



## Tööleht:

# ISEENNAST JA ENESEARENGUT VÄÄRTUSTAVAD HOIAKUD

**Hoiak on inimese kalduvus hinnata kogetut soosival või mittesoosival viisil.**

**Hoiakud** kujunevad väärtushinnangute mõjul, kirjeldavad valmisolekut ja meelestatust tegutseda või reageerida ideedele, isikutele või olukordadele. Hoiak on inimese kalduvus hinnata kogetut soosival või mittesoosival viisil. Väärad või negatiivsed hoiakud on sageli takistuseks edukama karjääri kujundamisel. Seevastu positiivsed hoiakud toetavad õppimisel ja rahuldust pakkuva karjääri loomisel.

Töölehe abil saad endale teadvustada ja hinnata positiivseid hoiakuid, mis toetavad arengut, teadmiste ja oskuste rakendamist, suurenevad enesekindlust ja iseseisvust, tõstavad aktiivsust ja tööalast konkurentsivõimet.

**Märgi ära väited, millega oled nõus.**

Õppida on huvitav.

Erialane eneseteostus loob mu ellu küllust.

Minu erialased oskused on head ja ma arendan neid veelgi paremaks.

Teistega on tore tööl pingutada.

Kodanikuaktiivsus on ühiskonnas vajalik.

Oma tervist tuleb hoida.

Tihti viib just koostöö edule.

Inimesed on erinevad ja see on huvitav.

Peale pingutust on mõistlik puhata.

Igale probleemile on lahendus.

Julge pealehakkamine on pool võitu.

Õppida tuleb pidevalt.

Igähele on õigus oma arvamusele.

Oluline on olla aus.

Töökus viib sihile.

Mida õpihimulisem olen, seda huvitavam töötab tulla minu tulevik.

Kompromisside leidmine lahendab keerulisi olukordi ja ennetab konflikte.

Teiste inimeste austamine ennetab konflikte.

Igaühel on õigus olla tema ise.

Ma olen väärtuslik inimene.

Eesmärkide seadmine aitab kaasa tulemuste saavutamisele.

Suudan ennast ise motiveerida.

Kõik uus on huvitav.

Maailmas vajatakse minu oskuseid.

Mul on oskuseid, mida tööturul müüa.

Saan hakkama kõigega, kui piisavalt pingutan.

Alati leidub inimesi, kes saavad mind toetada.

Ma hoolitsen enda eest.

Läbi oskuste arendamise kasvab ka minu rikkus.

Muutustega kohanemine on tavapärane.

Mina ise vastutan oma elu ja enesetunde eest.

Armastan seda, mida teen, ja teen seda, mida armastan.

Takistused on ületamiseks.

Minus on julgus, et alustada.

Elukogemustest saab õppida.

Uudishimu toetab õppimist.

Iga inimene on eriline ja väärtuslik.

Areng on inimese loomuomane vajadus.

Ma pean endast lugu sellisena nagu olen ning tean enda arendamist vajavaid külgi.

Iga enesekasvatuse püüdlusega kaasneb mitmekordne tasu.

Andestan endale oma ebatäiuslikkuse ja teistele nende ebatäiuslikkuse.

Ma olen avatud õppimisele.

Alati on uusi võimalusi.

Kui midagi on vaja ära teha, siis alustan tegutsemist

Tegutsemine on huvitav.

Minu tulevik on suurepärane.

Õppida saab ka paremaks inimeseks olemist.

Julgen olla mina ise.

Olen tänulik.

Ma otsin alati lahendusi, mitte süüdlasi.

Hea enesetunne on enda teha.

Toetan teisi, kui nad seda vajavad.

Igal inimesel on häid ideid.

Igas olukorras on olemas lahendusi.

Mina olen see, kes valib oma käitumist, mõtteid, eesmärgi.

Ma teen ise oma otsused.

Elus pole läbikukkumisi – on vaid õpetlikud kogemused.

Mina ja iga teine annab igal hetkel endast parima.

Ma ei saa alati valida oma kogemusi, kuid võin valida oma reaktsiooni nendele.

Preemiaks on teekond, mitte tulemus.

**Loe kokku ka kirjuta tabelisse, mitu risti tegid vastavalt värvitud väidete taha?**

Arengu ja õppimisega seotud hoiakud	Ettevõtlikkusega seotud hoiakud	Suhete ja koostööga seotud hoiakud	Enesekindlusega seotud hoiakud

**Milliseid hoiakuid tahan endas arendada?**

**Tutvu õpitava eriala kutsestandardiga. Kirjuta siia eriala kutsestandardis kirjeldatud hoiakud:**

**Milliseid neist hoiakutest pean endas veel arendama?**