



## MTÜ Võluvõru- Võrumaa Rahvaülikool

Projekt nr 2014-2020.3.02.20-0233

### Vanemaealiste tööhõivevõime suurendamine Võru ja Põlva maakonnas

MTÜ Põlvamaa Rahvaülikooli projekti tegevused 01.03.- 31.07.2021

Põlvas, Metsa tn 1

#### PROJEKTIGA LIITUMINE

**Alates 04.jaanuar 2021, ESMANE VESTLUS, 2 ak tundi**

Läbiviija: Terje Paes, karjäärinõustaja- tase 7, täiskasvanute koolitaja- tase 7

- Esmasele vestlusele registreeru palun telefonil 5278 784, Carolina Loog või e-posti teel [polvamaary@gmail.com](mailto:polvamaary@gmail.com) . Vajadusel on vestlust võimalik läbi viia interneti teel.
- Kohtumise käigus kaardistame Sinu huvi, vajadused ja võimalused projekti tegevustes osalemiseks ja tööle asumiseks ning vastavalt sellele koostame koos individuaalse tegevuskava.
- Projekti vältel 2020-2023 toimuvad Põlvamaal tegevused kokku neljale grupile ning sellega saavad liituda soovijad, kes sel perioodil saavad 55-aastaseks, ehk ka natukene nooremad. Projektiga liitumiseks nõ ülemist vanusepiiri ei ole.
- Nii esmasel vestlusel kui projekti tegevuste käigus palume järgida tervisenõudeid ehk tule tervelt, hooli endast ja teistest.

#### TEGEVUSED

**08.-11.märts 2021, MINA ISE, SUHE ISEENDA JA TÖÖMAAILMAGA, 24 ak tundi**

Läbiviija: Terje Paes, karjäärinõustaja- tase 7, täiskasvanute koolitaja- tase 7

##### Koolituse teemad:

- Sissejuhatus projekti ja koolitusse.
- Minu minapilt tänases maailmapildis.
- Motivatsioon, seda mõjutavad tegurid. Õpi-ja töömotivatsioon.
- Mugavustsooni võlu ja valu. Muutustega toimetulek.
- Minu piiravad ja toetavad uskumused, hoiakud, väärtushinnangud.
- Enesehinnang, selle kujunemist mõjutavad tegurid.
- Minu varasemad teadmised, oskused, tööalased tugevused ja nõrkused.
- Enesejuhtimine: stressi juhtimine, efektiivne ajajuhtimine.
- Mina ja muutunud töömaailm. Muutunud töökultuur, muutused töövormides, töökeskkonnas, lepingutes.
- Tööturu olukord ja tulevikutrendid. Tööandja ootused. Kohaliku tööturu kaardistamine.
- Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Õpi- ja töövalikute analüüs.
- Töötukassa poolt pakutavad teenused ja võimalused.
- Eesmärkide püstitamine, isikliku karjääriplaani koostamine.

**15.-18.märts 2021, MINA ISE, SUHTED TEISTEGA, 24 ak tundi**

Läbiviija: Terje Paes, karjäärinõustaja- tase 7, täiskasvanute koolitaja- tase 7

##### Koolituse teemad:

- Suhtlemisoskused, verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.
- Erinevad suhtlemistasandid, suhtlemisstiilid, enese esitlemise oskused.
- Enesekehtestamine ja teistega arvestamine, tunnete juhtimine pingeolukorras.
- Konfliktide juhtimine, konfliktikäitumise analüüs, probleemide lahendamine.
- Muutunud meeskonnad. Meeskonnatöö, erinevad rollid meeskonnas, koostööoskused.
- Sotsiaalne ja emotsionaalne intelligentsus, introvertsus/ekstravertsus.
- Temperament, selle mõju suhtlemisele ja töötamisele. Suhtlemine tööandjaga.



## **19. märts 2021, MINU TÖÖTSINGUD, 6 ak tundi**

Läbiviija: Juta Mõts, täiskasvanute koolitaja – tase 6

### Koolituse teemad:

- Töötamisoskused, aktiivse tööotsingu meetodid: CV, avalduse, motivatsioonikirja koostamine. Telefonivestlus tööandjaga. Töövestlusel osalemine.

## **22.-25. märts 2021, ARVUTI- JA NUTIKOOLITUS, 18 ak tundi**

Läbiviija: Helle Kivi, täiskasvanute koolitamise kogemus 2005 aastast

### Koolituse teemad:

- Üldteadmised arvutist ja nutiseadmetest, kasutamisest;
- Tarkvara kasutamine -vabavara, installimine, äpid;
- Teksti- ja tabelprogrammis töötamise algõpetus;
- Internet - otsingumootorid, e-post, online suhtlus, kodulehed;
- E-riik ja ID kaart - digiallkiri, pangatoimingud jne;
- Töö- ja õppimisvõimaluste otsingud internetis;
- Nutiseadmete kasutamine- nutiseade ja operatsioonisüsteem, internet, IT teenuste pakkujad, nutiseadme seadistamine, kontaktide loomine, helistamine, sõnumite saatmine, nutiseadme turvalisus, kasulikud rakendused ja äpid, sotsiaalmeedia, Google otsing, uudistevoog, e-post, pangateenused, Mobiil-ID, nutiseadmega pildistamine, varundamine, videokõned.

## **01. aprill 2021, MAJANDAMISTEADLIKKUS, 6 ak tundi**

Läbiviija: Annika Kuus - ettevõtlus ja ökonomika, täiskasvanute nõustamise ja koolitamise kogemus aastast 2008.

### Koolituse teemad:

- Rahateadlik käitumine: elarve-sissetulekud ja väljaminekud; säästmine ja hoiustamine; suhtlemine pangaga- arvelduskonto, krediitkaart, kindlustamine, järelmaks, laen, liising; planeerimine ja eesmärkide seadmine, valmisolek ootamatusteks; toimetulek rahaliste raskustega (inkasso, kohtutäitur).

## NÕUSTAMISED, VAHEKOKKUVÕTTED, GRUPITÖÖD

### **aprill – juuni 2021**

Vahekokkuvõtete tegemine – aprill 2021

Kohtumised kohalike ettevõtjatega (grupitöö), 2 ak tundi, läbiviija: Carolina Loog- raamatupidamine ja rahandus

Vajaduspõhised individuaalsed nõustamised:

- Karjäärinõustamine – nõustamine töö-, kutse- või haridustee valikul, töö otsimisel ja elutee kujundamisel. 4 ak tundi, läbiviija: Terje Paes;
- Võlanõustamine - nõustamine rahalistesse raskustesse sattunud inimese paremaks toimetulekuks ja lahenduse leidmiseks tekkinud olukorras. 3 ak tundi, läbiviija: Annika Kuus;
- Arvutitugi, arvutialane nõustamine – nõustamine töö- ja õpivõimaluste leidmiseks, igapäevaste digitoimingute teostamiseks arvutis. 3 ak tundi, läbiviija: Helle Kivi;
- Sotsiaalnõustamine - nõustamine konkreetsete sotsiaalsete probleemide lahendamiseks, edaspidise toimetuleku soodustamiseks. 4 ak tundi, läbiviija: Terje Paes;
- Ettevõtlusnõustamine – nõustamine ettevõtlikkuse toetamiseks ja võimaluste kaardistamiseks oma ideede teostamiseks, lisatulu teenimiseks. 2 ak tundi, läbiviija: Terje Paes.

## TÖÖLERAKENDUMINE

### **Juuni – juuli 2021**

Tööotsingud, jätkutugi tööleasumisel

**Projekti tegevustes osalemine on TASUTA!**

**Küsi julgesti lisainfot!**

Põlvamaa koordinaator Carolina Loog - tel 5278 784, e-post [polvamaary@gmail.com](mailto:polvamaary@gmail.com) või projektijuht Helle Kivi - tel 5853 1062, e-post [helle@voluvoru.eu](mailto:helle@voluvoru.eu).

**Põhjalikuma projekti tegevuskava leiad Põlvamaa Rahvaülikooli kodulehelt [www.pry.ee](http://www.pry.ee) ja Facebooki lehelt.**