

ÕPPEKAVA

1. Õppekava nimetus

Karjäärimuutja meistrikläss

2. Õppekava rühm

Juhtimine ja haldus

3. Õppe eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: Karjäärimuutja meistriklässis eesmärgiks on läbi *coachiva* lähenemise jõuda iga osaleja olemuseni, tema annete ja võimalusteni, et osaleja karjääriotsused oleks kooskõlas tema sügavamate väärtuste ja tööelu trendidega. Koolituse läbinu on teadlik oma karjäärivõimalustest tänasel tööturul ning omab visiooni, kuidas oma soovitud karjääri suunas liikuda.

Õpiväljundid:

- tunneb iseenda tugevusi ja väljakutseid;
- mõistab tööturutrende ja oma võimalusi karjääriteekonnal;
- kujundab oma personaalse karjääriteekonna kava ja tegevused;
- kasutab erinevaid tehnikaid motivatsiooni hoidmiseks ja kindlalt valitud rajal liikumiseks.

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Meistrikläss sobib kõikidele inimestele, kes soovivad teha tööalast muutust. See võib olla uus amet ettevõtte sees, oma isikliku äri loomine või uue töökoha erinevate valikute kaalumine. Õpingutega alustamiseks eritingimusi ei ole.

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

Õppe maht ja ülesehitus: koolituse kogumaht on 35 akadeemilist tundi, sh. auditoorset tööd 27 a/t, individuaalseid coachingu sessioone 8 a/t ja iseseisvat tööd 0 a/t.

Õppekeskkond: standardse varustusega kaasaegne seminariruum või online platvorm.

Õppevahendid: iga osaleja saab koolitajate koostatud koolitusmaterjalid.

6. Õppe sisu

Õppe sisu jaotub kuueks mooduliks. 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

- Sisaldab 2 individuaalset *coachingu* sessiooni osalejale, ühe sessiooni pikkus on 2 a/t

Meetod: Individuaalne *coaching*

IV moodul – Muutuste juhtimine

Maht: 5 a/t

- Toetavad uskumused ja väärtused karjääriteekonnal

Meetod: grupicoaching

V moodul – Mis on minu järgmine karjäär?

Maht: 4 a/t

- 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
- Meistriklasi lõpetamine

Meetod: grupicoaching

7. Õppemeetodid

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

- individuaal- ja rühmaharjutusi;
- erinevaid kujutus- 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. Õpitulemusi ei hinnata.

10. Väljastatav dokument

Koolituse läbinud õppijale väljastatakse tõend.

11. Koolitaja(te) kvalifikatsioon

Koolitust viivad läbi rahvusvahelise coachingu föderatsiooni ICF poolt akrediteeritud coachingu programmi läbinud vähemalt PCC tasemel coachid, kellel on vähemalt 5-aastane coachingu sessioonide läbiviimise ja koolitamise kogemus.



**Intelligentne
Grupp**