

Karjäärinõustamine: mis see on?

Karjäärinõustaja juures käisid Tiidu, Toomas, Tõnu ja Margit.

Tiitu lugu

Suurema osa oma elust töödejuhatajana töötanud Tiitu soovib enne pensioniikka jõudmist asuda tööle vähem vastutusrikkal ametikohal. Tiitu on viimased viis aastat kaalunud mitmesuguseid ameteid, kuid tulutult. Ta on veendunud, et karjäärinõustamine on mõeldud üksnes noortele ja edukatele, kuid tema ei soovi enam „karjääri“ teha.

Tiitu arvamus on üks levinumatest karjäärinõustamisega seotud eksiarvamustest. Karjäärinõustamise vajadus ei sõltu vanusest, haridusest ega edukusest Tööeluga kaudselt või lähedalt seotud küsimused puudutavad igas vanuses inimesi, mistõttu abi ja tuge otsuste tegemisel vajavad nii noored, parimas tööeas inimesed kui ka pensioniealised.

Kuna üleminek rahulikumasse eluetappi ei pruugi olla lihtne, tasub kaaluda pöördumist karjäärinõustaja poole, kes aitab saada ülevaadet tööturul toimuvast. Huvipakkuvad ametid ja töökohad võivad nõuda ka uusi oskusi, mistõttu on karjäärinõustajaga hea arutada enda täiendamise võimalusi.

Tiitu lahkub karjäärinõustaja juurest tegevusplaani ja valikutega sobivatest alternatiivsetest töökohtadest. Tema varasema tööelu jooksul ei ole keegi temaga nii põhjalikult tööalaste võimaluste ning valikute üle arutlenud. Kunagi ei ole hilja teha tööelu kujundavaid muudatusi!

Toomase lugu

Avalikus sektoris meeskonnajuhina töötav 25-aastane Toomas on hakanud viimasel ajal tõsisemalt mõtlema oma tulevikule. Toomase püüdlused kandideerida tööportaalide kaudu keskastmejuhi ametikohale ei ole seni vilja kandnud.

Mida peaks Toomas tegema, et enese proovilepanek soovitud ametikohal saaks võimalikuks? Koostöös karjäärinõustajaga analüüsitakse Toomase isikuomadusi ja võimeid ning seda, kas tema haridus vastab soovitud ametikohal töötamiseks. Nõustamise käigus vaadeldakse ka õppimisvõimalusi, mis aitaksid olla tööotsingutel edukam. Karjäärinõustaja arutab

Toomasega läbi ka tema eelnevad kandideermised ja tööintervjuudel toimunu ning koostavad tegevuskava, mis peaks Toomasel aitama oma eesmärgini jõuda. Toomase jaoks on väga oluline, et sõnastatud said konkreetset plaani, mida edasi teha ja mida õppida, et jõuda soovitud ametikohani.

Tõnu lugu

33-aastane magistrikraadi ja füüsilise erivajadusega Tõnu soovib leida uut väljakutset oma erialal, kuid ei suuda kuidagi ennast tööandjatele nähtavaks teha ning töövestlustele pääseda. Tõnu pöördub karjäärinõustaja juurde suurte kõhklustega: ta ei usu, et karjäärinõustajal oleks talle pakkuda midagi, mis teda tööelus edasi aitaks. Tõnu arvates on töö leidmisel takistuseks tema puue, mitte erialaste oskuste vähesus või puudumine.

Karjäärinõustaja ei ole puude alal ekspert, kuid koostöös inimesega saavad nad kaardistada puudega seotud piirangud ning analüüsida, millised on võimalused nende piirangute ületamiseks. Inimese töömured ei sõltu alati niivõrd konkreetsest puudest, vaid vähesest teadlikkusest tööturul olevatest võimalustest. Samuti ei teata tööandjaid, kes on huvitatud konkreetsetest oskustest ning on samal ajal valmis tööle võtma ka erivajadustega inimesi.

Tõnu sõnastas oma tegevusplaani, kohandas nii oma CV-d kui ka motivatsioonikirja põhipunkte ning sai enesekindlamaks, et kandideerida ametikohtadele ja asutustesse, mida ta eelnevalt poleks kaalunudki. Praegu on Tõnul töö ja ta on oma valdkonnas edukas.

Margiti lugu

ettevõtte personalijuht Margit pöördub karjäärinõustaja poole probleemiga, et nende ettevõttes on mitmeid suurepärase oskustega töötajaid, kes pole oma tööga rahul, sooviksid edasi areneda või kannatavad tööstressi all.

Ettevõtte soovib, et inimesed ei lahkuks nende juurest rahulolematuse tõttu, pigem ollakse huvitatud püsivatest, stabiilsetest ning motiveeritud töötajatest. Margiti arvates võiks nendeettevõttel olla suur kasuläbimõeldud karjääri-süsteemist, samuti tahetakse töötajatele võimaldada karjäärinõustamist. Margit käis ise karjäärinõustaja juures ning pani karjäärinõus-

tamise tulemusena kokku karjääriplaani järgmiseks kolmeks aastaks. Karjäärinõustamine aitab ka neid inimesi, kellel on töökoht olemas, aga kes soovivad enda tööalased plaanid ja mõtted läbi arutada, et leida olemasolevas töökohas uusi võimalusi ning analüüsida, kuidas nendeni jõuda.

Karjääri planeerimist kitsamas

mõttes on peetud pikka aega ainult isikliku karjääri kavandamiseks ühe asutuse või elukutse raames ning sageli kujutatakse seda kujundlikult trepina, mis annab võimaluse tõusta madalamalt karjääriastmelt järjest kõrgemale.

Tänapäeval hõlmab karjääri planeerimine palju enam kui üksnes konkreetse tööga seonduvad küsimused. Töö määrab küll paljuski inimese elustiili, näitab sotsiaalset staatust, haridust, ühiskondlikku aktiivsust, vaba aja veetmise viise, kuid tööd ei saa eristada inimese muudest tegevustest ja elurollidest. Karjääri planeerimine tänapäevases tähenduses sisaldab peale tööalase arengu kogu inimese eluteed tema rollide, hobide, suhete ja arenguga. Karjääri planeerimine saab alguse sellest, kuivõrd teadlik olen ma iseendast ja oma võimalustest ning kuidas ma oskan neid omaval siduda.

Karjäärinõustamise käigus lepatakse karjäärinõustaja ja nõustatava vahel kokku nõustamise eesmärk, arutatakse läbi teemad, mis aitavad kaasa eesmärgi saavutamisele ja lepatakse kokku tegevused, mida karjäärinõustamisele tulnud inimene ise edaspidi teha saab, et soovitud eesmärgid ellu viia. Nõustamisel võib käia mitu korda, olenevalt vajadustest.

Mis on karjäärinõustamisest kasu?

- aitab tõsta inimese eneseteadlikkust
- aitab paremini näha enda võimalusi
- aitab teadvustada oma tugevusi ja näha arendamist vajavaid kohti
- aitab paremini kohaneda muutustega
- toetab oskust seada eesmärgi ja nende nimel tegutseda

Karjäärinõustamine on mõeldud kõigile – olenemata vanusest, soost, haridusest, senis-

est karjäärist. Inimesed on harjunud oma töömuresid ja tööalast rahulolematust pere ja lähedastega arutama ning tihtilugu ei leita selle arutelu tulemusena lahendusi. Just siis oleks mõistlik rääkida karjäärinõustajaga, kelle töö seisnebki inimeste toetamises karjäärilaste lahenduste leidmisel. Karjäärinõustajal on ülevaade tööturust, õppimisvõimalustest, palgainfost jms ning kui on vaja spetsiifilisemat infot, oskab ta nõustatava õigesse kohta edasi suunata.

Mõned võimalikud põhjused karjäärinõustaja juurde tulekuks:

- soov arutada töökoha leidmise või vahetamisega seotud küsimusi
- arenguvõimaluste väljaselgitamine
- väljakutsete vastuvõtmine
- eri võimaluste kaalumine (soov teha õige valik)
- endast selgema pildi saamine (eneseanalüüs)
- lühemate ja pikaajaliste plaanide tegemine
- töökoha vahetus seoses terviseprobleemidega
- elukohavahetusega seotud töökoha otsing
- oht kaotada töökoht

Kindlasti ei ole eelnev loetelu ammendav ning karjäärinõustaja juurde võib pöörduda ka siis, kui olete segaduses ning soovite oma edasist tegevust karjäärinõustajaga arutada.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



Eesti Töötukassa

Eesti Töötukassa karjäärinõustamisele saavad tulla kõik soovijad ja see on kõigile tasuta.

Meie karjäärinõustajad ootavad teid:

EUROOPA SOTSIAALFONDI KARJÄÄRINÕUSTAJAD			
Konno, Elliko	Raplamaa	Tel 483 0140	elliko.konno@tootukassa.ee
Rahnik, Ursula	Saaremaa	Tel 452 1880	ursula.rahnik@tootukassa.ee
Persidskaja, Pille-Riin	Hiiumaa	Tel 462 2365	pille-riin.persidskaja@tootukassa.ee
Rybalova, Julia	Ida-Virumaa	Tel 332 1735	julia.rybalova@tootukassa.ee
Lelkova, Aleksandra	Ida-Virumaa	Tel 332 1825	aleksandra.lelkova@tootukassa.ee
Kivimurd-Tarelkina, Marianne	Jõgevamaa	Tel 776 6870	marianne.kivimurd-tarelkina@tootukassa.ee
Linder, Ele	Pärnumaa	Tel 447 9300	ele.linder@tootukassa.ee
Kollom, Ulvi	Põlvamaa	Tel 799 0960	ulvi.kollom@tootukassa.ee
Tiisma, Anna-Liisa	Tallinn ja Harjumaa	Tel 634 8000	anna-liisa.tiisma@tootukassa.ee
Lepasepp, Anna-Liisa	Tallinn ja Harjumaa	Tel 634 8000	anna-liisa.lepasepp@tootukassa.ee
Kirsipuu, Liina	Tallinn ja Harjumaa	Tel 634 8000	liina.kirsipuu@tootukassa.ee

Pesti, Pille	Tallinn ja Harjumaa	Tel 634 8000	pille.pesti@tootukassa.ee
Lössenko, Raja	Tallinn ja Harjumaa	Tel 634 8000	raja.lossenko@tootukassa.ee
Kruus, Sigrid	Tallinn ja Harjumaa	Tel 634 8000	sigrid.kruus@tootukassa.ee
Kask, Vahur	Tallinn ja Harjumaa	Tel 634 8000	vahur.kask@tootukassa.ee
Kaaber, Anne	Tartumaa	Tel 737 7100	anne.kaaber@tootukassa.ee
Karu, Ave	Tartumaa	Tel 737 7100	ave.karu@tootukassa.ee
Butov, Jaana	Valgamaa	Tel 766 6250	jaana.butov@tootukassa.ee
Kender, Reet	Võrumaa	Tel 786 8750	reet.kender@tootukassa.ee
Tikas, Enna	Viljandimaa	Tel 435 0059	enna.tikas@tootukassa.ee
Luik, Piret	Läänemaa	Tel 472 7075	piret.luik@tootukassa.ee
Kuivaste, Külli	Lääne-Virumaa	Tel 326 0330	kylli.kuivaste@tootukassa.ee
Mendel, Helje	Järvamaa	Tel 385 9160	helje.mendel@tootukassa.ee