

CURRICULUM VITAE

Olen avatud ja empaatiavõimeline sotsiaalvaldkonna spetsialist, kellel on magistrikraad religiooniuuringutes ja teoloogias ning rakenduskõrgharidus sotsiaaltöös ja rehabilitatsiooni korralduses. Mul on mitmekülgne kogemus vaimse tervise valdkonnas ning oskus luua usalduslik ja toetav kontakt erineva taustaga inimestega. Olen analüütilise mõtlemisega, loov ja eesmärgile orienteeritud, ning hindan pidevat enesearengut ja koostööd.



NIMI

LAURA LIIS VALMAS (kuni 21.04.2023 Laura Roots)

SÜNNIAEG JA -KOHT

21.04.1995, Eesti

AADDRESS

Telliskivi 30-9, Pärnu, 80035

TELEFON

+372 5344 1039

HARIDUSKÄIK

2020-2024

Tartu Ülikool, religiooniuuringud ja teoloogia (magister)

2017-2020

Tartu Ülikooli Pärnu Kolledž, sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korraldus (rakenduskõrgharidus)

2012-2014

Pärnu Ülejõe Gümnaasium, muusika õppesuund (keskharidus)

TÄIENDKOOLITUSED:

Religioon ja vaimsus

2025

Embodied I Ching – Health and Energy Healing Certification

2015

Pärnu Immaanueli Kogudus – Alfa kursus

Käsitöö

2016

Pärnumaa Kutsehariduskeskus, töökohapõhine õpe – kodutekstiilide õmbleja (kolmanda taseme kutseõpe)

2010

Eesti Rahvapärимuse Kooli Mängude Maa, õuesõppe kursus – Eesti rahvamängud ja meisterdamised

Muusika

2013-2014

Kitarriõpe Pärnu Ülejõe Gümnaasiumis

2013-2014

Saksofoniõpe Pärnu Ülejõe Gümnaasiumis

2010-2013

Mihkel Lüdigi nimeline Vändra muusikakool – klaveri põhiõppe õppekava (lisapilliks saksofon)

2002-2010

Mihkel Lüdigi nimeline Vändra muusikakool – muusikalise hariduse noorema astme klaveri üldõppe õppekava lõpetatud kiituskirjaga (lisapilliks ristflööti)

Psühholoogia, tervishoid ja sotsiaaltöö

2024	Sotsiaalkindlustusamet – Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel (4 ak.h)
2024	Sotsiaalkindlustusamet – Psühholoogilist traumas arvestav praktika (10 ak.h)
2024	SA Tartu Ülikooli Kliinikum – Psüühikahäirega patsiendiga suhtlemine ja toimetulek (8 tundi)
2024	SA Pärnu Haigla – Sotsiaalteenused (3 akadeemilist tundi)
2024	SA Pärnu Haigla – ATH täiskasvanutel (3 akadeemilist tundi)
2024	SA Pärnu Haigla – Sõltuvushäired (3 ak.h)
2024	SA Pärnu Haigla – Vaimse tervise õe roll psühhiaatrias (2 ak.h)
2024	SA Pärnu Haigla – Ärevushäired ja depressioon (3 ak.h)
2024	SA Pärnu Haigla – Tiraaž psühhiaatrias (1,5 ak.h)
2024	SA Pärnu Haigla – Eakate psüühikahäired (1,5 ak.h)
2024	SA Pärnu Haigla – Skisofreeniaspektri häired. Bipolaarne häire. (3 ak.h)
2024	SA Pärnu Haigla – Psühhopatoloogia (3 ak.h)
2022	Tartu Ülikool – Teadlikult tulevikku – minu karjääriplaan (1 EAP)
2022	Sisekaitseakadeemia – Radikaliseerumisest tingitud riskikäitumise märkamise, ennetamise ja maandamine (6 ak.h)
2021	Sotsiaalkindlustusamet – Lipusüsteem: Laste ja noorte lubamatule ja sobimatule seksuaalkäitumisele reageerimine (8h)
2020	Tartu Ülikool, täiendusõppeprogramm – Psühholoogia alused (2 EAP)
2020	SeAMK - Seinäjoki University of Applied Sciences – Laste heaolu sotsiaaltöös (rahvusvaheline tervishoiu ja sotsiaaltöö nädal)
2018	Eesti Kiirabi Liit, Pärnu – Mootorsõidukijuhi esmaabikoolitus

Teised õppekursused

2020	Eesti-Šveitsi koostööprogramm – Haiglate ja hooldekodude töötajate veebipõhise tuleohutusalase veebikeskkonna tuleohutuskoolitus.ee koolitus
2012	Tartu Ülikool – Eesti Füüsika seltsi, TÜ Loodus- ja tehnoloogiateaduskonna ja TÜ Teaduskooli programm – Bioloogia õpikoda

KEELTEOSKUS

eesti keel
inglise keel
vene keel

emakeel (suurepärase)
C1
A2

ARVUTIOSKUS

Keskmine tase:

- MS Word (lõputööde koostamise kogemus),
- MS Outlook (igapäevane e-kirjade lugemine ja saatmine, ajaplaneerimine),
- MS PowerPoint (esitluste koostamine ja esitamine erinevate projektide raames),
- WordPress (isikliku kodulehe loomine ja haldamine),
- MS Excel (andmete analüüsi kogemus)

JUHILOAD

Alates 23.07.2020

AM ja B kategooria

TEENISTUSKÄIK

26.11.24- 21.12.24

Grove Turkeys Limited (Grove Farm Iirimaal),
pakkija (hooajatöö)

29.11.23-20.12.23

Grove Turkeys Limited (Grove Farm Iirimaal),
pakkija (hooajatöö)

18.08.2023-k.a.

OÜ Inspiratsiooni Stuudio – ettevõtte omanik,
osanimine, juhataja, juhatuse liige, käsitööline,
spirituaalsete toodete/teenuste pakkuja

02.01.2023-k.a.

SA Pärnu Haigla Psühhiaatriakliiniku Päevakeskus –
tugiisik, tegevusjuhendaja (0,5 kohta)

02.01.2023-k.a.

SA Pärnu Haigla Psühhiaatriakliiniku akuutravi
osakond - kliiniline assistent (0,5 kohta)

01.11.2021-31.12.2022

Pärnu Linnavalitsus – sotsiaalkonsultant
(lapsehoolduspuhkuse asendaja)

01.02.2021-31.05.2021

Sindi Sotsiaaltöökeskus – tegevusjuhendaja ja
sotsiaaltöötaja (ISTE-projekt)

01.06.2020-31.10.2021

SA Pärnu Haigla Psühhiaatriakliiniku Päevakeskus –
tegevusjuhendaja ja tugiisik (lapsehoolduspuhkuse
asendaja)

15.02.2018-31.05.2020

AS Hoolekandeteenused – tegevusjuhendaja ja
tugiisik

03.11.2014-02.02.2018

Wendre AS – tootmistööline, õmbleja

09.09.2013-31.10.2014

Müügimeistrite AS – telefonimüügi konsultant (0,5
kohta)

17.06.2013-01.09.2014

Kohvik Joonas – klienditeenindaja, nõudepesija,
abikokk (hooajatöö, puhkuse asendaja)

2005-2013

C. R. Jakobsoni Talumuuseum Kurgjal – ehte
valmistaja

HUVIALAD, HARRASTUSED

Laulmine, pillimäng, male, kettagolf, kirjutamine, erinev käsitöö, lugemine, kokandus, reisimine, fotograafia, eneseareng, looduslähedased ja loomingulised tegevused, geopeitus

VABATAHTLIK TEGEVUS

2019

Projekt - Erivajadustega inimeste kaasamine meelelahutusse (kajastas [Pärnu Postimees](#))

KIRJANDUSLIK/LOOMINGULINE PANUS

2024

[Magistritöö](#) "Jooga mõju tervisele" (2024)

2020

[Bakalaureusetöö](#) "Õpitulemuste seos vaimse ja füüsilise vägivalga kogemisega täisealiste keskkharidust omandavate õpilaste näitel" (2020), jagatud [Õpetajate Lehes](#) (2021, artikkel "Vägivald võib mõjutada õpitulemusi").

2014

Kaasautor (neiupõlvenimi Laura Roots) luuleraamatus "[Pärnu Kirjarahva Antoloogia 2](#)" (Hea Tegu kirjastus, 2014, ISBN: 9789949960217)

2012

Noorteprogramm Entrum – näitleja [muusikavideos](#)

ORGANISATSIOONID

2011-2012

Vändra Gümnaasiumi Õpilasesindus JATS

TUNNUSTUSED/SAAVUTUSED

2020

Aasta noor sotsiaalvaldkonna uustulnuk, [esitatud kandidaat](#)

2012

3. koht eesti keele kooliolümpiaadil Vändra Gümnaasiumis

TUGEVUSED/LISAOSKUSED:

- Strateegiline, loogiline ja analüütiline mõtlemine:
 - 2024. aastal sooritatud rahvusvaheline IQ test, skoor 123 ([Testi tulemus](#))
 - Mitmekordsed esikohad noorte maleturniiridel:
 - 2013 1. koht "Paul Keres 97" maleturniiril ([Pärnu Postimees](#))
 - 2012 2. koht "Paul Keres 96" sünniaastapäeva turniir ([Pärnu Postimees](#))
 - 2011 1. koht Pärnumaa maleturniiride aastasarja kokkuvõttes
 - 2011. 2. koht Pärnumaa kiirmale meistrivõistlustel ([Pärnu Postimees](#))
 - 2011 1. koht noorte maleturniiril "Tere, sügis!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 2011 1. koht males Endel Mäekalle meistrivõistlustel ([Pärnu Postimees](#))
 - 2011 1. koht Pärnumaa noorte maleturniiril "Tere, suvi!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 2011 1. koht Pärnumaa noorte maleturniiril "Tere, talv!" ([Pärnu Postimees](#))

- 2011 1. koht male noorteturniiril "Tere, kevad!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 2011 3. koht Pärnumaa maakoolide meistrivõistlustel males ([Pärnu Postimees](#))
 - 2010 3. koht males noorte aastasarja kokkuvõttes ([Pärnu Postimees](#))
 - 2010 3. koht maleturniiril "Tere, talv!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 2010 3. koht male noorteturniir "Tere, sügis!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 2008 2. koht Pärnumaa male aastasarja kokkuvõttes
 - 2008 3. koht aastasarja "Tere, suvi!" malevõistlusel
 - 2008 2. koht male noorte võistlusel "Tere, talv/" ([Pärnu Postimees](#))
 - 2007 3. koht maleturniiril "Tere, sügis!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 2007 2. koht "Audru maleringi 3. aastapäeva noorte maleturniiril" ([Pärnu Postimees](#))
- Distsiplineeritud, pühendunud, eesmärgile orienteeritud, konkurentsivõimeline, koostööaldis, sihikindel, hea meeskonnatöös:
 - 2014. aastal saavutasin 3. koha Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi lauluvõistlusel "Särav solist" ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat](#))
 - 2014. aastal sain aukirja "Tubli sportlane" ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat](#))
 - 2013. aastal saavutasin 2. koha Pärnu koolinoorte sisekergejõustiku meistrivõistlustel kõrgushüppes ([Pärnu Postimees](#))
 - 2013. aastal saavutasin 3. koha klasside vahelisel saaljalgpalli turniiril Pärnu Ülejõe Gümnaasiumis ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat 2012-13](#))
 - 2013. aastal saavutasin 2. koha Pärnu linna koolide pendelteatejooksus ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat 2012-13](#))
 - 2012. aastal saavutasin oma vanusegrupis 3. koha 35. Kurgja metsajooksul "Sakala teel" ([Marathon 100](#))
 - 2012. aastal saavutasin 2. koha Pärnu maakoolide kergejõustiku J, A, B kl MV A kl tüdrukute arvestuses kõrgushüppes ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat 2012-13](#))
 - 2011. aastal saavutasin 2. koha Pärnu maakoolide krossiteatejooksus ([Maaleht](#))
 - 2011. aastal saavutasin 3. koha Pärnu maakoolide J, A, B kl sisekergejõustiku MV A kl tüdrukute arvestuses kõrgushüppes ([Pärnu Maakoolide sisekergejõustiku tulemused 2011](#))
 - 2011. aastal saavutasin 3. koha Pärnu maakoolide J, A, B kl sisekergejõustiku MV A kl tüdrukute arvestuses 600m jooksus ([Pärnu Maakoolide sisekergejõustiku tulemused 2011](#))
 - 2010. aastal saavutasin 2.-3. koha Pärnumaa koolide muusikaviktoriinil ([Pärnu Postimees](#))
 - 2010. aastal saavutasin 1. koha Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse 60m jooksus
 - 2010. aastal saavutasin 1. koha Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse 500m jooksus
 - 2010. aastal saavutasin 2. koha Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse kaugushüppes
 - 2009. aastal saavutasin 2. koha Vändra Gümnaasiumi klasside teatejooksus
 - 2009. aastal saavutasin 3. koha Vändra Gümnaasiumi spordipäeval kaugushüppes

- 2009. aastal saavutasin 1. koha Vändra Gümnaasiumi tüdrukute 400m jooksus
- 2009. aastal saavutasin 3. koha Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistlusel 500m jooksus
- 2008. aastal saavutasin 3. koha kergejõustiku 4-võistluses tüdrukute arvestuses Vändra Gümnaasiumis
- 2008. aastal saavutasin 2. koha Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse kaugushüppes
- 2008. aastal saavutasin 1. koha Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse 500m jooksus
- 2008. aastal saavutasin 1. koha Kurgja 30. metsajooksul ''Sakala teel''
- 2007. aastal saavutasin 1. koha Kurgja 29. metsajooksul ''Sakala teel''
- 2007. aastal pääsesin aegade parimate kergejõustiku tulemuste [edetabelisse](#) Vändra Gümnaasiumis
- 2006. aastal saavutasin 1. koha Vändra Gümnaasiumi rahvastepallivõistlusel
- 2006. aastal saavutasin 1. koha Vändra Gümnaasiumi kergejõustikuvõistlusel kaugushüppes
- 2006. aastal saavutasin 1. koha Kurgja 28. metsajooksul ''Sakala teel''
- 2006. aastal saavutasin 3. koha Vändra Gümnaasiumi spordipäeval kaugushüppes
- 2006. aastal saavutasin 2. koha Vändra Gümnaasiumi spordipäeval 60m jooksus
- 2005. aastal saavutasin 2. koha Vändra Gümnaasiumi tüdrukute 500m jooksus
- 2005. aastal saavutasin 1. koha Vändra Gümnaasiumi tüdrukute 60m jooksus
- 2005. aastal saavutasin 1. koha Vändra Gümnaasiumi tüdrukute kaugushüppes
- 2005. aastal saavutasin 1. koha võistkondlikus teatejooksus
- 2004. aastal saavutasin 1. koha Kurgja 27. metsajooksul