde tagasi ning kaalutled, mida oleks võinud teha paremini?
29. Kas tunned ennast tavaliselt seltskonnas vabalt?
30. Kas on juhtunud, et annad edasi kuulujutte?
31. Kas on juhtunud, et Sa ei suuda sellepärast uinuda, et pähe tulevad igasugused mõtted?

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

32. Kas on õige, et kui tahad midagi teada saada, siis eelistad seda raamatutest otsida, selle asemel, et sõpradelt küsima minna?
33. Kas Sul on olnud südameklõppimisi?
34. Kas Sulle meeldib töö, mis nõuab järjekindlust ning suurt tähelepanu?
35. Kas Sul on juhtunud, et Sul esineb värisemishoogusid?
36. Kas oleksid avameelsem, kui teaksid kindlalt, et Sinu poolt öeldut ei räägita edasi?
37. Kas Sulle meeldib viibida seltskonnas, kus üksteise kulul nalja visatakse?
38. Kas Sa oled kergesti ärrituv inimene?
39. Kas Sulle meeldib töö, mis nõuab kiiret tegutsemist?
40. Kas on tõsi, et Sulle ei anna tihti rahu mõtted mitmesugustest ebameeldivustest, mis oleksid võinud juhtuda, kuigi kõik lõppes hästi?
41. Kas on õige, et Sinu liigutused on tavaliselt aeglased ning Sa kõnnid kiirustamata?
42. Oled Sa kunagi hilineanud kohtumisele või tööle?
43. Näed Sa tihti painajalikke unenägusid?
44. Kas on õige, et Sa ei lase peaaegu kunagi mööda juhust astuda vestlusse võõra inimesega?
45. On Sul valusid, mis häirivad ja murelikuks teevad (südames, peavalud, kõhuvalud jne)?
46. Kas Sa oleksid kurb, kui Sa ei saaks kaua aega kohtuda oma heade tuttavatega?
47. Kas pead end närviliseks inimeseks?
48. Kas inimeste hulgas, keda Sa tead, on niisuguseid, kes Sulle ei meeldi?
49. Võid Sa enda kohta öelda, et oled enesekindel inimene?
50. Kas kriitika Sinu isiku või Sinu töö kohta häirib Sind?
51. Kas arvad, et saunapeol või lõbusas seltskonnas on raske end tõeliselt välja elada?
52. Kas Sind häirib mõte, et Sa oled millegi poolest teistest halvem?
53. Kas Sul on igavlevat seltskonda kerge lõbusamaks muuta?
54. Oled Sa mõnikord rääkinud asjadest, millest Sa päris täpselt kõike ei tea?
55. Kas Sa tunned muret oma tervise pärast?
56. Kas Sa armastad teiste kulul nalja teha?
57. Kannatad Sa unetuse all?

### VASTUSTE LEHT

	jah	ei		jah	ei		jah	ei
1.			20.			39.		
2.			21.			40.		
3.			22.			41.		
4.			23.			42.		
5.			24.			43.		
6.			25.			44.		
7.			26.			45.		
8.			27.			46.		
9.			28.			47.		
10.			29.			48.		
11.			30.			49.		
12.			31.			50.		
13.			32.			51.		
14.			33.			52.		
15.			34.			53.		
16.			35.			54.		
17.			36.			55.		
18.			37.			56.		
19.			38.			57.		

### VASTUSED

Kõigepealt vaatame, mida näitab **valedetektor**. Kui Sul on vastatud jaatavalt 6, 24 ja 36 ning eitavalt 12, 30, 42, 48 ja 54, märgi iga sellise vastuse eest üks punkt ja liida need kokku. Kui saad üle viie punkti, siis oled vastates nii palju "valetanud", et test ei näita õiget tulemust, kuna Sa pole suuteline end kõrvalt vaadates objektiivselt hindama.

Nüüd võtame käsile **ekstravertsuse skaala**: arvesta endale iga kord üks punkt, kui Sul on vastatud jaatavalt küsimused: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 29, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56 ja eitavalt küsimused: 5, 15, 20, 32, 34, 41, 51. Liida kokku!

Seejärel arvesta, mitu punkti saad **stabiilsuse skaalal**: arvesta iga korra pealt üks punkt, kui Sul on vastatud jaatavalt 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57. Liidakokku!

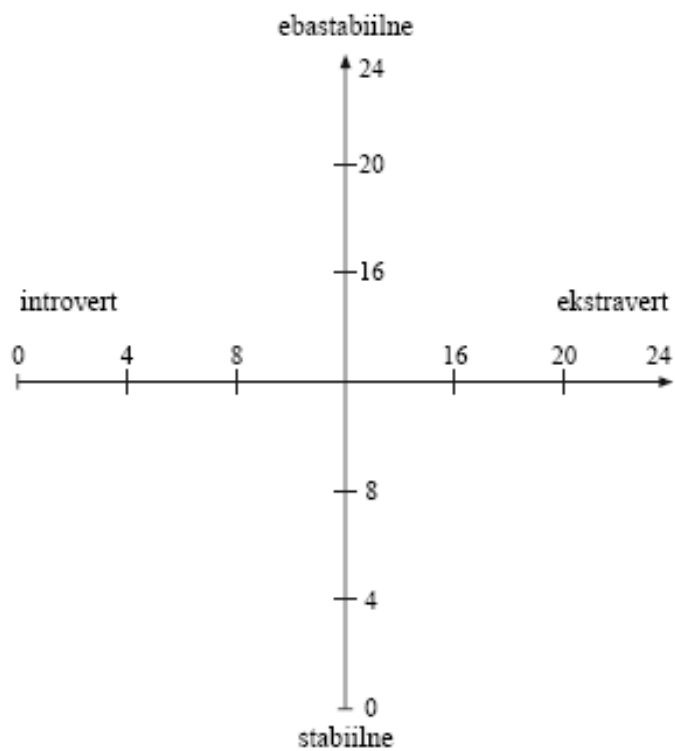
### TULEMUSED

Graafikus jookseb horisontaalselt introvertsuse-ekstravertsuse skaala ja vertikaalselt stabiilsuse-ebastabiilsuse skaala. Mõlemad skaalad on jaotatud 24 osaks. Nende lõikumispunktis on mõlemal 12. Kui peaks juhtuma, et Sinu punktide arv nii ekstravertsuse kui ka stabiilsuse skaalal on 12, siis oled harukordne inimene, kellel on täpselt võrdselt kõigi nelja temperamenditüübi omadusi. Testi väärtus seisneb selles, et see mitte ainult ei näita, kas oled sangviinik, melanhoolik, flegmaatik või koleerik, vaid osutab ka sellele, kas oled seejuures puhas oma temperamenditüübi esindaja või mitte.



1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom

TEMPERAMENDITÜÜBI GRAAFIK



## **TEMPERAMENDITÜÜPIDE KIRJELDUSED**

**Koleerik**- ekstravert, ebastabiilne, närviline.

Koleerik on liikuv, kuid tasakaalutu, erutusprotsessid on tal ülekaalus, mistõttu ta võib tihti olla plahvatusohtlik. Võimalikult juhtiv, teisi takka sundiv ja energiline, kuid ei oska energiat jaotada ja võib ennast tühjaks töötada. Elab tulevikus, olevikku väärtustab vähem. Enesekindel, visa, tahtejõuline, optimistlik, kuid sageli konfliktne, kuna temale peab alati jääma õigus. On arukas, seltsiv ja jutukas, kohaneb hästi, on praktilise meelega, talle meeldib koostöö, kui teda tõsiselt võetakse ja lastakse tal domineerida. Talle ei tohi anda liiga lihtsaid ülesandeid. Vajab tunnustust, usaldamist ja tagasisidet, teda ei tohi alahinnata ega alavääristada, kritiseerida ega karistada - seda ta ei talu.

Koleerik on sageli seletaja ja õiendaja, ka teiste õiguste eest võitleja. Võibolla halvas mõttes kritiseerija, ninatark ja egoist, vahel kättemaksuhimuline, irooniline ja äge.

Koleerikule sobivad erialad, kus on vaheidust, piisavalt palju pinget, võimalus teisi juhtida ja kaitsta. Hoiduma peaks ametitest, kus on pidevalt võimalus saada kriitika osaliseks, kus suhtlemisega kaasnevad konfliktisituatsioonid, kus töö on üksluine ja igav või väga paikne.

**Sangviinik**- ekstravert, stabiilne, tasakaalukas.

Sangviinik on liikuv, optimistlik ja lõbus, laiade huvidega, kiiresti kohanev ja uut omandav. Ta elab olevikus ja rohkem teistele. Tundmused ja huvid vahelduvad kiiresti, mistõttu võib tüdineda ja alustatu pooleli jätta. Teda võib usaldada, kuid peab kontrollima. Karistamist küll talub, kuid heaga mõjutamine annab palju paremaid tulemusi. Töövõime on väga suur ja energiat palju.

Sangviinikule meeldib organiseerida ja võistelda, ta on alati valmis naermaja naljatama ka enda üle. Uuendustega läheb kergelt kaasa, reageerib elavalt hetkeolukordadele, ei muretse tuleviku ja mineviku pärast, suudab oma tundeid valitseda ja kontrollida.

Sangviinik on sõbralik ja abivalmis, elav ja hea juht, kes leiab igas olukorras kompromisse ja lepitab tülitsejad. Võib olla pealiskaudne ja kasutada hädavalet.

Sobivad väga paljud ametid, eelkõige sellised, mis on seotud suhtlemise ja inimestega, kus on liikumist ja vaheldust, võimalust kaitsta nõrgemaid, ennast täiendada, õppida ja reisida.

Sangviinik peaks vältima erialasid, kus töö on igav ja üksluine või nõuab pikka aega suurt tähelepanu. Ka üksindus ja kuivad arvud ei sobi talle, samuti mitte väga kõrged nõudmised käte peenmotoorikale.

**Flegmaatik** - introvert, stabiilne.

Flegmaatik on tasakaalukas, aeglane ja põhjalik. Ta jääb igas olukorras rahulikuks, tundeid pole väljastpoolt näha. Teda on raske naerma ajada, aga ka nutma ei pane teda kergesti. Tundeelu on pööratud sissepoole. Ta on rahulik ja piisavalt mugav. Elab olevikus, meeldib harjumuspärane keskkond. Kohanemine uute inimestega või ümbrusega võtab aega. Meeldib tööd teha üksinda, jõudu ja energiat on palju. Teeb kõike korralikult ja põhjalikult. Teda pole vaja kontrollida.

Flegmaatik on sõbralik, asjalik ja truu, rahumeelne ja leplik. Üldiselt aeglane ja kohmakavõitu, aga võib ka kangekaelne ja tuim või laisk olla. Ei talu suurt tähelepanu, muudatusi, ootamatusi.

Planeerib oma tegevust.

Flegmaatikule sobivad kõik elukutsed, kus nõutakse täpsust, järjekindlust ja korralikkust. Töö tempo ei tohi olla eriti kiire. Mis kiiruses vajaka jääb, teeb flegmaatik hoolikuse ja järjekindlusega tasa.

Sobib füüsiline tegevus, aga ka märgisüsteemide ja tehnikaga seotud erialad. Soovitav oleks vältida

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

selliseid valdkondi, kus on vaja palju suhelda, inimestega tööd teha, kus ümbrus ja nõudmised kogu aeg muutuvad ja töötempo on kiire.

**Melanhoolik** - introvert, ebastabiilne.

Melanhoolik on aeglane, tasakaalutu ja pessimistlik. Ta elab minevikus, pole rahul olevikuga ja kardab tulevikku. Hääl on sageli nõrk ja arglik. Tundlikkus on ülisuur, isegi haiglaslik, mistõttu võib kergesti nutma hakata ja põeb alaväärsuskompleksi. Ta on õrn ja habras, kartlik ideaalide otsimisel. Melanhoolik on siiras ja aus, ustav, hell, helde ja härdameelne. Ülisuure empaatiavõimega, mis laseb tal märgata ja mõista teiste inimeste peidetud tundeid ja varjatud võimeid kunstis, muusikas, kirjanduses jne. Melanhooliku töövõime ja eneseusk on väga väikesed, ka energiat on vähe. Vajab pidevat julgustamist, toetamist ja positiivset tagasisidet. Karistuste suhtes on äärmiselt tundlik, ei talu valju häält, võib kergesti langeda meeleheitesse ja depressiooni. Kohanemine nii inimeste kui ka olukordadega on raske. Tavaliselt on melanhoolik loov, maitsekas ja sümpaatne, huvitub kunstist ja kultuurist. Aga ta võib ka kitsi ja umbusklik viriseja olla, kes kibestunult ja orjalikult mõtetes kättemaksu haub. Melanhoolik võib olla tahtejõuetu enesehaletseja, kes pidevalt kõhkleb, on muutliku meelega ja parastab.

Melanhoolikule sobivad sellised tööd, mis ei nõua suurt pingutamist, kus on võimalik ise töötempo määrata ja vajadusel puhkepause teha, kus keegi ei kritiseeri ega kiirusta tagant. Eriti hästi sobib kõik, mis on seotud kunsti ja loominguga, aga ka looduse ja loomadega.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 72-77*

## **INTROVERT VÕI EKSTRAVERT**

Test, vastuste leht, vastused, tulemused.

Järgneva testi abil saad teada, kas oled ekstravert või introvert. Selles testis näib osa küsimusi tarbetute kordustena, kuid vasta need siiski ära. Vahel on kasulik kindluse mõttes mõne teema juurde natukse teise nurga alt uuesti tagasi tulla.

Vasta igale küsimusele jah või ei. Vastused märgi vastuste lehele.

1. Kas käid meeleldi väljas?
2. Kas Sulle meeldib kiiresti tegutseda?
3. Kas loed meelsamini ajalehtede spordiveerge kui juhtkirju?
4. Kui vaatad lõbusat komöödiat, kas naerad valju häälega sagedamini kui teised Sinu ümber?
5. Kas kaldud elama päevast päeva, pikemalt mõtlemata?
6. Kas Sulle meeldib rohkem lugeda kui inimestega suhelda?
7. Kas tunned tihti, et teeks midagi, kuid pole õiget hakkamist, isegi kui peaks?
8. Kas varud aega oma mõtete mõtlemiseks?
9. Kas istud rahulikult, vaadates hobuste võidusõitu või mõnd muud võistlusspordiala?
10. On Sul kalduvusi oma tunnete ülipeeneks eristuseks?
11. Kas oled seltskonnas jutukas?
12. Kas tunned end ebamugavalt, kui pead tegema tööd, mis vajab vähe toimekust?
13. Kas keskendud harva oma tunnete ja mõtete analüüsiks?
14. Kas oled äkilise, kuid lühikese vihaga?
15. Kas jätad sageli kõik viimasele minutile?
16. On Sul ebameeldiv olla seltskonnas, kus õrritatakse üksteist?
17. Kas oled oma toiminguis kaalutlev ja aeglane?
18. Kas keskendud sageli maailma asjade peale mõtlema?
19. Kas jätad mõnegi arvamuse oma teada, kui see riivab teisi kohalolijaid?
20. Kas jõuad kokkulepitud kohtumistele üldjuhul õigeaks ajaks?
21. Kas Sulle meeldib inimestega vestlemine sedavõrd, et Sa ei jäta kunagi kasutamata võimalust kõnetada tundmatut?
22. Kas Sa lõpetad sageli söömise enne teisi, kuigi pole mingit mõtet kiirustada?
23. Kas vaatad parema meelega komöödiat kui dokfilmi?
24. Kas oled muusikas niivõrd kodus, et võiksid juhatada orkestrit või tantsida muusika taktis?
25. On Sul kalduvus lasta asjadel üle pea kasvada?
26. Kui Sul on vaja teha mingeid järelepärimisi äriasjus, kas kirjutad meelsamini kirja kui helistad?
27. Kas Sulle meeldivad rahulikud ja vaiksed puhkuseajad?
28. Kas Sinu meelest on tore lahendada raskeid probleeme?
29. Kui saad kellegi peale pahaseks, kas ootad, kuni rahuned, enne kui midagi ütled või teed?
30. Kas oled seda meelt, et mida teed, teed hästi?
31. Kas oled teiste hulgas rahulik ja enesekindel?

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

32. Kas mingi uue asja alustamine kutsub Sinu esile elevuse ja rõõmu?
33. Kas Sulle meeldib rohkem selline töö, milles on otsest tegevust, kui selline, mis nõuab pingsat kaalutlemist ja uurimist?
34. Kas pooldad filosoofiat “Söö, joo ja ole õnnelik, sest homme olen juba surnud”?
35. Kas oled tavaliselt muretu inimene?
36. Kas oled meeleldi pikka aega üksinda?
37. Kas naudid peaaegu iga päev olukorda, et Sul on võimalus istuda natukene aega midagi tegemata, isegi kui on tarvis midagi teha?
38. Kas veedad sageli terve õhtu raamatut lugedes?
39. Kas oled suuteline põnevat saladust pikemat aega oma teada hoidma?
40. Kas ütleksid enda kohta, et Sul on tõsine ja vastutustundlik suhtumine maailma asjadesse?
41. Kas tunned end hästi suure hulga inimeste keskel?
42. Kas teistel inimestel on raskusi Sulle järelejõudmisega, kui käite koos?
43. Kas arheoloogia ja klassikalise muinasteaduse muuseumid tunduvad Sulle igavate paikadena?
44. Kas teed inimestele veidrana tunduvaid väikesi kingitusi, ilma et selleks oleks erilist põhjust?
45. Kas oled tuleviku suhtes muretu?
46. Kas oled reserveeritum ja ettevaatlikum kui mõnedki teised?
47. Kas jälgid meelsamini spordivõistlusi kui teed ise sporti?
48. Kas oled niivõrd unistustesse langenud, et kaaslased kutsuvad Sind unelejaks?
49. Kas Sul on võimatu kõnet pidada, kui Sa pole selleks valmistunud?
50. Kas valiksid pigem pikema tee prügiurnini, kui et viskaksid prügi tänavale?

**VASTUSTE LEHT**

	jah	ei		jah	ei		jah	ei
<b>1.</b>			<b>18.</b>			<b>35.</b>		
<b>2.</b>			<b>19.</b>			<b>36.</b>		
<b>3.</b>			<b>20.</b>			<b>37.</b>		
<b>4.</b>			<b>21.</b>			<b>38.</b>		
<b>5.</b>			<b>22.</b>			<b>39.</b>		
<b>6.</b>			<b>23.</b>			<b>40.</b>		
<b>7.</b>			<b>24.</b>			<b>41.</b>		
<b>8.</b>			<b>25.</b>			<b>42.</b>		
<b>9.</b>			<b>26.</b>			<b>43.</b>		
<b>10.</b>			<b>27.</b>			<b>44.</b>		
<b>11.</b>			<b>28.</b>			<b>45.</b>		
<b>12.</b>			<b>29.</b>			<b>46.</b>		
<b>13.</b>			<b>30.</b>			<b>47.</b>		
<b>14.</b>			<b>31.</b>			<b>48.</b>		
<b>15.</b>			<b>32.</b>			<b>49.</b>		
<b>16.</b>			<b>33.</b>			<b>50.</b>		
<b>17.</b>			<b>34.</b>					

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

**VASTUSED**

Arvesta nüüd üks plusspunkt igale jah- vastusele ning üks miinuspunkt ei- vastusele järgmiste küsimuste kohal: 1, 2, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 14, 15, 21, 22, 23, 24, 25, 31, 32, 33, 34, 35, 41, 42, 43, 44, 45. Liida kokku saadud plusside ja miinuste arv.

Arvesta üks miinuspunkt igale jah- vastusele, iga plusspunkt igale ei- vastusele küsimuste 6, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 30, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50 kohal. Liida kokku saadud plusside ja miinuste arv.

**TULEMUSED**

Kui saad kokku 0, oled täisulik ambivalent, kelles on võrdselt introvertseid ja ekstravertseid jooni, õigemini on need täielikus tasakaalus. Mida suurem on plusside arv, seda enam on Sinus ekstraverti, mida suurem miinuste arv, seda enam oled Sa introvert.

Täpsemat kirjeldust ekstravertsuse ja introvertsuse kohta vt trükises peatükis „Psühholoogiliste tüüpide kirjeldused“ lk 138.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 80-83*

## SINU PSÜHHOLOOGILINE TÜÜP

### 1. OLED SA EKSTRAVERT VÕI INTROVERT?

Test, vastuste leht, vastused, tulemused, ekstraverdi ja introverdi tunnused.

Nelja järgneva testi tulemusena saad teada oma prühholoogilise tüübi kirjelduse, mis aitab täpsustada Sinu minapilti.

Vasta kas jah või ei, erandkorras ei tea. Märki vastused vastuste lehele.

1. Kas Sa tingimata vajad sõpru, kellega koos olla, koos midagi ette võtta?
2. Kas lugemine meeldib Sulle rohkem kui arutelu, vestlus, diskuteerimine?
3. Kas Sa külas viibides oled tavaliselt jutukas?
4. Kas Sa tunned end külas viibides tavaliselt nagu kala vees?
5. Kas Sa tunned end veidi ebamugavalt, kui üksteise kulul nalja visatakse ja lobisetakse niisama?
6. Kas koosviibimistel oled tavaliselt vaikne, püüdes mitte äratada teiste tähelepanu?
7. Kui Sa peaksid inimeste arvamust küsima, teeksid Sa seda pigem kirjalikult kui suuliselt?
8. Kas teised peavad Sind aktiivseks ja tegutsemishimuliseks inimeseks?
9. Kas Sa ise pead end tagasihoidlikuks inimeseks?
10. Kas Sa püüad moega kaasas käia?
11. Kas Sa tunned end ebamugavalt, kui Sul palutakse sõna võtta?
12. Kas elukutse, mille valisid, nõuab head suhtlemisoskust?
13. Kas kohmetud veidi, kui satud tähelepanu keskpunkti?
14. Kas seltskonnas tutvustad end vajadusel ise, ootamata, et keegi seda teeks?
15. Kas Sa veedad vaba aega meelsamini koos teistega kui omaette olles?
16. Kas Sinu meelest on väga tore olla tuttav paljudega?
17. Kas eelistad suhelda tuttavate sõnadega?
18. Kui peaksid valima, kas Sa eelistaksid olla pigem õpetaja kui metsavaht?
19. Kas Sulle meeldib pigem organiseerida midagi, kui keskendunult laua taga töötada?
20. Kas Sa omaksid meelsamini ühte head sõpra, kui palju häid tuttavaid?

### VASTUSTE LEHT

1.		6.		11.		16.	
2.		7.		12.		17.	
3.		8.		13.		18.	
4.		9.		14.		19.	
5.		10.		15.		20.	

### VASTUSED

Jah- vastuse eest saad kaks punkti, kui vastasid niimoodi küsimustele: 1, 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19.

Ei- vastuse eest saad kaks punkti, kui vastasid eitavalt järgmistele küsimustele: 2, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 17, 20.

Vastus "ei tea" annab ühe punkti.

Liida saadud summad!

## **TULEMUSED**

- 10-30 on neutraalne tulemus.
- Üle 30 on kindlasti ekstravert.
- Alla 10 on kindlasti introvert.

## **EKSTRAVERDI JA INTROVERDI TUNNUSED**

*Ekstraverdid* on elavamad, reageerivad kiiresti, tahavad arvamust avaldada, muljeid jagada. Neile meeldib mitmekesisus, nad on aktiivsed ja tegutsemishuvilised. Leiavad kiiresti stiimuleid, hangivad tegutsemise energiat ümbritsevate asjade ja inimeste maailmast. Neile on omane ka mõtlematum tegutsemisviis. Ekstraverdid on avatud, ei varja oma arvamust ega tundeid. Neile meeldib suhelda ja koos tegutseda, nad on seltsivad. Tavaliselt eelistavad nad õppida praktilise tegevuse käigus.

*Introverdid* vajavad rohkem aega tegelikkuse peegeldamiseks ja tunnetamiseks, asja sisusse süvenemiseks. Nad on üldiselt keskendumisvõimelised ja püsivad, neile meeldib individuaalne tegevus ja mõtisklemine. Seega on nad sisemiselt aktiivsed, kuigi pealtnäha passiivsed. Introvert ammutab oma tegevusenergiat sisemaailmast ja ideedest. Enne mõtleb ja siis alles teeb. Paraku jätaavad introverdid oma tunded sageli oma teada. Introvertidele meeldib asju õppida "seedides", nende üle järele mõeldes.

### Ekstraverdi tunnused:

- meeldib mitmekesisus, on aktiivne ja tegutsemishuviline.
- leiab stiimuleid, hangib tegevusenergiat ümbritsevast asjade ja inimeste maailmast.
- võib pikemalt mõtlemata tegutsema hakata.
- on avatud, ei varja oma mõtteid ega tundeid.
- meeldib suhelda ja koos tegutseda, on seltsiv.
- meeldib õppida praktilise tegevuse käigus, näiteks õppetükki ümber jutustades.
- meeldib vastata sellega, mis kohe pähe tuleb, pikemalt mõtlemata.

### Introverdi tunnused:

- meeldib individuaalne tegevus ja mõtisklemine (pealt näha passiivne, sisemiselt aktiivne)
- ammutab tegevusenergiat oma sisemaailmast, ideedest.
- enne mõtleb, siis tegutseb.
- jätab oma mõtted ja tunded sageli enda teada.
- meeldib keskenduda mingile tegevusele, olla omaette.
- meeldib õppida mõtiskledes, asja "seedides", järele mõeldes.
- eelistab enne mõelda, siis küsimustele vastata.

Psühholoogiliselt oleme ekstravertsuse ja introvertsuse segu. See tähendab, et sarnanedes enam ekstraverdiga, võid teatud olukordades avastada endas ka introverdi tunnuseid ja vastupidi.

Me jääme kas ekstraverdiks või introverdiks isegi juhul, kui ümbritsev sotsiaalne keskkond (kool, kodu, kaaslasel) püüab meid ümber kujundada, nii et ekstravertsed muutuksid introvertsemaks ja introvertsed muutuksid ekstravertsemaks.



## **2. KUIDAS SA TAJUD?**

Test, vastuste leht, vastused, tulemused, meeleline ja intuiitiivne taju.

Käesolev test peab näitama, kuidas Sa eelistad ümbritsevat maailma tajuda, mõista, informatsiooni koguda. Üks moodus on toetuda oma meeltele. Silmad, kõrvad ja teised meeled ütlevad, mis on ja mis toimub Sinu ümber ja Sinus endas. See on meeleline tajutüüp.

Teine võimalus on toetuda intuitsioonile, mis näitab tähendusi, seoseid, võimalusi – kõike seda, mis jääb meeltega tajutava informatsiooni taha. Intuiitiivne tajutüüp on võimaline haarama nähtusi terviklikult ja mõtestatult, mitte lihtsalt nähtavate detailide kogumina.

Sa võid rakendada mõlemat tajumisviisi. Küsimus on selles, kumba eelistad.

Kuigi Sa kasutad mõlemaid tajumisviise, on üks neist siiski eelistatum. See peakski testi tulemusel selguma.

Vasta jah, ei, ei tea ning tee ristike vastuste lehele valitud variandi ruutu.

1. Sind huvitab pigem reaalne elu kui võimaluste ja fantaasia maailm.
2. Sulle meeldib rohkem vaimne töö kui teha midagi oma kätega.
3. Sulle meeldivad pigem asjalikud inimesed kui omapärased, originaalsed isikud.
4. Sulle meeldivad rohkem reisikirjeldused kui ulmeromaanid.
5. Sa eelistaksid elu täis praktilist tegevust elule täis intellektuaalset tegevust.
6. Sa arvad, et elu peab võtma sellisena, nagu ta on.
7. Sa usaldad rohkem oma vaistu kui seda, mida oled kogenud.
8. Originaalsus ja kujutlusvõime on need omadused, mida Sa hindad.
9. Sa arvad, et kirjanikud peaksid kujutama elu nii, nagu see on, realistlikult.
10. Sinu arvates tuleb elu võtta kaine mõistusega.
11. Sa arvad, et oled pigem praktilise taibu kui teoreetilise mõtlemisega.
12. Sind huvitavad need õppeained, kus on palju teooriat.
13. Sulle meeldib teha kõike nii, nagu on tavaks, mitte aga omamoodi.
14. Sa oled rohkem unistaja ja mõtiskleja kui väga praktiline, asjalik inimene.
15. Sa pead tähtsaks kohaneda reaalse elu nõudmistega ning tingimustega.
16. Sa tahaksid olla pigem originaalne kui tavapärane.
17. Sulle meeldivad asjalikud inimesed, kes teevad midagi praktilist ja kasulikku.
18. Sind huvitab rohkem projekteerimine ja kujundamine kui valmistamine.
19. Sa arvad, et faktid kõnelevad ise enda eest, pole vaja mingeid teooriaid.
20. Sa armastad mõelda elu ja maailma mitmesuguste nähtuste, probleemide üle.

## VASTUSTE LEHT

Tee rist valitud variandi ruutu.

	jah	ei tea	ei		jah	ei tea	ei
1.				11.			
2.				12.			
3.				13.			
4.				14.			
5.				15.			
6.				16.			
7.				17.			
8.				18.			
9.				19.			
10.				20.			

## VASTUSED

Saad 2 punkti iga "jah" eest küsimusele 1, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 15, 17, 19, samuti iga "ei" eest küsimustele 2, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 18, 20. Iga vastus "ei tea" annab 1 punkti.

Liida punktid kokku.

## TULEMUSED

Punktisumma 20 näitab, et rakendad võrdväärselt mõlemaid tajumisviise. Mida enam Sinu punktisumma ületab keskväärtust (20) ja on lähemal maksimumile (40), seda enam eelistad meelelist tajumisviisi. Ja vastupidi, mida väiksem on punktisumma keskväärtusega võrreldes, seda enam iseloomustab Sind intuiitivne tajumisviis. Arvestades oma punktisummat ja meelelist või intuiitivset tajumisviisi eelistavate inimeste tunnuseid, püüa otsustada, kumba eelistad kasutada.

Meelelise tajumisviisiga inimesed on realistid. Seepärast meeldivad neile pigem praktilised ülesanded, mille tulemusel nad õpivad midagi tegema, omandavad mingi oskuse. Mida rohkem nad saavad õppimisel ja töötamisel kasutada oma meeli, seda huvitavarnja köitvam see neile on. Peavad lugu faktidest, traditsioonidest, harjumuspärasest, ei usalda ebamääraseid ideid.

Intuiitivse tajumisviisiga inimesed vajavad võimalust olla originaalne. Seepärast meeldivad neile ülesanded, mis nõuavad kujutlusvõimet. Naudivad pigem uue omandamist kui õpitud oskuste viimistlemist ja arendamist. Töötavad impulsiivselt - nii, kuidas vaim peale tuleb.

Tajumisviis on kutsevalikululine tegur. Meeleline tajumisviis sobib hästi kokku ametialadega, kus on tegemist mitmesuguste praktiliste ülesannetega. Selle esindajad domineerivad näiteks raamatupidajate, politseinike, tehnikainimeste, müüjate ja pangaametnike hulgas. Intuiitivne tajumisviis sobib hästi kokku loomingulise tegevusega ja tegevusega mistahes alal, kus peab olema uuendusmeelne, valmis lahendama kõige erinevamaid probleeme. Seepärast on selle tajumisviisi esindajaid suhteliselt palju teadlaste, juristide (advokaatide), kõikvõimalike nõustajate, ajakirjanike, näitlejate hulgas.

MEELELIST TAJU EELISTAVA INIMESE TUNNUSED:

- näeb detaile, üksikasju, pöörab tähelepanu rakendustele;
- elab olevikus
- eelistab näha konkreetseid asju;
- alustab algusest ja tegutseb edasi sammhaaval.
- meeldib koguda fakte, õppida asju tundma.
- tunneb rahuldust olemasolevate oskuste rakendamisest.
- meeldib käia n-ö sisse tallatud rajal.
- õpib konkreetsete näidete varal.
- tahab kohe midagi teha.
- ei meeldi hakata lahendama uusi probleeme, kui puudub standardne lahendamisviis.
- on kannatlik üksikasjade käsitlemisel.

INTUITIIVSET TAJU EELISTAVA INIMESE TUNNUSED:

- näeb terviklikult, seostatult.
- tähelepanu keskmes on mõisted.
- elab tulevikus.
- eelistab kujutleda võimalusi.
- sukeldub tegevusse ükskõik kus, jätab sammevahele, hüppab alt ära.
- läheb detailidest kiiresti üle, lähtub mõtteväljatustest.
- meeldib omandada uusi oskusi.
- otsib uusi võtteid ja võimalusi, kuidas midagi teha.
- õppides püüab õpitavat mõista üldjoontes, kuid terviklikult.
- mõtleb, kuidas midagi tulevikus teha.
- meeldib lahendada uusi probleeme, sukelduda tundmatusse ja midagi uut teada saada.

Missugune neist on Sinu kombinatsioon? Määra eelneva nelja testi tulemuse põhjaloma tüüp. Oma psühholoogilise tüübi kirjelduse leiad vastava numbri ja pealkirja alljärgnevate kirjelduste hulgast. Näide: Oletame, et testi tulemuste põhjaloled: ekstravert, meelelise tajumisviisiga, mõtleja otsustusviisiga, otsustaja elustiiliga. Nendele tulemustele vastab neljas kombinatsioon. Alati ei lahene küsimus

siiski nii lihtsalt. Oletame, et testi põhjaloled võrdväärselt nii ekstravert kui ka introvert, ülejäänud osa aga langeb kokku 1. ja 4. kombinatsiooniga. Niisugusel juhul on vaja tutvuda 1. ja 4. kirjeldusega ning otsustada, kumb neist kahest paremini sobib. Kui lahtiseks jääb kaks eelistust, on vaja tutvuda juba nelja kirjeldusega ning sobivaim nende hulgast välja valida. Oletame, et testi põhjaloled võrdväärselt ekstravert ja introvert, meelelise ja intuitiivse tajumisviisiga, kuid mõtleja otsustusviisiga ja otsustaja elustiiliga. Niisugusel juhul pead tutvuma 1.,4., 13.ja 16. kirjeldusega.

### **3. KUIDAS SA OTSUSTAD?**

Test, vastuste leht, vastused, tulemused.

Test näitab, kuidas Sa tajud vastuvõetud informatsiooni – kuidas otsustad, kujundad oma arvamusi, teed järeldusi.

Mõtlemist rakendav otsustamisviis tugineb eeldusel, et kõike saab põhjuse-tagajärje kaudu loogiliselt ja objektiivselt analüüsida ning ennustada.

Mõtleva-tüüpi otsutaja püüab oma otsusele, arvamustele ja hinnangutele leida objektiivselt tõepärasest põhjendust.

Vastandlik otsustamisviis toetub väärtushinnangutele ehk sellele, mida keegi tähtsaks peab, ilma vajaduseta olla seejuures loogiline ja objektiivne. See on otsutamine tunde järgi. Kes kasutab rohkem tunde-tüüpi otsustamisviisi, sellele meeldib tegeleda inimestega, olla lugupidav, mõistev, taktitundeline.

Tõrnatuliselt kasutad Sa mõlemat otsustamisviisi. Küsimus on jällegi selles, kumba neist Sa eelistad.

Vasta küsimustele jah, ei või ei tea ja tõmba vastuste lehel ring ümber valitud variandile.

1. Sa võtad kõike rohkem mõistuse kui tunnetega.
2. Sa eelistad olla pigem ebaloogiline kui ebasümpaatne.
3. Sa hoolid rohkem inimeste tunnetest kui nende õigustest.
4. Südametuse on halvem nähtus kui rumalus.
5. Matemaatika on Sinu jaoks huvitav õppeaine.
6. Sulle meeldib töö, kus tuleb mõistust pingutada.
7. Sinu otsused on tavaliselt loogilised.
8. Sulle meeldib olukordi üksipulgi lahata, analüüsida.
9. Sa tahad endale pigem lahket kui õiglast ülemust.
10. Suhtlemisoskus on tähtsam kui kompetentsus.
11. Sa suudad pea alati külma verd säilitada.
12. Sulle meeldivad tundelised inimesed.
13. Sa hindad inimestes üle kõige arukust.
14. Mõtteselgus on tähtsam kui isikupärasus.
15. Töötad meeleldi koos teiste inimestega.
16. Sa oled pigem õrn kui kindlameelne.
17. Sa suhtud paljudesse asjadesse kriitiliselt.
18. Ebaloogilised ja rumalad väited ärritavad Sind.
19. Sind huvitab arvutite maailm.
20. Pead tundeid tähtsamaks kui mõtteid, ideid.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

**VASTUSTE LEHT**

	<b>jah</b>	<b>ei tea</b>	<b>ei</b>		<b>jah</b>	<b>ei tea</b>	<b>ei</b>
<b>1.</b>				<b>11.</b>			
<b>2.</b>				<b>12.</b>			
<b>3.</b>				<b>13.</b>			
<b>4.</b>				<b>14.</b>			
<b>5.</b>				<b>15.</b>			
<b>6.</b>				<b>16.</b>			
<b>7.</b>				<b>17.</b>			
<b>8.</b>				<b>18.</b>			
<b>9.</b>				<b>19.</b>			
<b>10.</b>				<b>20.</b>			

**VASTUSED**

Jah- vastuse eest saad 2 punkti, kui nii on vastatudküsimused 1, 5, 6, 7,8, 11, 13, 14, 17, 18, 19.

Ei- vastuste eest samuti 2 punkti küsimuste 2, 3,4,9, 10, 12, 15, 16, 20 puhul.

Ei tea annab 1 punkti.

Loe saadud punktid kokku.

**TULEMUSED**

Punktisumma 20 näitab, et Sa rakendad mõlemaid otsustamisviise võrdväärselt. Mida enam punktisumma ületab keskväärtust (20), mida lähemal on see maksimumväärtusele (40), seda enameelistad mõtlejatüüpi otsustamisviisi. Ja vastupidi, mida väiksem on punktisumma keskväärtusega võrreldes, seda enam iseloomustab S.ind tunde-tüüpi otsustamisviisi.

Mõtleva-tüüpi õpilasi huvitavad ennekõike need õppeained, ülesanded ja probleemid, mida saab loogiliselt, objektiivselt käsitleda, analüüsida ja otsida vastust küsimusele "miks". Individuaalseid saavutusi peavad nad tähtsamaks, kui koostööd, kollektiivset tegutsemist. Tulemuste ja saavutuste hindamiseks vajavad nad selgeid kriteeriumit ja tagasisidet.

Tunde-tüüpi otsustamisviisiga inimest huvitavad rohkem inimesi puudutavad õppeained, teemad ja probleemid. Nad püüavad teisi mõista, vältida vastuolusid ja konflikte. Vastandina mõtleja-tüüpi inimesele ei ole nad kriitikameelega, ei talu hästi kriitikat, vajavad tunnustamist, oskavad ise teistele kiitust ning tunnustust avaldada. Mõtlevatüüpi otsustajad valivad endale pigem niisuguse elukutse, kus on olulised loogika ja objektiivsus, nagu seda on tehnika ja tootmise valdkonnad, uurimistöö, õigus, majanduse ja juhtimise sfäär. Tundetüüpi otsustajad on inimkesksemad - neid töötab suhteliselt palju õpetajate (eriti algkooliõpetajate, lasteaiakasvatavate), sotsiaaltöötajate, nõustajate, raamatukogutöötajate ja ajakirjanikena.

MÕTLEJA-TÜÜPI OTSUSTAJA TUNNUSED:

- on järjekindel.
- meeldib analüüsida.
- otsib vigu, kritiseerib.
- meeldib diskuteerida, väidelda.
- tugineb otsustamisel loogikale.
- peab tähtsaks tõde ja õiglust.
- on orienteeritud tulemusele.
- tahab midagi saavutada.
- vajab õiglast kohtlemist.
- tahab mõista, mis on põhjus.
- meeldib selge esituslaad.
- ei näita oma tundeid, ei oska reageerida teiste inimeste tunnetele.

TUNDE-TÜÜPI OTSUSTAJA TUNNUSED:

- on usaldusväärne.
- oskab luua mõnusa õhkkonna.
- mõistab, peab lugu.
- väldib vastuolusid, konflikte.
- otsustab tunde järgi.
- peab tähtsaks inimsuhteid.
- on orienteeritud tegevusele.
- tahab olla lugupeetud.
- vajab heakskiitu ja toetust.
- meeldib isikupärane esituslaad.
- paneb tähele teiste tundeid ja oskab neile reageerida.

#### 4. KAS POOLDAD SÜSTEEMI VÕI MUUTUSI?

Test, vastuste leht, tulemused.

Test näitab, kuidas suhtud ellu ja ümbritsevasse tegelikkusesse. On kaks vastandlikku suhtumisviisi ehk elustiili. Üks osa inimesi eelistab elada korra- ja plaanipäraselt, hoida oma elu kindlates raamidest. Nemad on otsustajatüüpi, süsteemi- ja korraarmastajad. Neile meeldib organiseerida, otsustada, töö või projekti lõpetada. Teine osa inimesi eelistab elada paindlikult ja spontaanselt, võtta elu sellisena nagu ta on, pigem mõista kui püüda seda muuta, on avatud kõigele uuele, mida elu pakub.

Sinus võib olla nii otsustaja- kui ka kohanejatüübi elemente. Küsimus on selles, kumb domineerib, kumb tervikuna Sind paremini iseloomustab.

Vasta küsimustele jah, ei, ei tea. Tõmba vastuste lehel ring ümber valitud variandi.

1. Kui alustad suurema tööga, kas Sa mõtled enne töökorralduse läbi?
2. Kas Sinu toas on tavaliselt päris korralik segadus?
3. On Sul tavaks tegutseda läbimõeldult, mitte aga impulsiivselt, läbimõtlematult?
4. Võtad Sa elu pigem kergelt, muretult kui väga tõsiselt, muretsevalt?
5. Kas Sa hindad muutustega kohanemise võimet kõrgemalt kui korraarmastust?
6. Kas Sulle meeldib töötada pigem kindla tööajaga kui tulen-lähen- millal-tahan põhimõttel?
7. Kas Sulle meeldib pigem olukord enne otsustamist kui olukord pärast otsustamist?
8. Arvad Sa, et kodanike õigused ja kohustused peab täpselt kindlaks määrama?
9. Kas Sulle meeldib idee koostada nimekiri sellest, mida teed koolivaheajal/puhkusel olles?
10. Kas Sul on kombeks mitte hilineda, jõuda igale poole õigeaegselt (või veidi varem)?
11. Kas Sa jätab sageli kodused tegemised viimasele minutile?
12. Kas Sa väldid ootamatuid olukordi, kus peab kiiresti mõtlema ja tegutsema?
13. Kas Sul on tavaks lükata oma toimingud viimasele minutile?
14. Arvad Sa, et elu peab kulgema plaanipäraselt, mitte aga juhuslikult ja ootamatult?
15. Kas Sulle meeldib pigem võimaluste rohkus kui selgus ja konkreetsus?
16. Kas Sa oled pigem kaalutlev kui spontaanselt, ülepeakaela tegutseja?
17. Meeldiks Sulle rohkem teha mingit kindlat kui muutuvat tööd?
18. Arvad Sa, et Sinust ei sõltu palju, kõik kujuneb omasoodu?
19. Kas kindla päevaplaani järgi elamine on hea moodus, kuidas asjad saaksid aetud?
20. Kas Sulle sobib pigem korra puudumine, anarhia kui pedantne täpsus ja absoluutne kord igal pool, igas asjas?

### VASTUSTE LEHT

	jah	ei tea	ei		jah	ei tea	ei
<b>1</b>	2	1	0	<b>11</b>	0	1	2
<b>2</b>	0	1	2	<b>12</b>	2	1	0
<b>3</b>	2	1	0	<b>13</b>	0	1	2
<b>4</b>	0	1	2	<b>14</b>	2	1	0
<b>5</b>	0	1	2	<b>15</b>	0	1	2
<b>6</b>	2	1	0	<b>16</b>	2	1	0
<b>7</b>	0	1	2	<b>17</b>	2	1	0
<b>8</b>	2	1	0	<b>18</b>	0	1	2
<b>9</b>	2	1	0	<b>19</b>	2	1	0
<b>10</b>	2	1	0	<b>20</b>	0	1	2

Liida vastused kokku!

### TULEMUSED

Punktisumma 20 näitab, et oled oma elustiililt kusagil otsustaja- ja kohanejatüüpide vahepeal. Mida lähemal on punktisumma maksimumväärtusele (40), seda enam sarnaned ellusuhtumise poolest otsustajatüübiga. Ja vastupidi, mida väiksem on punktisumma võrreldes keskväärtusega, seda enam sarnaned kohanejatüübiga.

Otsustajatüüpi inimesed vajavad õppimises korda ja selgust. Asudes midagi õppima, peaksid nad kohe sissejuhatavas osas saama selle sisust ülevaate, teemade või õppetükkide loetelu, hindamise aluse. Otsustajatüüp eelistab lõpetada ühe töö (projekti), enne kui alustab järgmisega. Talle sobib töö kindla päevaplaani järgi.

Kohanejatüüpi inimesed on loomupäraselt uudishimulikud ja rõõmsameelsed, originaalsed, aktiivsed ja spontaansed. Neile sobivad muutused, ootamatused, üllatused. Võivad alustada erinevate töödega, kuid nende täitmisel sattuda raskustesse. Seepärast on oht, et viimasele minutile kuhjub palju tööd.

Elukutse valikul on kasulik teada, et otsustajatüüpi inimesed on suhteliselt konservatiivsed, kõigele uuele vähem vastuvõtlikud kui kohanejatüüpi inimesed. Neile sobib töö paljudel aladel, kus on tähtis kord ja distsipliin (koolitus, tootmine, kaubandus, pangandus, õigusemõistminejt).

Kohanejatüüpi inimesed on seevastu uuendusmeelsed, vastuvõtlikud muutustele ja on seetõttu väga vajalikud seal, kus tuleb midagi algatada, osata näha ja rakendada uut. Suhteliselt palju seda tüüpi inimesi töötab näitlejatena, ajakirjanikena ja muudel loomingulistel aladel.



*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

OTSUSTAJA TUNNUSED

- tegutseb hästi siis, kui saab tegevust ette kavandada;
- meeldib asju korda ajada ja ära lõpetada;
- ei suuda tihtipeale uut näha ja oma tegevuses kasutada;
- rahuldub saavutatuga;
- paneb asjad kiire otsustamisega paika;
- tunneb end hästi, kui mängureeglid on paigas.

KOHANEJA TUNNUSED

- meeldib vaheldusrikas tegevus;
- meeldib jätta olukorra lahendamise viimasele minutile;
- võib ebameeldivate ülesannete täitmise edasi lükata;
- on aldis kõigele uuele;
- viivitab otsustamisega, otsides valikuvõimalusi;
- kohaneb hästi muutuvate olukordadega.

## **PSÜHHOLOOGILISE TÜÜBI MÄÄRAMINE**

Eespool tehtud nelja lühitesti tulemusel saad määrata oma psühholoogilise tüübi ja lugeda vastavat kirjeldust. Psühholoogilise tüübi mõiste toetub eeldusele, et iga inimene eelistab kasutada (nii nagu kirjutamisel paremat või vasakut kätt) ühte sobivamat tajumisviisi ja ühte sobivamat järeldamisviisi. Igal inimesel on samuti loomupärane suundumus kas välismaailma (ehk olla ekstravert) või sisemaailma (ehk olla introvert).

Elustiili järgi võib inimene olla kas otsustaja või kohaneja.

Psühholoogiline tüüp on inimese nelja põhilise eelistuse kogum. Need on:

1. Suundumus- ekstravert või introvert.
2. Tajumisviis - meeleline või intuiitiivne.
3. Otsustusviis - mõtleja või tunde järgi (mõistuse- või tundeinimene).
4. Elustiil- otsustaja või kohaneja.

Nelja eelistuse kombinatsioonid annavad kokku 16 erinevat psühholoogilist tüüpi.

1. Introvert - Meeleline(taju) - Mõtleja(otsustusviis) - Otsustaja
2. Introvert - Meeleline - Mõtleja - Kohaneja
3. Ekstravert - Meeleline - Mõtleja - Kohaneja
4. Ekstravert - Meeleline - Mõtleja - Otsustaja
5. Introvert- Meeleline - Tundeinimene - Otsustaja
6. Introvert- Meeleline - Tundeinimene - Kohaneja
7. Ekstravert - Meeleline - Tundeinimene - Kohaneja
8. Ekstravert - Meeleline - Tundeinimene - Otsustaja
9. Introvert - Intuiitiivne - Tundeinimene - Otsustaja
10. Introvert - Intuiitiivne - Tundeinimene - Kohaneja
11. Ekstravert - Intuiitiivne - Tundeinimene - Kohaneja
12. Ekstravert - Intuiitiivne - Tundeinimene - Otsustaja
13. Introvert - Intuiitiivne - Mõtleja - Otsustaja
14. Introvert - Intuiitiivne - Mõtleja - Kohaneja
15. Ekstravert - Intuiitiivne - Mõtleja - Kohaneja
16. Ekstravert - Intuiitiivne - Mõtleja – Otsustaja

Missugune neist on Sinu kombinatsioon? Määra eelneva nelja testi tulemuse põhjaloma tüüp. Oma psühholoogilise tüübi kirjelduse leiad vastava numbri ja pealkirja alljärgnevate kirjelduste hulgast. Näide: Oletame, et testi tulemuste põhjaloled: ekstravert, meelelise tajumisviisiga, mõtleja otsustusviisiga, otsustaja elustiiliga. Nendele tulemustele vastab neljas kombinatsioon. Alati ei lahene küsimus

siiski nii lihtsalt. Oletame, et testi põhjaloled võrdväärselt nii ekstravert kui ka introvert, ülejäänud osa aga langeb kokku 1. ja 4. kombinatsiooniga. Niisugusel juhul on vaja tutvuda 1. ja 4.

kirjeldusega ning otsustada, kumb neist kahest paremini sobib. Kui lahtiseks jääb kaks eelistust, on vaja tutvuda juba nelja kirjeldusega

ning sobivaim nende hulgast välja valida. Oletame, et testi põhjaloled võrdväärselt ekstravert ja introvert, meelelise ja intuiitiivse tajumisviisiga, kuid mõtleja otsustusviisiga ja otsustaja elustiiliga. Niisugusel juhul pead tutvuma 1.,4., 13.ja 16. kirjeldusega.

## **PSÜHHOLOOGILISTE TÜÜPIDE KIRJELDUSED**

### **1) Introvert - Meeleline (taju) - Mõtletaja - Otsustaja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled tõsine inimene, kes saavutab edu keskendumisvõime ja põhjalikkusega. Tänu oma eelistustele oled praktiline ja loogiline, realistlik ning kordaarmastav, distsiplineeritud. Arenenud vastutustunne teeb Sinust igal pool usaldusväärse inimese, kes töötab visalt oma kohustuste ja ülesannete õigeaegse täitmise nimel. Kui näed, et midagi olulist ja tähtsat tuleb korda ajada, teed seda ka kohusetundest. Olles millelegi pühendunud, on Sind raske araks teha või kõrvale juhtida. Meeldib, et kõik oleks selgelt välja öeldud. Ebamäärased asjad jätavad külmaks või tekitavad vastumeelsust. Austad fakte. Nende najal tahad kõike mõista, kõigest aru saada. Püüad igas olukorras jääda arukaks, rahulikuks ja tasakaalukaks. Olles väliselt rahulik, vaatled olukorda siiski elavate tunnetega oma kindla nurga alt.

*Võimalikud ohud:*

- otsides lahendusi oleviku- või ka tulevikuprobleemidele, püüad liiga sageli toetuda üksnes oma kogemustele;
- perspektiivitunne jääda liiga nõrgaks, olevik varjutab tuleviku;
- võid alahinnata "inimfaktorit", hinnanguid, arvamusi, suhtumist;
- võid muutuda teiste hindamisel liiga kriitiliseks ja usaldamatuks,
- jätta tähelepanuta teiste vajadused ja tunded.

*Soovitused:*

- olukordade hindamisel püüa silmas pidada mitte ainult olevikureaalsusi, vaid ka tulevikuvõimalusi;
- püüa käia mitte üksnes mööda sissetallatud rada, vaid proovi teha midagi ka omamoodi;
- püüa rohkem arvestada "inimfaktorit", subjektiivseid tegureid ja asjaolusid, mis sõltuvad teistest inimestest;
- püüa olla kannatlik nendega, kes ei taha teha ainult nii nagu peab, nagu on kombeks, vaid kes tahavad katsetada ja proovida midagi uut.

### **2) Introvert - Meeleline- Mõtletaja - Kohaneja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled tähelepanelik vaatleja, kes jälgib ning analüüsib enda ümber toimuvat uudishimu ja huumorivälgatustega. Püüad mõtestada meeltega kogutud informatsiooni. Mõtlemine peakski olema Sinu tugevaim külg. Seetõttu oled loogiline, analüütiline ja objektiivselt kriitiline. Sind ei veena naljalt miski muu kui kindlatele tõsiasiadele tuginev arukas mõtteviis. Seda tüüpi inimesed on üldiselt head tegema midagi ka oma kätega, valitsema mitmesuguseid tööriistu ja masinaid mikrokoopilisest puurist reaktiivlennukini. Sageli meeldib neile aktiivne kehaline tegutsemine, nad armastavad sporti (eriti võidusõitmisi ja kehalist osavust nõudvaid alasid) ja kõike muud meelikõitvat. Seetõttu on nad tihti kartmatud ja riskeerivad. Tahavad ajada oma asju hoolimata reeglitest või ametlikest keeldudest. Meeleline taju koos arenenud mõtlemisvõimega äratav huvi selle vastu, kuidas ja miks asjad toimivad nii, nagu tegelikkuses näha on. Seepärast võid edukalt tegutseda mitmesugustel praktilise tegevuse aladel, näiteks tehnika ja masinate maailmas. Kui huvi tehnika vastu puudub, võid oma loogilise mõtlemise võimet rakendada majanduse, kaubanduse, õiguse jm aladel, kus peab analüüsima suurt hulka erinevaid andmeid.

*Võimalikud ohud:*

- võid jääda liialt lootma oma loogilise mõtlemise võimetele ega pane tähele seda, millest teised hoolivad, mida tähtsaks peavad;
- kui ei leia oma võimetele õiget rakendust, võid jääda ootama, et olukord laheneb iseenesest, püüdmatagi ennast pingutada;
- võid kannatamatult oodata tulemusi, nägemata oma otsuste ning tegude mõju pikemas perspektiivis tulevikus (oled liiga kinni olevikus);
- kuigi suudad hästi näha seda, mis ei ole loogiline ja mis on vale, võib esineda raskusi teiste tunnustamise, kiitmise, tähelepanu osutamisega.

*Soovitused:*

- arenda püsivust, visadust, sihikindlust;
- ava ennast teistele, jaga nendega seda, mida tead;
- püüa oma tundeid väljendada, siis ei teki sisepinget.

### **3) Ekstravert - Meeleline - Mõtlev - Kohaneja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled sõbralik, kohanemisvõimeline, realistlik teoinimene. Ei kaota pead järsku tekkivate praktiliste probleemide lahendamisel, suudad rakendada oma loovust ja taiplikkust, leida uusi võtteid millegi tegemiseks ja kasutamiseks. Oled aktiivselt uudishimulik paljude uute asjade vastu. Tugevaim külg on meeleline taju - näed hästi momendi-vajadusi, suudad meelde jätta hulgaliselt üksikasju. Oled eelarvamusteta ja väga salliv, võttes asju nii, nagu nad on. Seepärast suudad hästi teha koostööd, tegutseda tööühme liikmena. Tunned elust mõnu mistõttu oled hea seltskonnakaaslane. Kui Sinu elus pole toimunud pööret, on selles tähtsai kohal materiaalsed stiimulid. Meeldib kehaline tegevus ja sport. Konfliktisituatsioonides oled võimeline pingeid maandama ja osapooli lepitama. Meeldid teistele, mistõttu Sinu pakutud lahendusija kompromisse arvestatakse. Õpid rohkem kogemustest kui raamatute lugemisest. Ei meeldi pikad seletamised, abstraktsed mõtted ja teooriad. Suudad kõvasti tööd teha ja ennast pingutada, kuid ainult siis, kui pead seda oluliseks. Seda tüüpi inimestele sobivad niisugused töö- ja tegevusalad, mis nõuavad reaalsustaju, tegutsemistahet ja kohanemisvõimet.

*Võimalikud ohud:*

- võid jääda liialt lootma juhutegutsemisele, improviseerimisele, suutmata mõista oma tegevuse laiemat tähendust;
- probleemide kiirustades lahendamine võib tekitada uusi probleeme;
- võid sattuda materiaalsete stiimulite "õnge";
- kiirelt tegutsedes võid olla tuim ja tundetu teiste suhtes, mõistmata, kuidas Su tegevus neid mõjutab.

*Soovitused:*

- nii mõneski olukorras peaksid ennast ohjeldama, vaos hoidma;
- püüa rohkem planeerida, ette kavandada, ette näha;
- püüa näha mitte ainult materiaalseid, vaid ka vaimseid stiimuleid.

### **4) Ekstravert - Meeleline- Mõtlev - Otsustaja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled asjalik ja praktiline, tugevas kontaktis sotsiaalse keskkonnaga, teiste inimestega. Sulle meeldib korraldada, midagi ette võtta ja see ka ellu viia. Tugevaim külg on mõtlev otsustusviis, oled loogiline, analüüsiv, kindlameelne. Ei salli korralagedust ja ebaefektiivsust. Kui olukord seda nõuab, võid olla üsnagi visa ja sitke. Maailmast on Sul kindel arusaam, mille reeglite järgi elad. Oled

huvitatud rohkem oleviku reaalsusest kui tuleviku võimalustest. Tunned huvi peamiselt selle vastu, mis toimub praegu Sinu ümber. Oma tegevuses ja probleemide lahendamisel lähtud senistest kogemustest, soovides, et mõtted, plaanid ja otsused vastaksid tegelikkusele.

Seda tüüpi inimestele meeldivad tegevusalad ja ametid, kus tulemused on nähtavad ja käegakatsutavad. Meeldib administreerimine, juhtimine: püstitada ülesandeid, seada eesmärgid, otsustada ja käsutada. Nad on vastutustundlikud ja täpsed, hinnates neid omadusi ka teistes. Oskavad olla nõudlikud (juhile vajalik omadus). Samas pole nad alati vastuvõtlikud teiste arvamustele ja tunnetele, kiirustades järelduste tegemisega. Võiksid olla avatumad, eriti nende vastu, kes neist sõltuvad, kes ei saa oma arvamust avaldada.

*Võimalikud ohud:*

- võid liiga kiiresti otsustada, ilma olukorda piisavalt tundma õppimata;
- võid vaadata mööda muutuste vajadusest;
- kui Sa ei leia rakendust oma võimetele, võib teistesse suhtumine tekitada probleeme (oled liiga paindumatu);
- ei arvesta piisavalt teistega, alahinnates subjektiivseid tegureid ning ülehinnates objektiivsust ja loogikat.

*Soovitused:*

- püüa otsustamisel arvesse võtta kõiki olulisi momente, sealhulgas subjektiivseid tegureid;
- püüa olla vastuvõtlikum kõigele uuele;
- püüa rohkem tähele panna, mis meeldib teistele ja Sulle endalegi;
- püüa arendada tunnustuse ja kiituse avaldamise oskust.

## **5) Introvert - Meeleline- Tundeinimene- Otsustaja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled vaikne, sõbralik, vastutus- ja kohusetundlik. Austad fakte, sest meeleline taju on Sinu tugevaks küljeks. Meeldib, et kõik oleks selgelt välja öeldud. Sisemised elamused on sageli tugevad, kuid neid saab harva Sinu näost välja lugeda. Isegi kriisiolukorras näid rahuliku ja tasakaalukana. Kes Sind hästi tunneb, teab siiski, et selle välise rahu tagant näed kõike oma nurga alt, sageli humoorikalt.

Tööd teed põhjalikult, hoolsalt, kannatlikult ja tugeva tahtega. Sa ei tee midagi impulsiivselt. Kui Sa juba midagi teed, on Sind väga raske häirida, heidutada või araks teha. Loobud üksnes siis, kui näed ja koged, et Sul pole õigus.

Oled lahke, sümpaatne, taktitundeline. Tänu nendele omadustele oled lausa loodud teisi inimesi mõistma, hädas abistama või lihtsalt toetama. Mõjud teistele inimestele rahustavalt. Seda tüüpi inimesed valivad sageli tööala, kus nad saavad ühendada hea vaatlusvõime ja sõbralikkuse. Seepärast sobivad neile tervishoiu kutsealad, samuti õpetamine, kontoritöö (seda tüüpi on paljud raamatupidajad) ja inimestele mitmesuguste teenuste osutamine. Korra- ja täpsusearmastuse tõttu satuvad nad sageli järelvaataja, inspektori või madalama astme juhi positsioonile.

*Võimalikud ohud:*

- oled tuleviku suhtes liiga pessimistlikult häälestatud;
- esitad oma vaateid ja seisukohti ebapiisava kindlusega;
- Sind alahinnatakse vaikselt, ennastalandava käitumisstiili tõttu;
- ei ole piisavalt paindlik, mõni olukord nõuab enamat;
- võid olla liigselt hõivatud oma elamustest ja siseelust.

*Soovitused:*

- peaksid endas arendama võimet näha tulevikku rõõmsamana;
- pead arendama oskust ennast maksma panna, olla julgem ja otsekohesem;
- pead õppima ennast reklaamima, oma saavutusi teistele serveerima;
- pead suutma olla avatud muutustele ja uuendustele.

## **6) Introvert - Meeleline- Tundeinimene- Kohaneja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled leebe, tähelepanelik ja kaastundlik nende suhtes, kes seda vajavad. Sul on palju sooje tundeid. Kuid inimestele, keda Sa hästi ei tunne, Sa neid välja ei näita. Kui näitadki, siis pigem tegude kui sõnadega. Kohustustesse suhtud väga tõsiselt, ellu aga isikupäraselt, hinnates kõike oma ideaalide ja väärtuste järgi. Sinu tundeõrnust maskeerib väline tagasihoidlikkus. Igapäevastes toimingutes oled salliv, lahtise peaga, paindlik ja kohanemisvõimeline. Siiski ei anna Sa grammigi järele, kui miski ähvardab Sinu veendumusi. Tavaliselt tunned rõõmu sellest, mis on antud hetkel olemas ega riku seda tunnet tormaka tegutsemisihaga. Ei soovi domineerida või muul viisil teistele mõju avaldada. Seda tüüpi inimestele meeldivad tegevusalad, kus peetakse tähtsaks maitsekust, ilu- ja proportsioonitunnetust. Käelises tegevuses on nad tavaliselt ilmekamad ja väljendusrikkamad kui sõnalisel. Soovivad anda oma panust sellesse, mida peavad tähtsaks (inimeste mõistmine, tervis). Hästi sobib töö, mis nõuab nii pühendumist kui ka kohanemisvõimet.

*Võimalikud ohud:*

- võid olla liiga usaldav ja kergeusklik;
- ei kritiseeri teisi kui oleks vaja, kuid samas oled liiga enesekriitiline;
- ei suuda näha olemasoleva reaalsuse taha, et mõista millegi tähendust laiemalt ja avaramas kontekstis;
- haavud ja tõmbud liiga kiiresti eemale;
- kaldud ennast alahindama ning teiste saavutusi ülehindama.

*Soovitused:*

- peaksid suutma olla skeptilisem ja kriitilisem (mitte enesekriitiline!), suutma informatsiooni rohkem analüüsida, mitte aga kõigega kohe nõustuma;
- peaksid õppima seda, kuidas anda teistele negatiivseid hinnanguid ning samas hindama enam oma saavutusi;
- peaksid suutma näha asju perspektiivitundega;
- peaksid suutma ennast rohkem maksma panna, mitte aga kõigega kohe nõus olema.
- püüa leida praktilisi võimalusi enda väljendamiseks, et mitte jääda unistama võimatust.

## **7) Ekstravert - Meeleline - Tundeinimene - Kohaneja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled sõbralik, lahke, kohanemisvõimeline realist, keda loomupäraselt tõmbab teiste inimeste poole. Oled eelarvamusteta, lahtise peaga, salliv. Võtad olukordi nii nagu nad on ning seetõttu suudad pingeid maandada. Võid hästi probleeme lahendada, kuna suhtud kõigesse realistlikult ja oled võimeline nägema uusi võimalusi eesmärkide saavutamiseks. Oled uudishimulik kõige suhtes, mis mõjub uudsel, puudutagu see inimesi, tegevusi, vaatamisväärsusi. Sinu loomupärane võimekus lubab:

1) näha, mida peaks antud olukorras ja antud hetkel tegema;  
2) konfliktiolukorras oskuslikult suhelda teiste inimestega;  
3) meelde jätta ja kasutada suurt faktide hulka. Õpid rohkem vahetust kogemusest kui raamatutest. Tegutsed edukamalt reaalses olukorras kui kunstlikus situatsioonis (näiteks kirjalikku testi tehes). Ei usalda eriti abstraktseid ideid ja teooriaid.

Seda tüüpi inimesed tegutsevad suurima eduga tööaladel, mis nõuavad reaalsustaju, tegutsemistahet ja kohanemisvõimet. Need on kaubandus, meelelahutusfäär, toitlustus, transport jmt alad.

Seda tüüpi inimesed oskavad elada. Nad suudavad elust palju huvitavat leida. Nad on huvitavad kaaslased.

*Võimalikud ohud:*

- võid üle hinnata subjektiivsete andmete ja tegurite (arvamuste, hinnangute jms) tähtsust;
- võid hakata mõtlematult tegutsema;
- võid palju aega lihtsalt surnuks lüüa;
- jätad alustatu kergekäeliselt pooleli.

*Soovitused:*

- püüa otsustamisel lähtuda mitte üksnes momendiolukorrast, arvesta otsuste mõju sündmuste edasisele arengule;
- püüa tegevust enam planeerida, arvesta ajategurit;
- püüa tasakaalustada tööisele tegevusele ja vaba aja veetmisele (seltskondlikule tegevusele) kulutatavat aegaja energiat;
- püüa olukordi ning sündmusi loogiliselt ja objektiivselt analüüsida.

## **8) Ekstravert - Meeleline- Tundeinimene- Otsustaja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled abivalmis, taktitundeline, kaastundlik. Kiirgad sümpaatiat ja sõbralikkust. Pead väga tähtsaks harmoonilisi suhteid inimeste vahel. Oled sihikindel ja kohusetundlik, armastad korda piasjades ning ootad seda ka teistelt. Suhtud väga positiivselt tunnustusavaldustesse, negatiivselt aga nende puudumisse (ükskõiksusesse). Kaldud teistes imetlema teatud omadusi. Keskendud olemasolevale ning tugined otsustamisel kogemustele ja faktidele. Kuigi meeldib mitmekesisus, kohaned hästi ka rutiinse, üksluise tegevusega. Ei meeldi tegelda abstraktsete ideedega, kuiva teoreetilise analüüsiga. Meeldib suhelda inimestega, tunda huvi nende endi ja nende murede vastu. Oled rahul ja õnnelik, kui inimesed Sinu ümber on rahulolevad. Konfliktsetes ja pinget täis olukordades tunned ennast ebamugavalt ning püüad omalt poolt teha kõik, et niisuguseid olukordi ei tekiks.

Seda tüüpi inimestele sobivad kõige paremini tegevusalad, kus tuleb inimestega saavutada hea kontakt ja koostöö. Niisugused tegevusalad on õpetamine, sotsiaaltöö, teenindamine jt. Nende kaastundlikkus soodustab siirdumist tervishoiu alale, kus nad saavad pakkuda südamesoojust ja hoolitsevat kätt.

*Võimalikud ohud:*

- kiirustad järeldustega, otsustad enne, kui oled olukorda põhjalikumalt tundma õppinud;
- ei taha kuulda võtta tõde selle kohta, kellest või millest väga hoolid;
- väldid (ei näe) võimalust teha midagi teisiti, ei lähe uuendustega kaasa;
- soovist teistele meeldida võid iseennast maha salata.

*Soovitused:*

- püüa oma otsuseid põhjalikumalt ja kiirustamata ette valmistada, koguda rohkem infot ning seda loogiliselt, igakülgselt analüüsida;
- et teada saada, mida teistel tegelikult vaja on, püüa neid tähelepanelikult kuulata;
- püüa otsustada, mis on Sulle tähtis (väga tähtis) ja mis on vähemtähtsam;
- õpi tegutsema ja toime tulema ka pingeolukordades.

## **9) Introvert - Intuiitivne - Tundeinimene- Otsustaja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled keeruka natuuriga, sügavalt isikupärane. Suudad mõista inimsuhete keerukust, sest oled tugeva empaatiavõimega (suudad mõista teiste sisemaailma). Usaldad intuitsiooni, ei sõlta kellegi autoriteetsest arvamusest või populaarseks kujunenud seisukohast. Probleemid peaksid Sind ainult ergutama - võimatu võtab küll natuke rohkem aega, kuid mitte palju. Oled sõltumatu individualist, keda juhib inspiratsioon, loominguline mõttesähvatus. Mõnikord ei suuda Sa mõista, miks Sinu ideed ei ole teistele vastuvõetavad, miks nad ei tule kaasa. Sinu sõltumatus ei ole tavaliselt silmatorkav, sest hindad kooskõlaja sõprussuhteid. Kui vaja, püüad teisi veenda aktsepteerima oma ideid ja nende elluviimise nimel koostööd tegema. Seda tüüpi inimesed tahavad kõiges näha teatud mõtet, puudutagu see tööd, suhteid teistega või isegi materiaalselt vara. Kõige enam on nad rahul tööga, kus saab rakendada intuitsiooni - näha tähendusi, seoseid, võimalusi. Üks niisugune töövaldkond on õpetamine. Nende empaatiavõimega sobib hästi psühholoogiline nõustamine, samuti muud tööalad, kus inimeste ja inimsuhete tundmine on väga tähtis. Edu saavutavad nad tänu inimlikule soojusele, entusiasmile, intuitsioonile, keskendumisvõimele ja originaalsusele.

*Võimalikud ohud:*

- arvad, et Sinu ideid ei hinnata vääriliselt;
- näed selgelt eesmärgi, kuid mitte seda, mis on nendega vastuolus;
- võid irduda tegelikkusest, jätta tähelepanuta need faktid, arvamused, ajaolud, mis Sinu ideedega kokku ei sobi;
- osutad liiga vähe tähelepanu sellele, kuidas Sinu ideed mõjutavad teisi, nende tundeid ja suhtumisi.

*Soovitused:*

- püüa olla avatum teiste arvamuste suhtes - saad oma ideedele laiema kandepinna;
- püüa arutada oma nägemust, asjast arusaamist teistega, anda neile tagasisidet;
- püüa arendada veenmisoskust, et võidelda oma ideede teostamise eest.

## **10) Introvert - Intuiitivne - Tundeinimene - Kohaneja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled entusiastlik ja taiplik uuendaja, kelles peitub palju inimlikku soojust. Oma tundeid, hellust ja õrnust väljendad harva. Need on tagasihoidlikkuse sirmi taga. Ellusuhtumiselt oled väga isikupärane ja idealistlik, hoides kirglikult oma ideaale ja väärtusi. Sa ei soovi tavaliselt domineerida või muljet avaldada. Igapäevastes asjades ning tööl oled salliv, lahtise peaga, mõistev ja paindlik. Kahekordselt hea ja edukas oled tegevuses, millesse usud. Tahad, et Su töö annaks mingisuguse panuse inimeste vastastikusse mõistmise, õnne ja tervisesse. Sõltumata tunnustusest soovid selle taga näha töö mõtet ja eesmärki. Kui teed midagi niisugust, millest Sa väga hoolid, oled täiuslikkuse taotleja.



Seda tüüpi inimesed tunnevad suurt huvi uute ideede vastu. Neil on ka perspektiivitunnet. Paljud on huvitatud raamatutest ja keeltest. Sageli tõmbab neid nõustamine, õpetamine, kirjandus, kunst, teadus, psühholoogia. Neid võib võimetus tungida inimhinge sügavusse, nii iseendas kui ka teistes. Nad võivad töötada suurte energiapuhangutega, olles võimelised ülimalt keskendumisele ja pühendumisele. Üldiselt on nad kohusetundlikud, kuid raskustesse võivad sattuda rutiinsete tööülesannete täitmisel, mis muutuvad kergesti tüütavaks.

*Võimalikud ohud:*

- viivitad ülesannete lõpetamisega, sest tahad olla täiuslik;
- võid tunda vastuolu oma ideaalide ja tegelikkuse vahel (isegi juhul, kui oled objektiivselt sama hea kui teised);
- püüad korruga kõigile meeldida;
- veedad liiga palju aega unistades, mitte aga tegutsedes.

*Soovitused:*

- õpi töösse realistlikult suhtuma;
- ära jää unistama millestki võimalust;
- püüa välja töötada konkreetseid plaane ja projekte ning neid ellu viia;
- arenda endas kindlameelsust, võimet öelda vajaduse korral "ei".

## **11) Ekstravert - Intuiitiivne - Tundeinimene - Kohaneja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled entusiastlik uuendaja, kes näeb pidevalt midagi uut ja huvitavat. Oled suurepärase ajakirjaniku tüüp, kes ei taha "mängust" välja jääda, ei taha, et teda millestki huvitavast ilma jäetaks. Sul on palju kujutus- ja algatusvõimet uute projektide käivitamiseks ning palju impulsiivset energiat nende realiseerimiseks. Raskused ainult ergutavad Sind. Nendest jagu saamisel ilmutad nutikust. Sa võid mingist ideest või projektist olla niivõrd haaratud, et kõigeks muuks jääb vähe aega. Sinu entusiasm haarab, nakatab asja vastu huvi tundma teisi inimesi. Oled vitaalne inimene, kes suudab teistele ebatavaliselt tugevat mõju avaldada. Seepärast võid olla pidevalt nende keskel, kes näevad Sinu mitte ainult mõnusat kaaslast, vaid võib-olla isegi juhti ja õpetajat.

Seda tüüpi inimesed näevad tavaliselt nii palju uusi võimalusi, et neil võib tekkida raskusi kõige sobivama väljavalimise!. Sel juhul tuleb neile kasuks tunde järgi otsustusviis. Elukutse valikul on nende puhul määrava tähtsusega huvi inimeste vastu. Hea suhtlemisvõimega tajuvad nad hästi teiste suhtumist, püüdes teisi pigem mõista kui hinnata

või arvustada. Sotsiaalselt andekatena on nad suutelised edukalt tegutsema mistahes alal, kui see ala neid tõsiselt huvitab, näiteks kunst (eriti näitekunst), ajakirjandus, reklaam, äri, kirjutamine või midagi muud.

*Võimalikud ohud:*

- alustatud lõpetamata teed algust juba millegi uuega;
- pingutad üle ja püüad liiga palju teha, samaaegselt ette võtta;
- võid olulist mitte märgata, eriti pingeolukorras pöörata tähelepanu ebaolulistele asjadele ja detailidele, kaotada oma võimaluste taju.

*Soovitused:*

- arenda otsustusvõimet, et Sinu entusiasm ja loovenergia suunduks kõige sobivamate ideede ja projektide käivitamiseks;
- keskendu kõige tähtsamale, mitte detailidele;
- õpi arvestama ajategurit.

## 12) Ekstravert - Intuiitiivne - Tundeinimene- Otsustaja

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled hea suhtleja - mõistev, salliv, lugupidav. Tunned huvi selle vastu, mida teised mõtlevad ja tahavad, püüdes asju käsitleda vastavalt nende tunnete ja arvamuste. Võid raskusteta esitada ettepanekuid, juhtida koosolekuid ja arutelusid. Oled tundlik nii kiituse kui ka kriitika suhtes. Kiirgad sümpaatiat ja sõbralikkust. Pöörad palju tähelepanu sõbralike inimsuhete loomisele. Oled kohusetundlik ja distsiplineeritud pisiküsimusteski. Kaldud teisi imetlema. Suhtud lugupidavalt teiste arvamustesse. Kui Sinu ja teiste arvamused lähevad lahku, on Sul usku kooskõla saavutamisse. Selle nimel võid isegi nii kaugele minna, et minetad oma isikliku seisukoha. Oled valmis nägema võimalusi- seda, mis on olemasoleva, tuntu ja ilmse taga. Intuitsioon teravdab Sinu taiplikkust, perspektiivitunnet ja uudishimu.

Seda tüüpi inimesed tunnevad huvi raamatute ja erinevate teooriate vastu. Neil on väljendusoskust, mida kasutavad pigem suulistes kui kirjalikes esinemistes. Nad mõtlevadki kõige paremini vestluse käigus. Kõige rohkem sobivad neile tööalad, kus tuleb suhelda või luua inimeste vahel koostööd. Niisugusteks aladeks võivad olla õpetamine, nõustamine, inimeste teenindamine. Vähem sobivad täpsust nõudvad tööalad (näiteks raamatupidamine).

*Võimalikud ohud:*

- võid teisi idealiseerida, liiga palju usaldada või võtta kriitikat liiga isiklikult;
- kaldud kiirustama järeldustega;
- pingelolukorras muretsed liialt, kahtled endas (stressi korral võid olla üllatavalt ja ebaiseloomulikult kriitiline teiste suhtes).

*Soovitused:*

- püüa oma töös tähelepanu pöörata mitte ainult inimfaktorile, vaid ka sellele, mida peab tegema (ülesandele);
- püüa omaks võtta ka negatiivset tõe nende inimeste ja asjade kohta, kellest või millest lugu pead;
- õpi toime tulema pinge- ja konfliktsituatsioonidega.

## 13) Introvert - Intuiitiivne - Mõtteleja - Otsustaja

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled sõltumatu, sihikindel, individualistlik. Sinu kõige iseloomulikumaks omaduseks on võime tajuda ümbritsevat tähendusrikkalt ja seostatult, näha terviklikult (suures plaanis), haarata nähtuste olulisi jooni. Oled järeleandmatu uuendaja nii mõtetes kui ka tegudes. Usaldad oma nägemust ja olukorrast arusaamist, sõltumata autoriteetide arvamustest ja väljakujunenud seisukohtadest. Usk oma nägemusse võib paigalt nihutada mägesid. Probleemid peaksid Sind ergutama, võimatu teostamine võtab ainult natuke rohkem aega. Erinevatest psühholoogilistest tüüpidest oled üks sõltumatumaid ja põikpäisemaid. Olles oma ideede väärtuses kindel, soovid nende rakendamist ja aktsepteerimist. Selle nimel oled nõus pingutama ning aega kulutama. Sinus on meelegi kindlust, püsivust ja visadust, millega sunnid teisigi kõvasti tagant. Kuigi eelistad selget intuiitiivset taju, võid vajaduse korral keskenduda oma tähelepanu ka detailidele. Seda tüüpi inimesed võivad oma taiplikkust kasutada paljudel aladel nagu teadus, inseneriasjandus, psühholoogia, filosoofia. Aladel, mis neid huvitavad, ilmutavad organiseerimisvõimet.

*Võimalikud ohud!*

- võid keskenduda eesmärgile, kuid ei näe seda, mis on eesmärgiga vastuolus;
- võid ignoreerida teiste arvamusi, hinnanguid, tundeid (niimoodi toimides võib opositsioon Sind kibedalt üllatada);

- võid olla nii järeleandmatu, et teised ei julge arvamustki avaldada;
- võib olla raske loobuda ebapraktilistest ideedest.

*Soovitused:*

- püüa aktiivsemalt näha, mida teised asjast arvavad;
- arenda otsustusvõimet, kui soovid häid ideid praktiliselt realiseerida, ellu viia;
- õpi tunnustust avaldama, kiitma;
- püüa aru saada, millal on õige aeg loobuda viljatust ideest;
- püüa rohkem tähelepanu pöörata sellele, kuidas ideed mõjutavad teisi, kuidas neid teistele serveerida, kuidas teisi nende elluviimiseks rakendada.

#### **14) Introvert - Intuitiivne - Mõtletaja - Kohaneja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled teadlase tüüpi - mõistusparane, intellektuaalselt uudishimulik, abstraktse ja teoreetilise mõtlemisega. Paistad silma hea probleemilahendajana, ideede ja olukordade loogilise analüüsijana. Võid küsimustega isegi õpetaja teadmised proovile panna. Ärgitad ennast ja teisigi mõistust pingutama, eelistad tegelda pigem ideede ja faktidega kui inimestega. Tuginemine mõtlemisele (oma tugevaimale küljele) teeb Sinust loogilise, objektiivse, kriitilise pilguga inimese.

Oled vaikne ja tagasihoidlik, samuti kohanemisvõimeline (kui ei satu vastuollu oma põhimõtetega). Meeldib diskuteerida teemadel, mis annavad palju mõtteainet.

Sõltuvalt huvidest tegutsevad seda tüüpi inimesed edukalt mitmesugustel teadusaladel, matemaatikas, inseneriasjanduses, majandusteaduses, filosoofias. Neid huvitab rohkem probleemide teoreetiline uurimine ja lahendamine kui tulemuste praktiline kasutamine, vastuste otsimine rakenduslikele küsimustele. Suhteliselt vähene kontakteerumine ümbritseva maailmaga ja soov avaldada täpset (puhast) tõde teeb nad teistele raskesti mõistetavaks. Suutes ennast lihtsamalt väljendada, leiavad nad parema vastukaja oma mõtetele.

*Võimalikud ohud:*

- kipud alahindama subjektiivseid tegureid, tundeid;
- oled enda väljendamisel liiga teoreetiline;
- oled liiga abstraktne ja seetõttu ebarealistlik selle suhtes, kuidas midagi lõpule viia;
- selle asemel, et aidata koostööd arendada, võid kriitilise meele
- suunata ebaoluliste vastuolude selgitamisele.

*Soovitused:*

- õpi teisi kiitma, neile tunnustust avaldama;
- püüa mõtteid lihtsamalt väljendada, et saavutada neile parem vastukaja;
- püüa rohkem arvestada elu praktilist külge, seda, kuidas midagi teostada.

#### **15) Ekstravert - Intuitiivne - Mõtletaja - Kohaneja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Oled uuendusmeelne, mitmekülgne ja ettevõtlik. Sul on palju kujutlusvõimet uute võimaluste nägemiseks, algatusvõimet uute projektide käivitamiseks, impulsiivset energiat nende teostamiseks. Oled leidlik raskustest jagu saamisel. Meeldib olla asjatundlik paljudel aladel, hindad seda teisteski. Tajud hästi, kuidas teised millessegi suhtuvad ning oskad võita nende toetust oma projektidele ja ettevõtmistele. Püüad pigem mõista kui arvustada ja hinnata teisi inimesi. Võid huvi tunda nii paljude asjade vastu, et tekib raskusi millelegi keskendumisega. On vähetõenäoline, et Sa töötad pikemat aega niisugusel tegevusalal, mis ei paku midagi uut. Mida huvitavamad probleemid, mida

mitmekesisemad võimalused nende lahendamiseks, seda parem, seda rohkem saad rakendada oma loovust ja loomingulist vaistu. Võid olla võluv ja huvitav vestluskaaslane. Meeldib diskuteerida, veenda, motiveerida. Teiste silmis oled elav, aktiivne, täis entusiasmi ja pealehakkamist. Seda tüüpi inimestele sobivad alad, kus tuleb otsida uusi võimalusi, olla valmis uuendusteks, algatada ja käivitada uusi projekte. Eriti rahul on nad tegevusega, mis võimaldab projekti teostamise või lõpetamise jätta kellelegi teisele, niipea kui see on käivitunud ning olulisem on saavutatud.

*Võimalikud ohud:*

- võid laiali valguda, kaotada keskendumisvõime;
- võid olla liiga võistlus- ja konkurentsihimuline ega suuda adekvaatselt hinnata ja tunnustada teisi;
- ei suuda käia mööda sissetallatud rada, kohaneda olemasolevaga, võid unustada reaalsed tingimused ja võimalused;
- pingeolukordades võid kaotada võimaluste taju, laskuda ebaolulistesse detailidesse;

*Soovitused:*

- pööra enam tähelepanu sellele, mis on tegelikult;
- püüa oma entusiasmi ja loovat energiat efektiivselt rakendada, suunata konkreetsete projektide teostamisse;
- õpi teiste panust hindama ja tunnustama;
- õpi keskendumiskunsti, õpi kasutama oma töös sobivat süsteemi.

## **16) Ekstravert - Intuitiivne - Mõtlev - Otsustaja**

*Mis on Sulle iseloomulik?*

Sul on loomupärased eeldused tööks juhtival ametikohtadel, organisatsiooni ülesehitamisel ja selle käivitamisel. Meeldib ette mõelda, koostada plaane, organiseerida konkreetse projekti teostamist, jõuda eesmärgile plaanipärase ning süsteemse pingutamise tulemusel. Ei salli korralagedust ega väheefektiivset tegutsemist. Oled visa, kui olukord seda nõuab. Arvad, et käitumine peab olema loogiliselt põhjendatud ja lähtud sellest põhimõttest ka oma tegevuses. Iga muutus elus tähendab muutust ka tõekspidamistes. Intuitsioonist on tingitud Sinu intellektuaalne uudishimu, huvi uute ideede vastu teoreetiline mõtlemine. '

Seda tüüpi inimesed on harva rahul tööga, mis ei nõua võimaluste taju, intuitsiooni. Probleemid ergutavad neid tegutsema. Seetõttu nad ongi sageli juhtival ametikohtal, ellu viimas uusi lahendusi, teostamas midagi uut. Nähes asju terviklikult, ei omista nad sageli detailidele tähtsust. Seepärast vajavad enda kõrvale reaalsustajuga inimesi, kes on kahe jalaga maa peal ja suudavad tähelepanu ka detailidele pöörata. Oma juhiomadusi realiseerivad väga erinevatel aladel, näiteks militaaralal, äris ja majanduses, haridus- või riigivalitsemissüsteemis.

*Võimalikud ohud:*

- kaldud keskenduma ideedele, mitte inimestele (juhtimistegevus eeldab kindlasti inimfaktori arvestamist);
- võid liiga kiiresti otsustada, ilma et oleksid olukorda põhjalikult tundma õppinud;
- võid ignoreerida mitte ainult teiste, vaid ka iseenda tundeid.

*Soovitused:*

- loomupärasele võimele näha seda, mis on ebaloogiline ja vastuoluline, vajaksid täienduseks oskust tunnustada teiste ideid ja vaateid, oskust avaldada kiitust;
- õpi toime tulema pinge- ja stressisituatsioonidega, vältima

## **TAJU JA OTSUSTAMISVIIS**

Elukutse valikul on oluline arvestada tajumis- ja otsustamisviisi iseärasusi. Erinevad tajumis- ja otsustamisviisid annavad koosvõetuna neli varianti, millest üks vastab Sinu testitulemusele.

### **I variant:**

#### **Meeleline taju ja mõtleja otsustusviis**

See on tugeva reaalsustajuga psühholoogiline tüüp. Reaalsus tähendab seda tüüpi inimeste jaoks midagi niisugust, millega saab meelte abil kontakteeruda- näha, kuulda, katsuda. Nende tähelepanu keskmes on faktid, mida peab probleemide lahendamisel objektiivselt (erapooletult) ja loogiliselt analüüsima, liikudes järjekindlalt, samm-sammult põhjuselt tagajärje suunas. Oskuste hulgas peaksid aukohal olema tehnilised oskused selle sõna kõige laiemas tähenduses. Vaadeldava psühholoogilise tüübiga sobivad hästi kokku realistlik, veidi vähem konventsionaalne kutsesuundumuse tüüp.

Sobivad järgmised valdkonnad: tootmine, ehitus, side, transport, militaaralad, samuti äri ja juhtimine, pagandus, rakenduslikud teadusvaldkonnad.

### **II variant:**

#### **Meeleline taju ja tundeinimese otsustusviis**

Seda tüüpi inimesed eelistavad samuti kontakteeruda vahetult reaalsusega. Kuid erinevalt eelnevast tüübist käsitavad nad fakte oma subjektiivselt vaatenurgast, arvestades enda ja teiste väärtushinnangutega ning oma otsuste mõjuga inimsuhetele. Kui eelmise kombinatsiooni esindajate kontaktivõttu teiste inimestega iseloomustab teatud jäikus, siis tundeinimese otsustamisviis peaks suhtlemise märgatavalt pehmemaks muutma. Seepärast on seda tüüpi inimesed väga sobivad reageerima teiste tunnetele, vajadustele, muredele, asutama praktilist abi erinevates elusituatsioonides.

Selle variandiga sobib hästi kokku sotsiaalne kutsesuundumus koos vastavate erialadega. Näiteks tervishoiu- ja sotsiaalabi-, sotsiaalhooldussüsteem, haridusvaldkond, töö religiooni alal, samuti kaubandus (jaemüük), kontoritöö (näiteks tööbüroode konsultandid).

### **III variant:**

#### **Intuiitiivne taju ja tundeinimese otsustamisviis**

Antud kombinatsioon näitab eelnevatega võrreldes üleminekut meeleliselt ehk reaalsustajult võimaluste tajule. Sellega kaasneb ka oluline muutus elukutse valiku seisukohalt. Otsustamisviis viitab selle tüübi sotsiaalsele andekusele mõista teisi ja suhelda, toetudes seejuures oma kujutlusvõimele, intuitsioonile. See tajutüüp võimaldab käsitada ja lahendada probleeme, vaadates asju tulevikuperspektiivis. Sobib komplitseeritud suhtlemisprotsess, tungimine inimloomuse ja suhete keeristesse ning sügavustesse.

Vaadeldava psühholoogilise tüübiga sobib hästi artistlik, kunstnikutüüpi kutsesuundumus koos mitmesuguste rakendusvaldkondade ja õpitavate erialadega. Näiteks kunst, kirjandus, muusika, aga samuti usutöö, õpetamine, tervishoid, psühholoogiline nõustamine, poliitika.

**IV variant:**

Intuitiivne tajumise ja mõtlemise otsustusviis

Nagu eelnev tüüp, eelistab ka viimane vaadeldav kombinatsioon intuitiivset tajumisviisi koos loogilisele analüüsile toetuva otsustamisviisiga. Keskendudes võimalustele, teoreetilistele seostele ja abstraktsetele kujunditele, käsitavad seda tüüpi inimesed kõike objektiivselt. Nende maailm koosneb valdavalt teoreetilistest, teaduslik-tehnilistest probleemidest. Seepärast peavad nad olema loogilised, taiplikud, nupukad. Nende võimed avalduvad kõige paremini muidugi alal, mis neid huvitab. Olgu see teaduslik uurimistöö, matemaatika või mistahes muu valdkond, kus saab midagi uut välja mõelda. Siit järeldub, et viimasele tüübile sobib hästi intellektuaalne kutsesuundumus koos kõigi selle juurde kuuluvate valdkondade ja õpitavate erialadega. Näiteks uurimistöö mitmesugustel erialadel, arvutiasjandus, juura, samuti inseneriteadused, erinevate süsteemide väljatöötamine, projekteerimine, nõustamine.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 121-154*

## SARNASED ERINEVUSED

### Õpetajale

#### **EESMÄRGID:**

Selle tunni järel on õpilased võimelised märkama inimestevahelisi sarnasusi ja erinevusi.

#### **PÕHIMÕIŠTED:**

mitmekesisuse tunnustamine  
diskrimineerimine  
arusaam iseendast

#### **NÕUANDED ÕPETAJALE:**

Teistest erinemine ei tee ühtegi inimest või rühma teistest paremaks ega halvemaks. Erinevused muudavad nad ainult ainulaadseks. Selle mõistmiseks võivad õpilased teie abi vajada. Kui õpilastel on raskusi töölehe täitmiseга, õhutage nende loovust. Meenutage ka ajurünnaku reegleid (vt "Mina ja peegel", lk 25)

#### **TAUST:**

Kõik inimesed on millegi poolest sarnased, millegi poolest erinevad. Stereotüüpide loomine ja eelarvamuste kujunemine põhineb asjaolul, et liigselt rõhutatakse erinevusi ning ei märgata piisavalt sarnasusi. See harjutus võimaldab õpilastel mõista inimeste sarnasusi ja erinevusi.

**VAHENDID:** õpilase tööleht "Sarnased erinevused", pliiatsid

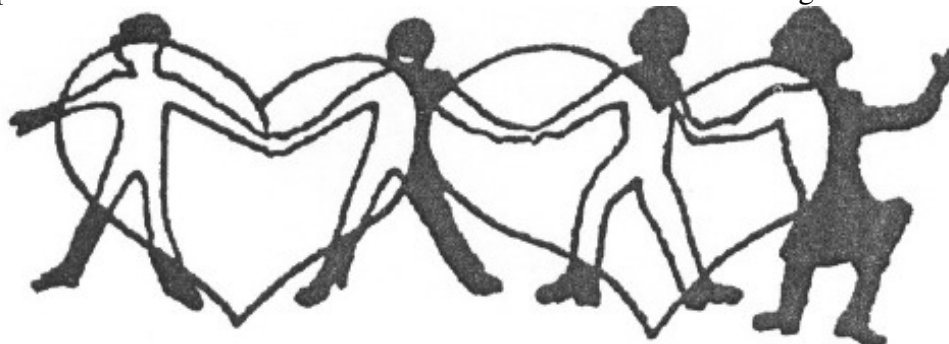
#### **TEGEVUSJUHEND:**

1. Paluge õpilastel täita tööleht.
2. Jagage õpilased juhuslikult paaridesse ja paluge neil oma vastuseid võrrelda ning leida sarnasusi ja erinevusi.
3. Laske õpilastel võrrelda oma töölehte kolmel korral erinevate õpilastega.

#### **KÜSIMUSED ARUTELUKS:**

- \* Millistele küsimustele andsid sa teistega samaseid vastuseid?
- \* Mille poolest sa sarnaned õpilastega, kellega rääkisid?
- \* Millistele küsimustele andsid sa teistest erinevaid vastuseid?
- \* Mille poolest sa erined õpilastest, kellega rääkisid?
- \* On sind mõnikord halvasti koheldud, kuna sa erined teistest inimestest?

Te võite rääkida, et täiskasvanud kohtlevad mõnikord lapsi ebaõiglaselt ainult seetõttu, et nad on lapsed - ei luba neil osaleda mõnes huvitavas või vastutusrikkas tegevuses.



## SARNASED ERINEVUSED

Õpilasele



Nimi: \_\_\_\_\_

Kuupäev: \_\_\_\_\_

Nimeta igas tulbas iga kategooria kohta vähemalt kolm sarnasust ja kolm erinevust.

KATEGOORIA	SARNASUSED	ERINEVUSED
perekond	kolm sarnasust minu ja teiste pereliikmete vahel	kolm erinevust minu ja teiste pereliikmete vahel
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
sõbrad	kolm sarnasust minu ja mu sõprade vahel	kolm erinevust minu ja mu sõprade vahel
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
metsloomad	kolm sarnasust minu ja metsloomade vahel	kolm erinevust minu ja metsloomade vahel
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.



*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

teist usku inimesed	kolm sarnasust minu ja teist usku inimeste vahel	kolm erinevust minu ja teist usku inimeste vahel
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
teiste maade inimesed	kolm sarnasust minu ja teiste maade inimeste vahel	kolm erinevust minu ja teiste maade inimeste vahel
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.1 Isiksuseomadused:närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom*

## **ÕPETAJA TÄHELEPANEKUD**

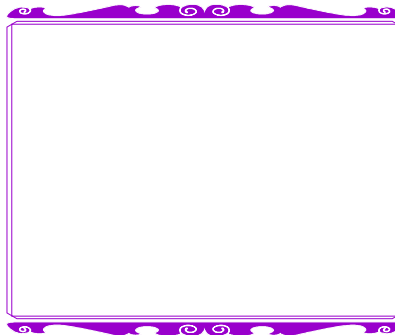
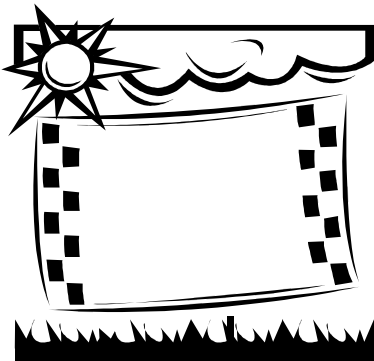
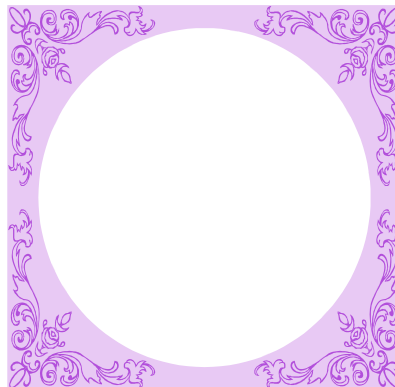
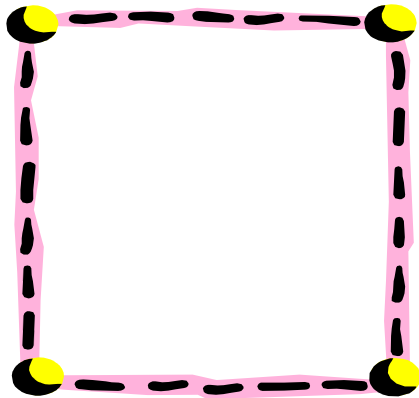
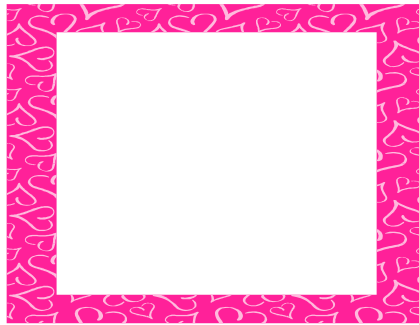
*Allikas: Konflikt ja kommunikatsioon. D. Shapiro, 1995, lk 49-52*

## 1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid

### PILDID MINU ELUST

#### Õpilasele

Sinu elus on olnud kindlasti erineva tähtsusega sündmusi. Tuleta neid meelde. Joonista või kirjuta nendesse pildiraamidesse olulisi hetki ja sündmusi sinu elus. Kirjuta igale pildiraamile pealkiri. Aruta pinginaabri või sõbraga, missugused neist sündmustest on sulle kõige tähtsamad.



Allikas: Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 5

## VÄÄRTUSED

Test, analüüsima peab jällegi iseseisvalt. Valemit ei anta. Töö põhiväärtused.

Väärtused näitavad, mida inimesed seoses oma elu ja tööga hindavad ja tähtsaks peavad. Väärtused on meie otsuseid ja käitumist suunav jõud.

Kui Sa väärtustad tervist, siis oled kehaliselt aktiivne, ei suitseta, sööd ja magad normaalselt. Kui Sa pead tähtsaks valida elukutse, mis köidaks ja pakuks rahuldust, siis püüad Sa ennast ja oma võimaluste maailma tundma õppida. Kui Sa väärtustad haridust, siis õpid hoolega. Mõnele inimesele on tähtis teha põnevat või loomingulist tööd, tunda sellest rahuldust.

Mingi tegevusega seotud väärtused võib jaotada välisteks ja sisemisteks. Välistes väärtused on kellegi käest saadavad hüvitused (kiitus, hea palk). Sisemised väärtused on tegevuses endas.

### Mida pead Sina oma (tulevases) töös oluliseks?

Otsusta, kumb väärtus on igas paaris Sinu jaoks tähtis. Tee rist hinnangu kohale, mis vastab Sinu arvamusele.

A ja E - pean seda väga tähtsaks,

B ja D - pean tähtsaks, kuid mitte väga

C - ei oska öelda (seda varianti kasuta võimalikult vähe).

	A	B	C	D	E	
Töö on turvaline						Töö on ohtlik
Palk sõltub tehtud tööst (tükitöö)						Palk ei sõltu tehtud töö hulgast (ajatöö)
Kindel tööaeg						Paindlik tööaeg (otsustan ise, millal tulen ja lähen)
Töötasu on hea, kuid mitte eriti kindel						Töötasu on kindel, kuid mitte eriti hea
Töötan omaette						Töötan koos teistega
Teen kindlat tööd, ülesanded ei muutu						Töö on vaheldusrikas, ülesanded muutuvad
Töötan väljas						Töötan sees

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

Töötan linnas						Töötan maal
Töö ja koduse elu vahel on selge piir						Töö ja koduse elu vahel ei ole selget piiri
Teen seda, mida nõutakse						Töö on vaba, loominguline
Töö ei ole keerukas						Töö on keerukas
Töö on vaheldusrikas						Töö pole vaheldusrikas
Töö nõuab pidevat enesetäiendamist						Töö ei nõua enesetäiendamist
Mõjutan oma tööga ühiskonda						Töö ei mõjuta ühiskonda
Töö on vaimne						Töö on kehaline
Töö pakub arengu ja edutamise võimalusi						Töö ei paku võimalusi arenguks, edutamiseks

### TÖÖ PÕHIVÄÄRTUSED

Töö põhiväärtused võib jagada erinevateks gruppideks.

Esteetika	- töötan ilusas ja puhtas töökeskkonnas.
Sõltumatus	- saan ise valida tööülesandeid ja töötempot.
Vaimne stiimul	- saan teada midagi uut, õpin ja arenen.
Võim	- saan teisi juhtida.
Prestiiž	- mind armastatakse ja austatakse.
Huvi	- töötan alal, mis mind huvitab.
Eluviis	- tänu tööle saan elada just nii, nagu tahan.
Saavutamine	- saadan midagi korda, näen töö tulemusi.
Altruism	- saan midagi teha teiste heaks.
Suhtlemine	- olen pidevalt teiste inimestega kontaktis.
Loovus	- loon või kavandan midagi uut.
Töötasu	- töö tulemusel saadav raha ning muud hüvitused.
Kindlustunne	- töö on igal juhul olemas.

Kirjuta välja need väärtused, mida pead tulevases töös eriti tähtsaks.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

Kasuta ka eelneva ülesande vastuseid.

Selles tähtsate väärtuste loetelus märgi ära need väärtused, mis tunduvad olevat hädavajalikud selleks, et oleksid oma tulevase tööga rahul. Seejärel võid esitada endale küsimuse: „Millised ametid vastavad kõige paremini minu tähtsamatele väärtustele?“

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 98-99*

## KAS SUUDAD END VALITSEDA?

Test, vastused, tulemused.

Mõni inimene ärritub pisimagi ebaõnnestumise puhul, teine aga talub rahulikult isegi suuri saatuselööke. Test näitab, kuidas Sinuga lood on.

Vasta igale küsimusele jah või ei.

1. Kuuled juhuslikult pealt, kuidas keegi Sind üsna mürgiselt taga räägib. Kas astud ligi ja ütled, mida rääkijast arvad?
2. Kassett Sinu lemmikmuusikaga hakkab lootusetult venitama. Kas viskad selle otsekohe prügikasti?
3. Sõber keeldub juba kolmandat korda Sinuga kinno tulemast, öeldes, et tal on palju tegemist. Kas töötad endale, et ei kutsu teda enam iialgi kuskile?
4. Valmistud parajasti raskeks eksamiks, kui Su noorem õde üsna kärarikkalt kõrvaltoas oma sünnipäeva peab. Kas marsid vihaselt tuppa ja nõuad vaikust?
5. Sul on ees tähtis kohtumine, ent buss läheb nina eest minema. Ühtegi taksot pole käepärast ja hilinemine on kindel. Kas jätab lihtsalt minemata?
6. Sind süüdistatakse milleski ebaõiglaselt. Kas tunned, et käed tõmbuvad rusikasse?
7. Oled just tutvunud eriti läheda tüdruku/poisiga ning kavatsed temaga õhtul kokku saada, kuid ema ütleb, et Sa ei lähe kuskile. Kas virutad ukse pauguga kinni ja sulgud solvunult oma tuppa?
8. Kas oled kunagi viha pärast nutnud?
9. Kas satud aasta jooksul vähemalt korra konflikti õpetaja või tööandjaga?
10. Unustad midagi olulist tegemata. Kas tavaliselt võib juba Sinu näoildest aru saada, et tunned end milleski süüdi?

### VASTUSTE LEHT

	jah	ei
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## **VASTUSED**

Iga jah- vastus annab 1 punkti. Liida punktid kokku.

## **TULEMUSED**

### **Kuni 2 punkti**

Sina oled küll mõistlikkuse eeskuju. Sa ei ärritu kunagi ning suudad end igas olukorras valitseda. Aga see võib olla ka märk tundetusest. Vaata, et keegi Sulle pähe ei astu! Kui Sa kunagi välja ei näita, et Sinagi solvud, vihastad ja saad haiget, võib kergesti jääda mulje, et Sul tundeid polegi.

### **3- 6 punkti**

Sinuga juhtub mõnikord, et ärritud üleliia ja teed tahtmatult midagi sellist, mida hiljem kahetsed. Ent tavaolukorras suudad end siiski üsna hästi valitseda.

### **7 ja rohkem punkti**

Seal, kus oled Sina, pauguvad vahetpidamata ukсед ja lendavad taldrükud. Püüa pisutki piiri pidada ning mõista, et kõik asjad maailmas ei kulge täpselt Sinu soovi kohaselt ja et igähel on õigus oma arvamusele.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 170-171*



## VÄÄRTUSED

### Õpetajale

#### EESMÄRGID

1. Aidata õpilastel selgusele jõuda, milliseid väärtusi nad elus hindavad.
2. Selgitada, millised väärtused on elu eri perioodidel kõige tähtsamad.

#### MÄRKSONAD

väärtused  
väärtushinnangud  
elusiht  
haridus  
haritus  
harrastused  
elustiil  
altruism  
prioriteet

#### TEGEVUSJUHEND

1. Jaga õpilastele tööleht "Väärtused", Selgita, kuidas töölehte täita.
2. Lepi kokku töölehe täitmise aeg.
3. Kui kõik õpilased on oma väärtushinnangud järjestanud, võib leida need valdkonnad, mida klassis eriti hinnatakse. Selleks tuleb öelda töölehel olev väärtus (nt kodu) ja kõik õpilased, kellel see on 1.-3. kohal, tõstavad käe. Tõstetud käed loetakse kokku. Nii tuleb talitada iga väärtuse puhul. Esimesed kolm, mis saavad kõige rohkem "hääli", on selles klassis enam hinnatud. Kui suuremaid erinevusi ei ilmne, siis ei ole selgelt eelistatavaid väärtusi. Selle osa võib ka ära jätta ja minna kohe 4. punkti juurde.
4. Jaota klass 4...5-liikmelisteks gruppideks. Arutelu jooksul peaksid grupid leidma vastuse osale järgnevatest küsimustest.
5. Grupid ütlevad oma arvamuse.
6. Vajadusel tee ise tunni lõpul kokkuvõte.

#### KÜSIMUSED

- Kas oli mõni valdkond, kus oli raske otsustada, mida tahad saavutada?
- Kas väärtuste tähtsuse järjekord võib elu jooksul muutuda?
- Millisel väärtusel võib olla sinu jaoks 10 aasta pärast eriti suur tähtsus?
- Mida teha siis, kui mitu väärtust on ühesuguse tähtsusega? Kuidas leida prioriteet?

## VÄÄRTUSED

### Õpilasele

1. Kirjuta, mida sa tahad elus antud valdkondades saavutada.
2. Järjesta elusihid tähtsuse järjekorras.

<input type="radio"/> <b>KODU</b> ..... ..... .....	<input type="radio"/> <b>HARIDUS</b> ..... ..... .....
<input type="radio"/> <b>ELUKUTSE</b> ..... ..... .....	<input type="radio"/> <b>TEGEVUS VABAL AJAL</b> ..... ..... .....
<input type="radio"/> <b>RAHA</b> ..... ..... .....	<input type="radio"/> <b>VÕIM</b> ..... ..... .....
<input type="radio"/> <b>ELUSTIIL</b> ..... ..... .....	<input type="radio"/> <b>TEENED TEISTE HEAKS</b> ..... ..... .....
<input type="radio"/> <b>SÕBRAD</b> ..... ..... .....	<input type="radio"/> ..... ..... ..... .....

Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 33-34

## **MÖTLE POSITIIVSELT**

### **Õpetajale**

#### **EESMÄRGID**

1. Positiivse mõtlemise olemusega tutvumine.
2. Oma ellusuhtumise määratlemine.
3. Positiivse mõtlemise harjutamine.
4. Arusaam, et positiivne mõtlemine on õpitav.

#### **MÄRKSÕNAD**

positiivne mõtlemine  
hoiak  
harjumus  
aspekt  
perspektiiv

#### **TEGEVUSJUHEND**

##### **I.**

1. Näita õpilastele välimuse poolest neutraalse, tavaliseinimese pilti (näiteks fotot ajalehest-ajakirjast), mis peaks olema piisavalt suur, et seda saaks kõigile nähtaval kohal eksponeerida.
2. Õpilased panevad esimeses pähetulevas järjekorras kirja 100madust, mille abil nad pildilolijat kirjeldaksid.
3. Mõned vabatahtlikud loevad kirjutatu ette.
4. Õpilased vaatavad kirjutatu üle ning tõmbavad negatiivsetele ja kriitilistele väljenditele joone alla. Allajoonitud sõnad loetakse kokku ning pööratakse tähelepanu ka nende asukohale (meid huvitab, kas need asuvad loetelu alguses või lõpus).
5. Räägi positiivse mõtlemise olemusest. (vt "Märkusi".)
6. Arutelu.

##### **II.**

1. Töö suure grupis. (Kui osalejaid on üle 15-16, siis mitmes suuremas grupis.) Iga õpilane kirjutab anonüümselt paari lausega paberilehele ühe isikliku ebameeldiva sündmuse, olukorra, probleemi, episoodi või kogemuse ja murrab lehe kokku.
2. Lehed korjatakse kokku ja jagatakse uuesti laiali nii, et igaüks saaks kellegi teise poolt täidetud lehe.
3. Iga osaleja püüab näha paberilehel kirjeldatud olukorda uue nurga alt (teisest aspektist) ning leida sellest midagi kasulikku, õpetlikku, positiivset. Positiivne nägemus pannakse samale paberile lühidalt kirja.
4. Probleemsed olukorrad koos äsjaleitud positiivsete aspektidega loetakse grupis ette. Teised grupi liikmed võivad pakkuda oma nägemust ja vaatenurka.
5. Arutelu positiivse mõtlemise rollist eesmärkide poole püüdlisel, positiivse mõtlemise omandamise võimalikkusest ja vajalikkusest, hoiakute ja harjumuste seostest positiivse mõtlemisega.

## MÄRKUSI

\* **Lühidalt seletades on positiivne mõtlemine mõtlemisviis, mille puhul ümbritsevas nähakse või püütakse näha eelkõige positiivset, meeldivat ning ka ebameeldivana tajutud sündmuse juures osatakse märgata kasulikku, õpetlikku või meeldivat külge.** See pole lihtsameelne *keep smiling*, vaid teiste aspektide nägemise oskus. Sageli ei suuda me olukorda või toimunut muuta, kuid meie võimuses on muuta oma nägemust sellest. Kui mõtleme ise positiivselt, mõjutarne ka teisi samas suunas. Positiivsed mõtted aitavad tunda ja tegutseda positiivselt, suurendada enesekindlust ning võimet näha probleemi võimaluse, mitte ohuna. Positiivselt mõtlev inimene julgeb võtta initsiatiivi, seada realistlikke eesmärgi, ta oskab ära kasutada oma tugevaid külgi jne. **Positiivset mõtlemist on võimalik omandada pideva harjutamise teel.** Kui mingil viisil on mõtlemises esile kutsutud positiivne muutus, tulevad appi positiivsed kogemused minevikust, mis loovad positiivseid ootusi tuleviku suhtes. Alateadvust mõjutades ja hoiakuid ümbritseva, teiste inimeste ja iseenda suhtes positiivsemaks muutes saab positiivne mõtlemine niiviisi lõpuks harjumuseks.

\* Harjutuse esimese osa tulemuste põhjal (pildi kirjeldamine) ei peaks kategoorilisi järeldusi tegema. On küll üpriski informatiivne, missuguste sõnadega keegi neutraalset võõrast inimest kirjeldab või kas ta märkab esmajärjekorras ebameeldivat ja kritiseerimist võimaldavat või näeb kirjeldatavat hoopis sümpaatsena. See väike ülesanne pole pädev kellegi positiivse mõtlemise olemasolu või puudumist diagnoosima, sest vastamine võib olla mõjutatud tunnetest, hetketujust, tervislikust seisundist jne. Positiivse mõtlemise olemasolu või vajalikkust peaks enese juures määratlema igäüks ise.

\* Et harjutuse teises pooles kasutatavad situatsioonid on isiklikud, on ka suhtumine neisse äärmiselt subjektiivne ning vahel võivad mõned õpilased seetõttu ülesannet mõista kui negatiivsete sündmuste positiivseks pööramist või probleemi lahendamist. Selle vältimiseks peaks õpetaja enne lehekste vahetamist tooma mõne näite ning vajaduse korral rõhutama, et leida tuleb uus vaatenurk, objektiivselt teine aspekt, sündmuse kasulik, õpetlik tahk, mis automaatselt ei muuda probleemi kirjeldanud isiku suhtumist või tundeid täielikult positiivseks, vaid ainult abistab teda olukorra või toimunuga leppimisel ning uue perspektiivi nägemisel.

\* Probleemsete olukordade kirjelduste autorid jäävad anonüümseks. Kogu lehele kirjutatud teksti loevad ette uue aspekti pakkujad. Enne kirjutamist peaks õpilastele meelde tuletama, et nad anonüümsuse säilitamise huvides ei kasutaks väga konkreetseid andmeid, nimesid jne.

\* Erandjuhtudel, kui grupp on väga hea läbisaamisega ning oma liikmete suhtes tolerantne ja kui osalejad seda ise soovivad, võib anonüümsusest loobuda.

\* Harjutuse teises osas võiks ka õpetaja kaasa teha.

\* Positiivset mõtlemist peaks õpilastele meelde tuletama ka teistes tundides ja tunnivälisel ajal. Näiteks saab paluda õpilastel leida mingi probleemi positiivset aspekti, inimesest või muust objektist rääkides selle meeldivaid omadusi jne. Selline pidev koos harjutamine abistab õpilasi suurel määral, kujundades positiivseid hoiakuid ning paindlikku mõtlemist. Kui õpetaja muul ajal laseb paista positiivse mõtlemise puudumist, omab teema läbivõtmise ühe tunni ulatuses üsna väikest kasutegurit.

### **KÜSIMUSED**

- Mis on positiivne mõtlemine? Kuidas see kujuneb? Mis selle kujunemist soodustab?
- Kas sa mõtled positiivselt? Mille järgi nii otsustad?
- Kuidas positiivse mõtlemise puudumine ja valdavalt negatiivsed hoiakud ümbritseva suhtes võivad inimese elu mõjutada? Kas oskad tuua mõne näite?
- Kas positiivse, uue aspekti leidmine on lihtsam oma või võõra probleemi juures? Mis on selle põhjuseks?
- Mida selline positiivse, uue aspekti leidmine annab, kuidas on see kasulik või vajalik?
- Kuidas positiivsest mõtlemisest saab kujundada harjumuse?
- Mis takistab inimesi positiivselt mõtlemast?
- Missuguseid soovitusi annaksid neile, kes on otsustanud hakata positiivset mõtlemisviisi omandama?

Allikas: *Karjäär-redel või tee?*. P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 72-73

## NÄITLEJA VALIKUD

### Õpetajale

**Eesmärk:** anda õpilasele ülevaade tööväärtustest ja erinevatest elustiilidest

**Tegevusjuhend:**

- Õpilastel tuleb ette kujutada, et nad on edukalt lõpetanud teatrikooli ja neile tehakse alljärgnevad tööpakkumised:
  - töötada filminäitlejana,**
  - töötada akadeemilises teatris,**
  - töötada improvisatsiooni teatris,**
  - töötada tänavateatris.**
- Õpilased peavad otsustama, millise valiku nad teeksid esimesena? Miks?"
- Kõik ühesuguse valiku tegijad kogunevad rühma ja rühmatööna toovad välja kõik, mis neile just selle töö juures tundub positiivne.
- Kõik rühmad kannavad oma väited ette.
- Lisaks võib korrata sama harjutust, kuid selle vahega, et valida selline töö, mille te valiksite viimasena, ainult äärmise häda korral. Jälle kogunetakse gruppidesse ja esitatakse oma väited.
- See harjutus annab väga hea pildi sellest, kes mida töö juures väärtustab ja millist elustiili hindab. Väärtussüsteem mängib iga inimese valikute ja rahulolu suhtes äärmiselt suurt rolli, kuid oma väärtustes orienteeruda on tihtipeale väga raske, samas väärtuskonfliktid väga raskesti lahendatavad (kui üldse). See harjutus aitab kaasa oma väärtuste tundma õppimisele ja ka tolerantsusele teiste väärtuste suhtes.



Allikas: *Unistused versus tegelikkus*. Tallinn, 2006, lk 50

## KELLE KINGAD?

Õpetajale



### **EESMÄRGID:**

Selle tunni järel on õpilased võimelised:

- 1) seletama, mis on empaatia;
- 2) kirjeldama empaatia tähtsust konfliktsituatsioonides.

### **PÕHIMÕISTED:**

empaatia  
tunded

### **NÕUANDED ÕPETAJALE:**

See on väga lõbus, kuid kindlat eesmärki täitev harjutus. Jälgige, et õpilased valiksid mängu ajal kahe erineva inimese jalanõud. Vestluse ajal rõhutage konfidentsiaalsuse tähtsust. Seda harjutust on hea ühendada teisega: "Peegel" (lk...).

### **TAUST:**

Konfliktsituatsioonis on väga oluline teadvustada iseenda tundeid. Me peame endalt küsima: "Mida ma tunnen? Miks?". Loomulikult on sama oluline küsida: "Mida teine tunneb? Miks?". Teisisõnu peame püüdma ennast tema olukorda asetada, teda mõista. Niisugust mõistapüüdmist nimetatakse empaatiaks.

### **VAHENDID:**

vaba ruum klassis

### **TEGEVUSJUHEND:**

1. Paluge õpilastel ringis seista.
2. Paluge neil jalanõud ära võtta ja ringi keskele hunnikusse panna.
3. Paluge neil võtta kaks erinevat kinga (üks vasak, teine parem), mis pole nende enda omad. Rõhutage, et need kaks kinga peavad kuuluma erinevatele inimestele.
4. Paluge neil need kingad jalga panna, kuid selle käigus neid mitte kahjustada. (Harilikult on võõraste kingade jalgatoppimine väga lõbus, sest need on erineva suurusega.)



*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

5. Paluge õpilasi leida teised kaks, kes kannavad samast paarist kingi. Õpilased peavad külge külge kõrval seisma, ühesugused kingad täpselt kõrvuti. Kujunema peaks üks ühesuguste kingadega ring. Mõned õpilased peavad võib-olla jalad tugevasti harki ajama, kuid tavaliselt on võimalik niisugune ring moodustada. Vahel võib kujuneda ka kaks või enam ringi.

6. Paluge igalühel oma kingad jalga tagasi panna.

7. Seletage õpilastele, et konfliktsituatsioonis me peame mõistma mitte ainult oma, vaid ka teise tundeid. Me peame üles näitama empaatiat, piltlikult öeldes astuma teise kingadesse (nagu me seda mängus tegime) ja püüdma tema tunnetest aru saada.

***KÜSIMUSED ARUTELUKS:***

\* Mis on empaatia?

\* Mil viisil see konfliktsituatsioonis kasulik on?

\* Paluge õpilastel kirjeldada tavalisi konfliktsituatsioone, mida nad kogevad.

\* Paluge neil kirjeldada konflikti kõigi osaliste tundeid.

*Allikas: Konflikt ja kommunikatsioon. D. Shapiro, 1995, lk 179-180*



## MIDA SA TÖÖLT OOTAD

### Õpilasele

Alljärgneva kutseomaduste (väärtuste) loetelu lugemine aitab sul mõista paljusid probleeme, mis on seotud kutsevaliku tegemisega.

### Kutseomaduste loetelu\*

Alusta loetelu läbilugemisest, et mõista igat punkti. Seejärel vaata loetelu uuesti läbi ja mõtle, kui tähtis on iga punkt sinu jaoks. Kasutahindamiseks järgmist skaalat.

1 = ei ole üldse oluline                      2 = ei ole eriti oluline  
3 = mingil määral oluline                  4 = väga oluline

**Aidata ühiskonda**- anda oma panus maailma parandamiseks

**Aidata teisi** - aidata teisi inimesi individuaalselt või väikeste rühmade kaupa

**Avalik suhtlemine** - palju igapäevaseid kontakte

**Töö koostestega** - tihedad koostöösuhted teiste inimrühmadega; töö meeskonnaliikmena ühiste eesmärkide nimel.

**Kuuluvus**- olla organisatsiooni liige, kelle töö või staatus on sulle oluline

**Sõprus** - arendada lähedasi, isiklikke suhteid töökaaslastega.

**Konkurents** - vastandada oma võimeid teistega seal, kus on selgelt nähtavad tulemused

**Otsustamine**- võim suunata poliitikat ja tegevuskurssi

**Töö pingeolukorras**- töö olukorras, kus on konkreetset tähtsust ja kõrge kvaliteet

**Võim ja autoriteet** - kontroll teiste inimeste tegevuse üle

**Teiste inimeste mõjutamine** - töötada ametis, kus saad muuta teiste hoiakuid ja arvamusi

**Tööüksinda**- teha asju ise, teistega kontakteerumata

**Teadmised**- otsida infot, põhjusi ja seoseid

**Intellektuaalne staatus**- sinusse suhtutakse kui intellektuaali või kui eksperti

**Kunstiline loovus** - teha loovat tööd mistahes kunstivormis

**Loovus**- luua uusi ideid, programme, organisatsiooni struktuure või midagi, millele seni ei ole veeltuldud

**Esteetika**- töötada ametis, mis eeldab ilutunnetust

**Juhtimine**- juhendada teisi inimesi nende töös

**Muutusja mitmekesisus**- tööülesanded, mis muutuvad sagedasti või mida tuleb teha erinevates olukordades

**Töö täpsus** - töö, kus ei ole lubatud eksida

**Stabiilsus**- tööülesanded, mis on suures osas ennustatavad ja ei muutu suure tõenäosusega pika perioodi vältel

**Turvalisus**- kindlustunne, et ma ei kaota oma tööd ja saan tema eest mõistlikku palka

**Kiiretempo**- töötada kiiresti ja hoida tempot

**Tunnustus**- saada avalikku või käegakatsutavat tunnustatud oma töö kvaliteedi eest

**Töörõõm** - teha tööd, mis väga meeldib või pakub rahuldust

**Seiklus** - teha riskantset tööd

**Kasum, tulu** - töö, mille tulemusena võib teenida korraga suurema summa või muud

\* See harjutus on võetud Bulletin No 2001, "Exploring Careers" (U.S. Department of Labor)

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

materiaalset vara

**Moraalne panus** - tunne, et tehtav töö tõstab moraali

**Geograafiline asend** - leida elukoht (linn, geograafiline piirkond), mis sobib kokku minu elustiiliga ning laseb mul teha asju, mida ma naudin

**Keskkond**- elada linnas või alevis, kus saan kaasa aidata ümbruskonna probleemide lahendamisele.

**Füüsiline pingutus**- teha tööd, mis on füüsiliselt palju nõudev, esitab väljakutseid ja on tasuv

**Ajaline vabadus**- teha oma tööd vastavalt isiklikule ajakavale, ilma kindlaksmääratud tööajagraafikuta.

*Allikas: Vali endale õige elukutse. M. Farr. BIT AS, 2000, lk 54-56*

## VAJADUSED

### Õpilasele

Täida alljärgnev enesehinnanguleht märkides ristikesega skaalal iga konkreetse vajaduse koht (kaal) iseenda elus.

1. **Saavutusvajadus** – soov saata korda midagi tõepoolest tähenduslikku; püstitada endale rasketisaavutatavaid eesmärgid, et oma võimeid proovile panna; soov olla mingil alal silmapaistev; soov suuta teha asju paremini kui teised; valmisolek edu nimel tulevikus praegu paljust loobuma.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis



2. **Staatuse kaitse vajadus** – äärmuslik soov vältida situatsioone, kus on võimalik mõjuda naeruväärsena; kõrge 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.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

3. **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.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis



4. **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.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

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.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

6. **Tähelepanu keskmes olemise vajadus** – 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.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis



1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid

7. **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.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

8. **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.



vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

9. **Korra- ja plaanipärasuse vajadus** – soov hoida oma ümbrus puhas ja korras; kalduvus töö ja vaba aja tegevusi ette planeerida; oskus täpselt kokkulepetest kinni pidada, korrektelt riietuda, usaldusväärset teha täpsust ja põhjalikkust nõudvat tööd.

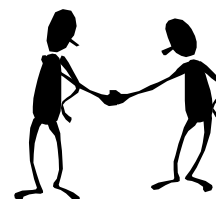
vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

10. **Kaitstuse vajadus** – tugev vajadus ergutuse ja lohutuse järele, kui on ebaõnnestumisi; omane sõltuvus teiste õrnusest ja andumusest, üksinduse vältimine; soov jagada sõpradega oma õnnestumisi ja raskusi.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis

11. **Seltsimisvajadus** – soov omada alati sõpru enda ümber; valmisolek saavutada teistega lähedane ja isiklik kontakt; vajadus omada sõpra, kellega oma mõtteid jagada; oma sõpradelt lojaalsuse ootamine.

vähem tähtis 1 2 3 4 5 väga tähtis



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

Allikas: Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 10-11

## VÄÄRTUSED JA SOOVID

### Õpilasele

#### **Kes ma olen? Kuhu ma tahan jõuda? Kuidas ma sinna saan?**

Need on küsimused, mida karjääritee ristmikule jõudes eneselt küsime. Iseenda tundmine hõlbustab eesmärkide seadmist, mille poole liikuma hakata. Enne, kui karjääriotsuseid tegema hakkad, võta aega enda sisse vaatamiseks. Oma väärtusi, võimeid, oskusi, isiksuse omadusi ja huvisid tundes suudad Sa teha õigeid karjääriotsuseid ja seega leida oma vajadustele ja eeldustele vastava töökoha või ameti. Kui arvestada, et töötades veedab inimene elu jooksul umbes 80 000 tundi, tasub pingutada, et ennast selle aja vältel hästi tunda.

## VÄÄRTUSED JA SOOVID

Väärtushinnangud on üldised tõekspidamised, mis panevad meid ühtesid asju ja seisundeid eelistama teistele ja juhivad nii meie tegevust ja otsuseid. Väärtuste uurimine ja adekvaatne kirjeldamine polegi nii lihtne. Varu aega ja püüa vastata järgmistele küsimustele.

- **Kujutle, et kohtud võluriga, kes on valmis täitma 3 Sinu soovi. Mida soovid?**
- **Kui Sul on ühe nädala vältel vaba voli teha, mida iganes tahad, mida teed?**
- **Kui Sul on praegu kohe midagi oma elus muuta, siis mis see on?**
- **Pane kirja 5 asja, mida tahad tingimata oma elu jooksul saavutada, kogeda, omada.**

**Mul on vaja ära teha, saavutada...**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Mul on vajadus tunda, näha, kogeda...**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Väärtused ja soovid

**Mul on vaja, et mul on...**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kas julgesid eelnevatele küsimustele vastates ka pisut unistada ja loobusid olemast surmtõsine?  
Väga hea! Nüüd on Sul juba selgem ettekujutus sellest, mida vajad, hindad ja pead tähtsaks.

**Mida teed juba praegu, et loetletud asju saavutada, kogeda, omada?  
Kui tõenäoline nende eesmärkide saavutamine on?  
Millest iga üksiku eesmärgi saavutamine sõltub?**

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 8-9*

## MIDA MA TÖÖLT OOTAN

### Õpilasele

Kui töökoht või amet pakub Sulle neid väärtusi, mida hindad, tunned ennast seal hästi ja mugavalt. Järgnev ülesanne aitabki Sul uurida, mida töö peaks Sulle pakkuma.

#### *Mida Sa töölt ootad?*

Ülesande paremaks mõistmiseks vaata kõigepealt läbi terve loetelu. Seejärel loe see punkthaaval uuesti läbi ja hinda, kui oluline on iga kirjeldatud väärtus Sinu jaoks. Kasuta hindamisel järgmist skaalat.

1 = ei ole üldse oluline 2 = ei ole eriti oluline 3 = mingil määral oluline 4 = väga oluline

- \_\_\_\_\_ Aidata ühiskonda - anda oma panus maailma parandamiseks.
- \_\_\_\_\_ Aidata teisi - aidata teisi inimesi individuaalselt või väikestes rühmades.
- \_\_\_\_\_ Suhtlemine - palju igapäevaseid kontakte inimestega.
- \_\_\_\_\_ Töö koos teistega - tihedad koostöösuhted teistega; tegutsemine meeskonnaliikmena ühiste eesmärkide nimel.
- \_\_\_\_\_ Kuuluvus - olla organisatsiooni liige, kelle tegevus või staatus on sulle oluline.
- \_\_\_\_\_ Sõprus - arendada lähedasi, isiklikke suhteid kaastöötajatega.
- \_\_\_\_\_ Konkurents - võrrelda oma võimeid teiste omadega seal, kus tulemused on mõõdetavad.
- \_\_\_\_\_ Otsustamine - võimalus määrata organisatsiooni või grupi poliitikat ja tegevuskurssi.
- \_\_\_\_\_ Töö pingelolukorras - töötamine olukorras, kus nõutakse tähtaegadest kinnipidamist ja kõrget kvaliteeti.
- \_\_\_\_\_ Võim ja autoriteet - kontroll teiste inimeste tegevuse üle.
- \_\_\_\_\_ Teiste inimeste mõjutamine - töötada seal, kus saad muuta teiste hoiakuid ja arvamusi.
- \_\_\_\_\_ Töö üksinda - teha asju ise, teistega palju kontakteerumata ja konsulteerimata.
- \_\_\_\_\_ Teadmised - otsida infot, põhjusi ja seoseid.
- \_\_\_\_\_ Intellektuaalne staatus - sinusse suhtutakse kui intellektuaali või eksperti.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

- \_\_\_\_\_ Kunstiline loovus - teha loovat tööd mistahes kunstivormis.
- \_\_\_\_\_ Töö täpsus - töö, kus tuleb järgida täpseid ettekirjutusi ning on suur vastutus.
- \_\_\_\_\_ Stabiilsus - tööülesanded on suures osas ette ennustatavad ning ei muutu tõenäoliselt pika perioodi vältel.
- \_\_\_\_\_ Turvalisus - kindlustunne, et ma ei kaota ootamatult oma tööd ja saan mõistlikku palka.
- \_\_\_\_\_ Kiire tempo - töötada tuleb kiiresti, pidevalt hoides tempot..
- \_\_\_\_\_ Tunnustus - saada hea töö eest suulist või materiaalist tunnustust...
- \_\_\_\_\_ Töörõõm - teha tööd, mis väga või enamasti meeldib.
- \_\_\_\_\_ Risk - teha tööd, mis nõuab kiirete otsuste tegemist ja riskimist.
- \_\_\_\_\_ Kasum, tulu - töö, millega kaasneb suur sissetulek.
- \_\_\_\_\_ Sõltumatus - võimalus ise otsustada, millist tööd ma teen ja kuidas ma seda teen.
- \_\_\_\_\_ Moraalne panus - tunded, et su töö toetab sinu jaoks olulisi eetilisi standardeid.
- \_\_\_\_\_ Asukoht - elu-ja töökoht (linn, geograafiline piirkond), mis sobib kokku sinu elustiiliga.
- \_\_\_\_\_ Leidlikkus - luua uusi ideid, programme, organisatsiooni struktuure või midagi, mille peale ei ole veel tulnud.
- \_\_\_\_\_ Esteetika - töötada ametis, mis eeldab head maitset ja ilutunnetust.
- \_\_\_\_\_ Juhtimine - juhendada teisi inimesi nende töös.
- \_\_\_\_\_ Muutus ja mitmekesisus - tööülesanded, mis muutuvad sageli või mida tuleb sooritada erinevates olukordades.
- \_\_\_\_\_ Keskkond - elada linnas või piirkonnas, kus saad kaasa aidata ümbruskonna probleemide lahendamisele.
- \_\_\_\_\_ Füüsiline pingutus - töö, mis nõuab head füüsilist vormi.
- \_\_\_\_\_ Vabadus aja planeerimisel - võimalus teha oma tööd vastavalt isiklikule ajakavale, ilma kindlaksmääratud tööajata.



*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

**Millised on Sinu ideaalse töökoha omadused?**

Kirjuta alltoodud ridadele need töökoha omadused, mis on Sinu jaoks kõige tähtsamad (omadused, millele sa andsid hindeks 4). Lisa siia kindlasti need aspektid, mis Sulle veel on töökoha juures olulised, kuigi neid väljapakutud loetelus ei olnud.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Missugune amet või töökoht võib seda kõike Sulle pakkuda?**

Kui Sul on juba varasem töökogemus olemas (kaasaarvatud praktika, töö suvevaheajal), mõtle, mil määral Sinu poolt tähtsaks peetud töökoha omadused tegelikkuses eksisteerisid. Millega olid kõige rohkem rahul? Millest oli puudus või mis ei meeldinud?

*(Kohandatud Bulletin No 2001, "Exploring Careers", U.S. Department of Labor põhjal)*

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 10-11*

## KARJÄÄRIANKRUD

### Õpilasele

*Mis on minu jaoks töö juures kõige olulisem? Millele on oluline toetuda töölase karjääri planeerimisel, et minu töö mulle tõelist rahulolu tunnet võiks pakkuda?* Nimetagem neid toetuspunkte karjääriankruteks.

Vasta väidetele sobivaima numbriga ringitamisega:

- 1 - Ei ole kindlasti nõus
- 2 - Ei ole enamasti nõus
- 3 - Olen enamasti nõus
- 4 - Olen kindlasti nõus

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ma olen organisatsiooni arendamise nimel ette võtma väga keerulisi ülesandeid.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Minu jaoks on oluline saada mingi eriala spetsialistiks ning olla sellel alal väga kompetentne.                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Minu jaoks on oluline piirangutevaba töökoht.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Olen alati soovinud teha niisugust tööd, mis võimaldab olla teistele kasulik.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Mulle meeldib, kui mind samastatakse teatud prestiižika organisatsiooniga.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Minu jaoks on olulisem säilitada oma praegune geograafiline asukoht, kui vahetada elukohta edutamise või uue töökoha pärast. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Minu jaoks on oluline niisugune karjäär, mis pakub vaheldusrikkaid tööülesandeid ja projekte.                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Minu jaoks on oluline oma oskuste rakendamine millegi uue loomisel.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ma soovin otsustada ja vastutada organisatsioonis oluliste asjade eest.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Mulle meeldib olla rohkem "laia profiiliga" juht kui teatud kindla ala spetsialist.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Minu jaoks on oluline, et minu töökoht pakub pidevalt erinevaid väljakutseid.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Minu jaoks on oluline, et mind samastatakse võimuka või prestiižika tööandjaga.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Minu eesmärgiks on omandada kogemusi erinevatest töövaldkondadest.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Minu jaoks on oluline inimesi mõjutada ja juhtida.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ma olen nõus oma elukorralduse stabiilsuse säilitamise nimel osaliselt oma iseseisvust ohvriks tooma.                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Minu jaoks on oluline organisatsioon, mis pakub kindlustunnet ja tagab töö, stabiilse palga jms.                            | 1 | 2 | 3 | 4 |

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

17. Oma karjääriga seonduvalt muretsen põhiliselt oma isikliku vabaduse ja iseseisvuse pärast.	1	2	3	4
18. Mind motiveerivad asjad, mille loomisel olen otseselt osalenud.	1	2	3	4
19. Soovin, et mind identifitseeritakse minu töö ja organisatsiooni, milles töötan, kaudu.	1	2	3	4
20. Minu jaoks on oluline, et ma saan kasutada oma oskusi ja talenti teiste abistamiseks.	1	2	3	4
21. Mulle on oluline minu staatuse ja ametinimetusega kaasneva positsiooni tunnustamine.	1	2	3	4
22. Minu jaoks on oluline vabadus valida tööd ja tööaega.	1	2	3	4
23. Minu jaoks on oluline karjäär, mis võimaldab suurt tööalast vaheldust ja paindlikkust.	1	2	3	4
24. Minu jaoks on oluline kuuluda juhtkonda.	1	2	3	4
25. Mulle on oluline, et mind teatakse minu ameti/töökoha järgi.	1	2	3	4
26. Ma olen nõus vastu võtma ainult erialase juhtiva ametikoha.	1	2	3	4
27. Minu jaoks on tähtis jääda oma praegusesse elukohta ning mitte kolida mujale parema töökoha pärast.	1	2	3	4
28. Mulle meeldib välja pakkuda uusi ideid ja lahendusi.	1	2	3	4
29. Ma soovin saada niisugust töökohta, mis võimaldab kombineerida analüütilist ja kontseptuaalset mõtlemist nõudvat tööd inimeste juhtimisega.	1	2	3	4
30. Ma ootan oma töölt pidevaid ja erinevaid väljakutseid.	1	2	3	4
31. Minu jaoks on oluline niisugune organisatsioon, mis tagab mulle pikaajalise stabiilsuse.	1	2	3	4
32. Minu jaoks on oluline osaleda uute toodete ja lahenduste väljatöötamisel.	1	2	3	4
33. Ma soovin jääda oma erialale truuks, mitte saada muul alal edutatud.	1	2	3	4
34. Ma soovin, et mind ei piiraks mingi organisatsioon või ärimaailm.	1	2	3	4
35. Mulle meeldib teisi inimesi aidata ning ma olen selle nimel valmis pingutama.	1	2	3	4
36. Minu tööalaseks eesmärgiks on saavutada erialane kompetentsus.	1	2	3	4
37. Minu jaoks on esmajärjekorras oluline järgida oma elustiili ning ma ei talu, et	1	2	3	4

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

mind piiravad mingid organisatsioonireeglid.

38. Minu jaoks on olulisem jääda truuks oma erialale, kui saada edutatud juhtkonda. 1 2 3 4
39. Minu jaoks on oluline rakendada oma suhtlemisalaseid oskusi teiste inimeste heaks. 1 2 3 4
40. Mulle meeldib kaasa aidata teiste inimeste õppimisele ja isiklikule arengule. 1 2 3 4

Kokku on karjääriankruid 8. Karjääriankrute taga on toodud väidete numbrid, mis kirjeldavad igat konkreetset ankrut, ning võimaldavad Sul hinnata, kui oluline see Sinu jaoks on.

Liida oma punktid kokku: kui oled väidet hinnanud 4-ga, saad 4 punkti, kui 3-ga, siis punkti jne. Iga karjääriankru eest võid maksimaalselt saada 20 punkti, minimaalselt 4 punkti.

<b>Karjääriankrud:</b>	<b>Väidete numbrid</b>	<b>Summa</b>
1. Kutse- ja ametialane pädevus	2, 26, 33, 36, 38	
2. Iseseisvus, sõltumatus	3, 17, 22, 34, 37	
3. Abistamine	4, 20, 35, 39, 40	
4. Staatus, positsioon	5, 12, 19, 21, 25	
5. Vaheldusrikkus	7, 11, 13, 23, 30	
6. Juhtimine	9, 10, 14, 24, 29	
7. Stabiilsus	6, 15, 16, 27, 31	
8. Loomingulisus	1, 8, 18, 28, 32	

*✍ Mis on Sinu jaoks tööalase karjääri juures kõige olulisem? Kirjuta üles 4 kõige suurema punktisumma saanud ankrut.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

*Missugune töö või amet võib Sulle pakkuda selliseid võimalusi?*

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 12-14*

## TÖÖ VÄÄRTUSED


### Õpilasele

Kui töö või amet pakub Sulle neid väärtusi, mida hindad ja oluliseks pead, tunned Sa ennast hästi ja mugavalt. Järgnev ülesanne aitab Sul uurida, mida ootad töölt, et võiksid oma tegevusest rahuldust tunda. Allolevas tabelis on toodud rida väärtusi, mida inimesed töö juures oluliseks peavad. Mõtle, millised väärtused on Sinu jaoks olulised ja märgista need ristikesega.

<p><b>PALK</b>                  Pead oluliseks, et palk vastab tehtud jõupingutustele</p>	<p><b>PANUS ÜHISKONNALE</b>                  Eelistad tööd, mis on kasulik ühiskonna arengule</p>
<p><b>TÖÖAEG</b>                  Eelistad võimalust töötada paindliku tööajaga</p>	<p><b>ÜKSI</b>                  Eelistad töötada üksi</p>
<p><b>PERSONAALNE ARENG</b>                  Pead oluliseks, et töö annab võimaluse isiklikuks arenguks</p>	<p><b>ISESEISVUS</b>                  Väärtustad tegevusvabadust kokkulepitud raamides</p>
<p><b>TEADMISED</b>                  Pead tähtsaks uute teadmiste ja oskuste omandamist</p>	<p><b>LOOVUS</b>                  Pead oluliseks arendada ja ellu viia uusi ideid</p>
<p><b>VARIATIIVSUS</b>                  Eelistad tööd, kus tuleb täita palju erinevaid ülesandeid</p>	<p><b>FIRMA EDUKUS</b>                  Naudid töötamist edukas firmas</p>
<p><b>KOOSTÖÖ</b>                  Meeldib teha koostööd ja tegutseda meeskonnas</p>	<p><b>KORD</b>                  Eelistad, et sinu ümber valitseks kord ja süsteemsus</p>
<p><b>OTSUSTE TEGEMINE</b>                  Tahad mõjutada, kuidas ja millal midagi tehakse</p>	<p><b>RISK</b>                  Sulle meeldib riskida ja ära kasutada soodsaid juhuseid</p>
<p><b>VÄLJAKUTSED</b>                  Sulle on tähtis, et saad sageli uusi ülesandeid ja väljakutseid</p>	<p><b>KONKURENTS</b>                  Sulle meeldib oma töötulemusi võrrelda teiste omadega</p>
<p><b>TAGASISIDE</b>                  Tahad saada kolleegidelt ja tööandjalt tagasisidet oma töö tulemuste suhtes</p>	<p><b>SPETSIALISEERUMINE</b>                  Pead oluliseks võimalust süveneda oma ülesannetesse</p>

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid

<p><b>EFEKTIIVSUS</b> Tahad oma aega kasutada tõhusalt</p>	<p><b>USALDATAVUS</b> Pead oluliseks vastastikust usaldust</p>
<p><b>TULEMUSED</b> Sa soovid jõuda kiiresti tulemusteni</p>	<p><b>RUTIIN</b> Eelistad rutiinset tööd</p>
<p><b>VASTASTIKUNE AUSTUS</b> Pead tähtsaks, et kõik kolleegid austavad üksteist hoolimata erinevustest</p>	<p><b>KIIRUS</b> Naudid kiiret ja tempokat tööd</p>
<p><b>MUUTUSED</b> Leiad, et on huvitav kohaneda uute tingimustega</p>	<p><b>TÖÖÜLESANNETE SELGUS</b> Sulle on oluline, et töökohustused on täpselt ette antud</p>
<p><b>TERVIKUST ARUSAAMINE</b> Pead oluliseks mõista oma tööülesannete osa terviku seisukohast</p>	

 Vali märgistatud väärtuste hulgast välja **5 kõige olulisemat** ja kirjuta need üles.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

*Milline töö või ametikoht võimaldab neid väärtusi järgida?*

*Kas Sind huvitav töö ja amet pakub Sulle seda, mida Sa oluliseks pead?*

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 15-16

## **SINU VÄÄRTUSHINNANGUD**

Oma väärtushinnangute määramiseks kasuta väärtuste loetelu puhul järgmist hinnangute skaalat:

- Väga tähtis 3
- Tähtis 2
- Veidi tähtis 1
- Ei ole tähtis 0

Iga nimetatud väärtuse jaoks vali sobiv hinnang. Väärtushinnangute andmisel võid aluseks võtta küsimuse “Missugune peaks minu töö olema, et see mind rahuldaks?”

Kuivõrd tähtsaks pean ma sellega seoses antud väärtust?”

Pead arvestama asjaolu, et väärtushinnangute kaudu võivad Sind mõjutada vanemad, sõbrad, õpetajad. Kuid see, mis on neile tähtis, ei pruugi olla tähtis Sulle. Seepärast pole elukutse valikul soovitatav ka teiste arvamusi pimesi järgida.

### **VÄÄRTUSED**

1. Meeldiv keskkond.
2. Omaette tööruum.
3. Töötan koos teistega.
4. Töötan omaette.
5. Näen päeva lõpus oma töötulemust.
6. Loon midagi uut.
7. Käin komanderingus (reisin).
8. Paindlik tööaeg (otsustan ise, millal tulen tööle ja millal lahkun töölt).
9. Olen iseenda peremees.
10. Võimalik teisi juhtida (juhendada).
11. Allun inimestele, kellest pean lugu.
12. Hea palk.
13. Mul on tunne, et aitan oma tööga rahvast.
14. Töötan suures firmas (organisatsioonis).
15. Töötan linnas.
16. Minu töös on iga päev midagi erinevat.
17. Teen päevast päeva ühte ja sedasama.
18. Töötan kodu lähedal.
19. Ei pea nädalavahetustel töötama.
20. Ei pea tööd koju tooma.
21. Töö ei sega minu kodust elu.
22. Töö on kindel. Ma ei pea mõtlema sellele, mis saab minu tööst lähitulevikus.
23. Töötan kätega.
24. Korraldan, organiseerin teiste tööd.
25. Töö on rahulik, ei ole pingestav.
26. Sama tööd saan teha ka vanemas eas.
27. Kohtun oma töö kaudu uute inimestega.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

28. Pean inimesi veenma midagi tegema või midagi ostma.
29. Edutamine, ametikõrgendus.
30. Head puhkusevõimalused.
31. Tööandja tasub õppimise kulud.
32. Töötan peamiselt väljas.
33. Töötan peamiselt sees, ruumis.
34. Töö nõuab peamiselt füüsilisi oskusi.
35. Töö nõuab peamiselt vaimseid võimeid.
36. Töö kultuuri, hariduse, teaduse alal.
37. Töötan äri alal.
38. Töö praktilisel alal.
39. Töö kunsti, meelelahutuse alal.
40. Kontoritöö.

Abi vastuste analüüsimisel leiad raamatust lk 97.

### **TULEMUSED**

Kirjuta välja 5-6 väärtust, mida pead kõige olulisemateks. Nüüd mõtle, millised erialad Sinu väärtustele vastavad.

### **JÄRELEMÕTLEMISEKS**

Inimesed ei tööta ainult raha pärast - töö võimaldab realiseerida oma oskusi, teadmisi ja omadusi; rahuldada mitmeid olulisi vajadusi. Töö on enesehinnanguja staatuse mõjutajaks.

Töötamise vormid ja korraldus on muutumas üha paindlikumaks. Kas sooviksid olla töötaja kellegi teise finnas või anda ise teistele tööd?

Missugused riskid Sinu jaoks sellega kaasnevad?

Elukutse- ja karjäärivalikute tegemisel on vaja arvestada elukutse ja töökoha seotust elustiiliga. Kas soovitud töö võimaldab Sulle sobivat ja soovitud elustiili?

Sinu valikud on mõjutatud Su väärtushinnangutest. Mõtlejärele, mida Sa tegelikult elult ja töökohalt tahad ning miks Sa seda tahad. Kui olulised ja reaalsed need soovid Sinu jaoks on? Missugused konkreetsed sammud viivad Sind unistuste realiseerumiseni?

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 95-97*



## **STRESSITASEME KÜSIMUSTIK**

Küsimustik, tulemused. Lisalugemist stressist.

Vali iga väite kohta üks Sinule sobivam vastusevariant. Kirjuta vastav number vastuste lehele.

Vastusevariandid:

1 - üldse mitte

2 - harva

3 - vahetevahel

4 - sageli

5 - jah

1. Väsin viimasel ajal kergemini kui varem, tunnen end kurnatuna, mul on tõsised energia puudujäägid...

2. Teised inimesed ütlevad mulle üha sagedamini, et ma ei näe kuigi hea välja ja pärivad, et ehk olen haigeks jäänud...

3. Töötan küll ühtviisi tempokalt, isegi rohkem kui varem, kuid tulemus on ikka sama...

4. Olen muutunud küünilisemaks...

5. Mind haarab sageli seletamatu kurbus...

6. Kipun unustama kokkuleppeid, tähtaegu, lähedaste sünnipäevi...

7. Ärritun iga tühja asja peale ja olen pettunud inimestes enda ümber...

8. Olen oma lähedaste ja sõpradega koos palju harvemini kui varem...

9. Olen liiga hõivatud, et oma tuttavatele niisama helistada ja nendega lobiseda...

10. Viimasel ajal esineb mul mingeid ebamääraseid valusid...

11. Mind häirib väga, kui mu päevaplaani tekib ootamatu paus...

12. Mul on raske millestki rõõmu tunda, elu nautida...

13. Ma pole võimeline iseenda üle naerma...

14. Seks on minu jaoks pigem nuhtlus kui nauding...

15. Mul pole viimasel ajal eriti kellelegi midagi öelda...

### VASTUSTE LEHT

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
KOKKU:	

Liida saadud tulemused kokku.

### TULEMUS

**0-25 punkti** – saad oma eluga hästi hakkama.

**26-35 punkti** – võiksid mõningate olukordade puhul olla pisut tähelepanelikum, ennast säästvam.

**36-50 punkti** – oled stressi sihtes üsna tundlik. On oht end kahjustada.

**51-65 punkti** – tugev stress, mis ei tööta Sulle midagi head. Konsulteeri spetsialistiga.

**Rohkem kui 65 punkti** – Sinu füüsiline ja psüühiline seisund tekitavad muret. Pöördu kindlasti vastava erialaspetsialisti poole!

### LISALUGEMIST STRESSIST

Stress on keha ja meelte vastus organismile esitatud kõrgendatud nõudmistele, valmisolek tekkinud ohu ja suure koormuse tingimustes tegutsemiseks.

Distress on keha mittespetsiifiline reaktsioon, mis vallandub siis, kui inimene tajub, et ta ei suuda täita nõudmisi, mida olukord talle esitab. Ehk teaduslikumalt: stress on reaktsioon, mis haarab endasse indiviidi psühholoogilised-, tunnetus- ja käitumissüsteemid.

Stressoriks võib olla mistahes nähtus või olukord, mis nõuab organismilt kohanemist. Tüüpilised stressorid on psüühiline pinge, trauma ja raske kehaline pingutus. Stressireaktsioon on organismi kohanemisreaktsioon mingile stressorile. Stressi ülesandeks on aidata kiiresti mobiliseerida organismi jõuvarud. Stressi liigitatakse tinglikult positiivseks, eneseusku tõstvaks ja tegevuse tulemuslikkust parandavaks eustressiks, ja negatiivseks ehk füüsilisele ja vaimsele heaolule halvasti mõjuvaks distressiks. Esimene neist on abiks erinevate olukordadega kohanemisel, arenemisel, muutumise!. Teine seevastu võib mõningatel juhtudel viia välja haigestumiseni.

Stressi põhiustavad tegurid ja stressi tagajärjed:

1. Keskkonnast tulenevad tegurid - sotsiaalsed ootused antud ühiskonnas antud elukutse esindajatele; ootuste puudumine; organisatsioonilised tegurid.

## *1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*

### *1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

2. Isiklikud tegurid - vanus, sugu, isiksuse omadused, vastuvõtlikkus teiste inimeste probleemidele.
3. Psühholoogilised reaktsioonid - emotsionaalne kurnatus, depersonalisatsioon, alaväärsustunne.
4. Tagajärjed - isikliku elu madalam kvaliteet, terviseprobleemid, kavatsus tööst loobuda.

#### Abiks:

- Tea, mida tahad ning õpi seda eraldama sellest, mida teised Sinust tahavad.
- Püüa vältida ohtlikke inimesi ja kahjulikku keskkonda. Mine sealt ära.
- Võta ka enda jaoks aega. Ära palun ütle, et Sul pole selleks aega!
- Stressi ajal otsi lohutust ja tuge vaid nendelt inimestelt, keda usaldad.
- Õpi tundma inimeste käitumist. Teadmine, miks inimesed käituvad teatud olukordades just nii ja mitte teisiti, aitab Sul mõista ka mõistatuslikku käitumist.
- Õpi ennast vaikselt ja selgelt väljendama. See aitab kaitsta Sinu õigusi ja vaigistab agressiooni nii teistes kui Sinus eneses.
- Tunne ära, kui saab küllalt, ja lõpeta. Strateegiline tagasitõmbumine säästab energiat ja näitab tarkust.

#### Probleemi rahumeelseks lahendamiseks:

1. Kirjelda sündmusi nii, et eraldad üksteisest faktid, mõtted ja tunded. Mõtle läbi, mis nimelt juhtus, mida Sa seejuures mõtlesid, mida tundsid ja kuidas tahaksid end tunda.
2. Muuda olukord oma vajadustele vastavaks. Mõtle läbi, mida Sa tegelikult tahad saada ja mil viisil oleks see võimalik; kavanda lahenduseni jõudmiseks konkreetseid tegevused ja varu aega; kui jääd hätta, palu kellegi abi. Kui suutsid olukorda muuta, luba endale preemiaks midagi tavatult head.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 176-179*

## **PINGETALUVUS**

Test, vastuste leht, vastused, tulemused koos soovitustega.

Kuidas käitunud suure pinge korral? Närvilisi olukordi tuleb ette igas töös ja siis oleks arukas jääda rahulikuks ja tegutseda oskuslikult.

Selgita välja oma pingetaluvus, vastates antud küsimustele jah või ei, vastavalt sellele, kuidas antud väited Sinu puhul paika peavad. Vastused märgi vastuste lehele, tehes järjekorranumbri järele jah või ei järele rist.

1. Närviline õhkkond ei avalda mulle mõju. Suudan ümbritsevale segadusele vaatamata endast maksimumi anda.
2. Isiklikud probleemid mõjutavad minu tööd, kuna nad häirivad minu kontsentratsioonivõimet.
3. Ehkki päeval oli tööl tõsine pahandus, suudan ma sellele vaatamata öösel hästi magada.
4. Diskussioonid peavad olema. Kui aga vastaspool ei taha kuidagi järele anda, siis teen seda mina.
5. Eksamitel ja stressiolukorras esinen alla oma võimete.
6. Mind jätab külmaks, kui mõnele minu käitumine või riietus ei meeldi.
7. Ma märkan kohe, kui midagi on õhus – näiteks pinged kolleegide vahel.
8. Töökoosolekutel olen enamasti tagasihoidlik. Kui mind katkestatakse, ei ütle ma enam midagi.
9. Ma ei vaja tööks rahulikku keskkonda, sest ümbritsev lärm ei sega mind keskendumast.
10. Ma suudan hästi koos töötada ka nende inimestega, kes mind ei salli.
11. Halb töökliima pole minu puhul mõjuv põhjus lahkumisavalduse esitamiseks, sest ma pole teistest niivõrd sõltuv.
12. Pärast lahkavamust ülemusega mõtlen veel kaua ta sõnade üle järele.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

### VASTUSTE LEHT

	jah	ei		jah	ei
1.			7.		
2.			8.		
3.			9.		
4.			10.		
5.			11.		
6.			12.		

### VASTUSED

	jah	ei		jah	ei
1.	10	2	7.	1	8
2.	2	8	8.	1	4
3.	8	0	9.	6	2
4.	2	4	10.	8	0
5.	2	6	11.	6	4
6.	6	2	12.	2	6

Liida punktid kokku.

### TULEMUSED

Suure tööalase pinge edukaks talumiseks on vaja, et paksumahalisus ja tundlikkus oleksid enam vähem tasakaalus. Et keerulistes olukordades vastu pidada, on vaja säilitada külma verd.

Kui said **45 - 55 punkti**, siis asud nn ideaalalal. Suudad võrdselt hästi nii ümbritsevat atmosfääri tunnetada kui ka pingeolukorras vastu pidada.

#### **20- 45 punkti**

Sinu meeled on alati erksad. Oled tundlik, kergesti haavatav ja erakordselt terava vaistuga. Tajud hästi teiste meeleolu ja grupis valitsevaid pingeid. See aitab Sulolla konkurentsivõimeline, sest sõltud kolleegide toetusest. Teisest küljest võib ülitundlikkus Sulle ka probleeme tekitada, kuna reageerid ekstreemses olukorras nagu mimoos\*.(Seekäib eelkõige nende kohta, kes said väga vähe punkte.)

Tunned end halvasti situatsioonides, mis teistele üldse mõju ei avalda tihti näib Sulle, et Sinu võimetus kaheldakse ja Sind koheldaks ebaõiglaselt, ehkki tegelikult taheti Sulle ainult heasoovlikult nõu anda. Tõenäoliselt võtad liiga paljusid asju enda isiku kohta käivana ja pead veel õppima mõistma, et terve maailm ei tiirle ainult Sinu ümber. Pingelises olukorras hakkama saamiseks tuleks Sul mobiliseerida kõik oma sisemised jõud.

---

\* \*Mimoos on tundlike lehtedega troopikataim, mille lehed vajuivad ajutiselt longu, kui neid puudutada.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

- Püüa häirivatest mõtetest liikumise (tervisejooksu, ujumise vmt) abil vabaneda. Kehaline pingutus vähendab stressihonnooneid teket.
- Enneta stressi tekitavaid olukordi. Ela mõttes läbi keerulised situatsioonid nagu kuu lõpp, läbirääkimised või klientidega kohtumised, pane paika argumendid ja strateegia. See teeb Sind enesekindlamaks.
- Kavandajärjekindlalt oma tööaega. Mida rohkem ja täpsemalt Sa ülesandeid planeerid, seda vähem ettenägematuid asjaolusid saab Sulle osaks.
- Aruta konflikte kolleegidega läbi. See toob Sulle kindlasti kergendust ja Sa ise pea enam kõigega üksinda hakkama saama.
- Harjuta enesekindlust ka eraelus. Avalda seltskonnas oma arvamust, esine peol kõnega või pea partneriga maha näitlik diskussioonpalgakõrgenduse teemal.

**55 - 80 punkti**

Pinge ei avalda Sulle mingit mõju. Sa ei lase end kergesti närvi ajada, talud hästi pinget ja töötad suurepäraselt isegi siis, kui ümberringi valitseb lärm ja segadus. Pingeline õhkkond ja palavikuline kiirustamine Sind tasakaalust välja ei vii. Kõrge pingetaluvus on loomulikult suur pluss, mis muudab Sind konkurentsivõimeliseks, kuid samas toob kaasa ka probleeme. See, kellel on "paks nahk", ei märka tihtipeale, et tema lähiümbrus on kokkuvarisemise äärel. (Eelkõige käib see nende kohta, kelle punktisumma on väga suur.) Oleks ju ekslik arvata, et ka kolleegid pinget sama hästi taluvad. Nii mõeldes võid muutuda tundetuks hädasignaalidele oma lähikonnast ja see põhjustaks ebapopulaarsust kolleegide seas. Ära unusta, et ka Sina ise vajad kolleegide ametialast tuge. Ja kui kaastöötajad enam ei oska (või ei taha) edasi minna, kannatab selle all ka Sinu töö. Ürita seepärast muutuda veidi tundlikumaks.

- Ära räägi kolleegide surnuks. Jälgi oma ümbrusest lähtuvaid signaale! Kui Sa teisest lihtsalt teerullina üle sõidad, pole Sul vajaduse korral mingit lootust nende toetusele.
- proovi luua tagasisidet. Küsi kolleegidelt, kuidas neile Sinu käitumise teatud situatsioonid tundusid.
- Kuula ära kolleegide arvamusi. Tee näiteks diskussiooni käigus avaldatud arvamustest lühikokkuvõtte.
- Avaldage kolleegidele aeg-ajalt kiitust.
- Püüa otsuseid vastu võtta koos kolleegidega, eriarvamuste korral aga saavutada kõiki rahuldavaid kokkulepeid.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 180-183*

## **MIDA VAJAN, HINDAN, PEAN TÄHTSAKS**

### **Õpetajale**

#### **EESMÄRGID**

1. Aidata õpilastel töötada oma vajaduste ja väärtushinnangutega, neid määratleda ja analüüsida.
2. Suunata õpilasi isiklike väärtushinnanguid teiste omadest eristama.
3. Arendada sallivust ning erinevuste aktsepteerimist.
4. Arendada eneseaustust ning -usaldust, oma individuaalsuse tunnetamist.
5. Arendada loovust ning väljendusoskust.

#### **MÄRKSONAD**

vajadused  
väärtushinnangud  
tolerantsus/ sallivus  
aktsepteerimine  
individuaalsus  
prognoos

#### **TEGEVUSJUHEND**

Järgnevate harjutuste puhul on võimalik kasutada mitmeid töömeetodeid ja -vorme: paaristööd, tööd suures ja väikeses grupis, individuaalset tööd; harjutusi võib teha kirjalikult tabeli või essee vormis, joonistada, vestelda antud teemadel, lavastada jne. Leia oma õpilaste iseärasusi ning vajadusi tundes ise iga harjutuse jaoks sobivaim läbiviimise viis.

#### **VALIK HARJUTUSI JA ÜLESANDEID**

- Intervjueeri oma vanemaid, õpetajat või mõnda teist täiskasvanut eesmärgiga välja selgitada, mida nemad pidasid tähtsaks aastaid tagasi, kui nad olid sinu vanused.
- Mida eelmises harjutuses intervjueeritud inimesed praegu väärtustavad? Tee enne ise prognoos ning seejärel intervjueeri neid inimesi uuesti. Kui õigesti prognoosisid?
- Mida sinu eakaaslased väärtustavad?
- Mida sinu perekond väärtustab?
- Kirjuta vihikusse vähemalt viis asja, mida tahad tingimata oma elu jooksul saavutada, omada, kogeda.
- Kirjelda oma täiuslikku päeva.
- Kujutle, et võitsid lotoga miljoni. Mida selle rahaga teeksid?
- Kujutle, et kohtud võluriga, kes on valmis täitma kolm sinu soovi. Mida sooviksid?
- Kui sul oleks ühe nädala vältel vaba voli teha, mida iganes tahad, mida teeksid?
- Kui saaksid praegu kohe midagi oma elus muuta, siis mis see oleks?
- Kui saaksid (kas mõnda aega või elu lõpuni) olla keegi teine, kes (või missugune) tahaksid olla?
- Kujutle, et sul on võimalik muuta kolm asja oma senises elus. Mida muudaksid?
- Mida peaksid inimesed sinust mäletama, kui su elutee ükskord lõpeb?
- Vt järgnevat õpilase töölehte "Mida vajan, hindan, pean tähtsaks?"

## **MÄRKUSI**

- \* Nende ülesannete täitmisel ei tohiks silmist lasta eelpool kirjeldatud eesmärke. Vastasel korral võib tegevus kujuneda pealiskaudseks seltskondlikuks mänguks või lihtsalt vähese kasuteguriga vestluseks. Seleta iga harjutuse juures ka õpilastele, mis on selle konkreetse ülesande eesmärk ning missugust infot nad selle põhjal võivad saada.
- \* Sobiva õhkkonna korral võiks võimalikult palju ühendada kirjalikku tööd suulisega. Sallivuse arendamise ja individuaalsuse tajumise aspektist on suuline töö väga oluline.
- \* Ühele koolitunnile võiks olenevalt ülesande läbiviimise viisist, õpilaste vanusest ja vajadustest planeerida 1- 3 harjutust.
- \* Kui oled otsustanud väljapakutud harjutuste hulgast teha valiku, alus ta ülesannetega, mis on eespool, s.t harjutused on siin reastatud lihtsamalt keerulisemale.
- \* Arvesse tuleks võtta ka õpilaste ealisi iseärasusi ning küpsust. Näiteks on murdealastele omane tugev kuuluvusvajadus, s.t püütakse eriti sarnaneda eakaaslastega, sageli ennast täiskasvanutele vastandades. Kindlasti peaks õpilast vaatlema kui arenevat, mitte täiesti väljakujunenud, "valmis" isiksust.
- \* Kõik õpilased pole võib-olla valmis iga ülesannet täitma. Austa õpilase soovi oma mõtteid mitte avaldada.
- \* Õpetaja võiks ka ise harjutusi kaasa teha - see soodustab usaldusliku õhkkonna tekkimist.
- \* Erinevuste mittemõistmise korral püüa koos õpilastega leida antud olukorra põhjusi ning edasise käitumise võimalusi.
- \* Ära unusta iga harjutuse või tunni lõpus teha järeldusi ning üldistusi sisaldavat kokkuvõtet - võimaluse korral kasuta õpilaste abi.

## **KÜSIMUSED**

(Lisaks iga harjutuse käigus tekkivatele.)

- Mille poolest sinu väärtushinnangud sarnanevad sinu vanemate/eakaaslaste omadega?
- Kuidas väärtushinnangud kujunevad ning muutuvad?
- Kuidas on perekond mõjutanud sinu väärtushinnangute kujunemist?
- Mis või kes on sinu väärtushinnangute kujunemisele kõige rohkem mõju avaldanud?
- Kuidas ühiskond, selle sotsiaalmajanduslik või poliitiline olukord mõjutab inimeste (noorte) väärtushinnanguid?
- Kas väärtushinnanguid saab õpetada?
- Miks soovid neid asju - kas soovid nende abil teistes inimestes imetlust või kadedust tekitada või oma elumugavamaks muuta või kellegi teise aitamiseks?
- Mida saaksid juba praegu teha, et tulevikus seda saada/saavutada?
- Millest oleksid valmis loobuma, et seda saada/ saavutada?



**MIDA VAJAN, HINDAN, PEAN TÄHTSAKS**  
**Õpilasele**

Kirjuta iga märksõna alla: 1) mida tahaksid tingimata nimetatud valdkonnas saavutada;  
 2) mida seoses sellega tahaksid teha, muuta, parandada, ette võtta juba lähemas tulevikus.

HARIDUS	TÖÖ JA KARJÄÄR	RAHA	SUHTED TEISTE INIMESTEGA	HARRASTUSED	ELUVIIS	ENESE ISIKSUSE OMADUSED
..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 29-32

## **TOIMETULEK TUGEVATE TUNNETEGA**

### **Õpetajale**

#### **EESMÄRGID**

1. Õpetada noori oma tugevaid negatiivseid tundeid analüüsima.
2. Aidata noortel leida võimalusi, kuidas oma tundeiga toime tulla.

#### **MÄRKSONAD**

tundmused  
emotsioonid  
emotsionaalne intelligentsus (EI)  
eneseteadlikkus  
motivatsioon  
motiveerimisoskus  
empaatia  
suhtlemine  
suhtlemisoskus  
sotsiaalne kompetentsus  
konflikt

#### **TEGEVUSJUHEND**

1. Jaga õpilastele tööleht "Toimetulek tugevate tunnetega".
2. Selgita, et tugevatest tunnetest saab jagu valgusfoori põhimõttel. Ülemine ring vastab punasele, keskmine kollasele ja alumine rohelisele tulele. Palu õpilastel ringid vastavalt värvida.
3. Tunnete analüüsimiseks on mitmeid võimalusi.
  - 1) "Valgusfoori" järgi võib klassiga analüüsida üht väljamõeldud situatsiooni. Sellisel juhul see sündmus kedagi otseselt ei puuduta ja arutelu on asjalik, liigsete emotsioonideta.
  - 2) Võib ka nii, et räägid emotsionaalsest intelligentsusest ja igäüks tegeleb mõtetes oma tunnetega. Pärast võib esitada mõne üldise küsimuse.
4. Tee kindlasti sellest teemast tunni lõpul kokkuvõte.

#### **MÄRKUSI**

- \* Loe kindlasti läbi peatüki sissejuhatav osa.
- \* Teema on väga delikaatne, seepärast ei tohiks õpilastelt nende arvamusi ja isiklikke tundeid "välja pressida".
- \* Mõnedel inimestel läheb tunnete valgusfoori vaja ka tugevate positiivsete tunnete jaoks.

#### **KÜSIMUSED**

- Kas tunnete valgusfoor aitab sul oma tundeid paremini mõista?
- Mis oli sinu jaoks üllatav?
- Kas on raske probleemi ja sellega seonduvat emotsiooni lahus hoida?
- Kas oma tunnetega toimetulek aitab elus edu saavutada?
- Kas sa tahaksid, et sulle lähedased inimesed räägiksid sinuga sinu tunnetest?

## TOIMETULEK TUGEVATE TUNNETEGA

Õpilasele

1. Peatu, rahune ja mõtle, enne kui tegutsed.

2. Sõnasta probleem ja määratle oma emotsioon selle suhtes.

3. Püstita positiivne eesmärk.

4. Kaalu mitmeid lahendusvariante.

5. Mõtle tagajärgedele.

6. Hakka parima plaani järgi tegutsema.

Allikas: Karjäär-redel või tee?. P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 63-64

## **HIRMUD**

### **Õpetajale**

### **EESMÄRGID**

1. Tulevikuga seotud hirmude teadvustamine.
2. Hirmude leevendamine või kaotamine nende teadvustamise abil.

### **MÄRKSÕNAD**

hirm  
teadvustamine  
objektiivne  
subjektiivne

### **TEGEVUSJUHEND**

1. Jaga õpilastele tööleht "Hirmud" ning palu see täita, soovitades kirja panna kõik häiriva ja hirmu tekitava ka siis, kui see esmapilgul tundub tobe või mingil viisil häbenemisväärne.
2. Õpilased püüavad individuaalselt täidetud töölehel leida alusetuid, põhjendamatuid või liialdatud hirme ja märgivad need ära.
3. Töö väikestes (3...4-liikmelistes) gruppides. Iga osaleja loeb grupile ette mõned oma hirmud (enne lepitakse kokku, mitu). Teised võivad esitada küsimusi.
4. Iga rühma esindaja teeb klassile kokkuvõtte enamesinenud või sarnastest hirmudest (konkreetsete isikutenimesid nimetamata). Need võib ka arutelu käigus suurele paberile kirjutada ja seinale või tahvlile riputada.
5. Arutelu selle üle, kuidas tarbetud hirmud ja muretsemine võivad takistada eesmärkide saavutamist ning kuidas neist vabaneda. (Muretsemise kohta vt "Märkusi".)

### **MÄRKUSI**

- \* Kui klassis pole eriti usalduslikku õhkkonda, tuleks grupitöö ära jätta (sel juhul võiks pikemalt peatuda hirmude ning muretsemisega seotud teoreetilisel osal) või asendada see paaristööga, kus paaridesse kuuluvad õpilased, kes teineteist respektivad.
- \* Hirmu mõttetust või alusetust aitab vahel selgitada kirjapandu kuni groteskini liialdamine.
- \* Teise inimese alusetu, põhjendamatu hirm, eriti kui seda on ka liialdatud, võib tunduda üpriski naljakas. Soe, sõbralik huumor on sageli hea pingete maandaja, kuid peab hoolega jälgima, et ei naerdaks kellegi üle.
- \* Harjutust sisse juhatades võiks rõhutada, et meil kõigil on oma hirmud, mõned neist rohkem, mõned vähem põhjendatud. Teatud määral on hirmu tundmine paratamatu ja isegi kasulik - enesealalhoiuinstinktile tuginedes aitab mõõdukas hirmutunne vältida enese kahjustamist või ohtu seadmist. Kui aga hirm muutub krooniliseks, tarbetuks muretsemiseks, siis on isiksuse normaalne eksisteerimine ning eesmärkide seadmine ja saavutamine häiritud. Mõnele inimesele on selline muretsemine väga omane.
- \* Ka õpetaja võiks rääkida mõnest oma (tarbetuks osutunud) hirmust, mis pole väga tühine, kuid ka mitte ülemäära isiklik ja intiimne.
- \* Töölehe harjutuse esimest ja teist osa võib käsitleda eraldi tundides.

\* Üleskirjutamise asemel võib iga grupp väljavalitud hirmud ka sõnadeta teistele ette mängida.

Teised püüavad ära arvata, missugust hirmu kujutati. Olenevalt gruppide arvust tuleks igal rühmal piirduda 1- 3 hirmu ettemängimisega.

\* Õpilased peaksid mõistma harjutuse eesmärki. Et see ikka nii on, saab veenduda pärast harjutust küsimusi esitades ning vajaduse korral seletusi jagades.

\* Loomulikult pole see harjutus võlukepike, mis kõik hirmud ühe liigutusega minema pühib.

Tõsisemate probleemide ilmnemisel (väga tugevad või kroonilised hirmud, krooniline muretsemine jms, mis võivad endast muu hulgas märku anda ka harjutuse tegemisest kategoorilise keeldumise või väljakutsuva käitumise kujul) tuleks konkreetse õpilasega vestelda individuaalselt, vajadusel pida nõu lapsevanema ja psühholoogiga.

\* Kõik õpilased ei pruugi olla valmis selle harjutuse tegemiseks. Neid ei tohiks tööle sundida. Leia neile mõni muu ülesanne, olukorrale erilist avalikku tähelepanu pööramata.

\* Vajaduse ja soovi korral võiks antud osa juures lähemalt peatuda hirmude tekkeprotsessidel, süvenemisel jne.

\* Ka irratsionaalsete mõtete teema haakub antud harjutusega.

\* Kindlasti tuleks peatuda kroonilise muretsemise tekkemehhanismil. Seda võib lühidalt kirjeldada järgmiselt:

1) inimene märkab midagi, mis tekitab kujutluse potentsiaalsest ohust;

2) kujutletud katastroof tekitab kerge ängistushoo;

3) muretseja satub stressitekitavate mõtete küüsi, mis omakorda tekitavad uusi muremõtteid, nii et unustatakse muretsemise algpõhjus.

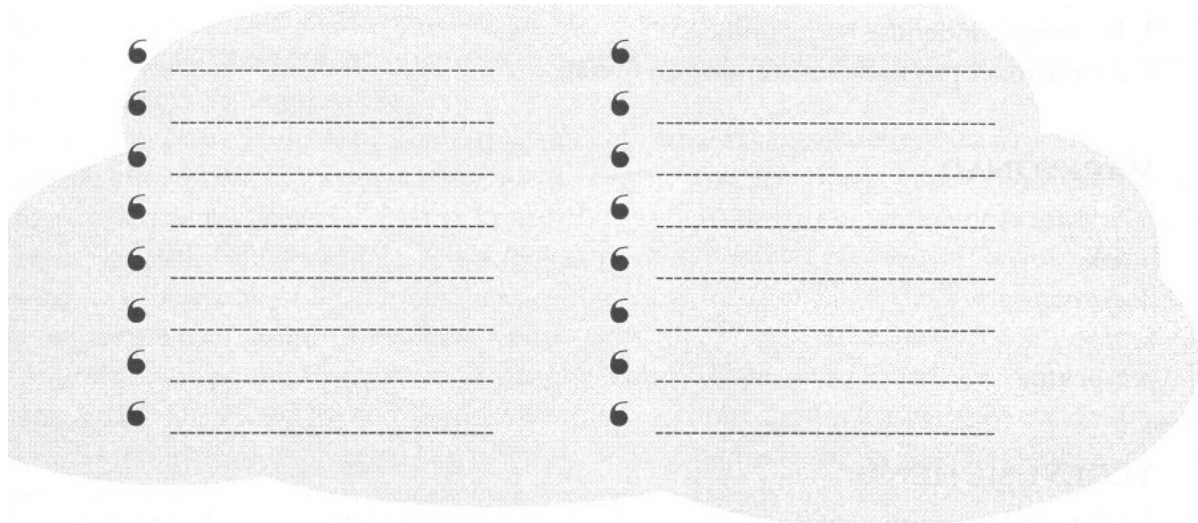
Muretsemine tekitab rigiidseid, stereotüüpseid mõtteid, mis ei aita kaasa lahenduse leidmisele.

## **KÜSIMUSED**

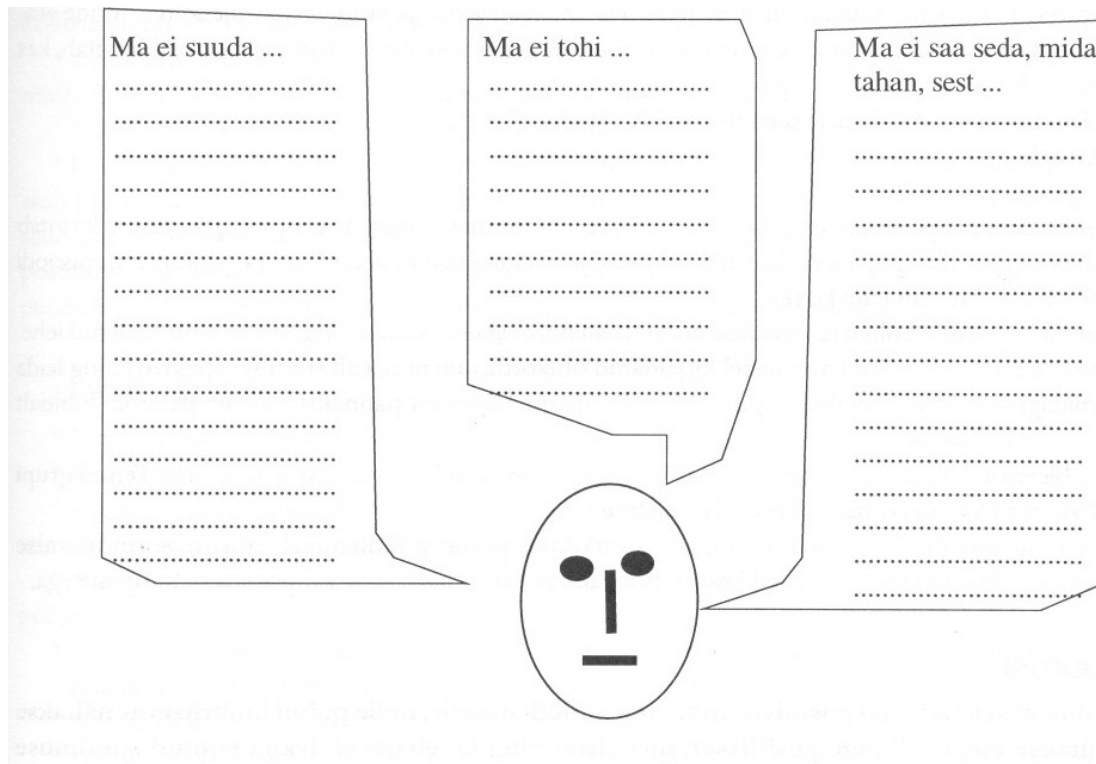
- Kuidas hirmud ja tarbetu muretsemine takistavad täisväärtuslikku elamist ning oma eesmärkide saavutamist?
- Vahel käivitab mõni hirm kroonilise muretsemise mehhanismi. Missugune see võiks olla?
- Kuidas muretsemine võib muretseja jaoks vajalik olla?
- Missugused võiksid olla tüüpilise kroonilise muretseja iseloomulikud isiksusomadused?
- Missugused on sinu vanuste enamlevinud hirmud? Millest on need tingitud?
- Millised sinu töölehele kirjapandud hirmudest osutusid objektiivsel vaatlemisel alusetuks või liialdatuks? Kui palju neid oli? (Enamik, pooled, mõned?)
- Mida oled lugenud hirmudest ja tarbetust muretsemisest vabanemise kohta?
- Missugust nõu annaksid kroonilisele muretsejale?
- Millal on hirmutundest kasu?
- Kas oled teadlikult püüdnud vabaneda mõnest oma kroonilisest hirmust? Kuidas ja missuguste tulemustega?

## HIRMUD Õpilasele

I. Kirjuta siia nii palju tuleviku ja isiklike eesmärkidega seotud hirme, kui 5 minutiga meelde tuleb.



II. Lõpeta laused loeteluga.



Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 69-71

## UNISTUSTE ANALÜÜS

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Õpilased on jaotatud väikestesse gruppidesse ja nad räägivad omavahel eelmises tunnis kirjutatud töödest. Grupiliikmed analüüsivad üksteise tuleviku unistusi (elustiili, tööd ja elutöö keskkonda silmas pidades). Mida ütleb see kirjatükk teistele iga konkreetse õpilase väärtushinnangute ja eesmärkide kohta?

#### KESTUS:

Umbes 30 kuni 40 minutit.

#### EESMÄRK:

Õpilased hakkavad mõtlema, mis on nende jaoks tähtis nende tulevase töö ja elustiili juures.

Õpilased hakkavad nägema seoseid oma eesmärkide ja ettevalmistuse vahel.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Mitte midagi.

#### ETTEVALMISTUS:

Tahvilil võiksid olla kirjas meeldetuletavad küsimused.

#### ÜLESANNE:

1. Õpilased moodustavad kolmesed või neljased grupid. Üks õpilane loeb grupile ette oma jutu. Siis palub ta grupil öelda oma arvamus, lähtudes järgmistest punktidest.

- Mida see ütleb minu huvide kohta?
- Millised aspektid on mulle mu töö juures tähtsad?
- Kas see unistus on reaalselt teostatav?

2. Pärast iga kaaslastepoolset kommentaari kirjatüki autor kas nõustub analüüsiga või lükkab selle ümber. Tuleks rõhutada, et kõik eesmärgid on head ja miski ei ole võimatu.

3. Kui kõik õpilased on jõudnud oma jutu ette kanda, võiks õpetaja neilt küsida, mida nad sellest harjutusest õppisid? Kas nad olid üllatunud? Kas neil oli mõni eeskuju, kui nad oma kujutlusi löid?

4. Kui aeg võimaldab, siis võiks õpetaja küsida, missuguse jutu oleksid õpilased kirjutanud siis, kui teema oleks olnud õpilase nädalalõpp või vaba aeg. Kuidas nad veedaksid oma vaba aega? Kas üksi või kellegagi koos? Kas nad vajaksid erilist varustust (näiteks mõnda liiklusvahendit)? Mida see ütleb selle inimese kohta?

#### ARUTELU:

- Meie valikud tuginevad meie väärtussüsteemile, sellele, mis on meile tähtis.
- Paluge õpilastel mõelda oma praegustele väärtushinnangutele. Kas nad arvavad, et väärtustavad kolmekümneselt samu asju?
- Mis võib muuta meie valikuid/väärtushinnanguid?

#### VALIKÜLESANNE:



Õpilased võiksid teha intervjuu mõne täiskasvanuga., uurides, missugused olid nende tulevikuunistused, kui nad olid keskkooliealised. Kas nende unistused täitusid? Mida nad selle jaoks tegid?

Allikas: Tähelepanu – tulevik! Tallinn, 1999, lk 31-32

## VÄÄRTUSED JA SOOVID

### Õpilasele

Väärtushinnangud on üldised tõekspidamised, mis panevad meid ühtesid asju ja seisundeid eelistama teistele ja juhivad nii meie tegevust ja otsuseid. Väärtuste uurimine ja adekvaatne kirjeldamine polegi nii lihtne. Varu aega ja püüa vastata järgmistele küsimustele.

- Kujutle, et kohtud võluriga, kes on valmis täitma 3 sinu soovi. Mida sooviksid?
- Kui Sul oleks ühe nädala vältel vaba voli teha, mida iganes tahad, mida teeksid?
- Kui saaksid praegu kohe midagi oma elus muuta, siis mis see oleks?
- Pane kirja 5 asja, mida tahad tingimata oma elu jooksul saavutada, kogeda, omada.

*Tahaksin ära teha, saavutada...*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Tahaksin tunda, näha, kogeda...*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Tahaksin, et mul oleks...*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

Kas julgesid eelnevatele küsimustele vastates ka pisut unistada ja loobusid olemast surmtõsine? Väga hea! Nüüd on Sul juba selgem ettekujutus sellest, mida vajad, hindad ja pead tähtsaks.

- ***Mida teed juba praegu, et loetletud asju saavutada, kogeda, omada?***
- ***Kui tõenäoline nende eesmärkide saavutamine on?***
- ***Millest iga üksiku eesmärgi saavutamine sõltub?***

Kui töökoht või amet pakub Sulle neid väärtusi, mida hindad, tunned ennast seal hästi ja mugavalt. Järgnev ülesanne aitabki Sul uurida, mida töö peaks Sulle pakkuma.

*Allikas: Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 14-17*

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.2 Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid*

## **MILLINE ON SINU EMOTSIONAALNE SUUNDUMUS?**

*Allikas: [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee) (Noor -> Kes ma olen? -> Mimenteid teste)*

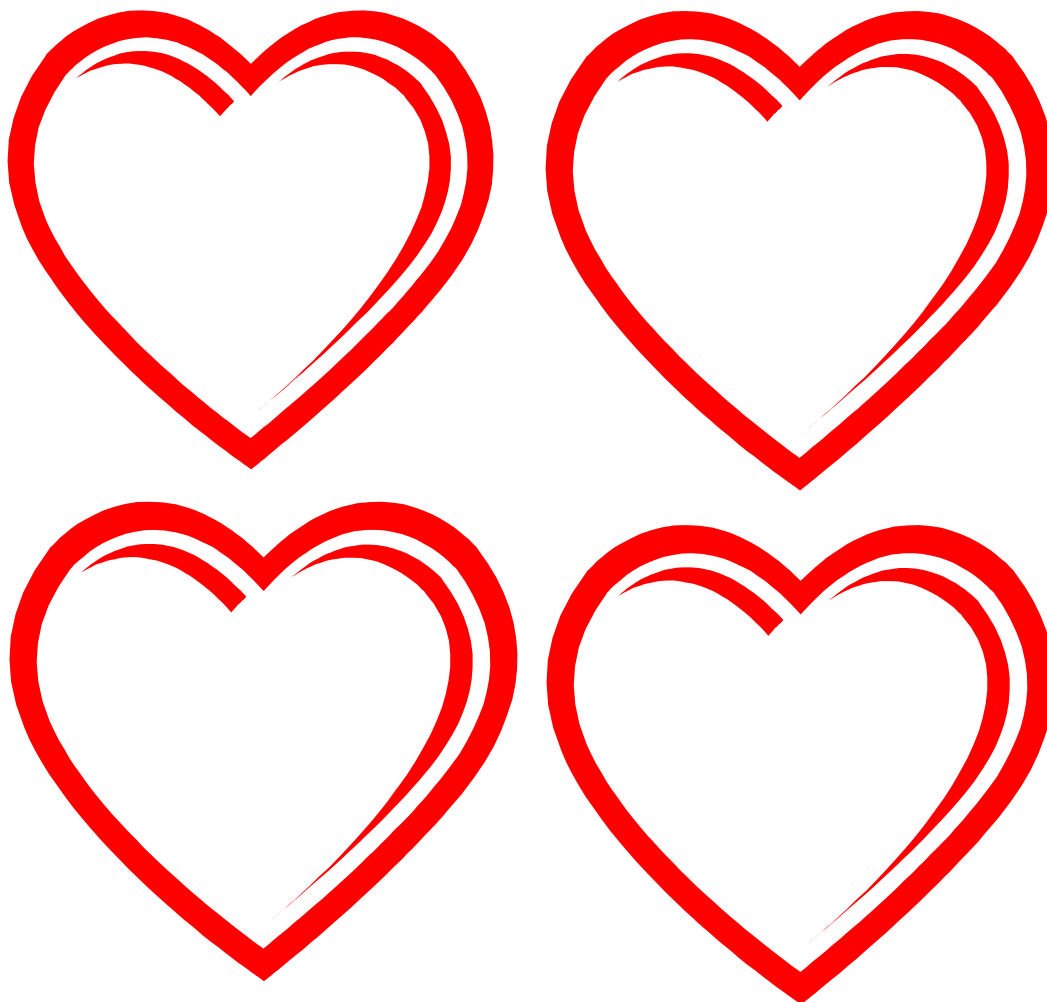
### 1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

#### MINU KORDAMINEKUD

##### Õpilasele

Kirjuta või joonista südamele, mis on sinu elus hästi õnnestunud. See võib olla mõni sündmus, mõni teguviis, mõni saavutus või lihtsalt mõni südamelähedane hetk.

Aruta pinginaabriga, miks sulle just need sündmused meenusid.



Allikas: Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 7

## **VEENMISOSKUS**

### **Õpetajale**

#### **Eesmärk**

Ettevalmistus olukordadeks täiskasvanu tööelus, kus võib vaja minna läbirääkimis- ja veenmisoskust.

#### **Materjalid**

“Koerakasvatuse” ja “Veenmisoskuse” tegevuslehed.

#### **Korraldus**

1. Kasutades õpilaste isiklikku kogemust, rääkige juhtudest, mil neil on tulnud pidada läbirääkimisi, et saada midagi, mida nad ihaldasid, või vältida midagi, mida nad ei tahtnud.

Olukorrad, mis võivad õpilastele meelde tulla:

- Sõbralt teene palumine
- Vanematelt raha küsimine
- Raha kogumine heategevusüritusel
- Ostude tagastamine poodi
- Väljamüügil asjade ostmine või müümine
- Millegi ostmine kuulutuse peale
- Pereüritusest kõrvalehoidmine
- Karistuse vältimine

2. Kas oli mõni olukord, kus õpilane ei olnud piisavalt veenev ja oli seetõttu eneses pettunud?

Ergutage õpilasi rääkima raskustest, millega neil on tulnud kokku puutuda:

- Ebakindlus võõrastega rääkides
- Ei osanud õigeid sõnu valida
- Ei suutnud öelda „ei”
- Tundis, et teda sunniti otsusega nõustuma
- Ei suutnud komplimenti teha
- Tundis piinlikkust, kui talle endale kompliment tehti
- Tundis muret, et tekib konflikt
- Kaotas kannatuse
- Lükkas otsustamise edasi
- Varjas oma tundeid
- Kartis teiste arvamust
- Häälekõla tundus ebaloomulik

3. Määratlege veenmisoskus, veenvus.

Veenvus ei tähenda, et ollakse pealetükkiv, ebaviisakas, ebameeldiv või oma tahtmist läbisuruv. Veenvus asub agressiivsuse ja passiivsuse vahel. Kui oleme veenvad, näitame, et meil on õigus oma arvamusele ja meile pole võimalik midagi kaela määrada või meie arvamust maha suruda.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

Arutlege kultuuride erinevuse (kannatlikult järjekorras seismine, rahu säilitamine, kuningliku perekonna ees reveransi tegemine, kinnisus ja tagasihoidlikkus) ja traditsioonilise soolise käitumise üle veenmisoskuse arendamisel.

4. Rääkige tuleviku olukordadest, kus võib vaja minna veenvust ja läbirääkimisoskusi.

Näiteks:

- palga ja töötingimuste üle läbirääkimine
- töölepingus ettenähtud õiguste kaitsmine
- vastuastumine ahistamisele, ekspluateerimisele ja diskrimineerimisele tööl
- riigikodanikuna
- tarbijana
- partnerina
- lapsevanemana

### **Rühmaülesanded**

Proovige erinevaid viise vestluse alustamiseks võhivõõraga, näiteks küsides bussipeatuses, mis kell väljub järgmine buss.

Uurige ja demonstreerige kehakeele näiteid, mis väljendavad huvi selle vastu, mida vestluskaaslane ütleb.

Mängige „Koerakasvatuse” mängu, kasutades tegevuslehel olevaid rolle ja situatsioone. Õpilased võivad ka iseloomujooned paberile kirjutada.

### **Ained, milles sellist tegevust võiks kasutada**

Emakeel, majandusõpetus, ajalugu (kultuuridevahelised erinevused), inimeseõpetus, klassijuhataja tund

### **Kuidas võiks tegevust kohandada/muuta?**

---

---

## VEENMISOSKUS

### Õpilasele

**JUHTKOERAD** on peremehelikud ja agressiivsed. Kõik peab olema nii, nagu nemad tahavad, nad suruvad oma ideid peale ja sunnivad teisi endaga nõustuma. Nad saavutavad oma eesmärgid teiste nõrkusi ära kasutades.

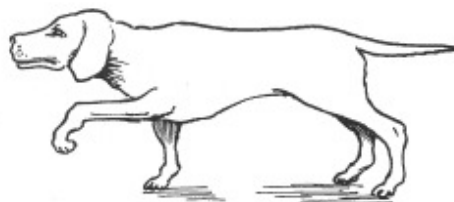


**ALISTUVAD KOERAD** on alla surutud ja passiivsed ja vabandavad palju. Nad lasevad teistel otsustada. Nad saavutavad oma eesmärgid teiste kaastundele ja ausale mängule toetudes.

**KAVALAD KOERAD** saavutavad oma Nad manipuleerivad teistega, kuid hoiduvad avalikust vastuseisust. Nad saavutavad oma eesmärgid salasepitsuste abil.



**AUSAD KOERAD** on avatud, enesekindlad ja veenvad. Nad kuulavad teisi, ütlevad seda, mida on vaja öelda, ja jäävad rahulikuks. Nad saavutavad oma eesmärgid avatuse ja veenvusega.



## **KUIDAS NEED NELI KOERA TULEKSID TOIME JÄRGMISTES OLUKORDADES?**

Eelmisel kolmapäeval jäid sa mõne minuti tööle hiljaks. Täna palgalehte vaadates nägid, et palgast on poole tunni tasu maha arvestatud. Sa oled pahane ja lähed juhatajaga rääkima. Mida sa talle ütled?

Hakkad peale rasket tööpäeva koju minema, väravas peatab sind turvamees ning laseb sinu ja su koti läbi otsida. Sa tead, et tal ei ole õigust seda teha. Mida sa teed ja ütled?

Sa helistad poodi, et uurida, kas neil on ühte asja, mida vajad. Saanud jaatava vastuse, võtad sa vihmase ilmaga ette pika teekonna läbi linna, et seda osta. Poes selgub, et seda eset pole juba nädalaid müügil olnud. Nad pakuvad sulle asendustoodet, mis maksab palju rohkem. Mida sa teed?

Täna hommikul leidsid oma laualt kirja, kus sul paluti helistada kell 11.00 häirekella. Sa tegid seda ja olid üsna rahul oma täpsusega. Kahjuks oli kiri kellegi rumal nali ja kogu hommikune toodang läks aia taha. Sinu ülemus on halvas tujus ja on kutsunud sind oma kabinetti, et sulle peapesu teha.

Koolis oli sul üsna ebameeldiv hüüdnimi, mis valmistas sulle piinlikkust. Tööle asudes arvad, et võid mineviku unustada, kuni ühel päeval kuuled tuttavat häält sind üle õue hõikavat. See on üks sinu klassikaaslastest, kes kasutas just sinu jubedat hüüdnime.

## **VEENMISOSKUS**

Mõned lihtsad reeglid oma nõudmiste esitamisel:

- 1. Mõtle, mida sa tahad saavutada.**
- 2. Kujutle, et oled selle juba saavutanud.**
- 3. Mõtle, kuidas sa seisad või istud.**
- 4. Hinga sügavalt, et jääda rahulikuks.**
- 5. Vaata oma vestluspartnerile silma.**
- 6. Ole enda eest väljas.**
- 7. Sõnasta oma nõudmine võimalikult lühidalt.**
- 8. Ütle „mina”, näiteks „ma soovin, et...”, aga mitte „oleks tore, kui...”**
- 9. Ära püüa inimesi end haletsema panna.**
- 10. Kui sulle äraütlemist piisavalt ei põhjendata, jätkka oma nõudmise esitamist. Pea meeles, et ka teistel on õigus kinni hoida oma nõudmistest.**

Kehtestavat käitumist võid sa harjutada poes käies: näiteks kui tagastad ostetud kauba ja nõuad raha tagasi.

Sulle võib üllatusena tulla, kui hästi sinusse seejuures suhtutakse.



## VEENMISOSKUS

Viis sammu oma seisukoha maksmapanemisel:

### 1. Näita, et sa mõistad teise inimese olukorda, et sa kuulasid hoolega, mida ta rääkis.

„Ma saan aru, mida sa öelda tahad...”  
„Ma näen küll, mida sa silmas pead...”  
„Ma saan aru, milliseid raskusi see sulle kaasa toob...”

### 2. Selgita, kuidas sina olukorda näed ja mida sina sellest asjast arvad. Sinu salasõnaks on siin SIISKI, mitte AGA.

„...siiski, ka mina olen sellele üsna palju mõelnud.”  
„...siiski, ka minul tuleb kõvasti pingutada, et...”  
„...ma siiski ei arva, et see oleks õige lahendus.”

### 3. Ütle selgelt välja, mida sa tahad TEHA. Ole positiivne.

„Niisiis, ma tahaksin selle töö nüüd ära lõpetada.”  
„Niisiis, ma palun meie kokkuleppest kinni pidada.”  
„Niisiis, ma palun, et sa mu nüüd rahule jätaksid.”

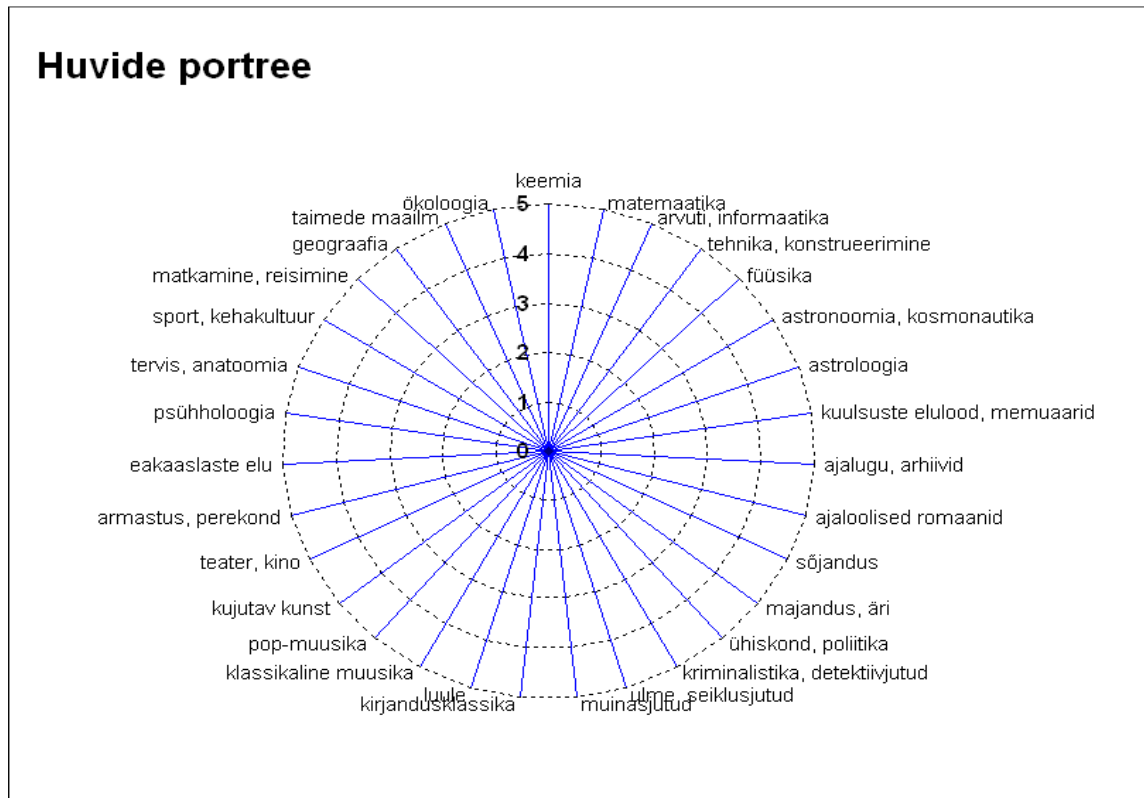
### 4. Kui sinu vestluskaaslane ei pane tähele, mida sa räägid, või kui tundub, et sinu jutt ei jõua kohale, selgita rahulikult uuesti, kuni see päralt jõuab.

### 5. Ole ka ise valmis järeleandmisi tegema. Mõtle oma võimalik kompromiss juba ette valmis.

„Olgu peale, teeme siis mõlemad.”  
„Olgu peale, eks ma siis saadan selle kirja ära, kui sa nõustud, et...”  
„Olgu peale, sina lubad mul õhtul välja minna ja mina luban tagasi tulla kella...”

Allikas: Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 31-36

## HUVIDE PORTREE Õpilasele



Maal ei leidu kaht ühesugust inimest. Igal meist on kordu matu huvide struktuur, mille võib piltlikuks muuta spetsiaalse skaala

kasutamiseks.

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

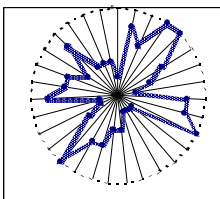
**5 - Tugev huvi.** Püüan selle teema kohta võimalikult palju teada saada erinevatest allikatest, kuid eriti meeldib lugeda (artikleid, raamatuid, populaarteaduslikke väljaandeid). Teen märkmeid, vaatlusi, püüan ise midagi teha.

**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 - Vähehuvi.** Ajaviiteks vaatan ja kuulan midagi selle teema kohta.

**1 - Absoluutselt ei huvita.** Ei kavatsegi sellega tegelda.



*Mis iseloomustab Sinu huvide portreed? Too välja need huvid, millele andsid 5 punkti.*

*Millise töö või ameti juures need huvid kasuks tulevad?*

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 21*

## TESTI OMA HUVISID

Test, vastuste leht, vastused, elukutsete rühmad.

Missugused elukutsed võiksid Sind huvitada? Järgnevas testis on 90 küsimust vaba aja harrastuste, igapäevaste toimingute ja erinevates ametites ettetulevate ülesannete kohta.

Igal küsimusel on oma number. See näitab vastuse kohta vastuste lehel. Kirjuta igale küsimusele antud hinnangu number 1, 2, 3 või 4, lähtudes vastuste järgmistest tähendustest:

- 1 - ei meeldi
- 2 - ei oska öelda
- 3 - natuke meeldib
- 4 - meeldib väga

Küsimustes võib olla nimetatud tegevusi, mis pole Sulle varem mõttessegi tulnud. Lähtu sellest, kui palju need võiksid Sind huvitada. Ära mõtle vastamisel liiga kaua. Püüa vastata kiiresti, kirjutades vastuste lehele selle vastuse number, mis tundub kohe esimesel pilgul õige olevat.

### **Kas Sulle meeldib...?**

1. Midagi oma tarbeks kokku monteerida (näiteks raadiot)?
2. Remontida jalgratast, mootorratast või autot.
3. Jõuda selgusele mingi seadme, aparaaadi või masina tööpõhimõttes.
4. Teha mitmesuguseid katseid (keemia, bioloogia jne).
5. Juhtida kaasaegset tuletõrjeautot.
6. Päästa õnnetusolukorda sattunud inimesi.
7. Joonistada või maalida.
8. Võtta osa toiduvalmistamise kursusest.
9. Jagada teistele inimestele oma teadmisi.
10. Hoolitseda inimeste eest, keda on tabanud õnnetus.
11. Töötada hotellis, informeerida hotellikülalisi.
12. Teha äritehinguid.
13. Analüüsida rahvaloenduse andmeid.
14. Tegelda aiandusega, teha aiatöid.
15. Valmistada mitmesuguseid kauneid tarbeesemeid (näiteks punuda korve, vormida savinõusid jne).
16. Valmistada endale midagi (näiteks raamaturiiu).
17. Ära parandada katkiläinud rõivaese.
18. Konstrueerida uusi asju (näiteks robot-tolmuimeja).
19. Uurida kuritegu, selgitada välja süüdlasi.
20. Juhtida moodsaid liiklusvahendeid.
21. Kaitsta võimaliku kallaletungi eest inimesi või tähtsaid objekte.
22. Muusikat teha, laulda või pilli mängida.
23. Midagi (leiba, saia, kooke, pirukaid) küpsetada.
24. Anda inimestele nõu nende murede lahendamiseks.
25. Aidata ja hooldada haigeid inimesi.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

26. Töötada reisibüroos konsultandina, anda infot reisimisvõimaluste kohta.
27. Kõnet pidada, esineda üleskutsetega inimeste ees.
28. Teha arvuti abil mitmesuguseid andmetöötlusteid.
29. Hobuste eest hoolitseda.
30. Kududa, heegeldada või tikkida.
31. Osta odavalt vajalik, kuid pooleliolev ese, et see ise valmis teha.
32. Proovida parandada katkiläinud asju.
33. Konstrueerida invaliididele vajalikke vahendeid.
34. Lugeda teaduslikku kirjandust.
35. Töötada automatiseeritud tootmisprotsessi juhtiva operaatorina.
36. Täita eluohtlikku tööülesannet.
37. Lavastada näidendeid või neis ise mängida.
38. Valmistada lihatoite või külmi suupisteid.
39. Anda noortele nõu edasiõppimiseks, elukutse valikuks.
40. Hoida väikeseid lapsi.
41. Töötada raamatukoguhoidjana, aidata lugejaid vajaliku kirjanduse leidmisel.
42. Veenda inimesi, panna neid toetama oma ideid.
43. Analüüsida andmeid inimeste haigestumise kohta.
44. Töötada piimafarmis, talitada loomi.
45. Sepistada ja teha metallehistööd.
46. Töötada mitmesuguste tööriistadega.
47. Jõuda selgusele, miks üks või teine asi, aparaat või masin ei tööta ja kuidas saaks seda ise korda teha.
48. Teha plaan oma toa, korteri või maja sisustamiseks.
49. Uurida uute ravimite mõju inimorganismile.
50. Töötada elektriijaama juhtimispuldis operaatorina.
51. Töötada korralvurina.
52. Pildistada inimesi, asju ja loodust.
53. Kaunistada ja serveerida roogasid.
54. Lapsi õpetada.
55. Kanda hoolt puuetega või vigastatud inimeste eest.
56. Töötada kassapidajana, raha vastuvõtjana kaupluses, pangas või mujal.
57. Teha tööd, kus on tähtis olla veenev, osata panna inimesi uskuma, et see, mida Sa ütled, on õige.
58. Teha tööd, kus on palju tegemist arvude ja andmetega.
59. Tegelda taimekasvatusega.
60. Tooteid kaunistada, ilusaks värvida.
61. Teha ehitamisel vajalikke asju (uksi, aknaid).
62. Asendada aparaadis või masinas katkiläinud osa uuega.
63. Joonestada, teha seadme valmistamiseks tööjooniseid.
64. Teha turu-uuringuid, et selgitada välja inimeste ostusoove.
65. Juhtida suuri mootorsõidukeid (bussi, suurt veoautot).
66. Kustutada tulekahju.
67. Teha meelelahutusprogramme raadios või televisioonis.
68. Teistele toitu valmistada.
69. Kuulata inimesi, et mõista nende probleeme.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

70. Ravida, aidata inimesi võidelda haigustega.
71. Suhelda igal tööpäeval uute inimestega.
72. Organiseerida midagi (võistlust, matka, arutelu jne).
73. Analüüsida firma majanduslikku olukorda.
74. Rajada linnadesse uusi haljasalaseid, hooldada vanu.
75. Köita (käsitsi) raamatuid.
76. Trükkida ajalehti, ajakirju, raamatuid.
77. Parandada elektriseadmeid.
78. Koostada arvutiprogramme.
79. Lahendada matemaatikaülesandeid.
80. Juhtida liiklusvahendeid (trolli, trammi, bussi).
81. Kanda vormiriietust.
82. Kujundada (disainida) mööblit, ruume, tööstustooteid.
83. Olla kursis toiduvalmistamisega mujal maailmas.
84. Selgitada inimestele usuküsimusi.
85. Töötada vigastatud inimestega nende liikumisvõime parandamiseks.
86. Teha niisugust tööd, kus saab kedagi teenindada.
87. Korraldada ja juhtida inimeste koostööd, ühistegevust.
88. Parandada artiklites keelelisi vigu.
89. Tegelda mesindusega.
90. Tegelda keraamika (vaaside, nõude) valmistamisega.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

**VASTSUTE LEHT**

									Punkti- summa	Elukutse rühm
1.	16.		31.		46.		61.		76.	Rühm 1
2.	17.		32.		47.		62.		77.	Rühm 2
3.	18.		33.		48.		63.		78.	Rühm 3
4.	19.		34.		49.		64.		79.	Rühm 4
5.	20.		35.		50.		65.		80.	Rühm 5
6.	21.		36.		51.		66.		81.	Rühm 6
7.	22.		37.		52.		67.		82.	Rühm 7
8.	23.		38.		53.		68.		83.	Rühm 8
9.	24.		39.		54.		69.		84.	Rühm 9
10.	25.		40.		55.		70.		85.	Rühm 10
11.	26.		41.		56.		71.		86.	Rühm 11
12.	27.		42.		57.		72.		87.	Rühm 12
13.	28.		43.		58.		73.		88.	Rühm 13
14.	29.		44.		59.		74.		89.	Rühm 14
15.	30.		45.		60.		75.		90.	Rühm 15

**VASTUSED**

Kui oled kõigile küsimustele vastanud, siis liida vastuste lehel ühe rea peal olevad vastused (numbrid) ning kirjuta summa samal real olevasse ruutu pealkirjaga "Punktisumma". Iga rida on seotud ühe elukutse rühmaga. Testi tulemusel saadud punktisummad näitavad Sinu huvi tugevust iga elukutsete rühma vastu järgmiselt:

- kui punktisumma on väiksem kui 12, siis huvi on nõrk;
- kui punktisumma on 12 kuni 18, siis võiksid nendest elukutsetest rohkem teada;
- kui punktisumma ületab 18, siis on tegemist elukutsete rühmaga, mis Sind tõsiselt huvitab.

Selle testi eesmärk on tähelepanu juhtimine paljudele huvitavatele elukutsetele, mitte aga viidata ühele kõige õigemale.

### **ELUKUTSETERÜHMAD**

Toome ära elukutsete rühmade kirjeldused. Loe tähelepanelikumalt neid, mis Sinu valikus rohkem punkte said.

#### **Rühm 1**

Küsimused 1, 16, 31, 46, 61, 76.

Sa tahad valmistada midagi niisugust, mida saab näha ja käega katsuda; töötada masinate ja tööriistade abil. Võid kasutada erinevaid materjale.

Ketrajad, kangrud, kudujad teevad tekstiilitooteid puuvillast, villast, kunstkiust ja muudest kiudainetest. Lukksepad, treialid, freesijad, keevitajad valmistavad metalltooteid ja -seadmeid. Tislerid teevad mitmesuguseid puidutooteid. Trükitöölised valmistavad trükiseid paberil, riidel ja muudel materjalidel. Müürsepad, puusepad, plekksepad, elektrikud, maalrid ehitavad maju. Seda loetelu võib mitmekordselt pikendada, sest meie elu ja tegevuse aluseks olev tootmissfäär on tohutult mitmekesine.

#### **Rühm2**

Küsimused 2, 17, 32, 47, 62, 77.

Tunned huvi ametite vastu, kus tuleb midagi parandada, korda teha, remontida. Niisuguste ametite näiteks on kellassepp, telefonimontöör, raadio- ja teleriparandaja, mehaanik, autolukksepp, kodumasinat parandaja jne. Remonditöö on mitmesuguste tööalade lahutamatu koostisosa põllumajanduses, transpordis ja mujal. Talunikud ja autojuhid puutuvad pidevalt kokku mitmesuguste tehnilise hooldus-ja remonditöödega.

#### **Rühm3**

Küsimused 3, 18, 33, 48, 63, 78.

Sa tahad midagi konstrueerida, projekteerida. Sinu huvid koonduvad rohkem tehnikavaldkonda. See aga jaguneb mitmesugusteks osadeks nagu arvuti- ja süsteemitehnika (siin töötavad programmeerijad, süsteemiprojekterijad info-, side- ja muude süsteemide loomisel), ehitus (insener-konstruktorid projekteerivad kütte- ja ventilatsioonisüsteeme, vee- ja kanalisatsioonivõrke), masinaehitus (masinaehituskonstruktorid projekteerivad tööstusseadmeid ja olmetehnikat), energeetika jne. Konstrueerimine ja projekteerimine - see on eelkõige vaimne loometöö! Süsteeme, vee- ja kanalisatsioonivõrke), masinaehitus (masinaehituskonstruktorid projekteerivad tööstusseadmeid ja olmetehnikat), energeetika jne. Konstrueerimine ja projekteerimine - see on eelkõige vaimneloometöö!

#### **Rühm 4**

Küsimused 4, 19,34,49,64, 79.

Tunned huvi uurimistöö vastu, tahad teha mitmesuguseid katseid midagi välja selgitada, milleski selgusele jõuda. Soovid kasutada oma mõtlemisvõimet teaduslike või sotsiaalsete probleemide uurimiseks. Uurimistööga tegelevad kõrgkoolide õppejõud ja uurimisinstituutide töötajad: assistendid, lektorid, teadurid, dotsendid, professorid. Teaduslikust uurimistööst mõnes mõttes erinevat, kuid siiski uurimistööd uurija ametikohal tehakse seaduserikkujate, kurjategijate väljaselgitamiseks.

### **Rühm 5**

Küsimused 5, 20, 35, 50, 65, 80.

Sa oled "masinate alistaja". Sind huvitab sõidukite ja masinate juhtimine, võib-olla ka tootmisprotsesside ja muude suurte süsteemide (näiteks liikluse või elektrienergia tarbimissüsteemi) juhtimine. Niisugust tööd teevad erinevate liiklusvahendite juhid, näiteks bussi-, trolli ja trammijuhid, vedurijuhid, piloodid, tüürimehed, aga samuti juhtimispultide taga töötavad protsessijuhtide operaatorid ja dispetšerid.

### **Rühm 6**

Küsimused 6,21,36,51,66,81.

Tahad luua turvalisust ja stabiilsust inimestele, kes vajavad abi. Soovid, et Sind austataks ja usaldataks Sinu võime eest korda hoida või korda jalule seada. Selle rühma tüüpilised ametid on politseinik, turvamees, kaitseväge ohvitser, tuletõrjuja, vetelpäästetöötaja. Peale korrahoidmise ja kaitsmise kuulub nende ametikohustuste hulka ka inimestele nõuannete ja juhtnööride andmine.

### **Rühm 7**

Küsimused 7,22, 37, 52, 67, 82.

Sa tahad kasutada fantaasiat ja kujutlusvõimet, et värvide, kujundite, helide, sõnade või liigutuste abil väljendada oma tundeid, mõtteid, elamusi. Selle elukutsete rühma koosseisus on maalikunstnikud, graafikud, skulptorid, arhitektid ja sisearhitektid, disainerid, kirjanikud, tantsijad, lauljad, muusikud, heliloojad, näitlejad, näitejuhid ja veel paljud muud loovtöötajad.

### **Rühm8**

Küsimused 8, 23, 38, 53, 68, 83.

Sa tahad tegelda toiduainetega, valmistada maitsvaid roogi, jooke, maiustusi ja küpsetisi. Selle rühma näidiselukutsed on kokk, külmlauakokk, pagar, kondiiter, võimeister, juustumeister.

### **Rühm9**

Küsimused 9, 24, 39, 54, 69, 84.

Oled huvitatud inimeste õpetamisest ja nõustamisest. Tahad aidata inimesi, kellel on erinevaid (hingelisi, majanduslikke) probleeme või kes on keerulise valiku ees, nagu näiteks elukutse valik. Sa arvad, et on tähtis palju teada ja oma teadmisi teistega jagada. Sellised ametid on õpetaja, lasteaiakasvataja, psühhoterapeut, psühholoog-nõustaja, advokaat, pastor.

### **Rühm 10**

Küsimused 10,25,40,55, 70,85.

Tahad aidata ja toetada inimesi, kes ei tule oma probleemidega ise toime. Tahad kehastada teistele turvalisust ja tunda, et saad neile kasulik olla, jättes omaenda isiku meelsasti tagaplaanile. Selles rühmas on näiteks meditsiiniõde, arst, patronaažiõde, sotsiaaltöötaja, parameedik ja kriisiabi töötaja.



### **Rühm 11**

Küsimused 11,26,41,56, 71,86.

Tunned huvi inimeste teenindamise vastu, püüdes neid teavitada või mõnel muul viisil kasulik olla. Näidisametiteks on sekretär, stjuuardess, juuksur, reisikonsultant, ettekandja, telefonist.

### **Rühm 12**

Küsimused 12,27,42,57, 72,87.

Sul on huvi majanduse, juhtimise või poliitika vastu. Tahad oma ideid põhjendada, panna inimesi neid mõistma ja tunnustama. Siia rühma kuulub töötamine mitmesugustel juhtivatel ametikohtadel riigi haldusorganites, ettevõtete ja firmade juhtimisstruktuurides. Esiolgu tasub siiski mõelda mingile konkreetsele töövaldkonnale, näiteks tööle reklaami, kindlustuse või panganduse alal.

### **Rühm 13**

Küsimused 13, 28, 43, 58, 73, 88.

Tahad lahendada probleeme mõttetööga, analüüsida ja töödelda mitmesuguseid andmeid, teha arvestusi, anda selgitusi. Näidisametid on eelarvestaja, raamatupidaja, bibliograaf (tegeleb trükiste kirjeldamise ja süstematiseerimisega), maksuametnik või -inspektor, statistik (riigi ja rahva kohta käivate andmete koguja ning analüüsija).

### **Rühm 14**

Küsimused 14,29,44,59,74,89.

Tunned huvi ametite vastu, kus tuleb töötada taimedega, hoolitseda loomade eest. Niisugusteks ametiteks on näiteks aednik, põllutöeline, haljastustöeline, agronoom, mesinik, farmitöötaja, karjak, loomaarst.

### **Rühm 15**

Küsimused 15, 30,45,60, 75, 90.

Tahad kätega midagi ilusat teha, vormida kauneid esemeid, omavahel kokku sobitada värve, vorme ja materjale. Sellesse rühma kuuluvad kõik ametid, kus on tegemist käsitööga. Need on näiteks rätsep, kuduja, tikkija, raamatuköitja, kullassepp-juveliir, graveerija, klaasija keraamikadekoraator, kiviraidur, sepp.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 112-120*

## **KAS SA OLED HEA SUHTLEJA**

Test, vastuste leht, tulemused. Lisalugemist suhtlemisostkustest.

Vali üks kolmest vastusevariandist ja märgi see ära vastuste lehele.

1. Kas võtad vastu küllakutse inimeselt, kes ei ole Sulle kuigi sümpaatne?
  - a) Jah.
  - b) Ainult erandjuhtumil.
  - c) Ei.
2. Külas olles satud istuma inimese kõrvale, keda pead oma vaenlaseks. Kuidas käitud?
  - a) Ma ignoreerin teda.
  - b) Vastan tema küsimustele, kuid muidu püüan temaga suhtlemist vältida.
  - c) Püüan temaga vestlust alustada.
3. Sul on plaanis sõbrale külla minna. Ukse taga seistes kuuled, et korteris on ilmselt perekonnatüli. Kuidas käitud?
  - a) Helistan uksekella.
  - b) Ootan, kuni tüli lõppeb.
  - c) Lahkun.
4. Mida teed, kui Sulle pakutakse külas toitu, mis Sulle ei maitse?
  - a) Söön sellegipoolest taldriku tühjaks.
  - b) Ütlen, et see ei maitse mulle.
  - c) Kurdan, et kannatan viimasel ajal isupuuduse all.
5. Millise võileiva Sa tavaliselt võtad?
  - a) Kõige maitsevama.
  - b) Kõige väiksema.
  - c) Selle, mis on mulle kõige lähemal.
6. Vestluses tekib paus. Mida teed?
  - a) Ootan, kuni keegi uue teema üles võtab.
  - b) Püüan ise uue jututeema leida.
7. Sattusid tööolukorras ebamugavasse olukorda. Kas räägid sellest oma tuttavatele?
  - a) Jah.
  - b) Räägin ainult lähedasele sõbrale.
  - c) Ma ei räägi sellest kellelegi.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

8. Kas lisad omalt poolt juurde loole, mida kelleltki kuulsid ja hiljem teistele edasi räägid?

- a) Jah.
- b) Vahel juhtub.
- c) Peaaegu mitte kunagi.

9. Kas kannad kaasas armsama pilti, et seda sõpradele näidata?

- a) Jah.
- b) Vahel.
- c) Mitte kunagi.

10. Seltskonnas räägitakse anekdooti, millest Sa aru ei saa. Kuidas käitud?

- a) Naeran koos teistega.
- b) Jään tõsiseks.
- c) Palun, et keegi mulle seda selgitaks.

11. Kuidas käitud, kui Sul hakkab seltskonnas pea valutama?

- a) Kannatan vaikselt.
- b) Palun peavalutabletti.
- c) Lähen koju.

12. Oled sõbra juures külas. Teleris algab saade, mida tahaksid kindlasti näha. Kuidas käitud?

- a) Palun sõpra, et ta teleri sisse lülitaks.
- b) Vaatan saadet kõrvaltoas, et ülejäänud seltskonda mitte segada.
- c) Loobun telerivaatamisest.

13. Sulle meeldib rohkem...

- a) anekdoote rääkida.
- b) anekdoote kuulata.

14. Kas mõtled külla minnes, kui kauaks kavatsed sinna jääda?

- a) Ei.
- b) Mõnikord.
- c) Alati.

15. Ajakirjanik palub Sinult intervjuud. Kuidas sellesse suhtud?

- a) Nõustun. On ju tore, kui see lehes ilmub.
- b) Tahaksin, et jutuajamine oleks juba möödas.
- c) Võimalusel keeldun intervjuust.

16. Kas suudad sundimatult suhelda inimesega, keda Sa eriti ei salli?

- a) Kindlasti.
- b) Ainult äärmisel vajadusel.
- c) Ma ei suhtle inimestega, keda ma ei salli.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

17. Kas nõustuksid teise inimese arvamusega, kui see on küll õige, ent Sulle ebasoodne?

- a) Mitte alati.
- b) Jah, kui ta suudab mind oma arvamuse õigsuses veenda.
- c) Ei, milleks!

18. Millal lõpetad vaidlemise?

- a) Nii ruttu kui võimalik.
- b) Siis, kui vaidlemisel ei ole minu arust mingit tähtsust.
- c) Siis, kui olen vaidluses peale jäänud.

19. Kas loed mõnikord sõprade ringis oma lemmikluuletusi ette?

- a) Jaa, hea meelega.
- b) Jah, kui seda palutakse.
- c) Mitte mingil juhul.

20. Kujuta ette, et elad krahv Monte-Cristo ajal, istud üksikongis ning saad teada, et kõrvalkambris on Sinu vihavaenlane. Millal püüad temaga ühendusse astuda?

- a) Võimalikult kiiresti.
- b) Siis, kui ei suuda enam üksindust taluda.
- c) Mitte kunagi.

21. Kas võtad tavaliselt uut aastat vastu linna keskväljakul?

- a) Jah.
- b) Ei, eelistan oma sõprusringkonda.
- c) Uue aasta saabudes ma tavaliselt juba magan.

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

**VASTUSTE LEHT**

	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
<b>1.</b>	3	2	1
<b>2.</b>	1	2	3
<b>3.</b>	3	2	1
<b>4.</b>	1	2	3
<b>5.</b>	1	3	2
<b>6.</b>	1	2	0
<b>7.</b>	3	2	1
<b>8.</b>	3	2	1
<b>9.</b>	3	2	1
<b>10.</b>	2	1	3
<b>11.</b>	1	2	3
<b>12.</b>	3	2	1
<b>13.</b>	2	1	0
<b>14.</b>	3	2	1
<b>15.</b>	3	2	1
<b>16.</b>	3	2	1
<b>17.</b>	2	3	1
<b>18.</b>	1	2	3
<b>19.</b>	3	2	1
<b>20.</b>	3	2	1
<b>21.</b>	3	2	1

Liida punktid kokku.

**TULEMUSED**

**61 punkti**

Sa ei ole ilmselt kõiki küsimusi hoolikalt läbi lugenud või ei ole Su vastused päris ausad. Proovi veel kord.

**51-60 punkti**

Võid rahul olla – suhtlemine ei valmista Sulle mingit raskust. Veedad valdava osa vabast ajast inimestega suheldes ning oled tore ja hinnatud kaaslane. Vajadusel oskad olla hea kuulaja. Sul on hea tähelepanuvõime, terav mõistus ning lai silmaring.

### **41-50 punkti**

Sinu suhet ümbritseva maailmaga ei olegi nii lihtne määratleda. Sul on nii neid omadusi, mis teevad Sinust hea kaaslase, kui ka neid, mis teisi peletavad. Üldiselt võid oma suhtlemisoskusega rahul olla, ent pea meeles, et alati on võimalik midagi veel paremaks muuta.

### **31-40 punkti**

Armastada üksindust. Kärarikkale seltskonnale eelistad tavaliselt lähedasi sõpru ja neile oled hea kaaslane. Suures rahvahulgas tõmbud endasse ning väldid suhtlemist.

### **21-30 punkti**

Sa ju lausa väldid igasugust suhtlemist ja kokkupuudet vähegi võõramate inimestega! Püüa suhtlemisoskust arendada, see on Sulle endale vajalik.

## **LISALUGEMIST SUHTLEMISOSKUSEST**

Suhtlemisoskus on erinevate oskuste ja vilumuste toimel kujunenud isiksuse võime realiseerida ja reguleerida oma suhteid ümbritsevas keskkonnas. Suhtlemisoskus koosneb neljast komponendist: suhtlemistehnika valdamine, rollide paindlik valdamine, oma isiksuse hea tundmine ning erinevate olukordade mitmekesisuse tunnetamine ja neist aru saamine.

Suhtlemisoskus on üks elu tähtsamaid oskusi. Kui oskad hästi suhelda, võidad eluks ajaks sõpru. Sind hinnatakse koolis ja tööl, Sind austatakse ja usaldatakse. Kui oled kehvem suhtleja, avastad, et ühes või mitmes eluvaldkonnas jääb nagu midagi puudu. Tööl võib küll hästi minna, kuid peresuhted ei klapi. Seksuaalpartnereid jagub, aga sõpru ei ole. Pidudei oled hinnatud ja vaimukas seltskonnakaaslane, kuid koju pead ikka üksinda minema.

### Millest sõltub suhtlemine tervikuna:

- Asjakohasus- suhtlemine on edukas juhul, kui mõjutav pool on usaldusväärne ning tahab ja oskab vestluspartneriga arvestada.
- Suhtlemise suunaja - suhtlemise tulemus sõltub suures osas suhtlemise algataja ja läbiviija kavatsustest, võimetest ja tahtest.
- Suhtlemise adressaat - olulised on adressaadi võime, tahe ja võimalused suhtlemises osalemiseks.
- Suhtlemise sisu - kujuneb suhtluskeskkonna, suhtluspartnerite omaduste ja teabe sisu koostoimel.
- Suhtlemiskanal- suhtlemise kavatsuste realiseerimise teed ja viisid. Suhtlemiskanalite mõju sõltub osalejate hulgast, sõnumi raskusest, uudsusest, täpsusest ja tehnoloogilistest võimalustest.
- Aeg - suhtlemise aeg loob erineva suhtluskeskkonna. Aeg mõjutab suhtlemist planeerituse astmega ja ajasse suhtumise täpsuse või vabadusega.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

- Asetsemine ja koht- suhtlemiseks valitud territoorium;
- Osalusmäär suhtlemises - kuivõrd oluline antud suhtlemine osalejatele on.

Suhtlemist häirivad asjaolud:

- tunnustusvajaduse rahuldamata jätmine;
- ebaõiglane hukkamõist;
- iseseisvuse piiramine;
- teiste ettekirjutused (Sinu tegemiste ja asjaajamiste kohta);
- liigne ja koormav seotus teise inimesega;
- halb väljendusoskus;
- ebaselge häälendus;
- ebakindlus;
- vestluskaaslasega erinev lainepikkus;
- igav ja monotoonne jutt;
- napsõnalisus;
- ülepingutatud soov enesest hea mulje jätta;
- viha, solvumine, kibestumine;
- halb kuulamisoskus;
- võlts olek, valetamine;
- nõrk tähelepanu ja keskendumisvõime;
- tõrjuv hoiak teise osapoole suhtes.

Kuidas luua ja hoida häid suhteid teiste inimestega:

- tunne tõelist ja siirast huvi teise inimese vastu, ära teeskle;
- lase vestluskaaslasel vabalt ja takistamata kõnelda, eriti iseendast;
- püüa mitte laskuda pikkadesse vaidlustesse- see vaid kinnistab vestluspartnerite positsioonide erinevust. Kusagil pole ju öeldud, et kõik inimesed peaksid kõikidesse maailma asjadesse ühtmoodi suhtuma!;
- püüa mitte näägutada vestluspartneri kallal;
- sõbralik ilme ja naeratus on selgeim märk Sinu heasoovlikkusest;
- kombekus ja taktitunne aitavad vältida või leevendada umbes 90% arusaamatustest.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 156-162*

## MIS MEELDIB, MIS PAKUB HUVI?

### Õpetajale

#### EESMÄRGID

1. Tegelda huvide ja eelistuste määratlemisega.
2. Analüüsida huvide teket ja muutumist.
3. Suurendada eneseanalüüsi oskust.

#### MÄRKSONAD

huvi  
eelistus  
eneseteadvus

#### TEGEVUSJUHEND

1. Jaga õpilastele tööleht "Mis meeldib, mis pakub huvi?".
2. Selgita lühikeses sissejuhatuses teemaga seotud põhimõisteid ning palu tööleht täita.
3. Moodusta (või lase mõnel õpilasel teatud ühise tunnuse alusel moodustada) aruteluks 3-liikmelised grupid.
4. Iga õpilane räägib töölehe põhjal 5-7 minutit. Teised võivad küsimusi esitada (näiteks huvide muutumise põhjuste väljaselgitamiseks).
5. Iga osaleja kirjutab vihikusse kõige tähtsama, mida ta töölehe täitmise ning grupitöö käigus enese ja teiste kohta teada sai.
6. Olenevalt osavõtjate arvust loevad kirjapandu ette kas kõik õpilased või vabatahtlikud või väikeste gruppide esindajad (sel juhul on vajalik veelkordne arutelu grupis ning üldistuste tegemine).
7. Tee vajadusel omapoolne kokkuvõte.

#### MÄRKUSI

- Tuleks jälgida, et juba kirjutamise ajal ei tekiks arutelu. See kipub kergesti tekkima, sest minevikumälestused, mis paljudel on sarnased, sünnitavad elevust. Selline vestlus aga segab töölehe täitmist.
- Arutelu ajal võiks õpetaja kella jälgida ning teatada, millal järgmine grupiliige peaks rääkima hakkama. Vastasel korral võib tekkida oht, et rääkida jõuab ainult üks kolmest, või kammitseb pidev kella jälgimine kõnelejaid. Ajalimiit aga sunnib kõneldes mõtteid koondama.
- Harjutuse viimase osaga võib töötada ka nii, et kõik kolm grupiliiget leiavad kümnest meeldivast tegevusest sarnased (või valivad igast nimekirjast teatud arvu tegevusi) ning esitavad need sõnu kasutamata teistele. Teised grupid püüavad samal ajal pantomiimi jälgides mõistatada, missugust tegevust kujutatakse.
- Kui mõni õpilane väidab, et tal ei ole lemmikõppeaineid ega õpetajaid, soovita tal kirja panna need, mida ta teistele eelistab või mis tunduvad meeldivad.
- Enne grupitööd pole paha meelde tuletada aktiivse kuulamise põhimõtteid (tähelepanu kõnelejale suunamine oma sõnavõtu mõttes ettevalmistamise asemel, vajaduse korral täpsustavate küsimuste esitamine, silmside, tähelepanu kinnitavad lühirepliigid, sobiv kehaasend jne).



**\* Huvidega töötades tuleks arvestada ka õpilaste ealisi ja individuaalseid iseärasusi. Laste ja noorte huvid pole sageli eriti pikaajalise iseloomuga ega välja kujunenud. Nad alles otsivad endale olulisi ning meeldivaid tegevusi.**

### **KÜSIMUSED**

- Missugused olid/on sinu hinded või tulemused lemmikõppeainetes?
- Missugused olid/ on sinu suhted lemmikõpetajaga?
- Mis pani/paneab sind eelistama just seda õppeainet/ õpetajat teistele?
- Missugused olid/on sinu saavutused lemmikharrastuste vallas? (Kirjeldatavad saavutused ei pea olema tingimata sentimeetritega mõõdetavad ega kajastuma aukirjades või esikohtades. Need võivad olla ka sellised saavutused, mis on mingil põhjusel olulised õpilase enese jaoks.)
- Mida kasulikku enese jaoks said selle hobiga tegeldes? (Vastusena on igati aktsepteeritav ka tõdemus, et saadi teadlikuks selle huviala sobimatuses enese jaoks.)
- Mis mõjutas eelistuste muutumist?
- Kuidas võiksid harjutuse viimases osas kirjeldatud tegevused olla seotud sinu elukutseeelistustega?
- Mida tahaksid teha praegusest rohkem?
- Mida sa tahaksid teha vähem või üldse mitte teha?

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

**MIS MEELDIB, MIS PAKUB HUVI?**

**Õpilasele**

LEMMIK- ÕPPEAINED MINEVIKUS	LEMMIK- ÕPETAJAD MINEVAIKUS	HUVIALAD JA HARASTUSED MINEVIKUS	ELUKUTSE- EELISTUSED MINEVIKUS	10 TEGEVUST, MIS MULLE MEELDIVAD
				1.
				2.
				3.
				4.
				5.
LEMMIK- ÕPPEAINED PRAEGU	LEMMIK- ÕPETAJAD PRAEGU	HUVIALAD JA HARASTUSED PRAEGU	ELUKUTSE- EELISTUSED PRAEGU	6.
				7.
				8.
				9.
				10.

Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 35-37

## SUHTLEMISOSKUS

### Õpetajale

Suhtlemisoskus on sageli oluline tegur, millest oleneb kohanemine uutes tingimustes ja nn läbilöögivõime.

### EESMÄRGID

1. Aidata õpilastel seniseid suhtlemiskogemusi analüüsida.
2. Anda õpilastele võimalus hinnata iseenda ja oma pinginaabri suhtlemisoskust.

### MÄRKSONAD

suhtlemine  
intuitsioon  
empaatia  
konflikt  
staatus  
positsioon  
taktitunne

### TEGEVUSJUHEND

1. Jaga õpilastele täitmiseks tööleht "Suhtlemisoskus". Loe õpilastele lehelt tööjuhend ette ja veendu, et kõik osalejad on ülesandest aru saanud. Rõhuta, et ülesande täitmisel tuleb lähtuda nii oma sisetundest kui ka senisest suhtlemiskogemusest. Kasuks tuleb enda võrdlemine teiste inimestega oma tutvusringkonnast.
2. Lepi kokku töölehe täitmise aeg.
3. Saadud tulemusi lase analüüsida järgmiselt:
  - 1) pinginaabrid võrdlevad oma tulemusi; erinevuste korral peaksid nad arutelu käigus jõudma ühisele arvamusele;
  - 2) leida vastus küsimusele, millised antud suhtlemisoskustest on tähtsamad, ja kriipsutada need alla; võrrelda neid iseenda suhtlemisoskustega (uurimused näitavad, et esimest nelja suhtlemisoskust peetakse kõige tähtsamaks);
  - 3) arutelu klassis; kuidas neid tähtsamaid suhtlemisoskusi on võimalik arendada (elukogemused, suhtlemistreening, romaanide lugemine, arutelu suhtluspartneriga oma mõtetest ja tunnetest vestluse käigus, suhtlemispsühholoogia õppimine jne);
  - 4) palu õpilastel mõni minut mõelda ja siis öelda, mida uut nad enda jaoks tunnis teada said (või oli see arutelu kinnituseks kõigele sellele, mida nad juba enne teadsid).
4. Tee tunni lõpus kokkuvõte. Selles võid öelda ka seda, et inimesed hindavad tavaliselt oma suhtlemisvalmidust üle. Üldjuhul eelistatakse ikka tuttavat seltskonda ja teada-tuntud kombereegleid. Suhtluspartneri tundeid, eriti haavatavust alahinnatakse. Seega ei oska inimesed teiste tunnetega arvestada.  
Taktitunne on meie ajastu defitsiit.

## **KÜSIMUSED**

- Millest lähtusid töölehe täitmisel (isiklikud kogemused, võrdlesid ennast tuttavatega, oled lugenud suhtlemispsühholoogiast, oled käinud suhtlemistreeningul jne)?
- Millised suhtlemisoskused on sulle elus kasuks tulnud?
- Milliseid suhtlemisoskusi soovid endas arendada?
- Kas hea suhtlemisvõime on kaasasündinud omadus?
- Kas sul on olnud suhtlemisraskusi ja kuidas oled nendest üle saanud?
- Kas sa oled rääkinud sõbrale, kuidas mõnes raskes suhtlemissituatsioonis käituda?

## SUHTLEMISOSKUS

### Õpilasele

Võrdle ja hinda ennast ja oma pinginaabrit antud suhtlemisoskuste järgi.

Sobiv vastus märgi ristiga.

5 - väga hea

4 - hea

3 - rahuldav

2 - kasin

1 - halb

Suhtlemisoskus	minu nimi					pinginaabri nimi				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Oskus leida kerge vaevaga Inimestega kontakti, luua tutvusi									
Inimeste tundmise oskus (vaist)										
Peenetundelisus, oskus öelda oma arvamus teist inimest solvamata										
Enesevalitsemine konfliktolukorras ja oskus tüli klaarida										
Oskus leida ühist keelt ka ebasõbralike inimestega										
Hea enesetunne isegi võõras seltskonnas										
Hea tuju ka kehvade kaaslastega										
Sõnaosavus										
Veenmisvõime, mõjukus										
Hea seltskondliku käitumise lihv										
Kuulamisoskus										

Allikas: Karjäär-redel või tee? P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 61-62

## KOHANEMISOSKUSTE LOETELU

### Õpilasele

Kohanemisoskused on *võtmeoskused*, mida enamik töandjaid peab oluliseks. Kui sul need on olemas, peaksid neid rõhutama.

Järgnevalt toodud kohanemisoskuste ehk "hea töötaja" omaduste loend on kogutud õpperühmades, mis osalesid autori korraldatud seminaridel. 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			

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

efektiivsus			
energilisus			
entusiastlikkus			
väljendusrikkus			
paindlikkus			
viisakus			
sõbralikkus			
heasüdamlikkus			
abivalmidus			
tagasihoidlikkus			
kujutlusvõime			
iseseisvus			
taipikkus			
intelligentsus			
hea intuitsioon			
õpin kiiresti			
lojaalsus			
küpsus			
malbus			
motiveeritus			
loomulikkus			
avameelsus			
optimistlikkus			
originaalsus			
kannatlikkus			
püsivus			
füüsiline tugevus			
praktilisus			
lahendan probleeme			
ametiuhkus			
usaldusväarsus			

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

arenemisvõimelisus			
vastutustundlikkus			
enesekindlus			
humoorikus			
siirus			
spontaansus			
järjekindlus			
füüsiline tugevus			
taktitundelisus			
visadus			
kokkuhoidlikkus			
usaldusväarsus			
mitmekülgsus			
süsteematisus			
õpivalmidus			
<b>Mõned muud oskused</b>			



### Sinu viis parimat kohanemisoskust

Nüüd vaata üle oma "hea töötaja" omaduste loend, mille koostasid selle peatüki alguses. Leia oskused, mille juurde tegid lahtrisse *sageli* märgi. Võrdle mõlemaid loetelusid ning kirjuta siia oma viis parimat kohanemisoskust.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Nii, sa tundud olevat päris meeldiv! Et tööandja võiks kindel olla, kas tööotsija teeb tööd hästi, uurib ta teda eelnevalt väga põhjalikult. Tööandja ootab eelkõige, et töötaja teeks talle usaldatud tööd hästi. Kui tööandja ei pea sind usaldusväärseks, ei võta ta sind tööle – isegi kui sul on suured kogemused.

Näiteks ei vali tööandja masinakirjutajat, kes suudab küll trükkida minutis 100 sõna, aga kelle töösse suhtumine on vilets. Eriti kui ta võrdleb teda kellegi teisega, kes trükib minutis ainult 75 sõna, aga paistab olevat mõnus, töökas ja kergesti suhtlev. Kui sul ei ole palju töökogemusi või vahetad tegevusala, on oma kohanemisoskuste demonstreerimine väga tähtis.

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

## SIIRDEOSKUSTE LOETELU Õpilasele

Järgnev loetelu on selleks, et aidata sul välja selgitada oma oskusi, mida sa võib-olla ei ole veel märganud. Varu tabeli täitmiseks aega! Iga oskuse jaoks on kaks veergu. Kui sulle meeldib midagi teha ja sa teed seda hästi, tee mäрге mõlemasse ruutu. *Võtmeoskused* on need, mis tööandjale tõesti muljet avaldavad. Nende oskustega inimesed võivad saada vastutusrikkamaid töökohti ja ka kõrgemat tasu.

Siirdeoskused	Meeldib	Teen hästi
<b>Võtmeoskused</b>		
kirjalik suhtlemine		
teiste juhendamine		
raha ja eelarvetega toimetulek		
inimeste juhtimine		
tähtaegadest kinnipidamine		
suhtlemine		
läbirääkimine		
projektide organiseerimine/juhtimine		
kõnepidamine		
<b>Käeline tegevus/ Asjadega tegelemine</b>		
Esemete koostamine		
ehitamine		
ehituste konstrueerimine/parandamine		
sõidukitegategelemine/juhtimine		
käeline osavus		
inspekteerimine/jälgimine		
tööriistade, masinate kasutamine		
remontimine		
keerukate seadmete kasutamine		
<b>Töö andmetega</b>		
täpsusekontroll		
klassifitseerimine		
võrdlemine		

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

kompileerimine		
arvestamine		
hindamine		
uurimine		
finantsaruannete pidamine informatsiooni klassifitseerimine		
rahaga ümberkäimine		
inspekterimine /jälgimine		
detailidele kallal nokitsemine		
faktide aruandlus		
uurimistöö		
sünteesimine		
laoarvestus		
<b>Töö inimestega</b>		
administreerimine		
hoolekanne		
konfronteerumine		
inimeste nõustamine		
demonstreerimine		
diplomaatia		
kindlustunde andmine		
teistega läbisaamine		
teiste aitamine		
juhendamine		
intervjueerimine		
lahkus		
kuulamine		
teiste nõustamine, juhendamine		
läbirääkimine		
tasakaalukus		
veenmisoskus		

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

mõnusus		
tundlikkus		
töö järele vaatamine		
taktitunne		
õpetamine		
sallivus		
usaldamine		
mõistmine		
<b>Sõnade, ideede kasutamine</b>		
sõnastamine		
verbaalne kommunikatsioon		
teistega kirjavahetuse pidamine		
uute ideede loomine		
kujundamine		
arendamine/loomine		
uurimise läbiviimine		
toimetamine		
teravmeelsus		
leidlikkus		
informatsiooni meelespidamine		
kõnepidamine		
loogiline mõtlemine		
selge kirjutamine		
<b>Liidriks olek</b>		
tulemuste saavutamine		
otsustavtegutsemine		
sotsiaalsetefunktsioonide korraldamine		
konkureerimine		
delegeerimine		
teiste suunamine		
asjade selgitamine		

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

enesekindlus		
teiste mõjutamine		
tulemuslikkus		
otsuste tegemine		
teiste juhtimine või suunamine		
probleemide vahendamine		
teiste motiveerimine		
enda motiveerimine		
lepingute läbirääkimine		
planeerimine		
koosolekute juhatamine		
probleemide lahendamine		
riskimine		
<b>Loovus/artistlikkus</b>		
loomine		
tantsimine, füüsiline liikumine		
joonistamine, maalimine, voolimine		
tunnete, mõtete väljendamine		
esinemine, näitlemine		
kunstiideede esitamine		
<b>Muud oskused</b>		

### **Sinu kümme kõige tähtsamat siirdeoskust**

Nüüd vaata oma tabel veel kord läbi ja vali välja kümme tähtsaimat oskust, mis sinu arvates võiksid järgmisel töökohal vajalikuks osutuda. Ära unusta ka neid oskusi, milles sa end tugevaks pead, kuid mida sul sellel tööil ilmselt vaja ei lähe. Pane vabas järjekorras kirja oma kümme kõige tähtsamat siirdeoskust.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Allikas: Vali endale õige elukutse. M. Farr. BIT AS, 2000, lk 22-26

## **SELGITA VÄLJA OMA SPETSIIFILISED OSKUSED** **Õpilasele**

### **Miks on kohanemis- ja siirdeoskused tähtsad?**

Sinu kohanemis- ja siirdeoskused on osa sellest, mis muudab sind ainulaadseks. Sellepärast on nad sulle kui isikule ja töötajale tööalastest oskustest tähtsamad. Need oskused võivad elu jooksul muutuda, mõni vähem, mõni rohkem.

Tõenäoliselt oled sa sageli valmis *vahetama* töökohti ja *ka elukutset*. Võime siirata oma oskusi ja kohaneda uue ametiga on väga tähtis. Isegi kui sa ei soovi või ei planeeri elukutse muutmist, võid olla selleks sunnitud. Tehnoloogia muutub nii kiiresti, et paljud praegused elukutsed võivad olla 10 või 20 aasta pärast kadunud. Inimesed, kes on teadlikud oma tugevatest kohanemis- ja siirdeoskustest, muudavad töökohta ja elukutset sujuvamalt ja edukamalt kui teised. Tööandjatele avaldavad muljet töötajad, kes teavad oma tugevaid külgi ja suudavad nendest rääkida ja neid kasutada.

### **ÄRA UNUSTA TÖÖ SISUGA SEOTUD ERIOSKUSI**

Kohanemis- ja siirdeoskuste rõhutamine töötamisel ei tähenda, et spetsiifilised tööalased oskused on vähemtähtsad. Need on tähtsad. Paljud elukutsed nõuavad erilisi oskusi, mis saadakse erihariduse ja kogemuste omandamise või väljaõppe teel. Näiteks *peab* sekretär oskama masinakirja, ajukirurgil aga *peab kindlasti* olema nii tohutult teadmisi kui ka lihtsalt head käed.

Enamik tööandjaid ei kutsu intervjuule inimesi, kellel pole selle töö jaoks vajalikke põhioskusi või kellel pole ette näidata vastavat tunnistust. Sekretäriaga, kes masinakirja ei oska, tekib probleeme. Ning sul peab kindlasti olema meditsiiniline haridus ja kirurgidiplom, et teha ajuoperatsiooni (Jumal tänatud!). Aga paljud inimesed, kes läbivad intervjuu edukamalt, võtavad ära töökoha nende eest, kes on tegelikult kõrgema kvalifikatsiooniga. Nad veenavad tööandjat, et nad suudavad erialased puudujäägid kompenseerida suurepärase kohanemis- ja siirdeoskustega.

Loetle kõik oma spetsiifilised oskused, ka need, mida sinu arvates su järgmisel töökohal vaja ei lähe. Need on oskused, mis sa omandanud eelneva koolituse, hobide, vaba aja tegevuse, perekondlike kohustuste või muud kaudu.

Koosta oma erialaste oskuste loetelu. Vasakusse veergu kirjuta varasematelt töökohtadelt saadud ja paremasse veergu koolitusest/väljaõppest saadud oskused.

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

**Selgita välja oma spetsiifilised oskused**

<b>Varasematelt töökohtadelt saadud</b>	<b>Koolitusest saadud</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Need on sinu tööalased oskused antud hetkel. Kui oled otsustanud, millise eriala valid, saad kirjeldada töö sisuga seotud erioskusi ja väljaõpet, mida vajad.

**Sinu spetsiifiliste oskuste tippviisik**

Loetle viis kõige tähtsamat tööalast oskust, mis sul praegu on. Kas need on just need, mida tahad oma järgmisel töökohal kasutada? Selleks ajaks, kui oled selle raamatu läbi töötanud, peaks sul olema sellele küsimusele kergem vastata.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Allikas: Vali endale õige elukutse. M. Farr. BIT AS, 2000, lk 30-31



## HOBIDE JA HARRASTUSTE LOETELU Õpilasele

### 1.samm. Meenutamine ja loetelu koostamine

Loetle kõik oma hobid või harrastused- nii minevikus kui praegu.


### 2. samm. Valimine

Tee ring ümber viiele harrastusele, mis pakkusid sulle kõige enam rahuldust ja rõõmu. Nendest viiest vali vähemalt üks, millega tegelesid lapsena, ja teine, millega oled pikemat aega tegelnud.

### 3.samm. Analüüsimine

Vasta väljavalitud viie tegevusekohta järgmistele küsimustele.

**1.harrastus:** \_\_\_\_\_

Miks valisid selle lemmikharrastuseks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Millised erilised asjad tegid selle sulle nii tähtsaks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mida sa pidid selleks oskama? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid oskusi nendest sooviksid oma järgmises töös kasutada? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. harrastus:** \_\_\_\_\_

Miks valisid selle lemmikharrastuseks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Millised erilised asjad tegid selle sulle nii tähtsaks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mida sa pidid selleks oskama? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

Milliseid oskusi nendest sooviksid oma järgmises töös kasutada? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. harrastus:** \_\_\_\_\_

Miks valisid selle lemmikharrastuseks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Millised erilised asjad tegid selle sulle nii tähtsaks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mida sa pidid selleks oskama? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid oskusi nendest sooviksid oma järgmises töös kasutada? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. harrastus:** \_\_\_\_\_

Miks valisid selle lemmikharrastuseks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Millised erilised asjad tegid selle sulle nii tähtsaks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mida sa pidid selleks oskama? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid oskusi nendest sooviksid oma järgmises töös kasutada? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. harrastus:** \_\_\_\_\_

Miks valisid selle lemmikharrastuseks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Millised erilised asjad tegid selle sulle nii tähtsaks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mida sa pidid selleks oskama? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid oskusi nendest sooviksid oma järgmises töös kasutada? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Milliseid oskusi kasutad kõige rohkem?**

Kirjuta siia oma oskused, mida sa harrastustes märkisid. Korduvate ette tee "linnukesed".


**4. samm. Lõplik viisik**

Vali nüüd välja viis oskust, mida sa kõige rohkem tulevases töös tahaksid kasutada. Erilist tähelepanu pööra neile, mille ees on "linnukesed". Kirjuta siia oma oskuste tippviisik.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Allikas: Vali endale õige elukutse. M. Farr. BIT AS, 2000, lk 33-36

## HARIDUS

### Õpilasele

#### Algkool

Esimesed kooliaastad pidid aitama meil kohaneda ühiskonnaga. Me õppisime lugema, arvutama ning fakte meeles pidama. Aga selle aja jooksul omandasime ka teisi põhioskusi, mis on vajalikud enamikul töökohtadel:

- ✓ teistega läbisaamine,
- ✓ tööjuhendite lugemine,
- ✓ kontrolli aktsepteerimine.

Suudad sa veel midagi lisada?

Kuigi esimestes klassides omandasid mitmeid põhioskusi, püüa loetleda ainult neid, mis on seotud sinu tulevase elukutsega. Kasuta vajadusel lisalehte.

#### Keskool

Kümnendas klassis muutusid õppeained rohkem spetsiifilisemaks ja orienteeritumaks tulevasele elukutsele. Täida järgmised harjutused, et tuletada meelde, milliseid oskusi said sa keskkoolist.

#### 1. samm: Meeldetuletamine ja loetelu koostamine

Loetle keskkooli õppeained.

**Meeldis**- tee mäрге, kui see õppeaine sulle meeldis.

**Seos ametiga** - kui näed seost õppeaine ja tulevase elukutse või töökoha vahel, tee mäрге.

**Toetab ametit** - tee mäрге, kui see aine võib tulla kasuks sinu tulevases töös. Näiteks kui sa läbisid ettevõtlikkursuse, võid märkida ära matemaatika kui toetava aine.

### Keskkooli tabel

Õppeaine	Meeldis	Seos ametiga	Toetab ametit

## 2. samm: Valimine

Tee ring ümber viiele sinu meelest kõige tähtsamale õppeainele.

Mõned õppeained on teatud elukutsete jaoks olulisemad kui teised. Aga isegi need, mis ei tundu toetavat ühtegi elukutset, võivad olla tähtsad oskuste kujunemisel. Näiteks kui tahad saada inseneriks, võib sinu ajaloohuvi viidata heale mälule või detailimärkamisoskusele. Seetõttu pole välistatud, et kaalud spetsialiseerumist vanade hoonete või sildade restaureerimisele.

Võid ka valida ühest õppeainest kitsamaid teemasid. Kui sa ei ole oma elukutsevalikus kindel, märgi ära need ained, mis sind huvitavad või mis on seotud sind huvitava erialaga. Kui sul on eriala või elukutse juba valitud, märgi need õppeained, mis on seotud sinu tulevase ametiga ja seda toetavad.

## 3. samm: Analüüsimine

Iga valitud õppeaine suhtes vasta järgmistele küsimustele.

### 1. õppeaine:

Milliseid tähtsaid oskusi sa omandasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid siirdeoskusi sa kasutasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Loetle tööriistad, masinad või seadmed, mida sa õppisid kasutama. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kas said mingeid autasusid või muid tõendeid oma edukuse kohta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2. õppeaine:

Milliseid tähtsaid oskusi sa omandasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid siirdeoskusi sa kasutasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Loetle tööriistad, masinad või seadmed, mida sa õppisid kasutama. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kas said mingeid autasusid või muid tõendeid oma edukuse kohta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. õppeaine:** \_\_\_\_\_

Milliseid tähtsaid oskusi sa omandasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid siirdeoskusi sa kasutasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Loetle tööriistad, masinad või seadmed, mida sa õppisid kasutama. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kas said mingeid autasusid või muid tõendeid oma edukuse kohta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. õppeaine:** \_\_\_\_\_

Milliseid tähtsaid oskusi sa omandasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid siirdeoskusi sa kasutasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Loetle tööriistad, masinad või seadmed, mida sa õppisid kasutama. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kas said mingeid autasusid või muid tõendeid oma edukuse kohta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. õppeaine:** \_\_\_\_\_

Milliseid tähtsaid oskusi sa omandasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid siirdeoskusi sa kasutasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Loetle tööriistad, masinad või seadmed, mida sa õppisid kasutama. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kas said mingeid autasusid või muid tõendeid oma edukuse kohta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4. samm: Peegeldamine

Kas sa arvad, et sul on hea baasharidus? \_\_\_\_\_

Kui on, siis mida sa õppisid tegema eriti hästi ja mis võiks olla enamiku tööde juures kasulik?

---

---

---

Kui ei, siis millised on kitsaskohad, mis on sinu edusamme tööl piiranud või võivad piirata?

---

---

---

Põhioskused, nagu lugemine, arvutamine, kirjalik ja suuline suhtlemine, on ühe elukutse puhul tähtsamad kui teistel. Kui sa mõnega neist ei tule aga piisavalt hästi toime, kuid soovid asuda ametisse, kus see on väga vajalik, võib see raskusi tekitada ja seepärast pead mõtlema enesetäiendamise peale.

#### Koolivälised tegevused

Sportimine, klubitöö, teised koolivälised tegevused näitavad sinu mitmekülgset ja head töövõimet. Täida järgnev ülesanne, et määrata oma kõrvalhuvisid ja -tegevusi, mis võivad anda sulle elukutsevalikuks mitmeid abistavaid pidepunkte.

#### Töökogemus läbi kõrvaltegevuste

##### 1. samm: Meelde tuletamine, loetelu koostamine

Loetle kõik oma klassi (kooli) välised tegevused (muusika, sport, klubid jne).

---

---

---

---

##### 2. samm: Valimine

Tee ring ümber neile tegevustele, milles oled midagi olulist õppinud või saavutanud ning mille eest sind on tunnustatud, ja mis võivad sulle elukutsevalikul kasuks tulla.

##### 3. samm: Analüüsimine

Vasta järgmistele küsimustele koolivälise tegevuse kohta. Kasuta vajadusel lisapaberit.

###### 1. tegevus - \_\_\_\_\_

Kui palju tunde nädalas/kuus/aastas sa sellele tegevusele pühendasid? \_\_\_\_\_

Mida sa õppisid? \_\_\_\_\_

---

---

---

Mida sa saavutasid? \_\_\_\_\_

---

---

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

Milliseid siirdeoskusi sa vajasad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. tegevus**

Kui palju tunde nädalas/kuus/aastas sa sellele tegevusele pühendasid? \_\_\_\_\_

Mida sa õppisid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mida sa saavutasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid siirdeoskusi sa vajasad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. tegevus**

Kui palju tunde nädalas/kuus/aastas sa sellele tegevusele pühendasid? \_\_\_\_\_

Mida sa õppisid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mida sa saavutasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Milliseid siirdeoskusi sa vajasad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sõjaväeline ja tehniline eriväljaõpe**

Kutse- või majanduskoolituses saadud väljaõpe võib anda sulle tööturul suure eelise. Sõjaväeline koolitus annab sageli ka mittesõjaliste elukutsetega seotud oskusi, mis võivad hiljem olla ametialase edukuse aluseks. Tehnikaga seotud õppeained ja kursused keskkoolis või tehniline väljaõpe töökohal tulevad siin samuti arvesse.

**Töökogemus eriväljaõppe kaudu**

Täida ülesanne iga tehnilisel väljaõppel osalemise kohta. (Kui oled käinud mitmes koolis või oled läbinud mitmeid kursusi, kasuta lisalehti.)

**Ainevaldkond**

Käsitletud erikursuste või teemade nimetused: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

Kursuste kuupäevad: \_\_\_\_\_

Koolituse pikkus: tundide arv \_\_\_\_\_, nädalate arv \_\_\_\_\_ või aastate arv \_\_\_\_\_ .

Klassitunde nädalas: \_\_\_\_\_ Kokku koolitustunde: \_\_\_\_\_

Kas said lõpetamist kinnitava tunnistuse, litsentsi või mõne muu kompetentsust kinnitava tõendi?

Kui jah, esita detailid: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nimeta viis põhjust, miks sa valisid õppimiseks selle kooli või kursuse.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Loetle kümme põhjust, kuidas see väljaõpe valmistas sind ette kutsevalikuks (olgu siis üks või mitu kursust?)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

Loetle kolm selle koolitusega seotud kõige edukamat või toredamat kogemust ning esita need üksikasjalikumalt.

**1. edukas/nauditav kogemus:**

Miks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. edukas/nauditav kogemus:**

Miks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. edukas/nauditav kogemus:**

Miks? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

Loetle kõik tööriistad, masinad, seadmed, mida sa kasutasid või mida õppisid tundma oma koolituse vältel.

<b>Tööriistad</b>	<b>Masinad</b>	<b>Seadmed</b>

*Allikas: Vali endale õige elukutse. M. Farr. BIT AS, 2000, lk 39-45*

## ELUKUTSERATTA KASUTAMINE

### Õpilasele

Tabel sisaldab kõiki tegureid, mis on hõlmatud ideaalse töökohta defineerimisse. Tabeli igas osas on ruumi sinu kõige tähtsamate valikute jaoks kõikidest selles peatükis tehtud harjutustest. Vaata kõik harjutused uuesti läbi ja mõtle, ega sul ei jäänud midagi tähtsat märkimata. Kui midagi on välja jäänud, lisa ka see kindlasti. Märki oma neli eelistust selleks ettenähtud kohta tabeli igas osas.

Sinu tabel on sama ainulaadne, nagu oled sina ise. Sinu ülesanne on kasutada seda selleks, et määratleda ja leida elukutse, mis on võimalikult lähedane sinu valitud kriteeriumidele. Kui oled loov oma tööotsingus, ei leia sa lihtsalt *mingit* töökohta, vaid *kindla* töökohta. Sa oled selle töökohta jaoks üks kõige paremini valmistunud inimesi - isegi kui sa ei tea veel, kuidas seda töökohta nimetatakse ja kus ta asub.

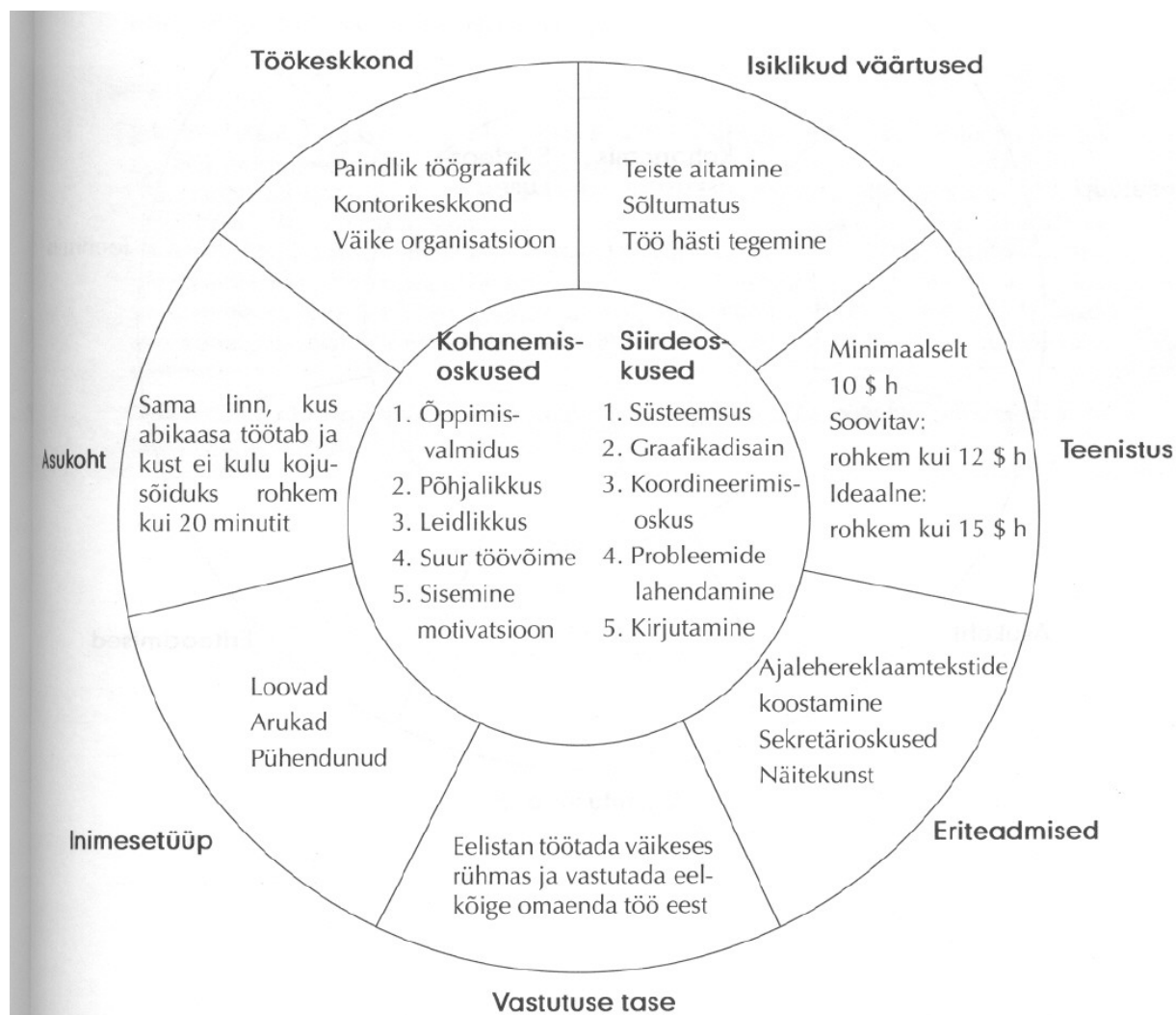
Tabel ei anna sulle ametikoha nimetust, aga ta annab sulle erinevaid võimalusi, kust oma tööotsinguid alustada. Näiteks, vaatame tabelit, mille tegi üks autori kursustel osalenu mitmed aastad tagasi.

### Pami elukutseratas

Kas sa mäletad Pami 2. peatükist? Tema oli see, kes konkureeris 60 teise kohataotlejaga reklaamtekstide koostaja kohale. Enne tabeli koostamist oli Pamil suuri raskusi oma kutsevaliku sõnastamisega. Ma palusin teistel tema rühma liikmetel loetleda mõned elukutsed, mida ta võiks silmas pidada; siin on mõned nendest soovitud:

- ✓ ettevõtte uudistelehe toimetamine
- ✓ ajalehe kaastöötaja
- ✓ ürituste reklaamiagent
- ✓ poliitiliste kampaaniate kaastöötaja
- ✓ reklaamitöötaja
- ✓ mittetulundusorganisatsiooni suhtekorraldaja
- ✓ kirjastusetoimetaja
- ✓ vabakutseline toimetaja või graafiline kujundaja
- ✓ kunstorganisatsiooni sekretär

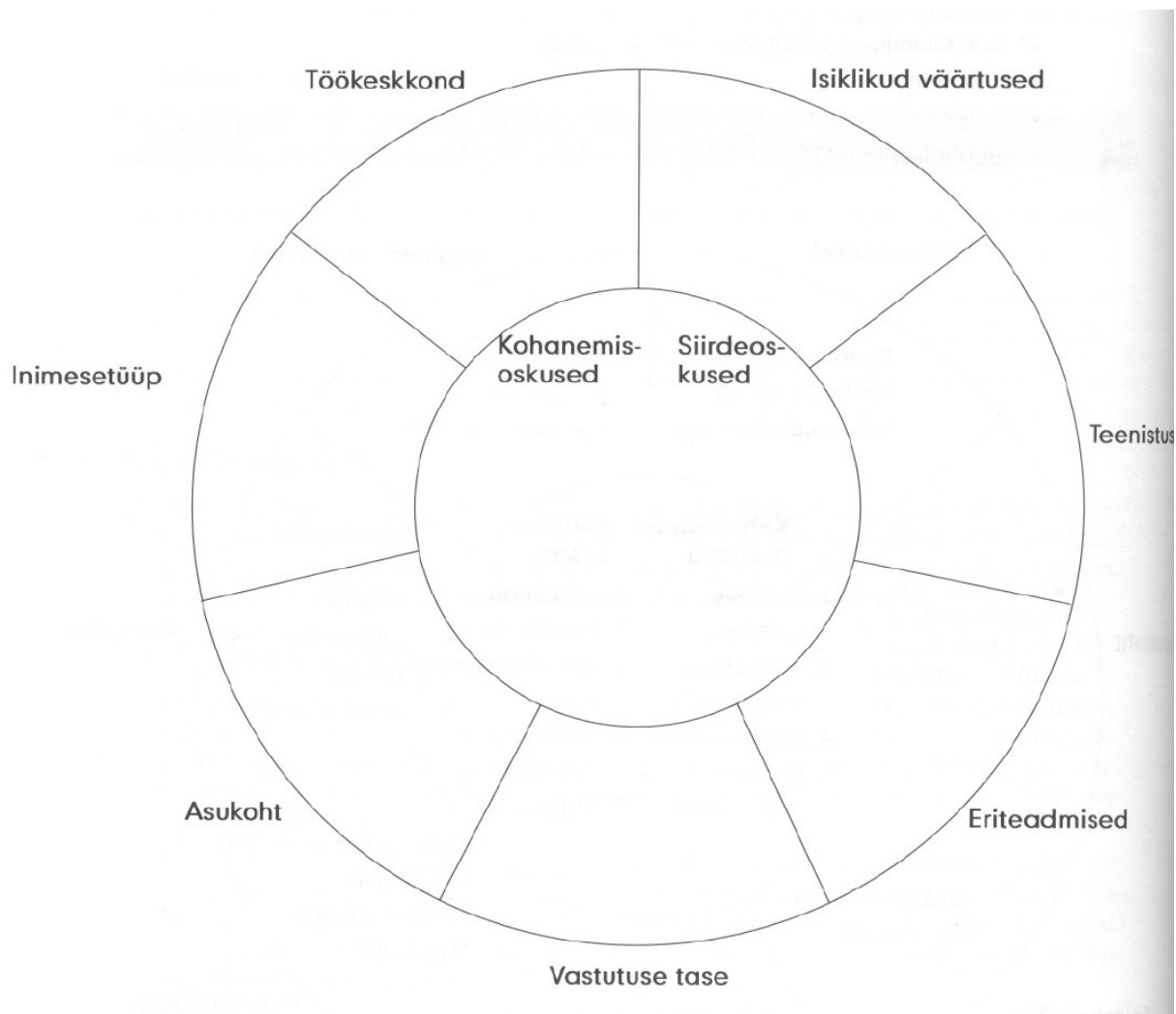
1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)



Oli ka teisi soovitusi ja võib-olla oskad sinagi midagi lisada. Asja mõte on aga selles, et tabel annab mõtteid selle kohta, millist tööd ja kust otsida. Pam järgis oma tabelit. Nüüd töötab ta muuseumis, reklaamides erisündmusi, kirjutades regulaarseid uudistelevõtteid muuseumi eestkostjatele ja juhtides muuseumi suhtekorraldust.

## Sinu elukutseratas

Nüüd on aeg koostada oma tabel, kirjutades järgmiste pealkirjade alla oma kriteeriumid. Kui vaatled neid andmeid omavahelises kombinatsioonis, pakuvad mõned töövõimalused ennast ise välja.



Allikas: Vali endale õige elukutse. M. Farr. BIT AS, 2000, lk 66-69

## SINU TÖÖMAATRIKS

### Õpilasele

Üks võimalus, kuidas leida uusi mõtteid kutsevalikuks, on ühendada oma tabeli ja teiste allikate elemendid ning siis süstematiseerida need maatriksisse. Vaata alltoodud näidet, mille täitis üks tööotsija.

Veergude ja ridade kohtumise kohas on ruudud, mille kombinatsioone võib lugeda potentsiaalseteks töökohavõimalusteks. Näites sisaldab vasak veerg kõiki asju, millest see tööotsija juba palju teadis (väljaõppelt koolist, töökogemustest, sõjaväest, hobidest ja muudest allikatest). Maatriksi peasse kirjutas inimene asjad, millest oli tõeliselt huvitatud ja mida ta hästi tegi (oskused). Ruutudesse, kus read ja veerud ristuvad, kirjutas ta arvud: 1, kui kombinatsioon tundus olevat väga huvitav; 2, kui see tundus mõningal määral huvitav; ja 3, kui see ei olnud üldse huvitav. X tegi ta ruutudesse, mille kombinatsioon ei olnud võimalik või ei olnud sellel mingit mõtet.

### Töömaatriksi näidis

Pane tähele, ruut, kuhu oli märgitud 1, oli see, kus saavad kokku reisimine ja korrakaitse. See oli just see olukord, milles oli noormees, keda ma kohtasin mitmed aastad tagasi. Loe läbi näide, et kujutada ette tema töömaatriksit.

### Larry

Kui Larry sõjaväest vabanes, soovis ta leida tööd korrakaitstes, mis aga ei õnnestunud. Ta asus õppima turismiteenindust ja lõpetas reisikorralduse eriala, kuid ka selles majandusharud paistis töökoha saamine olevat ebatõenäoline. Ta kaotas julguse ja talle tundus, et tal ei ole üldse lootust leida head töökohta. Ta koostas oma töömaatriksi ja siin tõusis päevakorraks reisimise ja korrakaitse kombinatsioon. Keegi soovitas vaadata lennujaama turvateenistust – see oli mõte, mis polnud talle eales pähe torganud. Ta võttis lennujaamaga ühendust ja rääkis turvateenistuse ülemaga. Ülem ütles, et ta ei ole kunagi kohanud kedagi, kellel oleks kogemus korrakaitse alal ja eriväljaõpe reisikorralduses, aga antud momendil ei olnud tal vaba töökohta.

Siiski helistas ta Larryle mõne päeva pärast tagasi ja pakkus talle töökohta, mille ta oli tema jaoks loonud – teise vahetuse juhi koha.

## Sinu töömaatriks

Täida kõrvalolev tühi maatriks. Veergude ja ridade kohtumiskohas hinda kombinatsioone:

1 - kui see paistab olevat väga huvitav, 2 - kui ta näib olevat mõnevõrra huvitav, ja 3 - kui ta ei ole üldse huvitav. Pööra erilist tähelepanu kombinatsioonidele, mida märgid 1-ga. Sind suunatakse ajurünnakule sulle enim huvipakkuvate elukutsete ja töökohtade kombinatsioonide selgitamiseks.

### Töömaatriksi näidis

Asjad, mida sa tunned	Oskused ja huvid					
	Korrakaitse	Autode võidusõit	Korvpall	Organiseeritus	Hea suhtlemisoskused	Analüüsimine
Reisimine (õppisin turismi ja reisikorraldust)	1	1	3	2	3	2
Korrakaitse (sõjaväepolitsei sõjaväes)	x	2	2	3	3	2
Autod (hobi)	2	2	x	2	3	2
Sport (mängisin Keskkoolis korvpalli)	2	2	3	2	2	2
Talundus (kasvasin talus)	2	x	x	3	3	2

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

**Sinu töömaatriks**

Asjad, mida sa tunned	Oskused ja huvid					



*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*


*Allikas: Vali endale õige elukutse. M. Farr. BIT AS, 2000, lk 69-71*

## KUTSEHUVIDE TÖÖLEHT

### Õpilasele

See osa annab ülevaate erinevatest ametialase koolituse ja kutsehariduse saamise võimalustest. Aga enne nende võimaluste kaalumist peaksid sa tegema kahte asja.

- ✓ Ütlema selgelt välja, millist laadi tööd sa tahad.
- ✓ Teadma, milliseid oskusi ja kogemusi on vaja, et seda tööd hästi teha.

Isegi kui sa hiljem oma kutseuunda muudad, peaksid juba praegu otsustama vähemalt ajutise eesmärgi. Et sul oleks seda kergem teha, täida järgnev tööleht, vaadates informatsiooni saamiseks tagasi selle raamatu varasematele peatükkidele. Tee julgesti sellest töölehest koopiaid, kui mõtled mitmele töökohale.

1. Kirjuta, millist laadi tööd sa soovid (kasuta oma sõnu).

---

---

---

2. Nimeta täpne ametinimetus ja kvalifikatsioonikategooria (nii täpselt kui võimalik).

---

---

---

3. Loetle oma kohanemisoskused, mida see elukutse nõuab. (Vaata 2. peatükist kohanemisoskuste loetelu.)

---

---

---

4. Vaata 2. peatükist siirdeoskuste loetelu. Loetle oma siirdeoskused, mida see elukutse nõuab. Tõmba ring ümber viiele kõige tähtsamale.

---

---

---

5. Loetle oma erioskused või teadmised, mis on otseselt seotud selle tööga. (Nimeta neid nii palju kui võimalik, vaadates 2. peatükis loetletud tööoskusi.)

---

---

---

6. Kirjelda igasugust eriväljaõpet või haridust, mis sul on ja mis otseselt toetab selles ametis head toimetulekut.

---

---

---

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

7. Loetle kõik spetsiaaltöörüistad või eriseadmed, mida oskad käsitseda, mis on seotud selle töö eduka täitmisega.

---

---

---

8. Kirjelda kõiki erilisi töökogemusi, mis on seotud sellega, et teed seda tööd hästi (sarnased ülesanded, kohustused, vastutus jms).

---

---

---

9. Kirjelda kõike muud, mis näitab, et teed seda tööd hästi.

---

---

---

10. Kirjuta põhjendus, mis võtab kokku kõik selle, miks sa seda ametikohta soovid. Võimalike tegurite hulgas võib olla see, kuidas see elukutse või amet sobib kokku sinu elustiiliga, millist tasu sa loodad saada ja kuidas see töö rahuldab sinu vajadusi.

---

---

---

11. Kirjuta üles kõik teadaolevad takistused, mis sul tuleb ületada valitud elukutse või ameti saamiseks (näiteks, vajadus lisaväljaõppe või -hariduse järele).

---

---

---

Kui sa ei ole kõikidele neile punktidele põhjalikult vastanud, ei ole sa valmis edukaks tööotsinguks. Vajadusel otsi abi teistest allikatest, aga oma elukutse pead valima enne, kui alustad tegelikku tööotsingut.

*Allikas: Vali endale õige elukutse. M. Farr. BIT AS, 2000, lk 109-111*

## MILLEGA MULLE MEELDIB TÖÖTADA?

### Õpilasele

***Kas Sinu huvid on jaotatavad järgmiste tegevusliikide alla: töö inimestega, töö asjadega, töö andmete ja ideedega?***

- ***Töö andmete ja/või ideedega.*** Kui Sulle meeldib teha tööd andmete ja ideedega, koguda informatsiooni ja fakte, korraldades katseid ja eksperimente või lugedes sellealast kirjandust, võiks Sinu töö olla seotud teadusega. Nii avaneb Sul võimalus töötada välja uusi meetodeid või leiutada uusi tooteid. Sa võid oma ideid väljendada ka disaini, kirjutamise või joonistamise kaudu. Või meeldib Sulle andmeid koguda, süstematiseerida ja teistele esitamiseks või säilitamiseks korrastada? Siis sobib Sulle ka kontori- või arhiivitöö.
- ***Töö inimestega.*** Kui Sulle meeldib töötada inimestega, võid eelistada elukutseid, kus õpetad teisi, nõustad või aidad inimesi nende probleemides, hoolitsed teiste eest, teenindad kliente, organiseerid üritusi või juhid ettevõtteid või allüksusi.
- ***Töö asjadega.*** Kui Sulle meeldib töötada masinatega või kasutada tööriistu, võib Sulle sobida amet, kus Sul tuleb masinaid ja seadmeid installeerida ja nendega tööd teha, reguleerida või parandada. Või meeldib Sulle meisterdada, kasvatada taimi või neid näiteks kaunitesse kimpudesse seada? Oled Sa rahul, kui saad oma kätega midagi valmis teha?

***✍ Mõtle, millega Sulle meeldib tegeleda. Kirjuta välja vähemalt 8 enda jaoks kõige meeldivamat tegevust või harrastust, millega oled tegelenud või tahaksid tegelda.***

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

Hinda iga tegevuse/ hobi puhul eraldi, kas see on esmajärjekorras seotud inimeste, asjade või ideede/andmetega.

***Kas võid täheldada, et Sinu meelistegevused on suures osas seotud ühe kindla tegevusliigiga? Millist tegevusliiki Sa eelistad?***

***Millise tegevusliigi hulka kuuluvad need tööd ja ametid, mida Sina tahad teha ning milleks Sul on eeldusi?***

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 19

## HUVIDE INVENTUUR


### Õpilasele

*Mida Sulle meeldib teha? Mis on Sulle südamelähedane ja “oma”?*

Olgu töö nii tasuv kui tahes, kui ta pole tegija jaoks huvitav, kaotab inimene oma loovuse ja entusiasmi ning tunneb rahulolematust. Samas võib esmapilgul huvitavana tunduv töö lähemal tutvumisel osutada hoopis teistsuguseks ning mittemidagiütlevana tunduv tegevus jällegi pakkuda süvenemisel tõelist rahuldust. Järgnev ülesanne aitab Sul paljude tegevuste hulgast välja valida need, mis Sinus head enesetunnet tekitavad.

*Tee oma huvide inventuur*

### KAKSKÜMMEND ASJA, MIDA MULLE MEELDIB TEHA

 Kirjuta tabeli esimesse veergu 20 asja, mida Sulle meeldib teha. Seal võib olla kinos käimine, raamatute lugemine, sportimine, ristsõnade lahendamine, kõnede pidamine vms.

<i>TEGEVUS</i>	<i>K/Ü</i>	<i>EEK</i>	•
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

Vaata uuesti loetelu iga punkti ja märgi tabeli teise veergu, kas soovid seda teha koos teistega (K) või üksinda (Ü).

- Kolmandas veerus märgi ära tegevused, mis lähevad maksma rohkem kui 50 krooni korra eest.
- Viimane veerg tähistab sagedust. Kui oled kirjapandud tegevust harrastanud viimase kuu jooksul, peaksid sellesse veergu “linnukese” tegema.

***Missuguseid järeldusi saad enda kohta selle tabeli alusel teha?***

(Kohandatud N.Perry ja Z.VanZandti “Tulevikuvõimaluste uurimine”, Tallinn AEF 1998 põhjal.)

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 20*

## HUVID Õpilasele

Huvid innustavad teatud tegevusele. Oma huvide teadvustamine lubab Sul aimata, missuguse elu ja tööga Sa tõenäoliselt rahul oled, võib-olla isegi õnnelik. Muidugi pole võimalik kõiki huvisid rahuldada teise tegevuse kaudu. Et muuta oma elu mitmekesisemaks, pead leidma oma huvidele koha ka vaba aja tegevustes.

### *Kuidas veedad oma vaba aega?*

✍ Pane kirja vähemalt **10 meelistegevust**, st tegevust, mis Sulle meeldivad, Sind kõige rohkem huvitavad, mida kindlasti ette võtad, kui Sa ei ole sunnitud tegema midagi muud.

1. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

Mõttele sellele, kas nende hulgas on selliseid tegevusi, mida saad muuta või teisendada tööks mingil konkreetsel kutsealal, ametis. Kirjuta välja need kutsealad ja ametid, mis võivad seostuda Sinu huvidega, st meelistegevustega.

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Vaata veelkord oma meelistegevusi. Märki ära need tegevused, mida oled viimase kuu jooksul harrastanud. Kui palju on niisuguseid tegevusi? Kui neid on vähe, püüa mõelda sellele, kuidas oma elustiili muuta nii, et Sa saaksid tegelda rohkem sellega, mis Sulle meeldib. Kirjuta üles mõned **muudatused oma eluviisis**, mis võimaldavad säästa aega meelistegevuste jaoks.

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

## Huvid

### *Ole leidlik oma huvide realiseerimisel!*

 Kirjuta oma meelistegevuste ehk huvide loetelust välja **4 eluliselt kõige tähtsamat huvi**.

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Oma põhihuvide rahuldamiseks saab igaüks leidlikkust ilmutada ja välja nuputada mitmesuguseid võimalusi. See on väga oluline Sind rahuldava elustiili säilitamiseks nüüd ja tulevikus. Ole leidlik ja mitmekesista huvide realiseerimisviise kas kutsetööna, lisatööna, õpetamisena, kirjutamisena, hobina või muu tegevusena.

 Püüa välja mõelda vähemalt **3 võimalust** iga **Sinu poolt kirjapandud huvi realiseerimiseks**.

1. Huvi \_\_\_\_\_

Selle huvi realiseerimise viisid on:

---

2. Huvi \_\_\_\_\_

Selle huvi realiseerimise viisid on:

---

3. Huvi \_\_\_\_\_

Selle huvi realiseerimise viisid on:

---

4. Huvi \_\_\_\_\_

Selle huvi realiseerimise viisid on:

---

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 22-23



## VÕIMED JA OSKUSED

### Õpilasele

Iga töö nõuab teatud eeldusi. Näiteks eeldab müügisekretäri töö keelelist võimekust, head arvutamisoskust ja käelist kiirust ning osavust.

Kui Sul on juba olemas ettekujutus sellest, mida tahad tegema hakata ja missugust tööd tehes tunned tõenäoliselt ennast hästi, on aeg vaadata lähemalt iseennast – missugused võimeid ja oskusi see töö nõuab.

**Missugused oskused on Sul juba olemas? Mida on vaja juurde õppida? Kas tahad ja suudad antud oskusi omandada? Kuidas ja kus seda teha saab?**

Järgneva tabeli täitmise käigus saad oma võimeid ja oskusi lähemalt uurida. Kui tabeli teise veeru täitmine tekitab kõhklusi, palu appi kedagi, kes Sind hästi tunneb.

### **MILLISEID VÕIMEID EELDAB SINULT SOOVITUD TÖÖ TEGEMINE?**

**Pane kirja 5 VIIMAST KOGEMUST**, mis jätsid Sulle hea ja uhke tunde, st Sa tulid mingi konkreetse asjaga edukalt toime (näiteks läbisid edukalt arvutikursuse, korraldasid meeldejäeva sünnipäevapeo vms).

Kui oled kogemused kirja pannud, **too iga kordamineku puhul välja vähemalt 3 VÕIMET või OSKUST**, mis aitasid Sul seda hästi teha (näiteks hea õppimisvõime, käeline kiirus ja osavus, hea mälu).

<b>KOGEMUS</b>	<b>VÕIMED, MIS AITASID</b>
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 eeldusi nõuab tegijalt Sind huvitav töö?**

**Mida on vaja juurde õppida, missuguseid võimeid arendada?**

**Kuidas, kus, kelle abiga?**

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 26

## OSKUSED

### Õpilasele

Tavaliselt meeldib inimestele teha seda, mida nad teevad hästi, st mida nad teha oskavad. Oskused näitavad, mida Sa suudad hästi teha tänu oma võimetele, õppimisele ja harjutamisele. Oskused toetavad Sinu eneseusaldust ja lisavad eneseaustust.

Oma oskuste (ka võimete) hindamisel pea silmas järgmisi juhtnööre.

- **Ära alahinda oma oskuste ja võimete unikaalsust. Ole realistlik, kuid suhtu võimalikult positiivselt sellesse, mida Sa suudad teha.**
- **Ära piirdu ainult “suurte oskustega” (võõrkeelte oskus, arvutioskus vms). Kahe silma vahele ei peaks jääma ka väiksemad, kuid igapäevaelus vägagi tähtsad oskused (asjaajamise täpsus, korrektne riietumine, eneseväljendusoskus).**
- **Ära keskendu nõrkadele külgedele, sest tähtis on teada, milles oled tugev, mida teed hästi, mida suudad ka teistele näidata.**

Et paremini mõista oma oskusi ja võimeid, analüüsi oma viimaste aastate õnnestumisi. Need võivad olla suured või väikesed õnnestumised. Tähtis on, et iga õnnestumine andis Sulle paraja annuse endaga rahulolu. Sinu kordaminekud võivad seostuda mistahes eluvaldkonnaga. Kui kordaminekuid oli rohkesti, vali välja need, millega kaasnes kõige suurem endaga rahulolu tunne. Kui Sul tekib raskusi oma õnnestumiste teadvustamisega, vaata kalendrisse ja tuleta meelde läbielatud sündmusi.

#### 1. Õnnestumine

---

---

---

#### 2. Õnnestumine

---

---

---

#### 3. Õnnestumine

---

---

***Analüüsi oma õnnestumisi***

Oma kordaminekute põhjalikum analüüs võimaldab selgitada, mis andis Sulle positiivse rahulolu tunde. Seega saad enda kohta ühtteist huvitavat teada.

***Mis ergutas või motiveeris Sind seda tegema?***

1. õnnestumine

---

2. õnnestumine

---

3. õnnestumine

---

***Tänu kellele või millele see õnnestumine teoks sai?***

1. õnnestumine

---

2. õnnestumine

---

3. õnnestumine

---

***Missugused välised asjaolud aitasid õnnestumisele kaasa?***

1. õnnestumine

---

2. õnnestumine

---

3. õnnestumine

---

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, intelligentsus, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

***Milles õnnestumine väljendus, milline oli hüvitus?***

1. õnnestumine

---

2. õnnestumine

---

3. õnnestumine

---

**Tee oma õnnestumistest lühike kokkuvõte põhimõttel – missuguseid ühisjooni on neis näha?**

***Mis õhutas Sind tegutsema?***

---

---

---

***Missuguseid oskusi ja võimeid Sa meelsasti kasutad?***

---

---

---

***Missugused välised asjaolud on aidanud kaasa Sinu õnnestumistele?***

---

---

---

***Missuguseid hüvitusi Sa tahad?***

---

---

---

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 34-35*

## **KUTSE-, SIIRDE- JA SOTSIAALSED OSKUSED** **Õpilasele**

### **Sotsiaalsed oskused**

on Sinu inimlikud omadused ehk iseloomujooned. Need on Sinu olemuse põhiline osa ega sõltu konkreetsest tööst või ametist. Kuid need on siiski oskused ning soovi korral ka teatud määral arendatavad.

Loe tähelepanelikult läbi toodud valik sotsiaalsetest oskustest ja kriipsuta alla need, mida arvad omavat.

<i>empaatiline</i>	<i>sõltumatu</i>	<i>püsiv</i>	<i>aus</i>
<i>sihipärane</i>	<i>abivalmis</i>	<i>suhtlemisjulge</i>	<i>tähelepanelik</i>
<i>täpne</i>	<i>loov</i>	<i>leidlik</i>	<i>võitluslik</i>
<i>domineeriv</i>	<i>siiras</i>	<i>optimistlik</i>	<i>andestav</i>
<i>praktiline</i>	<i>stressi taluv</i>	<i>arukas</i>	<i>ennast maksma panev</i>
<i>salliv</i>	<i>tasakaalukas</i>	<i>edumeelne</i>	<i>tahtekindel</i>
<i>viisakas</i>	<i>hoolikas</i>	<i>julge</i>	<i>energiline</i>
<i>aktiivne</i>	<i>ettevaatlik</i>	<i>kaalutlev</i>	<i>seltskondlik</i>
<i>ratsionaalne</i>	<i>usalduslik</i>	<i>koostöövalmis</i>	<i>kohusetundlik</i>
<i>visa</i>	<i>suhtlemisvalmis</i>	<i>hoolas</i>	<i>toetav</i>
<i>korrektne</i>	<i>analüüsiv</i>	<i>ettenägelik</i>	<i>otsekohene</i>
<i>realistlik</i>	<i>kaastundlik</i>	<i>ettevõtlik</i>	<i>hea eneseväljendusega</i>

### **Siirde- ehk üldised oskused**

on baasoskused ning need on ülekantavad ühest ametist teise (näiteks: arvutamine, kirjutamine, joonistamine, leiutamine, analüüsimine). Kui Sa oled omandanud mõne funktsionaalse oskuse, käib see Sinuga kaasas ja Sa saad seda vajadusel kasutada erinevates ametites.

### **Kutse- ehk tehnilised oskused**

on seotud mingi konkreetse tööga ja nõuavad täpselt kindlaks määratud tövõtete äraõppimist (mootorsõiduki juhtimine, plaatimine). Need oskused on hoopis vähem ülekantavad ühest ametist teise. Tavaliselt omandatakse need oskused lühema või pikema harjutamise tulemusel. Kui inimene siirdub uude ametisse (uuele erialale), tuleb tal tavaliselt omandada ka uusi kutseoskusi.

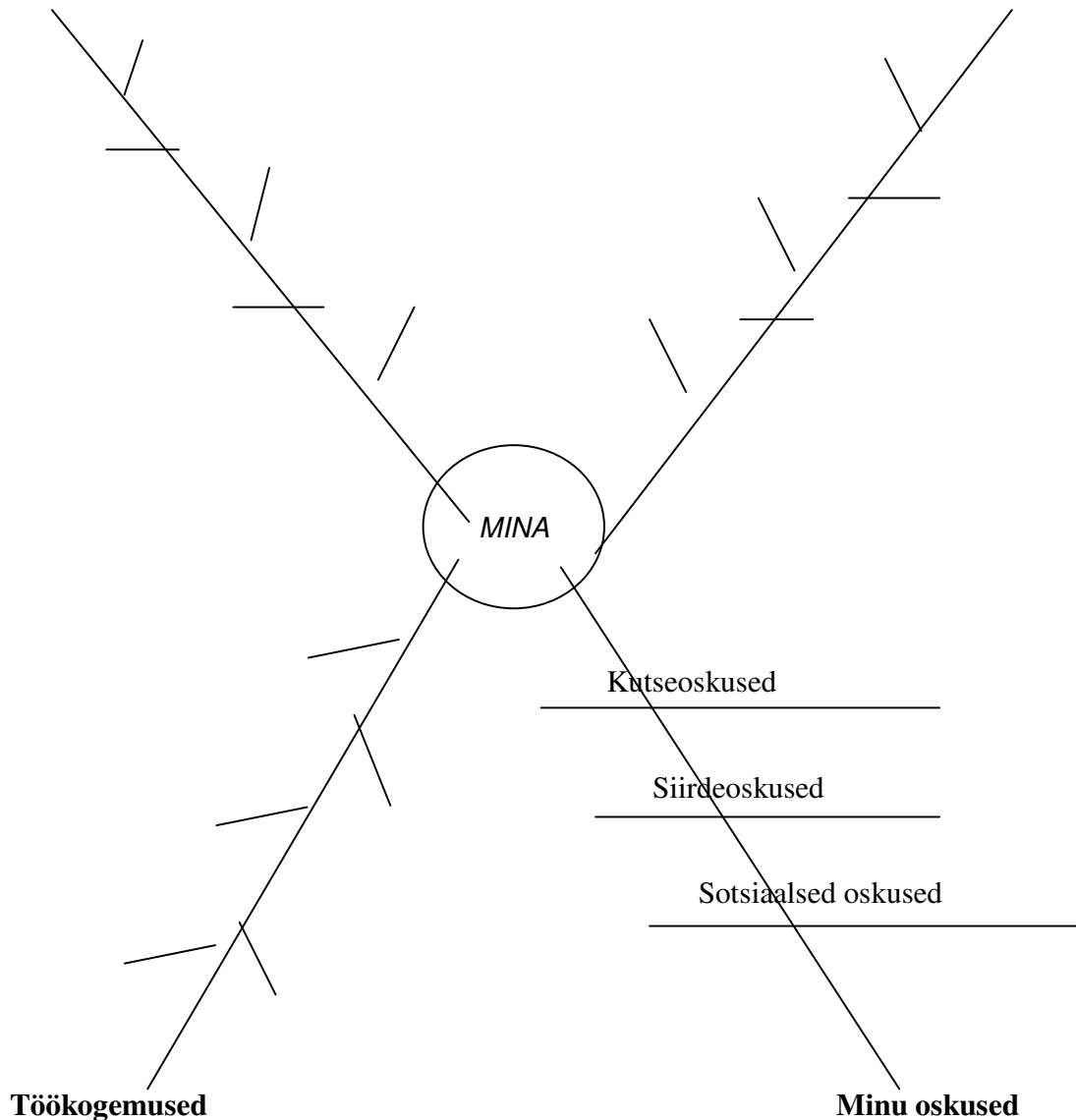
Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 36

## MÄLUKAART – MINU OSKUSED

Õpilasele

**Haridus (koolid, kursused)**

**Vaba aja harrastused**



1. Kanna HARIDUSE harule kõik läbitud koolid ja kursused. Analüüsi, milliseid oskusi ja teadmisi need sulle andsid.
2. Kirjuta HARRASTUSTE harule kõik oma meelistegevused ja hobid. Analüüsi, milliseid oskusi need sulle andnud on.
3. Kirjuta TÖÖKOGEMUSTE harule kõik ametid, mida oled pidanud. Analüüsi, milliseid oskusi oled seejuures omandanud.
4. Kanna kõik hariduse, töökogemuste ja harrastuste kaudu omandatud oskused MINU OSKUSTE harule. Püüa neid süstematiseerida kutse-, siirde- ja sotsiaalseteks oskusteks.

**5. Pane kirja, milliseid kutse-, siirde- ja sotsiaalseid oskusi pead Sa enda juures kõige olulisemateks.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Milliste kutseala või ameti juures on võimalik neid oskusi rakendada?

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 37-38*

## ASJAD, MILLEST TEAN MIDAGI Õpilasele

Kirjuta üles kõik oskused ja teadmised, mida oled omandanud koolis, kursustel, töö käigus, iseseisvalt kodus või väljaspool kodu hobidega tegeledes.

Õppisin koolis	Õppisin tööl	Õppisin kursustel, seminaridel	Õppisin kodus lugedes, TV-d vaadates jms.	Õppisin harrastusena

*Milliseid Sinu poolt kirjapandud oskusi ja teadmisi saad kasutada ka töö juures?*

*Mõttele, millise töö juures Sa saad neid rakendada.*

*Milliseid oskusi ja teadmisi on vaja täiendada või juurde õppida? Kus ja kuidas Sa seda teha saad?*

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 39*



## MINU OSKUSTE PROFIL

### Õpilasele

Igäüks meist on milleski osav ja võimekas, mõni teine tegevus aga valmistab raskusi ning seetõttu me ka väldime taoliste ülesannete täitmist. Sobivat tööd või ametit valides tuleb Sul mõelda sellele, mille poolest Sina osav oled ning kus Sa oma oskusi kõige paremini kasutada saad.

**Millega Sina kõige paremini hakkama saad?** Tõmba ring ümber oskuste järjekorranumbrile, millega Sina hakkama saad.

1. Illustreerimine – joonistamine, visandamine, maalimine
2. Nuputamine – uute ideede ja võimaluste väljamõtlemine
3. Toimetamine – kirjalike materjalide, tekstide parandamine
4. Ehitamine/kokkupanemine – esemete, asjade valmistamine
5. Korraldamine – projektide või programmide teostamine
6. Juhtimine – autot või muud masinat
7. Kujundamine – väljamõtlemine, loomine, vormimine (toodet, programmi, projekti)
8. Läbirääkimine – vahetalitajana tegutsemine, milleski kokkuleppe saavutamine
9. Sidepidajana toimimine – üksikisikute või rühmade vahel vahelülks olemine
10. Koordinatsioonivõime, keha tasakaalu ja füüsilise jõu kasutamine
11. Algatamine – uute projektide käivitamine
12. Eelarve koostamine – (rahaliste) vahendite kasutamise kavandamine
13. Empaatia – kuulamine, arusaamine ja teise inimese mõistmine
14. Liigitamine – süstematiseerimine, andmete või objektide rühmitamine
15. Õpetamine – informeerimine, seletamine, näitamine
16. Loomine
17. Juhatamine – teiste töö suunamine ja ülevaatamine
18. Lugemine informatsiooni saamiseks – kirjalike lähteallikatega töötamine
19. Esinemine – enda kunstilises või meelelahutuslikus vormis väljendamine
20. Nõustamine – kuulamine ja kaasaaitamine isiklike probleemide lahendamisele
21. Analüüsimine – ositi terviklike ideede, asjade, sündmuste või nähtuste uurimine
22. Arvutamine – opereerimine arvudega
23. Loomade hooldamine – loomade toitmine, õpetamine, hooldamine
24. Uutmine – muutmine, kaasajastamine, uute toimimisviiside algatamine

25. Vahendamine – vastaspoolte lepitamine konflikti korral
26. Küsimine – pärimine, proovimine, kahtlemine
27. Propageerimine – millegi (kellegi) populariseerimine meedia või vastavate ürituste kaudu
28. Kirjutamine – kirjalike suhtlemisvormide nagu kirjade, artiklite, lugude koostamine
29. Müümine – toote tutvustamine võimalikule ostajale ning tema veenmine selle kasulikkuses
30. Visandamine – asjadest kujutiste joonistamine
31. Võõrustamine – külalislahkuse osutamine
32. Osalemine – ühisprojektiis koos töötamine
33. Viljelemine – taimede, lillede, puude kasvatamine
34. Probleemide lahendamine – probleemi määratlemine ning lahenduste leidmine
35. Visualiseerimine – kujutluspiltide vormimine ideedest ja võimalustest
36. Tööriistade kasutamine, et parandada, ehitada või valmistada mitmesuguseid asju
37. Leiutamine – uue idee või toote väljamõtlemine
38. Ravimine – patsiendi ravimine ja hoolekandmine
39. Motiveerimine – stimuleerimine, tegutsemisele õhutamine
40. Käelise koordineerimise kasutamine – käte oskuslik kasutamine
41. Uurimine – teaduslikult millegi tundmaõppimine
42. Kontseptsiooni loomine – arusaama, käsitusviisi, teooria väljatöötamine
43. Delegeerimine – millegi tegemiseks teistele õiguse andmine
44. Auditeerimine – kontrollimine ja revideerimine
45. Kompileerimine – informatsiooni või aine kogumine
46. Käsitsemine – suurte või väikeste masinatega ümberkäimine ja nende kasutamine
47. Kõnelemine – kuulajaskonnale oma seisukohtade esitamine

Oskused jaotuvad neljaks tegevusvaldkonnaks. Hinda, milline tegevusvaldkond sulle rohkem sobib. Selleks pead Sa iga valdkonna oskuste rühma punktid kokku lugema. Punkti saad oskuse eest, mille järjekorranumbrile tõmbasid ringi ümber.

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.3 Isiksuseomadused: võimed, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

	Minu punktid
<b>Töö andmetega</b> (2 oskuste rühma)	<b>1. + 2. =</b>
1. Infotöö: 3, 5, 12, 22, 44, 45	_____
2. Teadustöö (arutlemine): 18, 21, 26, 28, 34, 37, 41, 42	_____
<b>Töö inimestega</b> (2 oskuste rühma)	<b>1. + 2. =</b>
1. Aitamine: 9, 11, 13, 15, 20, 25, 31, 32, 38, 39	_____
2. Juhtimine: 8, 9, 11, 15, 17, 25, 27, 32, 39, 43, 47	_____
<b>Töö asjadega</b> (2 oskuste rühma)	<b>1. + 2. =</b>
1. Käeline tegevus: 1, 4, 6, 14, 30, 45	_____
2. Kehaline tegevus: 10, 23, 33, 36, 40, 46	_____
<b>Töö ideedega</b>	
Loovtöö: 1, 2, 7, 16, 19, 24, 28, 30, 35, 37	_____

*Milline on Sinu oskuste profiil?*

*Millises ametis saad oma oskusi rakendada?*

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 40-41*

## HUVIDE JA EELISTUSTE TEST

Test, vastuste leht, vastused, tulemused.

Küsimustel pole õigeid ega valesid vastuseid.

Iga küsimus sisaldab kaht väidet. Vali enda kohta paremini sobiv väide. Mõni küsimus võib sisaldada väiteid, millest esmapilgul Sinu kohta kumbki ei kehti, või kehtivad mõlemad. Vali neist siiski üks, mis kirjeldab Sind täpsemalt. Püüa vastata kiiresti, pikemalt analüüsimata. Ära jäta ühtegi küsimust vahele!

Vastuste lehele märgi iga järjekorranumbri järele valitud väite täht.

1. a) Mulle meeldivad ohjeldamatud peod.  
b) Ma eelistan vaikseid pidusid mõnuses vestlusringis.
2. a) Ma võin mõnd filmi üha uuesti vaadata.  
b) Ma pole võimeline vaatama teist korda juba nähtud filmi.
3. a) Ma soovin tihti, et oleksin mägironija.  
b) Ma ei saa aru inimestest, kes riskivad mägedes ronides oma eluga.
4. a) Mulle ei meeldi keha loomulikud lõhnad.  
b) Mulle meeldivad mõned loomulikud keha lõhnad.
5. a) Mulle muutub tüütuks näha kogu aeg ühtesid ja samu nägusid.  
b) Tunnen ennast mõnusa lähedaste sõprade keskel.
6. a) Mulle meeldib üksi avastada võõraid linnu või linnaosasid, isegi siis, kui on oht ära eksida.  
b) Ma eelistan võõras kohas giidi.
7. a) Mulle ei meeldi inimesed, kes oma käitumisega šokeerivad või häirivad teisi.  
b) Mulle ei meeldi olukorrad, kus võib kõike ette ära aimata.
8. a) Ma ei armasta filme, kus ma võin ette aimata, mis juhtub.  
b) Mulle ei meeldi vaadata filme, kus sündmustik on absurdne või ootamatu.
9. a) Ma olen proovinud marihuaanat või mulle meeldiks seda proovida.  
b) Ma ei suitsetaks kunagi marihuaanat.
10. a) Ma ei tahaks proovida ühtki uimastit, mis võib mõjuda ettearvamatult.  
b) Ma tahaksin proovida uimasteid, mis põhjustavad hallutsinatsioone.
11. a) Mõistlik inimene väldib ohtlikke tegevusi.  
b) Vahel mulle meeldib teha asju, mis on veidi hirmutavad.
12. a) Mulle ei meeldi pidurdamatud inimesed.  
b) Mulle meeldib pidurdamatute inimeste seltskond.
13. a) Ma leian, et stimulaatorid tekitavad minus ebamugavustunnet.  
b) Mulle meeldib tarbida alkoholi või suitsetada.
14. a) Mulle meeldib proovida tundmatuid toite.  
b) Mulle meeldivad tuttavad toidud. Sellega ma väldin pettumusi.
15. a) Mulle meeldib vaadata koduvideoid ja reisislaide.  
b) Koduvideod ja reisislaidid on igavad ja tüütavad mind kohutavalt.
16. a) Mulle meeldiks tegelda veesuusatamisega.  
b) Mulle ei meeldi tegelda veesuusatamisega.
17. a) Ma tahan sõita lainelauaga.  
b) Ma ei taha proovida lainelauaga sõitmist.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

18. a) Mulle meeldivad ette kavandamata reisid ja matkad.  
b) Mulle meeldib reisi hoolikalt kavandada.
19. a) Ma eelistan sõpradeks realistlikult mõtlemaid inimesi.  
b) Mulle meeldib sõbrustada ebatavaliste inimestega.
20. a) Ma ei taha õppida lennukit juhtima.  
b) Ma tahan õppida lennukit juhtima.
21. a) Ma eelistan veepinnal olekut vetesügavustele.  
b) Mulle meeldib allveesukeldumine.
22. a) Mulle meeldiks tutvuda homoga.  
b) Hoian eemale igäihest, keda kahtlustan olevat *gay* või lesbi.
23. a) Ma tahaksin proovida langevarjuhüppeid.  
b) Ma ei tahaks kunagi lennukist välja hüpata, olgu siis langevarjuga või ilma.
24. a) Ma eelistan sõpru, kes käituvad ettearvamatult.  
b) Ma eelistan sõpru, kellest ma tean, mida oodata.
25. a) Ma pole huvitatud kogemustest kogemuse enda pärast.  
b) Mulle meeldib saada uusi ja erutavaid kogemusi ja emotsioone ka siis, kui need on pisut hirmutavad, ebatavalised või seadusevastased.
26. a) Hea kunsti olemuseks on selgus, sümmeetria ja värvide harmoonia.  
b) Tihti leian ilu modernsete maalide vastuolulistes värvides ja korrapäratus vormis.
27. a) Ma naudin ajaveetmist kodus keskkonnas.  
b) Ma muutun väga rahutuks, kui pean pikemaks ajaks koju jääma.
28. a) Mulle meeldib kõrgelt vette hüpata.  
b) Ma ei lähe vettehüppelaua lähedalegi.
29. a) Mulle meeldib kohtuda inimestega, kes on füüsiliselt ligitõmbavad.  
b) Mulle meeldib kohtuda inimestega, kes jagavad minu väärtushinnanguid.
30. a) Raske jooming tavaliselt põrmustab peo, sest mõned inimesed muutuvad kärarikasteks ja tormakateks.  
b) Joogiklaaside täitmine on hea peo võtmeks.
31. a) Halvim sotsiaalne pahe on ebaviisakus (jõhkruks, jämedus).  
b) Halvim sotsiaalne pahe on tüütus.
32. a) Inimesel peab olema märkimisväärne seksuaalne kogemus enne abielu.  
b) Parim on, kui noorpaar alustab seksuaalelu teineteisega.
33. a) Isegi kui mul on raha, ei hooli ma läbikäimisest rikaste inimestega.  
b) Ma kujutlen end otsimas naudinguid rikaste maailmas.
34. a) Mulle meeldivad teravameelsed inimesed, isegi siis, kui nad teevad midagi, mis teisi haavab.  
b) Mulle meeldivad viisakad ja rahulikud inimesed.
35. a) Filmides on liiga palju seksi.  
b) Mulle meeldivad seksistseenid filmides.
36. a) Tunnen end paremini pärast paari jooki.  
b) Midagi on viltu, kui inimesed vajavad heaks enesetundeks alkoholi.
37. a) Inimesed peaksid riietuma väljakujunenud stiili nõuetele vastavalt.  
b) Inimesed peaksid riietuma vastavalt oma individuaalsele maitsele, isegi kui tulemus on võõrastav.

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.3 Isiksuseomadused: võimed, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)

38. a) Väikese jahiga pikki vahemaid purjetada on hullumeelsus.  
b) Mulle meeldib väikese mereohutu jahiga pikki vahemaid seilata.
39. a) Muutun kannatamatuks tuimade ja igavate inimestega vesteldes.  
b) Leian midagi huvitavat iga inimesega suhtlemisest.
40. a) Mäenõlvalt laskumine on kiireim viis lõpetada karkudel.  
b) Ma arvan, et ma naudin kiirlaskumisest saadud teravaid elamusi.

### VASTUSTE LEHT

1.	11.	21.	31.
2.	12.	22.	31.
3.	13.	23.	33.
4.	14.	24.	34.
5.	15.	25.	35.
6.	16.	26.	36.
7.	17.	27.	37.
8.	18.	28.	38.
9.	19.	29.	39.
10.	20.	30.	40.

### VASTUSED

Iga alljärgnev valik annab ühe punkti.

**TAS** 3a, 11b, 16a, 17a, 20b, 21b, 23a, 28a, 38b, 40b.

**ES** 4b, 6a, 9a, 10b, 14a, 18a, 19b, 22a, 26b, 37b.

**Dis** 1a, 12b, 13b, 25b, 29a, 30b, 32a, 33b, 35b, 36a.

**BS** 2b, 5a, 7b, 8a, 15b, 24a, 27b, 31b, 34a, 39a.

### TULEMUSED

Liida kokku TAS, ES, Dis ja BS punktid, kasutades selleks järgmist tabelit.

	punktid kokku
<b>TAS</b>	
<b>ES</b>	
<b>Dis</b>	
<b>BS</b>	

Suurema arvulise väärtusega faktor avaldab Sinu valikute puhul ka suuremat mõju. Ja vastupidi.

Neli uuritavat faktorit on:

**1.** Tundeliigutuse ja seikluste otsimine (*thrill and adventure seeking- TAS*). Need küsimused väljendavad soovi võistelda spordis või osaleda muudel ftiüsilise riskiga aladel, millega kaasneb ebatavaline elamus kas siis kiiruse tunnetamisest või kaalukast väljakutsest (langevarjuhüpped, allveesukeldumine, benjihüpped, kiirlaskumine jt).

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

**2.** Kogemuse otsimine (*experience seeking - ES*). Sisaldab uute elamuste otsimist ja kogemuste saamist mõistuse ja tunnete kaudu. Soovitud kogemusteks võivad olla erutav muusika, kunst, reisimine; tegevused, mis sisaldavad endas teatud määral sotsiaalset vastuolulisust - kuulumine gruppidesse, mis erinevad tavalistest (hipid, homod, kunstnikud jne).

**3.** Pidurdamatuse (*disinhibition- Dis*) küsimused iseloomustavad elamuste otsimist läbi sotsiaalsete tegevuste - peod, alkoholi tarbimine, seks. Selle tüübi esindajatele meeldib saada erutuvaid kogemusi isegi siis, kui need on ebatavalised või illegaalsed.

**4.** Tüdimus (*boredom susceptibility - BS*) väljendab talumatust ükskõik milliste kogemuste kordumisel, näiteks rutiinse töö või tüütute inimeste puhul. Selle faktori küsimused väljendavad suhtumist: halvim sotsiaalne patt on olla tüütu.

See test andis Sulle võimaluse heita pilk oma seni võib-olla veidi varjus olnud poolele. Kas tulemus üllatas? Igatahes tasub oma karjääri ja muu tegemise planeerimisel veidi arvestada nende tulemustega või vähemalt pöörata tähelepanu võimalikele ohtudele.

*Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 104-108*

## HUVIDE ANALÜÜS

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Nüüd on aeg panna õpilased mõtlema oma huvidest ja nende seotusest võimalike elukutsetega. Kui sul on olemas huvid test (näit. Holland' i *Self Directed Search*) võta see kasutusele. Loe enne testi läbiviimist selle juhised veelkord korralikult läbi (või võta ühendust kutsenõustaja või koolipsühholoogiga). Kui teil ei ole seda või mõnda muud samast testi, siis saad kasutada ka järgnevat ülesannet.

#### KESTUS:

45 minutit.

#### EESMÄRGID:

Õpilased saavad aru seostest oma huvid ja elukutsevaliku vahel.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Kui on, siis Hollandi test. Kui ei ole, siis paber ja pliiats või pastakas.

#### ETTEVALMISTUS:

Joonista tahvlile tabel. Kirjuta alguses pealkiri ainult esimesele veerule (Ülesanne)

### KAKSKÜMMEND ASJA, MIDA MULLE MEELDIB TEHA

ÜLESANNE	K/Ü	EEK	•
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
...			
...			
20.			

#### ÜLESANNE:

1. Esimesse veergu kirjutavad õpilased kakskümmend asja, mida neile meeldib teha. Seal võib olla kinos käimine, raamatute lugemine, sportmängude mängimine, sõpradega rääkimine, metsas jalutamine, muuseumi külastamine, maalimine jms,
2. Pane teise veeru pealkirjaks K või Ü. Palu, et õpilased vaataksid uuesti loetelu iga punkti ja märgiksid tabelisse, kas nad soovivad seda teha koos teistega (K) või üksinda (Ü).
- 3, Kirjuta kolmanda veeru pealkirjaks EEK. Palu õpilaste! märkida ära tegevused, mis lähevad maksma rohkem kui 25 krooni,



- 4, Viimane veerg tähistab sagedust. Kui õpilane on selle huvialaga tegelenud viimase kuu jooksul, peaks ta sellesse veergu „linnukese" tegema.
5. Jaota klass väikestesse rühmadesse ja palu igal õpilasel rääkida, mida ta enda kohta selle harjutuse abil on teada saanud.
6. Lase õpilastel mõelda sellis(t)ele elukutse(te)le, mis võiks(id) nende huvidega kooskõlas olla.

#### ARUTELU:

- Miks on elukutsevalikut tehes vaja arvestada oma huvisid? (Tuleta meelde Elukella!)
- Kas sinu huvid on jaotatavad järgmiste tegevusliikide alla: töö inimestega, töö asjadega (näit. masinad), töö andmete ja ideedega? Mida ütleb see sinu elukutsevaliku kohta?

*Töö andmetefideedega.* Kui sulle meeldib teha tööd andmete ja ideedega, koguda informatsiooni ja fakte, korraldades katseid ja eksperimente või lugedes sellealast kirjandust. võiks sinu töö olla seotud teadusega. Nii avaneb sul võimalus töötada välja uusi meetodeid või leiutada uusi tooteid. Sa võid oma ideid väljendada ka disaini, kirjutamise või joonistamise kaudu.

*Töö inimestega.* Kui sulle meeldib töötada inimestega, võid eelistada elukutseid, kus õpetad teisi, nõustad või aidad inimesi nende probleemides, hoolitsed teiste eest, organiseerid või juhid erinevaid üritusi.

*Töö asjadega.* Kui sulle meeldib töötada masinatega või kasutada tööriistu, võib sulle sobida amet, kus sul tuleb masinaid installeerida ja nendega tööd teha, reguleerida või parandada. Siia kategooriasse kuuluvad näiteks autojuhid.

- Õpilased koostavad eelnevat infot kasutades loetelu oma võimalikest tuleviku elukutsetest.

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 35-36*

## OSKUSTE ANALÜÜS

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE;

Õpilased räägivad ühest oma edukast kogemusest. See paneb neid mõtlema oma olemasolevatele oskustele ja nende võimalikule seosele tulevase elukutsega.

#### KESTUS:

45 minutit.

#### EESMÄRGID:

Õpilased määratlevad oma oskused, mis neil praegu olemas on. Õpilased mõistavad, et oskusi saab omandada nii koolis, kodus kui mujal. Õpilased seostavad oma oskused tulevase elukutsega.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Kirjatarbed.

#### ETTEVALMISTUS:

Kirjuta üles mõni ebaõnnestunud sündmus. Siia on toodud ka üks näide. Õpilased analüüsivad sündmust ja pakuvad välja, milliseid oskusi oleks läinud vaja, et sündmus olnuks edukas.

#### ÜLESANNE:

1. Iga õpilane peaks kirjutama lühidalt mõnest tema jaoks edukast sündmusest. (See võib olla mingi peresündmuse planeerimine, tunnustus koolis või mujal mõne saavutuse eest jms.)
2. Õpilased töötavad paaris. 1. õpilane loeb oma loo 2.-le ette. See püüab kuuldust välja sõeluda teadmisi ja oskusi, mis muutsid kõne all oleva sündmuse edukaks.
3. Seejärel räägib ta loo autorile oma tähelepanekutest. 1. õpilane kommenteerib omakorda neid oskusi ja püüab leida olukordi, kus ta neid oskusi on kasutanud. Ta peaks kirja panema need oskused, mille suhtes ta ennast kindlana tunneb.
4. Õpilased vahetavad rolle ja 2.õpilane loeb oma loo 1.-le õpilasele ette. Toimub sarnane analüüs nagu enne.
5. Selgita klassile, et oskusi, mida saab kasutada mitmetes erinevates ametites, nimetatakse ülekantavateks oskusteks. Näideteks sobivad organiseerimisoskus, suhtlemisoskus, analüüsi- ja sünteesioskus jms.
6. Loe klassile ette jutt mõnest edutust sündmusest. Sinu mõttelendu võib stimuleerida järgmine lugu.

Pidu

Malle ja Kalle otsustasid korraldada kooliaasta lõppu tähistava peo. Nad olid väga elevil, mõeldes, kui lõbus neil koos oma sõpradega saab olema, ega rääkinud enam millestki muust. Lõpuks ütles Kalle: "Aga kus me peo teeme?"

"Oh, ma olen täitsa kindel, et võime minu juures teha. Minu vanematel ei ole selle vastu midagi." ütles Malle. "Aga kust me toidu võtame?"

"Ma võtan üht-teist kaasa," ütles Kalle.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

Saabus peopäev. Heas tujus helistas Kalle Malle uksekella. Nähes Malle nägu, taipas ta, et midagi on viltu. "Me ei saa siin pidu teha. Minu vanemad lähevad õhtuks välja ja nad ei luba pidu pidada, kui neid kodus ei ole."

Kalle oigas: "Kas sa siis varem nendelt ei küsinud?"

Malle vastas kiiresti: "Nad ei käi kunagi väljas. Kust mina pidin seda teadma? Võib-olla saame me Kaisa juurde minna. Kus on toit?"

"Toit? Kas mina pidin midagi tooma?" küsis Kalle. Sel hetkel saabusid Siiri ning Kaisa. Kaks organisaatorit selgitasid olukorda.

"Mis muusikaga saab?" küsis Kaisa.

"Ah, me mõtlesime, et Taavi võiks oma maki kaasa võtta," sekkus kõnelusse Malle, "tal on mõnusat muusikat." Sel hetkel saabus Taavi - tühjade kätega.

"Vägev pidu, pole midagi öelda," pomises Siiri. Kõik seisis, vaadates üksteisele otsa. "Noh, olgu siis, kool on läbi."

"Mul läks täitsa meelest - pean oma pea ära pesema," ütles Kaisa, lahkudes kiirelt. Temaga koos läks Siiri, kes ütles midagi oma ema kohta. Taavi vaatas kella ja ütles, et ta kavatses niikuinii vaid hetkeks läbi astuda.

Kalle ja Malle vaatasid teineteisele otsa. "Paistab, et ainult meie oleme järele jäänud," ütles Kalle, "aga me võime kahekesi kuhugi pidutsema minna."

"Aa... tegelikult ei või," vastas Malle. "Ma olen koduarestis, kuna ma planeerisin pidu ilma vanemate loata!"

---

7. Missuguste teadmiste või oskuste rakendamine oleks muutnud peo olnud edukas ja miks?

**ARUTELU:**

- Millised oskused on igasuguse töö juures tähtsad? (planeerimisoskus, suhtlemisoskus, organiseerimisoskus, aja planeerimise oskus, võimaluste nägemise oskus jne.)
- Kui tähtsad on need oskused elukutsete juures, mille peale oled tõsiselt mõelnud?
- Milliseid oskusi on selle töö juures veel vaja?

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 37-38*

## OMA TUGEVADE KÜLGEDE LEIDMINE

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Õpilastele tutvustatakse Gardneri seitset võimekustüüpi. See ülesanne aitab neil määratleda. Oma tugevaid külgi.

#### KESTUS:

45 minutit.

#### EESMÄRGID:

Õpilased leiavad oma tugevad küljed.

Õpilased mõistavad, kuidas nende tugevad küljed ja saavutused on seotud elukutsevalikuga.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Ei mingeid.

#### ETTEVALMISTUS:

Kirjuta tahvlile Gardneri "Seitse võimekustüüpi".

#### ÜLESANNE:

Loe ette seitsme võimekustüübi selgitus. Rõhuta, et kõiki tüüpe läheb elus vaja. Enamus meist suudab määrata, millisesse võimekustüüpi langevad meie tugevaid ja millisesse meie nõrgad küljed. Kui selgitus on ette loetud, palu õpilastel nimetada võimalikud erialad, mis on üht või teist tüüpi võimekusega seotud.

## GARDNERI SEITSE VÕIMEKUSTÜÜPI

**SÕNALINE VÕIMEKUS** (lingvistiline intelligentsus) - oskus kasutada sõnu ja keelt (näiteks kirjanikud).

**NUMBRILINE VÕIMEKUS** (loogilis-matemaatiline intelligentsus) - oskus kasutada numbreid ja loogikat ja näha asjadevahelisi seoseid (näiteks teadlased).

**KUJUNDILINE VÕIMEKUS** (ruumiline intelligentsus) - tundlikkus vormi, kuju, värvi ja kujunduse suhtes (näiteks illustraatorid ja fotograafid).

**KEHALINE/ SPORTLIK/ KÄELINE VÕIMEKUS** (kehalis-kinesteetiline intelligentsus) oskus kasutada kogu oma keha, et väljendada oma mõtteid ja tundeid (näiteks professionaalsed sportlased ja näitlejad).

**MUUSIKALINE VÕIMEKUS** (muusikaline intelligentsus) - rütmitaju ja musikaalsus ning pillimänguoskus (näiteks rokitähed, heliloojad ja muusikud).

**SUHTLEMISVÕIMEKUS** (suhtlemisintelligentsus) - võime töötada edukalt koos inimestega (näiteks poliitikud ja müügiinimesed).

**ENESETUNNETAMISE VÕIMEKUS** (isiksusesisene intelligentsus) - võime iseseisvalt töötada ja tunda oma tugevaid külgi (näiteks ettevõtjad või "self-made" inimesed).

1. Palu õpilastel iga võimekustüübi jaoks mõelda välja tegelasi teemal "Keskkonnareostus".

Näiteks:

- Sõnaline võimekus - kirjutada artikleid reostuse kohta oma linnas.
- Numbriline võimekus - uurida reostuse põhjusi ja ulatust.
- Kujundiline võimekus - pildistada olemasolevat reostust.
- Kujundiline/sportlik/käeline võimekus - organiseerida meeskondi, kes puhastaksid reostuse tagajärjed.
- Muusikaline võimekus - kirjutada reostuse kohta laul.
- Suhtlemisvõimekus - luua reostusvastane surveorganisatsioon.
- Enesetunnetamise võimekus - mõelda välja viise, kuidas vahendada (ära kasutada) reostust

Armstrong, T. (1994) *Multiple Intelligences in the Classroom*. Alexandria, VA: ASCD.

#### **ARUTELU:**

- Miks on tähtis teada võimekustüüpe?
- Kuidas muudab see sinu arvamust võimekuse kohta?
- Kuidas kasutada saadud infot koolis paremini hakkamasaamiseks?
- Kuidas on sinu tugevad küljed seotud sinu võimaliku tulevase elukutsega?

#### **VALIKÜLESANNE:**

Lase õpilastel väikestes rühmades jutustada mõnest kogemusest, kus nad kasutasid oma tugevaid külgi ja olid edukad. Õpilased peaksid klassikaaslastelt saama tagasisidet oma tugevate külgede kohta.

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 43-44*

## **MILLISEID VÕIMEID EELDAB SINULT SOOVITUD TÖÖ TEGEMINE? Õpilasele**

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 arvutikursuse, 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.

<b>KOGEMUS</b>	<b>VÕIMED, MIS AITASID</b>
<b>1.</b>	<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>
<b>2.</b>	<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>
<b>3.</b>	<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>
<b>4.</b>	<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>
<b>5.</b>	<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>

*Mida võid sellest järeldada?*

*Missugust tööd tehes saad oma võimeid ja oskusi rakendada?*

*Missuguseid eeldusi nõuab tegijalt Sind huvitav töö?*

*Mida pead juurde õppima, missuguseid võimeid arendama?*

*Kuidas, kus, kelle abiga?*

*Allikas: Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 19*

## KEHAKEEL

### Õpetajale

---

#### **EESMÄRGID:**

Selle tunni järel on õpilased võimelised kirjeldama ja illustreerima kehakeele tähtsust efektiivsel suhtlemisel.

#### **PÕHIMÕISTED:**

sõnadeta suhtlemine

sõnadega suhtlemine

#### **NÕUANDED ÕPETAJALE:**

Enne selle harjutuse tegemist mõelge paar minutit omaenda kehakeele peale. Töötage välja viisid, mis arendaksid teie sõnatu kuulamise oskust. Õpilased õpivad palju mitte ainult teie sõnadest, vaid ka teie poolt kehakeele abil väljendatust. Paljudes kultuurides sisaldab vaikides kuulamine järgmisi elemente:

- 1) kergelt ettepoole nõjatumine;
- 2) aeg-ajalt pea noogutamine;
- 3) silmside (kuid mitte pidev otsa pörnitsemine);
- 4) näoilme abil huvi ülesnäitamine.

#### **TAUST:**

Oskust vaikides kuulata on tihti alahinnatud. Näiteks sellised lihtsad märgid nagu peanoogutus või ettepoole nõjatumine näitavad huvi ja mõista soovimist. Konfliktsituatsioonis, kui tunded on kuumad ja tolerantsus madal, näitab positiivne kehakeel soovi mõista ja olla mõistetud. See näitab, et te kuulata ning hoolite kogu asjast piisavalt, et teist ära kuulata. Te võite oma õpilastele öelda, et kõikides kultuurides ei ole kehakeele väljenditel üks ja seesama tähendus. Näiteks Ungaris tähendab üles-alla pea noogutamine "jah", Bulgaarias "ei".

#### **VAHENDID:**

õpilase tööleht "Kehakeel"

#### **TEGEVUSJUHEND:**

1. Arutlege õpilastega kehakeele tähtsuse üle.
2. Paluge õpilastel täita tööleht "Kehakeel", pannes sinna kirja näiteid jaatavatest ja eitavatest märkidest.



**TEGEVUSJUHEND (järg):**

3. Jagage õpilased paaridesse.
4. Üks paarilistest - Kõneleja - räägib teisele mingist hiljuti aset leidnud tülist või konfliktist. Teine - Kuulaja - kuulab teda vaikides, näidates üles negatiivset suhtumist.
5. Mõne minuti pärast paluge kuulajal üles näidata positiivset suhtumist. Ülesande kergendamiseks võib ta kasutada õpilase töölehte.
6. Paari minuti pärast peatage tegevus. Küsige Kõnelejatelt mida nad tundsid ajal, mil Kuulaja suhtus tema juttu negatiivselt? Mida nad tundsid ajal, mil Kuulaja suhtus tema juttu positiivselt?
7. Vahetage osad. Korrake punkte 4-6.
8. Paluge õpilastel paarides arutada järgmist:
  - \* Kuidas te saate ilma sõnadeta teisele näidata, et te teda kuulate?
  - \* Tooge konkreetseid näiteid.
  - \* Mil viisil näitas teie kaaslane üles positiivset suhtumist?
  - \* Miks on oluline omada positiivset kehakeelt, kui te kellegagi vaidlete?

**LISATEGEVUSJUHEND:**

Pakume hea kuulamisoskuse tähtsuse demonstreerimiseks lõbusa tegevuse. Jagage õpilased paaridesse. Paluge paarilistel ühe minutijooksul samaaegselt teineteisele midagi rääkida. Samal ajal peavad nad püüdma kuulata, mida teine räägib. Minuti pärast paluge neil teineteisele kordamööda rääkida, mida nad kuulsid ja teise jutust mõistsid. Paluge klassil ring moodustada. Arutage toimunut kogu klassiga.



**KEHAKEEL**  
Õpilasele



Nimi: \_\_\_\_\_

Kuupäev: \_\_\_\_\_

<b><u>Positiivset suhtumist näitav kehakeel</u></b>	<b><u>Negatiivset suhtumist näitav kehakeel</u></b>
Nimetage mõned võtted, mille abil te saate näidata, et kuulate oma kaaslast.	Nimetage mõned võtted, mille abil te saate näidata, et ei kuula oma kaaslast.

*1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
*1.3 Isiksuseomadused: võimed, huvid, oskused (üldoskused, erioskused)*

## **ÕPETAJA TÄHELEPANEKUD**

*Allikas: Konflikt ja kommunikatsioon. D. Shapiro, 1995, lk 107-110*

## 1.4 Minapilt ja enesehinnang, identiteet, refleksioon

### HEAD SÜNDMUSED MINU ELUS

#### Õpilasele

Meenuta sündmusi oma elus, kus sa olid endaga rahul. Mõtle nende üle põhjalikult ja kirjelda lühidalt. *Nt mõni peresündmus, kursus, võidetud halb harjumus, organiseeritud üritus, omandatud oskus, tehtud töö, sooritatud eksam, parandatud hinne vms.* Valik on sinu.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Missugused sinu oskused, omadused ja võimed aitasid sind kirjeldatud sündmuste juures? *Nt suhtlemisjulgus.*

- 1.....
- .....
- 2.....
- .....
- 3.....
- .....
- 4.....
- .....
- 5.....
- .....

Allikas: *Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 18*

## MILLISED ON ROLLID MEIE PERES?

### Õpilasele

Mida oodatakse isalt/vanaisalt/kasuisalt?

.....  
.....  
.....

Mida oodatakse emalt/vanaemalt/kasuemalt?

.....  
.....  
.....



Mida oodatakse sinult?

.....  
.....  
.....

Kui sul on õdesid või vendi, siis kas ootused neile on samasugused? .....

Kui erinevad, siis mis suhtes?

.....  
.....  
.....

Kas sa tunnustad ootusi endale ja püüad neid täita?

.....

Kui ei tunnusta, siis kas oled püüdnud sel teemal rääkida?

.....  
.....

Kas sinu ootused pereliikmetele sarnanevad teiste liikmetega?

.....  
.....

1. Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
1.4 Minapilt ja enesehinnang, identiteet, refleksioon

Kui ei, siis mis on põhilised erinevused?

.....  
.....

Kas oled mõelnud, millisena tahaksid näha oma tulevast peret? Kirjelda.

.....  
.....

Jaga oma mõtteid sõbraga ja vaadake, kas leiate sarnasusi ja millised on erinevused?

Allikas: *Elutee planeerimine*. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 23

## MINU ROLL MAAILMAS

### Õpetajale

#### Eesmärgid

Töölehte täites juurdleb 9. klassi õpilane oma rolli üle nii kohalikus elus kui ka laiemalt, maailma mastaabis. Tööleht paneb õpilased mõtlema selle üle, mida nad on senini ära teinud ja mis võiks tulevikus olla nende isiklik panus kõiki puudutavate probleemide lahendamisel.

#### Läbiviimine

**Tundlikkus** Mõne õpilase arvates ei saa nemad küll midagi ära teha nõ üldiseks hüvanguks. Õpetaja peaks aitama näha, et kõigil on võimalus olulist rolli mängida. Nende tähelepanu tuleks juhtida niisugustele valdkondadele, kus tegutsemine neile huvi pakuks, kui vaid oleks rohkem kas võimalusi, enesekindlust, aega asjaga tegelemiseks või toetust.

#### Lisaülesanded

Õpilased võivad töölehel valida välja ühe teema ja kirjutada ajalehele kirja, kus nad selgitavad, miks see temaatika nende jaoks nii oluline on, ja näitavad, mida nad saaksid omalt poolt probleemi lahendamiseks teha.

## MINU ROLL MAAILMAS

### Õpilasele

Mida sa teed oma kodukandis teiste inimeste heaks?

Kuidas sina lahendaksid Eestis kodutute probleemi?

Mida peaks tegema globaalse soojenemise peatamiseks?

Töötades paaris, vaadake allolevaid teemasid ja kirjutage igäühe kohta kas:

a) mida olete juba teinud probleemi lahendamiseks või b) mida te võiksite selleks teha.

Võrrelge oma vastuseid teiste paaridega.

Kas saite ideid edasiseks?

**Globaalne soojenemine**

---

---

---

---

---



**Väikeste kultuuride ohustatus**

---

---

---

---

---

**Vaesus**

---

---

---

---

---



**Tänavalapsed**

---

---

---

---

---

**Kuidas ma võin aidata inimesi**

---

---

---

---

---

**Kuidas ma säästan keskkonda**

---

---

---

---

---



Allikas: Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 23-24

## **ENESEAUSTUS**

### **Õpilasele**

Test, vastused, soovitusel. Lisalugemiseks.

Eneseaustus on minapildist lähtuv üldistatud enesehinnang ehk suhtumine iseendasse. Eneseaustus võib olla tugev (kõrge) või nõrk (madal). Tugeveneseaustus on toeks raskuste ületamisel ja aitab toime tulla probleemsete olukordadega.

Tõmba ring ümber neile väidetele, mis kehtivad Sinu kohta.

1. Olen paljudest inimestest targem ja osavam.
2. Julgen alati oma arvamust avaldada.
3. Usun oma võimetesse, teadmistesse ja oskustesse.
4. Tahan kangesti teada saada, mida teised minust arvavad.
5. Rõõmustan oma sõprade edu ja õnnestumiste üle.
6. Tahan, et minu õnnestumisi paneksid ka teised tähele.
7. Kindluse mõttes väldin kohtumisi teatud inimestega.
8. Tean, et olen piisavalt hea, kuigi esineb ka ebaõnnestumisi.
9. Olen valmis teiste ees oma vigu tunnistama.
10. Ei talu enese kritiseerimist, pean seda ebaõigeks.
11. Püüan teha üksnes seda, mida hästi oskan.
12. Eksamil ja kontrolltöö ajal loodan ainult iseendale.
13. Pean ebaväärikaks vastata kriitikale.
14. Mulle meeldib ennast erinevates olukordades proovile panna.
15. Imetlen inimeste meisterlikkust paljudel aladel.

### **VASTUSED**

Kõrget eneseaustust näitavad küsimused 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15.

### **KUIDAS ENESEAUUSTUST TUGEVDADA?**

1. Pea meeles, et Sa suudad paljusid asju hästi teha. Nii mõneski asjas oled Sa hea, võib-olla isegi oma ala parim. Pööra tähelepanu igale õnnestumisele. Püstita endale jõukohaseid eesmärke, mida suudad saavutada. Võta ette midagi niisugust, mis Sind tõepoolest huvitab ja kaasa kisub. Tunne rõõmu ka pisikestest edusammudest.

Kindlasti on Sind vaimustanud mõni kuulsus. See ei tähenda aga seda, et Sinust peaks saama poplaulja või tippsportlane. Ühiskond vajab väga erinevate oskustega inimesi. Kindlasti ka Sind.

2. Pea meeles, et harjutamine teeb meistriks.

Kui oled leidnud oma tugevad küljed, siis on küsimus vaid Sinu visaduses. Edu ei tule üleöö, ilma töö ja vaevata. Töö ja vaeva tasuvad aga saavutused, enesekindluse ja eneseaustuse kasv.



### 3. Mõttele positiivselt! Ära alahinda ennast!

Inimestel on kalduvus võrrelda ennast nendega, kes näivad olevat ilusamad, andekamad, rikkamad. Niisugused võrdlused ainult piitsutavad eneseaustust. Tegelikult on kõik inimesed erinevad, omapärased ja ainulaadsed. Seega ei ole mingit mõtet võrrelda ja tunda alaväärsust, karistada ennast sellepärast, et Sa ei sündinud kellegi teisena.

### **LISALUGEMISEKS**

Piisavalt tugeveneseaustus vabastab asjatutest hirmudest. Me usaldame ennast, usume oma võimetusse ja võimalustesse. Me julgeme oma mõtete ja arvamustega välja tulla, kuigi kohtame kriitikat. Me ei tarvitse näidata ennast tegelikust paremana, sest teame, mida oskame ja et see on ka midagi väärt. Pealegi pole ideaalset, puudusteta inimest olemas. Kõige selle tulemusena talub tugeva eneseaustusega inimene paremini ebaõnnestumisi, on valmis uuteks katsumusteks ja tahab uuesti üritada.

Tugev eneseaustus saab alguse varasest lapsepõlvest, kui tunneme, et meid armastatakse ja hinnatakse niisugusena nagu me oleme. See tunne aitab valutumalt taluda ebaõnnestumisi. Eneseaustus on sisemise tunde küsimus. Me kogeme pidevalt midagi uut. Kõik see kujundab ja täiendab minapilti. Positiivsed kogemused ja õnnestumised aitavad näha ennast parimas valguses. Häälستا ennast igal hommikul õnnestumise lainele, sisenda endale: täna olen tubli ja edukas! Õhtuti magama minnes püüa päevale tagasi vaadata rahulolevana, isegi kui juhtus midagi ebameeldivat.

#### Tugeva eneseaustusega inimene:

- suhtub endasse jaatavalt;
- usub oma võimalustesse;
- on iseseisev;
- on võimeline raskustega võitlema;
- kadestab harva teisi nende edu pärast.

#### Nõrga eneseaustusega inimene:

- suhtub endasse eitavalt;
- ei usu oma võimalustesse;
- sõltub teiste arvamusest;
- alistub kergesti raskuste ees;
- tunneb sageli kadedust.

Allikas: *Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 84-86*

## ISELOOMUSTAV PUU

Osalejad moodustavad paarid. Partnerid räägivad kordamööda endast. Kaaslaselt saadud info põhjal tuleb joonistada puu. Puu iga haru viitab ühele valdkonnale inimesest, nt 1) perekond, 2) huvid, 3) töökogemus, 4) karakter (iseloomu head omadused), 5) lemmikud jm. (Seda võib kasutada etnilist kultuuri või subkultuuri tutvustades.)

Puuharud joonistuvad välja partneri kohta saadud info põhjal. Igale harule kirjutatakse lühidalt saadud info. Suured paberilehed pannakse seintele, et vajaduse korral vaadata.

**Vahendid:** pabertahvel, joonistus- või kirjatärbed

*Allikas: Noorsootõtaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 59*

## **MINU SAAVUTUSTE LILL**

**Õpetajale**

### **EESMÄRGID**

1. Arendada positiivset suhtumist iseendasse ja oma saavutustesse.
2. Aidata õpilastel näha ja hinnata ka väiksemaidkordaminekuid.

### **TEGEVUSJUHEND**

1. Jaga õpilastele töölehed.
2. Õpilaste ülesandeks on kirjutada viis parimat saavutust või kogemust, mida on elu jooksul läbi elatud. Need võivad olla sellised, mis on ainult nendele arusaadavad ja tähtsad, nt väga hästi õnnestunud kook või haruldase päikeseloojangu nautimine.
3. Kui nad on viis saavutust kirja pannud, siis palu neil mõelda, miks oli see saavutus või kogemus neile nii tähtis ja meelde jääv. See põhjus tuleb kirjutada välimisele kroonlehele.
4. Pärast töölehe täitmist võivad pinginaabrid arutada, miks nad just niiviisi mõtleavad.

### **MÄRKUSI**

Paaristöö olgu rangelt vabatahtlik.

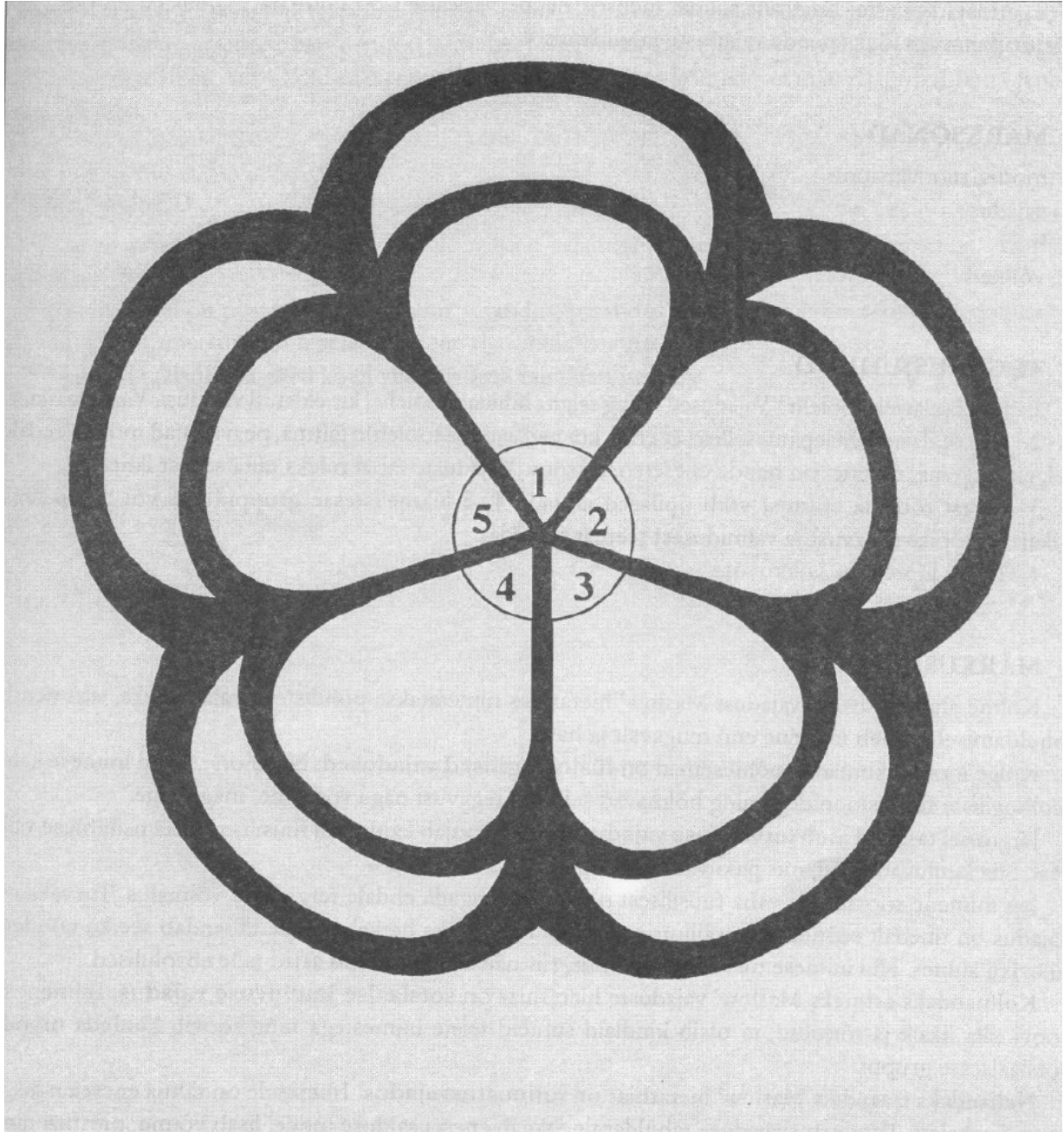
### **KÜSIMUSED**

- \* Kas need saavutused on sulle andnud selliseid kogemusi, mida hiljem elus vaja läheb?
- \* Kas need kogemused on praktilist või emotsionaalset laadi?
- \* Mis tähtsus võib olla emotsionaalsel kogemusel?
- \* Kas ka negatiivne sündmus võib anda positiivse kogemuse?

## MINU SAAVUTUSTE LILL

### Õpilasele

Kirjuta sisemistele kroonlehtedele 5 oma õnnestunud saavutust või kogemust. Välimistele kroonlehtedele kirjuta, miks see saavutus on sinu jaoks tähtis. Värv iga saavutus eri värviga.



Allikas: Karjäär-redel või tee?. P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 79-81

## MÕNUS TOOL

### Õpetajale

---

---

#### **EESMÄRGID:**

Selle tunni järel on õpilased võimelised:

- 1) defineerima mõistet "enesehinnang";
- 2) suhestama enesehinnangu mõistet iseendaga;
- 3) selgitama enesehinnangu ja konfliktide vahelisi seoseid.

#### **PÕHIMÕISTED:**

hoiakud  
käitumine  
konfliktialalüüs  
tunded  
enesehinnang

#### **NÕUANDED ÕPETAJALE:**

Enne selle tunni juurde asumist oleks kasulik mängida lisast 2 mõni jäämurdja. Tunni kestel rõhutage enesehinnangu olulisust. On tervislik uskuda, et oleme unikaalsed, head inimesed. Pidage silmas, et õpilased ei arvaks, et kõrge enesehinnang on negatiivne ning madal positiivne joon.

#### **TAUST:**

Enesehinnang (arvamus enesest) mõjutab käitumist ja reaktsioone erinevates olukordades. Kujutlege kaht õpilast, kes on just oma kontrolltöö halvasti teinud ning arvavad, et nad ei kõlba millekski. Sattudes konfliktsituatsiooni kalduvad nad käituma hoopis teisiti, kui juhul, mil nad oleksid saanud hea hinde ja oleksid endast heal arvamusel.

**VAHENDID:** klassi ette asetatud tool ja õpilase tööleht "Mõnus tool"

#### **TEGEVUSJUHEND:**

- I. Enne, kui alustate tööd,
- a) lõigake välja kuus erinevat kiljeldust õpilase töölehest "Mõnus tool";
- b) asetage tool klassi ette;
- e) kirjutage tallVIile tegevusjuhenedi lõpus esitatud küsimused.



2. Paluge klassil kirjeldada, mis on nende arvates enesehinnang. Selgitage, et see on inimese arusaam endast. Näiteks, kui te arvate endast hästi ja olete enda üle uhke, siis on teil kõrge enesehinnang. Kui te aga peate end väärtusetuks kaotajaks, siis on teie enesehinnang madal. Enamikul meist on aegajalt kõrge ning aegajalt madal enesehinnang. Mõnedel inimestel on kõrgem enesehinnang kui teistel. Ning kui keegi leiab, et ta enesehinnang on madal, siis teadku, et seda on võimalik muuta!

3. Jagage juhuslikele õpilastele välja kuus erinevat kirjeldust.

4. Paluge õpilast nr 1 ja õpilast nr 2 tulla klassi ette. Selgitage klassile, et neil õpilastel on paberil ette antud teatud isiku kirjeldus ja nad peavad sellele vastavalt käituma.

5. Paluge õpilastel nende rollikirjeldused ette lugeda.

6. Paluge teistel õpilastel hinnata, kas kirjeldati kõrge või madala enesehinnanguga inimest.

Arutage, mille järgi nad otsustasid. Näiteks võite te arutada, mille põhjal nad arvasid, et õpilasel nr 1 on madal enesehinnang.

7. Öelge õpilastele nr 1 ja 2, et nad just sisenesid klassi, on väga väsinud ja soovivad istuda. Ruumis on aga ainult üks vaba tool. Nüüd peavad nad käituma viisil, mis nende arvates on sellele tüübile omane. Nad peavad esitama rollimängu, vaieldes, kumb tooli saab. Hoiatage, et tõuklemine ja nägude tegemine pole lubatud.

8. Korrake sama protseduuri õpilastega nr 3 ja 4, seejärel õpilastega nr 5 ja 6.

9. Jagage klass 4-6 liikmelisteks rühmadeks ning paluge neil arutada tahvlile kirjutatud küsimuste üle.

10. Paluge iga rühma esindajal teistele rääkida, millised olid nende seisukohad.

### ***KÜSIMUSED ARUTELUKS: (kirjutage need küsimused enne tundi tahvlile)***

- \* Mille poolest sarnanevad rollimängus esinenud õpilased teiste selle kooli õpilastega?
- \* Mis on enesehinnang?
- \* Mille poolest erineb kõrge enesehinnang upsakusest?
- \* Kuidas käituvad inimesed, kui neil on madal enesehinnang?
- \* Kuidas käituvad inimesed, kui neil on kõrge enesehinnang?
- \* Kuidas tõenäoliselt käituvad konfliktsituatsioonis kõrge enesehinnanguga inimesed?
- \* Kuidas tõenäoliselt käituvad konfliktsituatsioonis madala enesehinnanguga inimesed?
- \* Mis sa arvad, kas riukukel on kõrge või madal enesehinnang?
- \* Miks?
- \* Mis juhtub, kui kaks kõrge enesehinnanguga inimest satuvad konflikti?
- \* Kuidas nad tõenäoliselt üritavad konflikti lahendada?
- \* Mis juhtub, kui kaks madala enesehinnanguga inimest satuvad konflikti?
- \* Kuidas nad tõenäoliselt üritavad konflikti lahendada?
- \* Kuidas saab madala enesehinnanguga inimene ennast tähtsa ja erilisena tunda?
- \* Mida sa teed selleks, et endast hästi arvata?

## MÕNUS TOOL

### Õpilasele



Nimi: \_\_\_\_\_

Kuupäev: \_\_\_\_\_

1. õpilane: Mul on õde. Ta vihastas mu peale ja ütles, et ma olen loll. Ma arvan, et olengi, aga ma ei räägi sellest kellelegi. Mu vanemad ütlevad, et ma ei viitsi õppida. Ma püüan küll, aga ilmselt mitte piisavalt palju. Ma sain just teada, et tegin matemaatika töö kahe peale. Ma pole praegu just õnnelik.

2. õpilane: Mul on õde. Ta peab mind väga nutikaks. Ma arvan ise sedasama. Ma õpin hoolega ja olen enda üle uhke, kuigi mu hinded pole kõige paremad. Ma tean, et ma olen alati andnud endast parima. Mu vanemad on rahul, et ma nii palju õpin. Ma sain täna ajaloo töö viie.

3. õpilane: Ma olen jalgpallimeeskonna parim mängija. Mu vend võttis eile naise ja perekond on väga õnnelik. Õpetaja ütles, et ma olen hea õpilane. Eelmisel nädalal sain ma oma joonistuse eest auhinna.

4. õpilane: Mulle meeldib lugeda. Eelmisel nädalal oli mul palju aega ja ma sain kulutada selle raamatute lugemiseks. Ma saan oma sõbraga väga hästi läbi. Ma sain matemaatikas kahe, kuid tean, et matemaatika pole minu tugevaim kül. Kuigi sain kahe, meeldin ma endale sellegipoolest.

5. õpilane: Kõik naeravad mu üle. Mu sõbrad ütlevad, et hoolivad minust, kuid ma arvan, et tegelikult ei meeldi ma neile mitte üks põrm. Mu vanemad küsivad tihtilugu, miks minu hinded pole nii head nagu vanemal õel. Ma püüan küll nii nagu suudan, aga sama häid hindeid ei saa ma ikkagi. Minu arvates ei oska ma midagi korralikult teha.

6. õpilane: Eelmisel nädalal sain ma auhinna selle eest, et olin klassis kõige kenama välimusega. Ise ma ennast küll ilusaks ei pea. Minu arvates olen ma inetu. Mu vanemad räägivad mulle kogu aeg, et ma olen tark. Kuid kuigi ma saan koolis hästi hakkama pole ma ialgi klassis parim. Sõbrad ütlevad mulle vahel, et nad sooviksid olla minu asemel, kuid ma ei saa aru, miks peaksid nad seda tahtma.



Allikas: *Konflikt ja kommunikatsioon*. D. Shapiro, 1995, lk 31-34

## KOKKUVÕTE ENESEANALÜÜSIST

### Õpilasele

Alljärgnevalt pakume sulle **kava**, mille põhjal oleks kergem kirjutada kokkuvõtlik eneseanalüüs ehk autoportree.

- Millist elu tahaksin elada tulevikus?
- Mis rolle kanda, millises vahekorras?
- Milliste oma tugevate külgedega saan arvestada?
- Milliste oma nõrkade külgedega pean arvestama?
- Mida kavatsen teha lähitulevikus oma väljavaadete parandamiseks?
- Mis on mulle tähtis?
- Mida vana, et elu oleks täisväärtuslik?
- Milliste huvidega tahan jätkuvalt tegeleda?
- Mis mind motiveerib/ innustab?

Kirjuta nende küsimuste põhjal eneseanalüüs, mis sisaldab sinu teadmisi, mõtteid ja suhtumist iseenda kohta.

*Allikas: Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 24*



## HEA TÖÖTAJA OMADUSED

### Õpilasele

Oma oskusi ja teadmisi analüüsisid tõdesid, et Sul on olemas palju häid oskusi, mida saad rohkem või vähem oma tulevases töös ära kasutada. Mõned neist on sellised, mida läheb vaja väga konkreetse asja tegemiseks (näiteks õunakoogi küpsetamise oskus), mõned aga üldisemad, sellised, mida saab kasutada erinevate ülesannete sooritamisel (näiteks suuline eneseväljendusoskus). Järgnevalt saad võimaluse mõelda oskuste ja omaduste peale, mis eristavad head töötajat keskpärasest, ükskõik, missuguses valdkonnas ta tegutseb või missugust tööd teeb.

### HEA TÖÖTAJA

 Kirjuta siia vähemalt 10 omadust, mis on kindlasti vajalikud inimesel, keda peetakse heaks töötajaks.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**Missugused nendest omadustest on ka Sinul olemas?**

**Missugused on need omadused, mis Sinust teevad eriti hea töötaja?**


**Missuguseid omadusi soovid enda juures arendada?**

**Kuidas Sa seda teed?**

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 27

## MINU TÖÖSOOVID

Õpilasele

 Vaata veelkord tehtud ülesanded läbi ning kannu tulemused kokkuvõttesse.

### MINU 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 TÖÖSOOVID

*Ametid või tööd, mis mulle meeldivad ja millega võin hakkama saada.*


1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 43

## TEEN KOKKUVÕTTEID: KUIDAS EDASI?

### Õpilasele

Kas oled juba mõelnud sellele, kes Sa oled, millised on Sinu tugevused (oskused, võimed, kogemused), mis Sinu jaoks on oluline ja tähtis, millist tööd otsid? Oled Sa uurinud, millised on Sinu võimalused soovitud tööd saada? Millist haridust ja oskusi tööpakkuja Sinu poolt soovitud ametikohale kandideerijalt eeldab? Kui nii, siis on aeg teha kokkuvõtteid.

 Mõtle, mida Sa iseenda ja töömaailma võimalusi uurides teada said. Kirjuta igasse ruutu märksõnu, millised võiksid olla **Sinu tulevikuvõimalused, tugevused, takistused (piirid) ja nõrkused**, pidades silmas konkreetseid tööväljavaateid.

Minu võimalused	Minu takistused (piirid)
Minu tugevused	Minu nõrkused

*Mida on vaja ette võtta, et oma võimalusi realiseerida? Mida saad teha, et oma võimalusteringi suurendada?*

*Kus ja kuidas Sa saad rakendada oma tugevusi?*

*Kas olemasolevaid takistusi on võimalik ületada? Kuidas, kelle abiga? Mida saad selleks teha juba homme? Mida kaugemas tulevikus?*

*Mida on võimalik ette võtta oma nõrkustega? Kas midagi juurde õppima, endas arendama ...?*

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 45

## VÕIMALUSTE REISIKOHVER

### Õpilasele

Karjääriotsuse tegemist ja töö otsimist võib võrrelda reisile minekuga. Reisikohvri sisu määrab ära see, kuhu me läheme ja mida teekonnal vajame. Kui ees seisab suusareis, tuleb kohvrissi pakkida soe suusadress, kui aga sihtpunktiks on päikeselised lõunamererannad, peab kohver sisaldama kindlasti rannarõivaid. Tavaliste hädatarvilike vahendite kõrval peidame kotinurka vahel ka mõne isiklikult olulise ja tähtsa asjakese.

**Kuhu oled Sina teel ja mida sellele reisile kaasa võtad?**

**KUHU:**

VÕIMED JA OSKUSED	TÖÖKOGEMUSED
HUVID / ISELOOM	HARIDUS / KOOLITUS
VÄÄRTUSED	TOE ALLIKAD ENDALE VAJALIKUD INIMESED

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 44

## ENESEHINNANGU KÜSIMUSTIK

Küsimustik, tulemused. Lisalugemist enesehinnangust.

### JUHEND

Vali alltoodud sõnade hulgast 20 sõna, mis on Sinu arvates omased ideaalsele inimesele ja kirjuta need ühte tulpa. Seejärel kirjuta teise tulpa 20 sõna, mis Sinu arvates ei ole üldse ideaalile omased.

Nüüd märgi esimeses tulbas ristiga ära need sõnad, mis Sind ennast iseloomustavad. Ja teises tulbas märgi ära need sõnad, mis pole Sulle üldse iseloomulikud.

### SÕNAD

Korralik, hooletu, vastuvõtlik, kalk, elurõõmus, hoolikas, häbelik, sõltuv, kättemaksuhimuline, siiras, peen, kapriisne, kergeusklik, aeglane, unistav, püsiv, õrn, sundimatu, närviline, otsustamisvõimetu, pidurdamatu, võluv, kergesti solvuv, ettevaatlik, liikuv, kaastundlik, pedantne, lodev, arukas, otsustav, ennastunustav, ennastvalitsev, vastutulelik, kartlik, kannatlik, arg, innustuv, visa, järeleandlik, sõbralik.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ....  | 1. ....  |
| 2. ....  | 2. ....  |
| 3. ....  | 3. ....  |
| 4. ....  | 4. ....  |
| 5. ....  | 5. ....  |
| 6. ....  | 6. ....  |
| 7. ....  | 7. ....  |
| 8. ....  | 8. ....  |
| 9. ....  | 9. ....  |
| 10. .... | 10. .... |
| 11. .... | 11. .... |
| 12. .... | 12. .... |
| 13. .... | 13. .... |
| 14. .... | 14. .... |
| 15. .... | 15. .... |
| 16. .... | 16. .... |
| 17. .... | 17. .... |
| 18. .... | 18. .... |
| 19. .... | 19. .... |
| 20. .... | 20. .... |

Liida kokku kõik ristiga märgitud omadused mõlemas tulbas ja jaga saadud summa 40-ga (vaadeldud iseloomuomaduste arv).

### TULEMUSED

**0,4 – 0,6:** enesehinnang on adekvaatne (õige). Sa ei ülehinda end ja oled piisavalt enesekriitiline.

**0 – 0,4:** Sa alahindad ennast. Enesekriitika liiga kõrge.

**0,6 – 1:** Sa hindad end üle. Enesekriitika on madalavõitu.

### **LISALUGEMIST ENESEHINNANGUST**

Enesehinnang on seotud inimühiskonnas elamisega. Samuti nagu on seda armastus, moraalsus, häbi- ja süütunne jm. Suvaline hinnang iseenesest eeldab aga mingisugusegi võrdlusmaterjali olemasolu, sest hinnang antakse enamasti millegi või kellegi suhtes. Enesehinnang ongi oma olemuselt sotsiaalne, tegemist on enese ja teiste inimeste võrdlemisega.

#### Enesehinnangu kujunemise olulisemad perioodid (vanuselisel):

- Suhted esimeste eluaastate kestel oma vanematega. Selles vanuses pole tegemist mitte niivõrd enese ja teiste võrdlemisega, vaid eneseäratundmise/oma väärtuse ja mina tunnetamise tekkega (kes ma olen, mida ma oskan, kas ma olen soovitud laps, kas mind hoitakse, kas minust hoolitakse jne). Suhete põhjal vanematega, mõjutatuna vanemate käitumisest, hoiakutest ja tunnetest, hakkab lapsel tekkima ka suhe omaenese isikusse.
- Puberteediiga. Selles eas toimuvad teatavasti lõputud arutelud iseenesest ja oma koha üle maailmas. Selleks ajaks on enese selgem teadvustamine juba aset leidnud.

#### Vanemate panus lapse enesehinnangu kujunemisel:

- Kui vanem hoolib, armastab, on piisavalt tähelepanelik ning jätab samas lapsele ka iseseisvat otsustamisruumi sellisel juhul kujuneb lapsest tasakaalus hingeelu ja adekvaatse enesehinnanguga isiksus.
- Kui lapse ja vanemate vahel on suur emotsionaalne ja hingeline lähedus, mille tulemuseks on nn vabakasvatus, kõikelubamine, piiride puudumine ja vähene kontroll, on tulemuseks lapse suhteliselt kõrge enesehinnangu väljakujunemine. Paraku võib sel viisil välja kujunenud kõrge enesehinnang hiljem lapsele probleeme põhjustada, sest enamasti ei ole maailm tingimusteta armastav ja kõikelubav.
- Kui peres puudub vastastikune mõistmine, vanemad juhivad lapse elu ja võtavad tema eest vastu otsuseid - selline autoritaarne, vähese armastusega kasvatusstiil soodustab madalat enesehinnangutja initsiatiivitust.
- Laps on hüljatud, jäetud üksinda, puudub toetamine, mõistmine, huvi ja kontroll lapse tegemiste vastu - varajane baasiliste lähisuhete puudumine hakkab lapse edaspidises elus tekitama talle suhtlemis- ja kohanemisprobleeme, enese negatiivsete emotsioonidega toimetulematust. Siia võivad lisanduda veel kas madalvõi hoopis põhjendamatult kõrge enesehinnang ja/või kompleksid.

Madal enesehinnanguga inimesele on iseloomulik, et suvalistele läbikukkumistele reageeritakse enesesüüdistustega, varasemaid ebaõnnestumisi elatakse läbi üha uuesti ja uuesti, üheski tegevuses ei nähta enam mõtet. Madala enesehinnanguga inimesel võivad välja kujuneda moonutused seletusviisides ning negatiivsed hinnangud nii iseenesest ("ma nagunii ei saa millegagi hakkama"), oma mineviku ("ma pole seda kunagi osanud") kui ka tuleviku suhtes ("ma ei näe põhjust, miks tulevikus peaks mul see asi paremini õnnestuma"). Inimese usk eelnimetatud kolme hinnangu õigsusesse võib kokkuvõttes viia tegevusetuseni, vaikselt kannatamiseni, soovini iga hinna eest ükskõik milliste nõudmistega kohaneda.

Kõrge enesehinnang annab inimesele julgust isolemiseks ja otsustamiseks; annab jõudu raskete olukordadega toimetulemiseks.

Ebaadekvaatselt kõrge enesehinnanguga inimese jaoks kipuvad aga teised inimesed olema kui vahendid, saamaks veelgi kindlust oma enese väärtolemises. Raskus seisneb selles, et üldjuhul ei jagu eneseimetelejal mõistmist ja hoolivust kaasinimeste tarvis – ühepoolsed suhted aga ei kesta kuigi kaua, sest keegi meist ei taha ju olla ärakasutatav.

Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 87-90

## KUS ON SINU NÕRGAD KOHAD

Test, vastuste leht, tulemused

Põhjalikud erialased teadmsied, oskused ja kindel esinemine määravad ametialase oskuse. Kuidas on lugu Sinuga, seda võid alljärgnevalt välja selgitada.

Tee ring vastuste lehel väite järjekorranumbri ümber, kui see väide Sinu puhul paika peab.

1. Õnneks tuleb minu puhul harva ette, et ma mõne tähtaja unustan.
2. Tegelen töösajadega meeleldi ka vabal ajal.
3. Võin vajaduse korral kolleege raskusteta asendada.
4. Mul on raske ei öelda, isegi kui mõni tööülesanne üle jõu käib.
5. Kui ma oma ülesannetega toime ei tule, püüan tööd ümber korraldada.
6. Et olla kaasaja tasemel, kuulan pidevalt loenguid ja külastan mitmesuguseid üritusi.
7. Kui ma ei saanud mõnest asjast lõpuni aru, küsin kohe täpsemat selgitust.
8. Minu töökohal asuvate seadmete ja tehnika käsitlemine ei valmista mulle mingeid probleeme.
9. Erialaselt olen niivõrd tasemel, et suudan enamikul juhtudel kolleegidele nõu anda.
10. Hommikuti vaatan läbi päevaplaani ja tööülesanded.
11. Mul ei ole raske ülemuse ees oma arvamusele kindlaks jääda.
12. Kui ülemus minu tööd kritiseerib, paneb see mind asjalikult järele mõtlema.
13. Jälgin pidevalt kirjandust oma tegevusala kohta.
14. Üldiselt hindan oma töö mahukust õigesti.
15. Minu ideed äratavad kolleegides tihti vaimustust.
16. Kolleegidelt abi paluda pole minu jaoks mingi probleem.
17. Olen harva sellises olukorras, kus ma ei oska edasi tegutseda.
18. Arutelul kolleegide ringis osalen alati väga aktiivselt.
19. Julgen alati välja öelda, kui mind kolleegide juures midagi häirib.
20. Mul on alati ideid, kuidas tööprotsesse ratsionaalsemalt korraldada.
21. Olen alati nõus uusi kolleege tööga kurssi viima.



3.	1.	4.
6.	2.	9.
8.	5.	11.
13.	7.	15.
14.	10.	17.
20.	12.	18.
21.	16.	19.

## TULEMUSED

Mida vähem sümboleid Sa igast liigist kogusid, seda enam vajad täiendõpet. Loe sümboleite alt, millistest kursustest võiks Sulle kasu olla. Kui aga märgistasid mõnd sümbolit 6-7 korda, võid vastavaid seminare rahuliku südamega edasi lükata.

### Erialased teadmised

Kui Sul on selles valdkonnas vajakajäämisi, siis peaksid osa võtma seminaridest, mis vahendavad teadmisi Sinu elukutse või tegevusala kohta. Näiteks võiks soovitada müüjannale kursusi, mis tutvustavad kangamaterjale, eksportfirma töötajale teatud maa geograafiat ja poliitikat käsitlevaid seminare ning juuksur-stilistile koolitustuusimatest juukselõikustehnikatest.

### Efektiivsus töökohal

Selle puudumisel töötatakse sageli teistest vähem edukalt. Puudujääke antud valdkonnas aitavad korvata seminarid, mis käsitlevad töö organiseerimist ja tööaja ratsionaalset kasutamist; arvutikursused, kus õpitakse tundma uusi programme; keelekursused, mis aitavad välismaa klientide või äripartneritega paremini suhelda, või *Workshopid*, mis on pühendatud kommunikatsioonitehnoloogiale ettevõttes.

### Enesekindlus

Esinemine konverentsil või suurema publiku ees vajab õppimist. See, kellel on nimetatud valdkonnas raskusi, on sunnitud müüma oma tööjõudu alla õiget väärtust. Kindlasti on abi retoorika õppimisest või vastavatest psühholoogiaseminaridest, nagu näiteks presentatsioonikursustest, mis aitavad Sul oma saavutusi paremini esile tuua, treeningutest, mis õpetavad Sind konfliktidega toime tulema või seminarist, mis juhendab Sind, kuidas saada jagu stressist ja säilitada külma verd ka pingeolukorras.

Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Ü. Suur. 2006, lk 100-102



## ÕPETLIKUD LOOD

### Õpilasele

Mäng loob õppimiseks soodsa atmosfääri. Mängijad moodustavad kolmeliikmelised grupid.

Iga grupi liikmed räägivad üksteisele enda jaoks olulise loo, nt

- oma haavatavusest
- sellest, kuidas nende arvates näevad neid teised
- oma erilisest andekusest
- oma suhtlemisstiilist
- oma väärtussüsteemist
- oma suhtumisest autoriteetidesse
- sellest, mis mõjutas neid lapsepõlvekodus
- sellest, kuidas nad tegutsevad stressiolukorras
- sellest, kuidas nad suudavad hoida tasakaalus oma rahulikku olekut ja aktiivset tegutsemist
- oma valmidusest andestada endale ja teistele jne

Ülejäänud kaks grupi liiget peavad tähelepanelikult kuulama, lubamata endale ühtegi kommentaari, arvamuste avaldamist ega nõuandeid.

20–30 minuti pärast, kui kõik kolm grupi liiget on oma lood lõpetanud, otsustatakse koos, millest nad räägivad suurele grupile.

Kõik lood kantakse ette suurele grupile. Lisaks sellele tutvustab iga grupp oma kolmikus valitud lugu.

*Allikas: Noorsootöötaja kultuuridevahelises kommunikatsioonis. Tartu, 2005, lk 60*

## KUI MA OLEN KOLMEKÜMNENE

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Õpilased mõtlevad ja kirjutavad, kuidas nad ennast kujutavad kolmekümneaastastena.

#### KESTUS:

Umbes 30 kuni 40 minutit.

#### EESMÄRGID:

Õpilased alustavad oma eesmärkide ja väärtushinnangute identifitseerimist ning täpsustamist.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Kirjutusvahendid.

#### ETTEVALMISTUS:

Õpetajal võiks olla kirjalik märksõnade loend õpilaste jaoks.

#### ÜLESANNE:

1. Räägi õpilastele, et nad lähevad kujutlusreisile tulevikku. Nad peavad kirjeldama ühte oma päeva, kui nad on kolmekümneaastased.

2. Palu õpilastel silmad sulgeda ja kujutada ennast üles ärkamas ühel kevadhommikul kolmekümnestena. Neil on vaba voli unistada ja nad ei pea püüdma ennast sobitada praegusesse maailma.

- Kus ta elab (linnas, suurlinnas, maal)?
- Milline eluase tal on (korter, maja, suvila)?
- Kes elab seal veel peale tema (vanemad, abikaasa, lapsed, sugulased, sõbrad)?
- Missugust riietust ta tööle kannab (tööriided, vaba riietus, ametirõivad, munder)?
- Milline on tema tööaeg (koidu st ehani, kella üheksast viieni jne.)? Kas tööaeg on stabiilne või muutub päevast päeva?
- Kus ta töötab (kontoris, kaupluses, tehases, õues, siseruumides)? Kas ta töökoht nõuab reisimist?
- Kuidas ta saab tööle (jalgsi, bussiga, autoga, mootorrattaga, lennukiga, laevaga)?
- Missugust tööd ta teeb (kirjutab; lahendab probleeme; töötab masinatega, arvutitega, inimestega)?
- Kellega koos ta töötab (töolistega monteerimisliinil, üksi, mõne teise inimesega)?
- Milline lõunasöök tal on (kaasa võetud toit, sööb firma kohvikus, restoranis, läheb koju lõunale)? Kas sööb koos teistega või üksi?
- Mismoodi tema tööd kontrollitakse?
- Mis kell ta töölt koju jõuab?
- Milline on tema vaba aeg?
- Mida ta vabal ajal teeb (sporti, loeb, kogub midagi, matkab, vaatab filme jne.)?
- Missugust varustust läheb tal selleks vaja (stereoaparatuuri, purjekat, mootorratast, jalgratast, fotoaparaati, arvutit, hobust)?
- Mis oli päeva kõige tähtsam sündmus?

3. Lase neil mõelda nende küsimuste üle ja siis kirjutada jutt teemal. "Päev minu elus aastal \_\_\_\_\_"

4. Need, kes ei jõudnud seda juttu tunni lõpuks valmis, peaksid selle kodus lõpetama järgmiseks tunniks.

Märkus õpetajale: Kuigi seda juttu võib kasutada kui kirjutamisharjutust, on sisu tähtsam kui grammatika või õigekiri.

**ARUTELU:**

- Milline on maailm aastal 20\_\_\_?
- Millised transpordiliigid on kasutusel?
- Milliseid riideid kantakse?
- Millised on koolid?
- Millised uued elukutsed on olemas?

**VALIKÜLESANNE:**

Jutu kirjutamise asemel lase õpilastel teha kollaaž kasutades pilte ajakirjadest ja ajalehtedest.

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 29-30*

## SOOLISED STEREOTÜÜBID

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Õpilased õpivad tundma ja arutavad oma võimalikke eelarvamusi ja stereotüüpeid ettekujutusi, mis võivad takistada elukutsevalikut.

#### KESTUS:

35 minutit.

#### EESMÄRGID:

Õpilased on võimelised ära tundma stereotüüpeid eelarvamusi ja mõistavad, kuidas need piiravad valikuid.

Laieneb kutsealaste valikuvõimaluste hulk.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Kirjatarbed.

#### ETTEVALMISTUS:

Pole vajalik.

*(Toimetaja soovitus - enne kui ütlete, et sellist probleemi Eestis ei eksisteeri, lugege läbi Simon de Beauvoir "Teine sugupool", mis ilmus 1997.a. Avatud Eesti Raamatu seerias.)*

#### ÜLESANNE:

1. Õpilased tuleb jagada väikestesse, nelja- või viieliikmelistesse rühmadesse. Püüa igasse rühma panna nii poisse kui ka tüdrukuid.
2. Iga rühm teeb kaks loetelu: ühe elukutsetest, mida nad peavad naiste elukutseteks, ja teise elukutsetest, mida nad peavad meeste omadeks. Mingeid lõplikke otsuseid ei ole praegu vaja teha. Nad teevad lihtsalt loetelu, kus on kirjas igäihte ettepanekud.
3. Kui loetelud on valmis, tuleb eraldi vaadelda igat elukutset ja otsustada, kas seda tööd saaks teha vastassoo esindaja. Näiteks, kas naiste tööde nimekirjas olevat tööd ei võiks teha mees? Maha tuleb kriipsutada kõik tööd, mida suudavad teha mõlema soo esindajad.
4. Moodusta tahvlile kaks veergu. Kirjuta ühele peale "Naiste töö" ja teisele "Meeste töö". Palu igal rühmal kirjutada kummassegi veergu need elukutsed, mida ei tõmmatud maha.
5. Palu rühmadel kommenteerida kõiki loetelus olevaid elukutseid.

#### ARUTELU:

- Miks on vaja kutsevalikut tehes mõelda ka nn. naiste- ja meestetööde peale?
- Võrdle omavahel nn. naiste- ja meestetööde palkasid.
- Tuleta meelde karjääri planeerimise põhimõtet "Järgi oma südant". Kuidas võiks see põhimõte olla rakendatav sooliste stereotüüpide puhul?
- Kuidas soolised stereotüübid piiravad valikuid?

#### VALIKÜLESANNE:

Kutsu klassi ebatraditsiooniliste elukutsete esindajaid (näiteks naine valdavalt meeste elukutseks peetaval alal või vastupidi), et nad räägiksid oma elukutsevalikust ja sellest, mida see on nende jaoks tähendanud.

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 42*

## KOGUTUD TARKUSE ÜHENDAMINE

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Õpilased tuletavad meelde eelmistes tundides omandatud teadmised ja mõtlevad, kuidas on need seotud elukutsevalikuga. Nõnda valmistavad nad end ette järgmiseks peatükiks, kus uuritakse mitmeid neile sobivaid elukutseid juba teadlikumalt ja põhjalikumalt.

#### KESTUS:

35 minutit.

#### EESMÄRGID:

Õpilased oskavad ennast kirjeldada.

Õpilased mõistavad, kuidas nende huvid, oskused ja väärtushinnangud on seotud nende elukutsevalikuga.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Kirjatarbed.

#### ETTEVALMISTUS:

Pole vaja.

#### ÜLESANNE:

1. Õpilased koondavad ühele lehele kokku enda kohta saadud info.

### MINA ISE

Nimi: \_\_\_\_\_ Kuupäev: \_\_\_\_\_

1. Ma olen saanud koolis kõige paremaid hindeid järgmistes ainetes:
2. Minu huvide analüüsist selgus, et ...
3. Need oskused aitavad mul edu saavutada: ...
4. Kolm kõige tähtsamat asja, mida ma töölt ootan, on: ...
5. Minu kõige tugevamad võimed on ...
6. Kas enda kohta kogutud andmed sobivad kokku sellega, kuidas ma ennast kujutan ette kolmekümneaastasena ?
7. Tuginedes ülaltoodud andmetele, on minu karjäärieesmärk...

#### ARUTELU:

- Kas minu karjäärieesmärk on realistlik, kui arvestada Elukella ja minu poolt kavandatud haridusteed?
- Kas on võimalik muuta kavandatud ettevalmistust sobivamaks minu karjäärieesmärkidega?
- Kas minu planeeritud karjäärieesmärk ja aja planeerimise viis sobivad omavahel kokku? Kas see võimaldab mul tegeleda mulle meeldivate harrastustega?
- Kas minu planeeritud karjäärieesmärk võimaldab mul teha asju, mis mulle meeldivad?

Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 45

## **INTERVJUUDE TEGEMINE**

### **Õpetajale**

#### **ÜLEVAADE:**

Õpilased õpivad sõnastama oma huvisid, võimeid ja väärtushinnanguid, osaledes intervjuul oma „unelmate töökoha“ saamiseks.

#### **KESTUS:**

35 minutit.

#### **EESMÄRGID:**

Õpilased suudavad väljendada oma huvisid, võimeid ja väärtushinnanguid. Õpilased suudavad seostada neid omadusi elukutsevalikuga.

#### **VAJAMINEVAD MATERJALID:**

Täidetud tööleht "Mina ise".

#### **ETTEVALMISTUS:**

Pole vaja.

#### **ÜLESANNE:**

1. Jaota klass kolmeliikmelisteks rühmadeks. Õpilane A töötab koos õpilasega B, et valmistada teda ette intervjuuks "unelmate töökoha" saamiseks. Õpilane C on intervjuueerija, aga tema ei kuule ettevalmistust. Õpilane C teab ainult seda, missugune on planeeritav töökoht ja sellest lähtudes peab ta koostama intervjuuküsimused.

2. Intervjuu lõpus õpilane C kas võtab töökoha taotleja (õpilane B) tööle, palub lisainformatsiooni või lükkab taotluse koos selgitusega tagasi. Õpilane A võib aidata kas intervjuueerijat või töökoha taotlejat, sosistades neile ette abistavat informatsiooni.

3. Õpilased vahetavad rolle, kuni igaüks on igat rolli mänginud.

#### **ARUTELU:**

- Mida te sellest ülesandest õppisite?
- Mida teeksite järgmine kord teisiti?

#### **VALIKULINE TEGEVUS:**

Palu mõnda täiskasvanut tulla klassi intervjuueerijat esitama. Olukorra võiks lavastada võimalikult realistlikult. Enne täiskasvanuga intervjuu tegemist lase õpilastel omavahel harjutada.

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 46*

## HEA TÖÖTAJA

### Õpilasele

**Kirjuta siia vähemalt 10 omadust, mis peaksid kindlasti olema olema inimesel, keda peetakse heaks töötajaks.**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

*Missugused nendest omadustest on ka Sinul olemas?*

*Missugused on need omadused, mis Sinust teevad eriti hea töötaja?*

*Missuguseid omadusi sooviksid enda juures arendada?*

*Kuidas Sa seda teed?*

*Kes ma olen? Missugusena teised mind näevad? Mille poolest ma teistest erinen?*

*Missugused minu iseloomujooned aitavad mind tulevases töös paremini hakkama saada?*

*Missugused iseloomujooned võivad edu saavutamist aeglustada?*

**Algatuseks püüa kirja panna oma 5 positiivset iseloomujoont ja 5 sellist, mis võivad edu saavutamist takistada.** (Kui jääd loetlemisega jänni, tuleta meelde, mida teised on Sinu juures kiitnud või millise käitumise pärast on Sind kritiseeritud.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Analüüsi iga omadus läbi, kasutades järgnevat tabelit.**

### MINU ISELOOMUOMADUS

--

**avaldub minu igapäevases elus järgnevalt**

<b>Koolis</b>	
<b>Kodus</b>	
<b>Vabal ajal</b>	
<b>Tööd tehes</b>	

**Näita analüüsi tulemusi inimestele, kes Sind tunnevad ja keda usaldad. Täienda esialgset iseloomuomaduste loetelu.**

**Missuguseid järeltusi tegid? Missuguseid omadusi otsustad julgelt kasutada? Mida peaksid oma käitumise juures rohkem jälgima?**



**Vaata veelkord läbi selle peatüki raames tehtu ning kanna tulemused lühikokkuvõttesse.**

**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**

**ISELOOMUJOOINED**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**MINU KUTSESOOVID**

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

6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

*Allikas: Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 20-22*

## **AUTOPORTREE**

### **Õpetajale**

#### **ÜLEVAADE:**

Õpilastel palutakse mõelda, mida püüab kunstnik tabada autoportrees. Edasi palu õpilastel mõelda välja, mida peaksid nende autoportreed püüdma tabada.

#### **KESTUS:**

Umbes 30 minutit.

#### **EESMÄRGID:**

1. Õpilased oskavad välja tuua autoportree nähtavaid ja varjatud koostisosi.
2. Õpilased oskavad kasutada oma sõnaosavust ja teadmisi autoportreede kohta ennast teistele kirjeldades.

#### **VAJAMINEVAD MATERJALID:**

Paber ja pliiats.

#### **ETTEVALMISTUS:**

Mõlemad järgnevad soovitusel aitavad tundi läbi viia, aga ei ole ilmtingimata vajalikud.

1. Kui võimalik, leia üks kuulsu kunstniku autoportree.
2. Palu kunstiõpetajat või kohalikku kunstnikku klassi rääkima terminoloogiast ja tehnikatest, mida autoportreede loomisel kasutatakse.

#### **ÜLESANNE:**

1. Räägi õpilastele, miks sinu valitud pilt on hea autoportree näide (või selgita neile lühidalt autoportreede olemust).
2. Lase õpilastel välja mõelda, mis peab kaasnema kõrge kvaliteediga autoportree loomisega. Kirjuta nende mõtted tahvlile.
3. Selgita, et tööturul konkureerides peavad nad suutma kirjeldada iseennast ja jätta endast hea mulje, mis sarnaneb mingil määral autoportree maalimisega.
4. Kasutades tahvlile kirja pandud fraasidest võimalikult mitmeid (aga kasutades neid rohkem metafooridena kui tehniliste terminitena), lase õpilastel teha ajurünnak hea autoportree koostamise viiside leidmiseks.

#### **ARUTELU:**

- Mis muudab tõepäraste ja loomutruude autoportreede loomise raskeks?
- Mis vahe on enesekindlusel ja jultumusel?
- Kui sa ei ole oma autoportreega rahul, mida saad teha selle muutmiseks?
- Kuidas võib inimese kujutletav "autoportree" aja jooksul muutuda?

#### **VALIKÜLESANNE:**

1. Lase õpilastel teha endast tõelised autoportreed. Nad ei pruugi tingimata luua kunstiteost, aga nad peaksid püüdma olla loovad, et leida viise, kuidas näidata, kes nad on ja kuidas nad välja näevad.
2. Kui õpilased loovad midagi, mille üle nad on tõeliselt uhked, soovita neil panna see töö (või selle kirjeldus) mappidesse.

*Allikas: Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tallinn, 1999, lk 41*

2. *Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
2.1 *Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon*

## **2. ÕPPIMISVÕIMALUSTE JA TÖÖMAAILMA TUNDMINE NING SELLE TÄHTSUS KARJÄÄRIPLANEERIMISEL**

### **2.1 Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon**

#### **PROBLEEMID VABRIKUS**

##### **Õpetajale**

##### **Eesmärk:**

Õpetada õpilasi hindama erinevaid probleeme, mis mõjutavad inimeste tööelu. Aidata neil mõista, et kuigi paljude jaoks on töö tulutoov kogemus ja isikliku rahulolu allikas, võib see teiste jaoks olla terviseprobleemide ja pingete allikas.

Harjutuses võidakse küll liialt rõhutada töö negatiivseid aspekte, kuid laiemas plaanis tutvustatakse viise, kuidas töö inimeste elusid mõjutab.

##### **Materjalid**

Kui ei tehta alltoodud ettevalmistusi, siis peaks olema varuks piisav hulk kohalikke ja üleriigilisi ajalehti.

Artiklid töövaidlustest ja tööga seotud kohtuasjadest on heaks allikmaterjaliks, kuid kasutada võib ka teisi tööprobleemidest rääkivaid artikleid: artiklid vaidlustest Riigikogus, maakasutust puudutavad vaidlused, artiklid kohtuistungitest, koondamistest ja pensionitest.

##### **Korraldus**

„Teie valikud on alguseks teele, mis viib teid läbi koolieksamite, võib-olla ka ülikooli ja täiendkoolituste tööellu. Teie praegused valikud mõjutavad teie tulevast tööd, kuid töö mõjutab kindlasti teie elu. Jagage omavahel ajaleheväljalõikeid ja leidke näiteid sellest, kuidas töö on inimeste elusid mõjutanud.”

Üleriigilistest ajalehtedest võib leida mõningaid aktuaalseid teemasid:

- Inimesed on koondamise tõttu kaotanud kodu.
- Täiskohaga töötajate asendamine osalise tööajaga töötajatega.
- Avalikkuse rahulolematust juhtidele makstavate hiigelpalkadega.
- Erinevused Eesti ja Euroopa tööliste õigustes.
- Madalalpalgaliste mured.
- Töötute abitöödel rakendamine abiraha saamiseks.
- Töölase soolise ja rassilise diskrimineerimise näiteid.
- Tööõnnetused; tervise- ja töökaitsenõuete eiramine.
- Pideva pinge sündroom ja töökeskkonna poolt põhjustatud haigestumised (näiteks kehv kontorikujundus võib töötajatel peavalusid, iiveldust ja väsimust põhjustada).
- Vananemine – raskused, millega puutuvad kokku vanemaalised töötajad.

2. *Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
2.1 *Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon*

Kohalikest ajalehtedest võib leida näiteid töötajatevahelistest ja töötajate ning juhtkonna vahelistest probleemidest.

Õpilaste poolt välja toodud probleemide arutamise järel tuleks pöörduda üldiste küsimuste juurde:

- Miks on töö paljude inimeste jaoks nii tähtis?
- Miks mõned inimesed väldivad töötegemist?
- Kuidas saaks igavat tööd huvitavamaks muuta?
- Millised tööd on ohtlikud või tervistkahjustavad?
- Kas tööandjatel on õigus määrata, kuidas nende töötajad peavad käituma töövälisel ajal või kus nad tohivad elada?
- Kui tähtis on omada tööil sõpru?
- Miks ei taha tööandjad palgata kodutuid?
- Kuidas saavad töötajad oma töökohti kaitsta?
- Kas töötajatel peaks töökohas olema rohkem sõnaõigust?
- Mis on tähtsam, kas lojaalsus või oskused?

### **Ülevaade**

Tunni kokkuvõtteks palutakse õpilastel kirjeldada, kuidas nende arvates töö hakkab nende elusid mõjutama.

### **Ained, milles sellist tegevust võiks kasutada**

Majandusõpe, inimeseõpetus, klassijuhataja tund, karjääriplaneerimine

### **Kuidas võiks tegevust kohandada/muuta?**

---

---

---

*Allikas: Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 53-54*

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 2.1 Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon


## TÖÖ VÄÄRTUSED

Kui töö või amet pakub Sulle neid väärtusi, mida hindad ja oluliseks pead, tunned Sa ennast hästi ja mugavalt. Järgnev ülesanne aitab Sul uurida, mida ootad töölt, et võiksid oma tegevusest rahuldust tunda. Allolevas tabelis on toodud rida väärtusi, mida inimesed töö juures oluliseks peavad. Mõtle, millised väärtused on Sinu jaoks olulised ja märgista need ristikesega.

<b>PALK</b> Pead oluliseks, et palk vastab tehtud jõupingutustele	<b>PANUS ÜHISKONNALE</b> Eelistad tööd, mis on kasulik ühiskonna arengule
<b>TÖÖAEG</b> Eelistad võimalust töötada paindliku tööajaga	<b>ÜKSI</b> Eelistad töötada üksi
<b>PERSONAALNE ARENG</b> Pead oluliseks, et töö annab võimaluse isiklikuks arenguks	<b>ISESEISVUS</b> Väärtustad tegevusvabadust kokkulepitud raamides
<b>TEADMISED</b> Pead tähtsaks uute teadmiste ja oskuste omandamist	<b>LOOVUS</b> Pead oluliseks arendada ja ellu viia uusi ideid
<b>VARIATIIVSUS</b> Eelistad tööd, kus tuleb täita palju erinevaid ülesandeid	<b>FIRMA EDUKUS</b> Naudid töötamist edukas firmas
<b>KOOSTÖÖ</b> Meeldib teha koostööd ja tegutseda meeskonnas	<b>KORD</b> Eelistad, et sinu ümber valitseks kord ja süsteemsus
<b>OTSUSTE TEGEMINE</b> Tahad mõjutada, kuidas ja millal midagi tehakse	<b>RISK</b> Sulle meeldib riskida ja ära kasutada soodsaid juhuseid
<b>VÄLJAKUTSED</b> Sulle on tähtis, et saad sageli uusi ülesandeid ja väljakutseid	<b>KONKURENTS</b> Sulle meeldib oma töötulemusi võrrelda teiste omadega

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 2.1 Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon

<p><b>TAGASISIDE</b>                  Tahad saada kolleegidelt ja tööandjalt tagasisidet oma töö tulemuste suhtes</p>	<p><b>SPETSIALISEERUMINE</b>                  Pead oluliseks võimalust süveneda oma ülesannetesse</p>
<p><b>EFEKTIIVSUS</b>                  Tahad oma aega kasutada tõhusalt</p>	<p><b>USALDATAVUS</b>                  Pead oluliseks vastastikust usaldust</p>
<p><b>TULEMUSED</b>                  Sa soovid jõuda kiiresti tulemusteni</p>	<p><b>RUTIIN</b>                  Eelistad rutiinset tööd</p>
<p><b>VASTASTIKUNE AUSTUS</b>                  Pead tähtsaks, et kõik kolleegid austavad üksteist hoolimata erinevustest</p>	<p><b>KIIRUS</b>                  Naudid kiiret ja tempokat tööd</p>
<p><b>MUUTUSED</b>                  Leiad, et on huvitav kohaneda uute tingimustega</p>	<p><b>TÖÖÜLESANNETE SELGUS</b>                  Sulle on oluline, et töökohustused on täpselt ette antud</p>
<p><b>TERVIKUST ARUSAAMINE</b>                  Pead oluliseks mõista oma tööülesannete osa terviku seisukohast</p>	

 Vali märgistatud väärtuste hulgast välja **5 kõige olulisemat** ja kirjuta need üles.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Milline töö või ametikoht võimaldab neid väärtusi järgida?**

**Kas Sind huvitav töö ja amet pakub Sulle seda, mida Sa oluliseks pead?**

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 15-16

2. *Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel*
- 2.1 *Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon*

## **TÖÖTAJA POSITIIVSED OMADUSED**

### **Õpetajale**

#### **ÜLEVAADE:**

Õpilased uurivad ümbruskonna ettevõtjaid intervjuerides, missuguseid omadusi soovivad tööandjad oma tulevaste töötajate juures näha.

#### **KESTUS:**

Intervjuud tehakse peale tunde. Tulemuste analüüsiks kulub umbes 30 minutit.

#### **EESMÄRGID:**

Õpilased saavad esmaseid teadmisi omaduste kohta, mis soodustavad töökohal edu saavutamist. Õpilased suudavad määratleda oma tööga seotud hoiakuid.

#### **VAJAMINEVAD MATERJALID:**

Ei mingeid.

#### **ETTEVALMISTUS:**

Eelmise tunni lõpus antakse õpilastele kodune töö. Iga õpilane intervjuerib ühte tööandjat, küsides, milliseid omadusi ta töötaja juures näha soovib. Õpilased võivad intervjuerida ka lihtsalt mõnda täiskasvanut ja uurida, missuguseid omadusi tema töötaja juures hindab. Õpilased peaksid küsima, missuguseid omadusi nad soovivad töötaja juures näha peale töötamiseks vältimatult vajalike teadmiste ja oskuste. Vastuste hulka kuuluvad tõenäoliselt sellised omadused nagu ausus, usaldusväärsus, täpsus, meeskonnatöövalmidus, uhkus oma töö üle jne.

#### **ÜLESANNE:**

1. Õpilased näitavad üksteisele väikestes rühmades oma töötaja omaduste nimekirju ja nimetavad ka oma infoallikad.
2. Iga väike rühm koostab kõige tähtsamate omaduste nimekirja.
3. Õpetaja palub ühel rühmal oma nimekiri tahvlile kirjutada. Siis kutsutakse tahvli juurde teine rühm seda nimekirja täiendama. Nii toimitakse senikaua, kuni kõik rühmad on saanud võimaluse midagi omalt poolt nimekirjale lisada. Sarnased omadused võib ühendada. Selgita, et kui kahel taotlejal on võrdsed oskused, tehakse just nende omaduste põhjal otsus, kellele töökoht anda.
4. Need töökoha! tähtsaks peetavad omadused luuakse tavaliselt elu jooksul. Kasutades alljärgnevat tabeli!, paluge õpilastel kirjutada siia ametid või kohustused, mille eest nad praegu vastutavad.

AMETID	OMADUSED	TULEMUSED
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
2.1 Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon

5. Veergu "Omadused" kirjutage omadused, mis selles ametis on tähtsad.

6. Veergu "Tulemused" tuleb kirjutada, hinnang, kui hästi oma ülesannet täidetakse (võrreldes omadustega. Näiteks:

1. Koera toitmine	Õigeaegsus Usaldusväarsus Hoolivus	Vahel unustan Jään sageli hiljaks Hoolin oma koerast
-------------------	--	--

#### ARUTELU:

- Mida sa õppisid soovitatavate omaduste nimekirjast?
- Millistes valdkondades pead ennast täiustama?
- Kas nende omaduste puudumine võib töökohal probleeme tekitada? (Näiteks unustamine või hilinemine?)
- Kuidas saad ennast parandada?

#### VALIKÜLESANNE:

Palu õpilastel üksteisele teha tööintervjuusid. Tööandja palub töökoha taotlejatel tuua näiteid, kuidas nad tõestavad, et on usaldusväärsed, täpsed, vastutustundlikud, tunnevad uhkust oma töö üle jne. (Kasuta tahvilolevat omaduste loetelu.)

Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 60-61



2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel
- 2.1 Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon

## **GLOBALSED TENDENTSID**

### **Õpetajale**

#### **ÜLEVAADE:**

Õpilased uurivad, millised tegurid väljaspool nende vahetut ümbruskonda võivad mõjutada kohalikku tööturgu.

#### **KESTUS:**

30-40 minutit.

#### **EESMÄRGID:**

Õpilased mõistavad, et kohalikku tööturgu võivad mõjutada ka tegurid väljastpoolt nende lähiumbruskonda.

Õpilased saavad aru uudiste jälgimise vajalikkusest, et välja selgitada tendents, mis võivad ka neid mõjutada.

#### **VAJAMINEVAD MATERJALID:**

Ajalehed, ajakirjad, televisiooniprogrammid.

#### **ETTEVALMISTUS:**

Palu õpilastel võtta tundi kaasa ajalehti, ajakirju jms., kus leidub sise- ja välisuudiseid.

#### **ÜLESANNE:**

1. Informatsiooniallikate abil leiavad õpilased võimalikult palju suundumusi, mis võivad mõjutada nende linna tööturgu. Tendentsid võivad olla poliitilised (riiklikud ja ülemaailmsed), majanduslikud, kultuurilised või keskkonnavalased.

2. Peale iga tendentsi kindlaksmääramist hindavad õpilased, kuidas üks või teine tendents võib mõjutada kohalikku tööturgu.

#### **ARUTELU:**

- Korda üle karjääri planeerimise viis põhimõtet. Kuidas võivad ülemaailmsed mõjutused muuta sinu valikuid?
- Kuidas sa saad ära kasutada teadmisi nimetatud tendentsidest?

#### **VALIKÜLESANNE:**

Palu igal õpilasel määratleda üks nimetatud tendents ja kirjutada võimalik stsenaarium selle mõju kohta kohalikule tööhõivele.

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 68*

2. *Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel*
- 2.1 *Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadusandlus. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon*

## **NII SEE KÄIB**

### **Õpetajale**

#### **ÜLEVAADE:**

Uurimistöö teemal: kuidas riik jälgib tööturu, vabanevate töökohtade, riigi majandusprobleemide jms. kohta käivat informatsiooni. (*Kui teada saate, jagage ka teistega oma infot. Toim. ☺*)

#### **KESTUS:**

2 kuni 3 õppetundi, igaüks pikkusega umbes 30 minutit.

#### **EESMÄRGID:**

1. Õpilased suudavad kasutada uurimisoskusi, et selgitada välja informatsiooni töökohtade kohta.
2. Õpilased suudavad määrata kindlaks, milline teave on kõige olulisem kutsevaliku tegemiseks.

#### **VAJAMINEVAD MATERJALID:**

Telefoniraamat. Õpilased saavad kirju või peavad telefonikõnesid.

#### **ETTEVALMISTUS:**

Enne tundi tee omaenda uurimus, et välja selgitada karjääriteabe kõige tähtsamad allikad riigis või piirkonnas. Uuri välja asutused või allikad (näiteks päevalehed), mida õpilased saavad kasutada, et saada informatsiooni tööturu kohta või teiste teemade kohta, mis on kutsesuunitlusega seotud.

#### **ÜLESANNE:**

1. Selgita, et iga riik peab pisut erinevat arvestust töökohtade üle ja annab natuke erinevat informatsiooni tööhõive kohta. See õppetükk on koostatud selleks, et aidata neil avastada mõningaid oma riigi ressursse, millest võib olla abi karjääri- või tööhõivetegevuste planeerimisel.
2. Jaota klass nelja rühma. Anna igale rühmale uurimiseks üks järgmistest teemadest:  
**TÖÖTURU INFORMATSIOON, MAJANDUSLIKUD HUVID, TÖÖHÕIVE TENDENTSID JA PERSPEKTIIVID, VABANEVAD TÖÖKOHAD.**
3. Lase rühmadel koostada tegevusplaanid, et uurida (ja tulemused hiljem klassis ette kanda) asutusi ja allikaid, mida on nende teemadega seoses võimalik kasutada. Palu neil alustada telefoniraamatust, et välja selgitada vastavaid riigiasutusi. Tegevusplaanid peaksid sisaldama ülesandeid igale rühmaliikmele.
4. Lase õpilastel oma uurimistöö viia läbi väljaspool õppetundi.
5. Vajadusel anna õpilastele lisapäev, et nad saaksid oma uurimistöö kallal tööd teha.
6. Lase rühmadel oma tulemused ülejäänud klassile ette kanda. Palu neil määrata kindlaks allikas, millest neil oli kõige rohkem kasu oma teema kohta teabe kogumisel.

#### **ARUTELU:**

- Kuidas saab nendest allikatest olla abi karjääri- või tööhõivetegevuste uurimisel?
- Millist informatsiooni nappis (millist infot on vaja kutsevalikute tegemiseks)? Kuidas sa seda informatsiooni leiad?
- Milliseid uurimisoskusi sa rakendasid, et leida otsitavat informatsiooni?

#### **VALIKÜLESANNE:**

Iga teema on väärt veel edasist arutelu ja uurimist. Kontrolli, kas õpilased teevad vahet kõikidel õppetükis kasutatud põhimõistetel.

*Allikas: Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tallinn, 1999, lk 53*

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
2.2. Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused

## 2.2 Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused. Kutsestandardid, kutse-eelistused

### PIIRKONNA KAARDISTAMINE

#### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Õpilased vaatlevad riigi erinevaid piirkondi ja mõtlevad, kuidas geograafilised tingimused mõjutavad tegevusharusid ja vastupidi.

#### KESTUS:

Umbes 30 minutit.

#### EESMÄRGID:

1. Õpilased suudavad määrata kindlaks riigi erinevate piirkondade peamised tegevusharud.
2. Õpilased oskavad kirjeldada geograafiliste tingimuste ja ressursside mõju tegevusharudele ja elukutsevalikule.
3. Õpilased suudavad kirjeldada tegevusharude mõju geograafilistele piirkondadele riigis.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Riigi kaart, kus piirkonnad on eraldatud või esile tõstetud.

#### ETTEVALMISTUS:

Otsi informatsiooni selliste teemade kohta nagu loodusressursid, tegevusharud, geograafia, kliima, kultuurilised ja poliitilised erinevused riigi erinevate piirkondade vahel. Ei ole vajalik, et igal õpilasel oleks see informatsioon, aga oleks kasulik, kui mõni neist uuriks õppetüki käsitlemise ajal neid teemasid lähemalt.

#### ÜLESANNE:

1. Ütle õpilastele, et tänane õppetund on koostatud selleks, et aidata neil vaadelda erinevaid tegevusharusid riigis ja uurida teisi tegureid, millel on mõju kohalikule ja piirkondlikule majandusele.
2. Näita õpilastele riigi ja selle piirkondade kaarti. Lase neil määrata kindlaks põhilised tegevusharud, mille poolest on piirkonnad tuntud (näiteks kaevandamine, põllumajandus, riigivalitsemine, turism jms). Vajadusel kasutage erinevaid informatsiooniallikaid.
3. Ühele tahvli osale kirjutagu õpilased ajurünnakut kasutades loetelu viisidest, kuidas erinevad tegevusharud mõjutavad piirkonna inimesi.
4. Teisele tahvli osale lase õpilastel ajurünnakut kasutades kirjutada viisid, kuidas piirkonnad mõjutavad tegevusharusid.

#### ARUTELU:

- Milline tähendus on tahvlile kirjutatud informatsioonil sinu tuleviku karjääri ja kutsealaste valikute seisukohalt?
- Kuidas võiks pilt muutuda, kui me võtaksime arvesse ka naaberriike?
- Kuidas mõjutab kohalikke tegevusharusid maailma majandus?
- Milliste probleemidega pead arvestama, kui õpid tundma oma karjäärivõimalusi piirkondlikke olusid arvestades.

#### VALIKÜLESANNE:

Lase õpilastel koostada kaart, mis kujutab loovalt teadmisi, mida nad on omandanud piirkondlike tegevusharude ja kutsealaste võimaluste kohta.

Allikas: Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tallinn, 1999, lk 52

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 2.2. Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused,  
 kutsestandardid, kutse-eelistused

## ELUKUTSETE VÕRDLEMINE

### Õpilasele

Kas te olete välja selgitanud elukutsed, mis teile huvi pakuvad? Sellisel juhul hakake otsima vastavaid tööpakkumisi. Tehke kuulutuste põhjal kindlaks, missuguseid nõudeid kandidaatidele esitatakse (vt kontroll-leht "Erialane täiendõppevajadus").

Võite toimida ka teisiti. Võrrelge järgmise mudeli abil, mille poolest eri elukutsed erinevad ja sarnanevad. Igal juhul aga võrrelge esitatavaid nõudmisi oma isiklike oskuste ja teadmistega. Nii selgitate välja, kui kiiresti saate puuduvad oskused ja teadmised omandada.

#### ☒ Minu elukutse:

Elukutse	Sarnasused või valdkonnad, kus oskusi on võimalik rakendada								
	Tööülesanded	Koolitus	Kogemused	Oskused	Teadmised	Isikuomadused	Huvid, eelistused	Töövahendid	Teenimisvõimalused
Elukutse A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- **Tööülesanded:**

Millised ülesanded teie erialal on sarnased või lausa identsed teistel erialadel nõutavatega?

Näiteks toiduainete käitlemine, hügieenieeskirjade täitmine, inimestega suhtlemine, puidu töötlemine, õigusaktide kohaldamine ja rakendamine jne.

Näide: Pangaspetsialistina olete võimeline kontrollima laenuaotlusedokumente ja krediitvõimet, koostama maksegraafikuid, nõustama kliente jne. Samu või sarnaseid ülesandeid tuleb täita finantskonsultatsioonibüroodes või jaekaubandusettevõtetes. Seepärast võiksite kaaluda töötamist nendes kohtades konsultandina.

- **Koolitus:**

Millistel erialadel eeldatakse sama või sarnast koolitust või väljaõpet? Paljudel erialadel antakse koolitust, mis kattub osaliselt teistel aladel antavaga (näiteks ehituses

ja hotellinduses). Mõelge, kas see on nii ka teie eriala puhul ja kui, siis millised teised erialad tuleksid selles suhtes teie jaoks kõne alla.

2. *Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
2.2. *Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused*

- **Kogemused:**

Milliseid kogemusi on vaja teistel erialadel või milliseid kogemusi saate teistel erialadel ära kasutada? Pange tähele, et kogemused võivad eri tööde juures mängida erinevat rolli. Nii näiteks võivad sanitarid kasutada inimeste hooldamisel omandatud kogemusi hügieenitoodete müümisel. Hotellispetsialistid võivad oma kogemusi rakendada näiteks reklaamiagentuurides, luues kliendisuhteid majutus- ja toitlustusettevõtetega.

- **Oskused:**

Millistel erialadel on vaja samu või sarnaseid oskusi, mille te olete omandanud oma praeguse töö tegemiseks? Milliseid oskusi on võimalik muul moel ära kasutada? Näide: Lasteaiakasvatavad võivad kasutada oma lastega ümberkäimise oskust reisisaatjana perereisidel või laste suvelaagrite kasvatajatena.

- **Teadmised:**

Millistel erialadel veel nõutakse samu või sarnaseid teadmisi (näiteks majandusest, tehnikast, tarkvarast)? Mõelge, millistel erialadel saate oma õpitud ja töö käigus omandatud teadmisi analoogselt rakendada?

- **Isikuomadused:**

Milliseid isikuomadusi on vaja ka teistel erialadel: näiteks suhtlemisvõime ja -oskus, diskreetsus, usaldusväärsus. Mõelge ka oma füüsiliste võimete peale. Näiteks võivad teil olla eriti osavad käed.

- **Huvid, eelistused:**

Milline eriala veel vastab teie isiklikele huvidele või eelistustele? Millistel erialadel saate rahuldada näiteks oma vajadust oma ümbrust kujundada, suhelda inimestega või korraldada ja planeerida? Mõelge samuti sellele, millised elukutsed sobivad teie huviga näiteks hulgikaubanduse, logistika, telefonise, multimeedia, arvutite vastu.

- **Töövahendid:**

Mõelge, millistel erialadel veel on vaja osata käsitseda töövahendeid (seadmeid, masinaid), mida te juba oskate käsitseda. Millistel erialadel veel saab ära kasutada teadmisi konkreetsetest toodetest, mis teil on juba olemas? Millistel erialadel kasutatakse samu materjale? Sama käib tarkvara kohta, nii et mõelge samuti, millistel erialadel kasutatakse sama tarkvara. Näide: Tislerid võivad sisustussalongides nõustada kliente materjali ja mööbli valimisel, materjalialastes küsimustes jne.

- **Teenimisvõimalused:**

Kas teistel erialadel pakutakse sama palka või vastab see teie ootustele? Arvestage, et mõnikord on palk alguses madalam ja hiljem kõrgem.

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
2.2. Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused,  
kutsestandardid, kutse-eelistused

### Mõtlemisainet

On olemas terveid elukutsete rühmi, mis sobivad eriala vahetavatele töökogemusega inimestele. Reeglina tuleb nendele erialadele suundumisel siiski juurde õppida või vastata neile oma isikuomaduste poolest. Mõned näited:

- **Ost-müük**  
*Kas teil on erialaseid oskusi, mida võiksite kasutada müüjana, müügikonsultandina, sisseostjana (eeldusel, et teile meeldib suhelda)?*
- **Kõnekeskus**  
*Kui teil on meeldiv hääl ja teile meeldib suhelda, võite töötada mitmesugustes telefoniteenindustes (infohiinid, kõnekeskused, telefonimüügikeskused jms).*
- **Avalik teenistus, haldus**  
*Näiteks tuletõrje, omavalitsused, täitevasutused või kaitsevägi. Ehk avaneb teie karjäärivõimalus just nendes valdkondades?*
- **Teenindus, nõustamine**  
*Ehk saate oma erialaseid teadmisi rakendada näiteks mõne firma klienditeeninduses asjatundja või nõustajana (näiteks teabetehnoloogia valdkonnas)?*
- **Haridus**  
*Võib-olla on teil pedagoogivõimeid ja teile meeldib ka inimestega tegelda? Sellisel juhul võivad teie võimeid vajada (kutse)õppeasutused või õppetöökojad.*
- **Ajakirjandus**  
*Kui teil on nobe sulg, võite selles valdkonnas leida nii mõndagi huvitavat..*
- **Iseseisvus**  
*Vt “Kas teist saaks ettevõtja?”*

### Teadke, et:

Oma unelmate töö määrate enda jaoks kindlaks vastavalt oma erialastele kogemustele, isikuomadustele ja isiklikele huvidele.

- ! Alternatiivide üle järele mõelda võite juba praegu. Muutumine on ühtlasi võimalus.
- ! Mõelge, kas töö, mida taotlete, on teie jaoks ka reaalne. Kas teil on nõutavad isikuomadused (näiteks valmisolek meeskonnatööks) ja kutseoskused olemas? Kas te saate puudused vajaduse korral likvideerida?
- ! Kas turul valitsev üldine olukord on töövahetuseks soodne? Kas teie soovid ja turul pakutav kattuvad (töö asukoht, palk, tööaeg, perekondlik olukord)?
- ! Kas teil on olemas mõni isiklik trump (vt “Ristmik”, ptk “Teie kordumatus”), mis teid firmade jaoks eriti atraktiivseks teeb?
- ! Nüüd on vaja otsida firmasid ja leida nendega kontakt. Selle juures aitab teid “Tööotsimistreener”.

Allikas: Teeviit. Tööturuamet, 2003, lk 8-9

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
2.2. Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused

## VÕIMALUSTE LOOMINE

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Õpilased töötavad rühmades välja ühe kujuteldava ettevõtte, mis aitab neil selgusele jõuda, mida tähendab ettevõtlikkus.

#### KESTUS:

Kaks kuni kolm umbes 30 minuti pikkust õppetundi (sõltuvalt sellest, kui põhjalikult soovid seda kontseptsiooni käsitleda ja kui palju õpilased sellest tegevusest lõbu tunnevad).

#### EESMÄRGID:

1. Õpilased suudavad määratleda olulisi omadusi, mida on vaja ettevõtjaks saamiseks.
2. Õpilased õpivad ettevõtlikult suhtuma kohalikesse vajadustesse.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Pole vaja.

#### ETTEVALMISTUS:

Uuri riiklikest või eraasutustest, kas on võimalik saada informatsiooni ettevõtjaks saamise kohta.

#### ÜLESANNE:

1. Küsi õpilastelt, kas nad on kunagi midagi kuulnud ettevõtjast. Selgita, et see on termin, mis tuleneb mõistest "ette võtma". Ettevõtjat võib defineerida kui inimest, "kes organiseerib, juhib ja võtab enda peale ettevõtte või äri riski." Tänapäeva globaalmajanduses leiavad ettevõtjad uusi võimalusi, mis on seotud muutuva töömaailmaga. Nad on inimesed, kes tunnistavad, et nad vajavad või soovivad mõjutada omaenda tulevikku, ning nad tekitavad uusi võimalusi pakkuvaid olukordi.
2. Et selgitada "muutustega seotud võimalusi", lase õpilastel koostada loetelu kõikidest ettevõtetest või teenustest, mida neile *meeldiks* oma linnas näha ja mida veel ei ole. Otsusta, kas soovid seda teha väikestes rühmades või terve klassiga koos.
3. Lase õpilastel moodustada väikeste rühmadena ettevõtlusmeeskonnad ja valida äsjakoostatud nimekirjas tühe teema, millele oma uues äriettevõttes keskenduda.
4. Kui rühmad on omale ettevõtte valinud, lase neil koostada loetelu kõikidest seikadest, mida tuleb arvestada, ja kõikidest asjadest, mis peavad olema pandud paika, et nende ettevõtte oleks edukas.
5. Lase neil määrata ettevõtte erinevate aspektide eest vastutajad ja anda neile ametinimetused, mis peegeldavad nende kohustusi.

#### ARUTELU:

- Kui kerge või raske on olla ettevõtja?
- Mis te arvate, millised on tüüpilised ettevõtja ees seisvad raskused?
- Millised isiksuseomadused tunduvad olevat kõige suuremaks abiks inimesele, kes soovib saada ettevõtjaks?
- Millele peaksid õpilased hakkama mõtlema, kui nad soovivad saada ettevõtjaks?

#### VALIKÜLESANNE:

Lase õpilastel arendada välja oma kohaliku ettevõtte plaan läbi mängufirma

Allikas: Tulevikuvõimaluste uurimine. N. Perry, Z. VanZandt. Tallinn, 1999, lk 59

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
2.2. Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused,  
kutsestandardid, kutse-eelistused

## ÜHISKONNAS OSALEMINE

### Õpetajale

#### ÜLEVAADE:

Küllastades mõnda kohalikku ettevõtet või tööbürood, mõistavad õpilased paremini võimalusi, mis neil on oma kodukohas.

#### KESTUS:

Sõltuvalt tegevusest.

#### EESMÄRGID:

Õpilased õpivad paremini tundma kohalikku tööturгу.

#### VAJAMINEVAD MATERJALID:

Kirjatarbed.

#### ETTEVALMISTUS:

Kui teie ümbruskonnas on suur tootmis- või äriettevõtte, võta ühendust selle personaliosakonnaga. et küsida, kas võiksid tuua oma klassi nende juurde, et tundma õppida nende hinnas esinevaid erinevaid ameteid.

#### ÜLESANNE:

1. Vali välja mõni firma või riigiasutus, mis tegeleb tööhõiveprobleemidega, ja korralda selle esindaja külaskäik oma klassi.
2. Klass peaks koostama intervjuukava, et saada teada:
  - a. Milliseid töökohti on selles firmas võimalik saada? (Alates majahoidja ja lõpetades direktori kohaga.)
  - b. Kuidas tehakse töölevõtmise otsuseid? Kas neid teeb iga osakond ise või tehakse need personaliosakonnas?
  - c. Milliseid põhioskusi ja/või tunnistusi on vaja?
  - d. Millist nõu nad annaksid õpilastele tööleminekuks ettevalmistamise kohta?
3. Lisada võib teisi õpilaste koostatud küsimusi.

#### ARUTELU:

- Nimeta kolm asja, mida sa tööturu kohta teada said.
- Mis sind üllatas?
- Kuidas saad saadud informatsiooni iseenda huvides ära kasutada?

#### VALIKÜLESANNE:

Kui grupikülastust ei ole võimalik korraldada, palu igal õpilasel võtta ühendust mõne töötajaga, kelle amet tundub huvipakkuv. Aruta mentorsuhte võimalust.

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 67*



2. *Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
2.2. *Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused*

## **TÖÖTAJA OSKUSTEAVE**

### **Õpetajale**

#### **ÜLEVAADE:**

Õpilased uurivad, millised peavad olema 21. sajandi edukate töötajate oskused ja teadmised.

#### **KESTUS:**

30 minutit.

#### **EESMÄRGID:**

Õpilased teavad eduks vajalikke põhilisi oskusi ja teadmisi. Õpilased näevad seost oma hariduse ja tööalase edukuse vahel.

#### **VAJAMINEVAD MATERJALID:**

Ei mingeid.

#### **ETTEVALMISTUS:**

Õpetaja peaks kirjutama tahvlile viis kompetentsusvaldkonda ja kolmeosalise põhialuste skeemi.

#### **ÜLESANNE:**

1. Õpetaja peaks lugema õpilastele ette järgmise informatsiooni.

Mõned aastad tagasi said haridusala inimesed ja ettevõtete juhid kokku, \_ määrata kindlaks nende töös vajalikud universaalsed oskused. Nad teadsid, et hea töö sõltub üha enam inimestest, kes suudavad oma teadmisi tööl rakendada. Nad tõid välja mitmeid tööülesannete tulemuslikuks täitmiseks vajalikke oskusi, mis nimetati "töötaja oskusteabeks". See oskusteave koosneb kahest osast: kompetentsusest ja põhialustest. Viis kompetentsusvaldkonda on järgmised.

1. **Ressursid.** Leiab üles, organiseerib, planeerib ja paigutab ressursse (aega, raha, materjali ja hooneid, inimressursse).
2. **Suhtlemine.** Töötab koos teistega (on meeskonnaliige, õpetab teisi, teenindab kliente, on liider, peab läbirääkimisi, omab teatud paindlikkust).
3. **Informatsioon.** Hangib ja kasutab informatsiooni (hangib, hindab, korrastab, säilitab, tõlgendab ja edastab informatsiooni; kasutab informatsiooni töötlemiseks arvutit).
4. **Süsteemid.** Mõistab keerukaid vastastikuseid suhteid (mõistab sotsiaalseid, organisatsioonilisi ja tehnoloogilisi süsteeme, kontrollib ja parandab tegevust, täiendab või kujundab süsteeme).
5. **Tehnoloogia.** Töötab mitmete tehnoloogiatega (valib tehnoloogia, rakendab tehnoloogiat ülesande täitmise jaoks, hooldab ja parandab seadmeid).

Kompetentsusvaldkonnad erinevad inimese professionaalsetest teadmistest. Näiteks nii raamatupidajad kui ka insenerid juhivad ressursse, informatsiooni, süsteeme ja tehnoloogiat, aga nende tegevuse sisu on erinev.

2. *Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel*  
2.2. *Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused*

Need kompetentsusvaldkonnad põhinevad kolmeosalisel põhialusel. Põhialuse elemendid on järgmised:

1. **Põhioskused** (lugemine, kirjutamine, matemaatika- ja arvutioskus, kuulamine ja kõnelemine).
2. **Mõtlemisoskused** (loominguline mõtlemine, otsustamine, probleemilahendamisoskus, leidlikkus, õppimisoskus ja argumenteerimisoskus).
3. **Isiksuseomadused** (vastutustunne, eneseaustus, sõbralikkus, enesejuhtimine ja ausus).

2. Lase õpilastel valida väikestes rühmades üks elukutse ja määrata kindlaks, mil viisil selles elukutses saab kasutada viit kompetentsusvaldkonda. Näiteks kosmeetikud

- peavad planeerima ruumide kõige efektiivsemat kasutamist ja planeerima aja ja raha arukat kasutamist (ressursid);
- peavad teenindama kliente meeldival moel ja kuulama neid hoolikalt (suhtlemine);
- peavad hankima kõige värskemad informatsiooni hügieenitarvete kohta ja võivad kasutada arvutit, et oma varude üle arvestust pidada (informatsioon);
- peavad saama aru, kuidas turundus, teenindus ja materjalide hankimine on omavahel seotud (süsteemid);
- kasutavad uusimat tehnoloogiat, et pakkuda parimat teenindust madalaimate hindadega (tehnoloogia).

Palu väikestel rühmadel oma tulemused ette lugeda.

**ARUTELU:**

- Kus inimene omandab põhialused, millel baseerub tema hilisem kompetentsus?
- Kuidas saab neid oskusi/omadusi omandada?

**VALIKÜLESANNE:**

Õpilased intervjuerivad töötajaid nende kompetentsuskasutuse kohta. Õpilased peaksid ka uurima, kuidas põhialuse elemendid on neil aidanud edu saavutada.

**NB! ÕPETAJA: Kodune ülesanne**

Enne järgmist õppetundi palu õpilastel intervjuerida oma ema, isa või mõnda teist täiskasvanut tema töökogemuse kohta. Vorm, mida kasutada, on toodud järgmises õppetükis.

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
2.2. Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused,  
kutsestandardid, kutse-eelistused

## INTERVJUU

Täiskasvanu nimi: \_\_\_\_\_

Praegune töökoht: \_\_\_\_\_

Esimene töökoht: \_\_\_\_\_

1. Kuidas ta oma töökoha sai? (Esimese töökoha.)
  2. Milliseid oskusi ta kasutas?
  3. Kuidas ta valmistus tööleminekuks?
  4. Mis talle oma töö juures meeldis? Miks?
  5. Mis talle oma töö juures ei meeldinud? Miks?
  6. Miks ta vahetas töökohta?
- Järgmine töökoht: \_\_\_\_\_

Korda samu küsimusi, kuni jõuad välja praeguse töökohani. Praeguse töökoha kohta muuda 6. küsimus selliseks: "Kas sa sooviksid praegu töökohta vahetada?"

2. Palu õpilastel rääkida järgmistest asjadest.

Mis sind kuuldus üllatas?

Kas sa arvad, et see täiskasvanu oleks teinud midagi teisiti, kui ta oleks teadnud oma praegust töökohta? Mida mõtled oma elukutsevaliku kohta?

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 64-65*

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
 2.2. Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused

**TÖÖVARI**  
**Õpetajale**

Eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Õpilasel on ülevaade ettevõtjate, spetsialistide ja juhtide igapäevastest tegemistest ja kohustustest.</li> <li>▪ Õpilastes tõuseb huvi majanduse, ettevõtluse ja töötegemise vastu.</li> </ul>
Vajaminevad vahendid	Tööleht
Meetodid	Vaatlus Iseseisev töö
Aeg	~ 45 min kokkuvõtte klassis
Tegevuse kirjeldus	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anda õpilastele mõistete „Vari” ja „Varjutatav” selgitused.</li> <li>▪ Jaotada õpilastele töövarju tööleht. Kontrollida, et kõik on ülesandest aru saanud.</li> <li>▪ Töölehe täitmise aeg 1 päev.</li> <li>▪ Järgmisel tunnil viia läbi analüüs ja arutelu.</li> <li>▪ Arutada paarilisega omavahel, mida nad on kirja pannud.</li> <li>▪ Arutada klassiga töölehe küsimuste põhjal.</li> </ul>

2. Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel  
2.2. Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused,  
kutsestandardid, kutse-eelistused

**TÖÖVARI**  
**Õpilasele**

Täida leht „töövarju” päeva kohta.

Asutus . . . . .  
Aadress . . . . .  
Töötaja nimi . . . . .  
Ametikoht . . . . .

Töövarju nimi . . . . .  
Kool . . . . .  
Klass . . . . .

1. Töökoha kirjeldus
2. Töövahendid
3. Tööprotsess, tööloigud, aja kasutamine
4. Töötaja koht ettevõtte struktuuris (Kellele allub, kes allub talle?)
5. Tööks vajalikud teadmised
6. Tööks vajalikud oskused
7. Tööks vajalikud isiksuseomadused
8. Tööks vajalik haridus
9. Karjääri võimalused
10. Kus seda ametit õppida saab (erinevad võimalused)
11. Kokkuvõte. Järeldused, arvamused, hinnang elukutse kohta, TVP kohta

.....  
Töötaja allkiri

.....  
Töövarju allkiri

Allikas: [www.ja.ee](http://www.ja.ee)

## 2.3 Haridustee: erialad, haridussüsteem, formaalne ja mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed

### INFO OTSIMINE ÕPPIMISVÕIMALUSTE JM KOHTA

#### Õpetajale

RAJALEIDJA – tund arvutiklassis (kui koolis on võimalik arvutiklassi kasutada)

Infot õppimisvõimaluste kohta saab:

- Kohalikust info- ja nõustamiskeskusest
- Haridusmessidelt, nt Teeviit, Intellektika jne
- internetist
  - koolide kodulehekülgedelt
  - Rajaleidja andmebaasist ([www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee))

Käesolevas õppetükis me õpimegi kasutama Rajaleidja andmebaasi õppimisvõimaluste otsimiseks.

#### EESMÄRGID:

1. Julgustada õpilasi aktiivsusele infot iseseisvalt hankima.
2. Tutvustada õpilastele Rajaleidja andmebaasi võimalusi.

#### MÄRKSONAD:

Infootsing, infomess, info õppimisvõimaluste kohta.

#### TEGEVUSJUHEND:

1. Lepi eelnevalt kooli personaliga kokku aeg arvutiklassi kasutamiseks ning tutvuda ise Rajaleidja andmebaasiga.
2. Jaga õpilastele töölehed “**Info otsimine õppimisvõimaluste jm kohta**”. Nende ülesannete täitmiseks on vaja tutvuda Rajaleidjaga.

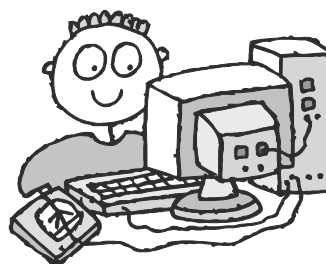
*Allikas: Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpetaja juhend 44*

## INFO OTSIMINE ÕPPIMISVÕIMALUSTE JM KOHTA Õpilasele

RAJALEIDJA – tund arvutiklassis

Infot õppimisvõimaluste kohta saab:

- Karjäärikeskusest – <http://www.hot.ee/tulevikuredel/>
- infomessilt TEEVIIT – <http://www.teeviit.ee/et/>
- tuttavatel
- teatmikest
- internetist
  - koolide kodulehekülgedelt
  - Rajaleidja andmebaasist



Tee internetis lahti lehekülg **rajaleidja.ee**.

Rajaleidja lehekülje põhjal täida järgmised ülesanded.

1. Kirjuta siia ühe sind huvitava eriala nimetus: .....

Nüüd leia kolm kooli, kus seda eriala õppida saab:

1. ....
2. ....
3. ....

2. Kirjuta siia ühe ameti-, kõrg- või ülikooli nimetus, mida sa tead: .....

Nüüd kirjuta kolm eriala, mida seal õppida saab:

1. ....
2. ....
3. ....

Mida läheb vaja, et nendele erialadele õppima asuda? (Millist eelnevat haridust, milliste riigieksamite sooritamist jne?) .....

Allikas: *Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 39*

## **KOOL ON LÄBI!**

### **Õpetajale**

#### **ÜLEVAADE:**

Õpilased uurivad välja, milliseid töökohti oleks neil võimalik saada, kui täna oleks nende viimane koolipäev.

#### **KESTUS:**

30-40 minutit.

#### **EESMÄRGID:**

Noored omandavad parema arusaamise oma hariduse väärtusest.

Õpilased näevad, kuidas kõige madalama taseme (sisenemistaseme) töökohad on seotud hariduse ja koolitusega.

Õpilased arutlevad, millist elustiili saaksid nad endale lubada, kui nad peaksid homme tööle hakkama.

#### **VAJAMINEVAD MATERJALID:**

Ajalehed ja muud infoallikad töökohtade kohta.

#### **ETTEVALMISTUS:**

Too klassi teavet kohalike vabade töökohtade kohta.

#### **ÜLESANNE:**

1. Ütle õpilastele, et täna on nende viimane koolipäev. Neil ei ole võimalik saada enam rohkem haridust ega täiendkoolitust.
2. Nad peavad nüüd iseendaga toime tulema ja ettenägematute asjaolude tõttu ei saa nad ka enam kodus elada.
3. Kasutades ajalehti ja muid informatsiooniallikaid, lase õpilastel järgi uurida, missuguste töökohtade jaoks on neil piisavalt kvalifikatsiooni. Kust nad homme tööd saaksid? Milline töö see oleks? Kui suur oleks palk?
4. Kasutades tõenäolist sissetuleku suurust, täidetakse uuesti esimese õppetüki eelarve. Vajadusel tuleb teha mööndusi elustiili osas.
5. Uut eelarvet võrreldakse "unistuste töökoha" eelarvega.

#### **ARUTELU:**

- Kas sind üllatas sinu praeguse võimaliku ametiga kaasneva sissetuleku suurus?
- Kuidas see teadmine mõjutab sinu plaane hariduse või koolituse jätkamiseks?

#### **VALIKÜLESANNE:**

Palu õpilastel täita töötaotlus soovitava töökoha jaoks. Missugust infot nad vajavad? Kas tööandja soovib töökogemusega töötajaid? Kuidas saaks kooli ajal töökogemusi omandada? (Ühiskondlikud ülesanded, osalise tööajaga töötamine jms.) 4. Iga grupp loeb oma tulemused ette.

*Allikas: Tähelepanu – tulevik!. Tallinn, 1999, lk 53*



### 3. PLANEERIMINE JA OTSUSTAMINE

#### 3.1 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjäärinõustamine

#### TULEVIKULE MÕELDES

##### Õpilasele

##### Unistused ja reaalsus

Pane silmad kinni ja kujuta ette, et oled 15 aastat vanem ja ärkad oma kodus tavalise tööpäeva hommikul.

Missugune Sinu kodu on? Mida näed, kui silmad avad? Kes veel on Sinu kodus? Mida paned tööleminekuks selga ja kuidas lähed tööle (jalgsi, autoga, bussiga...)? Kui pikk see tee on? Missugune on Sinu, töökoht, tööruumid, töövahendid? Mida teed ja kes on veel Sinuga koos?

.....  
.....  
.....

##### Milline on Sinu tulevik?

Mõttele tagajärgedele, mida võivad kaasa tuua Sinu poolt tehtud valikud.

- Milliseid probleeme võib kaasa tuua see, kui Sa otsustad asuda tööle ilma kutse- või erialaharidust omandamata?

.....  
.....

- Milliseid eeldusi ja oskusi Sa vajad, kui Sa tahad omandada kõrgharidust?

.....  
.....

- Millistel tingimustel on võimalik omandada kutse tööturukoolituse kaudu?

.....  
.....

- Missuguseid rahalisi ja teisi ressursse vajad õppimiseks?

.....  
.....

- Kui kaua tuleb Sul õpingutele pühenduda?

.....  
.....

Allikas: Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 24

## ELUKUTSEVALIK ON PROTSESS

### Õpetajale

Kui oled otsustanud käsitleda ka kutsevaliku ja karjääri planeerimise teoreetilist osa, siis on soovitatav sellega algust teha enne järgnevate teemade juurde asumist.

### EESMÄRGID

1. Aidata õpilasel teadvustada elukutsevaliku planeerimise võimalusi ning eesmärke.
2. Aidata teadvustada isiklikke ootusi tuleviku suhtes.
3. Tuua esile selliste abstraktsete mõistete nagu õnn, edu ja töö mitmetahulisus ja paljutähenduslikkus sõltuvalt kontekstist ning konkreetse õpilase isiksusest.
4. Pöörata tähelepanu inimestevaheliste erinevuste nüansirikkusele.

### MÄRKSONAD

töö  
karjäär  
karjerism  
edu  
õnn  
info  
fakt  
eneseteostus  
vajadused

### TEGEVUSJUHEND

1. Õpilase tööleht "Elukutsevalik on protsess" koosneb kahest osast. Esimene osa on peamiselt informatiivne, teine osa nõuab hoolikat iseseisvat süvenemist. Mõlemat osa on võimalik kasutada ka eraldi tunnimaterjalina. Tööülesanne anna vastavalt sellele, kas lased täita mõlemad lehed või ainult teatud osad.
2. Ülesandeks võib valida ka ainult ühe või paar lauset. Sel juhul on otstarbekam need tahvlile kirjutada.
3. Anna õpilastele kirjalikult vastamiseks piisavalt aega.
4. Edasi võib minna kas paaris- või grupitööga. Et teemad on süvenemise korral küllaltki isiklikud, eelistatakse sageli paarisööd. Selle ülesande juures võiks koostöös katsetada partnereid, kes mingi omaduse poolest teisest erinevad (kes ei ole pinginaabrid või lahutamatud sõbrad). Õpilased arutavad kirjapandu omavahel läbi.
5. Aruta ülesanded koos õpilastega läbi, lisades omapoolseid kommentaare ning esitades vajaduse korral suunavaid küsimusi.
6. Tunni lõpul tee õpilaste abiga kokkuvõtte. Esimese, aga miks mitte ka teise osa kokkuvõtte võiks parema ülevaate tagamiseks kirjutada ka tahvlile.

### MÄRKUSI

\* Pole mõtet halvustada trafaretseid ja ühekülgeid vastuseid. Lase suunavate küsimuste ja julgustamise

3.1 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjäärinõustamine

abil õpilastel ise avastada tuntud mõistete erinevaid tahke.

\* Eneseteostusega seoses võib lähemalt rääkida ka vajadustest. Piisab näiteks füüsiliste (toit, riietus, turvalisus jne), emotsionaalsete (armastus, austus jne), intellektuaalsete (loovus, õppimine jne) ning altruistlike (hoolitsus teiste eest) vajaduste meeldetuletamisest.

\* Vestluse käigus peaksid sõna võtma vabatahtlikud, kuid püüa julgustada neid, kes sinu arvates seda vajavad, avaldamata seejuures kellelegi survet.

\* Usaldusliku õhkkonna tekkimisele aitab kaasa ka see, kui õpetaja avaldab oma mõtteid seoses käsitletava teemaga.

\* Püüa ära hoida karjääri kui mõiste otsest samastamist karjerismiga. Võimalike arusaamatuste vältimiseks on soovitatav karjääri käsitleda kui töökogemuste seeriat, mis viib mingis konkreetses valdkonnas edasi ning nõuab palju rohkem energiat, pühendumist ja aega kui lihtsalt töö tegemine. Seega võib ühte ja sama tegevust vaadelda nii tööna, mida tehakse põhiliselt raha teenimiseks, kui ka karjäärina.

### KÜSIMUSED

\* Mida sinu arvates peetakse tänapäeval õnneks/eduks/eneseteostuseks?

\* Missuguseid erinevaid eesmärke võib ühel inimesel olla seoses tööga?

\* Millest on tingitud töö/edu/karjääri erinev tähendus erinevate inimeste jaoks?

\* Kas karjäär on negatiivne või positiivne nähtus?

\* Mis on karjerism?

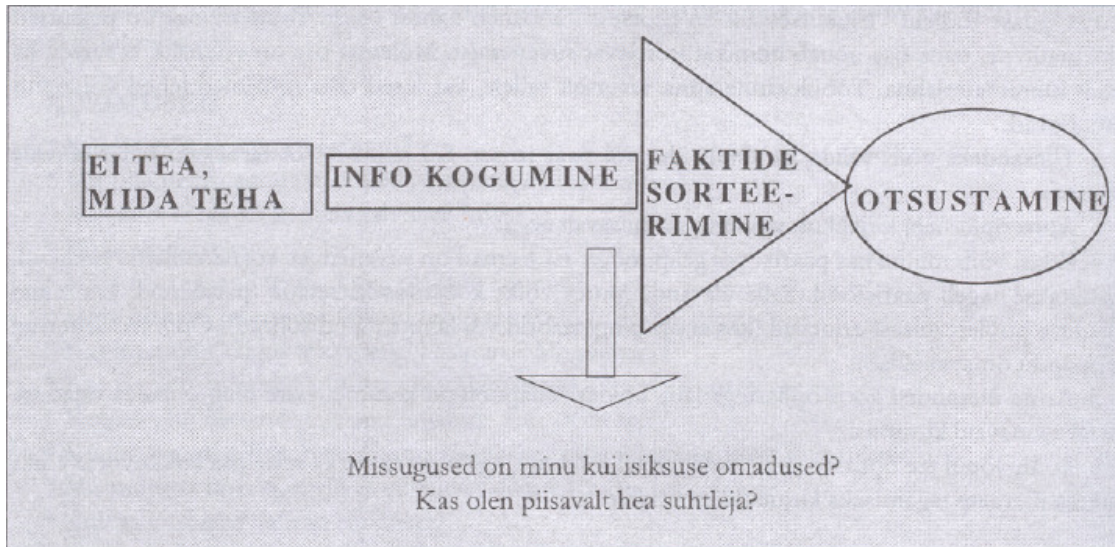
3.1 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjäärinõustamine

## ELUKUTSEVALIK ON PROTSESS

Õpilasele

### 1. MISSUGUST INFOT VAJAN?

Kirjuta punktiirile (näidete alla) küsimuste vormis, missugust infot oleks sul vaja enne ühe või teise elukutse kasuks otsustamist koguda. Missuguseid valdkondi see info peaks puudutama?



.....

.....

.....

.....

## 2. MILLE POOLE PÜRGIN?

Lõpeta laused. Igal lausel on mitu võimalikku lõppu.

Edu on

.....  
.....  
.....

Töö eesmärk on

.....  
.....  
.....

Karjäär tähendab

.....  
.....  
.....

Eneseteostuseks on vaja

.....  
.....  
.....

Õnn on

.....  
.....  
.....

Allikas: Karjäär-redel või tee?. P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 22-25

## INTERVJU PLANEERIMISEST

### Õpetajale

#### EESMÄRGID

1. Aidata õpilastel mõista planeerimise vajalikkust.
2. Arendada suhtlemisoskust intervjuu läbiviimisel.
3. Selgitada õpilastele erinevaid planeerimismeetodeid.

#### MÄRKSONAD

Planeerimine, intervjuu.

#### TEGEVUSJUHEND

1. Õpilase koduseks ülesandeks on intervjuerida oma ema/isa või mõnd teist täiskasvanud inimest. Intervjuu eesmärgiks on teada saada, kuidas ta planeerib koduseid töid või perekondlike ürituste läbiviimist. Viimase küsimuse peab õpilane ise välja mõtlema ja kirjutama ka selle intervjuulehele ("**Intervjuu planeerimisest**").
2. Järgmisel korral, kui küsimustele on vastatud, analüüsi klassiga planeerimisega seonduvat alljärgnevate küsimuste põhjal.
  - Milliseid tegevusi planeeritakse? (Kirjuta tahvlile.)
  - Millised olid põhilised planeerimise etapid? (Kirjuta tahvlile.)
  - Milliseid töid oled sina planeerinud?
  - Kas ka kodust õppimist tuleb planeerida?
  - Kuidas sina planeerid oma tegevusi?
3. Samadele küsimustele vastamist võib teha ka rühmatööna. Sellisel juhul tuleb igale rühmale anda paber küsimustega.

Allikas: *Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpetaja juhend 45*

## INTERVJU PLANEERIMISEST

### Õpilasele

Intervjuu kuupäev: .....

Intervjueeritava nimi: .....

1. Nimeta üks perekondlik sündmus (sünnipäev, jõulud jm) või mõni kodune töö (kevadine suurpuhastus jm), mille tegemine vajab eelnevat planeerimist.

.....

2. Milliseid ettevalmistusi sa tegid selle ürituse/töö läbiviimiseks?

.....

3. Kas sul oli mitu tegevusvarianti? Kui jah, siis millised?

.....

4. Mida sa tegid tükk aega enne seda üritust/tööd?

.....

5. Mida sa tegid vahetult enne selle töö alustamist?

.....

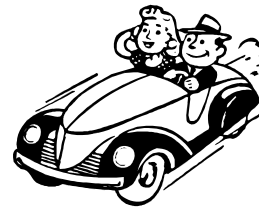
6. Kas sa ürituse või töö tegemise ajal tegid muudatusi?

.....

7. Kas sa oled tulemusega rahul? Mis õnnestus väga hästi?

.....

8. Nimeta veel töid ja teisi tegevusi, mida tuleb planeerida.



9.....

.....

Allikas: Elutee planeerimine. Tallinn, 2004. Õpilase tööleht 40

## **UNISTUSED, SOOVID...**

### **Õpetajale**

Väike laps elab fantaasiamaailmas ning mängib erinevaid rollimänge. Ka vanemaks saades jääb unistamine inimpsüühika oluliseks osaks. Kogemuste ja vastavate teadmiste vähesuse tõttu toimub sageli ka elukutsevalik kujutluste abil. Kuid unistamist ei peaks pidama ajaraiskamiseks või muidu tarbetuks tegevuseks. Järgnev harjutus, tegeldes ühelt poolt unistus te ja soovidega, toob teiselt poolt välja ka väärtushinnangud, vajadused ja hoiakud. Lastes fantaasial vabalt voolata, saab inimene kontakti oma alateadvusega, isiklike vajaduste ja tahtmistega. Enne, kui asuda ratsionaalselt ja meetoodiliselt vajalikke fakte koguma ning süstematiseerima, on kasulik korraks lihtsalt oma loovus vabaks lasta ja unistada. Seda enam, et ka unistamise tulemusi on hiljem võimalik faktidena kasutada.

### **EESMÄRGID**

1. Ergutada loovust.
2. Luua kontakt alateadvusega.
3. Harjutada mõtete, tunnete, soovide sõnastamist.
4. Tegelda õpilaste ootuste ja soovidega tuleviku suhtes.

### **MÄRKSONAD**

väärtushinnang

loovus

fantaasia

alateadvus

### **TEGEVUSJUHEND**

Selle ülesande puhul võib valida kolme tegevusvariandi vahel. Variant A kasuks otsustamise eelduseks on õpetaja piisavettevalmistus kujutlusharjutuste läbiviimiseks. Selle puudumisel (või muudel põhjustel) on võimalik valida variantide B ja e vahel.

#### **Variant A**

1. Tee vajalik sissejuhatus eelhäälestuseks ning seejärel vastav ettevalmistus kujutlusharjutuse läbiviimiseks (õige hingamine, silmade sulgemine, lõdvestumine jne).
2. Palu õpilastel ette kujutada, et on möödunud 10 aastat, on hommik ja nad on ärganud oma kodus. Palu neil kujutluses jälgida, kuidas näeb välja magamistuba, vannituba, kogu maja või korter. Edasi kirjelda aeglaselt ettevalmistusi tööleminekuks, lahkumist kodust, teekonda, jõudmist töökohta jne. Jäta õpilastele aega pidevalt kujutluses jälgida, mis neid ümbritseb: lõhnu, värve, detaile, teisi inimesi jne. Piisavalt jäta aega töökohaga tegelemiseks - missugused on ruumid, töökaaslased, töö sisu, riietus, õhkkond, kasutatavad vahendid. Kokku peaks harjutuse A-variandi teine etapp aega võtma umbes 5 minutit.
3. Palu õpilastel aeglaselt klassi "tagasi tulla" ja silmad avada.
4. Sõltuvalt osalejate hulgast ning muudest asjaoludest võib jätkata kas paaris- või grupitööga. Iga õpilane räägib kogetust ning kuulab teiste muljeid.



3.1 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjääriinõustamine

**Variant B**

1. Palu õpilastel kujutleda, et on möödunud 10 aastat (silmi sulgeda pole vaja).
2. Õpilased panevad vihikusse kirja, missugune on kümne aasta pärast nende kodu, kellega nad koos elavad, missugune on sõpruskond, töökoht, harrastused, koduloomad jne.
3. Paaristöö - osalejad räägivad teineteisele kordamööda oma kujutlustest (kokku 10 - 15 minutit), teine samal ajal kuulab ning võib esitada küsimusi (aktiivne kuulamine).

**Variant C**

Essee teemal "Mina 10 aasta pärast", "Mina aastal..." vms.

**MÄRKUSI**

- \* Variant A kasutamine eeldab väiksemat gruppi ja/või soodsat õhkkonda.
  - \* Hea oleks, kui variant A puhul saaksid õpilased istuda ringikujuliselt paigutatud mugavatel istmetel.
  - \* Võib ette tulla, et mõni osaleja ei suuda silmi sulgeda. Teiste nõusolekul võiksid nad harjutust soovi korral kaasa teha avatud silmadega.
  - \* Kujutlusharjutuse läbiviimisel on vilumuse tekkimiseks hea kasutada varem valmiskirjutatud teksti.
  - \* Variantide A ja B puhul tuleks jälgida, et kõik õpilased saaksid rääkida. Mida suuremas grupis kujutlustest rääkimine toimub, seda vähem aega saab iga liige rääkimiseks. Samas on tõenäoliselt selliseid osalejaid, kes räägiksid meeleldi 20 minutit järjest, ning selliseidki, kes vajaksid kannatlikku julgustamist.
- Harjutuse see osa on äärmiselt oluline - kujutluste lauseteks vormimine on üllatusi pakkuv, loov ja informatiivne tegevus. Esmapilgul lapsikute fantaasiate uurimisel võib leida nii mõndagi olemuslikku ja olulist.
- \* Kui sul on variant e kasutamise korral soov mõni eriti huvitav essee klassis ette lugeda, lepi autori nõusoleku suhtes kokku enne tunni algust ning ära avalda survet, imestust vms, kui õpilane pole nõus oma kirjutandud mõtteid teistele avaldama.

**KÜSIMUSED**

- \* Mida üllatuslikku kogesid sellel kujutlusmatkal?
- \* Mida uut said enda kohta teada?
- \* Mida nägid kõige detailsemalt ja selgemalt?
- \* Mida uut said teis(t)e kohta teada?
- \* Kas seda ülesannet oli raske või kerge täita? Miks?
- \* Missugune osa harjutusest sulle kõige rohkem meeldis?
- \* Mis häiris?
- \* Kui joonistaksid pildi kujutletust, missuguseid värve kasutaksid? (Võib ka realselt pildi joonistada, sel juhul peaksid käepärast olema korralikud töövahendid. Sellist ülesannet andes tuleks rõhutada, et oluline pole mitte joonistusoskus, vaid enese jaoks olulise edasiandmine, soovi korral ka abstraktses vormis.)

Allikas: Karjäär-redel või tee?. P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 26-27

## VALIKUTE HINDAMINE

### Õpilasele

Elus tuleb kindlasti ette olukordi, kus on vaja teha otsuseid, mis võivad Sinu ellu tuua muutusi ja uuendusi (näiteks: elukohavahetus, õppima asumine). Üheks selliseks muutuseks võib olla ka uus töö- või ametikoht. **Kuidas on oluline toimida? Millise variandi kasuks tuleb otsustada? Milline on just see õige?** Vastuse nendele küsimustele pead aga andma Sina ise.

Järgmine harjutus on üheks võimalikuks abivahendiks, mis aitab Sul kaaluda päevakorras oleva valikuvõimaluse poolt- ja vastuargumente.

Kas Sinu elus on hetkel mõni lahendust vajav probleem (võimalus, väljakutse), mille suhtes on vaja otsus langetada? Näiteks töökohapakkumine, koolitusele asumine vms. Kirjuta see endale üles.

**✍ Minu probleem, väljakutse:** \_\_\_\_\_

Leia argumentid, mis on muutuse poolt ja mis räägivad selle vastu, ning kirjuta need tabelisse.

Argumentid, mis on muutuse poolt	Argumentid, mis on muutuse vastu

Vaata oma poolt- ja vastuargumentid veelkord üle.

**Millised argumentid on kõige olulisemad (suurema kaaluga)? Millised neist on Sinu jaoks vähemtähtsad?** Selguse mõttes reasta oma argumentid ümber olulisuse järjekorda.

**Mida saad ise mõjutada, mida mitte?**

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 49

## EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE

### Õpilasele

Nii igapäevaelu kui tööalase karjääri sihiteadlik planeerimine eeldab kindlate eesmärkide püstitamist ja konkreetsete tegevusplaanide koostamist. Sageli sõltub ühe eesmärgi saavutamine teisest, mõni asi võib meile olla tähtsam, mõni asi ei kannata lihtsalt edasi lükkamist.

***Kui oluline ja edasilükkamatu üks või teine eesmärk minu jaoks on? Millest on oluline alustada? Mida võin jätta kaugemasse tulevikku?***

Sea eesmärgid: mida tahan saavutada? Kuhu jõuda? (pea silmas eelkõige tööalaseid eesmärke). Leia vähemalt 10 väiksemat või suuremat eesmärki.	Hinda, kui oluline see Sulle on? (max 10, min 1)	Hinda, kui edasilükkamatu on eesmärgi elluviimine? (max 10, min 1)	Millest on oluline alustada? Summeeri olulisus ja edasilükkamatus
1.			
2.			
3.			
...			

Reasta oma eesmärgid ümber, arvestades viimases veerus saadud tulemusi (kõige suurema skooriga tulemus esimeseks, jne).

Milline on Sinu eesmärkide pingerida? Millest alustad?

Mõtle iga eesmärgi puhul konkreetselt, mida, millal, kus, kuidas, kellega koos on vaja teha, et soovitud saavutada?

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 50

## VALIKUVÕIMALUSI KAALUDES

### Õpilasele

#### ***MIDA HAKKAD TEGEMA, KUI KOOL SAAB LÄBI?***

Sellele küsimusele vastuse leidmine pole nii lihtne, et vastamist viimase kooliaasta kevadele lükata. Valikuvõimalusi tundub olevat liiga palju või liiga vähe, otsuste tegemine aga vastutusrikas. Mis siis, kui valin valesti...

Seepärast hakka Sinu jaoks sobivaid alternatiive välja selgitama juba aegsasti, et vältida viimase hetke paanikat ja uisapäisa tehtud otsuseid.

#### ***Kui sul pole õrna aimugi, millega tulevikus tegelda võiksid.***

Valikute tegemisel on mõistlik liikuda laiematelt küsimustelt kitsamatele. Püüa leida vastused järgmistele küsimustele.

- Kas tahad töötada päevast päeva inimestega või väsitab Sind tegelikult suhtlemine?
- Kas soovid tingimata jätkata haridusteed ülikoolis? Aga mida teha siis, kui Sa sisse ei saa?
- Kas soovid tulevikus elada praeguses kodukandis? Kas siin on võimalik Sulle sobivat tööd leida?
- Kas soovid tulevikus tegutseda eraettevõtjana või palgatöölisena? Mida kumbki variant Sinult tegelikult nõuab?

#### ***Mõttele sellele, mida Sa tõesti tahaksid teha.***

- ☞ Mõttele, kas Sa võiksid nautida tööd inimestega. Eelistad ehk tööd info või hoopis tehniliste vahenditega?
- ☞ Mõttele, kas Sulle meeldib töötada rohkem väljas või sees.
- ☞ Mõttele asjadele, mida Sa oskad kõige paremini teha ja mille tegemist Sa naudid kõige rohkem.
- ☞ Mõttele nendele asjadele, mida Sulle lihtsalt meeldib teha. Mõttele oma hobidele - kas need võiksid olla kuidagi seotud Sinu tulevase tööga?

#### ***KUIDAS TEHA VALIKUT?***

##### ***Kõigepealt kogu fakte.***

- Kaardista enda jaoks erinevad võimalikud tegevusvaldkonnad.
- Selgita, millised õppimis- ja töövõimalused on kättesaadavad Sinu kodukandis?
- Uuri, milliseid teadmisi ja oskusi Sa vajad soovitud töö tegemiseks? Millist haridust see nõuab?
- Mõttele sellele, mida Sul on vaja teha selleks, et minna Sind huvitavat eriala õppima või saada soovitud töökohta.
- Ära keskendu kohe ühele ja ainsale valikule, vaid kogu infot mitmeid alternatiive silmas pidades.

3.1 Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjääriinõustamine

**MIDA SA PEAKSID VALIMA**

*Vaata oma valikud läbi.*

- On palju võimalusi, mille vahel valikut teha.
- Sa võid kombineerida erinevaid kursuseid ja kooolitusi soovitud oskuste omandamiseks.
- Sa võid omandada kutse või eriala statsionaarses õppevormis õppides või leida kõigepealt töökoht ja selle kõrvalt õppima asuda.
- Sa võid kutsealaseid oskusi omandada ka töö käigus.
- Omandatud oskused avavad Sulle tulevikus uksi.

*Allikas: Tulevik algab täna. Tööturuamet, 2003, lk 23*

## 3.2 Isikliku karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, edu, elurollid, elulaad, karjäär, õpimotivatsioon, omavastutus, kandideerimisdokumendid, karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine

### ELU JA TÖÖ Õpetajale

#### Eesmärk

Suurendada õpilaste arusaamist ja teadlikkust sellest, kuidas töö võib sattuda vastuollu igapäevaelu ja suhetega.

#### Aeg

Sõltub õpilaste intervjuude pikkusest.

#### Materjalid

Igale õpilasele üks või mitu eksemplari tegevuslehest „Elu ja töö”.

#### Korraldus

Õpilased töötavad paarides ja intervjuerivad kedagi, kes töötab palgatööl või vabatahtlikuna. Intervjuerimisel kasutatakse tegevuslehel olevaid küsimusi. Vastused kirjutatakse tegevuslehele või lindistatakse.

Väga tähtis on selle tunni ülesehitus, kus antakse tagasisidet. Mitme intervjuu kuulamine ei ole just stimuleeriv tegevus, eriti kui rühmad on suured. Palju tõhusam on rühmatöö, kus rühmad moodustatakse vastavalt intervjueritud töötajate tüübile, näiteks:

- Noored töötajad, kellel on vähe kohustusi
- Töötajad, kellel on perekond ja muud kohustused
- Pensionieale lähenevad töötajad
- Vabatahtlikud töötajad
- Ise endale tööandjad, füüsilisest isikust ettevõtjad
- Professionaalsed ja tehnilised töötajad
- Oskustöölised
- Lihttöölised

Väikestes rühmades selgitatakse selle rühma töötajate kohustusi ning tuuakse välja huvitavad või ebatavalised vastused. Rühma esindaja esitleb tulemusi seminaril.

#### Ülevaade

Vastused viimasele küsimusele „**Kui kohtaksite ennast 15-aastasena, millist töötamisega seotud nõu te endale annaksite?**” võib anda materjali edasiseks huvitavaks ja ebatavaliseks aruteluks. Laske õpilastel vormistada need vastused eraldi lehel, võimaluse korral arvutis. Näidake väljaprintitud vastuseid õpilastele, kes küsitluses ei osalenud ja selle sisu ei tea. Nende ülesandeks on kindlaks määrata, (a) kes andis nõu ja (b) kellele see oli suunatud.

*3. Planeerimine ja otsustamine*  
*3.2 Isikliku karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, edu, elurollid, elulaad, karjäär, õpimotivatsioon, omavastutus, kandideerimisdokumendid, karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine*

Mõned näited tegelikust elust:

„Tee kõvasti tööd. Hangi endale mõni kvalifikatsioon. Sa saad seda teed käia ainult korra, seega kasuta oma võimalusi.”

„Kasuta iga võimalust edasiõppimiseks ja töökogemuse saamiseks. Aega jätkub kõigeks, kui sa ainult tahad.”

„Kuula ja tööta rohkem. Usu endasse rohkem – sa ei ole rumal. Unusta poisid.”

Õpilased väidavad alati, et vanemad või teised täiskasvanud jagasid nõu lastele või olid need õpetajad, kes rääkisid õpilastega, kuid väga harva arvatakse ära, kes tegelikult rääkis ja kellega. Segaduse tekitamiseks võib õpetaja tulla välja oletusega, et rääkijad on parimad karjääriõpetajad, keda kuulaja elus võib kohata, kuid et nad ei ole ametlikud karjääriõpetajad. Lõpuks paljastatakse tõde. Arutelu võib ka ümber pöörata ja paluda õpilastel anda nõu 15 aastat vanemale iseendale.

**Ained, milles sellist tegevust võiks kasutada**

Emakeel (suhtlemine), inimeseõpetus, võõrkeel, karjääriplaneerimine

**Kuidas võiks tegevust kohandada/muuta?**

---

---

---

## ELU JA TÖÖ

### Õpilasele

Koos paarilisega intervjuueeri ühte töötavat täiskasvanut.

Me uurime, kuidas töö mõjutab inimeste elu, ja meil on väga hea meel, kui te vastate alljärgnevale küsimustele:

Mis tööd te teete?

.....

Mis on teie töö juures kõige toredam?

.....

Mis on teie töö juures kõige hullem?

.....

Kas te võite ise oma tööaja üle otsustada?

.....

Kas viimase viie aasta jooksul on teie tööaeg kuidagi muutunud?

.....

Kas teie töö on muutunud pingelisemaks, kui see oli viis aastat tagasi?

.....

Kas te võite ise valida oma puhkuse aega?

.....

Kui palju aega võtab teil töölejõudmine?

.....

Kas te tahaksite elada oma töökohale lähemal? Kui jah, siis miks?

.....

Kas te kodus mõtlete töösajadele?

.....

Kas teie sõbrad on teie tööga seotud?

.....

Kuidas võib teie töö mõjutada teie tervist?

.....

Kuidas võib teie töökoht mõjutada teie ostusid?

.....

Kas teil on mingisuguseid tööga seotud piiranguid vaba aja veetmise osas?

.....

Kas teil on aega ühiskondliku tegevuse jaoks, nt olla tegev heategevuslikus klubis või tegutseda ametiühingus?

.....

Kui te võidaksite loteriiga miljoni, kas te siis jätkaksite oma praegusel tööol?

.....

Kui teil oleks võimalik kohtuda 15- aastase iseendaga, millist nõu te talle annaksite oma praeguse töö suhtes?

.....

Allikas: Vaatame koos tulevikku. SA Eesti Kutsehariduse Reform, 2003, lk 45-47



## MINU ROLL MAAILMAS

### Õpetajale

#### Eesmärgid

Töölehte täites juurdleb õpilane oma rolli üle nii kohalikus elus kui ka laiemalt, maailma mastaabis. Tööleht paneb õpilased mõtlema selle üle, mida nad on senini ära teinud ja mis võiks tulevikus olla nende isiklik panus kõiki puudutavate probleemide lahendamisel.

#### Läbiviimine

**Tundlikkus** Mõne õpilase arvates ei saa nemad küll midagi ära teha nõ üldiseks hüvanguks. Õpetaja peaks aitama näha, et kõigil on võimalus olulist rolli mängida. Nende tähelepanu tuleks juhtida niisugustele valdkondadele, kus tegutsemine neile huvi pakuks, kui vaid oleks rohkem kas võimalusi, enesekindlust, aega asjaga tegelemiseks või toetust.

#### Lisaülesanded

Õpilased võivad töölehel valida välja ühe teema ja kirjutada ajalehele kirja, kus nad selgitavad, miks see temaatika nende jaoks nii oluline on, ja näitavad, mida nad saaksid omalt poolt probleemi lahendamiseks teha.

## MINU ROLL MAAILMAS

### Õpilasele

Mida sa teed oma kodukandis teiste inimeste heaks?

Kuidas sina lahendaksid Eestis kodutute probleemi?

Mida peaks tegema globaalse soojenemise peatamiseks?

Töötades paarides, vaadake allolevaid teemasid ja kirjutage igaühe kohta kas:

a) mida olete juba teinud probleemi lahendamiseks või b) mida te võiksite selleks teha.

Võrrelge oma vastuseid teiste paaridega.

Kas saite ideid edasiseks?

**Globaalne soojenemine**

---

---

---

---



**Väikeste kultuuride ohustatus**

---

---

---

---

**Vaesus**

---

---

---

---



**Tänavalapsed**

---

---

---

---

**Kuidas ma võin aidata inimesi**

---

---

---

---

**Kuidas ma säästan keskkonda**

---

---

---

---



Allikas: Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 23-24

## **MINU KARJÄÄRI VIKERKAAR**

### **Õpetajale**

#### **EESMÄRGID**

1. Aidata õpilastel analüüsida erinevate rollide muutumist elu jooksul.
2. Aidata väärtustada nii isiklikku kui ametialast karjääri.

#### **MÄRKSONAD**

roll  
rolliootus  
rollikujutus  
rollikäitumine  
isiklik elu  
ametialane töö

#### **TEGEVUSJUHEND**

1. Jaga õpilastele tööleht "Minu karjääri vikerkaar".
2. Palu õpilastel tõmmata lehel olevatele rollidele eri värviga joon alla, seejärel kirjutada, kuidas erinevad rollid elu jooksul muutuvad.
3. Pärast seda värvida "vikerkaar" samade värvidega, lähtudes sellest, millistel eluaastatel neid rolle täidetakse.

#### **MÄRKUSI**

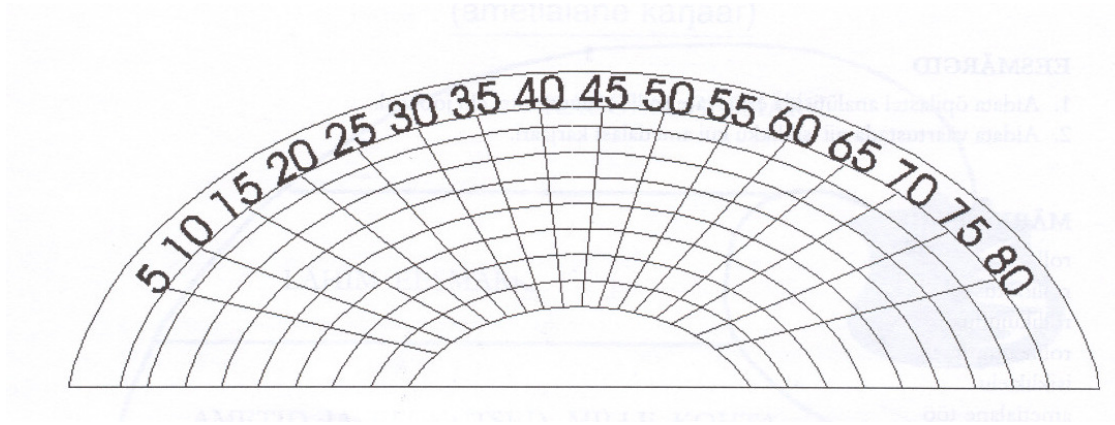
\* Näide pojarolli muutumisest elu jooksul.  
Lapsepõlves on poeg saaja, kes vajab vanemate abistavat kätt. Täiskasvanuna ollakse vanematega võrdsel tasemel. Kui ema-isa saavad vanemaks, siis oodatakse, et poeg abistaks oma vanemaid ja hoolitseks nende eest.

#### **KÜSIMUSED**

- \* Kuidas sulle meeldis elu kujutamine vikerkaarena?
- \* Kas sa olid enne mõelnud, et elus tuleb meil täita nii palju rolle?
- \* Kas mõne rolli täitmine võib saada takistuseks teiste rollide täitmisele?
- \* Millised rollid on sinu jaoks elus kõige tähtsamad?
- \* Milliseid rolle sa peale töölehel kirjutatu tahad veel elus täita?

## MINU KARJÄÄRI VIKERKAAR

Õpilasele



Märgi vikerkaarele, mis vanuses sa elus alljärgnevaid rolle täidad. Iga rolli taha kirjuta, kuidas nende rollide täitmine elu jooksul muutub

POEG/TÜTAR

ÕPILANE/ÜLIÕPILANE

ABIKAASA

ISA/EMA

SÕBER

KODUPERENAIN/PEREMEES

PENSIONÄR

TÖÖTAJA MINGIL AMETIALAL

Allikas: Karjäär-redel või tee?. P. Jamnes, K. Savisaar. 1998, lk 89-90

## MINU EDASISED TEED

### Õpetajale

#### Eesmärgid

Töölehe abiga määrab õpilane oma lähemad ja kaugemad eesmärgid - nii isiklikud, hariduslikud kui ka tööalased. Kui eesmärgid on kindlaks tehtud, siis tuleb määrata väiksemad tähised kõige selle saavutamiseks ja planeerida strateegia. Kvalifikatsiooni all on mõeldud vormistatud saavutusi, tiitleid, ametinimetusi (näit. Õpilasomavalitsuste Liidu sekretär).

Õpilane täidab töölehe, mis on aluseks järgmise kokkuvõtte kirjutamisel saavutuste logiraamatusse.

#### Ettevalmistus

Töö käigus võib õpilastel vaja minna oma saavutuste logiraamatuid.

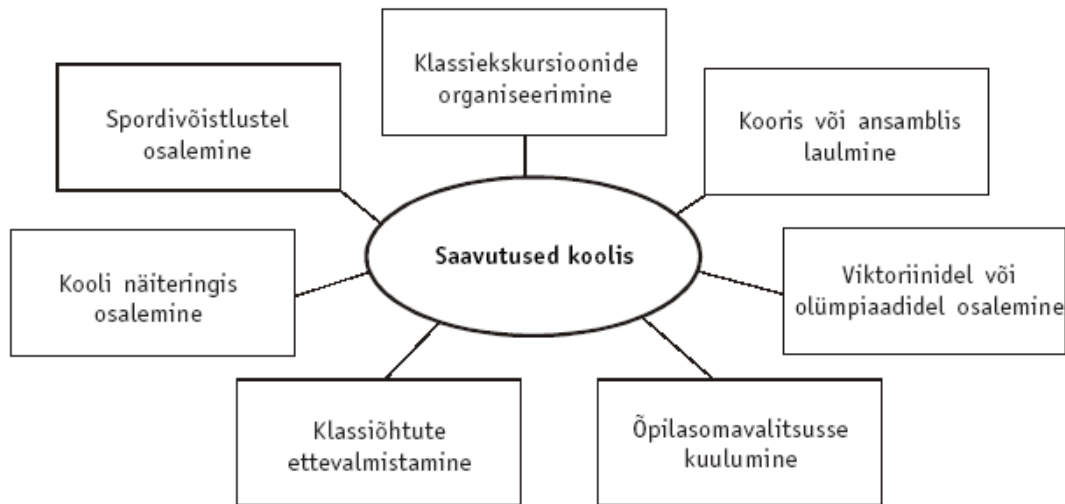
#### Läbiviimine

**Lähenemine** Individuaalne tegevuskava tuleks korralikult, puhtalt ja ametlikku vormi järgides ümber kirjutada ning lisada logiraamatu mappi.

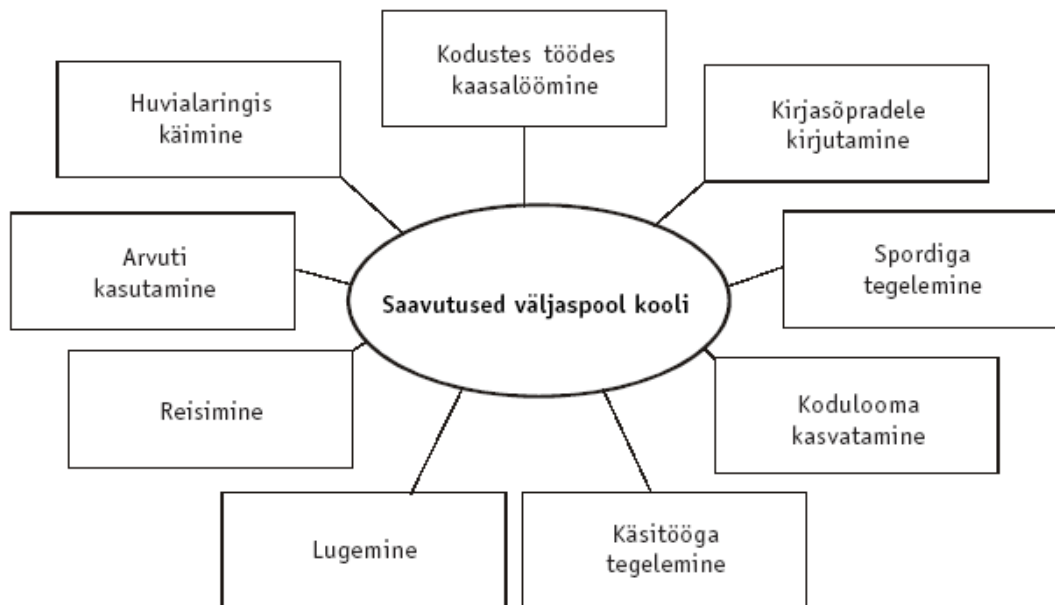
**Aeg** Töölehe täitmine võtab vähemalt kaks tundi, sest algul tuleb kirjutada mustand ja siis see ka puhtalt vormistada.

## MINU EDASISED TEED Õpilasele

Mõtle ka kõikide oma õppimisega mitte seotud saavutuste peale. Siia kuuluvad tegevused koolis, mis ei ole otseselt õppimisega seotud, näiteks kooli meeskonnas mängimine või klubitegevuses osalemine. Samuti kuuluvad siia asjad, mida sa teed väljaspool kooli, näiteks kodus aitamine või huvialadega tegelemine.



## Mida sa pead enda kõige tugevamateks külgedeks?



Küsimustele vastamiseks kasuta oma saavutuste logiraamatut ning tee märkmeid. Nüüd võid asuda oma kokkuvõtte kirjutamise juurde, kasutades ettevalmistustöid ning tõendeid oma saavutuste logiraamatust.

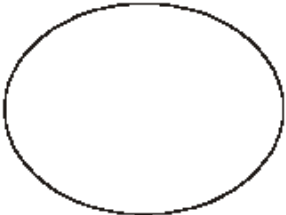

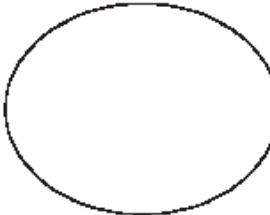
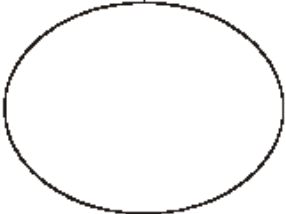

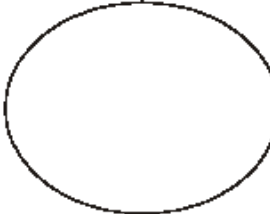
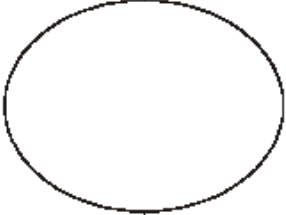
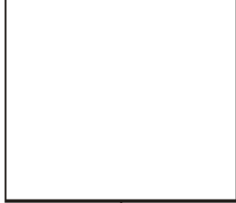
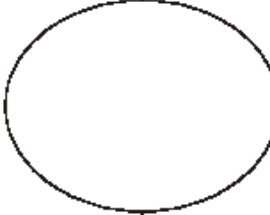
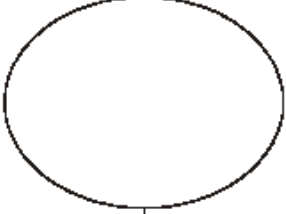

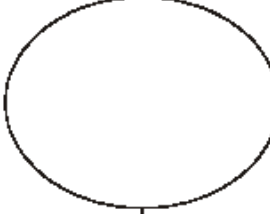



## MINU EDASISED TEED

Millised on sinu saavutused, oskused, huvid ja kvalifikatsioon?

Kuidas sa tahad neid edasi arendada, millise tulemuseni soovid jõuda?

Kuidas sa võiksid selleni jõuda?

Allpool on sinu abistamiseks küsimused. Neile vastates saad enda jaoks täita kolm võimalikku arenguvaldkonda kolmes erinevas tulbas. Kui paberist jääb puudu, võta uus leht.

<p><b>Kus ma praegu olen?</b> Mõttele oma saavutuste, oskuste, huvide ja kvalifikatsioonide peale</p>			
<p><b>Millised on minu eesmärgid?</b> Mõttele oma lühi- ja pikaajaliste hariduslike, töiste ja isikliku elu eesmärkide peale</p>			
<p><b>Mida ma pean tegema selleks, et oma eesmärkideni jõuda?</b></p>			
<p><b>Millist abi on mul seejuures vaja?</b> Mõttele, kes võiksid sind nõuannete ja kogemustega aidata</p>			
<p><b>Milliseid samme peaksin ma praegu astuma, et oma eesmärkideni jõuda?</b></p>			

Nüüd võta enda väljapakutud ideed aluseks logiraamatusse kokkuvõtte kirjutamisel. Kokkuvõtte pealkiri on „Individaalne tegevuskava“.

Allikas: Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 36-38

## MINU ISIKSLIK KOKKUVÕTE

### Õpilasele

#### Näidis: Isiklik kokkuvõte

Nimi.....

Enne ..... Gümnaasiumisse õppima asumist 2001.a. käisin ma .....põhikoolis, mille lõpetasin heade akadeemiliste tulemustega. Põhikooli viimases klassis sain ka oma esimese tõeliselt vastutusrikka ülesande, kui mind valiti klassivanemaks.

Koolis olen õppinud ajalugu, geograafiat, majanduse algõpetust, kunstõpetust, matemaatikat, keemiat, emakeelt, inglise keelt, näitlemist ja religiooniõpetust. Kõik need ained olid mulle ühtviisi huvitavad ja ma sain häid hindeid. Eriti meeldisid mulle aga majandusõpetus ja kunstõpetus. Kui pidin tegema valiku, millistele ainetele tahan lõpueksamite jaoks pühenduda, selgus kahjuks, et neid polnud üldse eksamiainete hulgas.

Lõpueksami aineteks valisin emakeele ja kirjanduse, matemaatika, füüsika ja inglise keele ning arvutiõpetuse. Neist meeldivad mulle kõige enam arvutiõpetus ja matemaatika. Seda sellepärast, et ma kavatsen pärast keskkooli lõpetamist oma õpinguid jätkata ülikoolis infotehnoloogia erialal. Ka füüsika ja inglise keel pakuvad mulle väga suurt huvi.

Mul on mitmeid töid, mille eest olen saanud väga häid hindeid, näiteks uurimustöö geograafias, mille eest sain maksimumpunktid. Ise pean aga oma kõige paremaks tööks projekti „Õpilasfirma loomine”, mille koostas majanduse algõpetuse ja arvutiõpetuse ainetes raames. Seda tööd hinnati kahe viiega, kusjuures töö ise pakkus mulle tegemise ajal suurt rõõmu.

Projekt hõlmas nelja inimest, kelle ülesandeks oli juhtida ja korraldada ettevõtet, mille tegevus toimus kooli ajal. Meie äri edu või läbikukkumine sõltus täielikult meie endi panusest - kui palju me olime valmis pühenduma sellele ettevõtmisele. Selleks, et kindlustada oma äri edukus, pidime tegema põhjalikud taustauuringud ja koostama korraliku tegevuskava. Me viisime isegi läbi turu-uuringu, et saada meile olulist informatsiooni, ja korraldasime reklaamikampaania, et teavitada ülejäänud õpilasi oma olemasolust.

Selle uurimustöö käigus omandasin palju sotsiaalseid oskusi, suhtlemis- ja arvutamisoskust ning arendasin oma arvuti kasutamise oskusi.

Veel üks valdkond, millele olen palju õpiaega kulutanud, on inglise keel. Kuigi võõrkeelte omandamine ei ole minu jaoks väga lihtne, mõistan ma, et Euroopa Liitu astudes on võõrkeeleoskus tulevikus väga oluline töökoha leidmisel.

Gümnaasiumiaja jooksul olen omandanud oskusi keeltes, arvutamises, sotsiaalses suhtlemises, arvutikasutamises ja organiseerimises. Paljud nendest oskustest on otseselt seotud lõpueksamiks valitud ainetega.

Allkiri.....

Kuupäev.....



*3. Planeerimine ja otsustamine*

*3.2 Isikliku karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, edu, elurollid, elulaad, karjäär, õpimotivatsioon, omavastutus, kandideerimisdokumendid, karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine*

### **Isiklik kokkuvõte**

1. Selline kokkuvõte võimaldab sul teha ülevaate ja anda lisateavet oma saavutuste kohta ning ühtlasi täpsemalt lahti kirjutada sellised kordaminekud, mis on sinu jaoks eriti olulised.
2. Tihti peale on kasulik mõne teise inimesega läbi arutada, mida sa tahad oma isikliku kokkuvõttesse kirjutada. Selliseks inimeseks võib olla näiteks sinu ema või isa, klassijuhataja, karjääriõpetuse õpetaja, maakondliku teavitamis- ja nõustamiskeskuse karjäärinõustaja või keegi sinu sõprade hulgast. Kui tahad sellise kõrvalseisja osavõtu oma kokkuvõtte koostamisel ära märkida, siis võib see inimene samuti oma allkirja lisada.
3. Ei tohiks unustada, et tegemist on eelkõige **sinu** isikliku kokkuvõttega.

## Näidis: Minu muud saavutused ja kogemused

Nimi.....

Olen osalenud paljudes kooli korraldatud ettevõtmistes: mänginud sulgpalli ja tennist ning tegelnud muude spordialadega. Olen esindanud oma kooli ka näiteks kooli puhkpilliorkestris ja ansambelis flööti mängides. Harjutamine toimus peale tunde ja kontserte oli nii oma koolis kui ka teistes esinemispaikades, kaasa arvatud linna peaväljakul.

See tegevus on andnud mulle rahva ees esinemise kogemuse, lisaks sain pillimängija kvalifikatsiooni. Minu õpingute tulemusi tõendavad tunnistused.

Olen saanud ka mitmeid kiitus- ja tänukirju, mis on lisatud juuresolevasse mappi.

10. klassi lõpus valiti mind õpilasmavalitsuse juhiks. See ametikoht eeldas vastutustunnet, kuna tuli täita mitmeid väga erinevaid ülesandeid oma parima äratundmise kohaselt. Näiteks tuli mul tagada õpilaste järelvalve kooli töökodades, et ära hoida võimalikke õnnetusi, mis võivad aset leida, kui juhendajaid pole juures.

Viimaste aastate jooksul olen juurde saanud muusikaoskusi ja -tunnistusi. Olen sooritanud kahe pilli mängimise eksami. Tunnistused on juuresolevas mapis koos teiste, juba varem omandatud tunnistustega. Üks nendest tunnistustest tõendab, et olen läbinud klaveriõppe 6-aastase programmi ja muusikateooria alal saanud ka kiituskirja (91 punkti võimalikust 99st). Muusikateooria töö eeldas organisatsioonilisi, korralduslikke ja funktsionaalseid teadmisi ning kompositsiooni ja muusika tundmist. Seda tunnistust pean väga oluliseks, sest see kinnitab minu teatud kvalifikatsiooni.

Kooliväliselt tegelen üsna aktiivselt erinevate spordialadega nagu näiteks jalgpalli, tennise ja sulgpalliga. Pärast seda, kui ma valisin arvutiõpetuse eksamiaineiks, hakkasin ma arvutiga süvendatult tegelema ja olen nüüdseks omandanud märkimisväärsed oskused. Lisaks nimetatud hobidele meeldib mulle ka lihtsalt sõpradega koos olla või joonistada. Oma isiklikus kokkuvõttes ma juba mainisin, et põhikoolis meeldis mulle kunstiõpetus ja kahjuks polnud seda hiljem võimalik süvendatult õppida. Nii ma siis valisingi selle pigem hobiks.

Allkiri.....

Kuupäev.....

Aitas koostada.....,

amet.....

## Muud saavutused ja kogemused

### Koolis

1. Selle osa peaksid täitma pärast arutelu sobiva õpetaja või juhendajaga.
2. Kokkuvõte iseloomustab sind sellest küljest, mida sa oled oma koolile andnud puhtpraktiliselt, oma isiklike oskuste kaudu.
3. Siia võid lisada detailseid kirjeldusi oma töökogemusest, tegutsemisest kooli klubis või osalemisest ühiskasulikus töös. Samuti võid kaasata informatsiooni oma sportlike saavutuste kohta.

**Väljaspool kooli**

4. Selle osa võiksid samuti täita pärast arutelu kas õpetaja, juhendaja, treeneri või tööandjaga.
5. Soovi korral võid lisada ka informatsiooni oma ühiskondlikus korras tehtud vabatahtlikust tööst, heategevusest, klubilistes, sportlikes ja vabaaja- üritustes osalemistest.
6. Edaspidi võid ka tähelepanu juhtida ametlikule koolitusele, mille tegid läbi tööle asumiseks, või konverentsidele ja seminaridele, millel sul on olnud võimalik viibida (ettevõttesisestel või muudel).

**Kõikidel juhtudel**

7. Oleks soovitav lisada tõendusmaterjal selle kohta, et oled omandanud põhioskused:

- suhtlemisoskus
- probleemilahendamise oskus
- arvutamisoskus
- arvutikasutamise oskus
- korrektne keelekasutus
- võõrkeeleoskus

*Allikas: Saavutuste logiraamat. SA Eesti Kutsehariduse Reform. 2003, lk 41-42*

## VÕIMALUSTE REISIKOHVER Õpilasele

Karjääriotsuse tegemist ja töö otsimist võib võrrelda reisile minekuga. Reisikohvri sisu määrab ära see, kuhu me läheme ja mida teekonnal vajame. Kui ees seisab suusareis, tuleb kohvrisse pakkida soe suusadress, kui aga sihtpunktiks on päikeselised lõunamererannad, peab kohver sisaldama kindlasti rannarõivaid. Tavaliste hädatarvilike vahendite kõrval peidame kotinurka vahel ka mõne isiklikult olulise ja tähtsa asjakese.

**Kuhu oled Sina teel ja mida sellele reisile kaasa võtad?**

**KUHU:**

<b>VÕIMED JA OSKUSED</b>	<b>TÖÖKOGEMUSED</b>
<b>HUVID / ISELOOM</b>	<b>HARIDUS / KOOLITUS</b>
<b>VÄÄRTUSED</b>	<b>TOE ALLIKAD ENDALE VAJALIKUD INIMESED</b>

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 44

## TEEN KOKKUVÕTTEID – KUIDAS EDASI?

### Õpilasele

Kas oled juba mõelnud sellele, kes Sa oled, millised on Sinu tugevused (oskused, võimed, kogemused), mis Sinu jaoks on oluline ja tähtis, millist tööd otsid? Oled Sa uurinud, millised on Sinu võimalused soovitud tööd saada? Millist haridust ja oskusi tööpakkuja Sinu poolt soovitud ametikohale kandideerijalt eeldab? Kui nii, siis on aeg teha kokkuvõtteid.

✍ Mõtle, mida Sa iseenda ja töömaailma võimalusi uurides teada said. Kirjuta igasse ruutu märksõnu, millised võiksid olla **Sinu tulevikuvõimalused, tugevused, takistused (piirid) ja nõrkused**, pidades silmas konkreetseid tööväljavaateid.

<b>Minu võimalused</b>	<b>Minu takistused (piirid)</b>
<b>Minu tugevused</b>	<b>Minu nõrkused</b>

**Mida on vaja ette võtta, et oma võimalusi realiseerida? Mida saad teha, et oma võimalusteringi suurendada?**

**Kus ja kuidas Sa saad rakendada oma tugevusi?**

**Kas olemasolevaid takistusi on võimalik ületada? Kuidas, kelle abiga? Mida saad selleks teha juba homme? Mida kaugemas tulevikus?**

**Mida on võimalik ette võtta oma nõrkustega? Kas midagi juurde õppima, endas arendama...?**

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 45

## **ELU JOOKSUL- 3 AASTA JOOKSUL- OLEKS PIDANUD- POOL AASTAT** **Õpilasele**

- Kõigepealt pane kirja kõik see, mida arvad, et Sul on vaja oma eluaja jooksul kindlasti ära teha. Aega on Sul selleks 5 minutit.
- Seejärel kirjuta 2. lahtrisse, mida tahad korda saata järgmise kolme aasta jooksul. Aega 3 minutit.
- 3. lahtrisse kirjuta üles need asjad, mida oleksid pidanud või tahtnud ära teha, kuid mis senini on tegemata jäänud. Aega 2 minutit.
- Ja lõpuks. Sul on ainult 6 kuud eluaega. Mida tahaksid selle aja jooksul veel ära teha? Aega 1 minut.

<b>Oma eluajal ma tahan teha</b>	<b>Järgmise kolme aasta jooksul ma tahan</b>	<b>Elu jooksul ma oleksin pidanud</b>	<b>Mul on 6 kuud eluaega. Selle aja jooksul on mul vaja</b>

*Milliseid järeldusi võid sellest teha?*

*Millest on vaja alustada, et soovitud eesmärkideni jõuda?*

*Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 51*

## MINU TEGEVUSKAVA

### Õpilasele

Kui asud püstitatud eesmärged ellu viima, tuleb Sul eelnevalt läbi mõelda konkreetne tegevusplan. Püüa vastata järgmistele küsimustele.

**Mida Sul on vaja eesmärgini jõudmiseks teha? Millal Sa seda teed? Kes saavad Sind seejuures aidata?**

Keskendu eelkõige nendele tegevustele, mida Sa saad ise või lähedaste inimeste toetusel teha praegu ja lähiajal. See on **KINDEL PINNAS**. Mida enam jääd lootma sellele, et keegi kuskil kunagi peab tegema midagi, seda ebatõenäolisemaks muutub Sinu eesmärkide teostumine. Niimoodi mõeldes võid sattuda pehmele pinnasele (**SOO**) või **SÜGAVASSE VETTE**.

Koosta oma tegevuskava, kasutades eeskujuna järgnevat tabelit. Aja planeerimisel ja toetajate leidmisel püüa jääda **KINDLALE PINNASELE**.

Kes aitavad mind tegevuskava elluviimisel →

	Mina	Lähedane inimene	Perekond	Sõbrad, kolleegid	Ametnikud, spetsialistid	Muud institutsioonid	Ühiskond, riik
<b>Nüüd</b>	<b>KINDEL</b>						
<b>Homme</b>	<b>PINNAS</b>				—\ /—		
<b>Järgmisel nädalal</b>		—\ /—			—\ /—	<b>SOO</b>	
<b>Järgmisel kuul</b>	—\ /—						
<b>Järgmisel aastal</b>							
<b>Kunagi kindlasti</b>		—\ /—					
<b>Võib-olla ükskord</b>						<b>SÜGAV VESI</b>	

← Millal ma tegevuskava ellu viin

Allikas: Karjäärirada. Tööturuamet, 2003, lk 52