

## Kursuse nimi: Edukas mina töömaailmas

Ainekava koostanud õpetaja	Kairi Pauskar
Maht ja korraldus	20 x 70 min, PERGis
Kursuse toimumise aeg ja koht	Valikkursuse nädal juunis (2.-5. juuni)
Kursuse tüüp (kohustuslik/valik)	Valikkursus
Maksimaalne grupi suurus	25
Sihtrühm	G2
Eeltingimused kursusel osalemiseks	Eeltingimuseks on motivatsiooni ja aja olemasolu kõikidel päevadel osalemiseks.
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suunata noori eneseanalüüsile ning aidata neil avastada oma tugevusi, huvisid ja oskusi.</li><li>• Anda praktilisi tööriistu, et koostada CV ja motivatsioonikiri.</li></ul> Arutada erinevaid karjäärivõimalusi <ul style="list-style-type: none"><li>• Anda kogemus töövestluse simulatsioonil ning pakkuda tagasisidet.</li><li>• Teadvustada noortele enese esitlemise ja isikliku brändi loomise olulisust.</li></ul>
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Mitteeristav hindamine.  Arvestuseks on vajalik: 1) osaleda 80% tundides; 2) teha läbi kõik arvestuslikud ülesanded
Õpitulemused	Valikkursuse tulemusena õpilane:



	<p>Eneseteadlikkus</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teadvustab oma tugevusi, huvisid ja oskusi ning seostada neid tööturu vajadustega.</li></ul> <p>Tööandjate ootused isikuomadustele</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane teadvustab kui olulist rolli mängivad tööle saamisel ja tööl püsimisel isikuomadused (N kohusetunne, vastutustunne, õppimisoskus, lubadustest kinnipidamine jms) ning kuidas neid juba koolis arendada</li></ul> <p>Tööturu mõistmine</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tunneb põhilisi valdkondi ja ametikohti, teab erinevaid tööhõivevorme ning oskab trendide ja muutustega arvestada.</li></ul> <p>CV ja motivatsioonikiri</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oskab koostada selge ja sihipärase CV ning motivatsioonikirja tööle kandideerimiseks.</li></ul> <p>Töövestluseks valmistumine</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teab, kuidas tööandja ootustele vastata, ning oskab esineda enesekindlalt tööintervjuul.</li></ul> <p>Eneseturundus</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mõistab, kuidas enda profiili (nt sotsiaalmeedias) kujundada ja</li></ul>
--	---



	esitleda, et luua vajalikke kontakte ning suurendada konkurentsivõimet tööturul.  Karjääriplaneerimine <ul style="list-style-type: none"> <li>Oskab seada sihte ja koostada isikliku tegevusplaani, tehes teadlikke valikuid oma edasises karjääris ja õpingutes.</li> </ul>
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Õpetaja jagatavad materjalid ja töölehed

**Kursuse ülesehitus:** Kursuse sisu ja tegevuste kestus võivad muutuda sõltuvalt karjäärinädalast ja õpetaja hinnangust sellele, kas mõni teema vajab rohkem või vähem aega.

Teema	Tundide arv	Märkused
<b>Päev 1: Eneseanalüüs, tugevused ja eesmärgid</b>		
Sissejuhatus kursusesse ja eesmärkide seadmine	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutvumine</li> <li>Kursuse eesmärkide ja ülesehituse tutvustus.</li> <li>Kursuse läbimiseks vajalike ootuste selgitamine.</li> <li>Arutelu: „Miks on oluline oma tugevusi, huvisid ja oskusi teadvustada?“</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Osalejate ootuste kaardistamine (nt post-it meetod või lühikesed kirjalikud sõnastused).</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Ühised kokkulepped ja arusaam, mida kursuselt oodata.</p>
Eneseanalüüsi tööriistad ja High5 testi tutvustus	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lühike teoreetiline ülevaade eneseanalüüsi tähtsusest.</li> <li>High5 testi (või mõne muu sobiva isiksuse/tugevuste testi) põhimõtete tutvustamine.</li> <li>Arutelu erinevate eneseanalüüsi meetodite üle (sh SWOT enda kohta, hobide analüüs, tugevuste-tagasiside käsitlemine sõpradelt).</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Arusaam, kuidas High5 test töötab ja miks see võib aidata karjääri- või õpingute suundade üle otsustamisel.</p>
High5 testi läbiviimine	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Testi sooritamine</li> <li>Õpilased saavad esmase kokkuvõtte tulemuste kohta.</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Iga osaleja saab ülevaate oma viiest tugevusest (vastavalt testi metoodikale).</p>
Tulemuste analüüs ja arutelu	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Võimalus väikestes gruppides või paarides jagada testi tulemusi (kes tunneb, et soovib jagada).</li> <li>Arutelu: kuidas tulemused kattuvad õpilaste enesehinnanguga? Kus on üllatused?</li> <li>Tugevuste rakendamise ideed: kus neid igapäevaelus või tulevikus kasutada?</li> </ul>



		<b>Väljund:</b> Parem eneseteadlikkus ning ideed, millised valdkonnad ja rollid võiksid sobida.
Sihiseadmise ja eesmärkide sõnastamine	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lühike teoreetiline osa eesmärkide seadmisest (nt SMART-mudel).</li> <li>• Praktiline harjutus: iga osaleja sõnastab enda 2–3 isiklikku arengueesmärki (seotud karjääri või õpingutega).</li> <li>• Kokkuvõtte päevast, küsimused, vastused.</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Isiklikud arengueesmärgid, mis aitavad järgmistel päevadel suunata tegevusi.</p>
<b>Päev 2: Tööturg ja ootus eri rollidele</b>		
Ülevaade tööturust ja tuleviku oskustest	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lühike ülevaade tööturu trendidest (nii Eestis kui globaalselt).</li> <li>• Tulevikuoskused (nt digipädevused, suhtlusoskused, koostöö).</li> <li>• Arutelu: „Kuidas minu tugevused sobivad nende trendidega?”</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Teadlikkus peamistest tööturu suundumustest ja tuleviku oskustest.</p>
Erinevad rollid, ametid ja karjääri võimalused	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevate tööalaste rollide ja ametite tutvustus (ettevõtja, spetsialist, vabakutseline, avalik sektor, startup jt).</li> <li>• Arutelud/ülesanded: õpilased uurivad grupis valdkondi, mis neile huvi pakuvad, ja jagavad leide.</li> <li>• Vajadusel saab kasutada näiteks Tööeluportaali või ametijuhendite baase (Eesti kontekstis).</li> </ul>



		<p><b>Väljund:</b> Laiem pilt võimalikest ametitest ja rollidest ning seoste loomine enda huvide/tugevustega.</p>
<p>Rollide analüüs valdkondade kaupa</p>	<p>70min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Praktiline rühmaharjutus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jagatakse rühmadele kaardid või lühikirjeldused erinevatest ametikohtadest (nt projektijuht, müügiesindaja, disainer, insener jne).</li> <li>○ Rühmad analüüsivad, milliseid oskusi (sh pehmeid ja kõvasid) ning isikuomadusi vastav ametikoht eeldab.</li> </ul> </li> <li>● Rühmade esitlus: tuuakse välja, millised High5 testis tuvastatud tugevused sobivad hästi konkreetse rolliga.</li> <li>● Lühike ühisarutelu: „Kas mõni ametikoht üllatas? Mida peab juurde õppima, et selles rollis edu saavutada?”</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Konkreetsed teadmised, millised isikuomadused ja oskused erinevate ametite puhul olulised on.</p>
<p>Minu tugevuste ja rollide sobitamine</p>	<p>70min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Iga osaleja võtab välja oma High5 testi või eneseanalüüsi kokkuvõtted (eelmisel päeval või enne kursust tehtud) ja valib 2-3 ametikohta/valdkonda, mis võiksid tema tugevustega hästi sobida.</li> <li>● Paaristöö: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jagatakse mõtteid kaaslasele: „Miks valisin just need rollid? Millised isikuomadused mul selleks juba olemas on?”</li> </ul> </li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lühike aruteluring: huvitavamad, üllatavad või vähem tuntud rollid/valdkonnad, mis töötoas esile tulid.</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Isiklik, detailsem selgus, millised 2-3 rolli oleksid realistlikud või huvitavad karjäärivõimalused.</p>
Praktiline teekonna planeerimine	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Isikliku õpi- ja karjääriteekonna visandamine (nt 1-, 3- ja 5-aasta perspektiiv).</li> <li>Vaba arutelu ja küsimused: mis hetkel hakata paberid sisse andma, millised testid teha, kuidas tasakaalustada töö, kooli ja hobisid.</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Esimene mustand isiklikust tegevusplaanist (kas jätkata Eestis/kuidas kandideerida välismaale/kus tööle minna).</p>
Päev 3: CV, motivatsioonikiri ja isiklik bränd		
CV koostamise põhimõtted	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lühike loeng: CV ülesehitus, erinevad formaadid (EuroPass, kronoloogiline, kompetentsipõhine).</li> <li>Näidete vaatamine: hea vs vähem õnnestunud CV.</li> <li>Arutelu: mida 17-aastane saab CV-sse kanda (praktika, kooliprojektid, õpilasfirma või UPT, vabatahtlikud projektid, koolivälised tegevused)</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Selge ülevaade, kuidas struktureerida ja kujundada CV nii, et see oleks professionaalne.</p>



Praktiline CV töötuba	70min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilased koostavad enda CV (vajadusel kasutavad arvuteid)</li><li>• Individuaalne nõustamine ja grupikaaslaste tagasiside.</li></ul> <p><b>Väljund:</b> Igal osalejal on olemas CV mustand</p>
Motivatsioonikiri ja selle roll kandideerimisel	70min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivatsioonikirja eesmärk, ülesehitus ja peamised nõuanded (kuidas jutustada enda lugu, tuua välja motivatsioon, sobivus).</li><li>• Heade ja nõrkade näidete vaatamine.</li><li>• Arutelu: mis teeb ühe motivatsioonikirja isikupäraseks ja meeldejäävaks?</li></ul> <p><b>Väljund:</b> Arusaam, kuidas motivatsioonikiri täidab CV toetavat funktsiooni ja kuidas end sellega „müüa“.</p>
Praktiline motivatsioonikirja kirjutamine	70min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iga osaleja alustab motivatsioonikirja koostamist (võib olla nii tulevasele tööandjale kui ka ülikoolile).</li><li>• Vajadusel paaristöö või väikeste gruppide kaupa üksteisele ideede ja keelelise vormistuse osas nõu andmine.</li></ul> <p><b>Väljund:</b> Esialgne motivatsioonikirja mustand.</p>
Isiklik bränd ja eneseesitlus	70min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mida tähendab isiklik bränd? Kuidas see seostub CV ja motivatsioonikirjaga?</li><li>• Sotsiaalmeedia roll (LinkedIn, Facebook, Instagram) – kuidas luua professionaalset kuvandit?</li><li>• Lühike praktiline harjutus: õpilased analüüsivad oma sotsiaalmeedia</li></ul>





		<p>kontosid (kas seal on midagi, mis võib tööandjale/ülikoolile olla sobimatu?).</p> <p><b>Väljund:</b> Teadlikkus, kuidas oma mainet kujundada ja hoida.</p>
Päev 4: Töövestlus ja edasised sammu		
Töövestluse etapid ja ettevalmistus	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töövestluse põhistruktuur (tervitus, tutvustus, küsimused, palgasoov jms).</li> <li>• Sagedamini küsitavad küsimused ja kuidas neile vastata (sh „Räägi endast”, „Millised on sinu tugevused/nõrkused?“).</li> <li>• Väike teooria kehakeelest ja esmamuljest.</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Tööriistad ja nipid, kuidas töövestluseks ette valmistuda.</p>
Rollimäng: töövestluse simulatsioon	70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilased moodustavad väikesed rühmad (nt 3-liikmelised), kus üks on „tööandja”, teine „kandidaat” ja kolmas „vaatleja”.</li> <li>• Viiakse läbi lühike vestlus (5–10 minutit), kasutades eelnevaid teadmisi.</li> </ul> <p><b>Väljund:</b> Esmane praktika reaalset vestlust simuleerides.</p>
Töövestlus	2x70min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kõigil õpilastel on minuga töövestlus. Eeltingimuseks on õigel ajal saadetud CV ja motivatsioonikiri. Kõik saavad ka personaalse tagasiside ja soovitusid tulevikuks</li> </ul>



		<b>Väljund:</b> Kõik saavad panna end proovile ja reaalse tagasiside tulevikuks
Kursuse kokkuvõtte ja edasised sammud	70min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lühike test eneseanalüüsiks („Mida ma kursuselt õppisin? Mida ma muutma hakkkan?“).</li><li>• Tagasiside kogumine kursuse kohta</li><li>• Arutelu: millised on järgmised tegevused pärast kursuse läbimist (kas LinkedIni profiili täitmine, CV täiendamine, välismaa ülikoolide uurimine, töö praktika leidmine jne).</li><li>• Lõpuring: iga õpilane nimetab ühe konkreetse sammu, mida ta plaanib järgneva kuu jooksul teha.</li></ul> <p><b>Väljund:</b> Plaan, kuidas õpitud teadmisi kohe päriselus rakendada.</p>

