



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

# Lasva Käsitööselti Maarahvaõpistu

## 1. Õppekava nimetus

Eneseteadlikult tööturule

## 2. Õppekavarühm

0031 isikuareng (ISCED – F2013)

## 3. Eesmärk ja õpiväljundid

**Eesmärk:** Koolituse tulemusel mõistab osaleja õppimise vajadust tööturule sisenemiseks.

Koolituse läbinud õppija:

- \* õpib ennast tundma
- \* integreerib kursusel õpitud aja planeerimise võtteid/ meetodeid igapäeva elu korraldamisel
- \* valib õiged õpimeetodid materjalide omandamiseks
- \* teab võimalust otsida internetis töö-, ja (täiend)koolituse kuulutusi
- \* tunneb, analüüsib ja hindab praktiliste tööde käigus saadud edu või ka ebaedu kogemusi
- \* rakendab kursusel omandatud teadmisi seatud eesmärkide saavutamiseks.

## 4. Sihtgrupp ja vajadus ning õppe alustamise tingimused

**Sihtgrupp:** Põhi ja keskkariduseta, erialase ettevalmistuseta, majanduslikult mitteaktiivsed inimesed ja vähenenud töövõimega inimesed.

**Vajadus:** Elu muutvate otsuste tegemiseks, milleks on täiendõppesse asumine ja tööturul edasi liikumine või tööturule sisenemine üheks olulisemaks eelduseks on inimese eneseusk. Antud kursusel käsitletavat asjakohast teemat ja võimalus kogeda eduelamusi suurendavad tõenäosust, et nad julgevad püstitada uusi eesmärke ja asuda neid ellu viima.

**Õppe alustamise tingimused:** kuulumine sihtrühma

## 5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

**Õppe maht ja ülesehitus:** Koolituse kogumaht on 40 akadeemilist tundi auditoorset tööd.

**Õppekeskkond ja õppevahendid:** 14 kohaline loenguruum. Vajaminevad materjalid ja töövahendid on koolituskeskuse poolt tagatud. Võimalusel palutakse koolitusest osavõtjatel võtta kaasa oma laptop või nutitelefoni, nende puudumisel tagatakse vajalikud seadmed koolitaja poolt.

## 6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja – materjalid

**Õppe sisu:**

Läbivalt käsitletakse auditoorses ja praktilises töös karjääri planeerimise üldoskusi- õpioskusi, enesekohased oskused, sotsiaalsed oskused.

#### Tööandjate ootused - millist töötajat tööturule vajatakse

\* Auditoorne töö: Tänapäeva tööturu vajadused. Tööandjate ootused. Inimese isikuomadused. Teadmised iseendast, mina-pildi kirjeldamine. Eelarvamuslik mõtlemine.

\* Praktiline töö: Minu, kui tööturule naasja, profiili koostamine, adekvaatne enesehinnang ja muutusteks valmisoleku hindamine.

#### Ajaplaneerimine – oskus kavandada oma tegevust, sh õppimist

\* Auditoorne töö: Motivatsioon ja usk endasse. Tegevuste eesmärgistamine. Oskus püstitada reaalseid eesmärgi. Oskus teha valikuid.

\* Praktiline töö: Ajaplaneerimise näitlikustamiseks on valitud mitmekäigulise peolaua valmistamine ja katmine väga piiratud aja jooksul.

#### Õpistrateegiad – oskus õppida

\*Auditoorne töö: Õpimeetodid. Õpitud oskuse rakendamine rühma töös.

\*Praktiline töö: Töö kolmes rühmas. Iga rühm õpib valmistama erineva töövõtete õnnitluskaarti. Seejärel saab iga rühm järgemööda õpetada teistele õpitut. Kogemused õpetavad.

#### Ettevalmistus (täiend)koolitusele astumiseks ja tööturule sisenemiseks

\* Auditoorne töö ja praktiline töö paralleelselt: CV koostamine. E-kirjade vormistamine. Tööintervjuud.

#### Tööpakkumised ja (täiend)koolitused internetis

\* Auditoorne töö ja praktiline töö paralleelselt: Tutvumine erinevate (täiend)koolituste ja töövõimaluste leidmise kohtadega internetis nt. CV- online, CV-keskus, Facebook, kutsekoolide ja piirkonna ettevõtete kodulehed jne. E-maili konto loomine, dokumentide digiallkirjastamine ja saatmine.

#### Kogemuste päev – Praktiliste kogemuste ja eduelamuste päev. Osalemine näidis koolitusel.

\* Auditoorne töö: Kokkuvõtete suuline tagasiside õpitu kordamiseks. Inspireeriv näide - kohtumine ja vestlusring edukogemusega inimesega.

\* Praktiline töö paralleelselt: Kursuse lõpetuseks preemiaks makroonide valmistamise õpituba.

**Õppimeetodid:** Loeng, rühmatöö, iseseisev töö, diskusioon, praktiline töö.

**Õppematerjalid:** Juhendaja ettevalmistatud õppematerjalid.

## 7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Osalemine 75% õppetegevuses.

## 8. Väljastatavad dokumendid

Õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

## 9. Koolitaja kvalifikatsioon

Auditoorne/ praktiline osa: kõrgharidus ja psühholoogia valdkonna tundmine, läbitud täiendkoolitused, täiskasvanute koolitamise kogemus.