

Töõharjutuse kava

Töõharjutuse kokkuleppe nr: 7-6.4/19/0013

Töõharjutuse toimumise koht: Metsa tänav 1, Põlva

Töõharjutuse etapi nimetus ja periood: Töõharjutuse I etapi sotsialiseerimise kava, 27.03.- 10.04.2019

Läbiviijad: Terje Paes, Vaike Lillemäe

Grupitöö teemad	Kava kirjeldus ja õppemeetodid
<ul style="list-style-type: none">- osalejate motiveerimine, gruppi sisseelamine, enesemotivatsiooni leidmine– erinevad rollid meeskonnas,– kuidas saada hakkama keeruliste situatsioonidega,– probleemide lahendamine,– tunnete juhtimine pingelises olukorras,– konstruktiivse kriitika vastuvõtmine ning edastamine,– erinevad suhtlustasandid, enesekehtestamine ja teistega arvestamine,– koostööoskused,– sotsiaalne ja emotsionaalne intelligentsus.	<p>Osalejate enesetutvustus; individuaalne suhtlemine osalejatega; vajadusepõhiste tegevuste toetamine.</p> <p>Tulemusliku meeskonnatöö eeldused, grupirollid, suhtlemisoskused, suhtlemisstiilid, suhtlemistasandid, enese esitluse oskused, esmamulje loomine ja kehakeele tundmine, etiketi tundmine, Stressi liigid, stressi tekkepõhjused, kuidas stressi ära tunda, kuidas stressi hinnata, stressiga toimetuleku viisid, tasakaalu leidmine. Uskumused - mis need on ja kuidas mõjutavad meie käitumist. Näited elust. Piiravad uskumused, edule viivad uskumused. Isiklik lugu, enese uskumuste sõnastamine. Oma piiravate uskumuste muutmine. Probleemilahendamise oskuse arendamine, enesehinnang, enesekindlus ja enesekehtestamine.</p> <p>Aktiivõppe meetodeid kasutades (nt. rollimängud, rühmatööd, teeninduse vaatlus, eneseanalüüsi vaatlused, suhtlemisharjutused, praktilised harjutused, juhtumite analüüsid) õpitakse aru saada grupidünaamikatest, isiklikest tunnetest, õpitakse stressi ära tunda ja sellega toimetuleku meetodeid. Analüüsitakse vajadust kuuluda gruppi, meeskonda. Tehakse praktilisi harjutusi meeskondade loomiseks grupis. Leitakse ka oma grupist toetusliikmed, kellega ka grupi väliselt kohtuda ja üksteisele toeks olla. Õpitakse, korratakse suhtlemistehnikaid kui viisaka käitumise algtõdesid. Harjutatakse praktiliselt kasutama erinevaid kanaleid (telefonisuhtlus, e-posti teel) suhtlemiseks tööandjatega grupis vastamisi harjutusi tehes.</p> <p>Osalejat juhendatakse, kuidas end analüüsida formaalses ja mitteformaalses suhtluses, et tal oleks võimalik toime tulla olukordades, kus tuleb valida sobiv suhtlemistasand eri ja sarnase staatusega partneriga, näiteks tööintervjuul. Töõharjutusel osaleja panustab koostöö kokkulepete sõnastusse koolitusgrupis ja mõtestab etteantud reegleid, kujuneb õpet toetav keskkond. Juhendajate poolt viiakse I</p>

	<p>etapi alguses läbi kliendi individuaalne nõustamine, mille raames kaardistatakse koos teenusel osalejaga eesmärgid/soovid/ootused/takistused, võimed. I etapi eeldatav tulemus: tööharjutusel osalenu on motiveeritud tööotsingutega aktiivselt tegelema, on omandanud läbi grupitöö ja praktiliste tegevuste erinevaid õpistrateegiaid ja eneseabivõtteid, oskab ära tunda oma stressiallikaid ning oskab neid maandada. Osaleja oskab kaardistada oma tugevusi ja nõrkuseid, tegutsemisviisid lähtuvalt oma oskustest ja kogemustest.</p> <p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Õppijal on täiustunud sotsiaalsed oskused * Õppija mõistab efektiivse meeskonnatöö eeldusi, rolle ja protsesse grupis * Õppija mõistab, kuidas luua positiivset esmamuljet, end esitleda ja kasutada teadlikult kehakeelt * Õppija oskab kinni pidada etiketist * Õppija tunneb probleemide lahendamise võimalusi; * Õppija mõistab oma suhtlemisstiili; * Õppijal on paranenud enesekehtestamise ja suhtlemisoskused
--	---

Tööhajjutuse kava

Tööhajjutuse kokkuleppe nr: 7-6.4/19/0013

Tööhajjutuse toimumise koht: Metsa tänav 1, Põlva

Läbiviijad: Terje Paes, Vaike Lillemäe

Tööhajjutuse etapi nimetus ja periood:

II etapp – aktiveerimine perioodil 11.04.2019- 10.05.2019

Tööhajjutuse nädal ja kuupäevad	Grupitöö teema (teema ja lühikirjeldus)/ tegevus (tegevuse kirjeldus)/ osalejate kliendikaardi numbrid	Meetod	Toimumise koht
1. nädal 11.04. – 17.04	1) Eneseareng – külalislektor Hiie Lainola. 2) CV kohandamine. 3) Kaaskirja- ja motivatsioonikirja näidise kirjutamine, kohandamine/ koostamine. 4) Töövahendusportaalide kaudu töö otsimine - õppimine/ harjutamine.	Loeng, esitlus ja praktilised harjutused. Töö arvutiga, praktilised ülesanded, iseseisev töö, õppemäng, simulatsiooniharjutused, rollimäng,	Metsa tänav 1, Põlva

	<p>5) Tööle kandideerimine: vestlus telefoni teel, töövestlus, e-kiri. 6) Individuaalne töö. 7) Iseseisev tööotsing. Osaleb terve grupp.</p>	<p>vestlus, arutelu, kogemuste jagamine, individuaalne nõustamine. Töövihiku Istuda või astuda täitmine.</p>	
<p>2. nädal 18.04.- 25.04</p>	<p>1) Töøjõuturg 21. sajandil, töøjõuturu nõudlus ja pakkumine, muutuv tööturg. 2) Tööturg täna. Millise spetsiifikaga töötajaid otsitakse lähtuvalt Põlvamaa töøjõu baromeetrist? Millised on populaarsemad erialad? 3) Aktiivse tööotsingu meetodid. 4) Täiskasvanud õppija ja õpioskused, täiskasvanute enesetäiendamise võimalused, täiskasvanu koolitused ning ümberõpe, konkurentsivõime parandamise võimalused. 5) Isikliku karjääriplaani koostamine. 6) Erinevad ettevõtlusvormid. 7) Individuaalne nõustamine. 8) Iseseisev tööotsing. Osaleb terve grupp.</p>	<p>Praktilised ülesanded, töö arvutitega, iseseisev töö ja arutelu, praktilised harjutused- infootsing, teemakohased portaalid, töölehe täitmine õppimis- ja töövõimaluste kaardistamiseks. Töötukassa videote vaatamine. Kutsesuundumuse testi sooritamine ja analüüs. Kollaži koostamine. Isikliku karjääriplaani koostamine- tööleht. Kohtumine alustava ettevõtjaga. Loeng, esitlus ja arutelu. Töövihiku Istuda või astuda täitmine. Individuaalne nõustamine.</p>	<p>Metsa tänav 1, Põlva</p>
<p>3. nädal 26.04. – 03.05</p>	<p>1) Tööõigis – külalislektor Katrin Viilu, jurist. 2) Verbaalne eneseväljendus ja enese esitlemise oskus. 3) Toimetulek stressiga- külalislektor Heidi Niinepuu, tantsu- ja liikumise terapeut. 4) Muutunud töökultuur, multikultuurne töökeskkond. 5) Töökeskkonnaohutus – külalislektor Katrin Viilu, jurist. 6) Individuaalne nõustamine. 7) Iseseisev tööotsing. Osaleb terve grupp.</p>	<p>Loeng, esitlus ja arutelu, praktilised ülesanded. Loov- ja liikumisharjutused. Infootsinguga seonduvad praktilised ülesanded. Töölehtede täitmine iseseisva tööna. Eneseanalüüsiharjutused. Töö arvutitega ja individuaalne nõustamine.</p>	<p>Metsa tänav 1, Põlva</p>
<p>4. nädal 06.05. -10.05.</p>	<p>1) Efektiivne aja juhtimine. 2) Enesehinnangu kujunemine. 3) Konfliktide ennetamine ja lahendamine. 4) Motivatsioon, töömotivatsioon, õppemotivatsioon. 5) Individuaalne nõustamine. 6) Iseseisev tööotsing. Osaleb terve grupp.</p>	<p>Loeng, esitlus, arutelu, töölehtede täitmine, praktilised ülesanded, Vestlus. Isikliku ajakasutuse päeviku koostamine. Töövihiku Istuda või astuda täitmine. Rollimängud. Õppekäik, vaatlus, analüüs ning tagasiside andmine. Töö arvutitega ja</p>	<p>Metsa tänav 1, Põlva</p>

		individuaalne nõustamine.	
<p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Õppijal on täiustunud tööotsinguga seonduvate dokumentide täitmise oskus * Õppija mõistab omavastutuse rolli töö saamisel, aktiivsel tööotsingul. * Õppija mõistab tööturul toimuvat, oskab määratleda enda võimalusi ja vajadusi enesearenguks. * Õppija oskab kinni pidada töövestluse, tööandjaga telefonivestluse etiketist. * Õppijal on paranenud õppimis- ja töövõimaluste alaste infootsingute oskused. * Õppija mõistab oma konfliktikäitumise ja suhtlemise mustreid, enesehinnangut mõjutavaid tegureid. * Õppijal on paranenud efektiivse ajajuhtimise oskused. 			

Tööharjutuse kava

Tööharjutuse kokkuleppe nr: 7-6.4/19/000101

Tööharjutuse toimumise koht: Metsa tänav 1, Põlva

Tööharjutuse etapi nimetus ja periood: 13.05.- 24.05.2019

Läbiviijad: Terje Paes, Vaike Lillemäe

^x III etapp – tööde, töökeskkondade ja ametite tutvustamine perioodil

Tööharjutuse nädal ja kuupäevad	Grupitöö teema (teema ja lühikirjeldus)/ tegevus (tegevuse kirjeldus)/ osalejate kliendikaardi numbrid	Meetod	Toimumise koht
5. nädal	3) Tutvumine täiskasvanute koolitusvõimalustega Võru Kutsehariduskeskuses. 2) Tutvumine täiskasvanute koolitusvõimalustega Räpina Aianduskoolis. 3) Tutvumine Räpina Paberivabrik AS töövõimalustega. 4) Tutvumine kodukohvik Tillu töövõimalustega (eraettevõtlus e vorm). 5) Tutvumine Põlva Coop Maksimarketit töövõimalustega. 6) Sotsiaaltoetused ja -teenused Põlva vallas – külalislektor Põlva	Õppeasutuse külastamine, vestlus, arutelu. Kohtumine tööandjatega, õppekäigud. Loeng, esitlus, töölehtede täitmine, praktilised ülesanded tööotsinguks. Isikliku	Kooli tee 1, Väimela, Võru vald Aianduse 6, Räpina Pargi 23, Räpina Jaama 52, Põlva Ringtee 4, Põlva Metsa tn 1, Põlva

	<p>Vallavalitsuse sotsiaalosakonna juhataja Helen Metsma .</p> <p>7)Liiklusohutus – külalislektor Maanteeameti ennetustöö osakonna ekspert Kerli Tallo.</p> <p>8)Sotsiaalkindlustusameti poolt väljamakstavad pensionid, toetused, hüvitised – Sotsiaalkindlustusameti Tartu Büroo hüvitiste osakonna peaspetsialist Inga Salumets.</p> <p>9) Individuaalne nõustamine.</p> <p>10)Iseseisev tööotsing.</p> <p>Osaleb terve grupp</p>	<p>tegevuskava koostamine.</p> <p>Ajurünnak. Demonstratsioon.</p> <p>Töö arvutitega, individuaalne nõustamine.</p>	
6. nädal	<p>1)Tutvumine Estopuit OÜ töövõimalustega .</p> <p>2)Tutvumine Kanepi Aiandi töövõimalustega.</p> <p>3)Tutvumine Maarja küla SA töövõimalustega.</p> <p>4)Tsiviiliseku käitumisest piiriäärsetel aladel ja piiriveekogudel -Politsei- ja Piirivalveameti esindaja.</p> <p>5)Individuaalne nõustamine.</p> <p>6)Iseseisev tööotsing.</p> <p>Osaleb terve grupp.</p>	<p>Kohtumine tööandjatega, õppekäigud ettevõttesse.</p> <p>Loeng, vestlus, töölehtede täitmine, praktilised ülesanded tööotsinguks. Isikliku tegevuskava koostamise jätkamine.</p> <p>Töö arvutitega, individuaalne nõustamine.</p>	<p>Tännassilma, Põlva vald</p> <p>J.Käisi 11c, Põlva Haavassaare 1, Kiidjärve küla, Põlva vald</p> <p>Metsa tn 1, Põlva</p>
<p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Õppijal on täiustunud teadmised piirkonna kutseõppeasutustes õppimis ja enesetäiendamisevõimaluste osas * Õppija mõistab tööandja ootusi ja vajadusi töötajate värbamisel, tööprotsessis. * Õppija oskab sooritada infootsinguid arvutis sotsiaaltoetuste teemal. * Õppija tunnetab omavastutuse olulist rolli aktiivsel rakendusel tööturul, on valmis aktiivselt tööd otsima, tööle asuma. * Õppija mõistab oma teadliku enesejuhtimise ja -distsipliini olulisust karjääriplaanide elluviimisel, ajajuhtimisel. * Õppijal on paranenud suhtlemis- ja eneseväljendamisoskused 			