

Tööleht: ÜLDOSKUSTE HINDAMINE

- **Hinda enda üldoskuste taset praegu. Vali sobiv number skaalal 1-6.**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1-Madal tase, vähene oskus

6- Väga kõrgel tasemel oskus

- **Kui olulised on üldoskused sinu karjäärieesmärkide täitumisel? 6**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1-Ei ole oluline minu erialal või minu poolt soovitud ametikohal

6- Väga oluline

- **Sea endale eesmärk: millise tasemeni peaksid üldoskusi arendama, et oma tööalase karjääri eesmärgid saavutada?**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1-Madal tase, vähene oskus

6- Väga kõrgel tasemel oskus

Oskus	Oskuse tase praegu	Olulisus enda tööalases karjääris	Oskuse soovitud tase
ENESEJUHTIMISOSKUSED			
Muutustega kohanemine			
Stressijuhtimine			
Eesmärgi saavutamine			
Iseseisev tegutsemine			
Tegevuste algatamine			
Vastutuse võtmine			
Väärtustest lähtumine			
Juhistest ja nõuetest lähtumine			
Kiire ümberlülitumine			
Ergonoomiliste töövõtete rakendamine			

LÄVIMISOSKUSED			
Keeleoskus			
Meeskonna- ja koostööoskus			
Suhtlemisoskus			
Eestvedamine			
Empaatiline käitumine			
Suhete loomine ja hoidmine			
Tagasiside vastuvõtmine			
Teabe esitamine			
Märgisüsteemide kasutamine			
Digitaalne kirjaoskus			
MÕTLEMISOSKUSED			
Analüüsioskus			
Matemaatiline kirjaoskus			
Loov ja uuenduslik tegutsemine			
Ruumiline mõtlemine			
Probleemide lahendamine			
Keskendumine ja detailidele tähelepanu osutamine			
Õppimisoskus			

➤ **Märgi ära oskused, mis on sinu töölases karjääris olulised ja mis praegu ei ole veel soovitud tasemel.**

➤ **Arvesta märgitud oskuste arendamise vajadusega oma karjääriplaanis.**