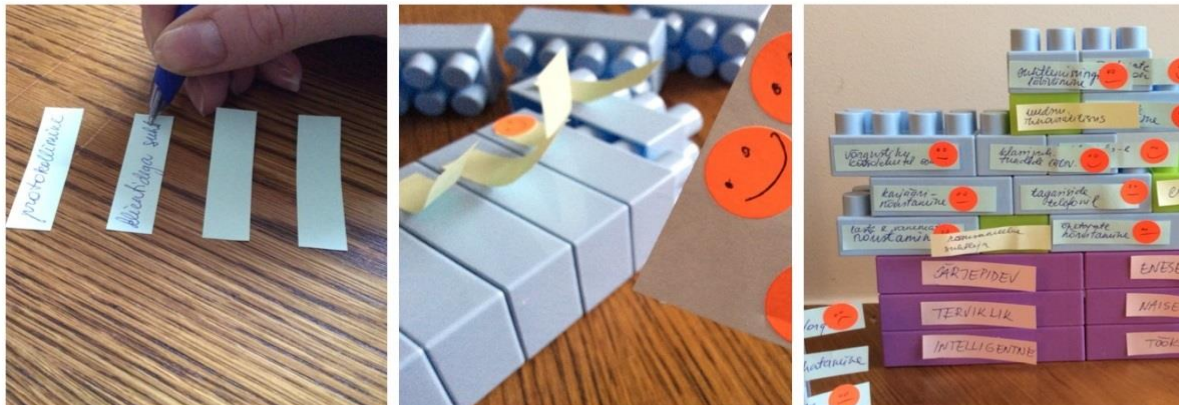


Kas oled oma tööga rahulolematu? Tööd liiga palju? Igav? Rutiin? Pinged? Konfliktid? Napib energiat ja tahtmist? Oled mõelnud muutuste tegemisele oma töises elus?

Vahel juhtub, et töö-kirg kaob, kuid see ei pea juhtuma kauaks!

TULE TÖÖ KOHANDAMISE ehk *job crafting* TÖÖTUPPA!

See on koolitus-praktiline töötuba Karjääripõld OÜ nõustajatelt sellest, kuidas kohandada ise oma töö endale veelgi sobivamaks, arendavamaks, tähendusrikkamaks, motiveerivamaks ja rahuldustpakkuvamaks ning seeläbi kogeda vähem stressi ja tüdimust, rohkem tööõõmu ja tööalast enesekindlust.



Kindlasti kasulik ja praktiline koolitus, mis aitab vaadata enda sisse ja end seeläbi paremini tundma õppida. Läbi kohandamise on võimalik nii oma tööd kui ka isiklikku elu kogeda hulka positiivsemana. Oluline märksõna on "asjadele" enda jaoks tähenduse andmine.

Marite
koolitusspetsalist

Töö kohandamiseks loodud tööriist on suurepärane tõestamaks töötajale, et iga päev on võimalik kogeda rohkem motivatsiooni, pühendumist ja tööõõmu. Ja et see väga suurel määral algab iseendast. Tööandja ostab töötajalt tema oskuseid, kuid võimatu on osta tema mõtteid. Läbi töö kohandamise metoodika on võimalik

jõuda töötaja mõteteni ja tunneteni, mis takistavad paremat töösooritust.

Andres,
ettevõtte juht

MIS?

Töö kohandamise *praktiline koolitus*:

- Uudne ja huvitav
- Populaarsust kogunud Ameerikas, kohandatud eestlastele
- Legod hõlbustavad analüüsi andes kergelt mängulisust
- Normeeritud testid võimaldavad sügavuti minekut
- Palju analüüsi, mõttetööd, arutlusi ja vähe keerulist teooriat
- Meetod baseerub teaduslikel uuringutel

Töö kohandamine (*job crafting*) on töö rikastamise ja kujundamise meetod. Seda juhib töötaja ise, et muuta oma tööülesannete ja suhete piire, ulatust ning mõju nii tegelikult kui ka tunnetuslikult. See on oma töö analüüs, pilt sellest, kuidas inimene ise oma tööd mõistab, mis aitab kohandada tööülesandeid isiksusega sobivamaks ning rohkem tunnetada oma töö tähtsust ja tähendust. Analüüsi tulemusena tajutakse vähem pinget ja stressi ning suurenevad pühendumus, motivatsioon ja tööga rahulolu.

KOOLITUSE SISU:

- Töö kohandamine, 3-faktoriline mudel: tööülesanded, suhted ja tähendused.
- Igapäevaste tööülesannete kaardistamine, energia andjate ja energia võtjate leidmine.
- Tööalase suundumuse küsimustiku TASK tulemused ja nende võrdlemine oma tööülesannetega.
- Arengus püsimine. Töö analüüs lähtuvalt arenguteooriatest.

- Väärtused. Tähendused. Töö mõte.
- Suhete täiustamine läbi iseenda. IK-15 testi tulemuste põhjal enda isiksuse ja tööalaselt oluliste suhete analüüs.
- Enda töö kohandamine endale sobivamaks lähtudes testide tulemustest ja väärtuste analüüsist.

Kasutegurid:

- Tekib selgem pilt oma töö hetkeolukorrast

- Saad teha konkreetseid plaane, kuidas oma tööd paremini juhtida, oskuseid, isiksust ja motivatsiooni arendada, et paraneks töösooritus ja suureneks tööõõm

- Omandad metoodika, mida alati saad kasutada enda töö analüüsil või tööstressi kuhjudes oma töö juhtimisel abiks võtta. Töö analüüsi läbiviimine töö kohandamise meetodil on lihtne ja edaspidi saad sellega suurepäraselt ise hakkama!

Koolitus kestab 4 tundi. Gruppi ootame kuni 8 inimest. Hind 84.- eur (sh käibemaks).

Hind sisaldab:

- Koolitus, materjalid
- 2 normeeritud testi (isiksuseküsimustik IK-15, tööalase sobivuse küsimustik TASK)
- Kohvipaus

KELLELE?

Igale tööil käivale inimesele, kel on kogemust oma töös üle aasta.

KES?



Marju Põld – karjäärinõustaja. Töötanud karjäärinõustajana 14 aastat, viimased 8 aastat OÜ-s Karjääripõld, peamiselt toetades töötavaid täiskasvanuid nende tööalases arengus ja karjääri planeerimisel. http://karjaaripold.ee/marju_cv.pdf

Gählin Leppänen – psühholoog. Omandanud magistrikraadi psühholoogias Tallinna Ülikoolis, töötanud psühholoogilise nõustajana seitse aastat, koolitanud peamiselt haridustöötajaid erinevatel enesearengu teemadel. http://karjaaripold.ee/gathlin_cv.pdf

KUS? ... ja MILLAL?

Koolitused toimuvad Tallinnas Tornimäe 5 (II korrus).

Anna endast teada ja leiame sulle sobiva töötoa aja!

Info ja registreerumine info@karjaaripold.ee või telefonil 53 012 776

Töö kohandamisest ja metoodikast saab pikemalt lugeda <http://karjaaripold.ee/artikkel.pdf>



Karjääripõld OÜ
www.karjaaripold.ee

Võimalik tellida ka organisatsiooni sisekoolitusena
http://karjaaripold.ee/job_crafting.html