

Eneseanalüüs. **Karjäär. Karjääriplaneerimine. Elurollid.** **Europassi CV.**

Kristel Habicht
TTÜ karjääriteenistus

1

Loengus käsitletavat teemad

- Karjääri mõiste ja selle teisenemine ajas
- Karjääriplaneerimine
- Kutse- ja ametivalik
- Karjääriedu (objektiivne vs subjektiivne)
- Elurollid ja rollikonflikt
- Europassi CV

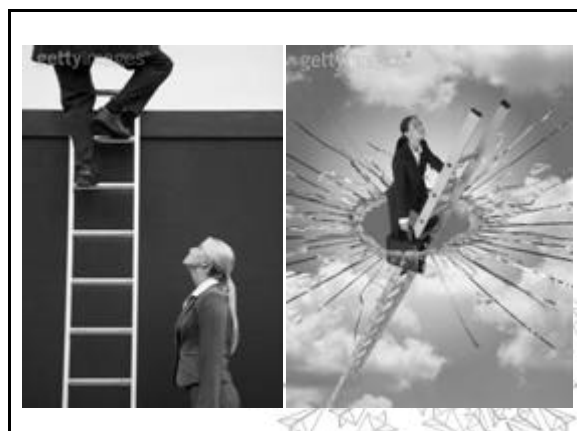
Kristel Habicht, 2009

2

Mis seostub sõnaga karjäär?

Kristel Habicht, 2009

3





Mis seostub sõnaga karjäär?

AUAHNE
esiletükkiv; ambitsioosne; edasitrügiv; karjäärihimuline

AUAHNUS
ambitsioon; esiletükkivus; karjäärihimu

EDU 3 'kiire edu mingil alal'
tõus; karjäär; tähelend

KARJÄÄR
teenistuskäik

SAAVUTAMA 1
kätte võitma; positsiooni kohta: omandama *omandas valitseva seisundi*;
tõusma *tõusis tippjuhiks*; sadulasse saama; karjääri (nime) tegema; läbi
lööma; vt ka tõusma

TÕUSMA 2
karjääri tegema; ametiredelil edasi jõudma (tõusma); kõrgemale (edasi)
ronima (trügima); vt ka saavutama

Allikas: sünonüümisõnastik, 1991
Kristel Habicht, 2009

Karjääri mõiste muutumine

| Karjääri aspektid | Traditsioonilise karjääri omadused | Uuenenud karjääri omadused |
|-------------------------------|------------------------------------|--|
| Keskkondlikud karakteristikud | Stabiilsus | Dünaamilisus |
| Karjääriotsuste tegemine | Üks kord varases nooruses | Korduvalt, vahel hooajaliselt, erinevates vanustes |
| Vastutus karjääri osas | Organisatsioonil | Indiviidil |
| Karjäär koha mõttes | Ühes organisatsioonis | Mitmetes organisatsioonides |
| Karjäär aja dimensioonil | Pikk | Lühike |
| Muutuste ulatus | Kasvav | Teisenev |

Kristel Habicht, 2009

Karjääri mõiste muutumine

| Karjääri aspektid | Traditsioonilise karjääri omadused | Uuenenud karjääri omadused |
|---------------------------------|--|--|
| Tööandja ootused/ töötaja panus | Lojaalsus ja pühendumine | Pikad tööpäevad |
| Tööandja panus/ töötaja ootus | Töö kindlus | Investeeringud tööhõivevõimesse |
| Progressi kriteerium | Edutamine vastavalt ametis oldud ajale | Edutamine vastavalt tulemustele ja teadmistele |
| Edu tähendus | Progress hierarhiaredelil | Sisemine saavutamise tunne |
| Koolitus | Formaalsed programmid | Tööpõhine, ettevõtte-spetsiifiline |
| Karjääri suuna olemus | Lineaarne | Mitmesuunaline |

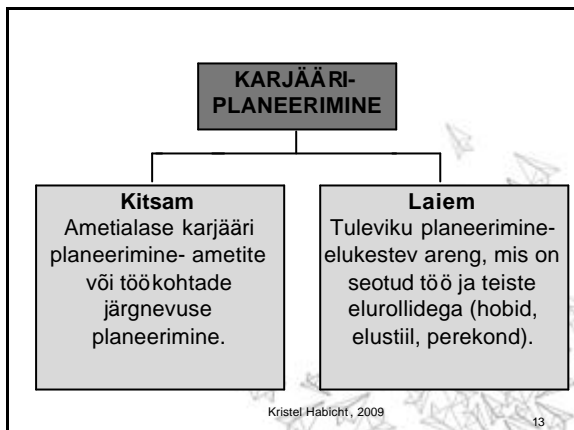
Kristel Habicht, 2009 Baruch, 2004

Millist karjääri saab luua?

- Vertikaalne karjäär
- Horisontaalne karjäär
- Ametikohasisene karjäär
- Kannapööretega karjäär
- Kaleidoskoop karjäär

Allikas: Tiina Saar

Kristel Habicht, 2009



Karjääriplaneerimise etapid

- ENESE tundmaõppimine
- VÕIMALUSTE kaardistamine
- ELUPLAANI koostamine
- OTSUSTE langetamine
- TEGUTSEMINE
- ANALÜÜSIMINE

Kristel Habicht, 2009 14

Küsimused, millele inimene peaks vastust otsima

- Kes ma tahan olla ja kuidas mulle meeldib elada?
- Mida on vaja selleks, et elada ja töötada nii nagu mulle meeldiks?
- Missugused on võimalused oma vajaduste ja soovide realiseerimiseks?
- Missuguste riskidega tuleb arvestada?
- Kuidas ajastada võimalikke (töö)elu muutusi?

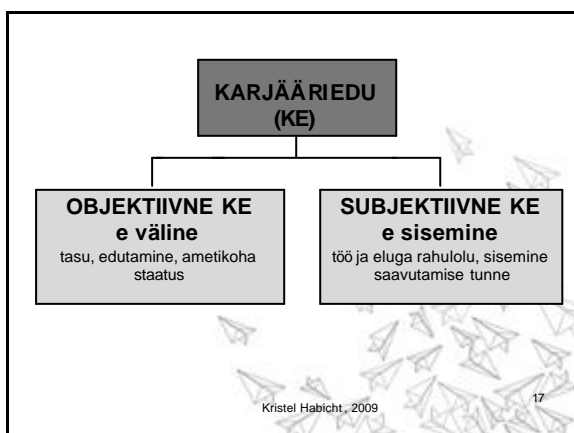
Kristel Habicht, 2009 15

Karjäärivalikud

Karjäärivalikud koosnevad:

- kutsevalikutest (*vocational choices*)
- ametivalikutest (*occupational choices*)
- organisatsiooni valikutest
- sotsiaal-majandusliku keskkonna valikutest

Kristel Habicht, 2009 16



Elurollid ja rollikonflikt

5 suuremat rollide rühma elus:

- Ametirollid
- Pererollid
- Kodanikurollid
- Olukorrast lähtuvad rollid
- Vaimse tegevusega seotud rollid

Rollikonflikt tekib siis, kui ootused ei sobi tegelikkuses olemasolevate rollidega.

Allikas: www.rajaleidja.ee

Kristel Habicht, 2009 18

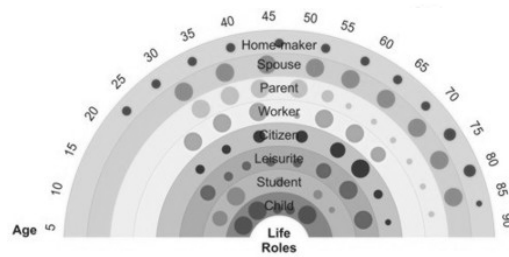
Rollikonfliktid

- Rollidevaheline konflikt
- Rollisisene konflikt
- Omandatud rolli ja rolliootuse vaheline konflikt
- Isiksuse ja rolli vaheline konflikt
- Rolli ähmasus

Kristel Habicht, 2009

19

Karjääriritee vikerkaar



Kristel Habicht, 2009

Super, 1980

20

Europassi CV

www.europassikeskus.ee

- 1 Isikuandmed
- 2 Soovitud töökoht/ kutseala
- 3 Töökogemus
- 4 Hariduskäik ja koolitus
- 5 Keel(ed)
- 6 Isiklikud oskused
- 7 Lisainformatsioon ja lisad
- 8 Salvestage oma CV arvutis

Kristel Habicht, 2009

21

5 olulist põhimõtet hea CV koostamiseks

Kristel Habicht, 2009

22

1. Keskenduge olulisele

- CV peab olema lühike: enamikul juhtudel piisab ühest või kahest leheküljest. Igal juhul ärge ületage kolme lehekülge.
- Kui töökogemus on veel lühike, kirjeldage esmalt oma haridust ja koolitust, tõstke esile tööpraktikat õpingute ajal.
- Kui keeleoskused on taotletava töökohta puhul olulised, täitke veebilehel kättesaadav Europassi keelepass ja lisage see oma CVle.

Kristel Habicht, 2009

23

2. Olge selge ja napsõnaline

- Kasutage lühikesi lauseid.
- Keskenduge oma koolituse ja töökogemuse olulistele aspektidele.
- Andke selgitus vaheaegadele oma õpingutes või teenistuskäigus

Kristel Habicht, 2009

24

3. Kohandage oma CVd nii, et see sobiks töökohaga, mida taotlete

- Enne, kui saadate oma CV tööandjale, kontrollige, et see vastaks nõutavale profiilile.
- Ärge pange kirja selliseid töökogemusi või koolitusi, mis ei ole avalduse seisukohalt olulised.
- Tõstke esile oma eelised tulevase tööandja erinõuete alusel.
Olge hoolikas: ärge kunstlikult oma CVd üles puhuge. Kui te seda teete, siis on tõenäoline, et intervjuul see avastatakse.

Kristel Habicht, 2009

25

4. Hoolitsege selle eest, mismoodi te oma CV esitate

- Pange oma oskused kirja selgelt ja loogiliselt, et konkreetsed omadused oleksid kergesti nähtavad.
- Pöörake tähelepanu detailidele, nagu õigekiri ja kirjavahemärgid.
 - Printige oma CV valgele paberile.
 - Säilitage soovitatud kirjatüüp ja paigutus

Kristel Habicht, 2009

26

5. Kui CV on valmis, kontrollige seda hoolikalt

- Kõrvaldage kõik õigekirjavead ja veenduge, et sõnastus oleks selge ja loogiline.
- Laske oma CV kellelgi veel läbi lugeda, et saaksite olla kindel, et selle sisu on selge ja kergesti mõistetav.

Allikas: Europassi keskus www.europassikeskus.ee

Kristel Habicht, 2009

27