Eluks Valmis

Kaasrahastanud Euroopa Liit

MINDSHIFT: ELU- JA KARJÄÄRIVALIKUTES ORIENTEERUMINE



SISUKORD

Sessioonist

1. Sessiooni ülevaade 4
2. Õpieesmärgid 6
3. Põhisõnumid osalejatele 7
4. Materjalid ja tööriistad 8
5.Turvalisuse tagamise juhis juhendajatele 9
90-minutiline kulg 10

Detailne sessiooniplaan

Sissejuhatus ja turvaline ruum 11
Rühma kokkulepped 12
Energiajälgija 13
Sisu: neli tööriista suuna leidmiseks 16
Kogemuslik õpe: Mõjukaart 21
Rakendamine: karjääriotsuse stsenaarium 26
Refleksioon: Minu karjäärikompassi plaan 30
Lõpetus: väljapääsupilet 32

Töölehed

Tööleht 1: Energiapäevik 33
Tööleht 2: Mõjukaart 35
Tööleht 3: Karjääriotsuse stsenaarium 37
Tööleht 4: Minu karjäärikompassi plaan 39

Juhendajale

Toetavate slaidide struktuur 41
Võimalikud variatsioonid 44
Juhendaja märkmed 47
Seos teiste sessioonidega 48
Lihtsad tagasisideküsimused 49
Tagasiside materjalile 50

Eluks Valmis

ELU- JA KARJÄÄRIVALIKUD NING OTSUSTE TEGEMINE

SIHTRÜHM
Noored vanuses 15-25

RÜHMA SUURUS
16-30 osalejat

KESTUS
90 minutit

PLAANI KASUTAJA
noorsootöötaja, õpetaja, karjäärinõustaja, noortekoolitaja

TASE Sobib kooli, noortekeskuse, koolituse, noorteklubi või mitteformaalse õppe keskkonda

FORMAAT INTERAKTIIVNE SESSIOON
sissejuhatuse, lühikese teoreetilise sisendi, rühmatöö, refleksiooni ja isikliku tegevusplaaniga

1. SESSIOONI ÜLEVAADE

Eesmärk

Sessioon aitab noortel liikuda segadusest oma tuleviku üle selgema, enesejuhitud lähenemiseni elu- ja karjäärivalikutele. Osalejad õpivad eristama oma häält välisest survest, kasutama praktilisi tööriistu võimalike suundade uurimiseks ning mõistma, et selgus tekib tegutsemise kaudu.

Miks see sessioon on oluline?

Noored tunnevad karjäärivalikute ümber sageli tohutut survet – perekonna ootustest, sotsiaalmeedia sisust, majanduslikust ebakindlusest ja edukultuurist, mis eeldab, et nad „teavad, kelleks saada tahavad“. See surve võib otsustamise muuta ärevust tekitavaks.
Noored vajavad rohkem julgustust eksida, katsetada ja õppida, sest just läbi selle ehitavad nad oma tuleviku kogemuste kaudu. See sessioon annab noortele loa mitte tuleviku kulgu täpselt ette planeerida vaid annab konkreetsed tööriistad järgmise väikese sammu astumiseks.

Eluks Valmis

See sessioon seostub otseselt sarja kahe teise sessiooniga. Soovitatav järjekord:

1. Vaimne tervis (MindShift): stress ja ülekoormus muudavad oma hääle kuulmise raskemaks. Kui oleme ülekoormatud, muutuvad teiste arvamused valjemaks kui meie enda omad. Selle teadvustamine on esimene samm selgemate valikuteni.

2. Kriitiline mõtlemine: karjääriotsused on täis varjatud eeldusi, müüte ja mõtlemise kiirteid. Nende kahtluse alla seadmine on põhioskus ebakindluses orienteerumiseks.

3. Elu- ja karjäärivalikud: kui seda sessiooni viiakse läbi eraldiseisvalt või teises järjekorras, kohanda allolevad ristviited minevikuvormist (“said teada”) tulevikku suunatud sõnastusse (“see seostub sellega, mida uurid sessioonis…”).

Eluks Valmis

2. ÕPIEESMÄRGID

Sessiooni lõpuks suudavad osalejad:

1. Kasutada vähemalt kaht tööriista karjääri-suuna uurimiseks olukorades, kus nad tunnevad end eksinuna või ebakindlana.
2. Eristada sisemisest motivatsioonist ja välisest survest ajendatud valikuid.
3. Kaardistada peamisi mõjusid, mis kujundavad nende praegust karjäärimõtlemist (enda soovid, perekond, ühiskond, hirm).
4. Rakendada raamistikku Proovi → Õpi → Otsusta päris või realistliku karjääriotsuse puhul.
5. Mõtiskleda selle üle, kuidas vaimne tervis ja stress mõjutavad karjääriotsuste tegemist.
6. Koostada lihtne isiklik Minu karjäärikompassi plaan ühe konkreetse järgmise sammuga.

Eluks Valmis

3. PÕHISÕNUMID OSALEJATELE

Need on sõnumid, mis on oluliseimad sellest sessioonist kaasa võtta:

- Ühte ainsat „õiget“ karjääriteed, mis ootaks avastamist, ei ole. See ehitatakse tegutsemise kaudu.
- Mitte teada, mida sa täpselt tahad, on 15-25-aastasena normaalne. Uurimine on protsessi osa, mitte läbikukkumise märk.
- Teiste arvamus on alati osa meie valikutest, kuid see ei tohiks olla sinu otsuses ainus faktor.
- Sinu keha teab sageli enne kui sinu meel. See, mis annab sulle energiat, on andmed sinu tugevuste ja huvide kohta.
- Selgus ei tule enne tegutsemist. See tuleb tegutsemise kaudu: väikeste katsetuste, vestluste ja päris kogemuse kaudu.
- Hea karjäärivalik ei ole täiuslikult planeeritud otsus. See on päris kogemuse, refleksiooni ja kohandamise tulemus.

4. MATERJALID JA TÖÖRIISTAD

Juhendajale

- projektor või ekraan
- sülearvuti
- plakatipaber või valge tahvel
- markerid
- märkmepaberid
- taimer
- väljaprinditud töölehed
- valikuline: taustamuusika individuaalseks kirjutamiseks

Osalejatele

- kirjutusvahend
- Tööleht 1: Energiajälgija ja karjäärimüüdid
- Tööleht 2: Mõjukaart
- Tööleht 3: Karjääriotsuse stsenaarium – Proovi → Õpi → Otsusta
- Tööleht 4: Minu karjäärikompassi plaan

5. TURVALISUSE TAGAMISE JUHIS JUHENDAJATELE

See sessioon on hariv, mitte teraapiline. Kui noor jagab midagi tõsist – näiteks tunnet, et ta on täiesti eksinud, märkimisväärset perekondlikku konflikti oma tuleviku üle või survega seotud depressiooni tunnuseid –, peaks juhendaja seda neutraalselt ja sõbralikult märkama ning ühendama noore sobiva toega. Olukorda ei tohi püüda rühmas täpsemalt lahata.

Kui osaleja mainib, et stress või ärevus mõjutab tema võimet tulevikule mõelda, suuna teda MindShifti (vaimse tervise) sessiooni tööriistade juurde. Maandumine ja ülekoormuse teadvustamine on siin samuti asjakohased.

90-minutiline kulg

0-10 min	Sissejuhatus / Turvalise keskkonna loomine	Tervitus, grupitöö ja eesmärkide seadmine sessiooniks
10-20 min	Energiajälgija	Mis annab ja mis võtab sinu elus energiat?
20-40 min	Karjääritööriistade sisend	4 tööriista: välistamismeetod, järgmise sammu reegel, karjäärikolmnurk, otsustusring
40-65 min	Aktiivõpe: mõjukaart	Töö jaamades – meie valikuid mõjutavate faktorite kaardistamine
65-80 min	Rakendamine: Proovi → Õpi → Otsusta	Karjääriotsuste stsenaarium väikestes gruppids
80-88 min	Refleksioon: minu karjäärikompass	Personaalne tegevusplaan
88-90 min	Kokkuvõte	Väljapääsupilet

SISSEJUHATUS JA TURVALINE RUUM

0-10 min

Eesmärk: luua rahulik ja lugupidav õhkkond ning selgitada sessiooni eesmärki.

Juhendaja ütleb

"Täna räägime elu- ja karjäärivalikutest ning karjääri suunast. Mitte sellepärast, et sul peaks kõik selge olema, vaid sellepärast, et on tööriistu, mis muudavad ebakindluses orienteerumise lihtsamaks. Vaatame, mis tegelikult meie valikuid kujundab, kuidas eristada oma häält välisest survest ja kuidas astuda väikeseid samme ka siis, kui suur pilt pole veel selge."

"Sa ei pea jagama midagi isiklikku. Sa võid alati öelda, et jätad vastamise vahele. Me ei ole siin selleks, et kellegi valikuid hinnata või kellelegi öelda, millist karjääri valida. Me oleme siin tööriistu uurimas. See tähendab ka seda, et me ei pea 'turvalist' valikut automaatselt valeks ega 'riskantset' valikut automaatselt julgemaks või paremaks."

Eluks Valmis

Rühma kokkulepped

Palu osalejatel pakkuda 3-4 lihtsat kokkulepet, mis paneks neid selles sessioonis turvaliselt tundma. Kirjuta need paberplakatile või tahvlile.

Näited:

- Kuulame hinnanguid andmata.
- Me ei sunni kedagi jagama.
- Räägime oma kogemustest.
- Isiklik info jääb ruumi, välja arvatud juhul, kui keegi on ohus.
- Vajadusel võime teha pausi.
- Karjääri osas ei ole siin õigeid ega valesid vastuseid.

Materjalid

Paberplakat, markerid

Võimalik variatsioon

Noorematele rühmadele valmista kokkulepped ette ja palu osalejatel hääletada, millega nad nõustuvad.

ENERGIAJÄLGIJA

10-20 min

Eesmärk

Tutvustada enesetundmist energiatasemete ja karjäärivihjete valdkonnas.

Miks see tegevus on oluline?

Kui inimesed tunnevad end oma suuna suhtes segaduses, püüavad nad sageli vastust välja mõelda. Kuid keha teab sageli enne kui meel. Energia – see, mis meid innustab ja mis meid väsitab – on üks ausamaid signaale, mis meil on.

Juhised

Anna osalejatele 3 minutit individuaalseks kirjutamiseks (Tööleht 1: Energiapäevik). Palu neil üles loetleda:

- 5 asja, mis annavad neile energiat (tegevused, teemad, keskkonnad, hetked – ükskõik mis).
- 5 asja, mis nende energiat kurnavad.

Juhendaja ütleb

„Need võivad olla ükskõik mis: sõbra aitamine, üksi olemine, mõni kooliaine, teatud tüüpi vestlus, füüsiline tegevus. Ära mõtle sellele, kas need on kasulikud või karjääriga seotud.“

Lühike refleksioon

Palu paarides jagada ühte asja kummastki nimekirjast. Seejärel arutlege kogu grupiga:

- Milliseid mustreid märkad oma energianimekirjas?
- Kas mõni neist energiat andvatest tegevustest võiks olla su töö?

Põhisõnum

„Sinu keha annab sulle andmeid sinu huvide ja hobide kohta. Sa ei pea seda pimesi järgima aga seda tasub märgata.“

Ristviide

Vaimse tervise sessioonil uurisid osalejad, kuidas ülekoormus kehas ilmneb. Sama põhimõte kehtib siin: energiasignaalid on info. Kui meid kurnab praegune tööviis oluliselt rohkem kui oleks normaalne, on see signaal, mida tasub tõsiselt võtta.

Materjalid

Tööleht 1: energiapäevik, pastakad.

Valikuline: mängi 3-minutilise individuaalse kirjutamisharjutuse (Tööleht 1, A-osa) ajal vaikset instrumentaalset taustamuusikat, et toetada keskendumist.

SISU: NELI TÖÖRIISTA SUUNA LEIDMISEKS

20-40 min

Eesmärk

Tutvustada kolme praktilist raamistikku karjäärisegaduses orienteerumiseks, mis tuginevad sessiooni põhitööriistadele.

Juhendaja selgitab

Karjäärivalikut peetakse sageli inimese elu üheks olulisemaks otsuseks – millekski, mis tuleb valida õigesti, ühe korra ja igaveseks. Kuid enamik inimesi ei ehita oma karjääri niimoodi üles. Nad ehitavad selle kogemuse kaudu: proovides, ebaõnnestudes, õppides ja kohandades.

Tööriist 1: Välistamismeetod

Kui sa ei tea, mida sa tahad, alusta sellest, mida sa EI TAHA.

Kirjuta üles tegevused, keskkonnad ja teemad – ning sorteeri need kahte veergu:

- Asjad, mida ma tean, et ma ei taha (töös, õpingutes, keskkonnas, ülesannetes).
- Asjad, mis mind kõidavad või mida naudin.

  Selle välistamine, mis ei sobi, on sama väärtuslik kui selle tuvastamine, mis sobib.

Tööriist 2: Järgmise sammu reegel

Sa ei pea teadma oma lõppsihtkohta. Sa pead teadma ainult oma järgmist sammu.
Küsi endalt: "Mis on üks väike asi, mida ma võiksin järgmise kuu jooksul teha, et rohkem teada saada mõne mind huvitava suuna kohta?"
Näited: räägi kellegagi valdkonnast, mis sind huvitab; proovi lühikest tasuta kursust; tee vabatahtlikut tööd kuskil uues kohas; jälgi ühe päeva jooksul mõnda spetsialisti; alusta väikest loomingulist projekti.

Tööriist 3: Karjäärisobivuse kolmnurk

Karjääri sobivus ei tähenda ühte täiuslikku tegurit.
See hõlmab kolme koos toimivat tegurit:

- See, milles ma olen hea (või milles ma võiksin heaks saada).
- See, mis mulle meeldib ja mis annab mulle energiat.
- Mis toob piisavalt tulu, et saaksin ära elada endale sobivate standardite järgi.

Ükski valik ei pea kõigis kolmes saama 100%. Oluline on olla teadlik, milline on praegune tasakaal – ja kas valik tundub sobivana rohkem kui ühe tunnuse poolest.

Tööriist 4: Tsükkel: Proovi → Õpi → Otsusta

Karjäärisuund selgineb kolmeastmelise korduva tsükli kaudu:

- Proovi – tee üks väike, madala riskiga tegevus mõne sind huvitava suuna kohta (vestlus, lühike kursus, vabatahtlik tegevus, päev töövarjuna).
- Õpi – märka konkreetselt, mida see kogemus sulle ütleb: mis sulle meeldis, mis sind väsitas, mis sind üllatas.
- Otsusta – selle uue info põhjal otsusta oma järgmine samm: mine selles suunas sügavamale, kohanda seda või jäta see kõrvale ja proovi midagi muud.

Korda seda tsüklit mitmeid kordi. Ainult nii õpid enda kohta uut infot, mida tulevikus valikute langetamisel arvesse võtta.

Ristviide

Juhendaja ütleb:

„Karjääriotsused on täis eeldusi.
Näiteks: pean valima enne, kui olen valmis. Kirg tasub alati ära. Peaksin tegema seda, mida mu vanemad tegid. Õigeid valikuid on ainult üks.
See seostub kriitilise mõtlemise sessiooni fookusega eelduste kahtluse alla seadmisel – varjatud uskumused selle kohta, milline karjäär 'peaks' olema, on selle suurepärane näide."

Küsi osalejatelt:

- Milliseid eeldusi teed praegu oma karjäärivõimaluste kohta?
- Kust need eeldused tulid?
- Mis muutuks, kui sa need kahtluse alla seaksid?

Materjalid

Slaidid või plakatipaber kolme tööriistaga, projektor.

KOGEMUSLIK ÕPE: MÕJUKAART

40-65 min

Eesmärk

Aidata osalejatel näha ja nimetada erinevaid tegureid, mis kujundavad nende karjäärimõtlemist ning eristada oma häält välistest häältest.

Tegevus: jaamatöö

Osalejad liiguvad 4-5-liikmeliste rühmadena, veetes igas jaamas u 4 minutit (kokku 16 min) ja jaamade vahel 1-minutilised üleminekuhetked (3 min). Nii jääb 6 minutit kogu rühma arutelule. Igas jaamas on küsimuste nimekiri ning ruum plakatile/tahvlile kirjutamiseks või joonistamiseks. Alternatiivselt võivad osalejad kirjutada ka oma isiklikesse märkmetesse.

Jaam 1 — MINU ENDA HÄÄL

Mis tuleb minu seest?

- Millised teemad või tegevused panevad mind ajataju kaotama?
- Millal olen tundnud siirast uhkust millegi üle, mida tegin?
- Mida teeksin, kui keegi ei vaataks ega hindaks?

Jaam 2 — PEREKOND JA TEISED

Mis tuleb minu ümber olevatelt inimestelt?

- Mida minu perekond minult ootab? Mida ühiskond väärtustab?
- Millised neist ootustest tunduvad toetavad? Millised tunduvad survena?
- Kas on karjääritee, mida kaalun peamiselt selleks, et kellelegi meele järele olla?

Jaam 3 — HIRM

Mis tuleb ebakindlusest ja hirmust?

- Millised karjääriga seotud hirmud mu mõtlemist mõjutavad? (Ebaõnnestumise hirm, ebastabiilsus, taunimine, mitte piisavalt hea olemine.)
- Kas on midagi, mida ma väldin, sest see tundub riskantne, kuigi see mind huvitab?
- Mis on halvim võimalik tulemus, kui proovin midagi ja see ei õnnestu?

Jaam 4 — VÕIMALUSTE MAAILM

Mis tuleb välismaailmast?

- Milliseid võimalusi tead oma huvivaldkonnas? (Õpe, vabatahtlik töö, praktika, töövarjuks olemine.)
- Mis on üks väike katse, mida võiksid proovida, et seda suunda edasi uurida?

Rühma arutelu

Pärast jaamu too osalejad kokku. Küsi:

- Milline jaam üllatas sind kõige rohkem?
- Milline hääl – sinu enda, perekonna, hirmu või maailma oma – tundub praegu kõige valjem?
- Mida tähendaks teha otsus oma enda häälest lähtudes, mitte hirmust või survest?

Juhendaja lisab

"Kõik neli mõju on normaalsed ja osa elust. Eesmärk ei ole perekonda ega maailma eirata. Eesmärk on teada, milline hääl, on milline, et saaksid teha teadlikuma valiku."

Ristviide:

See teema ühendub MindShifti vaimse tervise tunni fookusega, kuidas ülekoormus avaldub kehas. Kui oleme kroonilises stressis, võime valida „kõige turvalisema“ karjäärivaliku, mitte kõige sobivama, mitte sellepärast, et see on õige, vaid et meil puudub vaimne ruum neutraalselt mõelda.

Materjalid

Jaamade küsimused printitud või slaididelt, prinditud tööleht 2: Mõjukaart ja pliiatsid.

Võimalik variatsioon

Vaiksema grupi puhul jäta jaamade ringkäik ära ja anna igale osalejale täitmiseks individuaalselt Mõjukaardi tööleht, millele järgneb paarides jagamine.

Kui osalejaid on rohkem kui 20, dubleeri iga jaam (kaks identset lauda jaama kohta), et kaks gruppi saaksid olla „Jaamas 1“ samal ajal. 16-20 osaleja puhul piisab ühest lauast jaama kohta.

RAKENDAMINE: KARJÄÄRIOTSUSE STSENAARIUM

65-80 min

Anna osalejatele töölehe 3 A-osa
koos ühe järgmise stsenaariumiga:

Variant 1:

"Oled 20-aastane. Sul on kaks varianti: üks on stabiilne kontoritöö valdkonnas, mis sind eriti ei huvita, kuid tundub turvaline.
Teine on praktika loomevaldkonnas, mis sind köidab, kuid on tasustamata ja ebakindel. Sinu vanemad arvavad, et peaksid valima stabiilse variandi. Sa ei ole kindel, mida sa tahad.
Tunned end ülekoormatuna ja sul on veidi piinlik, et sul ei ole veel selget plaani."

Variant 2:

"Oled 18-aastane. Sõber alustab uut põnevat ettevõtmist ja tahab, et liituksid kohe, vastasel juhul jääb võimalus kasutamata. Sul on ka kinnitatud koht õppekavas valdkonnas, milles oled tõesti silmapaistev ja mis sind huvitab. Sinu sõber ütleb, et raiskad oma potentsiaali, kui ülikooli lähed."

Grupitöö

4-5-liikmelistes rühmades arutavad osalejad järgmisi küsimusi ja mõtlevad, kuidas rakendada varem õpitud Proovi → Õpi → Otsusta tsüklit:

- Milliseid mõjusid suudad tuvastada (nt. Jaamade ülesandest)?
- Millist väikest katset võiks see inimene proovida enne lõplikku otsust?
- Mida nad sellest katsest õpiksid?
- Millise otsuse võiksid nad pärast selle info saamist teha?

Kriitilise mõtlemise küsimused (töölehel 3B)

- Kas teen seda otsust rahulikult või kiirustades?
- Millised faktid mul on? Mida ma eeldan?
- Mida mõtleksin, kui mul oleks rohkem aega ja ma ei tunneks end nii ülekoormatuna?
- Millist nõuande annaksin sõbrale samas olukorras?
- Kas see otsus on kiireloomuline?
- Milline väike katse annaks mulle enne otsustamist paremat infot?

Juhendaja selgitab

"Selgus ei tule enne tegutsemist. See tuleb tegutsemise kaudu. Iga väike katse, mida proovid, annab sulle päris infot, mida ükski kaugelt mõtlemine anda ei suuda."

"Ebaõnnestumine ei ole tagasilöök – see on protsessi osa. Iga kord, kui midagi ei lähe plaanipäraselt, õpid midagi konkreetset: mis sulle ei sobi, milline see valdkond tegelikult on, mida sa päriselt väärtustad. Ilma nende kogemusteta jäävad sinu valikud abstraktseks."

Jagamine grupis

Palu igal grupil jagada ühte riski ja ühte kasulikku järgmist sammu, mida nad arutasid.

- Riski näide: "Nad valivad turvalise variandi puhtalt hirmust, teadmata, kas see sobib."
- Kasuliku sammu näide: "Nad võtavad enne otsustamist loomevaldkonna inimesega vestluseks ühendust."

Ristviide

Vaimse tervise tunnis uurisid osalejad, kuidas ülekoormus kitsendab mõtlemist – näeme vähem valikuid, keskendume lühiajalisele kergendusele ja alahindame ennast. Ülaltoodud stsenaariumid sisaldavad teadlikult ülekoormuse signaale (ülekoormatuse, piinlikkuse ja surve tunne). Too see esile.

Materjalid

Tööleht 3: Karjääriotsuse stsenaarium, pastakad.

Võimalikud variatsioonid

Kasuta 2-3 erinevat stsenaariumi:

- Valik kahe õppekava vahel.
- Otsus, kas töölt ära minna või jääda.
- Otsus, kas alustada midagi uut (projekt, kursus, vabatahtlikuroll).

Võimalikud variatsioonid

- A-osa arutelu – 6 min.
- B-osa kriitilise mõtlemise kontrollnimekiri – 5 min.
- Jagamine grupis – 4 min.

REFLEKSIOON: MINU KARJÄÄRIKOMPASSI PLAAN

80-88 min

Eesmärk

Aidata osalejatel luua isiklik, konkreetne järgmine samm, mida nad saavad sel nädalal astuda.

Individuaalne tööleht

Anna igale osalejale töölehe 4: Minu karjäärikompassi plaan, kus nad lõpetavad järgmised laused:

- Asjad, mis annavad mulle energiat ja võivad olla vihjed minu suuna kohta:
- Asjad, mida ma tean, et ei taha (oma välistamisnimekirjast):
- Hääl, mis on praegu kõige valjem (enda/perekond/hirm/maailm):
- Üks väike katse, mida saan järgmisel kuul proovida:
- Üks inimene, kellega saan selle suuna üle rääkida:
- Enne suurt karjääriotsust tahan endalt küsida:

Paaris jagamine

Kutsu osalejaid jagama partneriga vaid üht turvalist osa oma plaanist. Samuti lisa:
"Sa ise valid, mida soovid jagada. Võid selle ka endale jätta."

Materjalid

Tööleht 4: Minu karjäärikompassi plaan, kirjutusvahendid.

Võimalik variatsioon

Osalejad võivad luua plaani töölehe asemel telefoni ka märkmetena.

Soovituslik ajajaotus

Individuaalne kirjutamine – 5 min.
Paaris jagamine – 3 min.

Juhendamise märkused

Peale tundi võiks juhendaja anda osalejatele ka ideid asjakohaste kohalike abiteenuste kohta juhuks, kui nad vajavad abi töölehe 4 jaotise „Kui tunnen, et olen kinni“ täitmisel.

LÕPETUS: VÄLJAPÄÄSUPILET

Eesmärk

88-90 min

Lõpetada tund rahulikult ja aidata osalejatel nimetada üks järeldus.

Palu osalejatel lõpetada üks lause:

- Täna mõistsin...
- Üks asi, mida tahan edasi uurida, on...
- Minu järgmine väike samm on...
- Enne suure otsuse tegemist tahan meeles pidada...

Nad võivad oma ideid öelda valjusti, kirjutada märkmepaberile või hoida privaatsena.

Õpetaja kokkuvõte

"Sul ei pea kõik selge olema. Kellelgi ei ole. Oluline on, et oled valmis astuma ühe väikese sammu, märkama, mida õpid, ja kohandama."

TÖÖLEHT 1: ENERGIAPÄEVIK

Kirjuta 5 asja, mis annavad sulle energiat (tegevused, teemad, keskkonnad, inimesed, hetked):

1. _____
   _____
2. _____
   _____
3. _____
   _____
4. _____
   _____
5. _____
   _____

Kirjuta 5 asja, mis võtavad sinu energiat:

1. _____
   _____
2. _____
   _____
3. _____
   _____
4. _____
   _____
5. _____
   _____

Refleksioon:

Milliseid mustreid märkad?

_____
_____

Millised tegevused energiat andvatest tegevustest saaksid olla su töö?

_____
_____

Eluks Valmis

TÖÖLEHT 2: MÕJUKAART

Sinu karjäärivalikuid kujundavad nelja tüüpi hääled. Kaardista need allpool.

MINU ENDA HÄÄL Mis mulle tegelikult meeldib? Mis annab mulle energiat? Mida teeksin, kui keegi ei vaataks? _____ _____ _____ _____ _____	PEREKOND JA TEISED Mida inimesed minu ümber minult ootavad? Millised ootused tunduvad toetavad, millised survena? _____ _____ _____ _____
HIRM Mida ma kardan? Kas on midagi, mida väldin, sest see tundub riskantne? _____ _____ _____ _____ _____	VÕIMALUSTE MAAILM Milliseid võimalusi on? Mida saaksin tõesti proovida? (Kursus, vabatahtlik töö, vestlus, projekt.) _____ _____ _____ _____

Refleksioon:

Milline hääl on praegu kõige valjem?

_____

_____

Mida tähendaks teha otsus rohkem oma enda häälest lähtudes?

_____

_____

TÖÖLEHT 3: KARJÄÄRIOTSUSE STSENAARIUM — PROOVI → ÕPI → OTSUSTA

A-osa

Stsenaarium

Oled 20-aastane. Sul on kaks varianti: stabiilne kontoritöö valdkonnas, mis sind eriti ei huvita (kuid tundub turvaline) või tasustamata praktika loomevaldkonnas, mis sind köidab (kuid tundub ebakindel). Sinu vanemad tahavad, et valiksid turvalise variandi. Tunned end ülekoormatuna ja ei ole kindel, mida sa tahad.

Grupiarutelu küsimused

Milliseid mõjusid suudad selles stsenaariumis tuvastada (enda hääl / perekond / hirm / maailm)?

_____
_____

Millist väikest katset võiks see inimene enne otsustamist proovida?

_____
_____

Mida nad võiksid sellest katsest õppida?

_____
_____

Eluks Valmis

B-osa

Kriitilise mõtlemise kontrollnimekiri

Enne suure otsuse tegemist küsi endalt:

1. Kas otsustan rahulikult või kiirustades?

2. Millised faktid mul on? Mida ma eeldan?

3. Mida mõtleksin, kui mul oleks rohkem aega ja ma ei tunneks end nii ülekoormatuna?

4. Millist nõuannet annaksin sõbrale samas olukorras?

5. Kas see otsus on kiireloomuline?

6. Milline väike katse annaks mulle enne otsustamist paremat infot?

7. Kas olen oma enda arvamuse välisest survest lahutanud?

TÖÖLEHT 4: MINU KARJÄÄRIKOMPASSI PLAAN

Lõpeta need laused.

Teistega jagad ainult seda, mis tundub turvaline.

MINU ENERGIAVIHJED

Asjad, mis annavad mulle energiat ja võivad suunda näidata:

_____

_____

MINU VÄLISTAMISNIMEKIRI

Asjad, mida ma tean, et ei taha teha oma töös ega karjääris:

_____

_____

PRAEGU KÕIGE VALJEM HÄÄL

Mõju, mis praegu minu mõtlemist kõige rohkem kujundab, on: (ringita üks)

minu enda hääl hirm

võimaluste maailm

perekond/teised

Minu järgmine väike katse

Üks konkreetne asi, mida saan järgmisel kuul proovida, et suunda uurida:

_____

_____

Minu toetaja

Üks inimene, kellega saan sellest rääkida:

_____

_____

Minu otsustusküsimus

Enne olulise karjääriotsuse langetamist tahan endalt alati küsida järgmist...

_____

_____

TOETAVATE SLAIDIDE STRUKTUUR

Slaidid 1-5: Sissejuhatus ja raamistus

- Slaid 1: Pealkiri – MindShift: Elu- ja karjäärivalikutes orienteerumine
- Slaid 2: Sessiooni eesmärgid – Täna uurime, mis meie valikuid kujundab, kuidas eristada oma häält survest ja kuidas astuda järgmine samm ka siis, kui pilt ei ole selge.
- Slaid 3: Grupi kokkulepe – Lugupidamine, vabatahtlik jagamine, hinnanguteta keskkond, karjääri kohta pole õigeid ega valesid vastuseid.
- Slaid 4: Energiajälgija – juhised individuaalseks kirjutamisharjutuseks.
- Slaid 5: Karjäärivalikuid ei avastata juhuslikult – need ehitatakse tegutsemise kaudu.

Slaidid 6-10: Tööriistad suuna leidmiseks

- Slaid 6: Tööriist 1 – Välistamismeetod. Alusta sellest, mida sa ei taha.
- Slaid 7: Tööriist 2 – Järgmise sammu reegel. Sa ei pea teadma sihtkohta. Ainult järgmist sammu.
- Slaid 8: Tööriist 3 – Karjäärisobivuse kolmnurk.
- Slaid 9: Tööriist 4 – Proovi → Õpi → Otsusta – karjäär kui teekond, mitte ühekordne otsus.
- Slaid 10: Mõjukaart – neli tegurit, mis kujundavad meie otsuseid.

Slaidid 11-19: Tööriistad ja kokkuvõte

- Slaid 11: Jaam 1 – Minu enda hääl. Mis mulle tegelikult meeldib ja mida ma väärtustan?
- Slaid 12: Jaam 2 – Perekond ja teised. Toetavad ootused vs. surve.
- Slaid 13: Jaam 3 – Hirm. Mida ma väldin, sest see tundub riskantne?
- Slaid 14: Jaam 4 – Maailm. Millist väikest katset saan proovida?
- Slaid 15: Karjääriotsuste stsenaarium
- Slaid 16: Ebaõnnestumise ümbermõtestamine. Info kogumine.
- Slaid 17: Minu karjäärikompassi plaan
- Slaid 18: kuidas stress kitsendab meie mõtlemist ja valikuid. (Vt: Vaimse tervise sessioon.)
- Slaid 19: Kokkuvõte

Võimalikud variatsioonid

30+ osalejaga gruppidele

Kasuta väiksemaid 5-6-liikmelisi gruppe ja vähenda kogu grupiga jagamisele kuluvat aega. Palu igal grupil jagada vaid ühte mõttekohta Mõjukaardi jaamadest. Võid teha ka galeriikäigu: grupid kirjutavad oma tähtsamad mõttekohad kleepsedelitele ja kinnitavad need seinale nelja jaama pealkirja alla.

Vaiksema grupi puhul

Kasuta rohkem individuaalset kirjutamist ja vähem avatud jagamist. Osalejad võivad Mõjukaardi töölehe täita individuaalselt ja seejärel jagada partneriga vaid ühte asja.

15–17-aastased osalejad

Kasuta näiteid, mis on seotud kooli ja lähiaja valikutega:

- valikainete valimine
- huviringi või meeskonnaga liitumine
- otsus, kas minna kooli kõrvalt tööle
- valik kahe variandi vahel kooliprojekti jaoks
- sotsiaalmeedia surve selle kohta, milline näeb välja edukus

20–25-aastased osalejad

Kasuta näiteid, mis on seotud täiskasvanuellu üleminekuga:

- valik tööpakkumiste vahel
- otsus, kas vahetada valdkonda või õppesuunda
- töö/kooli pärast kodust ära kolimine
- väljapõlemise varased tunnused valitud karjääris

45-minutilise versiooni jaoks

Lühem versioon asendab kehalise, liikumispõhise jaamade ringkäigu individuaalse kirjaliku refleksiooniga. Kasuta ainult siis, kui ruum või aeg tõesti ei võimalda täielikku ringkäiku.

Kasuta ainult:

- Sissejuhatus ja grupi kokkulepe, lühendatult (5 minutit).
- Energiajälgija (5 minutit).
- Tööriist 1 – Välistamismeetod (5 minutit).
- Proovi → Õpi → Otsustamise tsükkel, ainult lühike selgitus – ilma Järgmise sammu reegli ja kolmnurgata (3 minutit).
- Mõjukaart, individuaalselt (10 minutit).
- Karjääriotsuse stsenaarium, ainult A-osa, paarides (10 minutit).
- Minu karjäärikompassi plaan – üks järgmine samm (5 minutit).
- Lõpukokkuvõte, üks lause (2 minutit).

Jäta välja: jaamade ringkäik, Järgmise sammu reegel, Karjäärisobivuse kolmnurk, Töölehe 3 B-osa kontrollnimekiri.

Eluks Valmis

Juhendaja märkmed

Mida vältida

Välti ütlemast:

- "Sa peaksid oma karjäärisuuna nüüd selgeks tegema – aeg hakkab otsa saama."
- "Teised sinu vanuses teavad juba, mida nad tahavad."
- "Lihtsalt järgi oma kirge ja kõik laheb hästi."
- "Sinu vanemad teavad kõige paremini."
- "Ole realistlik – kõik huvid ei muutu karjääriks."

Selle asjemel:

- "Ebakindlus on normaalne lähtepunkt."
- "Mis on üks väike asi, mida võiksid proovida, et rohkem teada saada?"
- "Mida see variant sulle annab, mida teine ei anna?"
- "Kellega saaksid sel nädalal selle suuna üle rääkida?"
- "Sa ei pea täna otsustama. Aga sa võid astuda ühe väikese sammu."
- "Selgus tuleb tegutsemise kaudu, mitte enne seda."

Seos teiste sessioonidega

Kui osalejad toovad esile ärevust või stressi oma tuleviku pärast, tunnusta seda ja viita MindShifti teistele sessioonile. MindShifti põhisõnum: kui oleme üle koormatud, muutub meie mõtlemine kitsamaks ja hirmupõhisemaks – ning see ei ole hea seisund oluliste karjääriotsuste tegemiseks.

Kui osalejad kahtlevad eeldustes selle kohta, milline karjäär "peaks" välja nägema, viita Kriitilise mõtlemise sessioonile. Sama oskus – eelduste tuvastamine ja kahtluse alla seadmine – kehtib ka karjääri planeerimisel.

Eluks Valmis

Lihtsad hindamisküsimused

Lõpus saavad osalejad anonüümselt vastata:

Väide	1-2-3-4-5
Tean vähemalt kahte tööriista, mida saan kasutada, kui tunnen end oma suuna osas eksinuna.	1-2-3-4-5
Oskan nimetada peamisi mõjutajaid, mis kujundavad praegu minu karjäärimõtlemist.	1-2-3-4-5
Mõistan vahet oma enda hääle ja välise surve vahel.	1-2-3-4-5
Mul on konkreetne väike järgmine samm, mille saan sel nädalal astuda.	1-2-3-4-5
Mõistan, kuidas stress võib mõjutada karjääriotsuste tegemist.	1-2-3-4-5
Olen valmis uusi asju proovima, neist õppima ja vajadusel oma teed korrigeerima.	1-2-3-4-5

TAGASISIDE MATERJALILE

Kuidas sulle see materjal meeldis?

Materjal on loodud MTÜ Eluks Valmis eestvedamisel koostöös partneritega Austriast ja Slovakkiast.

Aita meil seda materjali paremaks muuta!

Skaneeri QR-kood või kliki siia ja jaga oma tagasisidet.

Täname sind!
Sinu mõtted aitavad materjali edasi arendada.

MTÜ Eluks Valmis missioon on tuua formaalharidusse rohkem neid teadmisi, mida noortel täiskasvanuelus päriselt vaja on. Seda teeme läbi materjalide loomise, noortelt noortele koolituste ja valikaine kursuse. Koolitame üle Eesti koolides, noortekeskustes, malevates.

Kaasrahastanud Euroopa Liit