

## KARJÄÄRINÕUSTAMISE BAASOSKUSTE KOOLITUS PERSONALITÖÖTAJALE

Koolitusele on oodatud on personalitöötajad, kes soovivad omandada karjäärinõustamiseks vajalikke põhiteadmisi ja oskusi, samuti õppida uusi meetodeid töötaja arengu toetamiseks.

**Kus:** Tripodi kontoris, Lõotsa 5, Tallinn

**Millal:** märts-mai 2020

**Grupi suurus:** kuni 8 inimest

**Hind:** 690 eurot + km



### Koolituse tulemusena osaleja:

- ✈ on kursis karjäärinõustamise protsessi ja vestluse ülesehitusega
- ✈ tunneb ja oskab kasutada mitmeid meetodeid, mis on abiks:
  - töötajate igapäevasel nõustamisel
  - töötajate karjäärivalikute kaalumisel
  - tugevuste ja arenguvajaduste kaardistamisel
  - koolitusvajaduse väljaselgitamisel

### Koolituse ajakava ja ülesehitus:

- ✈ **Karjäärinõustamise põhiteadmised ja -oskused: 12.– 13. märts kl 9–16.30**
- ✈ **Supervisioon + uued meetodid: 9. aprill kl 9–16.30**
- ✈ **Supervisioon + 1 uus meetod : 21. mai kl 13.30–16.30**
- ✈ Õppe käigus praktiseeritakse oskusi grupis, samuti “päris” nõustatavatega. Iga kohtumise järel **praktiseerivad** osalejad omandatud oskusi oma töös, viies läbi vähemalt 2 karjäärinõustamise vestlust.
- ✈ **Supervisiooni** käigus jagatakse vahepealseid karjäärinõustamise kogemusi, mõtestatakse õppimisi ja õpitakse juurde täiendavaid meetodeid konkreetsete nõustamisolukordade lahendamiseks.

## KOOLITAJA LIISA RAUDSEPP

- ✈ Liisa on psühholoog, coach ja superviisor. Üle 15 aasta on ta tegelenud karjäärinõustamisega ja juhtinud Eesti Karjäärinõustajate Ühingut 2014-2016.
- ✈ Juhtinud Eesti karjäärinõustamise eetikakoodeksi väljatöötamist. Omab 7. taseme kutsetunnistust täiskasvanute koolitajana.
- ✈ Tartu Ülikool (psühholoogia), Tallinna Psühhodraama Kool (1040 tundi), International Supervision and Coaching Institute (598 tundi)
- ✈ Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingu juhatuse liige.



## KOOLITUSE KAVA: 12.03.2020

- 09.00-10.30** Sissejuhatus ja ootused. Karjäärinõustamise põhimõisted. Karjäär ja elukaar. Nõustaja roll, pädevused ja eetika. Eneseanalüüs.
- 10.45-12.00** Nõustamisvestluse eesmärgid, ülesehitus, keskkond. Peamised nõustamisoskused: küsimused ja kuulamine. Usaldusliku kontakti loomise põhialused.
- 13.00-14.30** Karjäärinõustamise protsess. Vestluse eesmärgistamine. Tulevikuvisioni loomine (pikaajaline eesmärk). Praktika: erinevad meetodid visioni loomiseks.
- 14.45-16.15** EXACT eesmärkide seadmine – eesmärgi sõnastamise toetamise praktika. Motivatsioon. Skaalaküsimuste kasutamine. Kokkuvõtte päevast.

## KOOLITUSE KAVA: 13.03.2020

- 09.00-10.30** Ressursside kaardistamine: erinevad meetodid. Tegevussammude kaardistamine. Praktika.
- 10.45-12.15** Tegevuslikud meetodid sammude väljatöötamiseks. Tegevusplaani koostamine. Kuidas hinnata edusamme? Arenguplaani koostamine.
- 13.15-14.45** Karjäärinõustamise praktika + sessioonide analüüs. Karjäärinõustamine Sinu organisatsioonis.
- 15.00-16.30** Karjäärinõustamise praktika + sessioonide analüüs. Sinu tugevused karjäärinõustajana – peegeldus grupilt. Kokkuvõtted koolitusest, praktika juhend.



## KOOLITUSE KAVA: 9.04.2020

- 09.00-10.30** Karjäärinõustamise praktika analüüs praktikapäevikute põhjal: mis õnnestus, mida õppisid, mis küsimusi tekkis? Küsimuste arutelu.
- 10.45-12.00** Täiendavad meetodid karjäärinõustamises vastavalt supervisioonis kerkinud peamistele küsimustele.
- 13.00-14.30** Metafoorkaartide kasutamine karjäärinõustamise protsessis: kaartide tüübid, kaartide kasutamine erinevates etappides. Suletud ja avatud kaartide tehnika.
- 14.45-16.15** Töötamine dilemmadega. Kuidas saavutada vestluse “sügavus”, nii et nõustatav avastaks enda jaoks midagi uut?

## KOOLITUSE KAVA: 21.05.2020

- 13.30-15.00** Supervisioon: karjäärinõustamise praktika analüüs praktikapäevikute põhjal: mis õnnestus, mida õppisid, mis küsimusi tekkis? Küsimuste arutelu. 1 uus meetod vastavalt vajadusele.
- 15.15-16.30** Mina kui karjäärinõustaja – peamised tugevused ja edasised arenguvõimalused? Kompetentside ratas ja selle kasutamine – praktika. Kokkuvõtted koolitusest.

## OSALEJATE KOGEMUS

### **Carmen Froš, Hilding Anders Baltic personalijuht:**

Tänapäeva tööturu tingimustes on järjest olulisem toetada töötajate ettevõttesisest karjääri, samal ajal mõistes, et karjäär ei piirdu vaid tööeluga.

Tripodi karjäärinõustamise koolitus on 100% praktiline koolitus, mille läbides omandad baasoskused ja ka enesekindluse karjäärinõustamist läbi viia.

Boonusena saab koolituselt kaasa hulga erinevaid meetodeid ja konkreetseid tööriistu, mida nõustamise erinevates faasides kasutada. Kusjuures need kõik ka praktiseeritakse koolitusel läbi.



**Viivi Krönström, CVAgent OÜ Partner**

Minu jaoks oli hindamatu väärtusega see, et õppe käigus saime oma äsja omandatud oskusi kohe praktiseerida nii väiksemates gruppides kui “päris” nõustatavatega.

Liisa oli meie koolitusele osalema kutsunud reaalsed inimesed, kes olid oma karjääriplaneerimisel päriselt jõudnudki just sellesse etappi, et vajasisid karjäärinõustaja abi.

Praktikapäeviku koostamine ja karjäärinõustamise analüüs supervisioonil on osutunud tõhusaks tööriistaks iseseivate nõustamiste läbiviimisel.

**Helina Link, Eesti Panga personalispetsialist**

Koolitus annab hea sissevaate karjäärinõustaja töösse, pakkudes nii teoreetilisi teadmisi kui ka praktilisi kogemusi. Kõige suuremat väärtust pakkusid koolitusmoodulite vahel tehtavad kodutööd, mis andsid võimaluse nõu päriselus proovida karjäärinõustamise vestlusti läbi viia.



Väga olulisel kohal minu jaoks olid ka grupisisesed arutelud ja kogemuste vahetamine. Koolituse läbiviijana oskab Liisa luua mõnusa õpikeskkonna ja õhustiku, olles väga paindlik ning arvestades osalejate soove ja vajadusi. Suur tänu kasuliku koolituse eest!

**Lana Randaru, Eesti Töötukassa karjääriteenuste metoodik**

Koolitus andis head oskused personalitöötajatele, et toetada enda organisatsiooni liikmeid karjäärivalikute tegemisel ja sobivate võimaluste väljaselgitamisel. Karjäärinõustamise baaskoolitusel saime praktiliselt harjutada erinevaid meetodeid, mida karjäärinõustamisel kasutatakse.

Liisa selgitas nõustamisvestluse ülesehitust ja selle erinevate etappide kasutamist personalitöötaja igapäevatoos. Olulisel kohal oli koolitussessioonide vaheline praktiseerimine, mille tulemusena valmisid praktikapäevikud. Praktiseerimise käigus tekkinud küsimused ja keerukamad situatsioonid arutasime läbi Liisa juhendatud supervisioonidel. Koolitusprogrammi toetas väike grupp ja mõnus õhkkond.