



MTÜ Võluvõru- Võrumaa Rahvaülikool

Projekt nr 2014-2020.3.02.20-0233

Vanemaealiste tööhõivevõime suurendamine Võru ja Põlva maakonnas

Põlvamaa I grupp 04.01.- 31.05.2021

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 Põlvamaal projekti tegevustega liitumiseks registreeru palun telefonil 5278 784, Carolina Loog või e-posti teel polvamaary@gmail.com. Vajadusel on võimalik esmast vestlust 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.

TEGEVUSED

25.-28.jaanuar 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 tegevuste tutvustus. Minu minapilt, motivatsioon, muutustega toimetulek, uskumused, hoiakud, väärtushinnangud ja enesehinnang. Minu varasemad teadmised, oskused, tööalased tugevused ja nõrkused, enese-, aja- ja stressi juhtimine. Muutunud töömaailm, tööturu olukord, elukestev õpe, karjääri planeerimine.

01.-04.veebruar 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 ja enesekehtestamine. Konfliktide juhtimine, probleemide lahendamine. Meeskonnatöö ja suhtlemine tööandjaga.

12.veebruar 2021, MINU TÖÖOTSINGUD, 6 ak tundi

Läbiviija: Juta Mõts, täiskasvanute koolitaja – tase 6

Koolituse teemad:

Tööotsimisoskused, aktiivse tööotsingu meetodid: CV, avalduse, motivatsioonikirja koostamine. Telefonivestlus tööandjaga, töövestlusel osalemine.



16.-17.veebruar, 02.-03.märts 2021, ARVUTI- JA NUTIKOOLITUS, 18 ak tundi

Läbiviija: Helle Kivi, täiskasvanute koolitamise kogemus 2005 aastast

Koolituse teemad:

Üldteadmised arvutist ja nutiseadmetest. Tarkvara kasutamine, teksti- ja tabelarvutusprogrammid. Internet - otsingumootorid, e-post, suhtluskeskkonnad, sotsiaalmeedia, kodulehed. E- riik ja ID kaart.

02.-03.märts 2021, MAJANDAMISTEADLIKKUS, 6 ak tundi

Läbiviija: Annika Kuus - ettevõtlus ja ökonoomika MA, täiskasvanute nõustamise ja koolitamise kogemus aastast 2008

Koolituse teemad:

Rahateadlik käitumine: eelarve-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).

Märts – mai 2021

Vahekokkuvõtete tegemine- märts 2021.

Kohtumised ettevõtjatega.

Vajaduspõhised individuaalsed nõustamised:

- karjäärinõustamine
- võlanõustamine
- sotsiaalnõustamine
- arvutitugi
- ettevõtlusnõustamine
- jätkutugi tööle asumisel.

Projekti tegevustes osalemine on TASUTA!

Küsi julgesti lisainfot!

Põlvamaa koordinaator Carolina Loog - tel 5278 784, e-post

polvamaary@gmail.com või

projektijuht Helle Kivi - tel 5853 1062, e-post helle@voluvoru.eu.

Põhjalikuma projekti tegevuskava leiad Põlvamaa Rahvaülikooli kodulehelt www.pry.ee ja Facebooki lehelt.