

TÖÖSUHTE ELUKAAR

eeltutvumine
pre-boarding

sisseelamine
on-boarding

taastutvumine
re-boarding

lahkumine
off-boarding

TÖÖTAJA

MUUDAD AMETIKOHTA
ETTEVÖTTES VÕI LAHKUD?
UUS ALGUS KUTSUB!

TÖÖANDJA

KUIDAS VÕIMESTAD
ETTEVÖTTES LIIKUVAT VÕI
LAHKUVAT TÖÖTAJAT?

Töösuhete elukaare erinevate etappidega paremaks toimetulekuks on oluline professionaalne ja eesmärgipärane toetus.

Kui oled oma karjääri ühe etapi lõpus (*off-boarding*) või sinu ees seisab oluline tööalane muutus (*re-boarding*), siis leiad siit teadmisi, kuidas saavad mentorlus ja *coaching* sellistes olukordades abiks olla nii töötajale kui tööandjale.

SIIT SAAD INFOT, kui sinu või lähedase hetkeolukorda kirjeldab mõni järgnev lause:

- asun uuele ametikohale senise tööandja juures;
- teen karjääripöörde - vahetan valdkonda;
- olen töösuhete lõpus ja plaanin jääda pensionile;
- pean tiimiliikme koondama;
- soovin, et lahkuv töötaja oleks ka tulevikus organisatsiooni suhtes positiivselt meelestatud.

ÄRA JÄÄ KEERULISTES OLUKORDADES ÜKSINDA

OTSI

KAASA

KASUTA

PROFESSIONAALSET ABI

MENTORLUS JA COACHING TÖÖELU TOETAJANA

Seeläbi:

- saad teadlikuks oma ressursidest;
- tead, milliseid samme ja millal astuda;
- tunned ennast enesekindla ja tugevana.

Infovoldik valmis 2022. a Tallinna Ülikooli õppeaine ELU raames.

Juhendajad: Riin Seema ja Kaia Lainola
Voldiku koostasid: Piret Paas, Reelika Põldmann, Juuli Nemvalts, Aneth Tinnus, Henry Uriko, Kristo-Gunnar Rentnik

ERIALASID LÕIMIV
ELU.
UUENDUS

MENTORLUSE MUDEL

Tegevuste
planeerimine -
võimalike sammude
läbimõtlemine ja neile
pühendumine

Uus arusaam -
uute vaatenurkade
ja ideede
saamine

Uurimine -
mentee probleemide
uurimine koos
mentoriga

GROW MUDEL *coaching*

Tahe
(*will*)
Milliseid
tegevusi ma
tegeme hakkan?

Valikud
(*options*)
Millised ressursid
aitavad mul ees-
märki saavutada?

Reaalsus
(*reality*)
Milline on
praegune
olukord?

Eesmärk
(*goal*)
Mida ma
tahaksin
saavutada?

MENTORLUS JA COACHING

Mentorlus on koostöine ja erinevusi väärtustav õppimissuhe, mis hõlmab oskuste, teadmiste ja kogemuste jagamist mentori ja mentee vahel (European Mentoring & Coaching Council, EMCC).

Coaching on loominguiline partnerlusprotsess, mis inspireerib maksimeerima oma isiklikku ja professionaalset potentsiaali avades seni kasutamata ressursid (Rahvusvaheline Coachingu Föderatsioon, ICF).

Coachinguga toetatakse toimetulekut muutustega. Eeldatakse, et üksikisik või meeskond on võimeline *coachingus* ise leidma sobivaid lahendusi ja vastuseid. Oluline on jõuda tegevuskavani, mis aitab püstitatud eesmärged ellu viia (MTÜ ICF Estonia).

KUST LEIDA PROFESSIONAALSET ABI?

Väljaõppe läbinud mentorite ja *coachide* kohta leiad infot:

- MTÜ ICF Estonia;
- EBS Executive Coaching Centre;
- Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing;
- Eesti Mentorite Koda.