

Sinu karjääri hetkeseis - kuidas sul tööelus läheb?

Karjääriaudit kui kontrollküsimuste loetelu aitab esile tuua hetkel sinu jaoks tööeluga seotud kõige olulisemad teemad, millega tulevikku vaatavalt edasi tegeleda.

I Enesetunne ja rahulolu

Kuidas sa ennast töistes tegemistes tunnend?

*Millised märksõnad sul oma tööelule mõeldes esimesena pähe tulevad?

*Kas töö pakub pigem positiivset pinget või tekitab sagedamini ebameeldivaid hetki?

Millega sa oled oma tööelus rahul?

*Pane kirja vähemalt kolm asja, mis sind tööga seoses on rõõmustanud.

- 1.
- 2.
- 3.

*Parim hetk tööpäevast on siis kui...

Mis võiks sinu tööelus teisiti olla?

*Kui peaksid välja tooma vaid ühe asja, siis mis sind kõige rohkem tööelus häirib?

*Mis võiks olla sinu tööelus teisiti? Mida on sinu võimuses muuta?

*Kuivõrd sa usud, et suudad soovitud muudatusi teostada?

II Tegevused ja siht

Mis laadi tegevusi tööelus eelistad?

*Kui mõtled oma tööülesannete peale, siis kõige rohkem meeldib sulle teha...

*Mis laadi tööülesanded heidaksid võimalusel kiiresti üle parda?

Kas tead, kuhu oled teel?

*Kuivõrd sul on selgus, kuhu suunas oma karjääriga liigud?

*Kuivõrd sinu praegune töö viib sind edasi soovitud eesmärkide suunas?

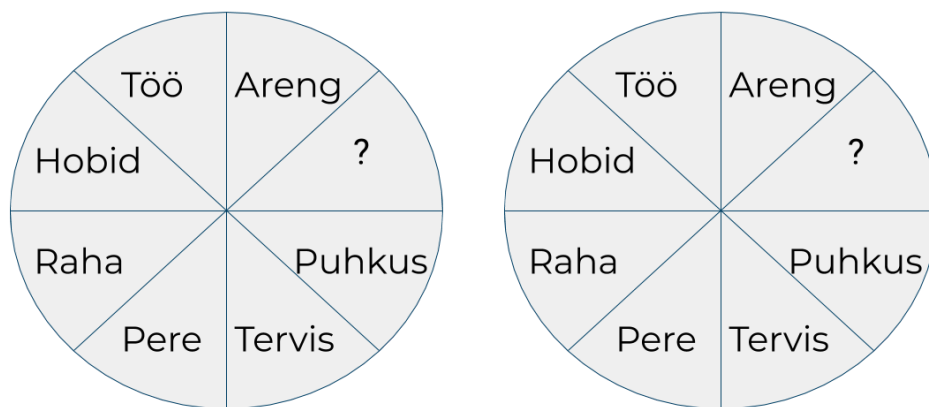
*Kui pead tegema muudatusi tööelus, mida ja kuidas selleks teha saaksid?

III Tasakaal ja elustiil

Kas sul jagub aega kõigeks oluliseks?

*Kuivõrd jagub sul hetkel aega ja energiat enda jaoks elus olulise jaoks?

Kuidas on täna ja mis võiks olla teisiti?



Kui tasakaalus on sinu jaoks erinevad elus olulised asjad? Märki värvi või numbriga tänane seis ja teise ringi soovitud pilt. Lisa sulle oluline: nt. eneseteostus, vaimsus, sport, armastus.

IV Tugevused ja areng

Milles oled hea? Mida soovid edasi arendada või juurde õppida?

*Kuivõrd saad tänases tööelus rakendada oma oskusi ja võimeid soovitud moel?

*Oma töös/erialal/valdkonnas oled eriti hea...

*Mida teised sinuga koos töötanud inimesed on sinu tugevustena välja toonud?

*Mida peaksid kindlasti juurde õppima, et soovitud elualal hästi hakkama saada?

Sinu tööelu hetkeseis - kuidas edasi?

Mis pilt sulle tervikuna avaneb? **Millised teemad vajaksid rohkem tähelepanu?**

Pane kirja **järgmised sammud**, mida saad enda tööelu paremaks muutmiseks teha!