

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
AADRESS	Telliskivi 30-9, Pärnu linn, Pärnu 80035
KONTAKT	+372 5344 1039, lauraliisvalmas@gmail.com

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:

Psühholoogia, tervishoid ja sotsiaaltöö

2025. aastal:

- SA Tartu Ülikooli Kliinikum – Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) täiskasvanueas (7h)
- Tartu Ülikool – Enesejuhtimine ja professionaalne enesehoid (1,5 EAP)

2024. aastal:

- Sotsiaalkindlustusamet – Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel (4 ak.h)
- Sotsiaalkindlustusamet – Psühholoogilist traumad arvestav praktika (10 ak.h)
- SA Tartu Ülikooli Kliinikum – Psüühikahäirega patsiendiga suhtlemine ja toimetulek (8 tundi)
- SA Pärnu Haigla – Sotsiaalteenused (3 akadeemilist tundi)
- SA Pärnu Haigla – ATH täiskasvanutel (3 ak.h)
- SA Pärnu Haigla – Sõltuvushäired (3 ak.h)
- SA Pärnu Haigla – Vaimse tervise õe roll psühhiaatrias (2 ak.h)
- SA Pärnu Haigla – Ärevushäired ja depressioon (3 ak.h)
- SA Pärnu Haigla – Tiraaž psühhiaatrias (1,5 ak.h)

- SA Pärnu Haigla – Eakate psüühikahäired (1,5 ak.h)
- SA Pärnu Haigla – Skisofreeniaspektri häired. Bipolaarne häire. (3 ak.h)
- SA Pärnu Haigla – Psühhopaatoloogia (3 ak.h)

2022. aastal:

- Tartu Ülikool – Teadlikult tulevikku – minu karjääriplaan (1 EAP)
- Sisekaitseakadeemia – Radikaliseerumisest tingitud riskikäitumise märkamine, ennetamine ja maandamine (6 ak.h)

2021. aastal:

- Sotsiaalkindlustusamet – Lipusüsteem: Laste ja noorte lubamatule ja sobimatule seksuaalkäitumisele reageerimine (8h)

2020. aastal:

- Tartu Ülikool, täiendusõppeprogramm – Psühholoogia alused (2 EAP)
- SeAMK - Seinäjoki University of Applied Sciences – Laste heaolu sotsiaaltöös (rahvusvaheline tervishoiu ja sotsiaaltöö nädal)

2018. aastal:

- Eesti Kiirabi Liit, Pärnu – Mootorsõidukijuhi esmaabikoolitus

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 Rahvapärimuse Kool, õuesõppe kursus – Eesti rahvamängud ja meisterdamised (8h)

Muusika

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)

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
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 Stúdio – ettevõtte omanik, osanik, 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 - tegevusjuhendaja (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 – ehete valmistaja

VABATAHTLIK TEGEVUS

2019	Projekt - Erivajadustega inimeste kaasamine meelelahutusse (kajastas Pärnu Postimees)
------	--

HUVIALAD, HARRASTUSED

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

KEELTEOSKUS

eesti keel	emakeel (suurepärase keelekasutaja)
inglise keel	C1 (vaba keelekasutaja)
vene keel	A2 (algtasemel keelekasutaja)

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
-------------------	--------------------

KIRJANDUSLIK/LOOMINGULINE PANUS

2024	Magistritöö "Jooga mõju tervisele" (2024)
2020	Bakalaureusetöö "Õpitulemuste seos vaimse ja füüsilise vägivalla 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
------	--

TUGEVUSED/LISAOSKUSED:

Strateegiline, loogiline ja analüütiline mõtlemine:

- **2024. aastal** sooritatud rahvusvaheline IQ test, skoor 123 ([Testi tulemus](#))
- **Mitmekordsed esikohad noorte maleturniiridel:**
 - **2013. aastal** 1. koht "Paul Keres 97" maleturniiril ([Pärnu Postimees](#))
 - **2012. aastal** 2. koht "Paul Keres 96" sünniaastapäeva turniir ([Pärnu Postimees](#))
 - **2011. aastal:**
 - 1. koht Pärnumaa maleturniiride aastasarja kokkuvõttes
 - 2. koht Pärnumaa kiirmale meistrivõistlustel ([Pärnu Postimees](#))
 - 1. koht noorte maleturniiril "Tere, sügis!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 1. koht males Endel Mäekalle meistrivõistlustel ([Pärnu Postimees](#))
 - 1. koht Pärnumaa noorte maleturniiril "Tere, suvi!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 1. koht Pärnumaa noorte maleturniiril "Tere, talv!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 1. koht male noorteturniiril "Tere, kevad!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 3. koht Pärnumaa maakoolide meistrivõistlustel males ([Pärnu Postimees](#))
 - **2010. aastal:**
 - 3. koht males noorte aastasarja kokkuvõttes ([Pärnu Postimees](#))
 - 3. koht maleturniiril "Tere, talv!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 3. koht male noorteturniir "Tere, sügis!" ([Pärnu Postimees](#))
 - **2008. aastal:**
 - 2. koht Pärnumaa male aastasarja kokkuvõttes
 - 3. koht aastasarja "Tere, suvi!" malevõistlusel
 - 2. koht male noorte võistlusel "Tere, talv!" ([Pärnu Postimees](#))
 - **2007. aastal:**
 - 3. koht maleturniiril "Tere, sügis!" ([Pärnu Postimees](#))
 - 2. koht "Audru maleringi 3. aastapäeva noorte maleturniiril" ([Pärnu Postimees](#))

Distsiplineeritud, pühendunud, eesmärgile orienteeritud, konkurentsivõimeline, koostööaldis, sihikindel, hea meeskonnatöös:

- **2014. aastal:**
 - 3. koht Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi lauluvõistlusel "Särav solist" ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat](#))
 - Aukiri "Tubli sportlane" ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat](#))
- **2013. aastal:**
 - 2. koht Pärnu koolinoorte sisekergejõustiku meistrivõistlustel kõrgushüppes ([Pärnu Postimees](#))

- 3. koht klasside vahelisel saaljalgpalli turniiril Pärnu Ülejõe Gümnaasiumis ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat 2012-13](#))
- 2. koht Pärnu linna koolide pendelteatejooksus ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat 2012-13](#))
- **2012. aastal:**
 - 3. koht 35. Kurgja metsajooksul "Sakala teel" ([Marathon 100](#))
 - 2. koht Pärnu maakoolide kergejõustiku J, A, B kl MV A kl tüdrukute arvestuses kõrgushüppes ([Pärnu Ülejõe Gümnaasiumi aastaraamat 2012-13](#))
 - 3. koht eesti keele kooliolümpiaadil Vändra Gümnaasiumis
- **2011. aastal:**
 - 2. koht Pärnu maakoolide krossiteatejooksus ([Maaleht](#))
 - 3. koht Pärnu maakoolide J, A, B kl sisekergejõustiku MV A kl tüdrukute arvestuses kõrgushüppes ([Pärnu Maakoolide sisekergejõustiku tulemused 2011](#))
 - 3. koht Pärnu maakoolide J, A, B kl sisekergejõustiku MV A kl tüdrukute arvestuses 600m jooksus ([Pärnu Maakoolide sisekergejõustiku tulemused 2011](#))
- **2010. aastal:**
 - 2.-3. koht Pärnumaa koolide muusikaviktoriinil ([Pärnu Postimees](#))
 - 1. koht Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse 60m jooksus
 - 1. koht Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse 500m jooksus
 - 2. koht Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse kaugushüppes
- **2009. aastal:**
 - 2. koht Vändra Gümnaasiumi klasside teatejooksus
 - 3. koht Vändra Gümnaasiumi spordipäeval kaugushüppes
 - 1. koht Vändra Gümnaasiumi tüdrukute 400m jooksus
 - 3. koht Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistlusel 500m jooksus
- **2008. aastal:**
 - 3. koht kergejõustiku 4-võistluses tüdrukute arvestuses Vändra Gümnaasiumis
 - 2. koht Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse kaugushüppes
 - 1. koht Vändra Gümnaasiumi kergejõustiku 4-võistluse 500m jooksus
 - 1. koht Kurgja 30. metsajooksul "Sakala teel"
- **2007. aastal:**
 - 1. koht Kurgja 29. metsajooksul "Sakala teel"
 - Pääsesin aegade parimate kergejõustiku tulemuste [edetabelisse](#) Vändra Gümnaasiumis
- **2006. aastal:**
 - 1. koht Vändra Gümnaasiumi rahvastepallivõistlusel
 - 1. koht Vändra Gümnaasiumi kergejõustikuvõistlusel kaugushüppes
 - 1. koht Kurgja 28. metsajooksul "Sakala teel"

- 3. koht Vändra Gümnaasiumi spordipäeval kaugushüppes
- 2. koht Vändra Gümnaasiumi spordipäeval 60m jooksus
- **2005. aastal:**
 - 2. koht Vändra Gümnaasiumi tüdrukute 500m jooksus
 - 1. koht Vändra Gümnaasiumi tüdrukute 60m jooksus
 - 1. koht Vändra Gümnaasiumi tüdrukute kaugushüppes
 - 1. koht võistkondlikus teatejooksus
- **2004. aastal** saavutasin 1. koha Kurgja 27. metsajooksul