



Üleminekuplaan

XXX

IT-süsteemide noorempetsialist

Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus

2022

CURRICULUM VITAE

Nimi: XX

Sünniaeg: XXX

Aadress: XXX

Telefon: XXXX

E – post: XXX

HARIDUSKÄIK

2019 - 2022 Haapsalu Kutsehariduskeskus - IT-süsteemide noorempetsialist

2018 XXXX

TÖÖKOGEMUS

IT praktika aprill 2022- juuni 2022

XXXX |

Andmete sisestamine, GIS

Klienditeenindaja **2018 – 2022**

XXXX |

Klientide teenindamine, kauba väljapanek, kassa aruanne

IT praktika aprill **2021**- juuni **2021**

XXXX |

Seadmete remont, arvutite hooldus

KEELTEOSKUS

Eesti keel: emakeel

Inglise keel: B2

Vene keel: A1

Eesti viipekeel: kesktase

ARVUTIOSKUS

IT-süsteemide riistvara, Windows - operatsioonisüsteemide haldus, elektroonika (jootmistööd, digitaal- ja analoogskeemid)

HOBID

Arvutimängud, tehnika, autondus

EESMÄRK

Lõpetasin XXX aasta kevadel IT noorempetsialisti eriala õpingud ning otsin töökat meeskonda, kus praktikal enda oskusi arendada ja hiljem ka tööle tulla! Mul on head teadmised arvutitest ning riistvarast, suudan neid hooldada, remontida ning soovitada kliendile õiget arvutit vastavalt vajadustele. Oskan ka arvuteid kokku panna, lihtsamalt ja keerulisemalt. Oman head klienditeenindustöö kogemust ning saan erialaseid teadmisi edukalt rakendada ja juurde õppida.

Iseloomustus

X (isikukood XXXXXXXXXX), õppis Haapsalu Kutsehariduskeskuses, IT- süsteemide noorempetsialisti erialal. Õppetöö toimus Astangu Kutserehabilitatsiooni keskkuses.

X peamiseks eesmärgiks Astangul õppides oli saada keskharidus.

Hakkamasaamine õppetöös

X toimetulek ja motivatsioon õppetöös osalemiseks sõltub X tervises seisundist, suhetest sõprade ja pereliikmetega. Enamasti on X tundides õigeaegselt kohal. Ülepinge, isikliku elu probleemide ja stressi tõttu on oht läbipõlemisele. See toob kaasa puudumisi õppetööst, kuid positiivne on, et X teatab puudumistest ette.

Õpivõime on X keskmine. Kui tegevus pakub huvi, siis X osaleb aktiivselt ning lahendab ülesanded kiiresti. X on võimeline rohkemaks, kuid seda on pärssinud madal motivatsioon ja puudumised. Õppevõlgnevusi tekkis ainetes, mis nõuavad rohkem keskendumist ja millega X on raskusi (matemaatika). Vajab individuaalset lähenemist ja tuge õppetöös, vajadusel individuaalselt õpiabitunde. Lugemis- ja kirjutamisoskus on keskpärane, võib vajada lisa aega teksti mõistmisel. Matemaatilised oskused vastavalt gümnaasiumi õppekavale miinimummahus.

Sotsiaalne suhtlemine, käitumine ja kohanemisvõime

X on avatud suhtleja ning talle meeldib oma arvamust avaldada. Ta on viisakas ja heade kommetega olukorras, kus ta tunneb end vaimselt tasakaalus. Enamasti on X loomult abivalmis ja heatahtlik ning temaga on meeldiv suhelda.

Tuttavas keskkonnas saab hästi hakkama, kuid stressirohked olukorrad tekitavad ärevust ja võivad põhjustada situatsioonile mitte vastavat käitumist. Võib vajada seetõttu üksi rahulikus keskkonnas viibimist ja pausi, et tasakaal taastada.

X võib vajada tuge ametiasutustega suhtlemisel ja ka nende külastamisel. X oskab vajadusel abi küsida, kuid kohati võib tal olla keeruline tajuda enda vastutust erinevate (sh ka vaimse tervise) probleemide lahenduses ning ta vajab seetõttu jätkuvalt tuge ja motiveerimist vaimse tervise tasakaalu hoidmisel ja igapäevaelus ettetulevate probleemide lahendamisel.

Töökeskkond

X on töötanud klienditeenindajana, on täpne, viisakas ja kohusetundlik. X mõistab nii suulisi kui kirjalikke juhendeid, kuid suulistest juhenditest on X-l kergem aru saada, kuna ta ei süvene piisavalt, et loetust aru saada. Juhendeid mäletab hästi.

X on hea tehnilise taibuga.

Sobib rahulik ja toetav töökeskkond. X enesehinnangut toetab hästi tehtud töö eest tunnustamine.

E-kirjade saatmisele eelistab vahetut suhtlust inimestega

Liikumine ja igapäevaelutegevused

X elab koos vanematega olles kõikides igapäevaelu tegevustes iseseisev. X on ettevõtlik, kuid aegajalt vajab siiski motiveerimist erinevateks igapäevaelutegevusteks.

X võib vajada meeldetuletust ravimite õigeaegsel manustamisel, kuna on ette tulnud unustamisi ja suutmatust raviskeemi järgida.

Soovitused

Õppimisvõimalused

X on teadlik sobivatest erialadest, mida tal on võimalik õppida	Läbi Töötukassa on võimalik külastada karjäärinõustajat: https://www.minukarjaar.ee/tule-n%C3%B5ustamisele
Sobiva töö leidmine Autojuhiload	Koostöös Astangu tööhõivespetsialisti ja Töötukassaga leida sobiv töökoht. Peale kooli lõpetamist otsida sobiv autokool ja lõpule viia autojuhilubade omandamine.
X osaleb erinevatel koolitustel enese täiendamiseks	Tartu Kutsehariduskeskus pakub erinevaid koolitusi, millega on võimalik tutvuda järgmistel linkidel: https://koolitus.khk.ee/koolitused/#/itkool https://koolitus.khk.ee/koolitused/#/tasuta

Töövaldkond

Toetamine avatud tööturule sisenemisel	Astangu Kutserahabilitatsiooni Keskus pakub kõigile vilistlastele tuge töö leidmisel ja säilitamisel. Vajadusel võtta ühendust: tööhõivespetsialistiga Heleri Tumm, heleri.tumm@astangu.ee , Tel 687 7247; 5841 5428.
Töökeskkond	X on võimeline töötama avatud tööturul osalise koormusega. Töötamist soodustab toetav ja rahulik töökeskkond suhtlemisel ning sisse elamisel. Uute inimestega suhtlemisel on alguses tagasihoidlik, kuid aja möödudes see paraneb. X on varasemad töökogemused klienditeeninduses, ta on avatud suhtlemisioskusega. Praktika kogemuse põhjal võib öelda, et täidab töökohustusi kohusetundega. Töökeskkonnas võib tekkida ärevushoog ning vajab siis rahulikus keskkonnas üksi viibimist, pausi tegemist.
Tööalased huvid	X on aktiivne noormees. Tal on erinevad huvid, näiteks veoautojuhiks saada. Praktikal tegeles X GIS süsteemidega ning leiab, et ka sellel alal töötamine meeldiks talle. X eelistab töötada osalise ajaga Harjumaal. Harku valla piires töö leidmine sobiks kõige paremini X elukoha tõttu.

Töötukassa teenused	X on Töötukassas töötuna arvele võetud. Tööandjat teavitada lisasoodustustest https://www.tootukassa.ee/content/teenused/riiklikud-soodustused-tooandjale
X on õigus saada 7 lisapuhkepäeva puhkust	Vähenenud töövõimega töötajale on ette nähtud 7 täiendavat puhkusepäeva, mis hüvitatakse tööandjale riigieelarvest. 7 lisapuhkepäeva on võimalik kasutada juhul kui ettevõtte/asutuse poolt on pakutud puhkust 28 kalendripäeva. Kui ettevõtte/asutus võimaldab töötajale puhkust 35 kalendripäeva, ei ole 7 lisapäeva võimalik kasutada.

Igapäevaelu valdkond

X iseseisva toimetuleku toetamiseks ja riiklike teenuste saamiseks on tehtud töövõime hindamine ja puude raskusastme taotlemine.	X saab osaleda rehabilitatsiooniteenustel, erihoolekandeteenustel, saab Töötukassa teenuseid erivajadusega inimestele ja jätkub Haigekassa ravikindlustus.
X on määratud puuduv töövõime. X puude raskusastme määramise ja töövõimehindamise otsus aegub 30.11.2022	Uue töövõime hindamise ja puude raskusastme määramiseks tuleb täita töövõime hindamise taotlus. Töövõime hindamise taotlemiseks on vajalik pöörduda lähimasse Töötukassa büroosse või täita taotlus e-Töötukassas www.tootukassa.ee Eelnevalt on vaja külastada perearsti ja psühhiaatrit. Haigekassa ravikindlustus kehtib kogu osalise või puuduva töövõime määratud perioodi ning lõpeb kolm kuud pärast määratud perioodi lõppu.
X vajab tuge ametlikus asjaajamises ja toetust igapäevaelus läbi ISTE projekti	X vajab usaldusväärse isiku (pereliige, sotsiaaltöötaja/tööhõivespetsialist, tugiisik) tuge ametlikus asjaajamises, näiteks puude- ja töövõime pikendamine, Töötukassa juhtumikorraldajaga suhtlus, toetavate teenuste taotlemisel, töötamisega seonduva dokumentatsiooni mõistmisel jmt. X osaleb ISTE projektis, kus saab mitmekülgset tuge. ISTE projekti sotsiaaltöötaja kontakt: kristi.suvi@harkusotsiaalkeskus.ee

X on toetatud võimalikult iseseisvaks toimetulekuks ning ühiskonnaelus osalemiseks	X on käinud Sotsiaalkindlustusametis teenuse hindamisel ning on võetud toetatud elamise teenuse järjekorda. Teenuse järjekorda saab vaadata: https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/eriho-olekandeteenused#Vaata-mitmes
X on toetatud ametiasutustega suhtlemisel ja rahaliste vahendite planeerimisel	Toimetulekutoetuse määramiseks pöörduda elukohajärgse omaavalituse sotsiaalosakonna poole: Kaja.Saat@harku.ee, sotsiaalhoolekandespetsialist. Rahaliste vahendite planeerimisel pakub tuge ISTE projekti sotsiaaltöötaja: kristi.suvi@harkusotsiaalkeskus.ee
X toimetulek sissetulekute ja kulude planeerimisega ning varasemalt tekkinud võlgadega paraneb	Esmatasandi võlanõustamist osutab sotsiaalhoolekande spetsialist. Kontakt: Kaja.Saat@harku.ee, sotsiaalhoolekandespetsialist. Lisainfo: https://www.harku.ee/volanoustamine?inheritRedirect=true

Tervise valdkond

X iseseisvat toimetulekut, töötamist ja tervislikku seisundit toetavad vajadusel rehabilitatsiooni teenused	- Kui ISTE projekt on läbi ning X soovib saada rehabilitatsiooniteenust, on taotlemiseks vajalik pöörduda elukohale lähima Sotsiaalkindlustusameti juhtumikorraldaja poole või läbi eesti.ee keskkonna www.eesti.ee/est/teenused/kodanik/tervis_ ja_ tervisekaitse/rehabilitatsiooniteenuse_taotlemine - Psühholoogi teenus - Psühhiaater - Tööhõivespetsialist - Sotsiaaltöötaja - Füsioterapeudi teenus
X on võimalus saada hambaravi hüvitist	Osalise või puuduva töövõimega inimesed saavad hambaravi jaoks hüvitist 85€ aastas. www.haigekassa.ee/hambaravi/patsiendile/hambaravihuvitis
X tuleb toime elus ettetulevate probleemidega ja saab nende lahendamiseks tuge spetsialistidelt	Psühhiaatri regulaarne külastamine. Psühhiaater: Dr Lembe Ermos Vastuvõtule registreerimine:

	Aarika OÜ, +372 5623 3019; Lisainformatsioon: https://www.aarika.ee/Rehabilitatsiooniteenused_meie_personaal_701
X on aktiivne oma tervise toetamisel	Tervise säilitamiseks ja parandamiseks soovitatav regulaarselt liikuda (vähemalt 150 min nädalas e. 5 päeval nädalas 30 min). Sobib nii tempokam kõnd, ujumine, rattasõit või mõni teine endale meeldiv aktiivne tegevus. Mitmekülgne ja tervislik toiduvalik. Järgida bariaatriaõe soovitusi. Vajadusel pöörduda toitumisinõustaja poole. Tervisliku kehakaalu saavutamiseks/hoidmiseks järgida tervisliku toitumise soovitusi. Vajadusel kasutada kalorete sisalduse määramiseks sobivat äppi (nt MyFitPal, Lose It!) Ravimite õigeaegne ja vastavalt raviskeemile manustamine.

Koostajad:

Rühmajuhendaja/füsioterapeut: Piret Tiits

Tööhõivespetsialist: Heleri Tumm

Sotsiaaltöötaja: Heleri Tumm

Psühholoog: Agne Põlder

Eripedagoog: Katrin Saaremägi

Allkirjastaja: rühmajuhendaja Piret Tiits