Minu karjäär ja valikud

ÕPPEKAVA

1. **Koolituse korraldaja:** OÜ Ellativ
2. **Õppekavarühm:** Isikuareng (ISCED-F 2013, 0031)
3. **Koolituse maht: 26 akadeemilist tundi**, millest:
   - kontaktõpe – 18 akadeemilist tundi;
   - iseseisev õpe – 8 akadeemilist tundi.

Üks akadeemiline tund on 45 minutit.

4. **Õppevorm:** Kontaktõpe ja/või veebipõhine kontaktõpe koos iseseisva tööga.
5. **Õppekeel:** eesti keel
6. **Sihtrühm**

Täiskasvanud, kes:

- soovivad teadlikumalt kujundada oma tööalast arengut;
- otsivad uut tööalast suunda;
- kaaluvad ameti- või tegevusvaldkonna vahetust;
- soovivad hinnata oma oskusi ja arenguvajadusi;
- soovivad paremini mõista tööturu muutusi;
- kaaluvad täiend- või ümberõpet;
- soovivad koostada isikliku karjääriplaani.

7. Õppe alustamise tingimused

Eelnev erialane ettevalmistus ei ole nõutav.

8. Õppe eesmärk

Koolituse eesmärk on arendada õppija karjääri kujundamise pädevusi ning toetada teadlike töö- ja õppimisalaste valikute tegemist, lähtudes õppija huvidest, väärtustest, oskustest, kogemustest ja tööturu võimalustest.

9. Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

1. analüüsib oma huvisid, väärtusi, tugevusi, oskusi ja senist kogemust;

2. kaardistab oma erialased ja ülekantavad oskused;
3. seostab oma oskusi ja huvisid võimalike ametite ja tegevusvaldkondadega;
4. leiab ja kasutab karjääriotsuste tegemiseks asjakohast töö- ja haridusinfot;
5. analüüsib tööturu ja töömaailma muutusi;
6. kirjeldab tehnoloogia ja tehisintellekti võimalikku mõju tööülesannetele;
7. võrdleb erinevaid õppimis- ja karjäärivõimalusi;
8. sõnastab isikliku karjäärieesmärgi;
9. koostab realistliku karjääriplaani;
10. kavandab konkreetsed tegevused karjäärieesmärgi saavutamiseks.

10. Õppe sisu, kontaktõpe ja iseseisev õpe

Moodul 1. Mina kui karjääri kujundaja – 4 akadeemilist tundi

Kontaktõpe – 3 tundi; iseseisev õpe – 1 tund

Sisu:

- karjäär kui elukestev arenguprotsess;
- karjääri kujundamise põhimõtted;
- huvid ja väärtused;
- motivatsioon;
- tugevused;
- arenguvajadused;
- senise karjääritee analüüs;
- töö ja isikliku elu tasakaal.

Praktiline töö: isikliku karjääriprofiili koostamine.

Iseseisev töö: senise karjääritee täiendav analüüs.

Moodul 2. Minu oskused ja kogemused – 4 akadeemilist tundi

Kontaktõpe – 3 tundi; iseseisev õpe – 1 tund

Sisu:

- erialased oskused;
- üldoskused;

- ülekantavad oskused;
- digioskused;
- suhtlemis- ja koostööoskused;
- probleemilahendus;
- kriitiline mõtlemine;
- õppimisoskus;
- oskuste kirjeldamine ja tõendamine.

Praktiline töö: isikliku oskuste kaardi koostamine.

Iseseisev töö: oskuste näidete ja tõendite kogumine.

Moodul 3. Tööturg ja muutuv töömaailm – 4 akadeemilist tundi

Kontaktõpe – 3 tundi; iseseisev õpe – 1 tund

Sisu:

- tööturu arengusuunad;
- muutuvad ametid ja tööülesanded;
- digitaliseerimine;
- tehisintellekti mõju tööle;
- tulevikuoskused;
- tööturuinfo allikad;
- töö- ja karjääriinfo kriitiline hindamine.

Praktiline töö: ühe ameti või tegevusvaldkonna analüüs.

Iseseisev töö: valitud ameti või valdkonna täiendav tööturuinfo analüüs.

Moodul 4. Õppimis- ja arenguvõimalused – 4 akadeemilist tundi

Kontaktõpe – 3 tundi; iseseisev õpe – 1 tund

Sisu:

- formaalõpe;
- kutseõpe;
- täienduskoolitus;

- töökohal õppimine;
- iseseisev õppimine;
- digitaalne õpe;
- paindlikud õppimisvõimalused;
- vajaduspõhise õpitee kavandamine.

Praktiline töö: isikliku arenguvõimaluste kaardi koostamine.

Iseseisev töö: sobivate õppimisvõimaluste võrdlemine.

Moodul 5. Karjäärivalikute analüüs ja otsustamine – 4 akadeemilist tundi

Kontaktõpe – 3 tundi; iseseisev õpe –2 tundi

Sisu:

- karjäärivõimaluste määratlemine;
- alternatiivide võrdlemine;
- otsust mõjutavad tegurid;
- võimalused ja piirangud;
- riskid ja takistused;
- alternatiivsed tegevussuunad;
- karjäärieesmärgi sõnastamine.

Praktiline töö: vähemalt kolme võimaliku karjäärisuuna võrdlev analüüs.

Iseseisev töö: valitud karjäärisuundade täiendav analüüs.

Moodul 6. Minu karjääriplaan – 4 akadeemilist tundi

Kontaktõpe – 3 tundi; iseseisev õpe – 2 tundi

Sisu:

- eesmärgi täpsustamine;
- tegevuste kavandamine;
- vajalikud oskused ja teadmised;
- õppimise ja tööotsingu planeerimine;
- võrgustike kasutamine;

- takistused ja lahendused;
- tegevuste ajakava;
- karjääriplaani jälgimine ja uuendamine.

Iseseisev töö: „Minu karjääriplaan“

11. Õppemeetodid

- lühiloeng;
- arutelu;
- individuaalne eneseanalüüs;
- praktilised ülesanded;
- paaris- ja rühmatöö;
- juhtumianalüüs;
- tööturuinfo otsimine ja analüüs;
- digivahendite kasutamine;
- juhendatud praktiline töö;
- refleksioon.

12. Õppekeskkond ja õppevahendid

Õppekeskkond võimaldab individuaalset, paaris- ja rühmatööd ning iseseisvate ülesannete tegemist.

Õppevahendid:

- õppematerjalid;
- töölehed;
- arvuti ja internet;
- tööturu- ja karjääriinfo allikad;
- töökuulutused;
- digitaalsed karjäärivahendid;
- esitlusmaterjalid.

13. Õppe lõpetamise tingimused

Õppija:

- osaleb õppetöös koolitusasutuse kehtestatud mahus;
- sooritab õppe käigus ette nähtud praktilised ülesanded;
- teeb nõutud iseseisva töö;
- koostab personaalse karjääriplaani;
- saavutab kõik õpiväljundid.

14. Õpiväljundite hindamine

Hindamismeetod: praktiline töö „Minu karjääriplaan".

Hindamise vorm: mitteeristav hindamine.

Hindamiskriteeriumid:

Õppija:

- on analüüsinud oma huvisid, väärtusi, tugevusi ja oskusi;
- on kaardistanud olemasolevad ja arendamist vajavad oskused;
- oskab leida ja kasutada asjakohast karjääri- ja tööturuinfot;
- on analüüsinud vähemalt kolme karjäärivõimalust;
- on sõnastanud konkreetse karjäärieesmärgi;
- on põhjendanud valitud suunda oma kogemuse ja võimaluste kaudu;
- on koostanud realistliku tegevuskava;
- on määratlenud vähemalt kolm konkreetset järgmist sammu.

Arvestatud: kõik kriteeriumid on täidetud.

Mittearvestatud: praktilised tööd ei ole sooritatud.

15. Lõpudokumendi väljastamise tingimused

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse **tunnistus**.

Õpiväljundite mittesaavutamisel väljastatakse **tõend**.

16. Koolitaja kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse nõuded

Koolitajal on kõrgharidus, täiskasvanute koolitamise kogemus ning teadmised ja praktiline kogemus karjääriplaneerimise, tööturu, personaliarenduse, täiskasvanuhariduse või tööelu valdkonnas.

Koolitaja peab oskama kasutada õppijakeskseid ja praktilisi õppemeetodeid ning ajakohast töö- ja karjääriinfot.

17. Õppekava kinnitamine

Õppekava kinnitanud: OÜ Ellativ
Ametikoht: OÜ Ellativ, juhatuse liige
Kinnitamise kuupäev: 01.10.2026
Õppekava versioon: 2.0
Kehtiv alates: 01.10.2026