

## 1. Õppekava nimetus

---

Terviklik ettevalmistus tööotsinguks

## 2. Õppekavarühm

---

ÕPPEKAVARÜHM: isikuareng.

## 3. Eesmärgid ja õpiväljundid

---

EESMÄRK: koolituse läbinu on valmis iseseisvalt ja eneseteadlikult läbima töö leidmise protsessi alates kandideerimisest töölepingu allkirjastamiseni, ületama erinevad takistused töö leidmisel ning asuma püsivale töökohale.

### ÕPIVÄLJUNDID

Mooduli “Psühholoogiline ettevalmistus tööotsinguks” läbinud osaleja:

- oskab analüüsida oma tugevaid külgi;
- otsib tööd teadlikumalt;
- omab suuremat valmisolekut ja positiivsemaid hoiakuid aktiivseks tööotsinguks;
- analüüsib sisemisi ja välimisi takistusi ja leiab neile lahendusi, et jõuda hõivesse.

Mooduli “Tööelu planeerimine” läbinud osaleja:

---

- osalejad oskavad analüüsida oma tugevusi ja võimeid, mida tööturu kontekstis kasutada;
  - osalejad teadvustavad erialasid ja töövaldkondi, mida kaaluda, et luua tasakaalustatud elu;
  - osalejad oskavad kasutada isiklike väärtuste, karjääri tüübi ja stiilide eripärasid oma tööalase elu kavandamisel.
- 

Mooduli „Tööintervjuu“ läbinud osaleja:

---

- oskab jääda tööintervjuul rahulikuks ja enesekindlaks,
  - oskab end tööintervjuul usaldusväärseks esitleda,
  - oskab pidada palgaläbirääkimisi,
  - oskab toime tulla äraütlemisega.
- 

“Tööõiguse” mooduli läbinud osaleja:

---

- saab aru, kuidas ja miks luuakse seaduseid ning milleks on seadused vajalikud;
- tunneb mõisteid, mis esinevad lepingutes;
- tunneb tänapäevase tööõiguse kujunemist, läbi tööõiguse ja töötamise ajaloo;
- oskab rakendada töölepinguseadusest tulenevaid õigusi ja kohustusi;
- saab aru, kuidas toimub tööaja ja puhkuse arvestus;

- saab aru, kuidas toimub palgaarvestus;
  - oskab koostada töösuhete alustamise, jätkamise ja lõpetamise dokumente kooskõlas õigusaktidega;
  - saab aru, mis on tööleping ja töövõtuleping/käsundusleping ning oskab valida vastavale tööle nendest sobiva õigusliku vormi;
  - oskab arvestada tulevikutrendidega tööturul.
- 

Mooduli „Arvutikursus“ läbinud osaleja:

---

- oskab leida tööd erinevate veebiportaalide abil;
  - oskab teadlikult kujundada veebist leitavat isiklikku infomatsiooni;
  - on teadlik ja oskab toime tulla veebis peituvate ohtudega;
  - oskab koostada ja kujundada CV ning teisi vajalikke kandideerimisdokumente.
- 

Tööklubi läbinud osalejad:

---

- leiavad uusi lahendusvõimalusi töö valikul ja leidmisel;
  - rakendavad uusi tööotsinguoskusi;
  - on aktiivsed tööturul ning kandideerivad töökohtadele, loovad uusi kontakte;
  - oskavad otsida ja leida endale sobivaid õppimisvõimalusi;
  - oskavad koostada sisukaid tööle kandideerimise dokumente, sh kirjeldada oma oskusi, teadmisi ja kogemusi;
  - teavad töötasu komponente ja töötasu suurust mõjutavaid tegureid;
  - kohanevad ja tulevad efektiivselt toime erinevates sotsiaalsetes situatsioonides (sh töövestlus, telefonikõne tööandjaga);
  - oskavad hoida motivatsiooni tööotsingul ning toime tulla äraütlemistega;
  - analüüsivad isiklike tööle saamist takistavaid tegureid ning oskavad leida neile lahendusvõimalusi.
- 

#### **4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused**

---

SIHTGRUPP: inimesed, kes soovivad suurendada oma konkurentsivõimet tööturul.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED: puuduvad.

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

---

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS: Koolituse kogumaht on 130 tundi auditoorset tööd. Koolituse maht võib muutuda vastavalt sihtgrupi vajadustele. Sellele lisandub vajaduspõhiselt iseseisev töö.

ÕPPEKESKKOND: Õpperuum on piisavalt suur (vähemalt 20 inimesele), hea ventilatsiooniga. Ruumis on võimalik kasutada aktiivõppe meetodeid. Grupitööde läbiviimise ruumides asuvad lauad ja toolid kuni 20 inimesele. Ruumis asub projektor, pabertahvel ja markerid. Osalejatel on võimalus

kasutada arvutit koos internetiühendusega. Osalejatele tagatakse WC kasutamise ja kätepesu võimalus.

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

Õppe ülesehitus ja maht	Õppe sisu ja õppematerjalid	Õppemeetodid
Auditoorne töö 34 tundi	<b>Psühholoogiline ettevalmistus aktiivseks tööotsinguks.</b> Vajadusteooria. Kriisid ja stress. Suhetes esilekerkivad probleemid seoses töötusega. Adekvaatne enesehinnang. Rollid ja rollistereotüübid. Töötururool. Teadmiste ja oskuste inventuur. Tööl püsimiseks vajalikud oskused. Variantide väljatöötamine tagasilöökkide puhuks. Õpitud abitus versus vastutusevõtt ja riskijulgus sisemiste ja väliste ressursside inventuur. Sotsiaalse võrgustiku määratlemine, selle võimaluste kasutamine.	Loeng, praktilised individuaalsed ja grupiülesanded
Auditoorne töö 16 tundi	<b>Tööelu planeerimine ja suhted töökohal.</b> Tööelu planeerimine kui protsess, mis on suunatud enese ettevalmistamisele elukutsevalikuks, tööleminekuks või muutuste tegemiseks oma elus. Karjääriplaneerimine. Inimeste rollide mõistmine erinevates olukordades. Strateegiad konfliktide maandamiseks.	Loeng, praktilised individuaalsed ja grupiülesanded
Auditoorne töö 19 tundi	<b>Tööintervjuu videotreening.</b> Erinavad strateegiad info otsimiseks vakantsete kohtade kohta. Valmistumine töövestluseks. Psühholoogiline eelhäälestus intervjuuks. Tööintervjuu. Usaldussuhte loomine. Üldised ja isiklikud takistused eneseesitlusel. Oma võimaluste suurendamine soovitud töökohale kandideerides. Palgaläbirääkimised. Positiivse enesetunde alalhoidmine pärast intervjuud. Toimetulek äraütleemisega.	Loeng, praktilised individuaalsed ja grupiülesanded
Auditoorne töö 16 tundi	<b>Tööõigus.</b> Mis on õigus üldiselt ja kuidas ning miks luuakse seaduseid? Mõisted, mis on vajalikud, et seadustest aru saada ja lepinguid sõlmida Tööõiguse ja töötamise ajalugu; Tööleping ja töölepingu seadus; Töölepingu tingimused; Tööaeg, puhkeaeg ja puhkus; Töötasu arvestus; Töölepingu lõppemine (sh ülesütleamise alused ja kord); Töötaja ja tööandja vastutus; Töövõtuleping – kus ja millal kasutada. Kuidas erinevad tööleping ja töövõtuleping?; Tööturu tulevik – milliseks kujuneb tööturg ja millised ametid ootab kadumine ning millised uued ametid tulevad asemele?	Loeng, praktilised individuaalsed ja grupiülesanded
Auditoorne töö 15 tundi	<b>Arvutikursus.</b> Internetist töö otsimise ja kandideerimise jaoks vajalike oskuste arendamine. Tekstitöötlusprogrammid, CV ja motivatsioonikirja koostamine, tööotsingukanalid, meilide saatmine, ohud veebis, enda „guugeldamine“.	Loeng, praktilised individuaalsed ja grupiülesanded arvutis
Regulaarsed grupikohtumised 30 tundi	<b>Tööklubi.</b> Jagada kogemusi ja saada enesekindlust tööotsinguprotsessis; Saada teistelt grupiliikmetelt tuge ja emotsionaalset toetust; Harjutada turvalises keskkonnas uusi käitumisviise, mõtteviise; luua uusi kontakte ja arendada enda tugivõrgustikku; olla huvitavas sotsiaalses keskkonnas – grupis; saada infot grupi liikmetelt (sh juhendaja); saada tagasisidet ja võimalust eneseanalüüsiks. Vajadusel individuaalse tööotsingukava koostamine.	Praktilised individuaalsed ja rühmaharjutused, grupiarutelud, lühikesed teoreetilised ülevaated

--	--	--

## 7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Koolitusel osalemine	Õppija osalus on allkirjalehtedel jäädvustatud kõikidest koolituspäevadest vähemalt 75% juhul.
Osalejate värskest koostatud ja täiendatud elulookirjeldus (CV)	CV on esitatud ja analüüsitud.
Enesetuvustus-harjutus „Parim töötaja“, kus kontsentreeritult kasutatakse suurt osa õpitust (testide ja kogu eelneva eneseanalüüsi ning koolitusel omandatu põhjal).	Enesetuvustus on sooritatud ja tagasisidestatud

## 8. Väljastatavad dokumendid

Koolitusel osalenud õppijale väljastatakse lõpetamise kohta tõend, kui ta on läbinud kogu koolitusest vähemalt 75%. Tõendil on kirjas vaid need moodulid, mida õppija on läbinud vähemalt 50% mahus.

Kui õppija on läbinud koolitusest vähem kui 75%, võib talle väljastada koolitusel osalemise kinnituse. Kinnitusel ei ole täpsustatud läbitud mooduleid ega nende mahtusid.

Koolitustel osalemise mahte arvestatakse päevade kaupa.

## 9. Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad omavad kõrgemat erialast haridust või on aktiivselt tegutsenud õpetatavas valdkonnas ning omavad vastavasisulist kogemust, mida nad on võimelised tõendama.

## 10. Johannes Mihkelsoni Keskuse koolitajad

### Psühholoogiline ettevalmistus aktiivseks töötamiseks.

**Kersti Türk** on töötanud üle 10 a nõustajana ja 20 aasta koolitajana. Alates 2019. aastast on Kersti teinud koostööd Johannes Mihkelsoni keskusega noorte vaimse tervise nõustajana ja projekti „Samm tööellu“ koolitajana teemal „Psühholoogiline ettevalmistus töötamiseks.“ Kersti töötab Tartu Rahvusvahelises koolis koolinõustajana ja enda loodud nõustamis-koolituskeskuses vaimse tervise nõustaja ja koolitajana stressijuhtimise, sotsiaalsete oskuste, erivajadusega laste toetamise, enesearengu ja -juhtimise ning kaasaegsete aju-uuringutel põhinevate õpikäsituste teemadel ning juhendab alustavate õpetajate supervisioone. 2014 - 2017. aastal omandas Kersti kolmanda kõrghariduse - Tallinna Ülikooli Rakvere kolledžis \*/sotsiaalpedagoogika eriala ning kaitses lõputöö teemal “Laste ja noorte vaimse tervise toetamine koolis.”

**Marika Saard** on sertifitseeritud superviisor/ coach ja koolitaja ning hariduselt sotsiaaltöö korraldaja ja ärijuhtimise magistrikraadiga teenuste disainer (spetsialiseerumiseks sotsiaalvaldkonnale). Marika on läbinud mitmeid psühholoogia-, teraapia- ja nõustamisalaseid täiendkoolitusi ning käesoleval ajal õpib ta Tartu Ülikoolis psühholoogiat. Ta on Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingu (ESCÜ) täisliige ja omab superviisori 7. kvaliteeditaset. Viimased 6 aastat pakub Marika oma ettevõtte OÜ SotsiaalDisain alt vaimse tervise teemadel erinevaid koolitusi, individuaal- ja grupisupervisioone ning turundab enda poolt välja töötatud “Sisekaemus”-sarja kaarte, mis on täiendavaks tööriistaks erinevatele inimestega töötavatele professionaalidele.

**Tiina Merkuljeva** on koolitaja, psühhoterapeut, superviisor-coach. Tiina omab täiskasvanute koolitaja 8.taseme kutsetunnistust ning on üle 20-aastase kogemusega koolitaja. Alates 2014 aastast on Tiina teinud koostööd Johannes Mihkelsoni Keskusega. Tiina on Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingu (ESCÜ) täisliige ja omab superviisori 8. kvaliteeditaset ning on International Supervision and Coaching Institute (ISCI) superviisori-coachide õpetaja (põhiõppejõud) aastast 2011. Tiina on diplomeeritud psühhoterapeut aastast 2006 ning tal on psühhoterapia praksis ja klientide vastuvõtt Tartus. Tiinal on Tartu Ülikooli magister (1990) eripedagoogika ja logopeedia alal, alates aastast 2012 on Tiina Estonian Business School doktorant ning teeb teadustööd teemal: Inimeste professionaalse arengu toetamine organisatsioonis.

### **Tööelu planeerimine ja suhted töökohal**

**Tiina Saar-Veelmaa** on psühholoog, koolitaja, konsultant ja nõustaja, kelle peamisteks uurimisteedeks on tööõnn, tasakaalus elu ja terviklik töökultuur. Tal on magistrikraad personalitöös ja organisatsioonikäitumises Tallinna Tehnikaülikoolist. Oma teadustöös uuris ta tööõnne valemile olemasolu. Aastatel 2011-2017 tegutses Tiina tarkvaraarendusettevõtte AS Proekspert tööõnnespetsialistina ja disainis omanäolise personalifilosoofia, millega võitis 2017. aastal Euroopa äriauhindade konkursil: European Excellence Awards in Human Resources, I koha kategoorias Future Workplace 4.0, edestades sellega Coca-Cola European Partners Germany't, Deutsche Telekom ja Henkelit. Oma valdkonnas on ta innustanud sadu Eesti organisatsioone, tuhandeid töötajaid ja töötajaid. Aastatel 2009-2011 osales Tiina ERRi saates Töötaja karjäärilase nõustajana. Tiina on kirjutanud kokku kuus raamatut, millest viimased on „Eduard ja Pihla hakkavad töövarjudeks“ (Koolibri Kirjastus) ja "Tööga õnnelikuks" (Hea lugu kirjastus, 2016). Tiina on Happy Workplace-i üks asutajatest ja loonud uue ajastu juhtimise tarkvarasid, nagu HappyMe.ee, Healthyme.ee jm. Ta on Sotsiaalministeeriumi kureeritava programmi Peresõbraliku tööandja märgis üks loojatest ja organisatsioonide assessor ja konsultant. Tiina osaleb mitmetes projektides, et muuta Eesti õnneliku töötamise maaks. Viimase 17 aasta vältel on ta jõudnud jälile tööõnne valemile - inimeste tööalase pühendumise ja organisatsioonide kasvu seoste uurimisele.

### **Tööintervjuu videotreening**

**Kadri Kõiv** on üle 20. aastase kogemusega koolitaja ja konsultant. Ta on koolitus- ja arendusfirma Loomes OÜ juhatuse liige ja kaubamärgi DevelopDesign® üks omanikest. Kadri on täiskasvanute koolitaja-suhtlemistreeneri kutse kvalifikatsioon (EKR 7). Ta on Eesti Suhtlemistreenerite Ühingu asutaja ja juhatuse liige ning hindamisgrupi juht, suhtlemistreenerite väljaõpete korraldaja. Peamised koolitus- ja konsultatsiooni valdkonnad on seotud täiskasvanute koolitajate ettevalmistamise, töötajate arendamise, stressijuhtimise, suhtlemisõskuste arendamisega ning meeskonnatöoga.

**Jelena Jedomskihh** töötab üle 25 a nõustajana MTÜ Tartu Nõustamis- ja Kriisiabi keskuses ja üle 40 aasta koolitajana. Alates 2003 aastast teeb Jelena koostööd Johannes Mihkelsoni Keskusega. 1974. aastal lõpetas Jelena Tartu Ülikooli majandusteaduskonna magistrantuuri, 1981. aastal psühholoogia magistrantuuri ning 1995. aastal sotsiaaltöö osakonna magistrantuuri. 2002. aastal omandas ta "Eksistentsiaalteraapia" professionaalse taseme diplomi Vilniuse Humanistliku ja Eksistentsiaalteraapia Instituudist ning 2014. aastal Euroopa Psühhoterapeudi sertifikaadi.

### **Tööõigus**

**Rene Räsä** on tunnustatud Kaitseministeeriumi teenetemärgiga 2019. a kui riigikaitseõpetuse populariseerija Eestis. Aktiivse koolitustegevusega on seotud alates aastast 2016, mil asus tööle Tallinna 32. Keskkooli ja Saue gümnaasiumi riigikaitseõpetajana.

Rene muudab koolitajana ainulaadseks mitmekülgne ja rikkalik kogemustepagas, kuhu mahub Kaitseväe tegevteenistusest ja sealhulgas ka osalemine Afganistani sõjas, varasem ettevõtluskogemus kaaluka investeerimisportfelliga kinnisvaraettevõtte loomisel, samuti esimese Eesti

ekstreemturismiettevõtte rajamisel. Kogemus mägiigidina ja gruppide juhtimine keerulistes oludes on andnud oskuse luua kiire ja isiklik kontakt iga grupiliikmega, mis on tähelepanuväärne eelis koolituste õhkkonna kujundamisel.

Rene koolitused ettevõtluse ja tööõiguse valdkonnas muudavad köitvaks ja praktiliseks elulised näited ja seosed reaalse olukordadega. Samuti valdkonna teemade avamine ühtaegu nii tööandja kui töövõtja seisukohast, mis on koolitavate jaoks väga oluline just sisuliseks arusaamiseks. Juriidiliste teemade käsitlemist toetavad õpingud Tartu Ülikooli õigusteaduskonnast.

Koolitavatelt tagasisidet küsides kipuvad vastused end kordama sõnadega: „Parim koolitus, mille olen siiani osalenud!“

## **Arvutikursus**

**Kadi Tamm** on lõpetanud Mainori kõrgkooli infotehnoloogia eriala, läbinud pedagoogika täienduskoolitusprogrammi ja talle on omistatud täiskasvanute koolitaja 6. taseme kutse. Kadi valiti 2009.a Tartumaa aasta koolitajaks, 2019.a Tartu Rahvaülikooli aasta koolitajaks ja ta oli Eestimaa aasta koolitaja 2019 nominent. Kadi on arvutiõppe koolitaja alates aastast 2004.

**Ruth Pääsuke** on tegutsenud koolituse valdkonnas 15 aastat. Ta on omandanud Tallinna Ülikoolis sotsiaalteaduste magistrikraadi 2005. aastal ning töötanud Tallinna Ülikoolis infoteaduste lektorina 10 aastat. Ruth on koosseisuväline koolitaja Kaitseliidu Koolis, vabatahtlik instruktor Naiskodukaitse ning õpetaja riigikaitse tundides. Alates 2020 aastast teeb ta koostööd Johannes Mihkelsoni keskusega.

## **Tööklubi**

**Ingrid Purje** on olnud enam kui 15 aastat koolitaja ning Johannes Mihkelsoni Keskuse tööturukoolituste üks eestvedaja. Tal on täiskasvanute koolitaja kutse (tase 6) ning magistrikraad Tartu Ülikooli sotsiaalse kommunikatsiooni õppetoolis, lisaerialadena õppinud nii psühholoogiat kui ajakirjandust. Ingrid on ka sertifitseeritud tegev joogaõpetaja ning hingamistehnikate ja meditatsioonikursuse õpetaja. Ingrid on läbinud mitmeid teraapia- ja nõustamisalaseid täiendkoolitusi, et toetada inimesi südamelähedase töö leidmisel ja vaimse tervise hoidmisel.

**Astrid Org** on tööturu valdkonna projekte ning koolitusi viinud ellu alates 2005. aastast. Oma lemmiktööks koolitajana peab Astrid tööklubisid - neid on ta läbi viinud üle 100. Aktiivne tööotsing, suhtlemisoskused, meeskonnatöö, eneseregulatsioon - need on teemad, mis puudutavad, sest aitavad inimestel saada kontakti oma parima minaga. Astridil on täiskasvanute koolitaja kutse (tase 6). Ta on läbinud suhtlemistreenerite ja psühhodraama rakendajate väljaõppe. Elukestva õppijana alustas ta 2020. aastal õpinguid Tartu Ülikoolis MA õppekaval “Kogukondade arendamine ja sotsiaalne kaasatus”.