



Hea tööotsija!

Kui oled tööturul eemal olnud 12 kuud või kauem ja hetkel ei õpi, siis

tule osalema **TASUTA** praktilisel **KOOLITUSEL**

„Samm tööellu – minu võimalused ja valikud“

kus saad teada rohkem enda **võimaluste** ja **tööturu** kohta ning **julgust** teha häid valikuid. Koolituse (kokku 135 tundi) osad on:

1. Ettevalmistus töötamiseks (34 tundi)

Oluline osa on siin eneseanalüüsil. Põhilised küsimused on: a) Mida on minul maailmale pakkuda? b) Kus ma tahan oma oskusi ja teadmisi kasutada? c) Kuidas leida tööd, mis mulle sobib ja huvi pakub?

2. Töövestlus (19 tundi, videotreeningu meetodil)

Olulised teemad: ettevalmistus töövestluseks, olulised aspektid tööandjaga kontakti loomisel (väljendusoskus, kehakeel ja välimus), suhtlemisoskuste arendamine ja meeskonnatöö.

3. Tööelu planeerimine ja suhted töökohal (16 tundi)

Olulised teemad: tööelu planeerimise etapid, erinevad rollid kodus ja tööl ning kuidas vastandlikes rollides vältida läbipõlemist ning paremini toime tulla.

4. Tööõigus (16 tundi)

Olulised teemad: kokkulepete ja lepingu sõlmimine tööandjaga, töösuhete reguleerimine.

5. Arvuti töötamine (20 tundi)

Olulised teemad: interneti võimaluste kasutamine töötamiseks ja enesearenguvõimaluste loomiseks, minu kandideerimisdokumendid internetikeskkonnas.

6. Tööklubi (30 tundi)

Tööklubis toimuvad loengud, harjutused ja arutelud erinevatel teemadel: CV, kaaskiri, motivatsioonikiri, minu olulised oskused, teadmised ja väärtused tööturul, minu parim viis leida sobiv töö jne.

Vajadusel on võimalus minna **erialasele kursusele** ja saada tasuta **karjääri-, psühholoogilist ja võlanõustamist**. Võimalus on osaleda **tööpraktikal**, mis on konkreetses ettevõttes juhendaja toel töötamine.

Kogu koolitus on **TASUTA**. **Transpordikulud kompenseeritakse**, koolitusel on tasuta **toitlustamine ja vajadusel lapsehoid**.

INFOTUND koolituse kohta on **07.09.2016 kell 12.00!**

Vajalik on **REGISTREERUMINE** enne infotundi:

52 654 88 (Ingrid) või ingrid.purje@jmk.ee

Asukoht: **Tartu Lutsu 3**, II korrusel, Antoniuse õue maja



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks