



TÖÖTUTE KLUBI

Kellele: Töökoha kaotanud spetsialistid, ametnikud ja juhid

Eesmärk: Aidata kaasa naasmisele aktiivsesse tööellu

Toimumise aeg: 14. jaanuar; 04. veebruar; 18. veebruar; 04. märts; 25. märts; 15. aprill; 29. aprill ja 13. mai

Koht: Tallinn

Kellaaeg: 17.00 – 20.00;

Eelregistreerimine: motivaatorah@gmail.com; eelregistreerimine on **kohustuslik**

(registreerimisel kirjutada: kaua olete töötanud, Teie viimane ametikoht, ootused töötute klubile)

Moodulite teemad:

14. jaanuar 2010

MILLISED ON MINU ISIKUOMADUSED, MIS AITAVAD MUL ELUS EDASI LIIKUDA?

Analüüsime oma sisemist mina ja leiame, mis meid käivitab. Vaatame otsa enda tugevustele ja nõrkustele. Eesmärgistame oma tegevusi, unistame pisut ja koostame loengu jooksul oma unistuste töökuulutuse.

- Millised väärtused, uskumused ja hoiakud mind juhivad? Väärtuste ja uskumuste kujunemine ning muutmine (afirmatsioonid, kooskõla iseendaga).
- Mis mind motiveerib? (Motivatsioonisuunad, mugavustsoon, hirmud)
- Milline on eesmärkide püstitamise jõud?
- Milline on minu unistuste töökoht?

Metoodika:

- Eneseanalüüsi harjutused
- Oma unistuste töökuulutuse koostamine

04. veebruar 2010

KUIDAS KÄITUDA TÖÖINTERVJUUL?

Anneme näpunäiteid kuidas tööintervjuul olla enesekindel ja hoiduda tüüp vigadest

- Mida peab teadma enne tööintervjuud?
- Mis tagab tööintervjuul edu?
- Kuidas vastata tööandja tüüp küsimustele?

Metoodika:

- Tööintervjuuks ettevalmistamine
- Praktilised nõuanded tööintervjuul hakkama saamiseks
- Vaatame koos milliseid peamisi vigu tehakse tööintervjuudel ja leiame koos sobivad lahendused.

Analüüsime – milliseid vigu me ise kipume tegema ja kuidas nendest hoiduda

18. veebruar 2010

KUIDAS KOOSTADA CV, MIS TÖÖANDJALE SILMA JÄÄB?

Anname näpunäiteid kuidas koostada CV koos kaaskirjadega, mis loovad võimaluse jõuda töövestlusele

- Kuidas tööd otsida?
- Kuidas korrektset ja silmapaistvat CV-d koostada?
- Mis asi on kaaskiri, avaldus ja motivatsioonikiri?

Metoodika:

- Erinevate CV näited ja nende analüüs
- Oma CV koostamine ja selle analüüs
- Lihtsad nõuanded oma CV ja kaaskirjade kirjutamiseks

04. märts 2010

MILLINE ON MINU ISIKLIK FINANTSILINE SEIS?

Majanduslikult keerulisel perioodil hakkamasaamise praktilised nõuanded

- Milline on minu rahaline seis? Kas ma ikka olen nii rikas/vaene?
- Kas saaks midagi muuta ja kuidas?
- Pank ja võlad

Metoodika:

- Isiklik bilanss, finantside tulu-kulu analüüs
- Nõuanded oma finantsseisu parandamiseks

25. märts 2010

KUIDAS JÄTTA ENDAST SOOVITUD MULJE?

Kuidas ma ennast väljendan? Millise mulje ma teistele oma suhtlemise ja kehakeelega jätan?

- Kas saaks midagi muuta ja kuidas?
- Kehakeel

Metoodika:

- Analüüsime ennast ja oma käitumist - millised on meie piiravad käitumismustrid ja kuidas nendest hoiduda.
- Praktilised nõuanded isikliku mõjukuse suurendamiseks.

15. aprill 2010

KUIDAS OLLA ISE ENDALE TÖÖANDJA?

Leiame endas ettevõtjaks saamiseks vajalikke isikuomadusi ja motivatsiooni. Tutvume tänase turu poolt pakutavate võimaluste ja toetustega.

- Kuidas võimaldada endale „neljatunnine töönädal“?
- Miks minust võib saada hea ettevõtja? (Minu isikuomadused, motivatsioon, oskused, soovid)
- Miks just praegu on hea alustada ettevõtlusega? (tänesest majanduslikust olukorrast tulenevad uued võimalused)
- Erinevate ettevõtlusega alustamise toetuste tutvustus (EAS, tööturuamet, inkubaatorid, praktilised näited)
- Äriplaani koostamisest (äriidee analüüs ja äriplaanile esitatavad nõuded)

Metoodika:

- Minu isikuomaduste ja äriidee elujõulisuse analüüs
- Toetuse taotlemise tingimused ja taotlemise materjalid

29. aprill 2010

KAS MINU HARIDUS VASTAB MINU OSKUSTELE?

Edasiõppimise võimalused kutse- ja kõrghariduses.

- Millised on täiskasvanute koolitusvõimalused?
- Mis teha kui haridustee on pooleli jäänud?
- Kuhu õppima minna?

Metoodika:

- Elukestevõpe ja mina
- Minu haridusplaani

13.mai 2010

KAS OLEN VALMIS UUTEKS VÄLJAKUTSETEKS?

Hüvastijätt vanaga ja kohtumine uute väljakutsetega

- Isikliku SWOT analüüs, selle täiendamine
- Lubaduste kaardi koostamine

