



BENDRASIS PROGRAMAVIMO DOKUMENTAS



EUROPOS SĄJUNGA



*Žmonės būna laimingi tiek,
kiek jie nori tokie būti.*
(Abrahamas Linkolnas)

ŽINGSNIAI PIRMYN...

Praktinis vadovas jaunimui

Vardas:

.....

Pradėta pildyti:

Baigta pildyti:

Kaunas, 2008

Projekto SFMIS numeris: BPD2004-ESF-2.3.0-02-05/0046

Rengėjas: Vš.Į. „Idėjų centras“

Korektorė: Rūta Bajorienė

Maketuotojas: Gediminas Lukavičius

IVADAS

Visi mes būdami maži statėme smėlio pilis, svajojome būti princais ir princesėmis, vėliau žadėjome būti kosmonautais, mokytojais, gydyti žvėrelius, gelbėti žmones ir kt. O ką tu veiki dabar? Apie ką svajoji? Ar pildosi tavo svajonės? Kokiam gyvenimo kelyje esi? Ar esi pats savo likimo kalvis, o gal tavo likimą valdo kiti? Šie ir daugelis kitų klausimų galbūt erzina tave, nes esi jaunas, esi laisvas. Prieš tave visas gyvenimas. Jauni žmonės nemėgsta daug galvoti apie ateitį, tačiau primename, kad kiekvienas turi būti savo gyvenimo vairuotojas, bet ne keleivis. Kai privažiuoji gyvenimo kryžkelę, gali pasirinkti kelius, kuriais nori eiti:

- ✓ Baigti mokyklą, mokytis kolegijoje, universitete?
- ✓ Kokius draugus norėtum turėti?
- ✓ Ar nieko neveiksi ir nieko neturėsi?
- ✓ Kam skirsi pasimatymą?
- ✓ Ar vartosi alkoholį, narkotikus?
- ✓ Kokias vertybes pasirinksi?
- ✓ Kokios šeimos nori?
- ✓ Ir kt.



Tai, koku keliu pasuksi šiandien, nulems, kuo užsiimsi ateityje, ar džiaugsiesi savo darbais, ar patirsi gyvenimo pilnatvę. Šiandien sustokime prie profesinio pasirinkimo.

Profesinį kelią geriausiai apibūdina žodis „karjera“. Karjeros kelias nebūtinai kyla aukštyn ar yra labai greitas, tai — kelias, vedantis pasirinkta kryptimi. Svarbiausia šiame kelyje — žinoti ir išlaikyti savo kryptį, ieškoti galimybių užsiimti ne bet kokia, bet mėgstama ir įdomia veikla. Sakoma, kad laimingi tie žmonės, kurie sugeba susirasti veiklą pagal pašaukimą.

Karjera — sėkmingas gyvenimo kelias, nuolatinis tobulėjimas ir sėkmė užsiimant pasirinkta veikla, žingsnis po žingsnio siekiant užsibrėžtų gyvenimo tikslų. Teisingai vairuoti karjeros keliu, t. y. valdyti savo karjerą, galima išmokti. Tavo sėkmė priklausys nuo to, ar gebėsi suderinti tris dalykus:

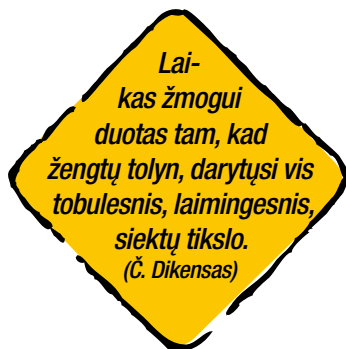


NORIU — tai reiškia žinoti savo pomėgius, interesus, poreikius, vertybes; GALIU — sugebėti įvertinti savo fizinės, intelektines galias, pažinti asmenines savybes; REIKIA — stebėti darbo rinką, sugebėti įvertinti pasirinktos profesijos poreikį, numatyti savo darbo perspektyvas.

Norint pasirinkti tinkamą profesiją, būtina pažinti ne tik save, savo norus bei lūkesčius, bet ir profesiją. Taip pat labai svarbu įvertinti savo karjeros galimybes bei situaciją darbo rinkoje.

Kaip teigia kinų patarlė, tūkstančių mylių kelionė prasideda pirmu žingsniu, tad ir tu karjeros keliu turėtum eiti žingsnis po žingsnio. *Karjeros planavimas* — *visą gyvenimą trunkantis procesas*. Žmogus žingsnis po žingsnio įgyja naujos patirties, žinių, keičia savo požiūrį, keičiasi ir aplinka. **Karjeros planavimo žingsniai yra šie:**

1. Savęs pažinimas, t. y. atsakymai į klausimus: Koks aš esu? Ko aš noriu? Ką aš galiu?
2. Norimos profesijos išsirinkimas.
3. Mokymosi kelio pasirinkimas.
4. Tinkamo darbo paieška ir suradimas.



Šios programos tikslas — padėti tau geriau pažinti save, įvertinti tavo galimybes, poreikius ir visu tuo remiantis parengti ir įgyvendinti tau priimtina tolimesnės karjeros viziją. Pateikiame praktinius pratimus, kurie, tikimės, padės tau apsispręsti, ką veikti toliau, kaip susirasti darbą, kokia linkme pakreipti savo gyvenimą. Tikime, kad, kaip ir kiekvienas jaunas žmogus, TU:

- ✓ gebėsi atsakyti už savo lemtį;
- ✓ gebėsi atsakyti už save ir planuoti savo ateitį;
- ✓ gebėsi naudotis informacija besikeičiančiame darbo pasaulyje, gebėsi laiku ir lanksčiai reaguoti į pokyčius.

LINKIME SĖKMĖS!

SAVĖS PAŽINIMAS

Žinios apie save — tai savęs pažinimo rezultatas. Savęs pažinimo siekimas — tai pirmas žingsnis planuojant ir valdant savo ateitį bei karjerą. Ypač svarbu pažinti save tokį, koks esi: savo asmenybės bruožus, vertybes, interesus, gabumus, pomėgius. Tad ženkl pirmą žingsnį...

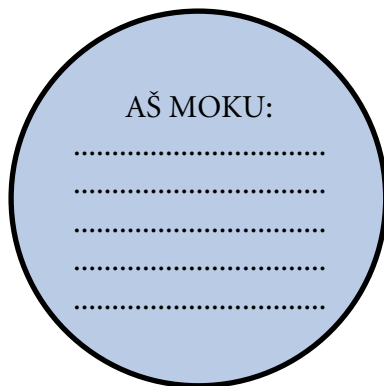
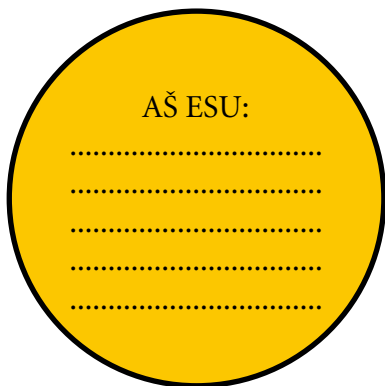


Aš esu, aš moku

Sužinosi savo teigiamas puses.

Kaip turi atlikti šią užduotį:

1. Į gelsvą apskritimą surašyk bent 5 apibūdinimus, koks tu esi (pageidautina, kad tai būtų geri apibūdinimai);
2. Į pilką apskritimą surašyk bent 5 dalykus, kuriuos moki padaryti geriausiai.



Tikimės, kad nebuvo labai sunku atlikti šią užduotį. Prisimink, kad tai, ką parašei šiuose apskritimuose, yra tavo stipriosios pusės, tad, priimdamas svarbius sprendimus gyvenime, turėtum jomis ir pasikliauti.

Optimistas ar pesimistas

Sužinosi, koks tavo požiūris į gyvenimą. Vieni žmonės būna optimistai ir į gyvenimą žvelgia su viltimi, aplink save mato daug gerų dalykų. Kiti žmonės, atvirksčiai, — pesimistai. Jie labai išgyvena, įvairiose situacijose mato tik problemas.

Kaip turi atlikti šią užduotį:

Pažvelk į šiuos piešinėlius. Ką tu pagalvojai pirmiausia, apibrauk savo pasirinktą variantą a) arba b):



- a) pusiau pilna;
- b) pusiau tuščia.



- a) nuostabus rezginys;
- b) bjaurus voratinklis.



- a) nušvitusi mintis;
- b) pavojus.



- a) saulėtekis;
- b) saulėlydis.



- a) jaunatviška meilė;
b) užrašai.



- a) antikvariatas;
b) panaudota mašina.



- a) atostogos artėja;
b) po atostogų.



- a) pritarimo ženklas;
b) stabdyti mašiną.

2. Dabar suskaičiuok, kiek apibraukei a) ir kiek b). Surašyk:

a) b)

- Jeigu surinkai 5 ir daugiau **a** raides, vadinsi, tavo požiūris į gyvenimą yra optimistiškas.
- Jeigu surinkai 5 ir daugiau **b** raides, tai tavo požiūris — pesimistiškas.

Koks esi, tokį tave ir sveikiname!

Prisimink, kad pasauliui reikia ir optimistų, ir pesimistų.

Mano asmenybės bruožai

Nustatysi stipriąsias savo asmenybės puses, įvertinsi tobulintinas savybes.

Kaip turi atlikti šią užduotį:

1. Perskaityk pateiktą asmenybės bruožų sąrašą. Pažymėk visus tuos bruožus, kurie, manai, yra būdingi tau.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tvaringas | <input type="checkbox"/> Pastovus |
| <input type="checkbox"/> Apdairus | <input type="checkbox"/> Drąsus |
| <input type="checkbox"/> Atviras | <input type="checkbox"/> Jautrus |
| <input type="checkbox"/> Siekiantis tikslo | <input type="checkbox"/> Atsakingas |
| <input type="checkbox"/> Patikimas | <input type="checkbox"/> Punktualus |
| <input type="checkbox"/> Talentingas | <input type="checkbox"/> Kantrus |
| <input type="checkbox"/> Stropus | <input type="checkbox"/> Energingas |
| <input type="checkbox"/> Mokantis bendrauti | <input type="checkbox"/> Užsispyręs |
| <input type="checkbox"/> Išsiskiriantis iš kitų | <input type="checkbox"/> Taupus |
| <input type="checkbox"/> Budrus | <input type="checkbox"/> Ramus |
| <input type="checkbox"/> Įžvalgus | <input type="checkbox"/> Kūrybingas |
| <input type="checkbox"/> Atsargus | <input type="checkbox"/> Mėgstantis dėmesį |

2. Išsirink ir apibrauk penkis tau labiausiai patinkančius bruožus.

Peržvelk apvestus bruožus: kurie iš jų tau būdingi, o kuriuos reikėtų tobulinti? Pagalvok, kaip tai galėtum padaryti.



Kas aš esu?

Įvertinsi, koks esi nepakartojamas. Užduotis padės apibendrinti informaciją, kurią, atlikdamas ankstesnes užduotis, surinkai apie save.

Kaip atlikti šią užduotį:

Užpildyk kiekvieną debesėlį, įrašydamas po du, tris svarbiausius dalykus: asmenybės savybės, gebėjimai (ką moki padaryti geriausiai), išsilavinimas, ką norėtum veikti ateityje.

Manome, jog supranti, kad tavo ateities planai priklauso nuo tavo savybių, gebėjimų, išsilavinimo. Jeigu tau tai pavyks suderinti, sėkmė neaplenks tavęs.

ASMENINĖS SAVYBĖS

GEBĖJIMAI

IŠSILAVINIMAS

ATEITIES PLANAI:

1.

2.

Visada pavyksta, kai žinai, ką darai.
(R. Bachas)

Mano galimybių pažinimas

Tyrinėjant save svarbu atsakyti į klausimą:

Koks aš esu?

Lentelėje pažymėk tau tinkantį įvertinimą nuo 1 („visiškai ne“) iki 5 („visiškai taip“):

1. Aš lengvai prisitaikau prie pokyčių.	1	2	3	4	5
2. Aš greitai prisitaikau prie naujovių.	1	2	3	4	5
3. Aš sugebu sutelkti dėmesį .	1	2	3	4	5
4. Aš esu ryžtingas.	1	2	3	4	5
5. Aš punktualus.	1	2	3	4	5
6. Aš tvarkingas.	1	2	3	4	5
7. Aš kruopštus.	1	2	3	4	5
8. Aš greitai atlieku užduotis.	1	2	3	4	5
9. Mokydamasis naudojuosi naujovėmis.	1	2	3	4	5
11. Man sekasi rankų darbas.	1	2	3	4	5
14. Aš kūrybingas ir pasižymiu lakia vaizduote.	1	2	3	4	5
15. Aš daug skaitau (knygų, laikraščių).	1	2	3	4	5
16. Aš laisvai jaučiuosi kalbėdamas auditorijai.	1	2	3	4	5
17. Man sunku pateikti mintis raštu.	1	2	3	4	5
19. Man patinka dirbti su kitais.	1	2	3	4	5
20. Man sekasi išklausti ir bendrauti.	1	2	3	4	5
21. Taisyklių laikymasis man nesukelia rūpesčių.	1	2	3	4	5
22. Aš visuomet sakau tai, ką galvoju.	1	2	3	4	5
23. Aš pasitikiu savimi.	1	2	3	4	5
24. Aš galiu pasinaudoti patarimu.	1	2	3	4	5
25. Aš turiu gerą atmintį.	1	2	3	4	5

Atkreipk dėmesį, kurių skaičių pažymėjai daugiau. Kur pažymėjai “4” ar “5” – tai tavo stipriosios pusės.

Kur pažymėjai “1” ar “2” – susimąstyk!

Išmintingi patarimai

Ši užduotis tau padės dar kartą prisiminti patarimus, kurie praverčia nelengvame gyvenimo kelyje.

Kaip atlikti šią užduotį:

1. Iš pateiktų žodžių (teiginių) įrašyk tą, kuris labiausiai tiktų tam ar kitam patarimui.

PASIMOKYK; PAKLAUSYK; PASIDARYK; ATSKLEISK; SURASK; IŠKLAUSYK; TIKĖK; IŠSTUDIJUOK; KLAUSYKIS; PASITIKĖK; ĖMEI VIENĄ...; KALK GELEŽĮ, KOL KARŠTA.

1. _____ savimi.
2. _____ gerų patarimų ir išminties.
3. _____ jėgų nepalūžti.
4. _____ iš kitų patirties.
5. _____ tų, kurie nori tau padėti.
6. _____ širdies balso.
7. _____ veiklos pobūdį.
8. _____ kelis variantus ir nuspręsk, kaip veikti.
9. _____ iš klaidų ir daugiau jų nekartok.
10. _____ geriausias savo savybes ir gebėjimus.
11. _____, tai imk ir kitą variantą.
12. _____: veik!
13. _____ savo jėgomis.

Tarp patarimų rask tą, kuris galėtų tapti tavo gyvenimo devizu.

Asmenybės polinkiai

Šis testas padės atskleisti tavo asmenybės polinkius atitinkančius profesinius interesus.

Kaip atlikti šią užduotį:

Atsakyk į klausimą: „Kurią iš dviejų galimybių pasirinktum?“. Reikia pasirinkti vieną iš dviejų atsakymų kiekvienoje eilutėje ir savąjį pasirinkimą pažymėti atsakymų lape (+).

A	ar	B
Rūpintis gyvūnais	1.	Prižiūrėti mašinas
Slaugyti ligonius	2.	Braižyti schemas, programuoti
Iliustruoti knygas, kurti plakatus, atvirukus	3.	Prižiūrėti ir puoselėti augalus
Gaminti dirbinius iš medžio, audinių, metalo, molio ir kt.	4.	Rūpintis prekių reklama, prekiauti, bendrauti su klientais
Aptarinėti mokslinius straipsnius, knygas	5.	Aptarinėti grožinę literatūrą, koncertus, spektaklius
Auginti gyvūnų jauniklius (kačiukus, šuniukus, veršiukus ar kt.)	6.	Treniruoti draugus, mokyti juos atlikti įvairius darbus
Kopijuoti paveikslus arba derinti muzikos instrumentus	7.	Vairuoti krovinę transporto priemonę
Teikti žmonėms jiems reikalingą informaciją (ekskursijose, informacijos biure, telefonu ir pan.)	8.	Apipavidalinti vitrinas, parodas arba vaidinti spektakliuose, groti koncertuose
Remontuoti (daiktus, būstą ir pan.)	9.	Redaguoti tekstus, koreguoti piešinius
Gdyti gyvūnus	10.	Atlikti apskaičiavimus
Išvedinėti naujas augalų rūšis	11.	Konstruoti, projektuoti, kurti naujus pramonės gaminius (mašinas, drabužius, maisto produktus ir pan.)
Spręsti ginčus ir konfliktus, įtikinėti, bausti	12.	Tikrinti, tikslinti ir tvarkyti schemas, brėžinius, lenteles
Stebėti ir tyrinėti meninės saviveiklos būrelių veiklą	13.	Stebėti ir tyrinėti mikroorganizmų gyvenimą
Derinti medicininę aparatūrą (įvairius prietaisus ir pan.)	14.	Teikti žmonėms medicininę pagalbą susižeidus, po traumų ir pan.
Tiksliai aprašinėti stebimus reiškinius, įvykius, matuojamus objektus ir pan.	15.	Meniskai aprašinėti, perteikti realius ir įsivaizduojamus įvykius
Ligoninėje atlikinėti laboratorinius tyrimus	16.	Priiminėti, apžiūrinėti ligonius, kalbėtis su jais, skirti jiems gydymą
Dažyti bei dekoruoti patalpų sienas, gaminių paviršius	17.	Montuoti bei surinkti mašinas bei įvairius prietaisus
Organizuoti bendraamžių ar jaunesnių moksleivių išvykas į teatrus, muziejus, turistinius žygius	18.	Vaidinti scenoje, koncertuoti
Pagal brėžinius gaminti mašinas, drabužius, statyti pastatus	19.	Braižyti, kopijuoti brėžinius, žemėlapius
Kovoti su augalų ligomis, sodų ir miškų kenkėjais	20.	Dirbti kompiuteriu

Šioje lentelėje pažymėk pasirinktas alternatyvas:

GAMTA	TECHNIKA	ŽMOGUS	ŽENKLAS	MENINĖ RAIŠKA
1a	1b	2a	2b	3a
3b	4a	4b	5a	5b
6a		6b		7a
	7b	8a		8b
	9a		9b	
10a			10b	
11a	11b	12a	12b	13a
13b	14a	14b	15a	15b
16a		16b		17a
	17b	18a		18b
	19a		19b	
20a			20b	
Bendra:.....	Bendra:.....	Bendra:.....	Bendra:.....	Bendra:.....

2. Suskaičiuok kiekviename stulpelyje esančius plusus.

Tas stulpelis, kuriame surinkai daugiausia plusų, parodo tavo asmenybės polinkius į tam tikrą profesinę veiklą. Žemiau pateikti penkių galimų tipų aprašymai. Perskaityk tau būdingo profesijos tipo aprašymą ir rinkdamasis profesiją atsižvelk į tai.

Profesijų tipai

1 tipas: „žmogus — gamta“.

Šios profesijos apibūdinamos žmogaus dalyvavimu gyvosios ir negyvosios gamtos procesuose. Šiam profesijų tipui priskirtinos profesijos, susijusios su žemės tyrinėjimu (geologas, geofizikas, okeanologas, meteorologas ir pan.), augmenijos bei gyvūnijos tyrinėjimu (botanikas, biologas, zoologas, ornitologas, kinologas, genetikas, ekologas ir pan.), gyvulininkyste ir augalininkyste (sodininkas, agronomas, daržininkas, zootechnikas, veterinaras ir pan.).

2 tipas: „žmogus — technika“.

Šio tipo profesijų atstovai neatsiejami nuo įvairių mašinų, mechanizmų, įrenginių ir instrumentų. Tai visa eilė pramonės srityje svarbių profesijų (elektrikas, šaltkalvis, tekintojas, siuvėjas, audėjas, inžinierius ir pan.), taip pat transporto priemonių valdymas bei aptarnavimas.

3 tipas: „žmogus — ženklų sistema“.

Šiam profesijų tipui priskirtinos su informacijos apdorojimu susijusios profesijos. Tai darbas su sistemomis: kalbinėmis (bibliografas, notaras, lingvistas, istorikas, filologas, filo-

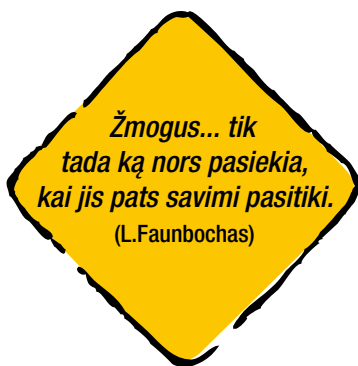
sofas, literatūrologas ir pan.), abstrakčiomis — matematinėmis (statistikas, matematikas, kasininkas, buhalteris, ekonomistas ir pan.), grafinėmis (braižytojas, konstruktorius, kartografas, šturmanas ir pan.), ženklų apdorojimo (programuotojas, informatikas ir pan.).

4 tipas: „žmogus — meninė išraiška“.

Šiam tipui priskiriamos visos su menu susijusios profesijos. Tai ir vaizduojamoji kūryba (tapytojas, dizaineris, skulptorius, architektas ir pan.), ir taikomasis menas (modeliuotojas, juvelyras ir pan.), meninių reginių kūryba (kompozitorius, muzikantas, vokalistas, dirigentas, šokėjas, baletmeisteris, aktorius, režisierius, operatorius ir pan.).

5 tipas: „žmogus — žmogus“.

Šių profesijų esmė yra bendravimas, todėl būtina mokėti užmegzti ir palaikyti kontaktus su žmonėmis. Šiam tipui priskirtinos pedagoginės profesijos (mokytojas, auklėtojas, treneris, dėstytojas), teisėtvarkos sritys (policininkas, tardytojas, prokuroras, advokatas ir pan.), kultūros sritys (bibliotekininkas, ekskursijų vadovas, gidas, korespondentas ir pan.), aptarnavimo sritys (pardavėjas, padavėjas, stiuardas, kirpėjas ir pan.). Medicinos srities profesijos (slaugytoja, gydytojas, felčeris) taip pat sutartinai priskiriamos šiam tipui, tačiau iš dalies susijusios ir su kitais, kaip antai „žmogus — gamta“, „žmogus — technika“.



Tavo svajonės ir galimybės

Ši užduotis tau padės įvardyti svajones ir susieti jas su ateities planais.

Kaip turi atlikti užduotį:

1. Įvardink dvi savo svajones ir pagalvok, kokių gebėjimų reikės toms svajonėms pasiekti.
2. Šiuos gebėjimus aprašyk stačiakampiuose prie svajonės pavadinimo.
3. Gebėjimus, kuriuos jau pakankamai išlavinai, nuspalvink mėlynai.
4. Gebėjimus, kurie tau atrodo per sudėtingi, nuspalvink raudonai.

Mano svajonė Nr. 1:

Svajonė: _____

Ko man reikia, kad pasiekčiau šią svajonę?

Užsienio kalbų?

Kokio elgesio?

Kokio išsilavinimo?

Aš turėčiau gebėti

Aš turėčiau gebėti

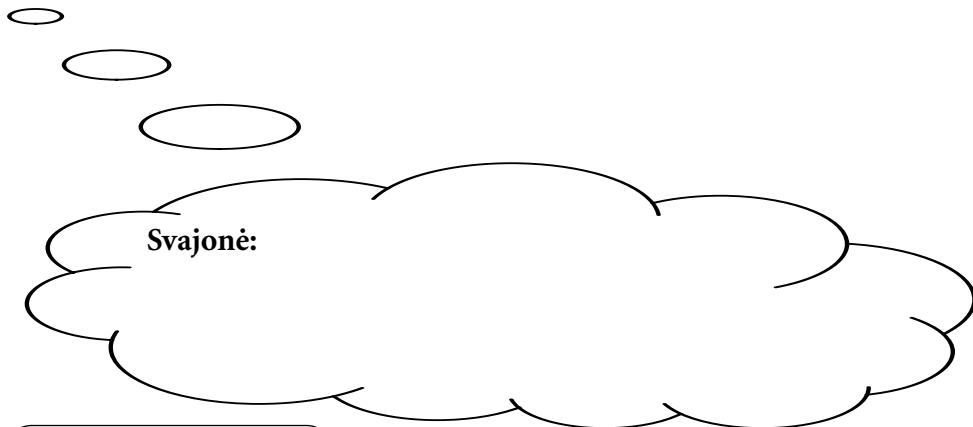
Fizinio pasirengimo?

Aš turėčiau gebėti

Aš turėčiau gebėti

Jei tavo lape atsiras keletas raudonų stačiakampių, tai gerai pagalvok, ar tavo svajonė neveda tavęs klaidingu keliu, ir ar padarei viską, kad ją pasiektum.

Mano svajonė Nr. 2:



Ko man reikia, kad pasiečiau šią svajonę?

Užsienio kalbų?

Kokio elgesio?

Kokio išsilavinimo?

Aš turėčiau gebėti

Aš turėčiau gebėti

Fizinio pasirengimo?

Aš turėčiau gebėti

Aš turėčiau gebėti

Ar užpildei lapus?

Galbūt kai kurie stačiakampiai vis dar tušti?

Galbūt tu nelabai žinai, ko gali prireikti tavo svajonei?

Pagalvok, kokie tavo gebėjimai geriausiai išlavinti?

Svajonių ir norų abėcėlė

Beveik kiekvienas žmogus turi svajonių.
Kartais sakoma: „Sek paskui savo svajonę“.
Svajonės pačios neišsipildo. Reikia veikti patiems.

Ką daryti? Kaip savo svajones paversti tikrove?
Svajonės būna labai skirtingos, todėl tam, kad jos išsipildytų, reikia skirtingų dalykų.

Kai kurie dalykai būtini bet kuriai svajonei ar norui išsipildyti. Jie surašyti abėcėlės tvarka.
Kiekviena abėcėlės raidė reiškia ką nors, kas gali padėti tau siekti savo svajonės.

Kaip atlikti šią užduotį:

- Pabaik pildyti abėcėlę.
- Atsakyk sau, kodėl tie dalykai reikalingi.
- Pagalvok, kaip jie siejasi su tavo svajone.

A – augimas

B – brolystė

C – charakteris

D – draugai

E – elgesys, emocijos, eiliškumas

F – forma

G – garbė

H – heroizmas

I –

J –

K –

Atlikęs užduotį, pabandyk atsakyti į klausimus:

- Ar tavo svajonė įgyvendinama?
- Kur turėtum labiau pasistengti, kad svajonė taptų realybe?

KARJEROS PASIRINKIMO GALIMYBĖS

Mes esame žmonės, todėl turime galimybę rinktis, kaip elgtis vienomis ar kitomis gyvenimo aplinkybėmis.

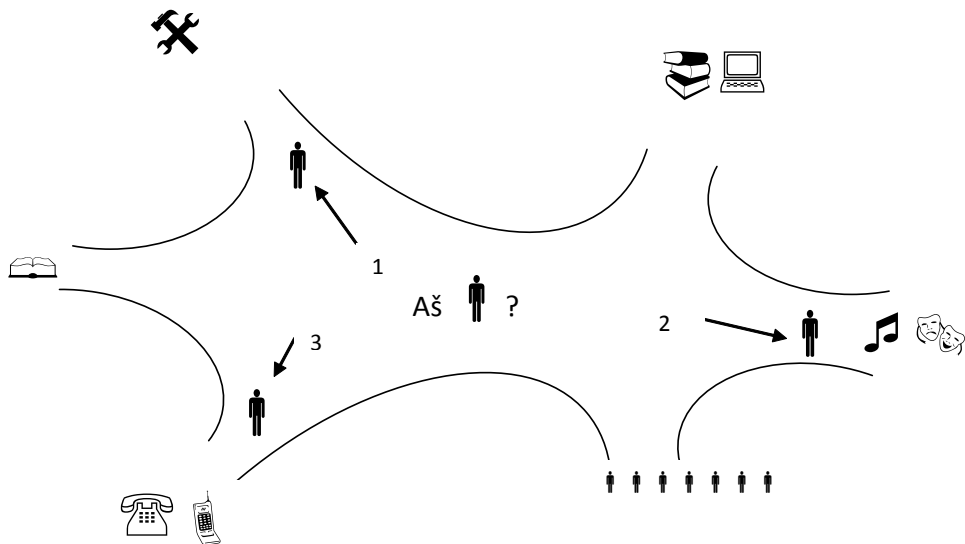
Mūsų karjeros sprendimai yra ypatingi, nekasdieniai, dažnai tai patys svarbiausi gyvenimo sprendimai. Todėl, norėdami gerų karjeros sprendimų, turime mokyti juos priimti.

Kuriuo keliu pasukti?

Ši užduotis pagelbės tuo atveju, jei tavo širdis linksta prie dviejų ar daugiau darbų.

Kaip atlikti šią užduotį:

- Kiekvieno kelio gale — objektai ir daiktai, su kuriais norėtum dirbti. Pasirink vieną, du ar tris kelius, ir nupiešk save tame kelyje.
- Pagalvok, ar galėtum suderinti visus savo pasirinkimus.
- Skaiciais pažymėk pirmą — svarbiausią kelią, po to antrą ir trečią:



Aš įsitikinau, kad mane domina šie darbinės veiklos keliai:

Individualūs sunkumai

Pabandyk išsiaiškinti, kokių sunkumų iškyla tavo kelyje. Kaip galėtum geriau juos įveikti?

Kaip turi atlikti šią užduotį:

1. Perskaityk lentelėje pateiktus klausimus.
2. Skiltyje ATSAKYMAI pažymėk prie tau tinkančio atsakymo („Taip“ arba „Ne“).

SRITYS, KURIOSE GALI PASIREIKŠTI INDIVIDUALŪS SUNKUMAI IR JUOS ATSKLEIDŽIANTYS KLAUSIMAI

Sritis	Klausimai	Atsakymai	
		Taip	Ne
<i>Socialinės, psichologinės, praktinės paramos ir pagalbos šaltiniai</i>	- Ar turėsi kur ieškoti paramos kilus sunkumams? - Ar bus žmogus, kuris galės, jei reiks, išklaudyti tave, patarti, padėti praktiškai?		
<i>Finansai</i>	- Ar turi pajamų šaltinį? - Ar turi kokių nors santaupų? - Ar moki planuoti savo pajamas ir išlaidas?		
<i>Mokymasis</i>	- Ar baigė pagrindinę mokyklą? - Ar baigė vidurinę mokyklą? - Ar mokykloje turėjai mokslo problemų? - Ar planuoji toliau mokytis? - Ar esi numatęs kur? - Ar galvoji, kad bus sunkumų? - Kaip manai, ar reikalingas išsilavinimas?		
<i>Darbas</i>	- Ar esi dirbęs? - Ar ketini dirbti? - Ar esi numatęs, kur dirbsi? - Ar reikia pagalbos įsidarbinant? - Ar norėtum turėti pastovų darbą?		
<i>Būstas</i>	- Ar turi kur gyventi? - Ar tai nuolatinė vieta? - Ar gyveni vienas? - Ar naudojiesi viešuoju transportu?		
<i>Vartojimo problemos</i>	- Ar moki planuoti pajamas ir išlaidas? - Ar žinai, kokios maždaug dabar kainos? Ar žinai apie nuolaidų korteles? - Ar mokėtum naudotis banko paslaugomis, susimokėti mokesčius? - Ar žinai, kokios yra dabartinės aprangos mados? - Kokios yra tavo galimybės tvarkingai atrodyti?		

<i>Sveikata/mityba</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kur ir kaip ieškotum medikų pagalbą? - Ar rastum reikalingą psi- chologinę pagalbą? - Ką žinai apie sveiką mitybą, vitaminus? - Ar mokėtum pats gaminti sau valgių? 		
Šeima ir artimi ryšiai	<ul style="list-style-type: none"> - Kokie tavo ryšiai su šeima? - Ar jie tave tenkina? - Ką norėtum pakeisti? - Ar reikėtų specialisto pagal- bos tau ar tavo šeimos na- riams? - Ar turi artimą drau- gę/draugą? 		
<i>Laisvalaikis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ar planuoji savo laisvalaikį? - Ar turi kokių nors mėgstamų užsiėmimų? 		
Bendruomenė ir visuomenė	<ul style="list-style-type: none"> - Ar tave tenkina aplinka, kurioje gyveni? - Ar tau patinka tave supantys žmonės? - Ar norėtum pakeisti aplinką? - Ar norėtum išvykti į užsienį (emigruoti)? 		
<i>Tikėjimas, religija</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ar išpažįsti tikėjimą? 		

3. Konkrečius sunkumus, su kuriais tu susiduri šiose srityse, surašyk į „*Individualių sunkumų lapą*“.

INDIVIDUALIŲ SUNKUMŲ LAPAS

Sritis	Individualūs sunkumai	Konkretūs veiksmai, bū- tini sunkumams įveikti
<i>Socialinės, psichologinės, praktinės paramos ir pagalbos šaltiniai</i>		
<i>Finansai</i>		
<i>Mokymasis</i>		
<i>Darbas</i>		

<i>Būstas</i>		
<i>Vartojimo problemos</i>		
<i>Sveikata/mityba</i>		
<i>Šeima ir artimi ryšiai</i>		
<i>Laisvalaikis</i>		
<i>Bendruomenė ir visuomenė</i>		

Kartais tau reikės patarimo kaip elgtis ar praktiškos pagalbos. Pasvarstyk, kokie žmonės gali būti tavo pagalbininkai? Neužmiršk, kad yra įvairių organizacijų, kurios teikia pagalbą sunkiose situacijose.

Asmeninių tikslų iškėlimas ir planavimas

Išmoksi:

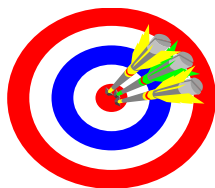
- tinkamai formuluoti asmeninius tikslus;
- sukurti tikslo pasiekimo planą.

Kaip turi atlikti šią užduotį:

1. Perskaityk tikslų kėlimo taisykles.
2. Iškelk ir suformuluok artimiausią tau svarbų tikslą.
3. Įrašyk šį tikslą į „Asmeninių tikslų lapą“.
4. Pasitikrink, ar jis atitinka tikslų kėlimo taisykles.
5. Sukurk tikslo pasiekimo planą: įrašyk, kokius veiksmus atliksi, kad pasiektum šį tikslą. Planuok, atlikdamas kelis žingsnius.
6. Apsvarstyk, kiek laiko reikės atlikti visus veiksmus.

TIKSLŲ KĖLIMO TAISYKLĖS

1. Tikslas turi būti konkretus ir aiškus.
2. Tikslas turi būti realistiškas, pasiekiamas.
3. Kurk praktišką, trumpalaikį tikslą, kurio pasiekimo tikimybė yra labai didelė.
4. Tikslas turi būti svarbus tau.



ASMENINIŲ TIKSLŲ LAPAS

Vardas _____

Data _____

Mano tikslas yra _____

Šio tikslo siekdamas atliksiu tokius veiksmus:

1) _____

2) _____

3) _____

Tikslą planuoju pasiekti iki (data) _____

Parašas _____

Kai tikslas iškeltas, toliau reikia sukurti tikslo pasiekimo planą:

Planuok atlikdamas kelis žingsnius!

- pasvarstyk, kokius veiksmus turėsi atlikti, kad tą tikslą tikrai pasiektum. Pavyzdžiui, gal tau reikės susirasti tam tikros informacijos, nuvykti į specialią mokymo įstaigą, paskambinti arba susitikti su reikalingu asmeniu, galbūt — susitvarkyti asmens dokumentus, nuvykti į darbo biržą, parašyti prašymą ir t. t.;
- numatyk, kokia eilės tvarka turėsi atlikti būtinas užduotis, t. y. nustatyk veiksmų eiliškumą;
- apsvarstyk, kiek laiko reikės atlikti visus veiksmus ir iki kokios datos esi pasiryžęs pasiekti užsibrėžtą tikslą.

REKOMENDACIJOS PLANUOJANT SAVO VEIKSMUS

- Būk drąsus, eksperimentuok su nauju elgesiu.
- Įvairiais būdais stenkis siekti tikslo.
- Įvertink, ar gali savarankiškai siekti savo tikslo.
- Jei manai, kad tau reikės pagalbos, pagalvok, kaip ją gali gauti.

Pagalbos prašymas — ne silpnumo ženklas.

- Numatyk, kas ir kaip kontroliuos, ar vykdomas planas.
- Tai tu sukūrei planą, ne planas sukūrė tave, todėl būk atviras pokyčiams, nebijok keistis ir keisti!

Atkaklios pastangos visada duoda vaisių. Tu pats sukūrei savo veiksmų planą, ir jeigu kas nors nepasiseka taip, kaip planavai, neverta nuleisti rankų ir pasiduoti.

Niekas neišvengia klaidų, tingėjimo, nusivylimų. Bet, pasak kinų filosofo Konfucijaus, **vienintelė tikra klaida — neištaisyti savo praeities klaidų.**

MANO DARBO VERTYBĖS

Atlikęs šią užduotį tu suprasi, kad renkantis profesiją ar darbą yra svarbu pasirinkti tokią veiklą, kuri atitiktų tavo vertybes.

Kaip atlikti šią užduotį:

- Atidžiai perskaityk darbo vertybių sąrašą ir, jeigu vertybė svarbi tau, pažymėk.
- Iš visų pažymėtųjų atrink penkias ir surašyk jas eilės tvarka pagal svarbą.
- Pagalvok, ar tavo išskirtos darbo vertybės kaip nors siejasi su tavo turimais įgūdžiais.

DARBO VERTYBIŲ SĄRAŠAS

Vertybės		Svarba
Kūrybingumas	Ką nors kurdamas ar kalbėdamas nuolat naudojotės vaizduote	
Įžymybės statusas	Iš karto jus visur atpažįsta, nes esate gerai žinomas	
Valdžios turėjimas	Kontroliuojate darbe kitus	
Darbas lauke	Nenorite dirbti patalpose	
Pagalba kitiems	Teikiate paslaugas asmenims, kuriems reikia pagalbos	
Nepriklausomybė	Pats nusprendžiate, kaip ir kokį darbą atliksite	
Įtaka	Darote įtaką kitų žmonių sprendimams	
Lankstus darbo grafikas	Turite darbą ir pats pasirenkate tinkamas darbo valandas	
Fizinis darbas	Dirbate fizine veikla paremtą darbą	
Prestižas	Turite darbą, užtikrinantį jūsų statusą ir pagarbą visuomenėje	
Moksliniai tyrimai	Tyrinėjate ir atrandate faktus, kuriuos pritaikote savo darbe	
Rizikingas darbas	Darbas, kuriam atlikti reikia tam tikros fizinės ar finansinės rizikos	
Darbinė rutina	Darbas, kuriame daugelį kartų kartojasi tie patys veiksmai	
Sezoninis darbas	Darbas tik tam tikru metų laiku	
Vadovavimas	Nurodinėjate, vadovaujate, prižiūrite kitų žmonių veiklą	

Kelionės	Darbas, kurį dirbant reikia daug keliauti	
Matematikos panaudojimas	Darbe naudojotės matematikos žiniomis ir statistikos duomenimis	
Įvairovė	Dažnai keičiasi darbo objektas arba jūsų pareigos	
Turtai	Darbas, kuriame galite uždirbti daug pinigų	
Darbas su vaikais	Mokote vaikus ir jais rūpinatės	
Rankų darbas	Dirbate rankų darbą arba naudojotės įrankiais	
Darbas su technika	Darbe naudojotės mašinomis ir įranga	

Šiuo metu svarbiausios mano vertybės yra:

1.
2.
3.
4.
5.

Kodėl tau yra svarbios šios penkios vertybės?

Pagalvok dar kartą, ar nieko nenori keisti.

Kaip tu manai, ar DARBAS yra vertybė?

- Paaškind, ką tau asmeniškai reiškia DARBAS.
- Užrašyk bent penkis argumentus, kodėl DARBAS yra arba gali būti vertybė.

1. Darbas yra vertybė, nes _____

2. Darbas yra vertybė, nes _____

3. Darbas yra vertybė, nes _____

4. Darbas yra vertybė, nes _____

5. Darbas yra vertybė, nes _____

Darbas yra ne tik pragyvenimo šaltinis — jeigu darbas atitinka tavo polinkius, tau gerai sekasi, tai tu esi vertinamas ir gali gerbti save.

Ką manai apie NEDARBA?

1. Perskaityk kiekvieną teiginį. Pasvarstyk, ar sutinki su juo.
2. Parašyk greta teiginio **TAIP**, jei visiškai sutinki su juo.
3. Parašyk greta teiginio **NE**, jei nesutinki.
4. Parašyk greta teiginio **0**, jei nežinai ar abejoji.
5. Sulygink atsakymus su specialistų vertinimais.

1. Nedarbas — pačių nedirbančiųjų kaltė. ____
2. Svarbiausia nedirbančio žmogaus veikla — ieškoti darbo, jis neturėtų gaišti laiko kitiems užsiėmimams. ____
3. Savanoriškas, atsitiktinis darbas arba darbas nepilną darbo dieną dar nėra tikras darbas. ____
4. Neturiu reikalingų įgūdžių, kad galėčiau gauti vieną iš siūlomų darbų. ____
5. Jei nėra tinkamų darbų, visada galima susikurti sau darbą. ____
6. Būčiau pasiryžęs dirbti bet kokį darbą, kad tik nebūčiau bedarbis. ____

Pasitikrink! Specialistų vertinimai:

1. „Nedarbas — tai pačių nedirbančiųjų kaltė.“ *Teiginys neteisingas.*
2. „Svarbiausia nedirbančio žmogaus veikla — ieškoti darbo, jis neturėtų gaišti laiko kitiems užsiėmimams.“ *Teiginys iš dalies teisingas.*
3. „Savanoriškas, atsitiktinis darbas arba darbas nepilną darbo dieną dar nėra tikras darbas.“ *Teiginys neteisingas.*
4. „Neturiu reikalingų įgūdžių, kad galėčiau gauti vieną iš siūlomų darbų.“ *Teiginys neteisingas.*
5. „Jei nėra darbų, visada galima susikurti sau darbą.“ *Teiginys iš dalies teisingas.*
6. „Būčiau pasiryžęs dirbti bet kokį darbą, kad tik nebūčiau bedarbis.“ *Teiginys iš dalies teisingas.*

šaltinis: www.profesijupasaulis.lt

PAMAŠTYK

Du žmonės dykumoje skaldo akmenis. Praeivis klausia kiekvieno iš jų: „Ką tu čia darai?“. Pirmasis atsako: „Skaldau akmenis“. Antrasis atsako: „Statau šventovę“.
Kuris iš jų yra laimingesnis? Kodėl?

Profesijos rinkimosi kliūtys

Ši užduotis padės tau suprasti, kokie išoriniai ir vidiniai veiksniai gali trukdyti renkan-
tis profesiją ar net darbą.

Kaip atlikti šią užduotį:

1. Nuspręsk, kurie dalykai labiau ar mažiau trukdo priimti sprendimą dėl tavo ateities darbo ir pažymėk atitinkamame stulpelyje.
2. Pratęsk kliūčių sąrašą, jei ne visos kliūtys čia išvardintos.
3. Pagrįsk savo pasirinkimą.

IŠORINĖS KLIŪTYS	Mažai trukdo	Vidutiniškai trukdo	Labai trukdo
Draugų nuomonė			
Šeimos narių spaudimas			
Socialiniai stereotipai			
Fizinės ypatybės			
Kita			
VIDINĖS KLIŪTYS			
Pasyvumas			
Pokyčių baimė			
Nesugebėjimas apsispręsti			
Valios stoka			
Pasitikėjimo savimi stoka			
Žinių, gebėjimų stoka			
Nenoras rizikuoti			
Kita			

Aš sužinojau, kad mano apsisprendimą dėl profesijos/darbo sunkina

Mokymasis iš kitų

Šiame skyriuje tu sužinosi apie darbinės karjeros kelią bei apie interesų ir gebėjimų įtaką žmogaus pasirinkimui.

Kaip atlikti šią užduotį:

- Remdamasis parengta interviu forma, apklausk tėvus ar kitą suaugusį asmenį apie visą darbinės karjeros kelią. (Galima apklausti ir kelis asmenis.)
- Pagalvok, kaip gautą informaciją panaudosi pasirengdamas darbinei veiklai

INTERVIU FORMA

Vardas, pavardė _____

Dabartinis darbas _____

Darbo pobūdis _____

Klausimai	Atsakymai
Kaip Jūs gavote šį darbą?	
Kokio išsilavinimo reikėjo, kad gautumėte šį darbą?	
Kokių įgūdžių reikia šiam darbui atlikti?	
Kokia šio darbo kasdienė veikla?	
Kas patinka šiame darbe?	
Kas nepatinka šiame darbe?	
Koks šios darbo sferos darbo užmokestis?	
Ar norėtumėte keisti darbą?	

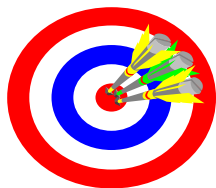
Mane labiausiai sudomino ši informacija: _____

Profesijos įgijimo/darbinės veiklos plano parengimas

Atlikęs šią užduotį išmoksi susikurti pasirinktos profesijos arba darbo įgijimo veiksmų planą.

Surašyk į lentelę:

1. Savo tikslą.
2. Veiksnius, būtinus pasirinktai profesijai ar darbui įgyti.
3. Plano įgyvendinimo terminus.
4. Pasiekimų kontrolės ir vertinimo būdus.



PROFESINIŲ TIKSLŲ PROTOKOLAS

Vardas _____

Data _____

Mano tikslas yra _____

To tikslo siekdamas aš:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Šį tikslą planuoju pasiekti iki (data)

Apie savo veiksmų rezultatus pranešiu

Dėl paramos ir pagalbos kreipsiuos į

Parašas _____

DARBO PASAULIS

Tam, kad sėkmingai valdytum savo karjerą ir konkuruotum darbo rinkoje, reikia išmokti ieškotis darbo: susirasti laisvas darbo vietas organizacijose, susisiekti su darbdaviu ir jam prisistatyti, dalyvauti pokalbyje dėl darbo, dėti dėmesį dėl darbo sąlygų. Šio skyriaus užduotys tau padės susipažinti su darbo paieškos procesu ir padidins galimybes susirasti svajonių darbą.

Koks darbas man labiausiai patinka

Atlikęs šią užduotį tu suprasi, kokį darbą tu norėtum dirbti.

Kaip atlikti šią užduotį:

- Ilgai nemąstydamas užbaik pradėtus sakinius.
- Užbaigęs sakinius pagalvok, kokia tai būtų profesija, specialybė.

Norėčiau darbo, kuris būtų

Darbas turėtų suteikti man galimybę.....

Norėčiau dirbti su

Manau, kad jeigu dirbsiu, tai

Darbe svarbiausia.....

Mane papiktintų, jeigu darbas.....

Sutikčiau dirbti, jeigu.....



GYVENIMO APRAŠYMAS (CV)

Ši užduotis padės tau parengti savo gyvenimo aprašymą.

Kaip atlikti šią užduotį:

- Savo CV parašyk pagal pateiktą CV formą ir atsižvelgdamas į tai, kad:
 - informacijos būtų pakankamai;
 - būtų pristatyti tavo svarbiausi įgūdžiai ir laimėjimai, dėl kurių darbdaviui bus aišku, kokios konkrečios naudos iš tavęs jis gali tikėtis;
 - informacija būtų teisinga, nekurianti nerealių darbdavio lūkesčių;
 - CV apimtis neturėtų viršyti vieno A4 formato lapo.
- Savo sukurtą CV duok perskaityti draugui ir paklausk jo nuomonės.

Gyvenimo aprašymas — *Curriculum Vitae* (lot.) (toliau — CV) įsidarbinant yra svarbiausias dokumentas, kuriame pateikiami duomenys ir faktai apie tavo išsilavinimą, darbo patirtį, įgūdžius, pomėgius. Kai ieškai darbo, tu paroduodi savo kvalifikaciją, žinias, įgūdžius ir sugebėjimus. Bet kokiame pirkimo–pardavimo sandoryje yra svarbi reklama. Tavo reklama — tai dokumentai, kuriuos paruoši apie save ir pateiki darbdaviui, pas kurį norėtum dirbti. Todėl ir gyvenimo aprašymas tiek savo turiniu, tiek forma turi atkreipti skaitančiojo dėmesį ir sudaryti įspūdį, kad su tavimi verta geriau susipažinti. Gyvenimo aprašymų yra įvairių formų ir struktūrų.

Atlikęs šią užduotį tu išmoksi rašyti CV.

Gyvenimo aprašymo forma

GYVENIMO APRAŠYMAS (CV)	
ASMENINIAI DUOMENYS	
Vardas, pavardė	
Gimimo data	
Adresas	
Telefonas	
El. paštas	
IŠSILAVINIMAS	
PAPILDOMAS IŠSILAVINIMAS	
Kursai, tobulinimasis	
DARBO PATIRTIS	
KITI ĮGŪDŽIAI	
Kalbiniai įgūdžiai	
Darbo kompiuteriu įgūdžiai	
Vairuotojo pažymėjimas	
POMĖGIAI	
REKOMENDACIJOS	
ASMENINĖS SAVYBĖS	
data-----	parašas-----
vardas, pavardė-----	

KREIPIMOSI, ARBA MOTYVACINIS LAIŠKAS. KAS TAI?

Atlikęs šią užduotį tu išmoksi rašyti motyvacinį laišką darbdaviui.

Kaip atlikti šią užduotį:

- Susipažink su motyvacinio laiško pavyzdžiais.
- Išsirink darbo skelbimą ir parašyk motyvacinį laišką, kuris:
 - skirtas konkrečiam asmeniui arba kompanijai;
 - nėra ilgas — nuo pusės iki vieno puslapio (A4 formato);
 - talpintų informaciją apie tave, parodančią tavo tinkamumą pageidaujamos pareigos užimti (teiginius būtina grįsti konkrečiais faktais);
 - nurodytų priežastis, kodėl šis darbas tave domina;
 - nurodytų asmeninius bei kontaktinius duomenis;
 - būtų pasirašytas.

Darbdaviui pateikti dokumentai yra tavo vizitinė kortelė. Kreipimosi laiškas, dažnai vadinamas motyvacinium, yra vienas iš dokumentų, kuris beveik visada pateikiamas kartu su gyvenimo aprašymu (CV). Laiške reikia aiškiai nurodyti, į kokį darbą pretenduoji ir koku būdu tave pasiekė informacija apie galimybę įsidarbinti. Svarbu apibendrinti savo apsisprendimo įsidarbinti priežastis ir tai, dėl ko, tavo manymu, esi tinkamas kandidatas. Savo motyvų dirbti būtent tokį darbą arba būtent tokioje įmonėje aiškus ir patrauklus išdėstymas kartais gali kompensuoti tam tikrų įgūdžių ar patirties trūkumą ir paskatinti darbdavį susidomėti arba net pasirinkti būtent tave.

Kreipimosi, arba motyvacinio laiško pavyzdžiai

Pavyzdys Nr. 1

Personalo skyriaus direktoriui
UAB „TTT“
Ilgoji 253,
Vilnius

2008 sausio 5 d.

Gerb. (vardas, pavardė),
šiandien „Lietuvos ryte“ perskaičiau Jūsų skelbimą ir mane sudomino galimybė dirbti asmenine padėjėja–referente.

Aš turiu dešimties metų patirtį spaudos versle, pastaruosius septynerius metus dirbu sekretore–referente. Be to, aš su kompanijos viceprezidentu daug keliauju darbo reikalais.

Aš laisvai kalbu ir rašau angliškai, (anglų kalbą studijavau universitete) bei rusiškai (rusų kalbą išstobulinau savo profesinės karjeros metu).

Jeigu mano kvalifikacija bei patirtis Jums tinka, esu pasiruošusi su Jumis susitikti.

Pagarbiai,

PARAŠAS

Prašymas priimti į darbą

Tipas: atsakymas į skelbimą dėl laisvos darbo vietos

Pateikėjas: baigęs aukštąją arba vidurinę mokyklą asmuo

Prašymo tekstas

Bendrovė XYZ

Skirta ponui/poniai-----,¹⁾

Adresas

Data

Gerb. -----,²⁾

Gerb. pone/ponia,³⁾

ką tik sėkmingai baigiau ----- ir ieškau atitinkamo darbo. Gerai kalbu vokiškai ir rusiškai. ⁴⁾ Dirbu kompiuteriu *MS Word*, *MS Excel* programomis, taip pat turiu šiek darbo praktikos su *MS Access*.⁴⁾ Esu pasiruošęs (-usi) įgyti reikalingų papildomų žinių ir įgūdžių.

Žinau, kad Jūsų bendrovė laikosi labai progresyvios gamybos programos, taigi tikrai norėčiau pradėti savo karjerą Jūsų bendrovėje.⁵⁾ Galiu atvykti pokalbiui dėl darbo bet kuriuo metu per keletą ateinančių savaitių ir esu pasiruošęs (-usi) atsakyti į bet kokius kitus klausimus, kurie Jums gali kilti.

Pagarbiai,

Parašas

Visas vardas ir informacija ryšiams

(adresas, telefonas, el. paštas)

Priedai: ⁶⁾

Gyvenimo aprašymas

Mokyklos baigimo pažymėjimas (profesinio mokymo pažymėjimas, universiteto diplomas)

Pastabos:

¹⁾ tik kai žinai žmogaus, kuriam rašai, vardą.

²⁾ kai žinai žmogaus, kuriam rašai, vardą.

³⁾ kai nežinai žmogaus, kuriam rašai, vardo.

⁴⁾ čia turėtum pristatyti savo įgūdžius, tinkančius tai profesijai, apie kuriuos darbdavys gali nesužinoti, peržiūrėjęs tavo mokslo baigimo pažymėjimą (žinoma, tai turėtų būti tavo jau įgyti mokėjimai). Jei tekstas ilgesnis, gali pradėti naują paragrafą.

⁵⁾ tik kai žinai ką nors teigiamo apie darbdavį — pavyzdžiui, bendrovė gali labai sėkmingai dirbti rinkoje, turėti tarptautinių savininkų, būti svarbiu gamintoju tame regione ir kt.

⁶⁾ išvardink tik tuos dokumentus, kuriuos siunti (siunčiamos pažymėjimų ir kitų oficialių dokumentų kopijos, nuotraukos naudingos tada, kai tikimasi susisiekti su klientais ar verslo partneriais). Jei turi atitinkamų trumpųjų kursų ar darbo pažymėjimus, pridėk ir juos.

Prašymas priimti į darbą turėtų kaip galima geriau atspindėti skelbimo reikalavimus.

DARBO SKELBIMAI

Pavyzdys Nr. 1

Biuro administratorius (-ė)	
Vieta:	Vilnius
Padalinys:	Administravimo
Siūlomo darbo pobūdis:	<ul style="list-style-type: none"> • Sklandaus biuro darbo užtikrinimas. • Įmonės korespondencijos tvarkymas, įsakymų, sutarčių ir pan. ruošimas. • Svečių bei interesantų priėmimas. • Informacijos teikimas darbuotojams bei interesantams. • Pasitarimų, susirinkimų organizavimas, protokolų rašymas. • Organizacinės kultūros, vidinių tradicijų biure puoselėjimas.
Reikalavimai:	<ul style="list-style-type: none"> • Ne jaunesnis (-ė) nei 21 metų amžiaus. • Aukštasis išsilavinimas, gali būti paskutinių kursų studentas (-ė). • Ne mažesnė nei 1 metai panašaus darbo patirtis. • Geri darbo kompiuteriu įgūdžiai. • Geri bendravimo įgūdžiai, reprezentatyvumas, organizuotumas. • Geros lietuvių, anglų bei rusų kalbų žinios žodžiu ir raštu.
Įmonė siūlo:	<ul style="list-style-type: none"> • Patrauklų darbo užmokestį. • Draugišką komandą. • Darbą su jaunais, kompetentingais, demokratiškais vadovais. • Tobulėjimo galimybes.
Siūlomas atlyginimas (netto):	Sutartinis
Skelbimas paskelbtas:	2008 04 15
Skelbimas galioja iki:	2008 05 15
Faksas:	(+370 5) 000–00–00
El. paštas:	CV siųsti adresu su nuoroda „ <i>Biuro administratorius</i> “
Tinklapio adresas:	www.ccc.com
Adresas:	UAB „TTT“, Konstitucijos pr. 3, Vilnius

Parduotuvės TOPS! pardavėjas (-a)	
Vieta:	Vilnius
Padalinys:	Klientų aptarnavimo
Siūlomo darbo pobūdis:	- Aktyvus aukštos kokybės avalynės pardavimas. - Nepriekaištingas klientų aptarnavimas ir konsultavimas.
Reikalavimai:	- Solidi išvaizda. - Taisyklinga lietuvių kalba. - Geri darbo kompiuteriu įgūdžiai. - Komunikabilumas. - Paslaugumas. - Orientacija į rezultatą. - Galimybė dirbti pilną darbo dieną.
Įmonė siūlo:	- Nuo asmeninių rezultatų priklausomą darbo užmokestį. - Socialines garantijas. - Motyvacinę sistemą. - Mokymus.
Siūlomas atlyginimas (netto):	Sutartinis
Skelbimas paskelbtas:	2008 04 15
Skelbimas galioja iki:	2008 05 15
Telefonas:	8–0–0000000
El. paštas:	CV siųsti adresu su nuoroda „ <u>Pardavėjai Vilniuje</u> “
Tinklapio adresas:	www.aaa.lt
Adresas:	Gedimino pr. 2, Vilnius
Papildoma informacija:	CV anketą galite užpildyti ir mūsų internetiniame puslapyje

Sandėlio darbuotojas (-a)	
Vieta:	Vilnius
Padalinys:	Ūkio, sandėlio
Siūlomo darbo pobūdis:	- Prekių pakrovimas, iškrovimas. - Prekių surinkimas. - Prekių tikrinimas.
Reikalavimai:	- Darbo sandėlyje patirtis ne mažiau nei 1metai. - Savarankiškumas, atsakingumas. - Noras tobulėti.
Privalumai:	- Autokrautuvo vairuotojo pažymėjimas.

Įmonė siūlo:	- Stabilų ir laiku mokamą atlyginimą. - Visas socialines garantijas. - Draugišką, jauną kolektyvą.
Siūlomas atlyginimas (netto):	Sutartinis
Skelbimas paskelbtas:	2008 04 01
Skelbimas galioja iki:	2008 05 30
Kontaktinis asmuo:	Vardenis, pavardenis
Telefonas:	8–0–0000000
Faksas:	8–0–0000000
El. paštas:	CV siūsti adresu su nuoroda „ <u>Sandelio darbuotojas</u> “
Adresas:	Kirtimų g. 6, Vilnius

Pavyzdys Nr. 4

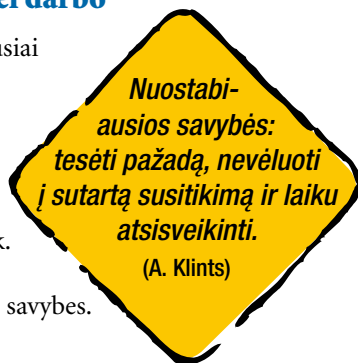
PREKYBOS AGENTAS (-Ė)	
Vieta:	Visi miestai
Padalinys:	Pardavimų
Skelbimo tekstas:	Įmonė siūlo: atsakingą, savarankiškumo bei asmeninės iniciatyvos reikalaujantį darbą. Darbo pobūdis: įmonės gaminamos produkcijos pardavimas. Reikalavimai: darbo patirtis langų , durų realizavimo srityje.
Siūlomas atlyginimas (netto):	Sutartinis
Skelbimas paskelbtas:	2008 04 03
Skelbimas galioja iki:	2008 05 22
Kontaktinis asmuo:	Vardenis, pavardenis
Telefonas:	8–000–00000
Faksas:	8–000–00000
El. paštas:	CV siūsti adresu-----
Tinklapi adresas:	www.bbb.lt
Adresas:	Lietuvos g. 35, Alytus

Kaip pasiruošti pokalbiui dėl darbo

Atlikęs šią užduotį tu būsi pasiruošęs atsakyti į dažniausiai pokalbio metu dėl darbo užduodamus klausimus.

Kaip atlikti šią užduotį:

- Įsivaizduok, kad esi pakviestas į pokalbį dėl darbo ir pabandyk atsakyti į darbdavio pateiktus klausimus.
- Atsakydamas į žemiau pateiktus klausimus nemeluok.
- Būk užtikrintas savimi.
- Pagalvok apie savo geriausias profesines ir asmenines savybes.
- Neišsiplėsk, būk konkretus.



Jei tave pakvietė pokalbiui dėl darbo, kuris yra įdarbinimo procedūros dalis, vadinsi, tu praėjai pirmąjį etapą ir buvai atrinktas į antrąjį. Tai turėtų padidinti tavo pasitikėjimą savimi. Pokalbis su darbdaviu ar jį atstovaujančiu asmeniu yra būtina įsidarbinimo procedūra, paprastai nulemianti darbdavio apsisprendimą dėl priėmimo į darbą. Pokalbio metu yra tikslinama ir papildoma oficialiuose dokumentuose pateikta informacija. Bet dar svarbiau yra tai, kad jo metu susiformuoja pirmasis įspūdis apie pašnekovą, įvertinami abipusiai lūkesčiai ir jų atitikimas. Todėl, norint įsidarbinti, šis etapas yra labai svarbus.

ATSAKYK Į ŠIUOS KLAUSIMUS:

- Kaip apibūdintumėte savo karjerą iki dabar?
- Ką dirbote ankstesniame darbe?
- Kas jums patiko (nepatiko) tame darbe?
- Ką naujo išmokote ankstesniame darbe?
- Kodėl išėjote iš ankstesnio darbo? (Nekalbėk per daug kritiškai apie savo ankstesnį darbdavį.)
- Ar esate dalyvavę kituose pokalbiuose dėl darbo?
- Ką žinote apie mūsų bendrovę? Kodėl ją pasirinkote? (Pravartu iš anksto šiek tiek pasidomėti šia bendrove.)
- Ką norėtumėte pasiekti darbe (karjeroje)? Kaip įsivaizduojate save (ką norėtumėte daryti) po 5 (10) metų?
- Kokias, jūsų nuomone, turite stipriausias savybes (silpnybes), ką galite gerai daryti (ne taip gerai)?
- Kokias savo žinias ir įgūdžius panaudotumėte naujajame darbe?
- Kodėl manote, kad turėtume jus priimti į šį darbą? Kokios naudos galime tikėtis iš jūsų?
- Kokį darbą darydami jaučiatės pasitikintis savimi?
- Ar turėsite noro dirbti daugiau, negu normalią darbo dieną?
- Ar galėsite ir norėsite kartais prisiimti didesnę darbo krūvį?
- Ar mokate ilsėtis ir atsipalaiduoti?
- Kaip leidžiate atostogas? Kokie jūsų laisvalaikio pomėgiai?
- Ar sportuojate?
- Kokia jūsų sveikata?

Efektyvus pokalbis su būsimu darbdaviu

Ši užduotis padės tau įvertinti savo pasirengimą pokalbiui su darbdaviu.

1. Kokie pokalbio su darbdaviu tikslai? (Išvardinkite bent tris.)

- a)
- b)
- c)

2. Pasirengimo pokalbiui metu jūs (neteisingus atsakymus išbraukite):

- a) gerai apmąstote darbą, kurį norėtumėte dirbti;
- b) tvarkingai apsirengiate;
- c) planuojate, kaip surengsite vakarėlį jūsų įsidarbinimo proga;
- d) galvojate, ką pasakysite apie savo motiną ir tėvą;
- e) sukaupiate informacijos apie įmonę, į kurią esate kviečiamas pokalbiui.

3. Pokalbio metu galima (neteisingus atsakymus išbraukite):

- a) rodyti savo nepasitenkinimą, kad darbdavys pavėlavo;
- b) pertraukinėti pašnekovą;
- c) į klausimus atsakinėti konstruktyviai;
- d) klausytis pašnekovo;
- e) atsakinėjant į klausimus krapštyti nosį, ausį ar pan.

4. Kokių klausimų, tikėtina, gausite iš darbdavio? (Išvardinkite bent keturis.)

- a)
- b)
- c)
- d)

5. Atsakykite į darbdavio klausimą: „Kodėl turėtumėme jus priimti į darbą?“

.....

.....

.....

.....

.....

NAUDINGA IR ĮVAIRI INFORMACIJA INTERNETE

Naudingos nuorodos renkantis profesiją ar darbą:

- www.aikos.smm.lt — informacija apie švietimo sistemos teikiamas paslaugas; informacija apie legalias mokyklas, įregistruotas studijų ir mokymo programas.
- www.profesijupasaulis.lt — galėsite atlikti interesų ir gebėjimų testus, rasite profesijų aprašus, jus dominančių profesijų giminiškų profesijų sąrašą ir kt.
- www.ldb.lt — rasite vertingų patarimų apie tai, kaip susirasti darbą, sužinosite apie darbo užsienyje galimybes; susipažinsite su esamais darbo rinkos rodikliais bei prognozėmis.
- www.darborinka.lt — skiltyje norintiems mokytis, ieškantiems darbo rasite informacijos apie darbo rinkos profesines konsultacijas, profesinio mokymo įstaigas, darbo rinkos profesinio mokymo bei neformalaus mokymo programas, mokymo kursų skelbimus ir kt.
- www.studijos.lt — konkursinių balų skaičiuoklė (ieškokite skyrelyje „Būsiamiems studentams“).
- www.egzaminai.lt — skelbiama valstybinių egzaminų organizavimo tvarka, rezultatai, praėjusių dvejų metų valstybinių egzaminų užduotys ir pan.
- www.nesiparink.lt — patarimai, kaip įveikti stresą prieš egzaminus.
- http://www.manager.lt/karjera/literatura/i_pagalba_Ieskantiems_darbo.pdf — rekomendacijos ir patarimai, ieškantiems darbo.

Įvairių patarimų CV, motyvacinio laiško rašymo, pokalbio su darbdaviu klausimais galima rasti internetiniuose puslapiuose:

- <http://www.cv.lt/index.do>
- <http://www.cvonline.lt>
- <http://www.cvbankas.lt>
- <http://www.europass.lt>
- <http://www.cvmarket.lt/>
- <http://www.europass.lt>

