



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



## **MTÜ Võluvõru- Võrumaa Rahvaülikool**

Projekt nr 2014-2020.3.02.20-0233

**Vanemaealiste tööhõivevõime suurendamine Võru ja Põlva maakonnas**

**Võrumaa I grupp 04.01.- 31.05.2021**

**Võrus, Räpina mnt 12**

### **PROJEKTIGA LIITUMINE**

**Alates 04.01.2021 ESMAVESTLUS, 2 AK tundi**

Läbiviijad: Helle Kivi, projektijuht

Annika Kuus, projekti koordinaator

Esmavestlusele on vajalik kindlasti eelnevalt registreeruda!

Kontaktid: 5853 1062, [helle@voluvoru.eu](mailto:helle@voluvoru.eu) või 5661 1776, [annika@voluvoru.eu](mailto:annika@voluvoru.eu)

Esmase vestluse käigus kaardistatakse osaleda soovija vajadused, võimalused, motivatsioon projekti tegevustes osalemiseks ja tööle asumiseks. Vastavalt sellele koostatakse talle personaalne tegevuskava.

Vestlused toimuvad Võrus, Räpina mnt 12, III korrus, vajadusel telefoni või interneti teel.

### **TEGEVUSED**

**28. jaanuar 2021**

**SISSEJUHATUS**

Projekti ja tegevuste tutvustus

**28.- 29. jaanuar ja 11.-12. veebruar 2021**

**MINA, MINU SUHE ISEENDA JA TEISTEGA**

24 AK tundi

Läbiviija: Riina Hein- enesearengu koolitaja, vaimsete praktikate õpetaja.

Teemad:

Eneseanalüüs; väärtused, uskumused, hoiakud ja motivatsioon;

unistused ja eesmärgid; muutustega toimetulek; emotsioonid ja tunded;

enesekehtestamine ja probleemidega toimetulek.

**08.- 09. veebruar ja 15.-16. veebruar 2021**

**MINA, MINU SUHE TÖÖMAAILMAGA**

24 AK tundi

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

Teemad:

Suhtlemisioskused, verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine, enese esitlemise oskused;

Meeskonnatöö, koostööoskused, õpi- ja töömotivatsioon, efektiivne ajajuhtimine;



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



Töömaailma muutused ja tulevik, elukestev õpe ja karjääri planeerimine;  
Töötukassa poolt pakutavad teenused ja võimalused.

### **19. veebruar 2021**

#### **MINU TÖÖOTSINGUD**

6 AK tundi

Läbiviija: Juta Mõts, täiskasvanute koolitaja – tase 6.

Teemad:

Aktiivse tööotsingu meetodid: CV, avalduse ja motivatsioonikirja koostamine;  
suhtlemine töandjatega; tööõigus ja lepingud.

### **22.-23. veebruar ja 25.-26. veebruar 2021**

#### **MINA, MINU ARVUTI JA DIGIMAAILM**

18 AK tundi

Läbiviija: Helle Kivi, täiskasvanute nõustamise ja koolitamise kogemus 2005. aastast.

Üldteadmised arvutist ja nutiseadmetest; tarkvara kasutamine; teksti- ja tabelarvutusprogrammid;

Internet - otsingumootorid, e-post, suhtluskeskkonnad, sotsiaalmeedia, kodulehed;  
E- riik ja ID kaart.

### **01. märts 2021**

#### **MINA, MINU MAJANDUS- JA RAHATEADLIKKUS**

6 AK tundi

Läbiviija: Annika Kuus- nõustamise ja koolitamise kogemus alates 2008. aastast.

Teadlikkus rahaasjadest - rahateadlik käitumine: eelarve-sissetulekud ja väljaminekud;  
säästmine ja hoiustamine; suhtlemine pangaga- arvelduskonto, krediitkaart,  
kindlustamine, järeilmaks, laen, liising; planeerimine ja eesmärkide seadmine, valmisolek  
ootamatusteks; toimetulek rahaliste raskustega (inkasso, kohtutäitur).

### **Märts- mai 2021**

- Vahekokkuvõtete tegemine- märts 2021
- Kohtumised ettevõtjatega;
- Vajaduspõhised personaalsed nõustamised:
  - Karjäärinõustamine;
  - Võlanõustamine;
  - Sotsiaalnõustamine;
  - Arvutitugi;
  - Ettevõtlusnõustamine;
  - Jätkutugi tööle asumisel