ÕPPEKAVA

1. Õppekava nimetus

Karjäärimuutja meistriklass

2. Õppekava rühm

Isikuareng

**3**. **Õppe eesmärk ja õpiväljundid**  
Eesmärk: Karjäärimuutja meistriklassi eesmärgiks on läbi *coachiva* lähenemise jõuda iga inimese olemuseni, tema annete ja võimalusteni, et tänased karjääriotsused oleksid kooskõlas inimese sügavamate väärtuste ja tööelu trendidega. Koolituse tulemusena on osaleja teadlik oma karjäärivõimalusetest tänasel tööturul ning omab visiooni, kuidas oma soovitud karjääri suunas liikuda.

Õpiväljundid:

* Teab iseenda tugevusi ja väljakutseid
* Tunneb tööturutrende ja oma võimalusi karjääriteekonnal
* Kujundab oma personaalse karjääriteekonna kava ja tegevused
* Tunneb erinevaid tehnikaid, kuidas hoida motivatsiooni ja liikuda kindlalt valitud rajal

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Õpingutega alustamiseks eritingimusi ei ole.

5. Õppe maht sh. õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid.

Õppe maht ja ülesehitus: Meistriklass koosneb kokku 6 moodulist: 2 koolitusmoodulist, 2 grupicoachingu sessioonist ja 2 individuaalse *coachingu* sessioonist. Kogumaht on kokku 35 akadeemilist tundi

Õppekeskkond: standardse varustusega kaasaegne seminariruum

Õppevahendid: iga osaleja saab koolitusmaterjalid ja kirjutusvahendi

6. Õppe sisu

Õppe sisu jaotub 6. erineva mooduli peale. Õppes käsitletakse järgmiseid teemasid:

I moodul - **Karjääriteekond läbi enneagrammi**  Maht: 8 a/t

* Mis on karjäär
* Teadlik karjääriteekond
* Enneagramm ja karjäär
* Enneagrammi keskused – kuhu kuulun mina?
* Enneagrammi motivatsioonitüübid ja egostruktuurid
* Oma enneagrammi tüübi leidmine
* Minu tugevused ja väljakutsed
* Karjääriteekond läbi ajajoone

Meetod: koolitustreening

II moodul - **Tööelu trendid ja eesmärgid karjääriteekonnal**  
Maht: 8 a/t

* Trendid ja muutused töömaailmas
* Minu kogemused, karjäärivalikud ja võimalused
* Väärtuste roll tööelus – väärtuste ratas
* Karjäärivalikud läbi väärtuste
* Väärtustest sihi ja visioonini
* Karjääriteekond läbi 4 kvadrantse prisma- IKIGAI

Meetod: koolitustreening

III moodul - **Mis on minu järgmine karjäär?**Maht: 4 a/t

* Meetod: Individuaalne *coaching*
* Maht: 4a/t tundi ühele osalejale
* Sisaldab 2 individuaalset  *coachingu* sessiooni osalejale, ühe sessiooni pikkus on 2 a/t

IV moodul – **Muutuste juhtimine**Maht: 5,5 a/t

* Toetavad uskumused ja väärtused karjääriteekonnal

Meetod: grupicoaching

V moodul – **Mis on minu järgmine karjäär?**Maht: 4 a/t

* Maht: 4a/t tundi ühele osalejale
* See sisaldab 2 individuaalset *coachingu* sessiooni osalejale, ühe sessiooni pikkus on 2 a/t

Meetod: individuaalne *coaching*

VI moodul – **Uued algused ja sihid karjääriteekonnal**Maht: 6 a/t

* Kuidas toetan end ise, mida vajan väljast?
* Hakkamasaamine takistustega
* Tugivõrgustiku koht uuel karjääriteekonnal
* Meistriklassi lõpetamine

Meetod : grupicoaching

**7. Õppemeetodid**

Vajalikud oskused nn. **tööriistad** omandatakse koolitusel läbi kogemusliku õppe, kus meetoditena kasutatakse erinevaid aktiivõppe vorme:

* Individuaal- ja rühmaharjutusi;
* Erinevaid kujutlus- ja loovtehnikaid;

**8. Õppekeel**  
Koolitus toimub eesti keeles.

**9. Koolituse lõpetamise tingimused**  
Koolitus on läbitud täies mahus ning õppija on võtnud osa kõikidest koolituse moodulitest, grupicoachingu ja individuaalse *coachingu* sessioonidest.

**10. Väljastatav dokument**Koolituse läbinud õppijale väljastatakse tunnistus

**11. Koolitaja(te) kvalifikatsioon**Koolitust viivad läbi rahvusvahelise coachingu federatsiooni ICF poolt akrediteeritud coachinguprogrammi läbinud, pikaajalise koolituse- ja coachingu kogemusega treenerid Eike Tõnismäe ja Annika Sööt. Treenerite tutvustused on leitavad leheküljel intelligentne.ee, alalehe “Meist” alt.