

EENESEANALÜÜS

Eesmärgid, otsustamine ja karjääriplaan

Mirjam Lindpere
TTÜ karjäärinõustaja

Karjääriplaan

1. Kus olen praegu?
2. Kuhu ma tahan jõuda?
3. Kuidas ma sinna saan?
 - Minu kaugemad eesmärgid?
 - Minu karjäärialternatiivid?
 - Kuidas otsustan?
 - Milline on mu tegevuskava?

EESMÄRKIDE SEADMINE

Eesmärgid õpimotivatsiooni nimel

- Õppimisega seotud eesmärkide seadmine – oluline, et tekitada õpimotivatsiooni
- Töö ja pere kõrvalt õppimine. Küsi endalt - Miks sa õpid? Mis sind motiveerib?
- Prioriteetid peavad enda jaoks paigas olema, siis tead, millal milliseid valikuid teha.

Eesmärkide seadmise **SMART** reegel

Hea eesmärk peab olema:

- **S**pecific – detailne, üksikasjalik, arusaadav ja tulemusele suunatud
- **M**asurable – tulemus on mõõdetav
- **A**ttainable – saavutatav
- **R**elevant – praktiline ja adekvaatne
- **T**ime-bound – ajaliselt mõõdetav, eesmärgil on tähtaeg ja ajakava

Eesmärkide SMART analüüs

1. Sõnasta paar õppimisega seotud eesmärki.
2. Pane need eesmärgid Sinu enda hinnangul olulisuse järjekorda.
3. Hinda nüüd kõige olulisema eesmärgi SMART omadusi.

OTSUSTAMINE

Otsustamine

- Otsustamine on alternatiivide äratundmine ja nende vahel valimine, lähtudes otsustaja eelistustest ja väärtushinnangutest.
- Otsustusprotsessis väheneb ebakindlus ja kahtlus alternatiivide kohta, ning saab võimalikuks nende vahel mõistliku valiku tegemine.

Otsustamise protsess

1. Sõnasta otsustusalune küsimus ning eesmärk, mida sellega saavutada püüad.
2. Kogu informatsiooni.
3. Sõnasta alternatiivid, mille vahel sul valida on.
4. Hinda iga alternatiivi.
5. Hinda iga alternatiivi riske.
6. Langeta otsus.
7. Asu oma plaani ellu viima, hinda tulemust ja vajadusel tee tegevuskavasse muudatusi.

Kodutöö:

1. Sõnasta üks õppimisega seotud eesmärk, mis vastab SMART omadustele.
2. Koosta selle eesmärgi saavutamiseks tegevuskava:
 - Mis mul on olemas selle eesmärgi saavutamiseks?
 - Mida on vaja selleks, et seda eesmärki saavutada?
 - Kas on lühiajalisi eesmärke, mis aitaks mind kaugema eesmärgi poole?
 - Millised võimalused on mul selle eesmärgi realiseerimiseks?
 - Milliste riskidega tuleb arvestada?
 - Milline on tegevuskava ajaline plaan?