MindShift

Elu- ja karjäärivalikutes orienteerumine

90-minutiline interaktiivne sessioon 15–25-aastastele

Eluks Valmis

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Sessiooni eesmärgid

Täna uurime kolme asja.

Mis kujundab minu valikuid?

Kuidas endale sobivaid karjääriradu leida?

Mis on mu järgmine samm?

Grupi kokkulepped

Lugupidamine

Vabatahtlik jagamine

Hinnanguteta keskkond

Karjääri kohta pole õigeid ega valesid vastuseid.

Energiajälgija

Kirjuta vaikselt ja ausalt. Märka, ära anna hinnangut.

Mis annab mulle energiat?

Mis võtab minult energiat?

Tööriist 1: Välistamismeetod

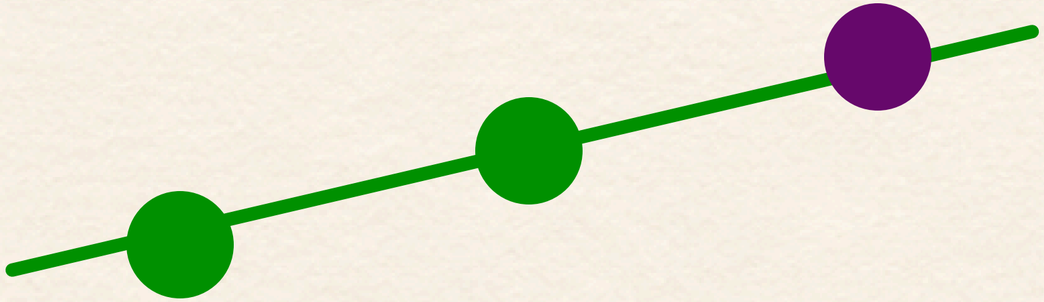
Alusta sellest, mida sa ei taha.

Ma ei taha tööd, kus...

Mida see ütleb selle kohta, mida sa vajad?

Tööriist 2: Järgmise sammu reegel

Sa ei pea teadma sihtkohta....



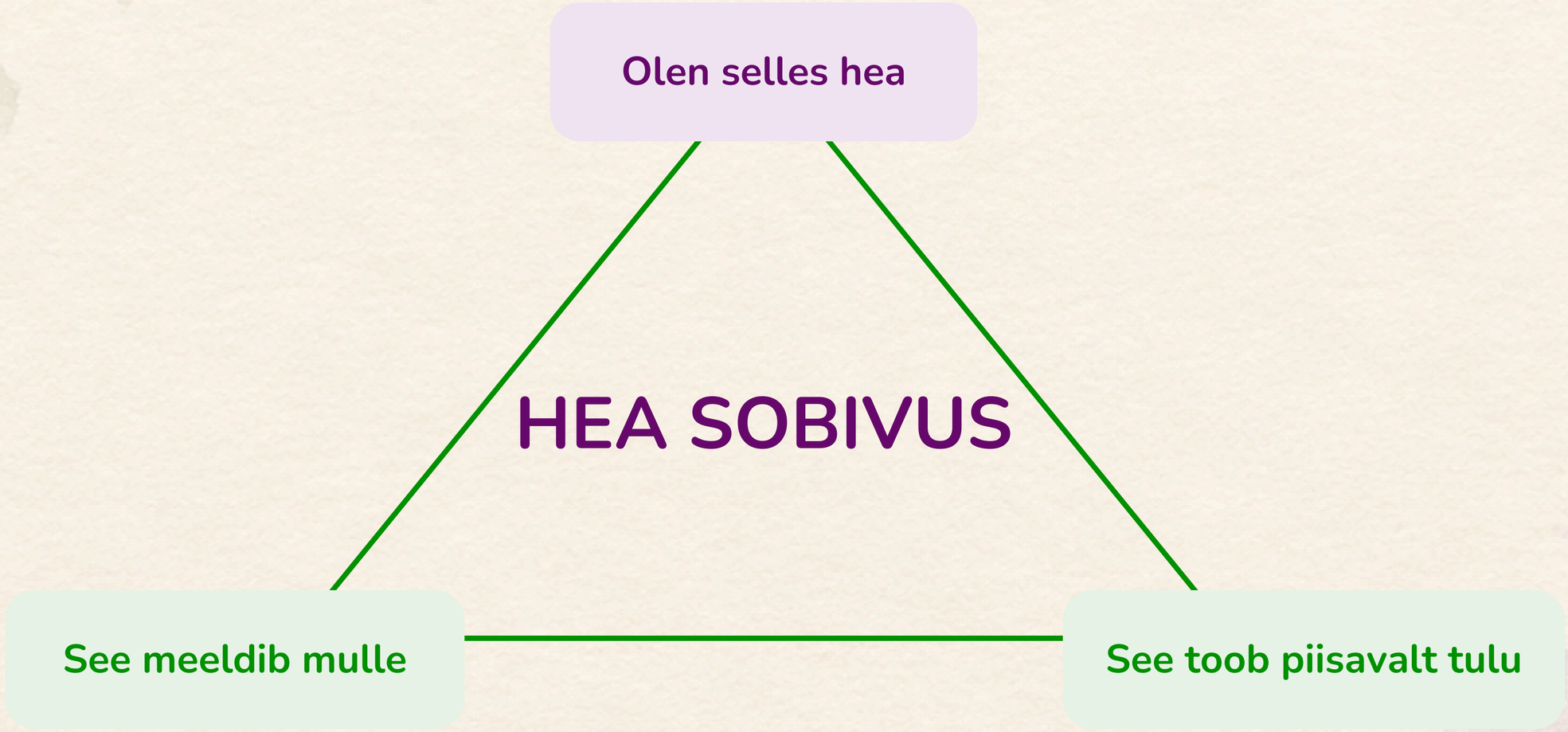
...vaid ainult järgmist sammu.

Karjäärivaliku võib avastada samm-sammu haaval

katsetuste kaudu.



Tööriist 3: Karjäärisobivuse kolmnurk

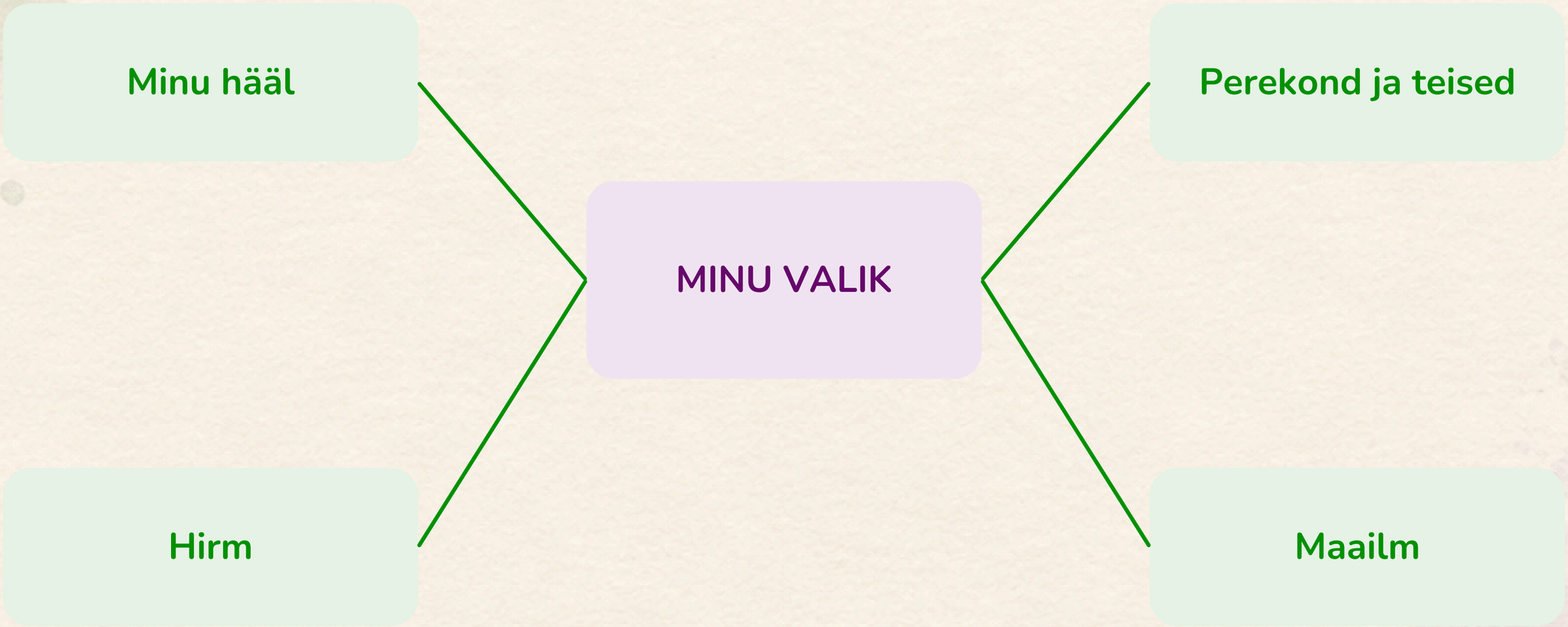


Tööriist 4: Proovi → Õpi → Otsusta

Karjääri ehitamine on teekond, mitte ühekordne otsus.



Mõjukaart



Jaam 1: Minu enda hääl

Mis mulle tegelikult meeldib ja mida ma väärtustan?

Märka energiat, uudishimu ja väärtusi.

Jaam 2: Perekond ja teised

Millised ootused mulle on?
Millal sellest saab liigne surve?

TOETUS

SURVE

Jaam 3: Hirm

Mida ma väldin, sest see tundub riskantne?

Hirm võib olla signaal ,mitte informatsioon.

Jaam 4: Maailm

Millist väikest katset saan päriselt proovida?

VÄIKE KATSE

Vestlus · töövarjupäev · vabatahtlik tegevus · miniprojekt

Karjääriotsuse stsenaarium

Sulle pakutakse “turvalist” valikut, aga sisetunne tõmbab teises suunas.

Kelle hääl räägib?	Mida hirm ütleb?	Mis oleks väike katse?

Ebaõnnestumise ümbermõtestamine

See ei ole tagasilöök.
See on info.

KATSE
→
ÕPPIMINE

Iga ebaõnnestunud katse annab sulle päris infot järgmise sammu jaoks.

Minu karjäärikompassi plaan

ENERGIAVIHJED
Mida märkan?

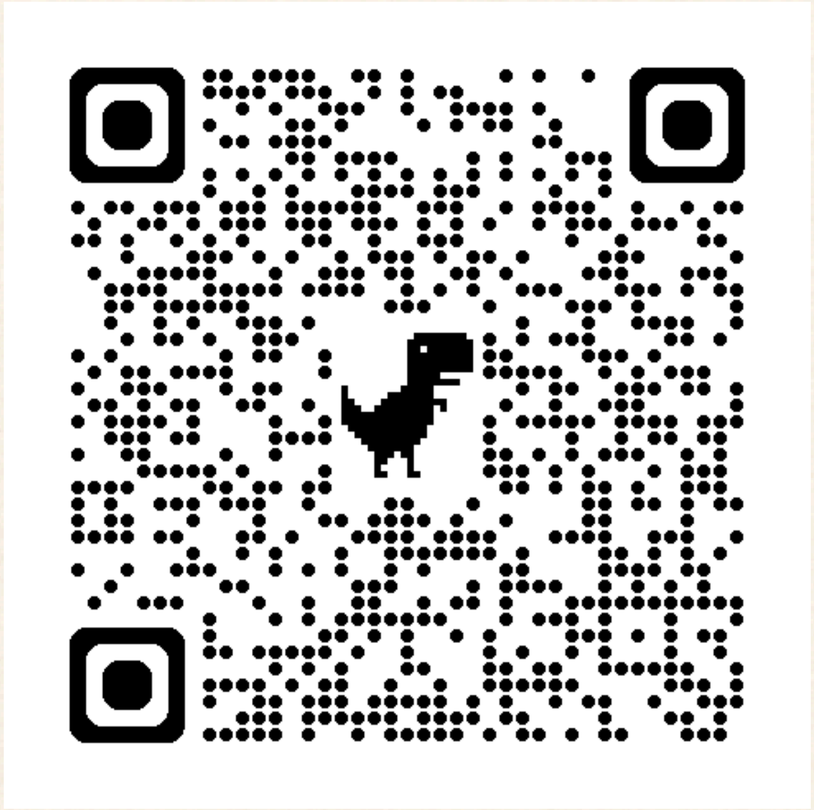
JÄRGMINE KATSE
Mida proovin?

TOETAJA
Kellelt küsin abi?

Kuidas stress kitsendab sinu mõtlemist ja valikuid?

Stressis olles või pinge all näeme vähem võimalusi.

Anna tunnitegevustele tagasisidet



Kaasrahastanud
Euroopa Liit

LÕPPREFLEKSIOON

Õiget teed ei avastata.

See ehitatakse — samm-sammult.

Mis on sinu järgmine samm?