

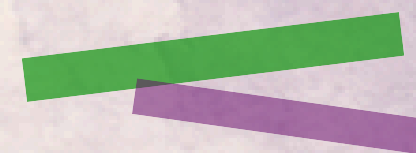
# MindShift

## Elu- ja karjäärivalikutes orienteerumine

90-minutiline interaktiivne sessioon 15–25-aastastele



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



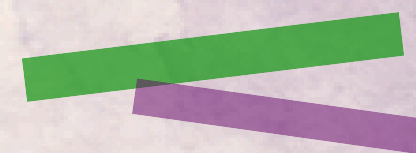
# Sessiooni eesmärgid

Täna uurime kolme asja.

Mis kujundab  
minu valikuid?

Kuidas endale sobivaid  
karjääriradu leida?

Mis on mu  
järgmine samm?



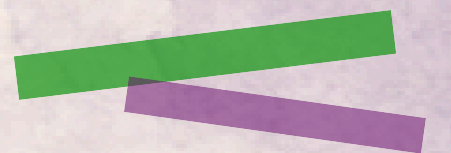
# Grupi kokkulepped

Lugupidamine

Vabatahtlik  
jagamine

Hinnanguteta  
keskkond

Karjääri kohta pole õigeid ega valesid vastuseid.



# Energiajälgi

Kirjuta vaikselt ja ausalt. Märka, ära anna hinnangut.

**Mis annab mulle energiat?**

---

---

---

---

**Mis võtab minult energiat?**

---

---

---

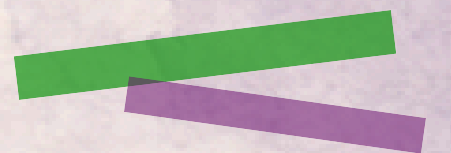
---

# Tööriist 1: Välistamismeetod

Alusta sellest, mida sa ei taha.

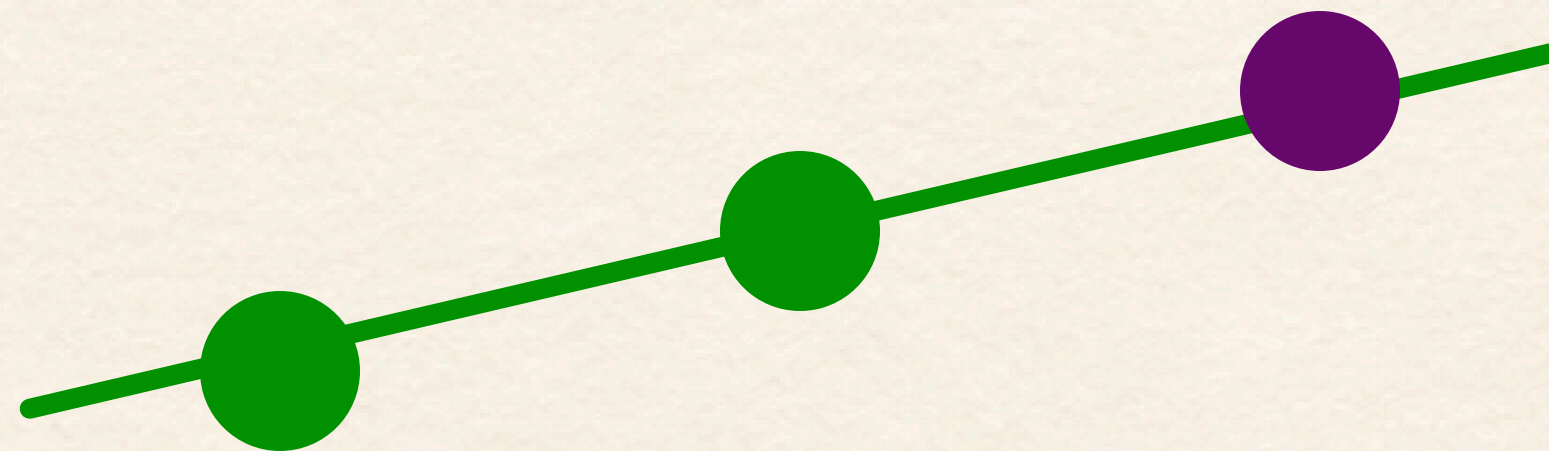
Ma ei taha tööd, kus...

Mida see ütleb selle kohta,  
mida sa vajad?

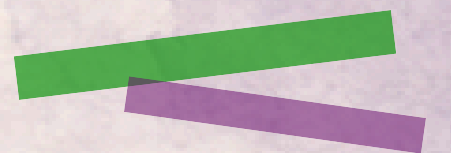


## Tööriist 2: Järgmise sammu reegel

Sa ei pea teadma  
sihtkohta....

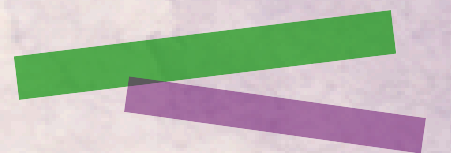


...vaid ainult järgmist sammu.

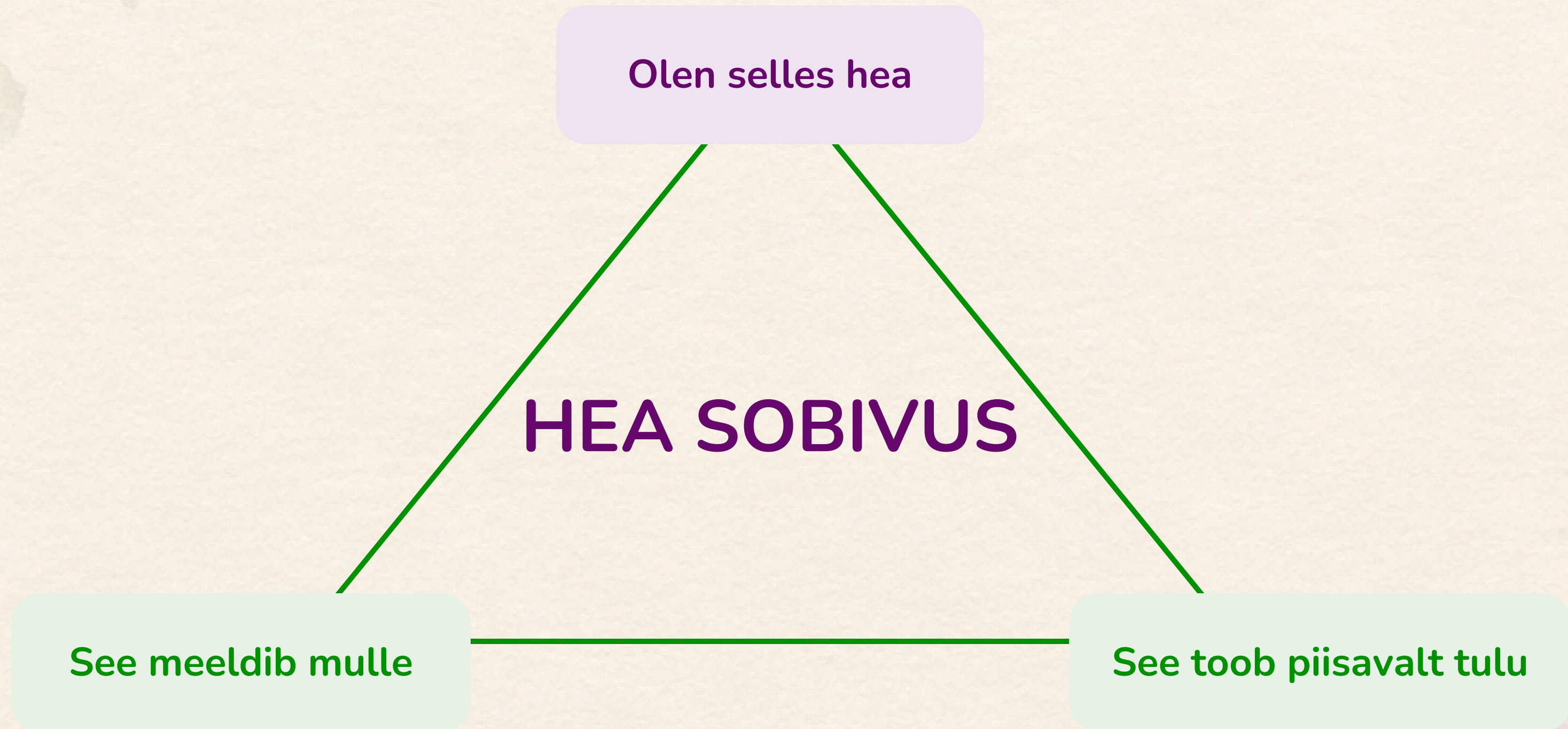


# Karjäärivaliku võib avastada samm-sammu haaval

katsetuste kaudu.

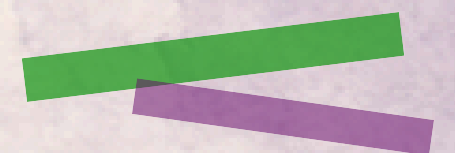


# Tööriist 3: Karjäärisobivuse kolmnurk

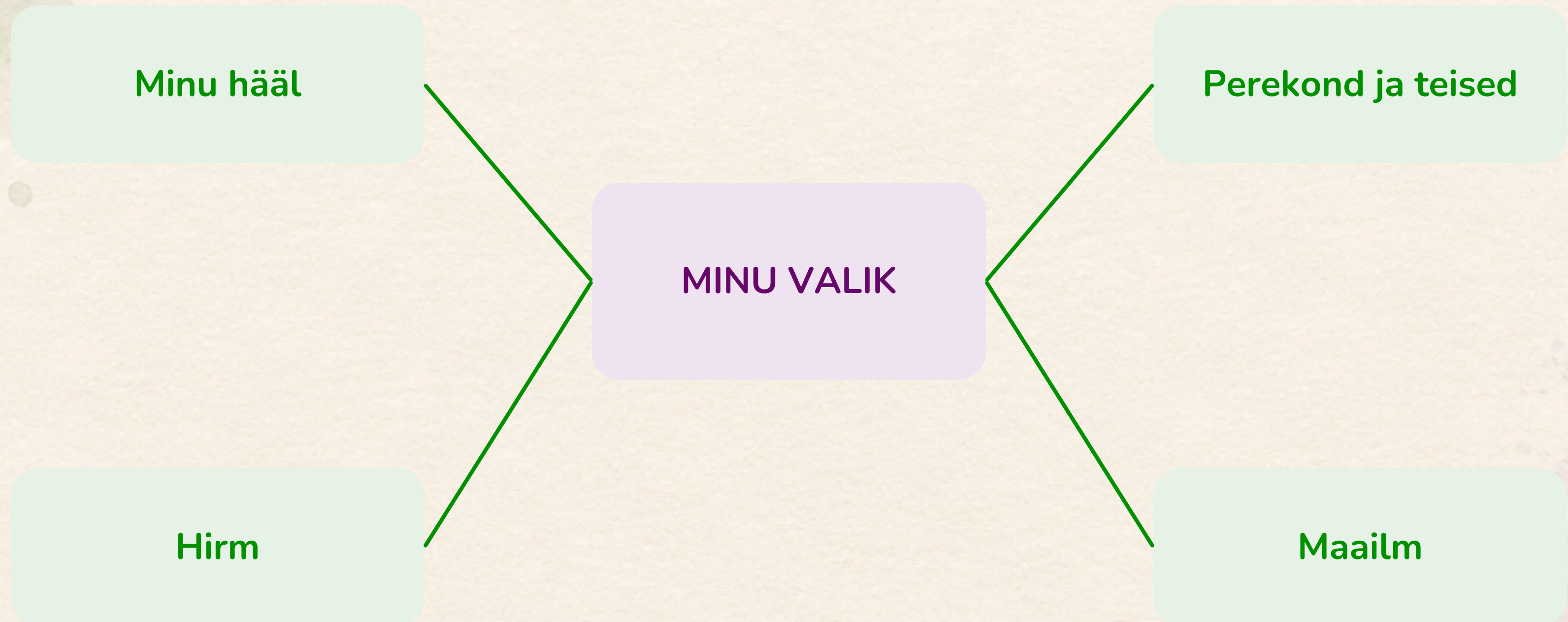


# Tööriist 4: Proovi → Õpi → Otsusta

Karjääri ehitamine on teekond, mitte ühekordne otsus.



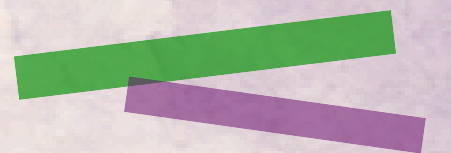
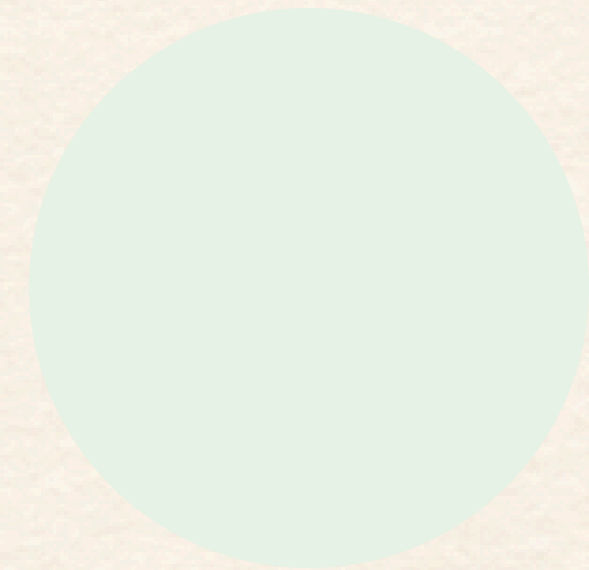
# Mõjukaart



# Jaam 1: Minu enda hää

Mis mulle tegelikult meeldib  
ja mida ma väärtustan?

Märka energiat, uudishimu ja väärtusi.

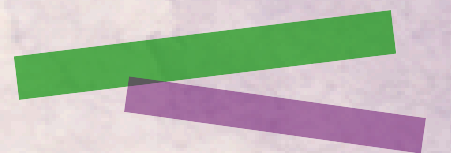


## Jaam 2: Perekond ja teised

Millised ootused mulle on?  
Millal sellest saab liigne surve?

TOETUS

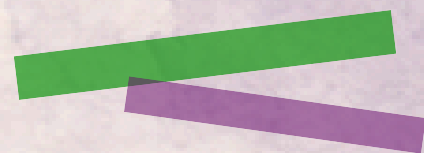
SURVE



# Jaam 3: Hirm

Mida ma väldin, sest see tundub riskantne?

Hirm võib olla signaal, mitte informatsioon.

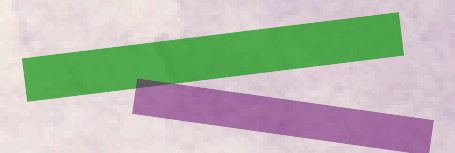


# Jaam 4: Maailm

Millist väikest katset  
saan päriselt proovida?

VÄIKE KATSE

Vestlus · töövarjupäev · vabatahtlik tegevus · miniprojekt



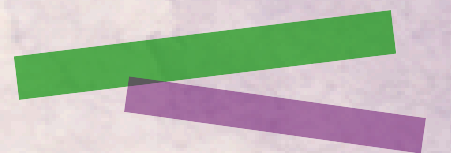
# Karjääriotsuse stsenaarium

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

Kelle hääl räägib?

Mida hirm ütleb?

Mis oleks väike katse?

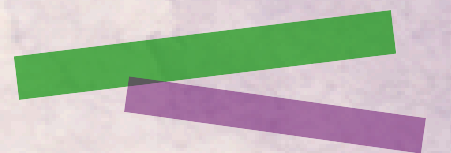


# Ebaõnnestumise ümbermõtestamine

See ei ole tagasilöök.  
See on info.

Iga ebaõnnestunud katse annab sulle päris infot järgmise sammu jaoks.

KATSE  
→  
ÕPPIMINE

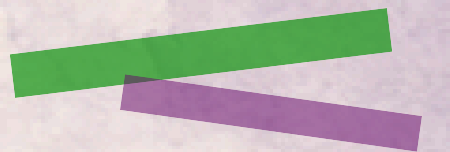


# Minu karjäärikompassi plaan

**ENERGIAVIHJED**  
Mida märkan?

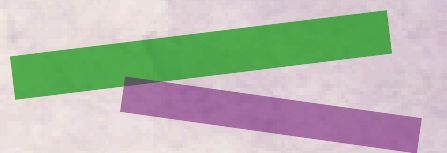
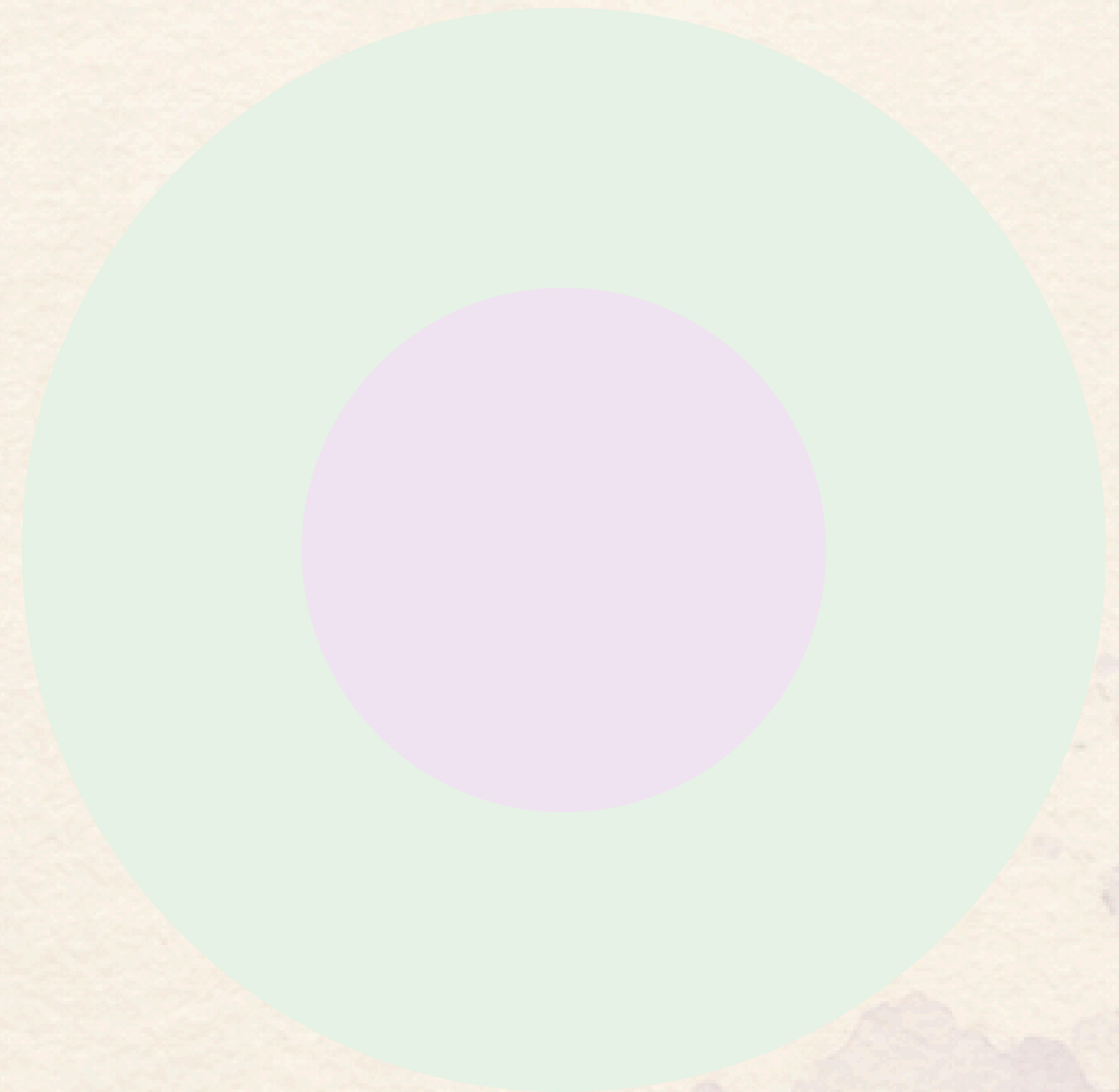
**JÄRGMINE KATSE**  
Mida proovin?

**TOETAJA**  
Kellelt küsin abi?



# Kuidas stress kitsendab sinu mõtlemist ja valikuid?

Stressis olles või pinge all näeme vähem võimalusi.





Kaasrahanud  
Euroopa Liit

LÕPPREFLEKSIOON

Õiget teed ei avastata.

See ehitatakse —  
samm-sammult.

Mis on sinu järgmine samm?

