

Karjääriteenuste menüü 2023/2024

Eesti Töötukassa karjääriteenuste tutvustus õpetajatele ja noortega tegelevatele spetsialistidele

Meie eesmärk on toetada noori eneseanalüüsil, läbimõeldud haridus- ja töövalikute tegemisel ning karjääri kujundamise oskuste arendamisel. Selleks pakume karjäärinõustamist ja karjääriinfot nii individuaalselt kui ka gruppidele. Töötukassa karjääriteenused on kõigile inimestele tasuta.

Karjäärinõustamise ja karjääriinfo vahendamise põhiteemad on järgmised:

1. Karjääriskujundamine
2. Eneseanalüüs
3. Karjääriinfo otsimine
4. Haridussüsteem ja õppimisvõimalused
5. Õppimine või töötamine välismaal
6. Kooli või tööle kandideerimine
7. Töömaailm
8. Ettevõtlus kui karjäärivalik

Pakume karjääriteenuseid igas maakonnas üle Eesti: töötukassa esindustes, koolides, noortekeskustes, malevates ja e-kanalites.

Täpsema info saamiseks võtke ühendust töötukassa maakondliku osakonnaga. Kontaktid leiate minukarjäär.ee.



Noorte toetamisel lähtume põhikooli ja gümnaasiumi riiklikust õppekavast ning karjääriskujundamise pädevuste [mudelist](https://mudelist.ee).

Individuaalne nõustamine

Noorel on võimalus arutada karjäärispetsialistiga personaalselt enda karjäärikäsimusi.

Nõustamine kestab üldjuhul 45 minutit, vajadusel saab kohtuda mitu korda.



Karjääriinfo spetsialist

- toetab noort haridus- ja tööalase info leidmisel, tutvustades asja- ja ajakohaseid allikaid;
- aitab avastada õppimisvõimalusi ning tulevikuoskuseid;
- tutvustab ameteid, tööturgu ja nende omavahelisi seoseid;
- jagab teadmisi tööseadusandlusest, kui noorel on huvi tööle asuda;
- pakub tuge kooli või tööle kandideerimisdokumentide koostamisel ja vestluseks valmistumisel.



Karjäärinõustaja

- aitab noorel ennast paremini tundma õppida ja avastada oma võimekust;
- toetab huvide, vajaduste, väärtuste ja tugevuste läbimõtlemisel ning nende seostamisel oma karjäärivalikutega;
- aitab märgata arenguvõimalusi ning lahendusi leidmaks tasakaalu õppimise ja töötamise vahel;
- toetab noort tegevusplaani koostamisel, et oma karjäärilased unistused ellu viia.



NB! Lisaks on võimalik harjutada kooli või tööle kandideerimise vestlust ja saada sellele personaalset tagasisidet karjäärispetsialistilt.

Grupiteenused



Töötoas ja grupinõustamisel arendame teadmisi ja oskusi, kasutades läbivalt kaasavaid meetodeid, mistõttu osalejate arv on piiratud.



Karjääriinfo loengus keskendume teadmiste jagamisele ning osalejate arv ei ole piiratud.

Kaheksa põhiteema hulgast saate valida noorte vajadustest lähtuvalt kõige sobilikuma. Töötukassa karjääripetsialistid on teile teemade läbiarutamisel ja valikul toeks.

Grupiteenus kestab üldjuhul 30-90 minutit. Täpsemad õpitulemused, grupiteenuse kestus ja osalejate arv lepitakse kokku koostöös karjääripetsialistiga.



1. Karjäärikujundamine

Karjäärikujundamise vajalikkus ja põhimõtted

Selgitame enesetundmise olulisust ja mõju karjääriplaanide tegemisele. Aitame noortel näha õppimise olulisust, erinevaid õppimis- ja töötamisvõimalusi oma karjääriteel, mõista kaalutletud otsuste ja tegevuste planeerimise tähtsust eesmärkide saavutamiseks ja saada innustust tegutsemiseks.

2. Eneseanalüüs

 Isiksuseomadused, huvid, oskused ja tugevad küljed

Aitame noorel õppida ennast analüüsima ja kasutama selle tulemusi teadlike karjäärivalikute tegemisel. Toetame adekvaatse mina-pildi kujundamisel ja tutvustame positiivse enesehinnangu hoidmise võimalusi. Aitame kaardistada oma väärtusi ja kõrvutada neid huvipakkuva kooli või ettevõtte väärtustega.



3. Karjääriinfo otsimine

Karjääriinfo allikad, digitaalne jalajälg ja infootsiskused Juhendame, kuidas infot ajasäästlikult leida, hinnata selle usaldusväärsust ja piisavust karjääriotsuse tegemisel. Selgitame digitaalse jalajälje mõju karjäärivõimalustele ning turvalise internetikäitumise põhitõdesid. Jagame Google'i otsingumootori kasutamise nippe.

NB! Läbiviimiseks võib olla vajalik arvutiklass või nutiseadme ja interneti kasutamise võimalus.



5. Õppimine või töötamine välismaal

Õpi- või tööränne ja sellega seotud võimalused

Selgitame, kellele on õpi- või tööränne mõeldud, miks see on kasulik ja millised takistused võivad ette tulla. Juhendame info leidmisel õppimise ja töötamise kohta eelkõige Euroopas ning räägime, milliseid ettevalmistusi teha. Tutvustame õpinguteks erinevaid toetuse saamise võimalusi ning EURES võrgustikku.



7. Töömaailm

Tööturu olukord, töö leidmise ja kandideerimise viisid

Tutvustame tööturu valdkondi ja töö iseloomu erinevates ametites. Selgitame tööandjate ootusi ja konkurentsitingimusi kandideerimisel. Anname ülevaate töömaailma muutustest ja tulevikuoskustest. Räägime palga kujunemisest ja tööseadusandlusest. Selgitame, milliseid töid on alaealistel lubatud teha ja kuidas tööpakkumisi ning esimest töökohta leida.



4. Haridussüsteem ja õppimisvõimalused

Eesti haridussüsteem ja haridusinfo allikate kasutamine Käsitleme elukestva õppe põhimõtteid ning erinevaid võimalusi hariduse omandamiseks. Selgitame haridusvõimaluste seostamist oma võimaluste ja huvidega. Toetame noort sujuval liikumisel erinevate haridustasemetete vahel. Aitame mõista õppimise ja tööturu vahelisi seoseid.



6. Kooli või tööle kandideerimine

Kandideerimisdokumentide vormistamine ja vestluseks valmistumine

Tutvustame kooli või tööle kandideerimisvestluse protsessi ja enamlevinud küsimusi. Võrdleme erinevate CV vormide tugevusi ja kasutamisevõimalusi. Räägime motivatsioonikirja ja avalduse ülesehitusest. Juhendame, kuidas analüüsida töökuulutust ja kuidas sellele vastavalt oma dokumente koostada.



8. Ettevõtlus kui karjäärivalik

Ettevõtluse ja palgatöö erinevus ning sobivus ettevõtjaks Aitame hinnata oma sobivust ettevõtjaks ja valmisolekut ettevõtlusega alustamiseks. Arutame, millised teadmised ja oskused toetavad ettevõtlusega alustamist ning millised on ettevõtlusega tegelemise riskid. Pakume mängulist võimalust olla ettevõtja rollis.

Kutsuge meid lapsevanemate koosolekule

Tutvustame, kuidas toetada oma last karjäärivalikute tegemisel. Aitame mõista lapsevanema rolli noore edasiõppimise ja ametivalikute suunamisel ning tutvustame karjääriskujundamise põhimõtteid. Juhendame, kuidas rääkida lapsega tema tulevikuvalikutest, kust leida infot haridusvõimaluste, ametite, töömaailma ja töötamisega seotud seadusandluse kohta.

Lapsevanemate vajadustest lähtuvalt korraldame **infoleenguid, töötubasid või grupinõustamisi**. Lapsevanemal on võimalus karjääriteemasid arutleda karjäärispetsialistiga ka **individuaalselt**.

Tugimaterjalid lapsevanematele edastamiseks:

- "Kuidas toetada oma last karjääriteel? Teejuht lapsevanematele": eesti keeles link.tootukassa.ee/lapsevanem, vene keeles link.tootukassa.ee/roditeli.
- Lapsevanemale mõeldud soovitused minukarjäär.ee > [Aitan teisi](#) > [Lapsevanem](#).



Külastage Tallinna karjäärikeskust ja avastage karjäärivõimalusi põnevate interaktiivsete lahenduste kaudu



Tallinna karjäärikeskuses saate mänguliste eksponaatide abil tunda õppida töömaailma, saada aimu oma tugevustest ja eeldustest ning valmistada end igakülgseks ette õppima või tööle asumiseks. **Karjäärikeskusesse saab tulla nii individuaalselt kui ka grupiga ja selle külastamine on kõigile tasuta.** Lugege lähemalt minukarjäär.ee > [Külasta karjäärikeskust](#).

Gruppidele on mõeldud külastusprogrammid, mis sisaldavad valitud töötuba ja eksponaatide tuuri. Külastajad on oodatud karjäärikeskuse lahtiolekuaegadel, kuid grupiga külastuse palume ette kokku leppida: Telefon: 634 8000
E-post: programmid@tootukassa.ee