



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



MTÜ Võlvõru- Võrumaa Rahvaülikool

Projekt nr 2014-2020.3.02.20-0233

Vanemaealiste tööhõivevõime suurendamine Võru ja Põlva maakonnas

Võrumaa

II grupp

Võrus, Räpina mnt 12

KOOLITUSKAVA

11. märts 2021

SISSEJUHATUS

Projekti ja tegevuste tutvustus

11.-12. märts ja 18.-19. märts 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.

22.-23. märts ja 29.-30. märts 2021

MINA, MINU SUHE TÖÖMAAILMAGA

24 AK tundi

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

Teemad:

Suhtlemisoskused, verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine, enese esitlemise oskused;

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

Töömaailma muutused ja tulevik, elukestev õpe ja karjääri planeerimine;

Töötukassa poolt pakutavad teenused ja võimalused.



26. märts 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.

01.-02. aprill; 05. ja 09. aprill 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.

08. aprill 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, järelmaks, laen, liising; planeerimine ja eesmärkide seadmine, valmisolek ootamatusteks; toimetulek rahaliste raskustega (inkasso, kohtutäitur).