

## ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### 1. Üldandmed

Õppeasutus:	Rakvere Ametikool
Õppekava nimetus: <i>(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):</i>	Karjääripööre - teadlik enesejuhtimine
Õppekavarühm: <i>(täiendus- koolituse standardi järgi)</i>	Isikuareng
Õppekeel:	Eesti keel

### 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

**Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.** *Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.*

**Sihtrühm:** Koolitus on mõeldud eelkõige nendele, kellel on COVID-19 kriisist tulenevalt vajadus/soov vahetada ametiala, töövaldkonda või kohanduda muutuva töömaailmaga.

Grupi suurus: 8 osalejat

**Õppe alustamise nõuded:** eesti keele oskus vähemalt suhtlustasandil

**Õpiväljundid.** *Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.*

Koolituse läbinu:

- oskab koostada eneseanalüüsi ning kasutada selle tulemusi tööelu planeerimisel ja valikute tegemisel
- teab enesejuhtimise olulisemaid aspekte ning nende mõju tööalasele edukale toimetulekule
- teab muutunud tööturu tööjõu vajadusi, teadmisi ja oskuseid tulenevalt COVID-19 kriisist
- oskab leida infot ametialase ümberõppe ja töövõimaluste kohta.

**Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** *Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.*

Õppekava koostamise aluseks on tööjõuvajaduse seire- ja prognoosisüsteem OSKA uuring „COVID-19 põhjustatud majanduskriisi mõju tööjõu ja oskuste vajaduse muutusele“ peatükk „Ümberõppe võimalustest sektori vahetuseks“, kus tuuakse välja tööjõupuuduses olevad sektorid (töötlev tööstus, IKT, sotsiaalvaldkond, põllumajandus, vee- ja jäätmekäitlus, siseturvalisus) ning sisenemiseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamine.

**Põhjendus.** *Tuua põhjendus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*

Tööjõuvajaduse seire- ja prognoosisüsteem OSKA toob esile väljakutsed karjääripöörde planeerijatele sisenemiseks suurema tööjõuvajadusega kutsealadele. Eesmärk on struktuurse tööjõupuuduse leevendamine tuginedes ümberõppe võimalustele ja –vajadustele ning ümberõppija/ enesetäiendaja võimetele, huvidele, väärtustele, oskustele, teadmistele, kogemustele, isikuomadustele, suhtlemise ja koostööoskustele.

### 3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	30
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	30
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	14
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	16
sh iseseisva töö maht akadeemilistes tundides (teadmiste kogumine väljaspool õppekeskkonda)	
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	

### 4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

**Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.** *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

#### Õppe sisu:

1. Muutuv töömaailm. Võimalused ja ohud muutuval tööturul. Millist tööjõudu vajab tööturg? Tööturul liikumise võimalused.
2. Enesejuhtimise olemus ja protsess. Arenguuskumus
3. Eneseanalüüs: töökoha väärtused, tööalane minapilt, huvid, oskused, teadmised, kogemused, isikuomadused, temperamentitüüp.
4. Muutuste juhtimine. Muutumise protsessi etapid. Motivatsioon.
5. Suhtlemisoskused: suhtlemist mõjutavad tegurid sh informatsiooni edastamine ja vastuvõtmine, suhtlemisbarjäärid, suhtlemisstiilid, aktiivne kuulamine, selge eneseväljendus.
6. Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine õppimis- ja töövõimaluste uurimiseks. Töökoha sobivuse hindamine. Isiklik eesmärgipärane arenguplaan.
7. Eesmärkide seadmine: SMART mudel. Isiklik arenguplaan.

**Auditoorne praktiline töö:** olukorra kaardistamine, juhtumianalüüs, arutelu, ideekaart, testid ja küsimustikud, STARR meetod, rühma- ja paaristöö meetodid, videotreening.

#### Õppekeskkonna kirjeldus:

Koolitus viiakse läbi Rakvere Ametikooli õppeklassis, kus on olemas õppevahendid, võimalused praktiliseks harjutamiseks ning nüüdisaegsed tehnilised vahendid (arvutid, TV, dataprojektor, videokaamera).

**Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Õpingud loetakse lõpetatuks ja väljastatakse tunnistus, kui õpilane on omandanud eriala õppekava õpiväljundid, sooritanud praktilised tööd ja osalenud õppetöös vähemalt 70%

Hindamismeetod: mitteeristav	Hindamiskriteeriumid:
Õppija lahendab nii individuaalselt kui grupis koolitaja poolt antud ülesandeid.	Ülesanded on lahendatud vastavalt etteantud juhisteile.
Eneseanalüüs	Analüüsib oma huvisid, väärtusi, oskusi, teadmisi, kogemusi, isikuomadusi, suhtlemis ja koostööoskusi. Eneseanalüüsis on välja toodud enda tugevused ja arendamist vajavad küljed.
Arenguplaan	Koostab isikliku eesmärgipärase arenguplaani arvestades isiklikke, sotsiaalseid ja tööalaseid võimalusi ning piiranguid.

## 5. Koolitaja andmed

**Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

Merle Aasna, Rakvere Ametikooli suhtlemise ja karjääriõpetuse õpetaja. Tartu Ülikool, kutseõpetaja bakalaureusekraad. Eest Maaülikool, ettevõtluse ja ökonoomika magistrikraad. Tartu Ülikool, hariduskorralduse magistrikraad. DevelopDesing® esindaja Loomes OÜ, koolitajate- suhtlemistreenerite väljaõpe, 312 tundi.

### Õppekava koostaja:

Merle Aasna, Rakvere Ametikooli õpetaja, e-post [merle.aasna@rak.ee](mailto:merle.aasna@rak.ee).

*/ees- ja perenimi, amet, e-mail/*