

KINNITAN:

.....
Tanel Linnus
Direktor

Võrumaa Kutsehariduskeskus

Täienduskoolituse õppekava:

ENESETUNDMINE JA VALMISOLEK MUUDATUSTEKS 48-ÕPPETUNDI

Õppekavarühm:

090- Isikuareng

Õppekava koostamise alus:

Õppekava koostamise aluseks on teenindus- ja tehnoloogiaerialade kutsete kompetentside kompetentsigrupid suhtlemine ja enesejuhtimine. Kasutatavad EKR tasemetel 1-8.

Õppe kogumaht ja õppe ülesehitus:

Õppe kogumaht on 48 tundi.

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Koolituse sihtrühm on pikaajalised (vähemalt 12 kuud) töötud.

Õppetöö alustamiseks nõuded puuduvad.

Õppe eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et õppija:

- 1) väärtustab õppimist elukestva protsessina;
- 2) arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi, koostöö-, otsustamis- ja infoga ümberkäimise oskusi;
- 3) arendab soovi ja oskust endale eesmärke seada ja nendeni jõudmiseks süsteemselt tegutseda;
- 4) võtab teadlikult vastutuse oma karjäärivalikute ja -otsuste eest;
- 5) teadvustab oma huvisid, võimeid ja oskusi, mis võimaldavad adekvaatse enesehinnangu kujunemist ning konkreetsete karjääriotsuste langetamist;
- 6) on teadlik erinevatest töövaldkondadest, ametitest/elukutsetest, töösuhteid reguleerivatest õigusaktidest, haridus- ja koolitusvõimalustest, tööturu üldistest suundumustest ning kohalikust majanduskeskkonnast;
- 7) kasutab asjakohast informatsiooni karjääri planeerimisel;
- 8) analüüsib oma õpitulemusi ja senist töökogemust ning kavandab oma karjääri.

Õpiväljundid:

Enesetundmine

Isiksuseomadused: närvisüsteemi tüüp, temperament ja iseloom.

Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid.

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

Minapilt ja enesehinnang, identiteet, refleksioon.

Suhtlemine: Baas suhtlemisoskused: kontakt, kuulamine, küsimuste esitamine, suletud ja avatud küsimused, selge eneseväljendus.

Õppemooduli läbinud õppiija :

1) analüüsib enda isiksust ja kasutab eneseanalüüsi tulemusi elutee planeerimisel ja karjäärivalikute tegemisel;

2) on motiveeritud õppima, tunneb ja kasutab erinevaid õpistrateegiaid;

3) oskab analüüsida ennast kui tulevast töötajat;

4) oskab näha oma erinevate elurollide seost karjäärivalikutega.

5) oskab luua, hoida ja lõpetada kontakti

6) oskab esitada asjakohaseid küsimusi

Karjääriinfo tundmine

Muutuv tööturg: tööturu olukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, töösuhteid reguleerivad õigusaktid.

Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töömotivatsioon.

Majandustegevusalad, amet ja ametite rühmad, kutse ja kutseoskused, kutsestandardid, kutse-eelistused.

Haridustee: erialad, haridussüsteem, formaalne ja mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed.

Õppemooduli läbinud õppiija :

1) tunneb tööturu suundumusi, erinevaid töövaldkondi ning on teadlik võimalustest ja nõuetest tööturul;

2) mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid ning vajadust pidevaks enesearendamiseks;

3) oskab leida infot tööturu, erialade ja õppimisvõimaluste kohta ning kasutab seda oma haridustee planeerimisel.

Planeerimine ja otsustamine

Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamisraskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjääriteenused.

Isikliku- ja tööalase karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, edu, elurollid, elulaad, karjäär, õpimotivatsioon, kandideerimisdokumendid (CV, motivatsioonikiri, avaldus, tööintervjuu: ettevalmistus, riietus, enesetutvustus), karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine.

Õppemooduli läbinud õppiija :

1) mõistab karjääriplaneerimist kui terviklikku, järjepidevat ja elukestvat protsessi;

2) suudab iseseisvalt otsustada ja analüüsida otsuseid mõjutavaid tegureid;

3) kasutab vajaduse korral karjääripetsialistide abi (karjäärinõustamist, tuge karjääriinfo hankimisel ja analüüsil);

- 4) koostab isikliku ja tööalase karjääriplaani
- 5) koostab kandideerimisdokumente
- 6) oskab ennast turustada tööintervjuul

Õppesisu:

Kontaktõpe koosneb moodulitest:

- Enesetundmine
- Karjääriinfo tundmine
- Planeerimine ja otsustamine

Õppemeetodid:

Rollimängud, video vaatamine ja analüüsimine, probleemülesannete lahendamine, grupitöö- ja paaritöö, praktiline töö.

Õppekeskkond:

Koolitus toimub Võrumaa Kutsehariduskeskuse loenguruumides.

Õppematerjalide loend:

"Tööturu info teejuht, 2010, SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus" (pdf)

Abiks valikutel. Õppima? Tööle? Ettevõtjaks? Eesti Töötukassa 2009

http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/15978/mis_on_karjr_ja_karjriplaneerimine.html;jsessionid=E8B1C763D663C6541CECCFB2AF3BBBDE

Karjääri planeerimise oskuste kujundamine kutseõppes, 2014, Innove

Karjääriõppe sidumine praktikaga, 2014, Innove

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on moodulite läbimine ning koostatud eneseanalüüs ja karjääriplan.

Hindamismeetodid:	Hindamiskriteeriumid:
eneseanalüüsi ja karjääriplaani koostamine	Õpilane koostab eneseanalüüsi ja karjääriplaani

Koolituse läbimisel väljastatav dokument:

Tunnistus, kui õpingud on läbitud nõuetekohaselt ja koostatud eneseanalüüs ja karjääriplan.

Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus:

Võrumaa Kutsehariduskeskuse õpetajad omavad pikaajalist kogemust eriala õpetamisel või töötamist erialal.

Õppekava kinnitamise aeg:

Kuupäev – 30. august 2019

Registri number – 3.1-1/40Õ

Lisa 1 Õppekava õppe maht teemade kaupa

Teema	Tunde
Enesetundmine	12
Karjääriinfo tundmine	16
Planeerimine ja otsustamine	20
Kokku:	48