

NEGALIĄ TURINČIŲ JAUNUOLIŲ INTEGRACIJOS Į DARBO RINKĄ PROGRAMA

UŽDUOČIŲ RINKINYS
KLAUSOS NEGALIĄ TURINTIEMS
JAUNUOLIAMS

2011, Kaunas



Priemonė parengta įgyvendinant projektą „Veiklos modelių judesio ir padėties, protinę bei regėjimo negalią turintiems jaunuoliams sukūrimas ir realizavimas Kauno apskrities specialiojo ugdymo ir globos įstaigose, siekiant jų sėkmingos intergracijos į darbo rinką“ (projekto SFMIS nr. VP 1-1.3-SADM-02-K-01-019)

Parengė: Lili Laucevičienė, Daiva Penkauskienė, Vilija Targamadzė, Jūratė Stankaitytė

Konsultantai: Indrė Augutienė, Zina Baltrėnienė

TURINYS

MODULIS 1. KOMUNIKACINŲ IR SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS	7
Užduoties lapas: „Aš esu“	8
Užduoties lapas: „Kaip tu jauti“	9
Užduoties lapas: „Savęs vaizdas“	10
Užduoties lapas: „Manojo „Aš“ banko sąskaita“	11
Užduoties lapas: „Savigarbos stiprinimo būdai“	12
Užduoties lapas: „Įtakos langas“	13
Užduoties lapas: „Pasitikėjimas“	14
Užduoties lapas: „Ar tu matai, ką aš matau?..“	15
Užduoties lapas: „Konflikto analizė“	16
Užduoties lapas: „Sprendimo priėmimo stiliai“	17
Užduoties lapas: „Lauros dilema“	18
Užduoties lapas: „Sprendimo priėmimo modelis“	19
Užduoties lapas: „Noriu keisti...“	20
MODULIS 2. ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS, SIEKIANT PAŽINTI SAVO EMOCIJŲ RAIŠKĄ	21
Užduoties lapas: „Pojūčiai“	22
Užduoties lapas: Ištrauka iš A. Baranausko poemos „Anykščių šilelis“	23
Užduoties lapas: H. Radausko eilėraštis „Žiemos pasaka“	24
MODULIS 3. SĖKMINGA KARJERA IR INTEGRACIJA Į DARBO RINKĄ	25
Užduoties lapas: „Interesai ir pomėgiai“	26
Užduoties lapas: „Interesų tyrimas“	27
Užduoties lapas: „Interesų tipai ir jų ypatumai“	28
Užduoties lapas: „Vertybių deimantas“	39
Užduoties lapas: „Profesijos pasirinkimo modelis“	30
Užduoties lapas: „Profesinės veiklos alternatyvų analizė“	31
Užduoties lapas: „Mano pasirinkimas“	37
Užduoties lapas: „Individualus veiksmų planas“	38
Užduoties lapas: „Sajungininkai“	39



MODULIS 1.

KOMUNIKACINIŲ IR SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

• **Užduoties lapas: „Aš esu“**

Peržvelkite lape surašytus teiginius ir apibraukite tuos teiginius, kurie atspindi jus pačius. Užbaikite neužbaigtus Aš teiginius.

Tingus

Aš esu.....

Malonus

Aš esu..... Drovus

Silpnas

Sąžiningas

Ištikimas

Aš esu.....

Atkaklus

Susimąstęs

Patrauklus

Aš esu..... Valdingas

Jautrus

Aš esu.....

Neryžtingas

Liūdnas

Piktas

Mėgstąs pokštus

Geraširdis

• **Užduoties lapas:** „Kaip tu jauti“

Pamąstykite ir užbaikite šiuos sakinius:

1. Savimi didžiuojusi, kai
2. Aš myliu, nes
3. Aš bijau
4. Aš susierzinu, kai
5. Aš nekenčiu
6. Aš laimingiausias(-ia)
7. Aš jaudinuosi dėl
8. Aš esu įtarus (-i) kai
9. Aš esu nelaimingas (-a), kai
10. Aš nusivylęs (-usi)
11. Aš esu susižavėjęs (-usi)



• **Užduoties lapas: „Savęs vaizdas“**

Užpildykite A,B ir C langelius. A langelyje apibūdinkite save, koks Jūs manote esate iš tikrųjų su savo stipriosiomis ir silpnosiomis pusėmis. B langelyje parašykite koks Jūs norėtumėte ar svajojate būti. C langelyje pažymėkite tai, ką Jūs norite, kad kiti žmonės Jūmyse matytų ar jiems parodote.

<p>A. Iš tikrųjų aš esu:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>A. Aš norėčiau būti:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>A. Kitiems aš stengiuosi pasidodyti:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>A. Kiti mano, kad aš:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Aš supratau/atradau, kad

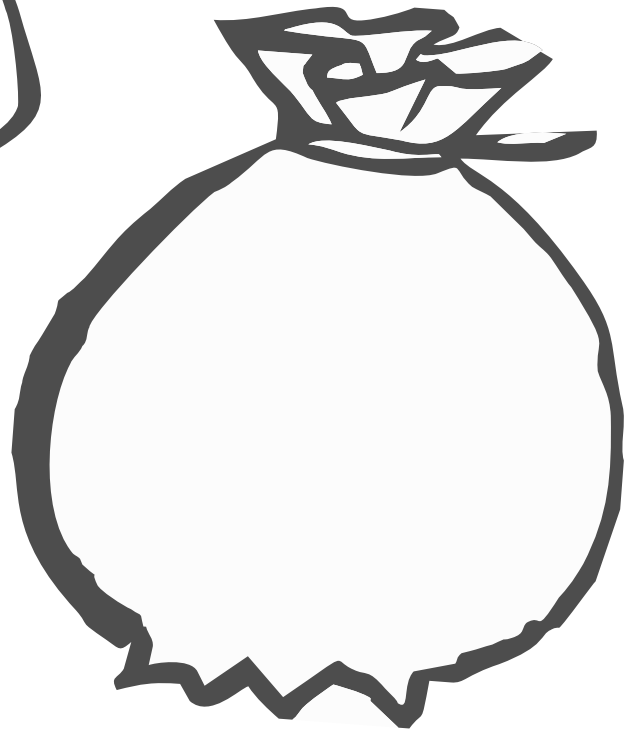
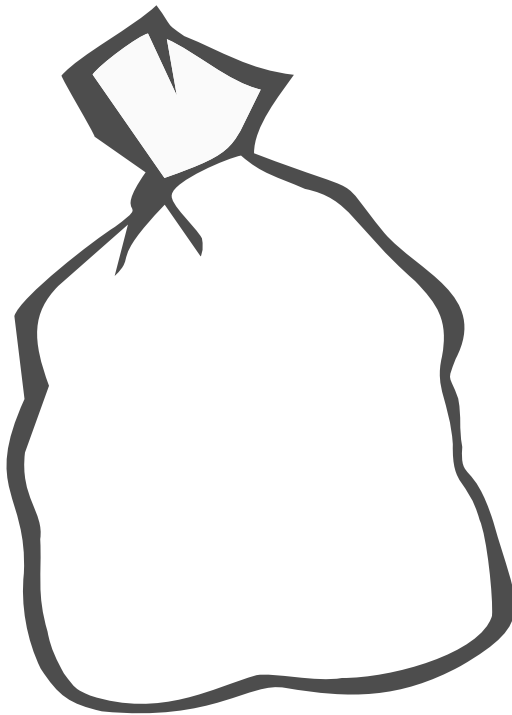
.....

.....

• **Užduoties lapas:** „Manojo „Aš“ banko sąskaita“

Data.....

Maišelyje A surašykite tai kas gali papildyti jūsų „Aš“ sąskaitą t.y. teigiamus Jūsų būdo bruožus, gebėjimus ir kt. Maišelyje B surašykite tai, kas mažina Jūsų sąskaitą t.y. neigiami būdo bruožai, netinkamas elgesys ir kt.



• **Užduoties lapas:** „Savigarbos stiprinimo būdai“

1. PADRAŠINIMAS. Svarbu laikytis požiūrio „Aš galiu“.

Parašyti bent penkis sakinius „Aš galiu.....“

2. PAGYRIMAS. Pagirti save už kiekvieną pasiekimą – tiek didelį, tiek mažą.

Palepinti save.

Parašyti dešimt dalykų kuriais galite palepinti save.

3. PRIĖMIMAS. Pažinti ir priimti savo asmenybės stipriąsias ir silpnąsias puses.

Nėra idealių žmonių.

Parašyti teigiamas ir neigiamas savo savybes.

4. PAGALBA. Reikia kelti sau realius tikslus.

Iškelkite ir parašykite tikslą, kurį galite įgyvendinti greičiausiai.

5. LAIKAS. Skirti laiko pabūti vienam su savo mintimis ir jausmais.

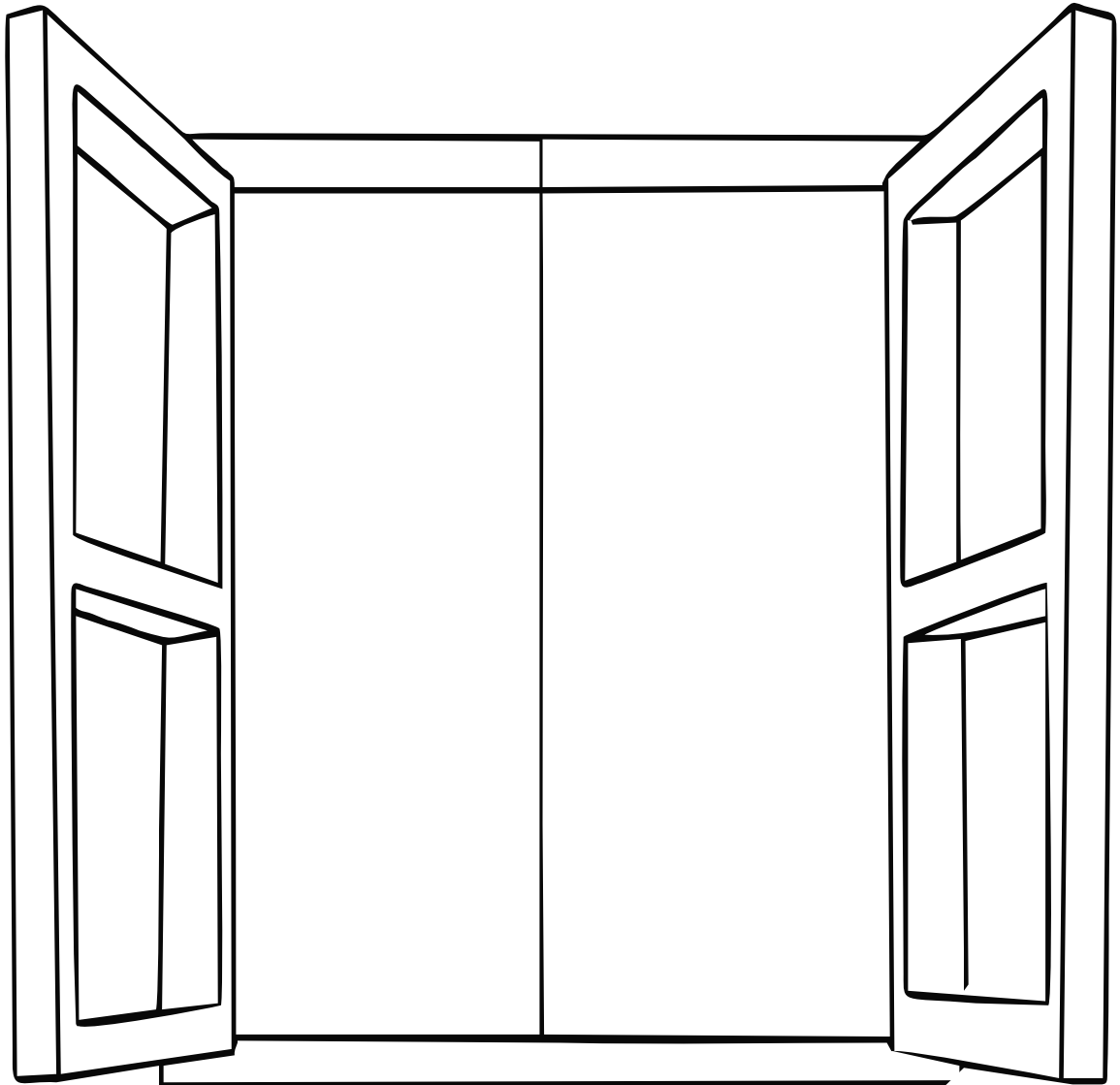
Parašyti, kiek laiko per dieną skirate tik sau.

1. PASITIKĖJIMAS. Išmokti stebėti savo jausmus ir norus.

Parašykite, kuo jūs esate ypatingas.

- **Užduoties lapas:** „Įtakos langas“

Lango viršuje parašykite savo vardą, o į langą surašykite viską, kas Jūsų nuomone, Jus gyvenime įtakoja t.y. dešinėje pusėje surašykite asmenis, kairėje - įvykius.



• **Užduoties lapas: „Pasitikėjimas“**

Aš manau, kad pasitikėjimas – tai

.....

.....

.....

Aš pasitikiu šiais žmonėmis:

.....

.....

.....

Aš pasitikiu jai todėl, kad.....

.....

.....

.....

Aš nepasitikiu žmonėmis, kurie:

.....

.....

.....

Aš manau, kad manimi pasitiki šie žmonės:

.....

.....

.....

Jie pasitiki manimi todėl, kad aš

.....

.....

.....

- **Užduoties lapas:** „Ar tu matai, ką aš matau?..“

Lapo viršuje užrašykite savo vardą. Lapo viduryje išplėškite skylę taip, kad iš lapo gautųsi tarsi paveikslų rėmeliai. Tada susiraskite aplinkui vaizdą ar objektą ir ant jo prilipinkite savo rėmelius. Pamąstykite ką Jūsų paveikslas simbolizuoja.

• **Užduoties lapas:** „Konflikto analizė“

Prisiminkite paskutinį konfliktą, kurį teko išgyventi ir pabandykite atsakyti į pateiktus klausimus.

Trumpai aprašyk konfliktą:

.....
.....
.....

Kokios kilo mintys konflikto metu?

.....
.....
.....

Kokia buvo tavo fizinė reakcija?

.....
.....
.....

Kaip tu sprendei konfliktą?

.....
.....
.....

Kokios konflikto pasekmės?

Neigiamos:

.....
.....

Teigiamos:

.....

• **Užduoties lapas:** „Sprendimo priėmimo stiliai“

Jvertinkite procentais, kiek kiekvienas iš šių sprendimo stilių yra būdingas Jums.

Sprendimo priėmimo stilius	Sprendimo priėmimo stiliaus aprašymas	Atitikimas Jūsų asmeniniam sprendimų priėmimo stiliui (procentais)
Priklausomas	<i>Priimdamas sprendimus labiau pasitiki kitais nei savimi. Mano, kad kiti geriau žino, ko jis/ji nori ar kas jam/jai geriau tinka.</i>	
Išsigandęs	<i>Bijo priimti sprendimą, nerimauja dėl sprendimo pasekmių.</i>	
Logiškas	<i>Priima sprendimą tik iki galo apsvaustęs visas alternatyvas ir pasekmes.</i>	
Impulsyvus	<i>Priima sprendimus neapsvaustęs visų galimų alternatyvų.</i>	
Atidėliojantis	<i>Ilgai nagrinėja alternatyvas ir susirenka labai daug informacijos, bet nežino, kas jam/jai tinkamiausia arba jam/jai tiesiog sunku pasirinkti.</i>	
Emocionalus	<i>Nagrinėja galimus pasirinkimus ir priima sprendimus atsižvelgdamas į savo jausmus ir tai kas jam/jai yra svarbu.</i>	

• **Užduoties lapas: „Lauros dilema“**

Lurai 21 m., o levai - 15 m. Jos yra seserys. Jos niekada nesutarė, nuolat pešėsi ir bardavosi. Laurai atrodo, kad jai tėvai niekada neduodavo tiek laisvės, kai ji buvo 15 metų, kaip dabar jos sesuo, ir kad tėvai yra gerokai atlaidesni levai. leva gali grįžti namo, kada nori, jos niekada neklausinėja apie draugus, nekontroliuoja kur ir su kuo ji eina. Tačiau leva pavydi Laurai, kadangi ši dirba ir yra finansiškai nepriklausoma. Abi seserys mano, kad kitą tėvai myli labiau negu ją. Vieną vakarą, eidama namo iš darbo, Laura pastebėjo leva su grupe draugų bandančią apvogti mašiną, pastatytą neapšviestame kiemo kampe. Kai leva pamatė Laurą, ėmė maldauti nepapasakoti tėvams. „Aš pasakysiu jiems, - sako Laura. – Aš noriu, kad jie sužinotų, ką jų mylimoji dukrelė veikia laisvalaikiu“. leva šaukia ir verkia: „Jeigu tu pasakysi jiems, aš iš karto pabėgsiu iš namų. Man jau bloga nuo to, kad tu kišiesi į mano gyvenimą. Aš rasiu kur apsistoti. Tai daug geriau nei grįžti namo ir klausytis tavo skundimo“.

Kaip Laura turėtų pasielgti?

1 sprendimas

(-)

(+)

2 sprendimas

(-)

(+)

3 sprendimas

(-)

(+)

4 sprendimas

(-)

(+)

5 sprendimas

(-)

(+)

Geriausias sprendimas

- **Užduoties lapas:** „Sprendimo priėmimo modelis“

Problema/klausimas

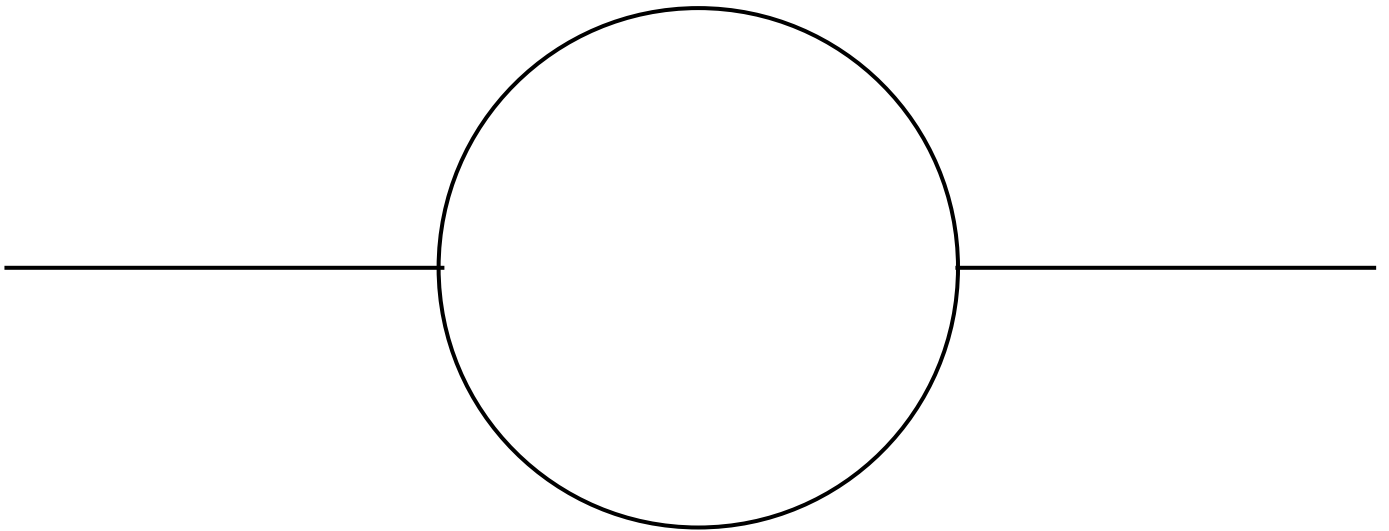
Alternatyvos	Kokia nauda	Kokie trūkumai/ sunkumai	+/-

Geriausia alternatyva:

Artimiausi žingsniai, kuriuos turiu padaryti įgyvendinant sprendimą:

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

- **Užduoties lapas:** „Noriu keisti...“





MODULIS 2.

ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS, SIEKIANT PAŽINTI SAVO EMOCIJŲ RAIŠKĄ

• **Užduoties lapas: „Pojūčiai“**

<p>REGĖJIMO ĮVERTINIMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esu jautrus spalvų harmonijai ir disharmonijai. • Žinau visų savo draugų akių spalvą. • Bent vieną kartą per dieną žvelgiu į tolimą dangaus horizontą arba į dangų virš galvos. • Puikiai sugebu apibūdinti regėtą vaizdą. • Man patinka piešti ir raizgyti ornamentus. • Bičiuliai mane apibūdintų kaip budrų. • Esu jautrus subtiliems apšvietimo pokyčiams. • Vaizduotėje galiu kuo tiksliausiai nupiešti anksčiau matytą vaizdą 	<p>SKONIO ĮVERTINIMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galiu pajusti šviežio maisto „šviežumą“. • Man patinka įvairiais būdais gaminti valgį. • Ieškau neįprastų skonio pojūčių. • Valgydamas patiekalą galiu išskirti atskirų prieskonių ar pagardų aromatus. • Esu geras virėjas. • Man patinka prie valgio derinti vynus. • Valgau sąmoningai, stengdamasis kuo geriau pajusti maisto skonį. • Vengiu pasenusio maisto. • Stengiuosi nevalgyti paskubomis. • Man patinka dalyvauti vyno ir maisto degustacijose.
<p>UOSLĖS ĮVERTINIMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turiu mėgiamą aromatą. • Kvapai stipriai veikia mano emocijas –kartais į gera, kartais į bloga. • Galiu atpažinti draugus iš kvapo. • Žinau, kaip naudotis aromatais, kad jie vienaip ar kitaip darytų įtaką mano nuotaikai. • Galiu patikimai spręsti apie maisto ar vyno kokybę iš jo kvapo. • Pamatęs ką tik nuskintas gėles paprastai keletą akimirkų uostau jų kvapą. 	<p>LIETIMO ĮVERTINIMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sugebu pajusti kasdien mane supančių daiktų paviršius – kėdžių, sofų ir net automobilio sėdynių, ant kurių sėdžiu. • Esu jautrus dėvimo drabužio medžiagos kokybei. • Man patinka liesti ir būti liečiamam. • Draugai sako, kad puikiai moku apkabinti. • Išmanau, kaip klausytis rankomis. • Kai ką nors liečiu, tai galiu pasakyti, kad ji arba jis yra įsitempęs ar atsipalaidavęs.
	<p>SINESTEZIJOS ĮVERTINIMAS (Sinestezija pojūčių harmonija, pojūčių susiliejimas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man patinka vieną jutimą apibūdinti kitų jutimų sąvokomis. • Intuityviai jaučiu, kurios spalvos šaltos, o kurios šiltos. • Į meno kūrinį reaguojau visa esybe. • Žinau, kokį vaidmenį sinestezija vaidino didžiųjų menininkų ir mokslininkų mąstyme. • Galiu pajauti, kurie iš šių garsų – oooooiaaaa, zip-zip- zip, ni-ni-ni-ni-ni – atitinka šias formas: ~, AAA , vvvvv.

- **Užduoties lapas:** Ištrauka iš A. Baranausko poemos "Anykščių šilelis"

Miškan, būdavo eini – tai net akj veria;

Vat taip linksmina dūšią, užu širdies tveria,

Kad net, širdžiai apsalus, ne kartą dūmojai:

Ar miške aš čia stoviu, ar danguj, ar rojuj?!

Kur tik žiūri, vis gražu: žalia, liekna, gryna!

Kur tik uostai, vis miela: giria nosj trina!

Kur tik klausai, vis linksma: šlama, ūžia, siaudžia!

Ką tik jauti, vis ramu: širdj glosto, griaudžia!

Minkštučiukai samanų patalai ištiesti,

Galvą j save traukia ir liula užliesti.

Uogienojai kaip rūtos kelmais, kelmais želia,

Juodas, raudonas uogas išsirpusias kelia.

Ant žalio, rausvo, balkšvo dugno taškai grybų

Tarp medžių marguliuoja iš savų sodybų.

Voverušky leikelės kur-ne-kur pro plyšj

Iš po samanų marškos sarmatlyvai kyši.

Regėjimo pojūtis – *akj veria, kur tik žiūri..., uogienojai kelmais želia, uogas išsirpusias kelia, marguliuoja taškai grybų*

Uoslės pojūtis – *kur tik uostai...,*

Klausos pojūtis – *kur tik klausai...,*

Lietimo pojūtis – *minkštučiukai samanų patalai ištiesti, / galvą j save traukia ir liula užliesti.*

Skonio pojūtis – *išsirpusios uogos, gardūs grybai*

Sinestezijos pojūtis – *ką tik jauti, vis ramu...*

- **Užduoties lapas:** H. Radausko eilėraštis „Žiemos pasaka“

*Įspėk, kas kvepia? Neįspėjai.
Lelijos? Liepos? Vėjai? Ne.
Taip kvepia princai ir kirpėjai,
Taip kvepia vakaras sapne.*

*Žiūrėki: linija pro stiklą
Praėjo posūkiu tyliau,
Rami šviesa pro švelnią miglą
Čiurlena pieno upeliu.*

*Žiūrėki: sninga, sninga, sninga.
Žiūrėki: baltas sodas minga.
Nugrimzdo žemė praeity.*

*Įspėk kas eina?- Neįspėjai:
Ateina princai ir kirpėjai,
Balti karaliai ir kepėjai,
Ir šlama medžiai apsnigti.*



MODULIS 3.
SĒKMINGA KARJERA IR INTEGRACIJA Ī DARBO RINKĀ

• **Užduoties lapas:** „Interesai ir pomėgiai“

Eil. Nr.	DVIDEŠIMT VEIKLŲ, KURIOS MAN PATINKA			
	Veiklos pavadinimas	Veiklos rūšis		
		<i>Ž – darbas su žmonėmis</i>	<i>I – darbas su informacija ir idėjomis</i>	<i>M – darbas su mašinomis ir įrankiais</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

• **Užduoties lapas: „Interesų tyrimas“**

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
A	Mechaninių daiktų remontas	Mokslinio projekto įgyvendinimas	Piešimas, spalvinimas ar eskizo darymas	Savatoriškas, labdaringas darbas	Savas verslas	Darbas su biuro įranga
B	Medžio apdirbimo pamoka	Žvaigždžių tyrinėjimas per teleskopą	Baldų modeliavimas/projektavimas	Pagalba kitiems sprendžiant jų asmenines problemas	Verslo žurnalų ar straipsnių skaitymas	Kompiuterizuota verslo duomenų analizė
C	Auto-mechanikos pamoka	Mokslinės problemos sprendimas	Fotografavimas	Sociologijos straipsnių ir knygų skaitymas	Mokyti sėkmingo verslo strategijos	Inventorizuoti atsargas ir prekes
D	Darbas ne patalpose	Nusikaltimo tyrimas	Meno kurso lankymas	Slaugytojo darbas	Lyderystė grupėje siekiant tikslo	Komerčinės matematikos pamoka
E	Motorinių mašinų ar įrangos valdymas	Mokslinių knygų ar žurnalų skaitymas	Vaidinimas spektaklyje (pantomima)	Žmonių gydymas	Grupės vadovo darbas	Darbas biure
F	Daiktų konstravimas	Darbas, kuriame reikia daug mąstyti	Drabužių dizainas	Kitų asmenų mokymas ar informavimas	Kitų atliekamo darbo priežiūra	Verslo laiško rašymas
G	Individualus darbas	Mikroskopo naudojimas	Interjero dizainas	Grupinės diskusijos vedimas	Bendravimas su svarbiais žmonėmis	Naudojimasis kompiuteriu
H	Gyvūnų dresūra	Sudėtingų skaičiavimų atlikimas	Darbas su talentingu dailininku, skulptoriumi, rašytoju	Dalyvavimas komandinio sporto žaidime	Galimybė laimėti apdovanojimą už lyderystę ar pardavimus	Tikslus duomenų registravimas
I	Palapinės statymas	Mokslinių teorijų supratimas	Meno parodų lankymas	Pagalba kitiems sprendžiant ginčą	Idėjos sklindimas ar populiarinimas	Atsakomybė už detales
J	Mechaninių galvosūkių sprendimas	Formulių interpretacija	Amatininko darbas	Dalyvavimas susirinkime	Pardavimai	Spausdinimas arba programinės spausdinimo įrangos naudojimas
K	Darbas sode	Naujos studijų srities atradimas	Darbas vadovaujantis savo taisyklėmis	Kalbėjimasis su žmonėmis	Didelės atsakomybės prisiėmimas	Darbas su skaičiais
L	Projekto skaitymas	Kompiuterių panaudojimas	Galimybė naudotis vaizduote siekiant sukurti ką nors originalaus	Darbas su jaunais žmonėmis	Dalyvavimas politinėje kampanijoje	Galimybė būti labai organizuotu žmogumi
M	Dalyvavimas sportiniame žaidime	Laboratorinių eksperimentų atlikimas	Apsakymų ar poezijos rašymas	Veiklos planavimas ir priežiūra	Žmonių įtikinėjimas, kad jie elgtųsi taip, kaip jums atrodo	Veiklos atlikimo sistemos kūrimas ir veiklos atlikimas laikantis šios sistemos
	R	I	A	S	E	C
Iš viso						

• **Užduoties lapas:** „Interesų tipai ir jų ypatumai“

R – REALISTINIS.

Pirmenybę teikia veiklai, apimančiai tikslus, tvarkingas arba metodiškas objektų, įrankių, įrangos arba gyvūnų valdymą. Turi fizinio darbo, mechaniko, elektriko, žemės ūkio, techniko gebėjimų. Save laiko praktišku ir konservatyviu, turinčiu techninių, sportinių, bet ne socialinių įgūdžių. Vertina tai, kas konkrečiu ir apčiuopiama, pavyzdžiui, materialų atlyginimą už pasiekimus. Vengia kontaktų su žmonėmis.

I - TYRINĖTOJAS.

Teikia pirmenybę veiklai, kuriai būdingas stebėjimas, simboliškumas, sistemingas ir kūrybiškas fizinių, biologinių ir kultūros reiškinių tyrinėjimas. Turi gabumų mokslui ir matematikai. Save laiko turinčiu mokslininko sugebėjimų intelektualiu, skeptišku, analitišku, neturinčiu vadovavimo įgūdžių, vertina mokslą, žinias ir jų plėtojimą. Vengia vaidmenų, kuriems reikalingos įtikinėtojo arba prekiautojo savybės.

A - MENINIS.

Pirmenybę teikia neapibrėžtai, laisvai nesisteminei veiklai, apimančiai meno formų arba objektų kūrimą. Turi meninės kalbos, dailės, muzikos, aktorinių arba rašytojo gabumų, tačiau neturi klerko arba verslininko įgūdžių. Save laiko originaliu, išraiškingu, nestandartišku, nepriklausomu. Vertina kūrybinę raišką. Vengia rutinos ir prisitaikymo.

S - SOCIALINIS.

Teikia pirmenybę veiklai, susijusiai su pagalba kitiems, mokymu, gydymu, švietimu arba ugdymu. Sugeba bendrauti, tačiau stokoja fizinio arba techninio darbo įgūdžių. Save laiko empatišku, kantriu, paslaugiu, suprantančiu kitus, sugebančiu mokyti, bet neturinčiu gabumų techniniam ir moksliniam darbui. Vertina etinę, socialinę, visuomeninę veiklą. Vengia mechaniško ir techninio darbo.

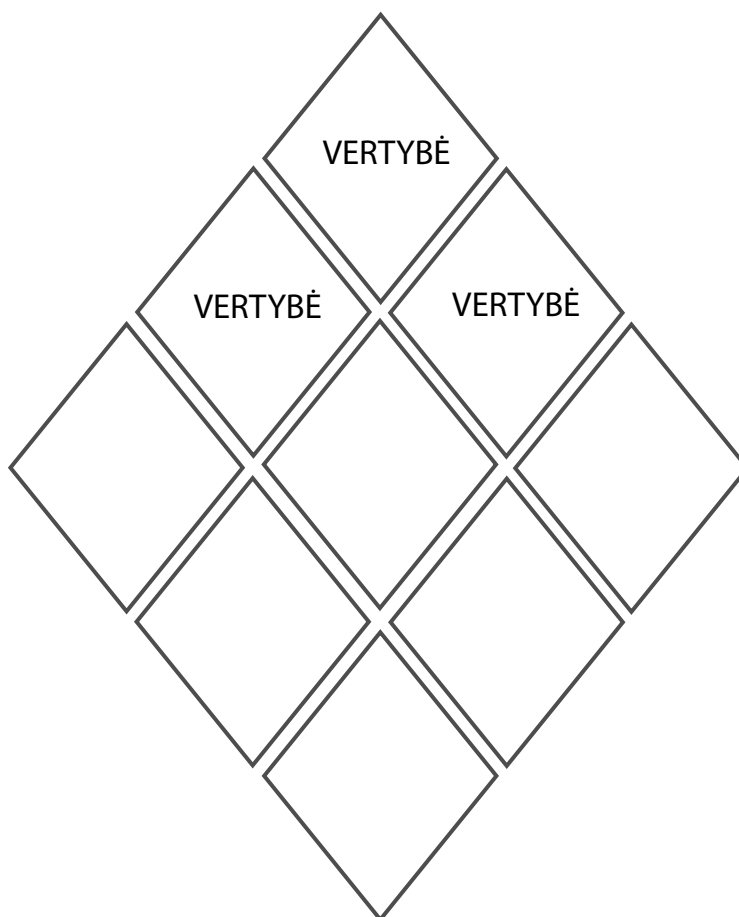
E - VADOVAS.

Teikia pirmenybę vadovavimui, įtikinėjimui. Turi vadovavimo, bendravimo ir įtikinėjimo gabumų. Stokoja gabumų moksliniam darbui. Save suvokia kaip populiarų, visuomenišką, pasitikintį savimi, agresyvų, turintį vadovavimo ir iškalbos gabumų, bet neturintį mokslininko sugebėjimų. Vertina materialinę ir socialinę padėtį. Vengia mokslinių ir intelektinių temų.

C - TRADICINIS.

Mėgsta veiklą, apimančią tvarkos, šablonų, standartų nustatymą ir palaikymą, pavyzdžiui, dokumentų, duomenų tvarkymą, verslo dokumentų ir duomenų apdorojimo įrangos valdymą. Pasižymi kanceliariniais skaičiavimo ir sisteminio verslo įgūdžiais, stokoja meninių gebėjimų. Save laiko prisitaikančiu, tvarkingu, turinčiu kanceliarinių ir skaičiavimo gabumų. Vertina ekonominius ir komercinius pasiekimus, valdžią. Vengia neapibrėžtos ir nestruktūruotos veiklos.

- **Užduoties lapas:** „Vertybių deimantas“



Svarbiausia vertybė



Mažiausiai svarbi vertybė

- **Užduoties lapas:** „Profesijos pasirinkimo modelis“



• **Užduoties lapas:** „Profesinės veiklos ir alternatyvų analizė“

Profesija 1: _____

PROFESIJA		AŠ
Kokias pareigas galėčiau užimti, įgijęs šią profesiją?		Kaip ši profesija, užimamos pareigos ir atliekamos užduotys siejasi su mano interesais, pomėgiais, hobi?
Kokios veiklos bus dažniausios, dirbant šį darbą?		
Ką turi sugebėti darbuotojas, norėdamas gerai atlikti tokius darbus?		Kokius turiu gebėjimus, reikalingus šiai profesijai?

PROFESIJA		AŠ	
Kokio išsilavinimo reikia, norint atlikti šį darbą?		Kokie yra didžiausi mano pasiekimai mokykloje, galintys praversti šiai profesijai?	
Kokios asmeninės savybės svarbios, norint tinkamai atlikti šį darbą?		Kokias turiu asmenines savybes, kurios reikalingos šiai profesijai?	
Kokios yra fizinės darbo sąlygos?		Kaip ši profesija siejasi su mano fizinėmis galimybėmis atlikti reikiamas užduotis?	
Kokios yra šios profesijos perspektyvos?		Kaip mano gyvenimo tikslai siejasi su šia profesija?	

Profesija 2: _____

PROFESIJA		AŠ	
Kokias pareigas galėčiau užimti, įgijęs šią profesiją?		Kaip ši profesija, užimamos pareigos ir atliekamos užduotys siejasi su mano interesais, pomėgiais, hobi?	
Kokios veiklos bus dažniausios, dirbant šį darbą?			
Ką turi sugebėti darbuotojas, norėdamas gerai atlikti tokius darbus?		Kokius turiu gebėjimus, reikalingus šiai profesijai?	
Kokio išsilavinimo reikia, norint atlikti šį darbą?		Kokie yra didžiausi mano pasiekimai mokykloje, galintys praversti šiai profesijai?	

PROFESIJA		AŠ	
Kokios asmeninės savybės svarbios, norint tinkamai atlikti šį darbą?		Kokias turiu asmenines savybes, kurios reikalingos šiai profesijai?	
Kokios yra fizinės darbo sąlygos?		Kaip ši profesija siejasi su mano fizinėmis galimybėmis atlikti reikiamas užduotis?	
Kokios yra šios profesijos perspektyvos?		Kaip mano gyvenimo tikslai siejasi su šia profesija?	

Profesija 3: _____

PROFESIJA		AŠ
Kokias pareigas galėčiau užimti, įgijęs šią profesiją?		Kaip ši profesija, užimamos pareigos ir atliekamos užduotys siejasi su mano interesais, pomėgiais, hobi?
Kokios veiklos bus dažniausios, dirbant šį darbą?		
Ką turi sugebėti darbuotojas, norėdamas gerai atlikti tokius darbus?		Kokius turiu gebėjimus, reikalingus šiai profesijai?

PROFESIJA		AŠ	
Kokio išsilavinimo reikia, norint atlikti šį darbą?		Kokie yra didžiausi mano pasiekimai mokykloje, galintys praversti šiai profesijai?	
Kokios asmeninės savybės svarbios, norint tinkamai atlikti šį darbą?		Kokias turiu asmenines savybes, kurios reikalingos šiai profesijai?	
Kokios yra fizinės darbo sąlygos?		Kaip ši profesija siejasi su mano fizinėmis galimybėmis atlikti reikiamas užduotis?	

• **Užduoties lapas:** „Mano pasirinkimas“

	Pirmas pasirinkimas _____	Antras pasirinkimas _____	Trečias pasirinkimas _____
Interesai			
Pasirinkimas dirbti (su informacija, žmonėmis, daiktais)			
Sugebėjimai, įgūdžiai			
Darbo vertybės			
SUMA			

Išanalizavęs (-usi) galimas pasirinkimo alternatyvas, nusprendžiau rinktis:

.....

.....

.....

.....

• **Užduoties lapas:** „Individualus veiksmų planas“

Užrašykite savo tikslą. Ką ir kada ketinate atlikti?

Mano tikslas

Aš susidariau tokį tikslo siekimo planą. Surašiau kokius ir kada turiu atlikti žingsnius.

ŽINGSNIS	KADA
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

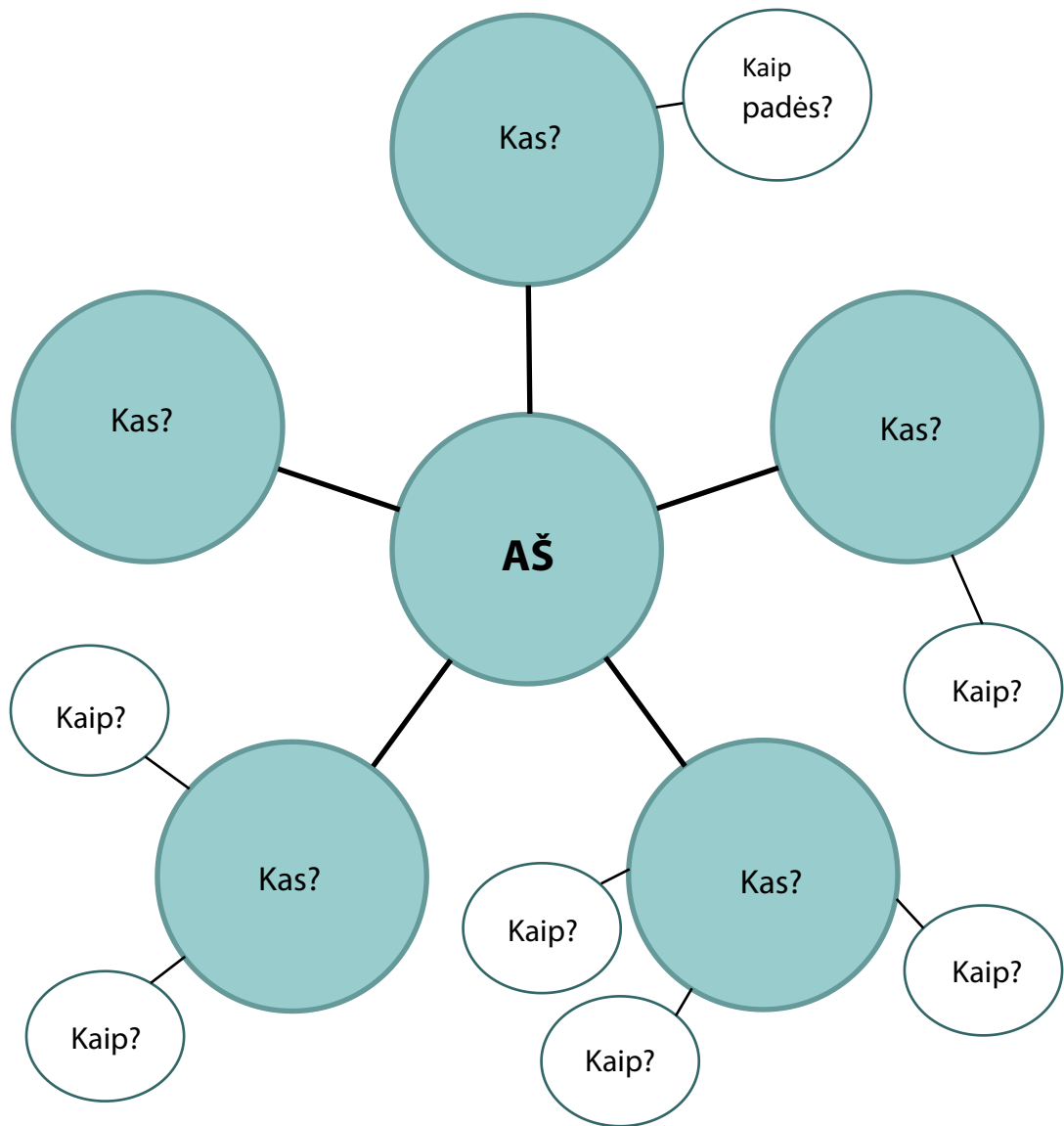
Aš supratau, kad tai yra mano planas, kurį turiu įvykdyti, peržiūrėti ir reguliariai atnaujinti.

Parašas _____

Data _____

Data _____

• **Užduoties lapas:** „Sjungininkai“



© 2010 VŠĮ JAUNIMO KARJEROS CENTRAS

 **SPAUDOS** DEPARTAMENTAS