

Karjääriplaneerimine – miks ja kuidas

02.03.2026

Ene Sokk

karjäärinõustaja Tartu-, Valga- ja Viljandimaa osakond – Tartu büroo

Sild homsesse

- Kui su senine karjäär oleks liiklusmärk, siis missugune?
- Mida sa vajad?
- Kui sinu töö homme kaoks, milliste oskustega lähaksid edasi?
- Kui keegi kirjutab sinust 3 aasta pärast, siis mida sa tahaksid lugeda?
- Kas sina juhid oma karjääri või juhib karjäär sind?

Karjäär

Rahulolu pakkuv eneseteostus läbi elu - hariduse omandamine, eriala valik, astumine tööellu ning tasakaalustatud töö- ja isikliku elu rollide täitmine.

Karjääriplaneerimine

Õppimise, töö, vaba aja ja nendevaheliste üleminekute planeerimine kogu elu jooksul, mis on tulevikku silmas pidades isiklikult määratletud ja pidevalt arenev.

Miks karjääriplaneerimine on oluline?

- Muutused meie sees ja ümber
- Teadlik suund avardab võimalusi
- Isiklik rahulolu
- Selgus = kindlus = enesehoid

MINA

- Milles olen päriselt hea?
- Mille eest mind tänatakse, tunnustatakse?
- Saavutused, mille üle olen uhke?
- Mis mind on alati huvitanud?
- Mida kardan teha?
- Miks mulle meeldib ...?

Kuidas leida endale sobivaid arenguvõimalusi?

- Julge unistada!
- Uued kogemused
- Enesetäiendamine
- Vabatahtlik töö
- Töövarjuks käimine
- Oskuste arendamine
- Võimaluste kasutamine
- Uute tutvuste loomine
- Hobid, meelistegevused
- Päeviku pidamine
- Supervisioon
- Maailma avastamine

Takistavad asjaolud

Ajanappus

Võimaluste puudumine

Harjumused

Tugivõrgustiku puudus

Enesekriitilisus

Hirm muutuste ees

Minu edasine plaan

- Millist väärtust tahan pakkuda 3 aasta pärast?
- Minu teadlikkus oma oskustest ja kogemustest?
- Millist arengusammu olen senini edasi lükanud?
- Kui ma ise ei planeeri, kes siis planeerib?
- Millal, kuidas ja kellega teen oma järgmise sammu?

Kasulikud infoallikad

- <https://uuringud.oska.kutsekoda.ee/uuringud/too-ja-oskused-2035>
- <https://uuringud.oska.kutsekoda.ee/>
- <https://www.tootukassa.ee/et/baromeeter/kaart>
- <https://oskused.ee/>
- <https://minukarjaar.ee/et>
- <https://www.teeviit.ee/>

Õnn on tee, mida mööda me liigume. Sihtpunktist olulisemad on teekond, maastik ja reisiseltskond.

Õnn tuleb leida teel olles, mitte kannatamatult kilomeetreid lugedes.

Toetudes oma teadmistele ja kogemustele juhtimisest ja psühholoogiast ning võttes aluseks hiina vanasõna –

„Õnn on see, kui on midagi teha, kedagi armastada ja midagi loota.“

Manfred Kets de Vries, Hollandi juhtimisteadlane ja psühhoanalüütik.



Küsimused?

Aitäh!

Ene Sökk
karjäärinõustaja
02.03.2026

