**KARJEROS PLANAS**

Data: Norėdami įvesti datą, spustelėkite arba bakstelėkite čia.

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

**SAVĘS PAŽINIMAS**

1. Teigiami mano asmenybės aspektai

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

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

1. Mano asmenybės bruožai

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

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

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

1. Mano vertybės

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

|  |  |
| --- | --- |
| Vertybė | Pagrindimas |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

1. Mano interesai

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

|  |  |
| --- | --- |
| Interesai | Pagrindimas |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

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

1. Mano gabumai

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

|  |  |
| --- | --- |
| Gabumai | Pagrindimas |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

1. Aš esu...

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

Aš esu spausk ir rašyk.

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

1. Mano nuveikti darbai

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

|  |  |
| --- | --- |
| Turėta patirtis | Kaip tai gali įtakoti mano ateitį? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

1. Mano svarbūs ateities įvykiai

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

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

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

1. Aš būsiu...

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

Po 10 metų aš būsiu spausk ir rašyk.

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

**KARJEROS GALIMYBIŲ TYRINĖJIMAS**

1. Ateities pasaulio vizija

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

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

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

1. Kas man yra karjera?

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



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

1. Mane dominančios profesijos

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

|  |  |
| --- | --- |
| Nr. | Mane dominančios profesijos |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

1. Mano idealus darbas

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

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

1. spausk ir rašyk

1. Atliktų testų rezultatai

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

**KARJEROS PLANAVIMAS**

1. Galimų „aš“ konstravimas

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

Apmąstyk: Kuris burbuliukas tau yra mieliausias? spausk ir rašyk

1. Mano karjeros svajonės

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Mano karjeros svajonė | Nr. | Mano karjeros svajonė |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

1. Karjeros vizijos kūrimas

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

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

**KARJEROS ĮGYVENDINIMAS**

1. Mano trokštamas gyvenimo stilius

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

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

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

1. Mano gyvenimo stiliaus kaina

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

Spausk ir rašyk

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

Kokios turi būti minimalios mėnesinės pajamos? įrašyk

1. Mano mokymosi poreikis

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

|  |  |
| --- | --- |
| Trūkstamos kompetencijos | Kas pasikeistų, jei jų įgyčiau |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

1. Mano mokymosi planas

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

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

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

1. Mano gyvenimo misija ir vizija

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

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

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

1. Karjeros kompetencijų įsivertinimas

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

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

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

Pastabos: spausk ir pasižymėk

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