



Andrius Valickas, Gintaras Chomentauskas, Edita Dereškevičiūtė

KARJEROS UŽRAŠAI

Andrius Valickas, Gintaras Chomentauskas,
Edita Dereškevičiūtė

Karjeros užrašai

Vilnius, 2015

UDK 331.5

Va-183



Leidiny s parengtas įgyvendinant 2007–2013 m. Žmogiškųjų išteklių plėtros veiksmų programos 2 prioriteto „Mokymasis visą gyvenimą“ VP1-2.3-ŠMM-01-V priemonės „Profesinio orientavimo sistemos veiklos tobulinimas ir plėtra“ valstybės projektą Nr. VP1-2.3-ŠMM-01-V-01-001 „Aukštųjų mokyklų studentų ugdymo karjerai ir karjeros stebėsenos modelių plėtotė ir įdiegimas, su studentais dirbančių profesinio orientavimo specialistų kvalifikacijos tobulinimas, jiems skirtų priemonių sukūrimas (I etapas)“

Projekto vykdytojas: Vilniaus universiteto Karjeros centras.

Projekto vadovė: dr. Jolanta Vaičiūnaitė.

Projekto ekspertas-konsultantas metodinės bazės kūrimui: dr. Žygimantas Grakauskas.

Recenzentai:

prof. dr. Sarmitė Mikulionienė,
doc. dr. Loreta Bukšnytė-Marmienė,
dr. Asta Railienė,
dr. Giedrius Mažūnaitis.

Rengėjas UAB „Žmogaus studijų centras“.

ISBN 978-9955-613-92-3

© Andrius Valickas, Gintaras Chomentauskas, Edita Dereškevičiūtė, 2015

© Vilniaus universitetas, 2015



Turinys

Pratarmė	6
1. Savęs pažinimas	8
1.1. Savęs pažinimo procesas	8
1.2. Karjerai reikšmingi asmenybės komponentai	13
1.3. Asmens raidos įtakos karjerai pažinimas.....	19
2. Karjeros galimybių tyrinėjimas	24
2.1. Globalūs pokyčiai ir jų įtaka karjerai	24
2.2. Karjeros informacijos rinkimas, įvertinimas ir naudojimas	28
2.3. Užimtumo galimybių tyrinėjimas	30
2.4. Mokymosi galimybių tyrinėjimas.....	36
3. Karjeros planavimas.....	41
3.1. Karjeros tikslai ir strategijos	41
3.2. Karjeros sprendimai	46
3.3. Karjeros planų rengimas ir atnaujinimas	51
4. Karjeros įgyvendinimas	55
4.1. Asmeninių finansų valdymas	55
4.2. Mokymosi proceso valdymas	65
4.3. Darbo paieškos proceso valdymas	70
4.4. Įsitvirtinimas darbe	75
4.5. Karjeros pokyčiai	79
4.6. Karjeros derinimas su kitomis gyvenimo sritimis.....	85
Apibendrinimas	92



Užduočių sąvadas

1.1.1. Savęs pažinimo tikslai	9
1.1.2. Savęs pažinimo būdai	10
1.1.3. Kaip geriau pažinti save?.....	11
1.1.4. Teigiami mano asmenybės aspektai	12
1.1.5. Įsivertinimo kriterijai.....	13
1.2.1. Mano asmenybės bruožai.....	14
1.2.2. Mano vertybės	15
1.2.3. Mano interesai	16
1.2.4. Mano gabumai.....	17
1.2.5. Mano kompetencijos.....	18
1.2.6. Aš esu.....	19
1.3.1. Mano karjerai svarbi patirtis	20
1.3.2. Mano karjerai svarbūs ateities įvykiai.....	21
1.3.3. Aš būsiu.....	22
2.1.1. Pasaulinių pokyčių analizė.....	24
2.1.2. Lietuvoje vykstančių pokyčių analizė.....	26
2.1.3. Ateities pasaulio vizija.....	27
2.2.1. Mano karjeros galimybių tyrinėjimo tikslai	28
2.2.2. Man reikalinga karjeros informacija, jos rinkimo būdai ir šaltiniai.....	29
2.2.3. Mano karjeros informacijos kokybės vertinimo kriterijai	30
2.3.1. Kas man yra karjera?	31
2.3.2. Mane dominanti karjeros kryptis (kryptys)	32
2.3.3. Mane dominančios profesijos	33
2.3.4. Man tinkančios užimtumo formos	34
2.3.5. Mane dominančios organizacijos požymiai.....	35
2.3.6. Mano idealus darbas	36
2.4.1. Ką man reiškia mokymasis visą gyvenimą.....	37
2.4.2. Kaip galiu mokytis?	38
2.4.3. Kokios paramos man gali prireikti sėkmingam mokymuisi ir kur galėčiau jos gauti?	39
3.1.1. Galimų „aš“ konstravimas.....	41
3.1.2. Karjeros vizijos kūrimas	43
3.1.3. Mano karjeros svajonės	45
3.2.1. Pagrindinių karjeros sprendimų analizė	47
3.2.2. Karjeros sprendimų priėmimo kriterijai.....	48
3.2.3. Karjeros sprendimų priėmimo stiliai.....	49
3.2.4. Karjeros sprendimų priėmimo problemos (sunkumai).....	50
3.3.1. Karjeros planavimo privalumai ir trūkumai	51
3.3.2. Mano karjeros planas	52



4.1.1. Mano trokštamas gyvenimo stilius.....	55
4.1.2. Mano gyvenimo stiliaus kaina.....	57
4.1.3. Planuojami pajamų šaltiniai.....	58
4.1.4. Karjera ir pajamos	59
4.1.5. Mano nematerialus turtas	60
4.1.6. Mano finansiniai tikslai	61
4.1.7. Mano pajamų ir išlaidų suvestinė	62
4.1.8. Mano taupymo būdai.....	63
4.1.9. Finansinė laisvė.....	64
4.2.1. Mano mokymosi poreikis.....	65
4.2.2. Mano mokymosi planas	66
4.2.3. Kaip man patinka mokytis?	67
4.2.4. Mano mokymosi barjerai	68
4.2.5. Mokymosi pasiekimų įsivertinimas	69
4.3.1. Ko man trūksta sėkmingai darbo paieškai.....	70
4.3.2. Mano darbo paieškos sutartis	72
4.3.3. Mano karjeros portfelio turinys	73
4.3.4. Mano darbo paieškos barjerai.....	74
4.4.1. Mano būsimo darbo lūkesčiai	75
4.4.2. Ką turiu sužinoti pirmąją darbo dieną?.....	77
4.4.3. Mano bandomojo laikotarpio tikslai.....	78
4.4.4. Mano įsitvirtinimo darbe sėkmės kriterijai	79
4.5.1. Mano karjeros pokyčiai.....	80
4.5.2. Požymiai, rodantys, kad metas galvoti apie karjeros pokyčius	81
4.5.3. Kas man trukdo ar trukdytų ryžtis karjeros pokyčiams?	82
4.5.4. Būdai, geriausiai padedantys man įveikti stresą.....	84
4.5.5. Mano karjeros pokyčių sėkmės kriterijai	85
4.6.1. Mano gyvenimo misija ir vizija.....	85
4.6.2. Man svarbios gyvenimo sritys.....	87
4.6.3. Gyvenimo sričių balansas	88
4.6.4. Mano socialinių vaidmenų derinimo planas.....	89
4.6.5. Mano gyvenimo balanso siekimo principai	91
Mano karjeros planas.....	92
Karjeros valdymo kompetencijų įsivertinimas	96

Pratarmė

Studente, tavo rankose – kiek neįprasta knyga „Karjeros užrašai“, skirta praktiškai pasirengti kurti sėkmingą karjerą. Pagal joje pateiktas užduotis ir klausimus galėsi analizuoti, sisteminti, vertinti ir įtvirtinti užsiėmimuose ir savarankiškai įgytas žinias, kurių prireiks norint sėkmingai valdyti asmeninę karjerą.

Knyga sudaryta iš keturių dalių. Pirma dalis skirta savęs pažinimui – informacijai apie savo asmenybės bruožus, interesus, vertybes, gabumus, kompetencijas užfiksuoti ir apmąstyti. Antroje dalyje pateiktos užduotys ir klausimai leis susisteminti karjerai svarbią informaciją apie pasaulio ekonominės, socialinės, technologinės raidos tendencijas, profesijas, užimtumo formas, darbus, organizacijas, mokymosi galimybes. Remdamasis šia informacija, kitaip tariant, įgijęs pakankamai žinių apie save ir pasaulį, galėsi pereiti prie trečio skyriaus, skirto karjeros planavimui. Jame pateikta medžiaga padės tau atsakyti į klausimą, ko savo gyvenime sieki, kokius tikslus planuoji įgyvendinti, kas tau svarbiausia renkantis vieną ar kitą karjeros kelią. Paskutiniame knygos skyriuje galėsi apmąstyti ir įsivertinti, ar esi pasirengęs realizuoti savo svajones: kaip tau sekasi mokytis, tvarkytis su asmeniniais finansais, siekti balanso tarp įvairių gyvenimo sričių, kaip esi pasiruošęs ieškoti darbo, įsitvirtinti jame ir neišvengiamiems karjeros pokyčiams. Susisteminti pagrindines reikalingas žinias padės karjeros planas knygos pabaigoje.

Pervertęs knygą pamatysi, kad joje gana mažai teksto ir daug vietos užrašams. Nenustebk, tokia jau šios knygos paskirtis. Ja naudosiesi tik tu, tad gali drąsiai rašyti į tam skirtas vietas, fiksuoti karjerai svarbias žinias apie save ir pasaulį, savo pasirinkimus, vizijas, tikslus, planus ir t. t. Jei kartais suabejosi dėl užrašomų žinių, naudok pieštuką, kad kilus naujoms įžvalgoms galėtum pakoreguoti tai, ką parašei anksčiau.

Naudotis knyga tau padės specialūs simboliai. Jų reikšmės:



– tyrinėjamo dalyko, sąvokos trumpas apibūdinimas.



– klausimai apmąstymui.



– trumpas aprašymas, į ką atkreipti dėmesį atliekant užduotį.



– vieta papildomiems užrašams.

Kad pateiktos užduotys ir klausimai būtų aiškesni, rekomenduojame prieš pradėdant darbą perskaityti knygos „Asmeninės karjeros valdymas studentui“ atitinkamus skyrius. Tai padės aiškiau suprasti, kas yra karjera ir nuo ko priklauso sėkmingas jos valdymas, kokia asmeninė ir darbinė informacija yra svarbi keliant karjeros tikslus, kaip priimami geri sprendimai, iš ko susideda karjeros planai, kaip efektyviai ieškoti mėgstamo darbo ir daugelį kitų svarbių dalykų.

Karjeros užrašus patariame pildyti nuosekliai, skyrių po skyriaus, renkant ir kaupiant paskaitose apie karjerą ar savarankiškai gautą informaciją ir ją įprasminant savo siekių kontekste. Tiesa, gali nutikti ir taip, kad kai kurie skyriai dėl vienokių ar kitokių priežasčių (praleistų paskaitų, informacijos stygiaus, neapsisprendimo, nežinojimo ir t. t.) liks tušti. Tačiau dėl to nusiminti neverta, nes darbas su savimi nėra lengvas ir ne taip paprasta per vieną ar kelias paskaitas išsiaiškinti tokius kiekvienam žmogui svarbius dalykus kaip vertybės, interesai, karjeros vizija, pagrindiniai tikslai. Prie šių tuščių knygos vietų galėsi grįžti bet kada vėliau ir jas užpildyti, kai tik pačiam pasidarys aiškiau, kas esi ir kokios karjeros sieki. Svarbiausia – nebūti abejingam savo gyvenimui, nuoširdžiai siekti suprasti, ko iš jo nori, kurti svajones ir mokytis jas realizuoti.

Linkime malonios karjeros kelionės!

1. Savęs pažinimas

Siekiant sėkmingos karjeros labai svarbu pažinti save. Tik gerai įsigilinęs į save, savo interesus, vertybes, stipriąsias ir tobulintinas puses, galėsi pasirinkti ar susikurti tokią karjerą, kuri suteiks tau didžiausią pasitenkinimą ir padės kurti prasmingą visavertį gyvenimą. Jei nežinosi, kas esi ir ko nori, negalėsi išsirinkti ir savojo karjeros kelio.

Kiekvienas žmogus yra unikalus ir pasižymi įvairiomis savybėmis, kurios gali būti daugiau ar mažiau naudingos jo karjeros kelyje. Žmogus ne tik pažįsta ir disponuoja tuo, kas jam yra duota, bet ir pats formuoja, kuria save. Todėl labai svarbu išmokti žvelgti į save pozityviai, gebėti atrasti tas savybes, patirtį ir kompetencijas, kurios leidžia siekti svajonių karjeros. Savęs pažinimas trunka visą žmogaus gyvenimą, todėl svarbu išlikti atviram sau, nebijoti išklaudyti aplinkinių nuomonės, ryžtis naujoms patirtims, galinčioms atverti paslėptas asmenybės puses. Tačiau savęs pažinimas, panašiai kaip žemėlapių kūrimas, negali trukti per ilgai. Atėjus laikui priimti svarbius karjeros sprendimus, reikia duoti sau aiškius ir sąžiningus atsakymus į klausimus, kas esi, ką mėgsti, kokiais principais ir vertybėmis savo gyvenime vadovaujiesi. Žinoma, kad supratimas apie save laikui bėgant gali pasikeisti, tačiau norint imtis realių karjeros planavimo ir įgyvendinimo žingsnių būtina pasitelkti visą konkrečiu metu turimą asmeninę informaciją.

1.1. Savęs pažinimo procesas

Savęs pažinimas – tai informacijos apie save rinkimo, analizės ir įvertinimo procesas. Jis gali būti tiek atsitiktinis, sukeltas aplinkos įvykių ar vidinių pokyčių, tiek tikslingas, reikalaujantis sąmoningų pastangų. Pastarasis apima tikslo pažinti save išsikėlimą, tinkamų būdų ir priemonių pasirinkimą, gautos informacijos apmąstymą ir įprasminimą. Pavyzdžiui, jei priimant su karjera susijusius sprendimus mums trūksta informacijos apie turimas kompetencijas, išsikeliame tikslą įsivertinti jas, pasirenkame būdus ir priemones, renkame reikalingą informaciją, ją apmąstome ir remdamiesi rezultatais nusprendžiame, kokias kompetencijas turime, o kokias dar reikėtų ugdyti. Suprantama, kad ne visada tikslingai siekiame pažinti save – dažnai nutinka, kad svarbi asmeninė informacija iškyla ką nors veikiant, bendraujant su kitais žmonėmis. Tokiu atveju svarbu ją užfiksuoti ir įvertinti, kokią reikšmę ji turi karjerai ir gyvenimui.



1.1.1. Savęs pažinimo tikslai



Pateiktoje lentelėje parašyk, kodėl tau svarbu geriau pažinti save ir kokią naudą tai gali duoti tavo karjerai ir gyvenimui. Taip pat įvardyk, kokius savo asmenybės aspektus norėtum geriau pažinti.

Geriau pažinti save man svarbu, nes:

Savyje norėčiau geriau pažinti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Klausimai apmąstymui

1. Kokią problemą (problemas) galėčiau išspręsti geriau pažinęs save?

2. Kodėl manau, kad būtent šiuos savo asmenybės aspektus pažįstu nepakankamai?

Siekiant geriau pažinti save, svarbu žinoti, kaip tai galima padaryti, ir įsivertinti, kaip sekasi naudotis vienu ar kitu savęs pažinimo būdu.



1.1.2. Savęs pažinimo būdai



Pateiktoje lentelėje parašyk, kokius savęs pažinimo būdus žinai, ir 10 balų skalėje įvertink, kaip dažnai juos taikai.

SAVĖS PAŽINIMO BŪDAI	TAIKAU PRAKTIŠKAI



Klausimai apmąstymui

1. Ar yra tokių savęs pažinimo būdų, kuriuos retai naudoju praktikoje? Jei taip, kodėl?
2. Kurie būdai geriausiai padėtų man lengviau perprasti ankstesnėje užduotyje įvardytus mažai pažįstamus asmenybės aspektus?
3. Kokie yra išvardytų savęs pažinimo būdų privalumai ir trūkumai?

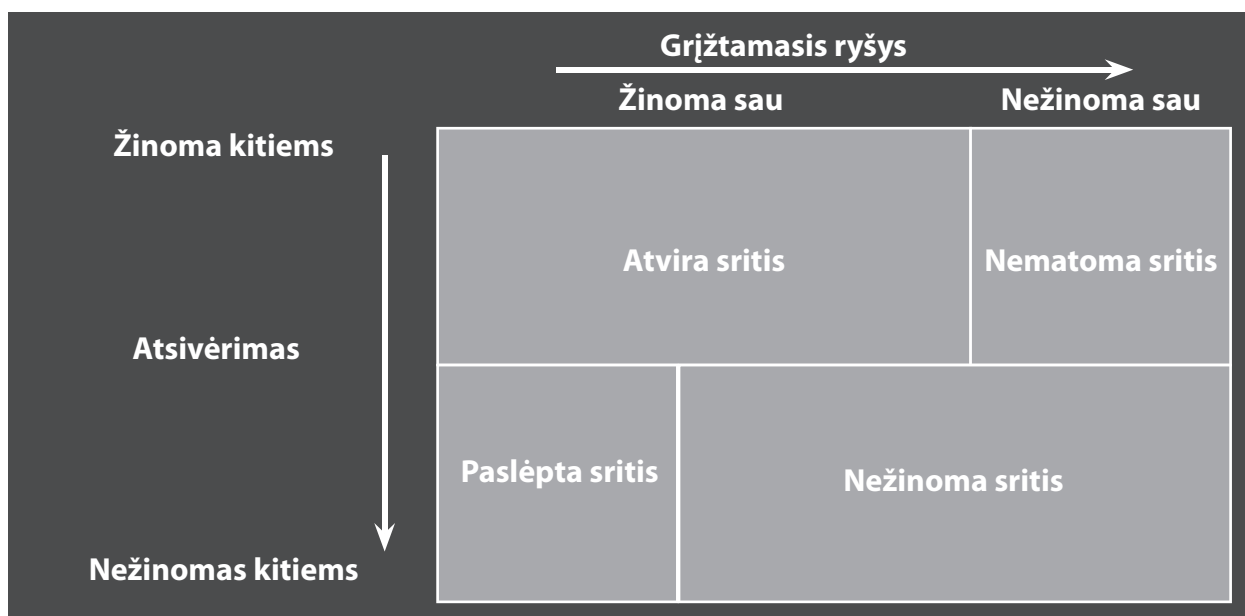
Savęs pažinimas yra visą gyvenimą trunkantis procesas, kurį galima plėtoti keturiomis kryptimis: tikslinti tai, kas iš esmės jau yra žinoma, atverti kitiems paslėptas savo asmenybės ypatybes, rinkti informaciją iš aplinkinių ir, išeinant iš komforto zonos, eksperimentuojant, atrasti tas savybes, kurios iki tol nebuvo žinomos nei pačiam sau, nei aplinkiniams.



1.1.3. Kaip geriau pažinti save?



Pateiktoje diagramoje pabandyk įvardyti bent po keletą svarbiausių asmenybės aspektų, galinčių turėti įtakos tavo karjerai. Tuose languose, kuriuose prašoma įrašyti tai, ko apie save nežinai, bandyk numanyti ar spėti, kokie tavo asmenybės bruožai galėtų būti ten įtraukti.



Klausimai apmąstymui

1. Iš kokių žmonių galėčiau gauti patikimą grįžtamąjį ryšį, kuris leistų man geriau pažinti save?
2. Ką turėčiau nuveikti, kokius konkrečius veiksmus atlikti, kad sumažėtų man ir kitiems dar nežinomų mano asmenybės aspektų?

Siekiant sėkmingos karjeros labai svarbu teigiamai vertinti ir pasitikėti savimi, išmokti įsivardinti teigiamas, stipriąsias savo asmenybės puses: tuomet drąsiau jaučiamės tyrinėdami save ir supantį pasaulį, matome daugiau karjeros galimybių, ryžtingiau priimame iššūkius, atkakliau siekiame tikslų.



1.1.4. Teigiami mano asmenybės aspektai



Savęs vertinimas – asmenybės požiūris į save, lyginant su tam tikru standartu ar etalonu.



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.	



Klausimai apmąstymui

1. Ką savyje labiausiai vertinu?

2. Kaip galiu išvardytus teigiamus savo asmenybės aspektus panaudoti siekdamas karjeros?



Tam, kad būtume sąmoningesni vertindami save, kad suprastume, kodėl vienus savo asmenybės aspektus laikome geresniais už kitus, svarbu išsiaiškinti, kokiais kriterijais remdamiesi mes linkę vertinti save, savo elgesį, pasiekimus.

1.1.5. Įsivertinimo kriterijai



Pateiktoje lentelėje išvardyk pagrindinius įsivertinimo kriterijus ir nustatyk kiekvieno jų svarbą. Kad sėkmingai atliktum šią užduotį, tiesiog atsakyk į klausimą: pagal kokius kriterijus dažniausiai save vertini (pavyzdžiui, pinigų, išvaizdą, išsikeltų tikslų pasiekimo lygį ar kt.)?

ĮSIVERTINIMO KRITERIJUS	KRITERIJAUŠ SVARBA (nuo 1 – visiškai nesvarbus kriterijus, iki 10 – pats svarbiausias kriterijus)



Klausimai apmąstymui

1. Kodėl siekdamas karjeros turiu išmokti įsivertinti?
2. Kaip galiu išmokti geriau vertinti save?
3. Kokių žmonių vertinimai man yra svarbūs? Kodėl? Kiek jie atitinka realybę?

1.2. Karjerai reikšmingi asmenybės komponentai

Priimant su karjera susijusius sprendimus svarbu žinoti savo asmeninius bruožus, vertybes, interesus, gabumus, pagrindines kompetencijas. Visuomet įdomu, kuo esame panašūs ir kuo skiriamės nuo kitų, kokios mūsų savybės tam tikroms profesijoms ar darbams tinka, o kokios – ne, kaip jas nustatyti, ar galima jas keisti.



1.2.1. Mano asmenybės bruožai



Asmenybės bruožai – skiriamųjų ypatybių visuma, kuri kartojasi skirtingose gyvenimo situacijose ir pagal kurią galima numatyti asmens elgesį.



Įvardyk keletą savo asmenybės bruožų, kuriuos pastebi pats, ir keletą asmenybės bruožų, kuriuos tavyje pastebi kiti tau reikšmingi asmenys (tėvai, draugai, dėstytojai ar kt.).

Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebiu pats	Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebi	Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebi	Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebi	Mano asmenybės bruožai, kuriuos pastebi



Klausimai apmąstymui

1. Ar tai, kokius bruožus pastebiu savyje pats, ir tai, kokius bruožus manyje pastebi kiti, sutampa? Jei taip, kodėl? Jei ne – ką tai galėtų reikšti?
2. Kokiais asmenybės bruožais pasižymi man žinomi asmenys, kuriuos laikau daug pasiekusiais?
3. Kurie mano asmenybės bruožai gali prisidėti prie sėkmingos karjeros ir kaip?



1.2.2. Mano vertybės



Vertybės – pagrindiniai, svarbiausi principai, kuriais vadovaujamės ar siekiame vadovautis savo gyvenime.



Įvardyk pagrindines savo vertybes ir pavyzdžiais iš gyvenimo pagrįsk, kad jos iš tikrųjų tau būdingos.

MANO VERTYBĖ	PAGRINDIMAS



Klausimai apmąstymui

1. Kokiose gyvenimo situacijose galima geriausiai pažinti savo vertybes?

2. Kurios iš paminėtų vertybių yra svarbios mano karjerai?

3. Koks darbas geriausiai atitiktų mano vertybes?



1.2.3. Mano interesai



Interesai – dalykai, kuriuos mėgstame daryti, kuriuos mums malonu daryti.



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

MANO INTERESAI	PAGRINDIMAS



Klausimai apmąstymui

1. Koks darbas geriausiai atitiktų mano interesus?
2. Kiek tai, ką dabar studijuoju, leis man ateityje tenkinti savo interesus?
3. Kas man yra svarbiau – mėgstamas darbas ar galimybė uždirbti daug pinigų?



1.2.4. Mano gabumai



Gabumai atspindi tam tikras, daugiausia įgimtas, savybes, turinčias didelės įtakos veiklos sėkmei. Gabumas yra tam tikras asmens potencialas, kurio pagrindu per mokymąsi ir patirtį galima išsiugdyti konkrečiai veiklai reikalingas kompetencijas. Derindami gabumus su interesais klojame pamatą sėkmingai karjerai, nes imamės tų veiklų, kurios mus domina ir kurioms atlikti turime didžiausią potencialą.



Įvardyk savo gabumus ir pavyzdžiais iš gyvenimo pagrįsk, kad jie tau iš tiesų būdingi.

MANO GABUMAS	PAGRINDIMAS



Klausimai apmąstymui

1. Koks darbas geriausiai atitiktų mano gabumus?
2. Kiek mano gabumai atitinka tai, ką studijuoju, tą karjeros kelią, kurį žadu rinktis?
3. Ar turiu tokių gabumų, kurių savyje dar neatskleidžiau? Jei leisčiau sau pafantazuoti, kas tai galėtų būti?



1.2.5. Mano kompetencijos



Kompetencijos – asmens žinios, gebėjimai, įgūdžiai, nuostatos, padedantys sėkmingai atlikti kokią nors tikslingą veiklą.



Pateiktoje lentelėje įvardyk pagrindines savo kompetencijas. Nepamiršk pažymėti ne tik specialiųjų, bet ir bendrųjų kompetencijų. Gretimame stulpelyje užrašyk, kokie pasiekimai jas patvirtina.

KOMPETENCIJOS	JAS PATVIRTINANTYS PASIEKIMAI



Klausimai apmąstymui

1. Kokį darbą galėčiau dirbti su turimomis kompetencijomis?
2. Kokių kompetencijų šiuo metu man labiausiai trūksta?
3. Kokių karjerai svarbių kompetencijų negaliu įgyti studijuodamas aukštojoje mokykloje? Kur ir kaip galėčiau jas išsiugdyti?



1.2.6. Aš esu...



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

Aš esu...



Klausimai apmąstymui

1. Ką norėčiau akcentuoti savyje prisistatydamas kitam, manęs nepažįstančiam, žmogui?
2. Kokia karjera (veikla, darbas, studijos, profesija, verslas) geriausiai man tiktų?
3. Ar norėčiau būti kitoks nei esu? Ką pakeisčiau savyje, jei turėčiau stebuklingą burtų lazdelę?

1.3. Asmens raidos įtakos karjerai pažinimas

Karjeros sprendimus veikia ne tik tai, kokie mes esame, kokie yra mūsų interesai, vertybės ar stipriosios pusės, bet ir svarbios patirtys, ateities lūkesčiai. Savęs nepažintume visapusiškai, jei nebandytume suprasti praeities ir nemąstytume, kokius save matome ateityje. Pavyzdžiui, prasti santykiai su matematikos mokytoju vaikystėje gali lemti nusivylimą pačia matematika,



kuris išlieka visą laiką, automatiškai skatindamas atmesti su šiuo mokslu susijusias karjeros perspektyvas. Galime laikyti save negabiu (nors iš tiesų taip nėra) arba manyti, kad šis dalykas yra neįdomus (nes kažkada juo nusivylėme). Ir tik įsisąmoninę, kad mūsų priešišką nusistatymą galbūt lemia atsitiktinė nesėkmė praeityje, galime šią situaciją pakeisti, drauge atverdami sau naujas galimybes.

1.3.1. Mano karjerai svarbi patirtis



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.

SVARBI KARJERAI PATIRTIS	PATIRTIES ĮTAKA



Klausimai apmąstymui

1. Kaip patirtis keitė mane, mano asmenybę, charakterį?
2. Ar matau praeityje įvykių, neigiamai paveikusių mano karjeros perspektyvas? Ką norėčiau joje pakeisti?

Dar labiau nei praeities įvykiai mūsų karjeros sprendimus veikia prognozuojama ateitis. Atsižvelgdami į tai, kas, tikėtina, laukia ateityje, mes sprendžiame, kokį kelią rinktis šiandien.



1.3.2. Mano karjerai svarbūs ateities įvykiai



Pabandyk įvardyti, kokie svarbūs įvykiai laukia tavęs per artimiausius 5–10 metų (pavyzdžiui, vedybos, gyvenamosios vietos pakeitimas, studijų baigimas ir pan.), ir aprašyk, kaip jie galėtų paveikti tavo karjerą.

BŪSIMI SVARBŪS ĮVYKIAI	BŪSIMŲ ĮVYKIŲ ĮTAKA KARJERAI



Klausimai apmąstymui

1. Kaip, tikėtina, keisis mano socialiniai vaidmenys ateityje: kokie išnyks, o kokių atsiras?

2. Kaip galiu pasiruošti ateityje laukiantiems pokyčiams?



1.3.3. Aš būsiu...



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

Po 10 metų aš būsiu...



Klausimai apmąstymui

1. Kokius matau savo pokyčius, ar jie teigiami?
2. Ką turiu daryti, kad keisčiausi norima linkme?
3. Kaip numatomi mano asmenybės pokyčiai susiję su dabartiniais karjeros sprendimais?

2. Karjeros galimybių tyrinėjimas

2.1. Globalūs pokyčiai ir jų įtaka karjerai

Šiandieninis pasaulis pasižymi itin greita visuomenės, ekonomikos, politikos, kultūros, technologijų kaita: pavyzdžiui, stiprėja globali ekonominė konkurencija, vis daugiau šalių pasuka demokratinių santvarkų link, vis labiau įsigali išmaniosios technologijos ir pan. Sparčiai keičiasi ir pats žmogus, jo poreikiai, žinios, gebėjimai, požiūriai, įsitikinimai, vertybės. Tai turi įtakos ir karjeros galimybėms: atsiranda naujų profesijų, verslo rūšių, kinta darbo pobūdis, reikalavimai dirbantiems, tam tikri darbai ir profesijos tampa mažiau arba visai nereikalingi.

Kadangi gyvename pasaulinėms tendencijoms atviroje šalyje, visa, kas vyksta, daugiau ar mažiau paliečia kiekvieną mūsų įvairiose gyvenimo srityse, taigi – ir mūsų karjeros galimybes.

2.1.1. Pasaulinių pokyčių analizė



Pateiktos lentelės kairiame stulpelyje užrašyk, kokias žinai naujausias ir tavo siekiamai karjerai reikšmingiausias pasaulines tendencijas. Pabandyk prognozuoti, kokias galimybes ir grėsmes jos kelia tavo karjerai.

PASAULYJE VYKSTANTYS POKYČIAI	JŲ ĮTAKA KARJERAI	
	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS



PASAULYJE VYKSTANTYS POKYČIAI	JŲ ĮTAKA KARJERAI	
EKONOMIKOS POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS
ORGANIZACIJŲ (VADYBOS) POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS
DEMOGRAFINIAI POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS
TECHNOLOGIJŲ POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS



Klausimai apmąstymui

1. Kodėl žinios apie pasaulinius pokyčius yra svarbios mano karjeros valdymui?
2. Kaip kintantys visuomenės poreikiai susiję su darbo pasauliu ir jo pokyčiais?
3. Kurie iš išvardytų pokyčių turi didžiausios įtakos mano karjerai?

Be globalių pasaulinių pokyčių, mūsų karjeros galimybes veikia ir Lietuvoje vykstantys, lokalus, pokyčiai. Todėl kuriant sėkmingą karjerą svarbu juos nustatyti ir įvardyti galimą jų įtaką.



2.1.2. Lietuvoje vykstančių pokyčių analizė



Pateiktoje lentelėje užrašyk, kokias savo karjerai svarbias tendencijas matai Lietuvoje ir kokias galimybes ar grėsmes jos gali sukelti.

LIETUVOJE VYKSTANTYS POKYČIAI	POKYČIŲ ĮTAKA KARJERAI	
VISUOMENĖS POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS
EKONOMIKOS POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS
ORGANIZACIJŲ (VADYBOS) POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS
DEMOGRAFINIAI POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS
TECHNOLOGIJŲ POKYČIAI	GALIMYBĖS	GRĖSMĖS

Planuojant karjerą ir priimant į ateitį orientuotus karjeros sprendimus labai svarbu tinkamai prognozuoti, kokia ateitis mūsų laukia.



2.1.3. Ateities pasaulio vizija



Peržiūrėk surašytas pasaulio ir Lietuvos tendencijas ir pabandyk laisva forma aprašyti, kas mūsų laukia po 10 metų.

ATEITIES PASAULIO VIZIJA



Klausimai apmąstymui

1. Kaip keisis žmogaus poreikiai ateityje, kam jis skirs daugiausia laiko ir dėmesio?
2. Kokios naujos karjeros galimybės atsiras ateityje?
3. Kokios grėsmės gali iškilti mano karjerai ateityje?



2.2. Karjeros informacijos rinkimas, įvertinimas ir naudojimas

Karjeros galimybių tyrinėjimas neapsiriboja vien globalių tendencijų analize. Prieš priimant karjeros sprendimus ne mažiau svarbu susirinkti patikimą, savalaikę informaciją apie darbo pasaulį. Ši informacija padeda atsakyti į daugelį klausimų, susijusių su profesijos, ūkio sektoriaus, konkrečios organizacijos ar darbo pasirinkimu. Karjeros galimybėms tyrinėti reikalingi gebėjimai neatsiranda savaime: norėdami jas pažinti ir nustatyti, suprasti jų keliamus reikalavimus bei teikiamą pasitenkinimą ir atlygį turime iš didžiulio mus pasiekiančio informacijos srauto atsirinkti tai, kas reikalinga karjeros sprendimams, tinkamai apdoroti ir išskirti svarbiausius aspektus. Naudodamiesi šio skyriaus užduotimis, pabandykite įsivertinti, kaip sugebate išsikelti karjeros informacijos rinkimo tikslus, pasirinkti jos šaltinius ir įvertinti kokybę.

2.2.1. Mano karjeros galimybių tyrinėjimo tikslai



Surašyk, kam tau reikalinga karjeros informacija, kokiems tikslams žadi ją panaudoti?

KARJEROS GALIMYBIŲ TYRINĖJIMO TIKSLAI



Klausimai apmąstymui

1. Koks mano karjeros galimybių tyrinėjimo pagrindinis tikslas?
2. Kiek ankstesni su mano karjera susiję sprendimai (dėl studijų, karjeros krypties ar kt.) buvo pagrįsti patikima informacija?
3. Kas mano gyvenime pasikeis, kai susirinksiu reikalingą informaciją?

Išsiaiškinę karjeros galimybių tyrinėjimo tikslus, galime išanalizuoti ir nuspręsti, kokios karjeros informacijos reikia jiems pasiekti ir kuo ji bus mums naudinga.



2.2.2. Man reikalinga karjeros informacija, jos rinkimo būdai ir šaltiniai



Plačiąja prasme karjeros informacija apima informaciją apie profesijas, užimtumo galimybes, studijas ir mokymus, darbo rinką, ekonominės, socialinės, technologinės raidos tendencijas.

Priimant pagrįstus karjeros sprendimus, labai svarbu žinoti, kokios informacijos reikia, kokiems tikslams ji bus naudojama bei kur ir kaip ją galima surinkti.



Pateiktoje lentelėje pasižymėk, kokios konkrečiai karjeros informacijos tau trūksta ir kuo ji bus naudinga. Taip pat parašyk, kokiais būdais ir šaltiniais naudodamasis planoji surinkti trūkstamą informaciją.

MAN REIKALINGA KARJEROS INFORMACIJA	INFORMACIJOS NAUDA MANO KARJERAI	KAIP SUSIRINKSIU KARJEROS INFORMACIJĄ



Klausimai apmąstymui

1. Kokiems karjeros sprendimams reikalinga trūkstama informacija?
2. Kaip greitai turiu susirinkti trūkstamą informaciją?
3. Kokie mano pasirinktų informacijos šaltinių privalumai ir trūkumai?

Karjeros informaciją naudojame spręsdami įvairius su karjera susijusius klausimus ir priimdami svarbius karjeros sprendimus, todėl labai svarbu įsitikinti, ar ji yra kokybiška.



2.2.3. Mano karjeros informacijos kokybės vertinimo kriterijai



Parašyk, kokiais kriterijais vadovaudamasis vertinsi surinktą karjeros informaciją, kas tau bus svarbiausia.

KARJEROS INFORMACIJOS KOKYBĖS VERTINIMO KRITERIJAI



Klausimai apmąstymui

1. Kodėl yra svarbu analizuoti karjeros informacijos kokybę?
2. Kokius karjeros informacijos kokybės aspektus gali būti sunku įvertinti? Kodėl?

2.3. Užimtumo galimybių tyrinėjimas

Išsiaiškinę, kokios karjeros informacijos mums reikia ir kaip galime ją susirasti, pereiname prie aktyvaus karjeros galimybių tyrinėjimo, susipažįstame su konkrečiomis karjeros galimybėmis, profesijomis, užimtumo formomis, organizacijomis, darbais.

Karjeros galimybių analizę pravartu pradėti apibrėžiant sau artimiausią požiūrį į karjerą. Mokslinėse knygose ir kasdienėje praktikoje galime susidurti su skirtingomis karjeros sampratomis, pavyzdžiui, biurokratine, beribe, horizontaliaja, lego, chameleono, portfelio ir t. t. Apie šių sampratų įvairovę plačiau galite susipažinti ir paskaitose apie karjerą. Tačiau vienos absoliučiai teisingos sampratos nėra – kiekvienos jų tinkamumas priklauso ir nuo išorinių sąlygų, kuriose plėtojama karjera, ir nuo asmeninių savybių, ypač asmeninio požiūrio.



2.3.1. Kas man yra karjera?



Trumpai apibūdink, kokia karjeros samprata tau yra priimtinausia, kas tau yra karjera?



Klausimai apmąstymui

1. Kodėl ši karjeros samprata man yra artimiausia?

2. Kokia karjeros samprata man būtų mažiausiai priimtina?

Kitas žingsnis nuosekliai tyrinėjant savo karjeros galimybes – karjeros krypties nustatymas. Karjeros kryptis – tai panašių kompetencijų reikalaujanti profesijų grupė.



2.3.2. Mane dominanti karjeros kryptis (kryptys)



Parašyk, kokia karjeros kryptis (ar keletas kryptių) tave domina. Surašyk jas pagal svarbą, pradėdamas nuo labiausiai dominančios.

NR.	MANE DOMINANČIOS KARJEROS KRYPTYS
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Klausimai apmąstymui

1. Kuo paremti šie mano pasirinkimai, iš ko suprantu, kad tai mane domina?
2. Kaip esu realiai susidūręs su nurodytų karjeros kryptių darbais?
3. Su kokiomis karjeros kryptimis susijusios mano dabartinės studijos?

Tolesnis žingsnis – dominančių profesijų nustatymas.



Profesija apibrėžiama kaip panašių darbų, atliekamų įvairiuose ūkio sektoriuose arba organizacijose, grupė. Tam tikros profesijos darbas gali būti dirbamas skirtingose įmonėse ar organizacijose. Šiandien daugelis žmonių vienu metu dirba ne vieną, o kelis skirtingus darbus.



2.3.3. Mane dominančios profesijos



Parašyk, kokios profesijos tave domina. Surašyk jas pagal svarbą, pradėdamas nuo labiausiai dominančios.

NR.	MANE DOMINANČIOS PROFESIJOS
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



Klausimai apmąstymui

1. Kuo paremti šie mano pasirinkimai, iš ko suprantu, kad tai mane domina?
2. Ar turiu susirinkęs pakankamai informacijos apie šias profesijas? Kurias iš pasirinktų profesijų galėčiau detaliai apibūdinti?
3. Kuriai karjeros kryptčiai galima priskirti mane dominančias profesijas?
4. Gal galiu kai kurias iš šių profesijų suderinti savo karjeroje (pavyzdžiui, dėstytojas ir mokslinis darbuotojas)? Kurias?
5. Kaip mano pasirinktos studijos siejasi su mane dominančiomis profesijomis?

Šiuolaikinės karjeros galimybės pasižymi užimtumo formų įvairove. Galima tradiciškai dirbti visą darbo dieną viename darbe, turėti kelis darbus, dirbti namuose, užsiimti savarankiška



veikla, kurti nuosavą verslą ir t. t. Skirtingos užimtumo formos nevienodai dera su pasirinkta gyvensena, vertybėmis, įvairių gyvenimo sričių balansu. Todėl labai svarbu apgalvoti sau priimtiną užimtumo formas ir susidėlioti prioritetus.

2.3.4. Man tinkančios užimtumo formos



Parašyk, kokios užimtumo formos tave labiausiai domintų. Surašyk jas pagal svarbą, pradėdamas nuo labiausiai dominančios. Pabandyk pagrįsti savo pasirinkimus.

NR.	MANE DOMINANČIOS UŽIMTUMO FORMOS	PAGRINDIMAS
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



Klausimai apmąstymui

1. Kokia užimtumo forma geriausiai atitinka mano karjeros tikslus ir gyvenimo prioritetus? Kodėl?
2. Kokiomis užimtumo formomis galėčiau pasinaudoti per studijas formuodamas savo kompetencijų portfelį?

Išanalizavę ir susidarę preliminarų dominančių karjeros krypčių, profesijų, užimtumo formų sąrašą, galime eiti prie dar smulkesnių vienetų – konkrečių organizacijų. Kaip jau žinome, dauguma užimtumo formų susijusios su konkrečiomis organizacijomis. Kadangi jų būna labai įvairių, sėkmingai karjerai labai svarbu atsirinkti tokią, kurioje jaustumėmės galintys siekti išsikeltų tikslų.



2.3.5. Mane dominančios organizacijos požymiai



Surašyk, kokiais požymiais turi pasižymėti tavo dominanti organizacija (pavyzdžiui, kokie turi būti jos tikslai, veiklos pobūdis, nuosavybės forma, kultūra, finansiniai rodikliai ir kiti svarbūs aspektai).

MANE DOMINANČIOS ORGANIZACIJOS POŽYMAI



Klausimai apmąstymui

1. Kokie trys organizacijos aspektai man yra svarbiausi?
2. Kokius veiksmus turėčiau atlikti ieškodamas man idealiai tinkančios organizacijos?
3. Kokias konkrečias organizacijas, kurios iš esmės atitiktų mano reikalavimus ir kuriose aš norėčiau dirbti, galėčiau įvardyti?

Aptarę organizacijas, galime pereiti prie konkrečiausio ir bene svarbiausio aspekto – idealaus darbo. Rinkdamiesi idealų darbą atsižvelgiame į daugelį aspektų: pagrindines funkcijas ir užduotis, atsakomybės lygį, fizinę aplinką, geografinę vietą, mobilumą ir kita.



2.3.6. Mano idealus darbas



Laisva forma aprašyk, koks darbas tau būtų idealus.



Klausimai apmąstymui

1. Kas svarbiausia mano idealiame darbe?

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

2.4. Mokymosi galimybių tyrinėjimas

Šiandien nepakanka tik diplomo, liudijančio, kad esate puikus specialistas, turintis gilių profesinių žinių. Siekdami sėkmingos karjeros turėsite sistemingai tobulėti, nuolat atnaujinti turimas žinias ir gebėjimus, kad jie atitiktų dinamiško pasaulio keliamus iššūkius. Gyvename žinių



ekonomikoje, todėl laimėti aršią konkurenciją įmanoma ne fizine jėga ar ištverme, o mąstymo aštrumu, gebėjimu įvaldyti naujas technologijas, kurti žinias ir paversti jas realiais produktais ar paslaugomis. Taigi, norėjimas ir gebėjimas nuolat mokytis šiandien yra vienas svarbiausių sėkmingos karjeros ir laimingo gyvenimo veiksnių.

2.4.1. Ką man reiškia mokymasis visą gyvenimą?



Pabandyk trumpai aprašyti, kas tau asmeniškai yra mokymasis visą gyvenimą, ką jis tau reiškia, kokia jo prasmė?



Klausimai apmąstymui

1. Kodėl man mokymasis visą gyvenimą atrodo aktualus arba neaktualus?

2. Kokias papildomas kompetencijas, tikėtina, man prireiks įgyti, kai baigsiu studijas?
Kurias kompetencijas turėsiu stipriai tobulinti?

Atsakę į klausimą, kodėl siekdami sėkmingos karjeros turėtume mokytis visą gyvenimą, galime pereiti prie kito svarbaus klausimo – kaip tai daryti, t. y. kokius mokymosi būdus pasirinkti. Mokytis galima įvairiai: formaliu, neformaliu būdu ar savaime, tradicinėje aplinkoje (klasėje, auditorijoje) ar virtualiai.



2.4.2. Kaip galiu mokytis?



Ankstenėje užduotyje apibūdinau, kas tau yra mokymasis visą gyvenimą. Mokytis galima įvairiais būdais (formaliai, neformaliai, virtualiai, auditorijoje, dirbant ir t. t.). Parašyk, kokius mokymosi būdus žinai, kokie yra jų privalumai ir trūkumai.

KAIP GALIU MOKYTIS	PRIVALUMAI	TRŪKUMAI



Klausimai apmąstymui

1. Kokie mokymosi būdai man labiausiai patinka? Kurie geriausiai derėtų su mano karjera?
2. Kokius būdus galėčiau panaudoti, kad mano mokymasis taptų efektyvesnis?

Sėkmingam mokymuisi nepakanka vien gražių norų, tam reikalingos įvairios informacinės priemonės, o už papildomas studijas dažnai tenka ir mokėti. Tai neretai laikoma rimta kliūtimi nuolatiniam kompetencijų atnaujinimui. Tačiau svarbu žinoti, kad mokymosi tikslais galima gauti įvairios paramos, tik reikia žinoti, kur ir kaip ji pasiekama, o svarbiausia – gebėti tinkamai ja pasinaudoti ir norėti mokytis.



2.4.3. Kokios paramos man gali prireikti sėkmingam mokymuisi ir kur galėčiau jos gauti?



Pateiktoje lentelėje parašyk, kokios paramos (finansinės, informacinės, emocinės ir t. t.) tau gali prireikti norint sėkmingai mokytis ir kur galėtum gauti.

KOKIOS MOKYMOŠI PARAMOS MAN REIKIA?	KUR GALĖČIAU JOS GAUTI?



Klausimai apmąstymui

1. Kokios rūšies mokymosi parama man atrodo aktualiausia?
2. Kokius žinau informacinius šaltinius apie mokymosi galimybes Lietuvoje ir užsienyje?
3. Kokius žinau informacinius šaltinius apie finansinę paramą besimokantiejiems?
4. Kokios mokymosi paramos galiu tikėtis iš valstybės?

3. Karjeros planavimas

Karjeros planas asmenine karjera besirūpinančiam žmogui – tas pats, kas strategija organizacijai. Dar vaikystėje mes pradėdame planuoti savo karjerą, aišku, kartais visiškai to nesuvokdami. Pavyzdžiui, vaikai sako: „Kai užaugsiu, būsiu dainininkė“, „Užaugęs dirbsiu gaisrininku“, „Aš būsiu žaislų pardavėja.“ Suaugusieji mąsto šiek tiek kitaip: „Po penkerių metų šioje darbovietėje tapsiu skyriaus vadovu“, „Sulaukęs 30 metų uždirbsiu pirmąjį savo milijoną“, „Išėjusi į pensiją, kursiu savo verslą ar žymiai daugiau prisidėsiu prie kitų žmonių gerovės.“ Visas šias idėjas apie darbinę ateitį galima laikyti ilgalaikiais karjeros tikslais ar karjeros vizijomis. Tačiau, norint priimti tinkamus sprendimus, nepakanka vien išsikelti tikslus ar susikurti gražią viziją – tam reikia pasirengti karjeros planą.

Karjeros planas – tam tikra laikinė veiksmų seka, kurią reikia įgyvendinti siekiant karjeros tikslų tam, kad galėtume gauti trokštamą išsilavinimą ir patinkantį darbą.

Šiame skyriuje galėsite užsirašyti ir apmąstyti su karjeros planavimu ir sprendimų priėmimu susijusią informaciją.

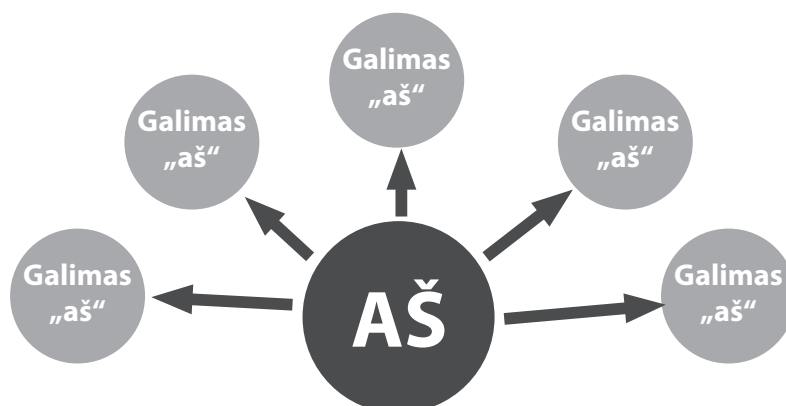
3.1. Karjeros tikslai ir strategijos

3.1.1. Galimų „aš“ konstravimas

Žmogus kuria savo karjerą konstruodamas galimybes ir ieškodamas būdų jomis pasinaudoti. Karjera nėra duotybė ar lemtis, apie kurią žinoma iš anksto.



Pateiktoje diagramoje prie kiekvieno iš galimų „aš“ parašyk, kuo galėtum tapti ateityje derindamas tai, kas tau yra būdinga, su tuo, ką laikai galimu (įmanomu).





Klausimai apmąstymui

1. Į kokius savo asmenybės aspektus (interesus, gabumus, vertybes, išsilavinimą, patirtį ir t. t.) labiausiai atsižvelgiu konstruodamas galimus „aš“?
2. Kas labiausiai riboja mano galimybes konstruoti man patinkantį karjeros kelią?
3. Kurį galimo „aš“ variantą rinkčiausi pirmiausia? Kodėl? Koks galėtų būti antras pasirinkimas?

Vienas iš svarbiausių ir sudėtingiausių dalykų, kurį turime padaryti planuodami savo karjerą, – apibrėžti karjeros viziją.



Karjeros vizija – patrauklus ateities karjeros vaizdinys, idealas, kurio siekiame, perspektyva, kurią norėtume įgyvendinti. Vizija atsako į klausimą „Ką aš noriu pasiekti?“.

Karjeros vizija rodo pagrindinį tikslą, kurį norime pasiekti savo karjeros kelyje. Tai drauge ir galutinis kelionės tikslas, tai, kur norėtume patekti. Karjeros vizija padeda tikslingai priimti darbinis sprendimus, pasirinkti studijas, profesijas, darbus.



3.1.2. Karjeros vizijos kūrimas



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

KLAUSIMAS	ATSAKYMAS
Kokią 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 po 20 metų?	
Ką apie mane prisimins žmonės praėjus 100 metų?	



Mano karjeros vizija:



Klausimai apmąstymui

1. Kas akcentuojama mano karjeros vizijoje?
2. Kiek mano dabartinis gyvenimas prisideda prie karjeros vizijos realizavimo? Ką turėčiau daryti kitaip, kad galėčiau greičiau ir paprasčiau įgyvendinti savo karjeros viziją?
3. Kokius jausmus man sukelia mano karjeros vizija?
4. Jei reikėtų nupiešti savo karjeros viziją, kokie trys elementai būtina būtų pavaizduoti?



3.1.3. Mano karjeros svajonės

Kiekvienas žmogus turi su karjera susijusių svajonių. Vieni svajoja greitai rasti darbą po studijų, kiti – apie didesnį atlyginimą, treči – apie demokratiškesnį vadovą ir t. t. Aiškiai žinodami savo svajones galime parengti planą, kaip jų pasiekti, ir imtis aktyvaus karjeros valdymo, o ne plaukti pasroviui ir laukti, kol kas nors išpildys mūsų norus.



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 SVAJONĖS
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
13.	
13.	
14.	
15.	
16.	



Klausimai apmąstymui

1. Kaip mano karjeros svajonės susijusios su mano karjeros vizija?
2. Kurių karjeros svajonių aš siekiu kasdieniais darbais?
3. Kurias karjeros svajones esu apleidęs? Kodėl?

3.2. Karjeros sprendimai

Viena iš žmogaus būdingiausių veiklų – sprendimų priėmimas. Priimdami sprendimus iš daugelio galimybių sąmoningai ar nesąmoningai išsirenkame priimtinausią variantą. Karjeros sprendimai susiję su studijų, profesijų, užimtumo formų, darbų, organizacijų pasirinkimu. Gyvenime mums tenka priimti daug karjeros sprendimų, padedančių kurti unikalius karjeros kelius. Tačiau šie sprendimai vis dėlto nepriiminėjami kasdien (kaip, pavyzdžiui, sprendimai, ką valgyti pietums ar kokią laidą žiūrėti). Jie gerokai svarbesni ir jiems reikėtų skirti žymiai daugiau pastangų ir laiko – todėl svarbu sistemingai tobulinti geriems karjeros sprendimams priimti reikalingas kompetencijas.



3.2.1. Pagrindinių karjeros sprendimų analizė



Pateiktoje lentelėje įvardyk pagrindinius savo priimtus karjeros sprendimus (dėl mokymosi, profesijos, darbo ir kt.) ir juos paanalizuok.

Mano sprendimas	Mano savarankiškumo lygis priimant karjeros sprendimą, procentais	Kokie veiksniai turėjo įtakos priimant sprendimą?	Mano suvokiama sprendimo kokybė skalėje nuo 1 (prastas sprendimas, blogas rezultatas) iki 10 (puikus sprendimas, geras rezultatas)	Ko iš šio sprendimo galima pasimokyti?



Klausimai apmąstymui

1. Kas lėmė mano priimtų sprendimų kokybę?
2. Kaip galėčiau pagerinti savo karjeros sprendimų kokybę?
3. Kokį karjeros sprendimą turėsiu priimti netolimoje ateityje? Ką turiu padaryti, kad jis būtų kuo geresnis?



3.2.2. Karjeros sprendimų priėmimo kriterijai



Karjeros sprendimų kriterijai – vidiniai ir išoriniai veiksniai, turintys reikšmingos įtakos karjeros sprendimams. Kriterijais gali būti vertybės, interesai, artimųjų parama, kontaktai, galimybės darbo rinkoje ir t. t.



Pateiktoje lentelėje įvardyk pagrindinius karjeros sprendimų kriterijus, kuriuos taikytum rinkdamasis (keisdamas) darbą.

KARJEROS SPRENDIMŲ KRITERIJUS	KRITERIJAUŠ SVARBA (SKALĖJE NUO 1 IKI 10)



Klausimai apmąstymui

1. Kas lėmė būtent tokį mano pagrindinių karjeros sprendimų kriterijų sąrašą (nurodytą aukščiau pateiktoje lentelėje)?
2. Ar įmanoma suformuoti idealų ir visiems žmonėms priimtina gerų karjeros sprendimų kriterijų sąrašą? Kaip galėčiau pagrįsti savo atsakymą?
3. Kurių karjeros sprendimų kriterijų būčiau linkęs atsisakyti, jei ilgai nepavyktų rasti darbo? Kodėl? Kokio ar kokių kriterijų niekuomet neatsisakyčiau?



3.2.3. Karjeros sprendimų priėmimo stiliai



Karjeros sprendimų priėmimo stilius – karjeros sprendimui priimti reikalingos informacijos apdorojimo būdas.



Pateiktoje lentelėje įvardyk, kokie konkretūs karjeros sprendimų priėmimo stiliai tau yra būdingi ar nebūdingi, kokie yra kiekvieno jų privalumai ir trūkumai. Naudok 10 balų skalę, kur 1 reiškia minimalų šio stiliaus taikymą priimant sprendimus, o 10 – labai dažną taikymą.

KARJEROS SPRENDIMŲ PRIĖMIMO STILIUS	AR ŠIS STILIUS MAN BŪDINGAS / NEBŪDINGAS?	STILIAUS ANALIZĖ	
		PRIVALUMAI	TRŪKUMAI
Logiškas			
Spontaniškas			
Impulsyvus			
Paremtas emocijomis			
Paveiktas nerimo			
Priklausomas nuo išorinių aplinkybių, kitų žmonių			
Atidedantis sprendimą			
Kita (įrašyk)			
Kita (įrašyk)			



Klausimai apmąstymui

1. Kaip galėčiau apibūdinti save pagal man būdingus sprendimo priėmimo stilius?
2. Kokios yra mano, kaip sprendimų priėmėjo, stipriosios ir silpnosios pusės?
3. Į ką turėčiau atsižvelgti priimdamas karjeros sprendimus ir žinodamas, koks sprendimų priėmimo stilius man būdingas?



3.2.4. Karjeros sprendimų priėmimo problemos (sunkumai)



Karjeros sprendimų priėmimo problemos (sunkumai) – veiksniai, trukdantys priimti ir įgyvendinti kokybiškus karjeros sprendimus.



Pateiktoje lentelėje nurodyk bent po tris dalykus, trukdančius priimti kokybiškus karjeros sprendimus, susijusius su nurodytais veiksniais (savimi pačiu, šeima ir visuomene). Norėdamas identifikuoti pagrindines problemas, kylančias priimant karjeros sprendimus, mąstyk tokia linkme: „Galėčiau priimti geresnių karjeros sprendimų, jei ne mano..., mano šeimos..., mūsų visuomenės...“ Atmink, kad gebėjimas įvardyti problemas yra pirmas žingsnis į jų sprendimą.

Veiksniai	Problemos, kylančios priimant karjeros sprendimus (kas man dažniausiai trukdo priimti gerą karjeros sprendimą?)
Aš pats	
Mano šeima	
Visuomenė	



Klausimai apmąstymui

1. Kas man labiausiai trukdo priimti gerus karjeros sprendimus? Ką turėčiau padaryti, kad tas kliūtis pašalinčiau ar bent sumažinčiau jų neigiamą įtaką?
2. Kokios mūsų visuomenėje vyraujančios nuostatos trukdo žmonėms priimti tokius karjeros sprendimus, kokių jie norėtų?

3.3. Karjeros planų rengimas ir atnaujinimas

Planuoti karjerą šiuolaikiniame chaotiškame ir sparčiai kintančiame pasaulyje nėra taip paprasta, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Kai kas visiškai pagrįstai kelia klausimą, ar verta apskritai planuoti savo karjerą, jei tiksliai nežinai, kas bus rytoj. Gal geriau ne gyventi pagal iš anksto parengtą planą, o naudotis galimybėmis? Pabandyk sau atsakyti į šį svarbų klausimą. Taip pat patyrinėk, kokius karjeros planavimo privalumus ir trūkumus matai, kaip galima planuoti karjerą išliekant atviram nuolat kintančiam pasauliui ir naujoms galimybėms.

3.3.1. Karjeros planavimo privalumai ir trūkumai



Pateiktoje lentelėje paanalizuok karjeros plano rengimą, nurodyk jo privalumus ir trūkumus.

Užrašytą karjeros planą turėti verta, nes...	Užtenka turėti gerų karjeros idėjų. Detales karjeros plano nereikia, nes...



Klausimai apmąstymui

1. Kas man yra karjeros planavimas? Ar man reikia planuoti karjerą? Kodėl?
2. Kiek toli į priekį man prasminga planuoti karjerą?
3. Koks galėtų būti protingas balansas tarp griežto planavimo ir gyvenimo be jokio plano? Kaip praktiškai jį pasiekti?

3.3.2. Mano karjeros planas

Karjeros planų pavyzdžių galima rasti labai daug. Galima kurti išsamų planą, apimantį savęs pažinimą (interesai, vertybės, stipriosios pusės...), karjeros galimybių tyrinėjimą (dominančios karjeros kryptys, profesijos, organizacijos...), karjeros vizijos ir tikslų apibrėžimą ir konkrečių žingsnių jų siekiant įvardijimą. Į karjeros planą galima įtraukti mokymosi, darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo, asmeninių finansų valdymo planus ir kitą svarbią informaciją. Karjeros planas gali būti ir siauresnis, apimantis tik pagrindinius tikslus, jiems pasiekti reikalingus veiksmus ir išteklius. Taigi, pagalvok ir pabandyk susikurti karjeros planą, kuris būtų naudingas kuriant sėkmingą karjerą.



Užpildyk lentelę ir atsakyk į klausimą, kas tau yra karjeros planas ir kaip žadi planuoti (ar planuoji) savo karjerą.

Koks mano karjeros plano tikslas, kam jį naudosisiu?	
Iš kokių dalių susidarys mano karjeros planas, kokią informaciją jame fiksuosiu?	
Kokį laikotarpį apims mano planas, kuriam laikui jį priekį planuosiu?	
Ar su kuo nors tarsiuosi kurdamas savo karjeros planą? Jei taip, su kuo?	
Kas kiek laiko planuoju peržiūrėti, atnaujinti savo karjeros planą?	
Kiti man svarbūs klausimai (įrašyk)	



Klausimai apmąstymui

1. Kaip mano karjeros planas gali praversti realizuojant su karjera susijusias svajones ir tikslus? Kuo jis gali būti man naudingas?

2. Kas gali padėti man planuoti karjerą?

4. Karjeros įgyvendinimas

Pažinti save ir nustatyti savo karjeros galimybes, kurti karjeros viziją ir planus, kelti tikslus nebūtų prasminga, jei tai liktų mūsų galvose ar popieriaus lapuose. Ankstesniuose knygos skyriuose kaupei informaciją apie save ir savo karjeros galimybes, mokeisi priimti gerus karjeros sprendimus ir planuoti jų įgyvendinimą. Šiame, paskutiniame, skyriuje mokysiesi paversti karjeros sprendimus ir planus realiais veiksmais. Čia pateiktos užduotys ir klausimai padės išmokti efektyviau valdyti asmeninius finansus ir mokymosi procesą, derinti karjerą su kitomis gyvenimo sritimis, ieškoti darbo ir jame įsitvirtinti ar, prireikus, keisti ką nors savo karjeroje.

4.1. Asmeninių finansų valdymas

Kiekvienas iš mūsų pasirenka ar susikuria tam tikrą gyvenimo stilių. Vieni trokšta keliauti, turėti daug laisvo laiko ir bendrauti su įvairiais žmonėmis, kitiems patinka ramus gyvenimas kur nors miškų apsuptyje, tretį neįsivaizduoja savęs be elitinių vakarėlių ar didmiesčio šurmulio.

Norint realizuoti vieną ar kitą gyvenimo stilių reikia pinigų, dažnai gana daug. Daugeliu atvejų pragyvenimo pajamos yra tiesiogiai susijusios su karjera – gaunamos iš samdomo darbo ar nuosavo verslo. Tačiau ne kiekvienas darbas garantuoja dideles pajamas. Todėl siekiant išvengti dilemos – mėgstamas darbas ar trokštamą gyvenimo kokybę užtikrinantys dideli pinigai – verta išsiaiškinti, kiek kainuoja trokštamą gyvenimo stilių ir kaip konkrečiai karjera (profesija, studijos) gali prisidėti jo siekiant.

4.1.1. Mano trokštamą gyvenimo stilių



Gyvenimo stilių – kasdienis elgesys, įpročiai, skonis, nuostatos. Jis atsiskleidžia per vartojimo įpročius, laisvalaikio leidimo formas, apima įvaizdį (pavyzdžiui, šukuosena, apranga, aksesuarai), poelgius ir veiksmus (gestai, mimika, kalbėjimo maniera ir pan.), skonį (muzika, apranga, būstas), kalbą (slengas, leksika, kalbėjimo įpročiai). Gyvenimo stilių diegiamas šeimoje, tačiau suaugę mes jį palaikome arba perkuriame, priimdami kasdienes sprendimus – kaip rengtis, ką valgyti, su kuo bendrauti, kaip leisti laisvalaikį ir t. t.



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

Šeima	
Karjera	
Būstas	
Laisvalaikis	
Pomėgiai	
Išvaizda	
Draugai	
Maistas	
Transportas	
Socialinė aplinka	
Mano elgesio ypatumai	
Kiti svarbūs dalykai	



Klausimai apmąstymui

1. Kokiomis vertybėmis pagrįstas mano gyvenimo stilius, kas man gyvenime yra svarbu?
2. Kaip mano gyvenimo stilius dera su mano karjeros vizija? Kokių sunkumų galėtų kilti derinant svajonių darbą su trokštamu gyvenimo stiliumi?
3. Kaip dabar gyvenu pagal trokštamą gyvenimo stilių? Ką reikėtų daryti, kad labiau prie jo priartėčiau?



4.1.2. Mano gyvenimo stiliaus kaina



Paskaičiuok, kiek per metus kainuotų tavo trokštamą gyvenimo stilių, kitaip tariant, kiek pinigų tau prireiktų savo svajonėms išpildyti.

Mano svajonių gyvenimo stiliaus kaina (eurais)



Ne visada pavyksta pasiekti tai, ko norisi, todėl praverstų parengti ir atsarginį – minimalų – biudžetą, kurio pakaktų patenkinamam gyvenimo stiliui.

Minimalistinio gyvenimo stiliaus kaina (eurais)



Klausimai apmąstymui

1. Kokios išlaidos sudaro didžiausią mano gyvenimo stiliaus kainos dalį?
2. Kokio dydžio finansinė praraja yra tarp mano trokštamo ir minimalistinio gyvenimo stiliaus?
3. Ko pirmiausia atsisakyčiau, jei tektų kažkurį gyvenimo etapą gyventi pagal minimalistinį scenarijų?

Pajamos paprastai nenukrinta iš dangaus, jas tenka sunkesniu ar lengvesniu darbu uždirbti. Tik nedaugeliui pasiseka laimėti aukso puodus ar paveldėti didžiulius palikimus, tačiau net ir tai negarantuoja sotaus ir laimingo gyvenimo – solidžių finansinių išteklių galima lengvai ir greitai netekti, jei nemokama tinkamai su jais elgtis.



4.1.3. Planuojami pajamų šaltiniai



Surašyk, iš kokių šaltinių (nuosavo verslo, samdomo darbo, valstybės paramos ir t. t.) planuoji gauti pragyvenimui reikalingą pinigų sumą.

Finansinių pajamų šaltiniai	Dalis (proc.) pajamų biudžete
Iš viso	100 proc.



Klausimai apmąstymui

1. Kiek procentų pajamų biudžete sudarys su darbu susiję pajamų šaltiniai?
2. Kaip planuojami pajamų šaltiniai darys (daro) įtaką mano karjeros pasirinkimams?

Paskaičiavai, kiek galėtų kainuoti tavo trokštamas gyvenimo stilius. Žinai mažiausią pajamų sumą, kurios nenorėtum dar mažinti. Taip pat žinai savo planuojamus pajamų šaltinius, tarp kurių, ko gero, nemažą (o gal ir pagrindinę) dalį sudaro su karjera susijęs uždarbis. Dabar gali įvertinti, kaip tavo planuojamos karjeros kryptys dera su finansiniais poreikiais.



4.1.4. Karjera ir pajamos



Pasirink tris savo planuojamos karjeros galimybes (kryptis, profesijas) ir paskaičiuok, kokias, tikėtina, metines pajamas gautum iš kiekvienos jų.

Karjeros kryptis arba profesija	Tikėtinos vidutinės metinės pajamos (eurais)



Klausimai apmąstymui

1. Ar pasirinktos karjeros kryptys / profesijos leidžia man gauti norimas pajamas?
2. Kokiais šaltiniais remdamasis įvertinau tikėtinas pajamas, kurias gaučiau pasirinkęs vieną ar kitą karjeros kryptį / profesiją?
3. Kokie tikėtini pokyčiai laukia mano pasirinktoje karjeros kryptyje / profesijoje, kaip jie siesis su uždarbiu – jis augs ar mažės?

Įsivertinęs ateities finansinius planus ir pasirinktos karjeros krypties ar profesijos tinkamumą jų siekiant, gali pereiti prie konkretesnių asmeninių finansų valdymo įrankių. Naudojantis jais galima išmokti efektyviau tvarkyti savo finansus ir žymiai palengvinti savo kelią sėkmingos karjeros ir trokštamo gyvenimo stiliaus link.

Perimant asmeninių finansų valdymą į savo rankas pirmiausia reikia įsivertinti asmeninę finansinę situaciją. Tai leis atsakyti į klausimą, ar esi pakankamai turtingas. Tereikia paskaičiuoti savo turto vertę rinkos kainomis ir atimti iš jos finansinius įsipareigojimus. Tokiu būdu gaunama grynoji turto vertė.



4.1.5. Mano nematerialus turtas

Kitas, dar svarbesnis, žingsnis – nematerialaus turto įvertinimas, jo palaikymo ir gerinimo būdų apmąstymas. Nematerialus turtas (sveikata, gebėjimai, socialiniai kontaktai, įvaizdis ir kt.) padeda kurti norimą karjerą ir užsidirbti pragyvenimui. Todėl jį būtina saugoti ir puoselėti.



Surašyk lentelėje brangiausią savo nematerialų turtą ir kaip jį galėtum puoselėti.

Mano nematerialus turtas	Kaip galėčiau jį puoselėti



Klausimai apmąstymui

1. Ar pakankamai investuoju į save? Kokiose srityse man dar reikėtų pasistengti?
2. Kurios nematerialios investicijos svarbiausios mano karjerai? Kokio dydžio finansinę grąžą jos gali duoti ateityje?
3. Kokios grėsmės ateityje gali tykoti, jei skirsiu nepakankamai dėmesio savo nematerialiam turtui puoselėti?

Į bet kurią veiklą žiūrime kur kas atsakingiau, jei matome jos prasmę. Pastangos atsakingai tvarkyti asmeninius finansus gerokai padidėja, jei apsibrėžiame finansinius tikslus, suplanuojame jiems pasiekti reikalingą laiką ir lėšas. Finansiniai tikslai gali būti naujas mobilusis telefonas ar kompiuteris, kelionė į egzotišką šalį, nuosavas būstas ir t. t.



4.1.6. Mano finansiniai tikslai



Pateiktoje lentelėje parašyk svarbiausius savo finansinius tikslus, jiems pasiekti reikalingą pinigų sumą, laiką, iki kada planuoji juos pasiekti, ir pagrindinius pajamų šaltinius.

Mano finansiniai tikslai	Numatoma tikslo siekimo pradžios data	Numatoma tikslo pasiekimo data	Tiksliui pasiekti reikalinga pinigų suma	Įdėtos tikslui pasiekti (taupymas, papildomas uždarbis, skolinimasis ar kt.)



Klausimai apmąstymui

1. Lentelėje aukščiau vyrauja ilgalaikiai ar trumpalaikiai finansiniai tikslai?
2. Kurie finansiniai tikslai yra svarbiausi, o kurie ne tokie svarbūs?
3. Kokią sumą per mėnesį artimiausiais metais turėčiau sukaupti, kad galėčiau laiku pasiekti išsikeltus finansinius tikslus?

Sunku įsivaizduoti efektyvų asmeninių finansų valdymą nefiksuojant pajamų ir išlaidų. Norint keisti savo elgesį, įgyti naudingų įpročių, pirmiausia reikia fiksuoti esamą situaciją. Tik aiškiai įvardijus, kokios pajamos gaunamos ir kam ir kiek pinigų išleidžiama, galima pradėti galvoti apie taupymo, efektyvaus vartojimo strategijas.



4.1.7. Mano pajamų ir išlaidų suvestinė



Užrašyk, kaip keičiasi tavo pajamos ir išlaidos pagal mėnesius. Duomenis imk iš biudžeto, kuriame turėtum fiksuoti savo kasdienes išlaidas ir gaunamas pajamas.

Data (mėn.)												
Pajamos												
Išlaidos												
Balansas												



Klausimai apmąstymui

1. Kaip man sekasi subalansuoti pajamas ir išlaidas?
2. Kokia yra balanso dinamika (teigiama, neigiama, nepakitusi) pastaraisiais mėnesiais?
3. Kaip galėčiau sumažinti išlaidas? Kaip galėčiau padidinti pajamas?

Norint gauti patikimus duomenis apie savo pajamas ir išlaidas, reikia jas fiksuoti. Fiksuoti būtina, tačiau to dar nepakanka siekiant efektyviau valdyti asmeninius finansus. Biudžetas suteikia informaciją apie tai, kur išleidžiami pinigai. Tam, kad situacija keistųsi į gera, kad pinigai būtų naudojami prasmingiau, didinant savo gyvenimo vertę, svarbu gebėti tinkamai juos valdyti, neleisti jų menkaverčiams dalykams.



4.1.8. Mano taupymo būdai



Lentelėje užrašyk, kokias matai galimybes taupiau naudoti finansus.

Nr.	Išlaidų kategorija	Taupymo būdas	Faktiškai sutaupyta suma per mėnesį
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			



Klausimai apmąstymui

1. Kokiose išlaidų kategorijose matau didžiausias galimybes sutaupyti?
2. Kas trukdo ar gali sutrukdyti man taupyti? Kaip galėčiau šias kliūtis įveikti?
3. Kokią sumą iš viso per mėnesį galėčiau sutaupyti pernelyg nekeisdamas savo gyvenimo kokybės?

Jei pavyksta sutaupyti dalį gaunamų pajamų, iškyla klausimas, ką su tais pinigais daryti, kaip apsaugoti juos nuo infliacijos, ypač tuo atveju, kai taupoma dėl ilgalaikių finansinių tikslų (pavyzdžiui, norint įsigyti naujesnį automobilį ar nuosavą būstą ir pan.). Greta kitų ilgalaikių finansinių tikslų galima išsikelti ambicingą tikslą – finansinę laisvę. Ji pasiekama tuomet, kai investuota suma pradeda teikti tokio dydžio grąžą, kurios pakanka pragyvenimui ir nebelieka būtinybės dirbti apmokamą darbą – galima gyventi iš investicijų.



4.1.9. Finansinė laisvė



Paskaičiuok, kiek metų prireiktų tam, kad galėtum sukaupti svajonių gyvenimo stiliui, ir kiek – minimalistiniam gyvenimo stiliui reikalingą investicijų sumą.

Gyvenimo stilius	Reikalinga investicijų suma	Investicijų kaupimo laikotarpis
Svajonių gyvenimo stilius		
Minimalistinis gyvenimo stilius		



Klausimai apmąstymui

1. Ar skaičiuodamas investavimo laikotarpį, paskaičiavau grąžą nuo reinvestuotų lėšų?
2. Kokį vidutinį investicijų grąžos procentą pasirinkau? Ar jis apgalvotas ir realus?
3. Kokias investavimo priemones numačiau?
4. Ar norėčiau į savo ilgalaikius finansinius tikslus įtraukti finansinę laisvę?



4.2. Mokymosi proceso valdymas

Ankstesniuose skyriuose išsiaiškinome, kad mokymasis labai glaudžiai susijęs su darbu, yra vienas iš sudėtinių karjeros elementų. Taigi, galima drąsiai teigti, kad šiandien dar mokydami aukštojoje mokykloje esame tam tikrame karjeros etape. Kadangi mokytis visą gyvenimą teks labai daug, labai svarbu gebėti efektyviai mokytis, greitai įsisavinti naujas žinias ir įgūdžius. Ne veltui šiandien daugelis darbdavių kaip pagrindinę kompetenciją įvardija pretendentų norą ir gebėjimą mokytis.

Mokymasis – sudėtingas procesas. Jo efektyvumas priklauso nuo daugelio elementų (tikslų, plano, metodų, stiliaus ir t. t.) sklandaus derinimo, gebėjimo atrasti stipriąsias savo mokymosi būdo puses ir tinkamai jomis pasinaudoti. Bet kuri prasminga veikla prasideda įsisąmoninant jos poreikį. Taigi, tam, kad mokymasis būtų prasmingas, pirmiausia reikia aiškiai suprasti, kokių kompetencijų kokiems karjeros (ar bendresniems – gyvenimo) tikslams trūksta.

4.2.1. Mano mokymosi poreikis



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

Man trūksta šių kompetencijų	Kas keistųsi, jas įgijus?



Klausimai apmąstymui

1. Su kokiais gyvenimo sritimis susiję mano mokymosi poreikiai?
2. Kokios galimybės atsivertų, jei išmokčiau to, ką surašiau lentelėje aukščiau?
3. Dėl kokių priežasčių iki šiol to neišmokau?



Klausimai apmąstymui

1. Ar mano mokymosi tikslai pakankamai konkretūs, motyvuoti? Ar pats tiksliai žinau, ko noriu išmokti?
2. Ar veiksmai logiškai paskirstyti laike? Ar jiems atlikti pakaks numatyto laiko?
3. Su kokiais sunkumais susidūriau rengdamas savo mokymosi planą? Kaip galėčiau juos įveikti?

Žinant, ko norima išmokti, vertėtų apgalvoti, kaip tai galima padaryti. Mokymasis yra labai individualus procesas. Vieniems patinka mokytis savarankiškai, kiti geriau įsisavina žinias dirbdami komandose, tretieji mokosi nebijodami bandyti ir klysti.

4.2.3. Kaip man patinka mokytis?



Surašyk savo sėkmingo mokymosi veiksnius: kokie aplinkos, laiko, metodų, organizavimo, priemonių ar kiti aspektai tau yra svarbūs tam, kad galėtum greičiau įgyti reikiamas kompetencijas, kas mokymąsi tau paverčia prasmingu ir maloniu procesu.

Aš greičiau išmokstu, kai...



Klausimai apmąstymui

1. Kas man yra idealus mokymasis?
2. Kokią geriausią mokymosi patirtį prisimenu? Kas joje buvo vertingiausia, kodėl ji man tokia įsimintina? Ko iš šio pavyzdžio galėčiau pasimokyti?
3. Kokią blogiausią mokymosi patirtį prisimenu? Kas joje buvo netinkama, kodėl ji man tokia įsimintina? Ko iš šio pavyzdžio galėčiau pasimokyti?
4. Ar dabartinis mano mokymasis artimas idealiam? Jei ne, ko reikia, kad jis toks taptų?

Iš patirties žinome, kad ne visada pavyksta išmokti to, ką esame užsibrėžę. Kartais nutinka dar blogiau – mokymasis tampa nemalonus, bandome jam priešintis, vis atidedame, jaučiamės nelaimingi, prislėgti ir pan. Kodėl taip nutinka? Priežasčių gali būti daug. Viena jų – mokymosi barjerai, t. y. tam tikros vidinės kliūtys, trukdančios sėkmingai siekti mokymosi tikslų.

4.2.4. Mano mokymosi barjerai

Kiekvienas turime silpnybių, daugiau ar mažiau trukdančių sėkmingai siekti užsibrėžtų tikslų. Norint atsikratyti šių barjerų, labai svarbu juos atpažinti ir rasti tinkamas priemones jiems įveikti.



Surašyk į pateiktą lentelę, kokius mokymosi barjerus manai turiš, ir apgalvok strategijas jiems įveikti.

Kas man trukdo efektyviai mokytis?	Strategijos mokymosi barjerams įveikti



Klausimai apmąstymui

1. Su kokiais sunkumais susidūriau galvodamas apie mokymosi tikslų įsivertinimą? Su kuo galėčiau apie tai pasikalbėti, kas galėtų man pagelbėti?
2. Kodėl naudinga įsivertinti mokymosi tikslų pasiekimą? Kaip tai gali padėti man efektyviau mokytis?

4.3. Darbo paieškos proceso valdymas

Daugeliui žmonių darbo paieška yra vienas labiausiai bauginančių karjeros etapų. Nerimas kyla dėl daugelio dalykų: nežinojimo, kokio darbo imtis, ar tinkamai parašytas motyvacijos laiškas ir gyvenimo aprašymas, ar pakvies pokalbio, kaip seksis per darbo pokalbį ir testavimą, ar pavyks susiderėti dėl pageidaujamo atlygio, ar nebus suklysta priimant darbo pasiūlymą ir t. t. Dėl šių priežasčių neretai netgi stengiamasi kuo ilgiau išvengti darbo paieškos, ją atidėti arba patikėti giminėms, draugams, darbo biržos specialistams.

Kartais geri darbo pasiūlymai nukrinta tarsi iš dangaus. Tačiau taip nutinka retai, o pasyviai laukiant, kol kas nors pasiūlys ką nors vertingo, galima ilgam tapti bedarbiu. Taigi, derėtų suvokti, kad darbo paieška yra tarsi ilgalaikis sistemingas darbas, kurio galutinis rezultatas – sutartis su darbdaviu dėl ilgalaikius karjeros tikslus atitinkančio darbo pasiūlymo.

Kaip ir kiekviena veikla, darbo paieška reikalauja specialių kompetencijų, kurioms tobulinti skiriamos toliau pateikiamos užduotys.

4.3.1. Ko man trūksta sėkmingai darbo paieškai

Prieš pradėdant ugdyti darbo paieškai svarbias kompetencijas reikia išsiaiškinti, kas yra tikslinga (strateginė) darbo paieška ir kokių kompetencijų ji reikalauja. Tuomet galime įsivertinti, ar tas kompetencijas turime.



Parašyk, kokių žinių, gebėjimų, įgūdžių tau trūksta, ko norėtum išmokti, kad darbo paieška vyktų sėkmingiau, ir kaip galėtum tai padaryti.

Trūkstamos kompetencijos	Kam jos reikalingos?	Kur galėčiau įgyti trūkstamų kompetencijų?



Klausimai apmąstymui

1. Kokios srities gebėjimų man labiausiai trūksta?
2. Iš ko nusprendžiau, kad man trūksta būtent šių gebėjimų?
3. Kaip galiu įsivertinti, kokių kompetencijų man trūksta ieškantis darbo, jei dar nėra darbo neteko jo ieškoti?

Darbo paieška (kaip ir bet kuri kita veikla) bus sėkmingesnė, jei ją planuosime. Planas – tai nusistatytas veikimo būdas kokiam nors tikslui pasiekti per tam tikrą laiką, padedantis efektyviai paskirstyti veiklai reikalingus išteklius, laiką, pastangas. Tam, kad planas taptų realybe, būtina jam įsipareigoti.



4.3.2. Mano darbo paieškos sutartis



Užpildyk pateiktą sutartį ir pabandyk ją paversti veiksmų planu, leisiančiu sistemingai siekti trokštamos darbo vietos.

Darbo paieškos sutartis

1. Darbo paiešką pradėsiu _____.

(tikslī data)

2. Nustatysiu savo kompetencijas iki _____.

(tikslī data)

3. Suformuluosiu savo darbo tikslą iki _____.

(tikslī data)

4. Pradėsiu formuoti kontaktų tinklą ir per jį ieškoti reikalingos informacijos nuo _____.

(tikslī data)

5. Pirmus motyvacinius laiškus ir gyvenimo aprašymus parengsiu _____.

(tikslī data)

6. Kiekvieną savaitę aš:

- užmegsiu naujų darbo kontaktų: ____ (skaičius).
- parašysiu darbo paieškos laiškus: ____ (skaičius).
- dalyvausiu informaciniuose pokalbiuose: ____ (skaičius).

7. Pirmojo pokalbio dėl darbo tikiuosi _____.

(tikslī data)

8. Aš tikiuosi pradėti dirbti nuo _____.

(tikslī data)

9. Aš pažadu efektyviai valdyti savo laiką pagal sudarytą darbo paieškos planą tam, kad sėkmingai ieškočiau ir rasčiau sau tinkamą darbą.

Parašas:

Data:



Klausimai apmąstymui

1. Kokias asmenines savybes, kompetencijas ar patirtį grindžiančių dokumentų turiu daugiausia?
2. Kurį iš šių dokumentų galėčiau panaudoti darbo paieškai?
3. Kokios mano karjerai svarbios asmeninės savybės, gabumai, kompetencijos nepagrįstos jokiais dokumentais? Kaip galėčiau juos pagrįsti?

Kiekvienas turime silpnybių, trukdančių siekti užsibrėžtų tikslų. Norint šiuos barjerus įveikti, pirmiausia reikia juos atpažinti. Tik aiškiai suvokę savo silpnąsias puses, galėsime rasti priemones joms stiprinti.

4.3.4. Mano darbo paieškos barjerai



Surašyk į lentelę, kokie barjerai, tavo manymu, trukdo efektyviai ieškoti darbo, ir apgalvok strategijas jiems įveikti.

Kas trukdo (gali trukdyti) man ieškoti darbo?	Strategijos darbo paieškos barjerams įveikti



Klausimai apmąstymui

1. Kas man labiausiai trukdo (ar gali sutrukdyti) ieškotis darbo?
2. Kokios mano turimos stiprybės gali pagelbėti kovojant su darbo paieškos barjerai?
3. Kaip aplinkiniai gali padėti man įveikti šiuos barjerus?

4.4. Įsitvirtinimas darbe

Naujo darbo pradžia dažnai lydima dvejopų jausmų: džiaugsmo, kad pavyko aplenkti konkurentus, gauti trokštamą darbą, ir nerimo dėl to, kaip reikės dirbti ir įrodyti, kad iš tiesų esate toks geras darbuotojas, koku save pristatėte, kad vadovo pasirinkimas buvo teisingas.

Pirmosios savaitės naujame darbe daugumai žmonių yra pakankamai sudėtingas laikotarpis. Ne veltui liaudies išmintis sako, kad gera pradžia – pusė darbo. Gera pradžia naujoje darbo vietoje leidžia padėti tvirtus pagrindus ateičiai, suformuoti puikų pirmąjį įspūdį apie save kaip apie kompetentingą, patikimą darbuotoją. Nekokia pradžia, priešingai, gali ilgam užverti kelią pakilti karjeros laiptais organizacijoje.

4.4.1. Mano būsimo darbo lūkesčiai

Kaip pavyks įsitvirtinti darbe, didele dalimi priklauso nuo darbuotojo ir darbdavio lūkesčių atitikimo. Todėl labai svarbu aiškiai žinoti abiejų pusių lūkesčius ir siekti jų dermės. Darbdavio lūkesčiai paprastai paaiškėja pokalbyje dėl darbo. O savuosius lūkesčius pravartu apgalvoti iš anksto: juos įsisažmoninus bus lengviau priimti pagrįstą sprendimą dėl darbo pasiūlymo ir tikslingiau veikti pirmosiomis dienomis naujoje vietoje.



Parašyk, ko tikiesi iš būsimo darbo, kokie yra tavo pagrindiniai lūkesčiai jo atžvilgiu.

Mano lūkesčiai pirmojo (naujo) darbo atžvilgiu



Klausimai apmąstymui

1. Kurie su būsimu darbu susiję lūkesčiai man yra patys svarbiausi?
2. Ar realu, kad mano lūkesčiai išsipildys? Ar jie pakankamai pagrįsti?
3. Ką turėčiau padaryti, kad darbo lūkesčiai taptų realesni, kas ir kiek nuo manęs priklauso?
4. Kada ir kaip informuosiu darbdavį apie savo lūkesčius?

Vienas iš didžiausių iššūkių kiekvienam naujokui, o ypač – dar neturinčiam darbo patirties, yra pirmoji diena organizacijoje. Todėl labai svarbu deramai jai pasiruošti, tinkamai prisistatyti bendradarbiams, išsiaiškinti visus svarbius aspektus. Bene svarbiausia šios dienos užduotis yra susirinkti visą tolesniam darbui reikalingą informaciją.



4.4.2. Ką turiu sužinoti pirmąją darbo dieną?



Surašyk, kokią informaciją turėtum sužinoti, ką išsiaiškinti bet kuriame naujame darbe pirmąją dieną, kad kitą dieną galėtum ramiai eiti į darbą, žinodamas, ką jame turėsi nuveikti.

Ką turiu išsiaiškinti pirmąją darbo dieną?



Klausimai apmąstymui

1. Į kokius informacijos blokus galėčiau suskirstyti visą man reikalingą informaciją?

2. Kaip man reikalingą informaciją galėčiau sužinoti?

Išsiaiškinus organizacijos lūkesčius, susirinkus visą darbui ir sėkmingai adaptacijai reikalingą informaciją, pats metas apsibrėžti bendro pobūdžio užduotis, kurias reikėtų atlikti siekiant sėkmingai įsitvirtinti naujoje darbo vietoje (pavyzdžiui, užmegzti gerus santykius su kolegomis, įvertinti darbo privalumus ir trūkumus ir t. t.).



4.4.3. Mano bandomojo laikotarpio tikslai



Pabandyk surašyti, ką per pirmuosius tris mėnesius savo darbe norėtum nuveikti, kokius tikslus pasiekti.

Mano bandomojo laikotarpio tikslai



Klausimai apmąstymui

1. Koks yra pagrindinis mano tikslas per bandomąjį laikotarpį?
2. Ką galiu padaryti, kad mano bandomasis laikotarpis būtų sėkmingesnis?

Įsitvirtinimas naujame darbe – ilgesnis ar trumpesnis pereinamasis karjeros etapas. Tik praėjus tam tikram laikui pasijuntama visaverčiais organizacijos darbuotojais. Tuomet verta pagalvoti, ar adaptacija vyko sėkmingai, kas buvo padaryta gerai, kas galbūt ne taip gerai ir ką būtų galima kitoje situacijoje patobulinti. Per gyvenimą keisti darbus, organizacijas tenka ne kartą, todėl svarbu apmąstyti ir įprasminti įgytą patirtį, kad vėliau sektųsi geriau.



4.4.4. Mano įsitvirtinimo darbe sėkmės kriterijai



Pabandyk parašyti, ką tau reiškia sėkmingas įsitvirtinimas naujame darbe, kokiais kriterijais ar požymiais jį būtų galima apibūdinti (pavyzdžiui, savo sėkmę matuosiu pasitenkinimu darbu ir galimybe darbą derinti su kitomis gyvenimo sritimis).

Mano įsitvirtinimo darbe sėkmės kriterijai



Klausimai apmąstymui

1. Kas turėtų nutikti mano darbe, kad vieną dieną pasakyčiau: „Nuo šiandien jaučiuosi esąs visateisis komandos narys“?
2. Ką turėčiau padaryti, kad tą sėkmę pasiekčiau greičiau?

4.5. Karjeros pokyčiai

Šiandien sėkminga karjera dažniausiai jau nebereiškia vien nuoseklaus kopimo karjeros laiptais aukštyn, priešingai – dažnai ji pasižymi gana radikaliais pokyčiais. Pavyzdžių aplinkoje netrūksta, o dažnai ir patiems pasitaiko atsidurti situacijose, kai tenka radikaliai keisti karjeros kryptį ir pradėti viską lyg iš naujo. Su mažesniais pokyčiais, kaip darbo ar organizacijos keitimas, susiduria praktiškai kiekvienas ir dažniausiai ne vieną kartą. Karjera – ne tik darbas, bet ir mokymasis, kuris šiandien yra neatsiejama darbinės veiklos dalis. Todėl studijų keitimą taip pat galima laikyti karjeros pokyčiu.



Taigi, būk pasiruošęs tam, kad ne kartą ir ne du keisi savo karjeros kelio kryptį – galbūt pradėsi naujas studijas, pakeisi profesiją, darbą, sukursi verslą. Tam, kad šie pokyčiai vyktų sklandžiau, ruoškis jiems iš anksto, ugdydamasis kompetencijas, reikalingas tuos pokyčius efektyviai valdyti.

4.5.1. Mano karjeros pokyčiai

Ruoštis karjeros pokyčiams verta pradėti pasirengiant asmeninį pokyčių planą. Šis planas yra tarsi orientyras planuojant ateitį. Žinodamas, kada reikėtų tikėtis karjeros pokyčio, galėsi tinkamiau jam pasiruošti. Tačiau turėk galvoje, kad ne visus pokyčius galima prognozuoti, kai kada jie tiesiog nutinka, tad planuodamas neatmesk ir netikėtumo galimybes ir būk kiek įmanoma labiau jai pasiruošęs.



Surašyk, kokie, tikėtina, karjeros pokyčiai laukia tavęs artimiausią dešimtmetį (studijų keitimas, darbo susiradimas, darbo pakeitimas, išėjimas vaiko priežiūros atostogų ir t. t.), kokias grėsmes, iššūkius, galimybes tavo karjerai jie gali sukelti.

Karjeros pokytis	Tikėtina data	Tikimybė (proc.)	Pokyčio keliamos grėsmės, iššūkių, galimybės (kam turiu pasiruošti)



Klausimai apmąstymui

1. Kuris karjeros pokytis atrodo pats sudėtingiausias? Kodėl?

2. Ką man reikėtų padaryti, kad karjeros pokyčiai būtų kuo sklandesni?



Karjeros pokyčiai retai kada trenkia kaip žaibas iš giedro dangaus, tik mes ne visada skiriame pakankamai dėmesio jų artėjimą rodantiems signalams. Keičiamės tik tada, kai suprantame, kad mūsų nebetenkina esama situacija. Dažnai tokiu atveju kyla klausimai: ar jau atėjo metas kažką daryti kitaip savo karjeros kelyje? Gal pasirinkau ne tas studijas, profesiją, darbą? Iš ko galima suprasti, kad kažkas yra ne taip? Gal mano nepasitenkinimas esama situacija yra laikinas, gal rytoj aš džiaugsiuosi, kad šiandien nepriėmiau radikalių sprendimų? Kiek dar turiu laukti prieš priimdamas sprendimą ir t. t.

4.5.2. Požymiai, rodantys, kad metas galvoti apie karjeros pokyčius



Į lentelę surašyk įvairius išorinius ir vidinius signalus, kurie tau asmeniškai būtų svarbūs, rodytų, kad metas galvoti apie karjeros pokyčius.

Karjeros pokyčių būtinybę rodantys signalai



Klausimai apmąstymui

1. Kokie kriterijai – išoriniai (aplinkinių nuomonė, darbo sąlygos, atlygis ir pan.) ar vidiniai (motyvacija, emocijos ir kt.) – man svarbesni apsisprendžiant dėl karjeros pokyčių?
2. Kas galėtų būti tas paskutinis kantrybės lašas, kuris priverstų mane ryžtis karjeros pokyčiams?
3. Kiek apsisprendžiant dėl pokyčių man svarbi artimųjų nuomonė?



Mintis, kad metas keistis, ne visada priverčia mus imtis veiksmų. Gali atsitikti taip, kad nors daugybė signalų seniai rodo, kad laikas keisti studijas ar darbą, vis tiek nieko nedarome, kol vieną dieną nepatenkame į gilią psichologinę krizę, nepervargstame ar mūsų neatleidžia. Taigi, kodėl mes taip sunkiai pasiduodame pokyčiams? Kas sukausto mūsų valią ir neleidžia judėti į priekį?

4.5.3. Kas man trukdo ar trukdytų ryžtis karjeros pokyčiams?



Parašyk, kas tau trukdo ar gali sutrukdyti ateityje ryžtis karjeros pokyčiams, net jei ir supranti (suprastum), kad jie reikalingi sėkmingesnei karjerai. Pagalvok, kaip galėtum įveikti potencialias kliūtis.

Kliūtys atlikti karjeros pokyčius	Būdai kliūtims įveikti



Klausimai apmąstymui

1. Kokios kliūtys man atrodo sudėtingesnės – vidinės ar išorinės?
2. Kiek galiu pats kontroliuoti šių kliūčių įveikimą, kiek tai priklauso nuo manęs?
3. Kas man galėtų sutrukdyti įveikti šias kliūtis?
4. Kas man galėtų padėti sėkmingai įveikti šias kliūtis?
5. Kuri kliūtis būtų esminė, pati sudėtingiausia? Kaip ją įveikčiau?

Aptarėme karjeros pokyčiams trukdančias kliūtis. Jų gali būti ir ne viena, bet daugumą kliūčių galima įveikti. Be to, jos dažniau būna mūsų įsivaizdavimas nei objektyvi realybė. Įveikti kliūtis ir sėkmingai keisti ką nors savo karjeroje padeda turimi ištekliai, stipriosios asmenybės pusės, kompetencijos ir kita.

Bandant įveikti pokyčiams trukdančias kliūtis dažnai patiriamas stiprus stresas. Jis pasireiškia per nerimą, baimę, nusivylimą, pyktį – šios stiprios emocijos sunkina tikslingą, sąmoningą veiklą, sukelia nereikalingų fiziologinių reakcijų. Stiprus stresas gali priversti atsisakyti išsikeltų tikslų, pakenkti sveikatai, todėl būtina išmokti tinkamai su juo susidoroti, naudojantis efektyviais streso įveikimo būdais.



4.5.4. Būdai, geriausiai padedantys man įveikti stresą



Parašyk, kokius žinai efektyvius būdus įveikti stresą.

Mano streso įveikimo būdai



Klausimai apmąstymui

1. Kokie mano pasirinktų būdų stresui įveikti privalumai?
2. Ar mano naudojami būdai stresui įveikti neturi žalingų pasekmių (pavyzdžiui, sveikatai)?
3. Kokius kitus streso įveikimo būdus vertėtų išbandyti?

Pakeitus ką nors savo karjeroje, svarbu įsivertinti, ar buvo atliktas teisingas žingsnis, ar vertėjo dėti tiek pastangų ir skirti laiko šiam pokyčiui. Šis įsivertinimo etapas gali sutapti ir su naujų pokyčių poreikiu. Vertinant pokyčius svarbu žinoti, kas yra vertinama, ir turėti aiškius sėkmės ir nesėkmės kriterijus. Kriterijai gali būti ir subjektyvūs, pavyzdžiui, pasitenkinimas gyvenimu, nauja karjeros kryptimi, darbu, studijomis, organizacija, ir objektyvūs – gaunamų pajamų dydis, pareigų pobūdis, kontrolės (laiko, finansinių išteklių), mokymosi galimybės, darbo trukmė ir t. t.



4.5.5. Mano karjeros pokyčių sėkmės kriterijai



Surašyk, kokie subjektyvūs ir objektyvūs kriterijai rodytų, kad karjeros pokytis atliktas sėkmingai.

Mano karjeros pokyčių sėkmės kriterijai



Klausimai apmąstymui

1. Kuris sėkmės kriterijus man yra svarbiausias? Kodėl?
2. Ką turiu padaryti, kad greičiau atrasčiau labiausiai man tinkantį darbą (studijas, profesiją)?

4.6. Karjeros derinimas su kitomis gyvenimo sritimis

Subalansuotas gyvenimas – tai skirtingų gyvenimo sričių pusiausvyra, sudaranti sąlygas didžiausiam pasitenkinimui savo gyvenimu. Tam, kad karjera būtų sėkminga, ji turi derėti su kitomis gyvenimo sritimis, harmoningai įsiliesti į gyvenimo „simfoniją“.

4.6.1. Mano gyvenimo misija ir vizija

Siekiant karjeros ir kitų gyvenimo sričių balanso, verta pradėti šiek tiek iš aukščiau – reflektuoti savo gyvenimą kaip visumą, bandyti suprasti savo misiją, viziją, nusistatyti prioritėtines sritis.



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



Užrašyk savo gyvenimo misiją.

Mano gyvenimo misija



Vizija – tai svajonė, apibendrintas siekinys. Gyvenimo vizija – trokštamas ateities vaizdinys.

MANO GYVENIMO VIZIJA



Glaustai aprašyk savo gyvenimo viziją.

Mano gyvenimo vizija



Klausimai apmąstymui

1. Kiek man pačiam aiški mano gyvenimo misija ir vizija?
2. Ar mano gyvenimo vizija ir misija dera tarpusavyje?
3. Ar mano karjeros vizija neprieštarauja mano gyvenimo misijai ir vizijai?
4. Ko trūksta mano dabartiniam gyvenimui, ką reiktų jame keisti, kad jis labiau derėtų su gyvenimo misija ir vizija?

Gyvenimo visumą galima suskaidyti į atskiras sritis: šeimos, karjeros, laisvalaikio, dvasinio tobulėjimo ir t. t. Siekiant gyvenime balanso, labai svarbu išsiaiškinti prioritetines sritis.

4.6.2. Man svarbios gyvenimo sritys



Pateiktoje lentelėje surašyk gyvenimo sritis pagal svarbą – pradėk nuo svarbiausios ir baik mažiausiai svarbia.

Nr.	Gyvenimo sritis
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



Klausimai apmąstymui

1. Kokią vietą mano gyvenime užima karjera?

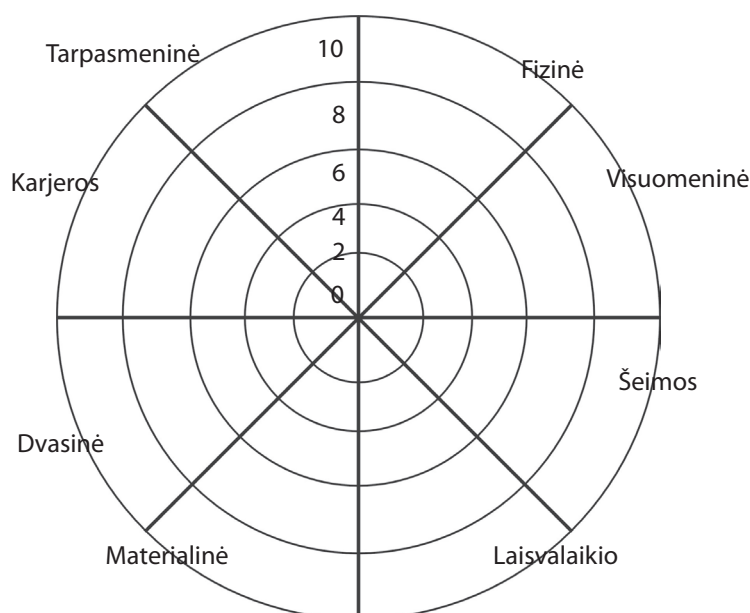
2. Jei būtų būtinybė rinktis, kurias tris iš išvardytų gyvenimo sričių pasirinkčiau? O jei tektų apsiriboti viena gyvenimo sritimi, kurią pasilikčiau? Kodėl?

Paprastai gyvenime vienu metu tenka plėtoti daug sričių. Nėra paprasta paskirstyti laiką taip, kad visos svarbios sritys gautų pakankamai dėmesio. Dėl šios priežasties dažnas nesijaučia laimingas, nes sėkmės vienoje gyvenimo srityje (pavyzdžiui, karjeroje) užgožia nesėkmės kitose (pavyzdžiui, asmeniniuose santykiuose). Tam, kad gyvenimas būtų kiek įmanoma labiau subalansuotas, svarbu gebėti realizuoti save visose svarbiose gyvenimo srityse.

4.6.3. Gyvenimo sričių balansas



Apmąstyk savo dabartinę situaciją ir pateiktame paveikslėlyje nuspalvink kiekvienos gyvenimo srities pasiekimo lygį. 10 reiškia, kad visiškai realizuoji save šioje gyvenimo srityje, o 2 – kad realizuojiesi menkai, ši sritis apleista.





Klausimai apmąstymui

1. Kurie socialiniai vaidmenys reikalauja daugiausia laiko?
2. Kokias matau galimybes derinti skirtingas veiklas?
3. Kaip parengtas vaidmenų derinimo planas atitinka mano dabartinę situaciją? Kurims vaidmenims turėčiau skirti daugiau laiko?

Apibendrinant karjeros ir kitų gyvenimo sričių derinimo temą reikia paminėti, kad realybėje puikioms technikoms dažnai nelieta laiko. Tokiu atveju pagelbėti sau galima nusistatant aiškius skirtingų sričių derinimo principus ir jais vadovaujantis.

4.6.5. Mano gyvenimo balanso siekimo principai



Surašyk, kokie gyvenimo sričių derinimo principai tau svarbiausi, atsižvelgdamas į tai, kokią vietą tavo gyvenime užima karjera ir kas tau yra svarbiausia (pavyzdžiui, šeimos interesai visuomet svarbiausi).

Nr.	Principai
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Klausimai apmąstymui

1. Kokia gyvenimo sritis ir kokie socialiniai vaidmenys man yra svarbiausi, prioritetiniai?
2. Kokią vietą mano gyvenime užima karjera?

Apibendrinimas

Dauguma knygų baigiasi apibendrinimais, padedančiais dar kartą atkreipti dėmesį į esminius turinio elementus. Čia taip pat pateikiamos dvi paskutinės užduotys, kurios padės įsivertinti ir apibendrinti tai, ko išmokai.

Pradžioje užpildyk karjeros planą. Jam reikalingą informaciją susirinkai aktyviai dirbdamas paskaitose, tad belieka dar kartą perversti šią knygėlę ir informaciją perkelti į planą.

MANO KARJEROS PLANAS

Žinios apie save	
Mano vertybės	
Mano interesai	
Mano stipriosios pusės (gabumai, talentai, kompetencijos)	
Mano asmenybės bruožai	



Karjerai
reikšminga
patirtis

Kita karjerai
svarbi
asmeninė
informacija

Mano gyvenimo misija

Mano karjeros vizija

Mano karjeros svajonės, tikslai

Karjeros kryptys, kuriose galėčiau realizuoti savo svajones

- 1.
- 2.
- 3.



Mane dominančios profesijos prioriteto tvarka

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mano pageidaujami darbdaviai ar darbo vietos susikūrimo perspektyvos

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mano tikslai pasirinktoje karjeros kryptyje

Karjeros tikslai	Uždaviniai	Įgyvendinimo terminas
1.		
2.		
3.		

Karjeros tikslai	Uždaviniai	Įgyvendinimo terminas
4.		

Mano kitų gyvenimo sričių tikslai			
Tikslas	Veiksmai	Rezultatas	Pasiekimo data
1.			
2.			
3.			
4.			

Atidžiai tyrinėdamas ir save, ir su karjera susijusias galimybes, kurdamas savo karjeros viziją ir rengdamas karjeros planus, turėjai galimybę geriau suprasti, kiek tvirtos yra tavo karjeros val-



dymo kompetencijos. Pabandyk jas įsivertinti, pamąstyti, kokių reikalingų gebėjimų dar stokoji. Šis įsivertinimas padės pasirinkti reikalingas ugdyti kompetencijas ir atsakingiau rinktis karjeros valdymo kompetencijų ugdymui skirtus dalykus.

KARJEROS VALDYMO 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					

Peržvelk savo kompetencijų vertinimą. Norėdamas papildomos informacijos, gali paprašyti, kad tavo įsivertinimą peržiūrėtų dėstytojas ar kolegos. Pagalvok, kokiais būdais toliau tobulinsi savo karjerai svarbias kompetencijas.

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

Redagavo Ligita Mykolaitienė
Maketavo Laura Vilkanauksienė

2015-01-15. 12 leidyb. apsk. I. Tiražas 10611. Užsakymas 183.
Išleido AB spaustuvė „Titnagas“,
Vasario 16-osios g. 52, Šiauliai

Mano karjeros planas

Diena po dienos	
Mano vertybės	įsitikinimas, kūryba, pagalba kitiems, sąjaukumo-nybė.
Mano interesai	daugelis naujų dalykų, kurie susiję su IT, sportu, gamtą, vaizduoti vaizdais
Mano galios šaltiniai	Užduotys, mokymai, interaktyvios IT. Kitiems, mūsų dalyvavimas
Mano asmeninės trūkumai	Užsėdėjimas, kūrybiškumo atbulėjimas, impulsyvumas, emocionališkumas, skubėjimas

Mano karjeros apibrėžimas	
Mano karjeros tikslai	Užsėdėjimas, mokymai, dalyvavimas ir publikavimas, studijos, darbas

Mano gyvenimo taisyklės
 Būti maloniu ir švelniam žmogui, kuris padeda kitiems pasiekti tikslus.

Mano gyvenimo taisyklės
 Pasaulyje būti pasiryžęs nuo nieko, nuolat tobulintis ir tada nebūti dalyviu, kuris vystingiam pasiekti.

Mano gyvenimo taisyklės
 Svarbiausia - įgyvendinti savo misiją. O kaip banga ant bangos planas. Jei darai tai, ko niekas nedarė, materialūs dalykai savaimi prisideda. Svarbiausia - kiti aukščiau vidurio, tai reikės.






MOKSLAS • EKONOMIKA • SĄNLAUDA EUROPOS SĄJUNGA
 EUROPOS SOCIALINIS FONDAS

Kuriame Lietuvos ateitį

ISBN 978-9955-613-92-3



9 789955 613923

Leidiny parengtas įgyvendinant 2007–2013 m. Žmogiškųjų išteklių plėtros veiksmų programos 2 prioriteto „Mokymasis visa gyvenimą“ VP1-2.3-ŠMM-01-V priemonės „Profesinio orientavimo sistemos veiklos tobulinimas ir plėtra“ valstybės projektą Nr. VP1-2.3-ŠMM-01-V-01-001 „Aukštųjų mokyklų studentų ugdymo karjerai ir karjeros stebėsenos modelių plėtotė ir įdiegimas, su studentais dirbančių profesinio orientavimo specialistų kvalifikacijos tobulinimas, jiems skirtų priemonių sukūrimas (1 etapas)“.