

KARJEROS PLANAS

Data: Norėdami įvesti datą, spustelėkite arba bakstelėkite čia.

Vardas Pavardė: Norėdami įvesti tekstą, spustelėkite arba bakstelėkite čia.

SAVĖS PAŽINIMAS

1. Teigiami mano asmenybės aspektai

Pateiktoje lentelėje surašyk 20 teigiamų savo asmenybės aspektų (pavyzdžiui, „Aš esu darbštus“, „Atkakliai siekiu užsibrėžtų tikslų“, „Optimistiškai žiūriu į ateitį“ ir pan.).

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Apmąstyk: Ką savyje labiausiai vertini? Nuspalvink tai, kokia nors spalva.

2. Mano asmenybės bruožai

Įvardyk keletą savo asmenybės bruožų, kuriuos pastebi pats, ir keletą asmenybės bruožų, kuriuos tavyje pastebi kiti tau reikšmingi asmenys (tėvai, draugai, mokytojai ar kt.). Į geltonus langelius įrašyk, kas įvardijo jūsų asmenybės bruožus.

Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebiu pats	Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebi spausk ir rašyk	Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebi spausk ir rašyk	Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebi spausk ir rašyk	Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebi spausk ir rašyk

Apmąstyk: Ar tai, kokius bruožus pastebiu savyje pats, ir tai, kokius bruožus manyje pastebi kiti, sutampa? Jei ne – ką tai galėtų reikšti?

3. Mano vertybės

Įvardyk 10 savo vertybių ir pavyzdžiais iš gyvenimo pagrįsk, kad jos iš tikrųjų tau būdingos.

Vertybė	Pagrindimas

Apmąstyk: Koks darbas geriausiai atitiktų tavo vertybes? Įrašyk jį čia spausk ir rašyk

4. Mano interesai

Įvardyk savo interesus ir pavyzdžiais išgyvenimo pagrįsk, kad jie tikrai tau būdingi.

Interesai	Pagrindimas

Apmąstyk: Koks darbas geriausiai atitiktų tavo interesus? Įrašyk jį čia **spausk ir rašyk**

Kas tau yra svarbiau – mėgstamas darbas ar galimybė uždirbti daug pinigų? Nuspalvink, ką pasirinkai ☺

5. Mano gabumai

Įvardyk savo gabumus ir pavyzdžiais išgyvenimo pagrįsk, kad jie tikrai tau būdingi.

Gabumai	Pagrindimas

Apmąstyk: Koks darbas geriausiai atitiktų tavo gabumus? Įrašyk jį čia **spausk ir rašyk**

6. Aš esu...

Peržvelk dar kartą, ką pasižymėjai ankstesnėse užduotyse analizuodamas savo asmenybės bruožus, vertybes, stipriąsias puses, interesus, gabumus ir parašyk trumpą prisistatymą nepažįstamam žmogui.

Aš esu **spausk ir rašyk**.

Apmąstyk: Ar norėčiau būti kitoks nei esu? Ką pakeisčiau savyje, jei turėčiau stebuklingą burtų lazdelę?

7. Mano nuveikti darbai

Apmąstyk ir pateiktoje lentelėje surašyk, kokie praeities įvykiai, sutikti žmonės ar įgytos patirtys (pavyzdžiui, puikus geografijos mokytojas, laimėta prizinė vieta matematikos olimpiadoje, gamtos apsuptyje praleistos vasaros ir pan.) turėjo įtakos tavo dabarčiai, profesijos, studijų pasirinkimui.

Turėta patirtis	Kaip tai gali įtakoti mano ateitį?

Apmąstyk: Ar yra praeityje įvykių, kurių atsisakyčiau, jei turėčiau laiko mašiną? Ką daryčiau kitaip, jei tektų grįžti į praeitį? **Pasižymėk tai!**

8. Mano svarbūs ateities įvykiai

Pabandyk įvardyti, kokie svarbūs įvykiai laukia tavęs per artimiausius metus (pavyzdžiui, išmoksiu kinų kalbą, dalyvausiu matematikos olimpiadoje, išsirinksiu patinkančią specialybę ir pan.), ir aprašyk, kaip to sieksi ir kokios bus pasekmės.

Būsimi svarbūs įvykiai	Kada tai įvyks ir ką turėsiu dėl to padaryti? Kaip tai gali įtakoti mano ateitį?

Apmąstyk: Kas gali sutrukdyti man pasiekti tai, ką suplanavau? **spausk ir rašyk**

9. Aš būsiu...

Pabandyk įsivaizduoti save po 10 metų: kaip, tikėtina, pasikeis tavo asmenybė, kokios savybės vyraus, kas labiausiai domins, kokias stipriausias puses būsi išsiugdęs. Sukurk trumpą savęs ateityje pristatymą.

Po 10 metų aš būsiu **spausk ir rašyk**.

Apmąstyk: Ką turiu daryti, kad keisčiausi norima linkme? **spausk ir rašyk**

KARJEROS GALIMYBIŲ TYRINĖJIMAS

1. Ateities pasaulio vizija

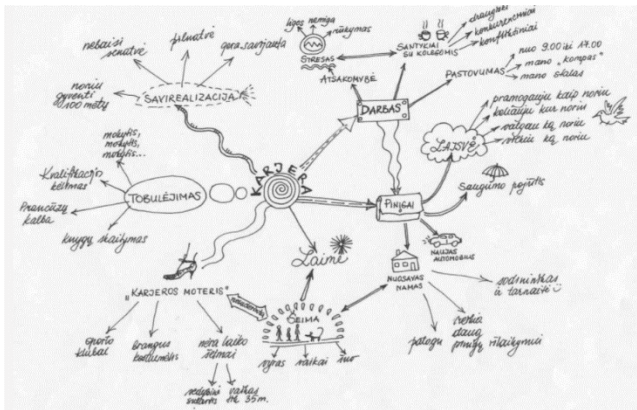
Pagalvok ir pabandyk parašyti, kaip atrodytų pasaulis tada, kai tu baigsi mokyklą.

Aš mokyklą baigsiu **irašyk metus** ir tada **parašykite, kaip viskas bus...**

Apmąstyk: Kokios naujos profesijos tada bus atsiradusios? **spausk ir rašyk**

2. Kas man yra karjera?

*Sukurkite savąjį **karjeros** minčių žemėlapi, kuris atskleis daugiau, negu įmanoma tiesiog įvardyti žodžiais. Lapo viduryje parašykite esminį žodį – KARJERA. Galite nupiešti piešinėlį ar simbolį, su kuriuo šis žodis asocijuojasi. Aplink jį išdėliokite, Jūsų nuomone, svarbiausius su karjera susijusius žodžius. Juos užrašykite vaizdingai, pasitelkdami įvairias spalvas, simbolius, ryškinimo ženklus. Sujunkite šiuos žodžius su pagrindiniu žemėlapio simboliu rodyklėmis, atskleidžiančiomis prasminį ryšį. Kokias logines asociacijas Jums kelia aplink pagrindinę temą išsidėstę žodžiai? Užrašykite šias asociacijas popieriuje, pasinaudodami rodyklėmis, įvairiomis linijomis, spalvomis, šriftais ir pan. Sujunkite visus, Jūsų nuomone, prasminiais ryšiais susijusius žodžius ir simbolius. Įterpkite čia savo sukurtą minčių žemėlapi.*



Apmastyk: Kurie trys žodžiai esantys tavo minčių žemėlapyje yra tau svarbiausi? **spausk ir rašyk**

3. Mane dominančios profesijos

Parašyk, koki profesija (ar keletas profesijų) tave domina. Su rašyk jas pagal svarbą, pradėdamas nuo labiausiai dominančios.

Nr.	Mane dominančios profesijos
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Apmastyk: Kuo parenti šie mano pasirinkimai, iš ko suprantu, kad tai mane domina??? spausk ir rašyk

4. Mano idealus darbas

Laisva forma aprašyk, koks darbas tau būtų idealus. spausk ir rašyk

Apmąstyk: Kokius tris žingsnius turiu atlikti, kad gaučiau (arba bent turėčiau galimybę gauti) idealų darbą?

1. spausk ir rašyk

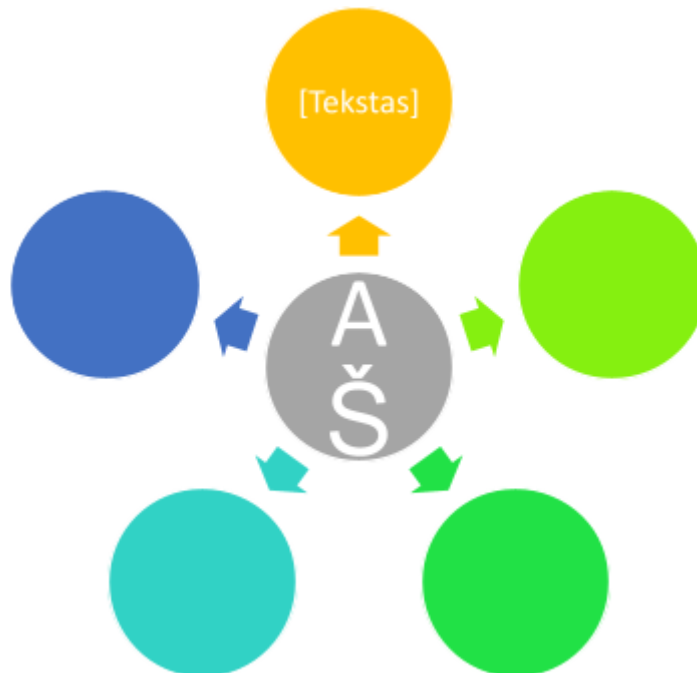
5. Atliktų testų rezultatai

Moodle rasi pateiktą daug testų nuorodų. Atlik testus ir gautus rezultatus nukopijuok čia ir išsaugokit.

KARJEROS PLANAVIMAS

1. Galimų „aš“ konstravimas

Pateiktoje diagramoje kiekviename burbuliuke parašyk, kuo galėtum tapti ateityje derindamas tai, kas tau yra būdinga, su tuo, ką laikai galimu (įmanomu).



Apmąstyk: Kuris burbuliukas tau yra mieliausias? **spausk ir rašyk**

2. Mano karjeros svajonės

Pateiktoje lentelėje įvardyk bent 20 su karjera susijusių svajonių. Rengdamas svajonių sąrašą pernelyg savęs nevaržyk, negalvok apie tai, ar jas įmanoma pasiekti, ar ne.

Nr.	Mano karjeros svajonė	Nr.	Mano karjeros svajonė
1.		2.	
3.		4.	
5.		6.	
7.		8.	
9.		10.	
11.		12.	
13.		14.	
15.		16.	
17.		18.	
19.		20.	

Apmąstyk: Kurios svajonės gali tapti realybe, o kurios greičiausiai ir liks tik svajonėmis?

3. Karjeros vizijos kūrimas

Perskaityk, apmąstyk lentelėje pateiktus klausimus ir trumpai į juos atsakyk. Atsakęs į klausimus sukurk savo karjeros viziją.

Klausimas	Atsakymas
Kokį darbą norėčiau dirbti, jei nereikėtų galvoti apie uždarbį?	
Kas man yra gyvenimo sėkmė? Ką labiausiai norėčiau pasiekti?	
Kokią vietą mano gyvenime užima šeima?	
Kokie dalykai man suteikia daugiausia džiaugsmo?	
Mano pagrindinės vertybės	
Mano pagrindinės stiprybės	
Kokie žmonės man imponuoja ir kodėl? (Prisimink bent tris sau svarbius žmones ir pagalvok, kas juose tave žavi.)	
Kaip atrodys mano darbo diena?	
Ką apie mane prisimins žmonės praėjus 100 metų?	

KARJEROS ĮGYVENDINIMAS

1. Mano trokšamas gyvenimo stilius

Pateiktoje lentelėje pagal išskirtus aspektus pabandyk aprašyti savo trokštamą gyvenimo stilių.

Sritis	Lūkečiai
Šeima	
Karjera	
Būstas	
Laisvalaikis	
Pomėgiai	
Išvaizda	
Draugai	
Maistas	
Transportas	
Gyvenamoji vieta	
Kiti svarbūs dalykai	

Apmąstyk: Kaip mano gyvenimo stilius dera su mano karjeros vizija? Kokių sunkumų galėtų kilti derinant svajonių darbą su trokštamu gyvenimo stiliumi?

2. Mano gyvenimo stiliaus kaina

Paskaičiuok, kiek per metus kainuotų tavo trokšamas gyvenimo stilius, kitaip tariant, kiek pinigų tau prireiktų savo svajonėms išpildyti. (kas ir kiek kainuotų per mėnesį, per metus?)

Spausk ir rašyk

Apmąstyk: Kokios išlaidos sudaro didžiausią mano gyvenimo stiliaus kainos dalį?

Kokios turi būti minimalios mėnesinės pajamos? **įrašyk**

3. Mano mokymosi poreikis

Parašyk, kokių žinių, gebėjimų, įgūdžių tau trūksta, ko norėtum išmokti siekdamas sėkmingesnės karjeros, įdomesnio laisvalaikio, šeimos ir kt.

Trūkstamos kompetencijos	Kas pasikeistų, jei jų įgyčiau

Apmąstyk: Kokios galimybės atsivertų, jei išmokčiau to, ką surašiau lentelėje aukščiau?

4. Mano mokymosi planas

Pateiktoje lentelėje įrašyk du dalykus, kuriuos norėtum išmokti. Parašyk, kokius veiksmus turėtum atlikti, kad to pasiektum, ir apsibrėžk laiką, per kurį planuoji tai padaryti.

Tikslas, ko nori išmokti	Veiksmai, ką turiu padaryti, kad pasiekčiau tikslą	Pradžia	Pabaiga

Apmąstyk: Ar tiksliai žinai, ko nori išmokti? Ar pakaks paskirto laiko? Kas labiausiai trukdo mokytis?

5. Mano gyvenimo misija ir vizija

Misija – tai paskirtis, prasmingo tikslo siekimas. Gyvenimo misija – mūsų pačių suvokiama savojo gyvenimo paskirtis ir prasmė. Savo misiją užrašyk čia.

Vizija – tai svajonė, apibendrintas siekinys. Gyvenimo vizija – trokštamas ateities vaizdinys. Savo viziją užrašyk čia.

Apmąstyk: Ko trūksta mano dabartiniam gyvenimui, ką reikėtų jame keisti, kad jis labiau derėtų su gyvenimo misija ir vizija?

6. Karjeros kompetencijų įsivertinimas

Penkių balų skalėje įvertink savo įgytų kompetencijų lygį. 1 reiškia žemą lygį, 2 – žemesnį nei vidutinis, 3 – vidutinį, 4 – aukštesnį nei vidutinis, o 5 – aukštą.

Nr.	Kompetencija	Vertinimas				
		1	2	3	4	5
1.	Karjerai svarbių asmenybės bruožų pažinimas					
2.	Asmens raidos įtakos karjerai pažinimas					
3.	Karjeros informacijos rinkimas, įvertinimas ir naudojimas					
4.	Pasaulinių ekonominės, socialinės, technologinės raidos tendencijų tyrinėjimas					
5.	Užimtumo galimybių tyrinėjimas					
6.	Mokymosi galimybių tyrinėjimas					
7.	Karjeros vizijos kūrimas					
8.	Karjeros sprendimų priėmimas					
9.	Karjeros plano sudarymas					
10.	Asmeninių finansų valdymas					
11.	Mokymosi proceso valdymas					
12.	Darbo paieškos proceso valdymas					
13.	Įsitvirtinimas darbe					
14.	Karjeros pokyčių valdymas					
15.	Karjeros derinimas su kitomis gyvenimo sritimis					

Apmąstyk: Peržvelk savo kompetencijų vertinimą. Norėdamas papildomos informacijos, gali paprašyti, kad tavo įsivertinimą peržiūrėtų mokytojas ar kitas suaugęs, kuriuo pasitiki. Pagalvok, kokiais būdais toliau tobulinsi savo karjerai svarbias kompetencijas.

Pastabos: **spausk ir pasižymėk**

Sėkmės karjeros kelyje. Nepamiršk, kad karjera yra tavo paties rankose!