

KARJEROS VADOVAS **ARBA KAIP ATRASTI SAVO KELIĄ**

Pratybų sąsiuvinis
10-12 klasių moksleiviams

Turinys

I. Svajonė	5
II. Kada svajonės tampa realybe	11
1. Kas aš esu iš tikrųjų?	13
2. Profesijų pasaulis	31
3. Darbo rinka	43
4. Sprendimų priėmimas	44
III. Savojo kelio paieška	47
1. Realios situacijos nustatymas	50
2. Tikslų nustatymas	52
3. Veiksmų planavimas	54
IV. Mano kelias	56
Naudingos nuorodos	62
Naudota literatūra	63

- *Ar galėtumei man pasakyti, kuriuo keliu turėčiau eiti?*
- *Tai priklauso nuo to, kur norėtumei nueiti, – atsakė Katinas.*
- *Man nelabai svarbu kur, – pasakė Alisa.*
- *Tuomet argi svarbu, kuriuo keliu eisi, – pasakė Katinas.*

Lewis Carroll, Alisos nuotyčiai Stebuklų šalyje

Kai galvojame apie savo ateitį, vaizduotė dažnai pasuka karjeros vizijų keliu. Vieni regi save vadovaujantį dideliame kolektyvui, kiti – atliekantį mokslinius tyrimus ar kuriantį nuostabius meno kūrinius ir t.t. Kitaip tariant, kiek galvų, tiek gražių minčių ir svajonių. Ir šios mintys neatsitiktinės. Juk karjera – tai žmogaus kelias jo pasirinktoje srityje. Tradiciškai ją siejame su profesija ir su sėkme profesinėje veikloje. Tačiau sėkmingos karjeros formulės nėra, nes tai gana individualus suvokimas. Vienam karjera yra aukštas postas ar reikšmingos pareigos, kitam – profesinis tobulumas, trečiam – rami veikla savo darbo vietoje. Svarbiausia, kad kiekvienas žmogus galėtų dirbti mėgstamą darbą ir džiaugtis, nes jis pritaiko savo gebėjimus bei žinias ir siekia užsibrėžtų tikslų.

Pirmas žingsnis karjeros link – profesijos pasirinkimas. Nors dar ankstyvoje vaikystėje mes pradėdame svajoti kuo būsime užaugę (tuomet renkames labiausiai matomas profesijas: gydytojo, gaisrininko, policininko, mokytojo ir pan.), tačiau laikui bėgant pasirinkimai keičiasi. Mus įtakoja tėvų, draugų, mokytojų nuomonė, mūsų gabumai ir polinkiai, mūsų pačių žinios apie profesijas bei jų keliamus reikalavimus būsimam darbuotojui ir t.t. Vieni, pratęsdami dinastiją, renkames savo tėvų ar senelių profesiją (ir iš savo aplinkos rasite pavyzdžių, kai iš kartos į kartą pasirenkama gydytojo ar teisininko profesija), kiti randa veiklą, labai artimą mėgstamiems užsiėmimams, treči – bando įvairias sritis, kol suranda sau tinkamą. Kuris pasirinkimas geresnis – spręsti Jums.

Profesija vadiname tokią veiklą, kuriai atlikti reikalingas atitinkamas profesinis pasirengimas (išsilavinimas) ir darbo patirtis. Tokia veikla gali būti, pavyzdžiui, teisė, medicina, menas ar inžinerija. Viena profesija gali turėti keletą specialybių ar specializacijų. Pavyzdžiui, medicinoje yra gausybė specializacijų: odontologija, chirurgija, pediatrija ir t.t.

Nors profesiją renkames ateičiai, veikti reikia jau šiandien. Dar mokykloje galime rinkti atitinkamą žinių bagažą, įgyti darbo įgūdžių, kurie pravers ir profesinėje veikloje, ir ją pasirenkant. Mokyklos metai – bandymų metai ir pirmųjų rimtų savarankiškų sprendimų metai. Manychiau, vienas iš svarbesnių sprendimų – savo mokymo programos dalykų pasirinkimas 11-12 klasėje. Aišku, tam reikia rengtis iš anksto. **Kaip tą daryti**, pamėginkime suvokti dirbdami su šiuo pratybų sąsiuvinium.

Pratybų sąsiuvinyje pateikta nemažai užduočių, kurias atlikdami daugiau sužinosite apie save, apie savo būsimą profesiją, apie darbo rinką, apie sprendimų priėmimą ir t.t. Visas gautas žinias ir informaciją būtina užrašyti. Šis reikalavimas ne atsitiktinis. Nė kiek neabejojau, kad tikrai esate pagalvojęs (- usi) apie visus tuos dalykus, kurie pateikiami pratybų sąsiuvinyje. Tačiau, priimant sprendimus, labai svarbu aiškiai suformuoti savo mintis, troškimus, siekius ir t.t. Tai padeda geriau suvokti situaciją ir išsikelti tikslus. **Jei norime ko nors pasiekti, turime aiškiai žinoti, ko siekiame.**

Pagrindinis pratybų tikslas – ne nurodyti, ką reikia daryti, bet padėti rasti savo kelią karjeros link. Drauge pamėginsime išsiaiškinti ir tikslus, ir prioritetus, ir gebėjimus, sudarysime planą ir išmoksime juo vadovautis. Svarbu į užduotis žiūrėti atsakingai ir jas atlikti nuoširdžiai (juk kalbėsime kiekvienas su savimi, o sau meluoti tikrai neverta!). Pratybos padės išsiaiškinti: link kur reikia koncentruotis mokantis mokykloje, kokius įgūdžius reikia plėtoti ir kokių žinių siekti tam, kad laiku (ne paskutinėmis dienomis) priimtumėte sprendimą dėl tolesnių studijų.

Pratybų sąsiuvinis gali būti naudojamas ir darbui klasėje su mokytoju, ir savarankiškai namuose. Pratybų nesistenkite „šturmuoti“. Neskubėkite atlikti daug užduočių iš karto. Susikaupkite rimtam darbui, nes labai svarbu – ne kiek, o kaip – padarysite! Jei prasta nuotaika, užduoties atlikimą geriau atidėkite kitai dienai.

Nuoširdžiausiai linkiu sėkmės šioje kelionėje ir tikiuosi, kad ji bus sėkminga.

Autorė Neringa Miniotienė

I. SVAJONĖ



Svajonės – tai ne atotrūkis nuo tikrovės, bet priemonė prie jos priartėti.

William Somerset Maugham

Ar turite svajonę? Ar susimąstote rimtai apie savo gyvenimą ateityje?

Jeigu svajonę turite, pamėginkite atlikti žemiau pateiktą užduotį.

Jeigu dar abejojate, pamėginkite prisiminti savo vaikystės svajones. Tikrai jų turėjote, ir, be abejonės, kaip ir daugelis iš mūsų, kūrėte ateities planus. Manote, kad svajonė apie greit su sirena praskriejančią raudoną gaisrinės mašiną ar apie gydytoją, vilkintį baltu chalatu, dabar jau neverta dėmesio? Neskubėkite! O kaip Jums patinka rizika ir jaudulys, kuriuos galite patirti būdami ugniagesiu? O gal jus vilioja galimybė padėti kitiems ar net išgelbėti gyvybę?

Svajonė – tai lyg kelrodė žvaigždė, nušviečianti mums kelią link gražaus ir laimingo gyvenimo. Netiesa, kad svajonė ir yra tik svajonė, o realus gyvenimas yra visai kitoks. Tikrai ne! Visos svajonės (jei jos iš tiesų svajonės, o ne praskriejančios mintys!) gali išsipildyti, tik:

1. **JOMIS REIKIA TIKĖTI ir**
2. **AKTYVIAI bei TIKSLINGAI JŲ SIEKTI.**

Pagalvokime, nuo ko prasidėjo žmonijos mokslinė ir techninė pažanga. Žinoma, nuo svajonės. Jei yra svajonė, atsiranda ir būdai jai įgyvendinti. Šiuo atveju mintys: „neįmanoma“, „niekada“, „nesugebėsiu“ ir kt. panašūs neiginiai – tikrai be pagrindo. Tokie įsitikinimai ar net dažnai kartojami žodžiai (jie turi savybę išsipildyti!) tiktai trukdys susikaupti rimtam darbui svajonės išsipildymo link.



1a užduotis. Užrašykite savo svajonę. Pamąstykite, kokį gyvenimą norėtumėte susikurti. Jei sunku, užmerkite akis ir ramiai pagalvokite, kur būsite po 5 ar 7 metų? Kas šalia Jūsų? Kaip atrodo ta vieta, kurioje save įsivaizduojate? Ką Jūs veikiate? Kai susikaupsite, visa tai aprašykite.

_____ svajonė
(Irašykite savo vardą)

Mano profesija

Mano darbovietė (apibūdinkite, kokioje organizacijoje ar įmonėje norėtumėte dirbti: didelėje ar mažoje, savo verslo įmonėje ir pan., kaip atrodo Jūsų darbo vieta, kokie žmonės Jus supa ir t.t.)

Mano gyvenamoji vieta (šalies, miesto, gyvenvietės pavadinimas arba apibūdinimas)

Mano būstas (apibūdinkite smulkiau)

Mano šeima (apibūdinkite, kaip įsivaizduojate savo šeimą)

Mano pramogos ir laisvalaikis (parašykite, ką veiksime laisvalaikiu)

Pinigai (pamėginkite įvertinti, kokios mėnesinės pajamos užtikrintų norimas gyvenimo sąlygas)

Kaip manote, kiek Jums reikėtų metų svajonei įgyvendinti? Kodėl?

1b užduotis. Pasidalinkite svajone su savo artimaisiais ar draugais. Sužinokite, ką jie apie tai mano (ar priitaria, ar ne ir kodėl), ir užsirašykite. Ši informacija Jums labai pravės ateityje, vykdant kitas užduotis. Šalia draugų komentarų galite įrašyti savo pastabas.

Vardas	Komentarai
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



II. KADA SVAJONĖS TAMPA REALYBE

Labai svarbu tikėti, jei atkakliai ir atsakingai veiksime, svajonės išsipildys. Tačiau, norėdami įsitikinti svajonės realumu, turime ją „patikrinti“. Mes visi svajojame skirtingai, nes kiekvienas iš mūsų esame vienintelis ir nepakartojamas! Kad svajonė neliktų tik stebuklų pasaka, reikėtų kuo daugiau sužinoti apie save, apie būsimą profesiją ir apie profesijų pasaulį apskritai. Tuomet galėsime priimti galutinį sprendimą dėl profesijos pasirinkimo ir susidaryti planą, kaip sieksime savo svajonės.

Šiame pratybų skyriuje pateikta įvairių užduočių ir truputis informacijos pamąstymui. Suprantama, kad ši informacija nėra jums visiškai nauja, todėl teoriniams dalykams daug dėmesio neskiriame. Trūkstantis žinias greitai rasite įvairiausiuose šaltiniuose – knygose ar žinyuose, spaudoje, renginiuose, internete. Naudodamiesi pratybomis, Jūs galėsite savarankiškai įvertinti savo patirtį, ją išanalizuoti įvairiais aspektais ir susikurti realų savo paties portretą.

1. KAS AŠ ESU IŠ TIKRŲJŲ

Vienas iš svarbiausių dalykų, priimant karjeros sprendimus (beje, kitokius taip pat!), yra savęs pažinimas. Savęs pažinimas – tai aiškus supratimas, kas Jums yra svarbu, kaip semiatės patirties ir kaip reaguojate į aplinką, ko iš tiesų norite, kaip jaučiate, kaip Jus supranta kiti. Visa tai padeda geriau suvokti Jūsų poreikius, polinkius, gabumus, talentus, įvertinti gebėjimus. Šie dalykai yra svarbūs, pirmiausia, dėl to, kad dirbti mėgstamą darbą kur kas maloniau, o antra, jei turime tam darbui gabumų, pasiekti gerų rezultatų bus kur kas lengviau.

Kitaip tariant, profesija turi atitikti pašaukimą. O savo pašaukimą turi kiekvienas žmogus. Tik svarbu jį rasti.

➔ SAVĖS VERTINIMAS

Žmonėms būdinga save lyginti su kitais ir pagal tai vertinti save. Vieni yra labai geros nuomonės apie save, kiti – atvirkščiai, per daug blogai save vertina. Gerai save vertinantys asmenys yra orientuoti į didelius pasiekimus ir mano, kad jie viską gali. Blogai save vertinantieji mano, kad jie negali nieko pasiekti ir todėl nesitiki, kad jiems kas nors pavyks. Tas nuostatas žmonės taiko įvairiose gyvenimo srityse – mokymosi, bendravimo, darbo, sporto ir kt. Manau, kad ir viena, ir antra nėra labai gerai. Nepagrįsta, per daug gera nuomonė apie save gali „pakišti koją“ ir nusistatant „neįkandamus“ tikslus, ir siekiant nerealių rezultatų, ir gaunant neigiamus aplinkinių (pavyzdžiui, darbdavio) vertinimus. Tačiau manyti apie save blogai – jau savaime yra nesėkmė. Iš anksto galvodamas, kad jam viena ar kita nepavyks, žmogus užsiprogramuoja nesėkmei.

Jei sunku rasti atsakymus, pasitarkite su savo artimaisiais, draugais. Sava objektyviai įvertinti visada sunkiau nei kitus. Todėl aplinkinių nuomonė gali padėti susidaryti realų vaizdą. Esu tikra, iš jų ne kartą girdėjote „Šaunuolis!“ ar „Šaunuolė!“, „Tau puikiai sekasi“ ir pan.

Paklausti apie tai, kas jiems labiausiai patinka ar kas geriausiai sekasi, žmonės gali rasti daug atsakymų. Mokiniai dažnai vardijs gerai „įkandamus“ mokymosi dalykus ar pasiekimus būrelių užsiėmimuose. Tačiau, kai reikia sugalvoti, kokius darbus labiausiai mėgsta dirbti ar kokie darbai sekasi geriausiai, neretai atsakydami sudvejoja. Tai vyksta todėl, kad mes dažniausiai orientuojamės į konkretų „vaidmenį“, kurį atliekame konkrečiu gyvenimo etapu. Mokinys – mokosi mokykloje. Tai viena iš pagrindinių jo pareigų ir labiausiai „matomas“ darbas. Tačiau mokykliniame amžiuje turime ir kitų „vaidmenų“ – sūnus ar duktė, anūkas ar anūkė, sportininkas ar sportininkė, dainininkas ar dainininkė ir pan. Galvodami apie tai, kas patinka ar kas sekasi dirbti, prisiminkime ir darbus (ar užsiėmimus), kuriuos dirbame namuose ar laisvalaikiu.

Atlikime tyrimą.

4a uždutis. Sudarykite sąrašą savo atliktų darbų, kurių rezultatais didžiuojatės. Darbai nebūtinai turi būti susiję su profesine veikla ar mokslu, tai gali būti laisvalaikio ar su šeima susijusi veikla. Ir visai nesvarbu, kaip seniai tuos darbus atlikote. Svarbu, kad prisiminimai apie juos teikia pasididžiavimą ir kelia pasitenkinimą savimi. Kuo daugiau ir kuo įvairesnių darbų užrašysite, tuo geriau.

Darbų pavyzdžiai:

- Padėjau draugui mokytis matematikos ir pagerinti pažymį
- Laimėjau mokyklos fizikos olimpiadoje
- Surengiau klasiokams ekskursiją į Europos parką
- Dalyvavau dainų konkurse
- Savarankiškai išmokau plaukti
- Vasarą užsidirbau pinigų dviračiui
- Treniravau pradinukų futbolo komandą
- Savo močiutę išmokiau naudotis internetu
- Ir t.t.

Darbai, kuriais aš didžiuojuosi:	Su koku „vaidmeniu“ susijęs darbas (šeimoje, mokykloje, darbe...)

4b uždutis. Iš savo darbų sąrašo išrinkite 5-7 ir surašykite svarbumo tvarka. Geriausia, jei visi darbai būtų susiję su skirtingais „vaidmenimis“ – sūnus ar duktė, mokinys (-ė), sportininkas (-ė), savanoris (-ė), darbininkas (-ė) ir pan. Jus aprašykite smulkiau: ką konkrečiai dirbote, kokių rezultatų pasiekėte, kas tame labiausiai jaudino ir džiugino, kokioje aplinkoje buvo atliekamas darbas, kokios Jūsų savybės padėjo pasiekti gerų rezultatų.

Eil.Nr.	Veikla	Aprašymas
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Štai jau turime duomenų, kuriais naudosimės tolesnei savianalizei. Tai jau patikimi įrodymai to, kokiai veiklai esate linkęs.

ASMENINĖS SAVYBĖS

Asmeninės savybės reiškia pastovias, tik tam žmogui būdingas elgesio ir reakcijos formas. Iš asmeninių savybių susidarome nuomonę apie tai, koks yra žmogus ir spėjame, kaip jis elgsis vienoje ar kitoje situacijoje. Kiekviena profesija reikalauja skirtingų asmeninių savybių ar jų derinių, jos yra labai svarbus faktorius renkantis profesiją. Pavyzdžiui, vadovas ar administratorius turi būti komunikabilus, buhalteris ar juvelyras – kruopštus, rašytojas ar dizaineris – kūrybiškas.

5 užduotis. Žemiau pateiktose lentelėse išvardintos asmeninės savybės ir Jūsų anksčiau aprašytų darbų eilės numeriai. Pažymėkite „x“ tas asmenines savybes, kurios, Jūsų manymu, lėmė kiekvieno iš Jūsų pasirinktų darbų sėkmę. Vėliau „x“ susumuokite. Rezultatus aptarkite su sau artimais žmonėmis. Galite paklausti jų nuomonės apie tai, kurias iš išvardintų asmeninių savybių jie priskirtų Jums. Gautus duomenis taip pat galite surašyti į lentelę.

Lentelės suskirstytos į 6 skyrius. Kodėl, paaiškinsiu vėliau ☺.

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„R“ skyrius								
Atletiškias								
Prisitaikantis								
Praktiškas								
Nuoširdus								
Atkaklus								
Realistiškias								
Griežtas								
Pasitikintis savo jėgomis								
Pastovus								
Iš viso „R“ skyriuje								

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„T“ skyrius								
Analitiškias								
Ramus								
Pasitikintis								
Smalsus								
Savarankiškas, nepriklausomas								
Intelektualus								
Išradingas								
Logiškas								
Tikslus								
Iš viso „T“ skyriuje								

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„M“ skyrius								
Kūrybiškias								
Emocionalus								
Išraiškias								
Lankstus								
Idealistiškias								
Lakios vaizduotės								
Impulsyvus								
Intuityvus								
Originalus, savotiškias								
Iš viso „M“ skyriuje								

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„S“ skyrius								
Bendradarbiaujantis								
Empatiškas, (įsijaučiantis)								
Draugiškas								
Paslaugus								
Įžvalgus, nuovokus								
Malonus								
Jautrus								
Taktiškas								
Suprantantis								
Iš viso „S“ skyriuje								

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„I“ skyrius								
Drąsus, linkęs rizikuoti								
Ambicingas								
Kategoriškas								
Rungtyniaujantis, konkuruojantis								
Vadovaujantis, kontroliuojantis								
Energingas, veiklus								
Entuziastingas								
Įtikinantis								
Tvirtas								
Iš viso „I“ skyriuje								

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„K“ skyrius								
Kruopštus								
Atsargus								
Patikimas								
Smulkmeniškias								
Stropus								
Ramus, tvarkingas								
Organizuotas								
Pastovus								
Išsamus, visapusiškas								
Iš viso „K“ skyriuje								

Žemiau galite papildyti savybių sąrašą, jei manote, jog ankstesnėse lentelėse surašytos ne visos Jums būdingos:

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	

VERTYBĖS

Vertybės yra tai, kas kiekvienam iš mūsų svarbu. Jos nusako kiekvieno požiūrį į mus supantį pasaulį ir apsprendžia mūsų elgesį. Jos diktuoja kokį gyvenimo būdą, profesiją ir darbą mes pasirenkame. Su laiku, įgyjant patirties, vertybės taip pat keičiasi. Tačiau pagrindinės gyvenimiškos vertybės dažniausiai išlieka visam gyvenimui.

• Vertybė yra Jūsų vertybė iš tiesų tik tuomet, kai:

- ją pasirenkate pats (pati) be kitų įtakos,
- ji atsispindi Jūsų nuomonėje, elgesyje ir sprendimuose,
- be baimės galite apie ją pasakyti kitiems.

6 užduotis. Žemiau pateiktose lentelėse išvardintos vertybės, susijusios su darbine veikla, ir Jūsų pasirinktų darbų numeriai. Kaip ir ankstesnėje užduotyje, pažymėkite „x“ ties tomis vertybėmis, kurios apsprendė kiekvieną iš Jūsų darbų. Vėliau rezultatus susumuokite. Gautus rezultatus aptarkite su tėvais, draugais ar kitais artimais sau žmonėmis. Sužinokite, ką jie apie tai mano. Jų nuomonę taip pat galite pažymėti lentelėje.

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„R“ skyrius								
Galimybė būti mobiliam darbe								
Atlikti rankų darbą								
Turėti konkrečias užduotis ir nurodymus								
Greitai matyti savo darbo rezultatus								
Dirbti gryname ore								
Iš viso „R“ skyriuje								

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„T“ skyrius								
Pačiam organizuoti savo darbą								
Būti pripažintam už savo žinias								
Įnešti naujų žinių ar mokymų į veiklos sritį								
Rodyti aukšto lygio įgūdžius								
Domėtis sudėtinga, daug pastangų reikalaujančia veikla								
Iš viso „T“ skyriuje								

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„M“ skyrius								
Galimybė pateikti savo idėjas								
Nekliudomai išreikšti savo išskirtinumą								
Studijuoti ar kurti grožį								
Kurti naujas idėjas, programas ar struktūras								
Savarankiškai kontroliuoti savo gyvenimą ir gyvenimo stilių								
Iš viso „M“ skyriuje								

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„S“ skyrius								
Tiesiogiai teikti kitiems pagalbą								
Įnešti savo indėlį į pasaulio gerinimą								
Jausti, kad mano darbas įtakoja pokyčius								
Turėti galimybę savęs tobulinimui								
Dirbti kartu su kitais, siekiant bendrų tikslų								
Iš viso „S“ skyriuje								

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„I“ skyrius								
Turėti galimybę ryžtingai veržtis pirmyn								
Galimybė keisti nuomonę								
Turėti aukštus gyvenimo standartus								
Turėti galimybę įtakoti kitų veiklą								
Daryti įspūdį kitiems, turėti pagarbą ir statusą								
Iš viso „I“ skyriuje								

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„K“ skyrius								
Vykdyti savo pareigas ir laikytis reikalavimų								
Dirbti tikslumo reikalaujantį darbą								
Dirbti saugioje aplinkoje								
Dirbti darbą, kuriame užduotys yra aiškios								
Dirbti pagal nustatytą tvarkaraštį								
Iš viso „K“ skyriuje								

Į lentelę galite įrašyti papildomas vertības, kurios Jums yra svarbios:

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	

☞ GEBĖJIMAI

Gebėjimai (mokėjimai ir įgūdžiai) – tai žmogaus sugebėjimas ką nors daryti gerai. Paprastai darbuotojas darbdaviui parduoda savo gebėjimus už sutartą atlygį. Vadinasi, gebėjimai – svarbi prekė darbo rinkoje. Specialistų nuomone kiekvienas žmogus turi apie 700 įvairiausių gebėjimų. Ką žin kiek sugebėtų mėt jų išvardinti, jei dabar kas nors paprašytų tai padaryti? Greičiausiai sąrašas nebūtų labai ilgas. Todėl žingsniuokime toliau, ir pamėginkime išsiaiškinti Jūsų turimus gebėjimus ☺.

7 užduotis. Lygiai kaip ankstesnėse užduotyse, užpildykite pridedamas lenteles ir gautus rezultatus susumuokite. Pasitarkite su artimaisiais ir draugais. Jų nuomonę taip pat galite pažymėti lentelėje.

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„R“ skyrius								
Pritaikyti savo fizinę koordinaciją ir judrumą								
Statyti ir konstruoti detales bei konstrukcijas								
Meistrauti ar koordinuotai valdyti rankų darbo įrankius								
Valdyti transporto priemones, mašinas ar įrangą								
Taisyti ar derinti mašinas ar įrangą								
Dirbti žemės ar su gamta susijusius darbus								
Iš viso „R“ skyriuje								

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„T“ skyrius								
Analizuoti, naudotis logika, spręsti problemas, nagrinėti ar klasifikuoti								
Suvokti, pritaikyti, ieškoti, kelti hipotezes ar daryti atradimus								
Vertinti, išbandyti, diagnozuoti ar atrasti priežastį								
Stebėti, atspindėti, studijuoti								
Užsiimti moksliniais tyrimais, skaityti ar apklausti								
Apibendrinti ar integruoti idėjas								
Iš viso „T“ skyriuje								

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„M“ skyrius								
Linksminti, dalyvauti pasirodymuose, dainuoti, šokti ar vaidinti								
Intuityviai jausti, suprasti ar rodyti jįžvalgumą								
Naudoti meninius sugebėjimus, fotografuoti, dekoruoti, piešti ar lipdyti skulptūras								
Naudotis kūrybiškumu, vaizduote, generuoti idėjas ir kurti								
Groti muzikos instrumentais, dainuoti, kurti muziką								
Rašyti, redaguoti, versti iš kitos kalbos, recenzuoti žodžius								
Iš viso „M“ skyriuje								

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„S“ skyrius								
Slaugyti, patarnauti, gydyti ar rūpintis kitais								
Patarti, palaikyti, išklaudyti								
Priimti, pasirūpinti, pasveikinti, aptarnauti klientus								
Planuoti ir organizuoti pramoginius renginius								
Padėti sprendžiant problemas ar palaikant ryšį su kitais žmonėmis								
Mokyti, treniruoti								
Iš viso „S“ skyriuje								

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„I“ skyrius								
Administruoti, kelti tikslus ar prioritetus, priimti sprendimus								
Patarti, konsultuoti, tarpininkauti ar įtakoti								
Inicijuoti, įvertinti poreikius, pagreitinti ar įvykdyti pokyčius								
Vadovauti, deleguoti, prižiūrėti ar motyvuoti žmones								
Parduoti, derėtis, įtikinti, reklamuoti ir įkalbėti								
Kalbėti viešai, diskutuoti, demonstruoti								
Iš viso „I“ skyriuje								

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„K“ skyrius								
Apskaičiuoti, skaičiuoti biudžetą, programuoti ar sisteminti finansinius duomenis								
Atkreipti dėmesį į detales, kopijuoti, tikrinti ar iššifruoti								
Skaičiuoti, lyginti ir užrašyti skaičius								
Prognozuoti, įvertinti, apskaičiuoti skaitmeninę informaciją								
Įgyvendinti, stebėti, koordinuoti, suplanuoti								
Organizuoti, registruoti, atnaujinti, klasifikuoti ar išdėstyti informaciją								
Iš viso „K“ skyriuje								

Į lentelę galite įrašyti dar daugiau gebėjimų, kuriuos manote turįs:

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	

8 užduotis. Iš anksčiau užpildytų trijų lentelių išrinkite Jūsų manymu Jums būdingiausias 5 asmenines savybes, 5 vertybes ir 5 gebėjimus. Atkreipkite dėmesį ir į Jūsų artimųjų komentarus. Galbūt jie turės įtakos Jūsų sprendimams. Pažymėkite „x“, iš kokių skyrių juos paėmėte. Suskaičiuokite ir užrašykite, kiek „x“ gavote ties kiekviena raide. Didžiausius gautus skaičius apibraukite (daugiausia 3).

5 svarbiausios mano asmeninės savybės	R	T	M	S	I	K
Iš viso						
5 svarbiausios vertybės	R	T	M	S	I	K
Iš viso						
5 mano pagrindiniai gebėjimai	R	T	M	S	I	K
Iš viso						
Iš viso per visus skyrius						

Štai gavome savo tyrimo duomenis. Lieka juos iššifruoti ☺. Raidės „R“, „T“, „M“, „S“, „I“ ir „K“ čia reiškia asmenybės tipus.

Pagal amerikiečių psichologą Hollandą žmogaus sėkmę profesinėje veikloje lemia tai, kaip jo individualios savybės atitinka vienos ar kitos profesijos reikalavimus. Jo manymu, galima išrinkti vieną profesiją, kuri atitiks konkretaus žmogaus individualias savybes. Psichologas išskyrė 6 asmenybės tipus, kuriems būdingos šios ypatybės:

„R“ – **realistinis (praktinis) tipas:** veikia konkrečiai, daiktiškai, orientuotas į dabartį. Vengia tikslų ir uždavinių, kuriems reikia intelektinių ar socialinių gebėjimų. Šio tipo asmenys mėgsta dirbti su konkrečiais objektais - daiktais, instrumentais, gyvūnais, mašinomis. Pirmybę teikia veiklai, reikalaujančiai motorinių įgūdžių, miklumo, konkretumo. Vengia lyderio, vadovo vaidmens, taip pat užduočių, reikalaujančių abstraktaus mąstymo.

Profesijų pavyzdžiai: mechanikas, elektrikas, inžinierius, fermeris, miškininkas, vairuotojas.

„T“ – **tyrinėtojo tipas:** orientuotas į darbą, neturi bendravimo ir vadovavimo polinkio. Mėgsta dirbti vienas. Jis analitiškas, racionalus, nepriklausomas, originalus. Jam patinka uždaviniai, reikalaujantys abstraktaus mąstymo. Pirmybę teikia problemos apmąstymui, o ne jos realizavimui. Šio tipo žmonės linkę į mokslą, pasižymi originaliomis idėjomis, pasitiki savimi, emociškai stabilūs. Išsivystę tiek verbaliniai, tiek matematiniai sugebėjimai.

Profesijų pavyzdžiai: fizikas, astronomas, programuotojas, matematikas.

„M“ – **meninis tipas:** vengia problemų, turinčių aiškią struktūrą. Jam nebūdingi pernelyg tamprūs saitai su kitais žmonėmis ir įsipareigojimai. Bendraudamas su aplinkiniais ir dirbdamas, remiasi savo pojūčiais, emocijomis, intuicija ir vaizduote. Jam būdingas sudėtingas požiūris į gyvenimą, lankstumas, sprendimų savarankiškumas. Tai originalus, į kūrybinę veiklą orientuotas tipas, pasižymintis stipriu saviraiškos poreikiu. Pirmybę teikia menui, muzikai, literatūrai. Šio tipo žmonės pasižymi gera intuicija, išlavinta vaizduote, lankstumu ir mąstymo originalumu. Vengia veiklos, reikalaujančios fizinės jėgos, reglamentuotos darbo dienos.

Profesijų pavyzdžiai: aktorius, muzikantas, režisierius, rašytojas, skulptorius, kritikas, dizaineris.

„S“ – **socialinis tipas:** kelia sau tokius tikslus bei uždavinius, kurie leidžia jam užmegzti kontaktus su aplinka. Jis moka bendrauti ir turi socialinių kontaktų su kitais žmonėmis poreikį. Jis emocionalus, draugiškas, humaniškas, psichologizuojantis, aktyvus, priklausomas, greit prisitaikantis, pasirengęs suprasti ir padėti. Problemas sprendžia vadovaudamasis emocijomis bei mokėjimu bendrauti. Turi gerus verbalinius sugebėjimus.

Profesijų pavyzdžiai: gydytojas, pedagogas, psichologas, psichoterapeutas, socialinis darbuotojas, karjeros konsultantas.

„I“ – **iniciatyvusis tipas:** veikli, energinga, agresyvi, pasitikinti savimi, konkuruojanti asmenybė. Ji renka tikslus ir uždavinius, leidžiančius demonstruoti energiją, entuziazmą, impulsyvumą, dominavimą, pomėgį nuotykiams. Pasižymi verbaliniais sugebėjimais. Vengia veiklos, susijusios su rankų darbu, reikalaujančios sėslumo, didelės dėmesio koncentracijos, intelektinių pastangų. Pirmybę teikia vadovaujančioms pareigoms, kur gali patenkinti savo poreikį dominuoti ir būti pripažinta.

Profesijų pavyzdžiai: vedėjas, direktorius, teisininkas, diplomatas, žurnalistas, verslininkas, prekybininkas.

„K“ – **konvencinis tipas:** teikia pirmenybę aiškios struktūros veiklai. Jis pasirenka tikslus, uždavinius ir vertybes, neprieštaraujančius papročiams bei tradicijoms, vengia neapibrėžtų situacijų. Jo požiūris į problemas yra stereotipiškas, praktiškas ir konkretus. Jam nebūdingas spontaniškumas bei originalumas. Jis vertina materialinę padėtį ir statusą, yra konservatyvus bei priklausomas. Matematiniai sugebėjimai išvystyti geriau nei verbaliniai. Jis prastas organizatorius ir vadovas. Jo sprendimai priklauso nuo aplinkinių žmonių.

Profesijų pavyzdžiai: buhalteris, įstaigos tarnautojas, sekretorius, kasininkas, sąskaitininkas.

● Savo priklausymą konkrečiam asmenybės tipui galite įvertinti pagal gautą didžiausią skaičių ar skaičius. Tačiau priskirti sau vieną konkretų asmenybės tipą galite tik tuomet, jei tas skaičius net keliais balais skiriasi nuo kitų.

Pagal Hollando teoriją šeši asmenybės tipai sugrupuoti pagal suderinamumo laipsnį. Tai galima išreikšti šešiakampiu:

Kiekvienas asmenybės tipas, pažymėtas šešiakampio viršūnėje, yra labiausiai panašus į greta esantį, o labiausiai skiriasi – nuo prieš jį esančio. Pavyzdžiui, socialinis tipas artimas meniniam ir iniciatyviajam, o labiausiai skiriasi nuo realistinio.

9 užduotis. Užrašyk asmenybės tipą ar tipus (daugiausia 3) pagal Hollandą, kurie pagal gautus rezultatus atitinka tavo asmenybę

1.
2.
3.

● Jei susumavę rezultatus lentelės paskutinėje eilutėje, gavote vienodus skaičius keliuose asmenybės tipų stulpeliuose, įsivertinkite pagal šešiakampį, kaip tie tipai tarp savęs dera. Jei jie yra šalia, nuspręsti, kuris tipas Jums labiausiai tinkamas, bus kiek paprasčiau. Tačiau, jei jie yra skirtingose pusėse – turite dar apie ką pamąstyti ar pasitarti su savo artimaisiais bei draugais. Taip pat galite kreiptis į specialistus, kurie profesionalių testų pagalba padės Jums sužinoti apie save daugiau.

➤ APIBENDRINIMAS

Na štai, jau esate sukaupęs(-usi) šiek tiek informacijos apie savo asmenybę. Tikiuosi, kad pavyko būti sau atvirais, o taip pat ir tinkamai pasinaudoti žiniomis, gautomis iš draugų ir artimųjų. Visas užduotis siūlau atlikti ne vieną kartą. Jei esate daręs(-i) testą, žinote, kad atsakymai priklauso nuo daugelio dalykų – nuotaikos, dienos įvykių ir t.t. Beje, tai, kas buvo pasiūlyta šiame skyriuje, – dar ne viskas, ką reikėtų ir ką būtų galima sužinoti apie save. Temperamentas taip pat turi įtakos žmogaus elgsenai ir veiklos pasi-

rinkimui. Svarbus faktorius – motyvacija (tai, kas skatina energingai veikti). Egzistuoja begalės šios srities testų, kuriuos rasite net internete (panaršykite „testai“). Į šių testų rezultatus siūlyčiau žiūrėti, tik kaip į dar vieną schemą pamąstymui (niekas geriau savęs negali pažinti, kaip tik pats žmogus!). Atsakingam testavimui ir testo rezultatų išaiškinimui reikalingos specialios žinios. Todėl, jei norėtumėte pasidaryti tikslesnius savo asmenybės tyrimus, geriau **kreipkitės į psichologus**, dirbančius profesinio orientavimo centruose (ar kitose organizacijose).

2. PROFESIJŲ PASAULIS

Profesijų pasaulis – platus ir kintantis. Kalbama, kad kasmet atsiranda apie 500 naujų profesijų, o senos išnyksta. Be to, keičiasi ir jų turinys (veiklos pobūdis, darbo priemonės ir pan.). Pasaulyje gyvuoja per 10 tūkstančių įvairiausių profesijų. Jei dar pridėtume specializacijas, tai sąrašas išaugtų iki 40 tūkstančių, ir dar daugiau. Didžioji dalis profesijų šiais laikais gyvuoja 5-15 metų. Vadinasi, pažintis su profesijų pasauliu gali gerokai praplėsti Jūsų pasirinkimo galimybes.

Tyrinėjant profesijas, svarbu išsiaiškinti darbo tikslą ir pobūdį, darbo sąlygas, darbo įrankius ir priemones, reikalavimus išsilavinimui ir darbuotojui.

Profesija – tai tokia veikla, kuriai atlikti reikalingas tam tikras žinių ir įgūdžių lygis, atitinkamas išsilavinimas ir darbo patirtis. Terminas *profesija* kai kuriose kalbose tapatinamas su sąvoka *pašaukimas*. Manoma, jei žmogus pasirenka sau veiklą (profesiją) pagal savo gebėjimus, pajėgumus, pomėgius – jis rado savo pašaukimą. Toks žmogus yra laimingas, nes darbas jam patinka ir sekasi, o rezultatai džiugina. Kaip pasirinkti profesiją pagal pašaukimą? Šiame skyriuje ir mėginsime tai išsiaiškinti.

➤ PROFESIJŲ KLASIFIKACIJA

Profesijų pasaulyje orientuotis nėra taip paprasta. Vien Lietuvoje jų priskaičiuojama per 3 tūkstančius. Dauguma profesijų turi šiokių tokių panašumų. Lygiai kaip šeimoje yra brolių, seserų ir pusseserių, taip ir tarp profesijų galime rasti „giminystės ryšius“. Pagal konkrečius požymius jos klasifikuojamos į grupes.

Egzistuoja nemažai būdų klasifikuoti profesijas. Profesijų grupės paprastai ir sudaromos pagal joje esančių profesijų bendruosius požymius (nors tai nėra taip paprasta, nes yra profesijų, kurios turi daugelio grupių požymių). Panagrinėkime keletą iš jų.

Klasifikavimas pagal darbo objektą

Darbo objektas yra tai, su kuo dirba žmonės, t.y. į ką nukreipta jų veikla. Išskiriamos kelios darbo objektų grupės ir su jomis susijusios profesijos:

Gamta. Šios grupės profesijų atstovų darbas nukreiptas į gyvąją gamtą. Pagrindinės jų savybės – meilė gamtai, polinkis stebėti gamtą, polinkis judėti ir būti aktyviam, domėjimasis biologija. Profesijų pavyzdžiai: veterinarijos gydytojas, miškininkas, gėlininkas, biologas, gamtosaugininkas ir pan. Profesijos tinka realistinio tipo žmogui.

Technika. Šios grupės profesijos susijusios su įvairiausios technikos kūrimu, aptarnavimu ar jos eksploatacija. Jų atstovams reikalingas techninis mąstymas, erdvinė vaizduotė, tikslumas, polinkis į konkrečius veiksmus, o ne į abstrakčius pamąstymus, domėjimasis technika. Profesijų pavyzdžiai: vairuotojas, lėktuvo pilotas, radiotechnikas, mechanikas, statybos inžinierius ir pan.

Kiti žmonės. Šiai grupei priklauso profesijos, kurios susijusios su bendravimu tarp žmonių, jų poveikiu vienas kitam. Tokių profesijų atstovai turi pasižymėti komunikabilumu, jautrumu ir atjauta kitiems, palankumu žmonėms, taktiškumu, emociniu susivaldymu įvairiose situacijose, o taip pat turėti organizacinių ir bendravimo gebėjimų. Profesijų pavyzdžiai: gydytojas, mokytojas, pardavėjas, psichologas, socialinis darbuotojas, vadybininkas ir pan.

Ženklių sistemos. Šiose profesijose dirbama su tekstais, dokumentais, duomenų bazėmis, kodais. Tokiam darbui svarbu punktualumas, stropumas, polinkis į nejudrų darbą, analitinis mąstymas. Svarbus ir domėjimasis tekstais, lentelėmis, schemomis, žemėlapiams ir pan. Profesijų pavyzdžiai: korektorius, programuotojas, dispečeris, buhalteris, finansininkas, mokesčių inspektorius, tyrinėtojas. Darbas tinka tyrinėtojo ar konvencinio tipo žmogui.

Meniniai vaizdai. Šio tipo profesijos susijusios su menine kūrybine veikla. Jų atstovai kuria, tobulina ar restauruoja meno kūrinius. Tai tapybos, skulptūros, architektūros, literatūros ar kinematografijos sritys. Jų atstovai turi turėti meninių gabumų, lakią vaizduotę, būti pasirengę veikti neįprastose situacijose, kur nėra šabloniškų problemų sprendimo būdų. Profesijų pavyzdžiai: skulptorius, režisierius, literatūros redaktorius, tapytojas, rašytojas, dizaineris, kino operatorius ir pan.

Klasifikacija pagal darbo tikslus

Darbo tikslas – tai, ko siekiama viena ar kita veikla.

Keitimas, pertvarkymas. Tai labiausiai paplitusi profesijų grupė, kurios veikla nukreipta į darbo objekto pertvarkymą, pakeitimą arba jo savybių išsaugojimą. Šios grupės profesijos ne tik susijusios su konkrečiu fiziniu poveikiu į kažką (pavyzdžiui, virėjas pakeičia maisto produktus gamindamas iš jų įvairius patiekalus), bet ir į informacijos ar dokumentų sutvarkymą (pavyzdžiui, archyvo darbuotojas tvarko dokumentus pagal tam tikrą sistemą), taip pat jos gali turėti poveikį žmogui (pavyzdžiui, gydytojo ar psichologo veikla). Šios grupės profesijos paprastai reikalauja gerų poveikio į darbo objektą įgūdžių (stalius – nagingas, prekeivis – komunikabilus, ir pan.).

Pažinimas. Šių profesijų atstovai nekuria naujų produktų, bet vertina pagal nustatytus kriterijus jau

esamus. Joms priklauso su kontrolės funkcija (pavyzdžiui, kokybės kontrolierius, tikrinantis gaminių kokybę gamykloje), vertinimo funkcija (pavyzdžiui, turto vertintojas, nustatantis turto kainą) arba abiejų minėtų funkcijų derinimu (prekių žinovas tikrina ir prekių kokybę, ir įvertina jų kainą) susijusios profesijos.

Tyrinėjimas. Šios profesijų grupės veikla nukreipta į naujų žinių – apie darbo objektą ir jo poveikio būdus – gavimą. Tai mokslinių tyrinėjimų, naujų technologijų kūrimo ar meninės kūrybos profesijos. Tokia veikla neretai susijusi su neapibrėžtumu (kai nėra aiškiai suformuluotų užduties sprendimo būdų), todėl šių profesijų atstovai būtinai turi pasižymėti kūrybiškumu.

Vadovavimas. Šių profesijų uždutis organizuoti kitų veiklą taip, kad ji pasiektų kuo aukštesnių rezultatų. Ši veikla reikalauja ypatingų organizacinių sugebėjimų bei asmenybės tvirtumo. Tai, kad žmogus gerai išmano savo darbo sritį (mediciną, statybą ir t.t.), dar nereiškia, jog jis bus geru vadovu. Vadovams svarbios tokios savybės kaip atkaklumas, pasitikėjimas savimi, aukštas atsakomybės jausmas, ryžtas, mokėjimas rizikuoti.

Klasifikacija pagal darbo priemones

Darbo priemonės – tai ir įrankiai, prietaisai, mechanizmai ar technika, ir įvairių žmogaus funkcijų išraiška (mimika, gestai, intelektinės savybės), kuriais naudojama atliekant darbą. Darbo priemonės ne visada yra tai, kas pirmiausia krenta į akis, pamačius dirbantį žmogų. Ar galime sakyti, kad kompiuterių programuotojo darbo įrankis yra klaviatūra? Jo pagrindinė darbo priemonė – protas. Darbo priemonėmis vadinamos tos priemonės, kurių pagalba pasiekiami darbo rezultatai.

Funkcinės darbo priemonės. Tai žmogaus kūno ir protinių gebėjimų išraiška (kalba, mimika, atmintis, vaizduotė, dėmesys ir t.t.). Profesijoms, kuriose naudojamos šios darbo priemonės, svarbu, kad žmogus turėtų gerai išvystytas darbe naudojamas funkcijas ir galėtų jas produktyviai taikyti neribotą laiką. Profesijų pavyzdžiai: mokytojas, vertėjas, pardavėjas, diktoriaus, komentatoriaus, aktorius, juristas, stebėtojas (pavyzdžiui, komentatoriumi sunkoka būtų dirbti tam, kurio balsas silpnas ir greitai pavargsta). Funkcinės darbo priemonės vis mėginama pakeisti šiuolaikinėmis technologijomis. Pavyzdžiui, sukurtos kompiuterinės vertimo iš vienos kalbos į kitą programos. Tačiau iki šiol jos negali pakeisti profesionalaus vertėjo darbo, nes „nemoka“ versti prasmės.

Techninės darbo priemonės. Tai – įvairūs mechanizmai, prietaisai, kurie praplečia žmogaus galimybes atlikti vieną ar kitą darbą. Jie yra įvairaus sudėtingumo: nuo paprastų elektrinių siuvimo mašinų iki gamybinių robotų. Šiai grupei priskiriama ko gero daugiausia profesijų. Didžiausias reikalavimas tokios srities profesijų atstovams – domėjimasis technika ir noras su ja dirbti. Profesijų pavyzdžiai: siuvėjas, vairuotojas, mechanikas, inžinierius, laborantas, technikas ir t.t.

Rankų darbo priemonės. Kad ir kiek būtų pažengusios technologijos ar išsivysčiusi technika, darbas, atliekamas rankomis ar/ir pačiais paprasčiausiais instrumentais, vis tiek yra vertinamas. Šiai grupei priklauso nemažai ir labai skirtingų profesijų: amatų profesijos (pavyzdžiui, kalvis, audėjas, juvelyras), menininkų profesijos (pavyzdžiui, skulptorius, tapytojas, muzikantas), statybos profesijos (mūrininkas, apdailininkas, plytelių klojėjas), medicinos profesijos (pavyzdžiui, chirurgas, masažuotojas), o taip pat profesijos, kurių darbo įrankiai nekeičiami technika ekonominiais sumetimais (pavyzdžiui, pakuotojo darbas, kai stovint prie konvejerio gaminiai pakuojami į dėžes, ar kiemsargio darbas, kur aplinkos tvarkymui naudojama paprasta šluota). Visas profesijas šioje grupėje vienija tai, kad darbams atlikti tiesiog būtinos miklios rankos.

Klasifikacija pagal darbo sąlygas

Darbo sąlygos – tai aplinka, kurioje dirba konkrečių profesijų atstovai.

Darbas įprastinio ar buitinio mikroklimato sąlygomis. Tai – visos profesijos, kai darbas atliekamas patalpoje – biuruose (pavyzdžiui, buhalteris, programuotojas, administratorius, asistentas).

Darbas lauke. Šių profesijų atstovams tenka taikytis prie įvairių klimato sąlygų, t.y. kintančios oro temperatūros ir drėgnumo. Tai žemės ūkio ir miškininkystės profesijos (pavyzdžiui, sodininkas, gėlininkas, miškininkas, miško kirtėjas), statybos profesijos (pavyzdžiui, mūrininkas, stogdengys) ir kt.

Darbas neįprastomis sąlygomis. Šios grupės profesijų atstovai dirba po žeme (pavyzdžiui, šachtininkai), aukštumoje (pavyzdžiui, kranininkas), oro erdvėje (pavyzdžiui, lėktuvo pilotas), po vandeniu (pavyzdžiui, naras), karštyje (pavyzdžiui, kepėjas), kitomis sąlygomis, kurios gali būti kenksmingos sveikatai (darbas su cheminėmis medžiagomis, radiacija ir pan.).

- Tai, ką sužinojote apie profesijų grupes ir požymius, pagal kuriuos jos grupuojamos yra svarbi informacija. Ji gelbsti dar kartą vertinant savo pasirinkimą.

10 uždutis. Suraskite 3-5 asmenis, savo svajonių profesijos atstovus, ir ant atskiro lapo užrašykite jų nuomonę apie šią profesiją. Sužinokite:

- Kokius darbus tenka dirbti? Kokias darbo priemones ar įrankius jie naudoja darbe?
- Kas labiausiai džiugina ir kas sunkiausia šiame darbe?
- Ar dažniau tenka dirbti vienam ar komandoje su kitais?
- Kokių asmeninių savybių reikalauja ši profesija?
- Kokiose sąlygose atliekamas darbas? Kiek laiko trunka darbo diena?
- Kodėl žmogus pasirinko šią profesiją?

Galite pridėti ir papildomų klausimų, kurie Jus domina.

Gautą informaciją palyginkite su jau surašyta I dalyje, kurioje aprašėte savo svajonių profesiją. Ką dabar manote apie ją?

11 uždutis. I pratybų dalyje užrašėte savo svajonių profesiją. Dabar užpildykite duomenimis apie ją į žemiau pateiktą lentelę.

Mano svajonių profesija yra
užrašykite pavadinimą

Kas yra darbo objektas ir kokius kasdienius darbus atlieka šios profesijos atstovai? Pasistenkite aprašyti kuo smulkiau.	
Kokiomis sąlygomis dirbama?	
Kokios priemonės ar įrankiai naudojami darbe?	

Kokios asmeninės savybės reikalingos darbuotojui?	
Kokį išsilavinimą turi turėti darbuotojas?	
Kokios profesijos yra panašios, giminiškos mano pasirinktajai?	

- Tai, ką parašėte apie savo pasirinktą profesiją, palyginkite su žinyuose ar su internete pateikta informacija („Profesijos vadovas“, www.euroguidance.lt, www.aikos.smm.lt). Jei kituose šaltiniuose radote papildomos informacijos, įrašykite ir ją į lentelę.

➤ PROFESIJOS PASIRINKIMAS

Formulė

Viena iš plačiai žinomų profesijos pasirinkimo formulių labai paprasta – noriu, galiu, reikia:

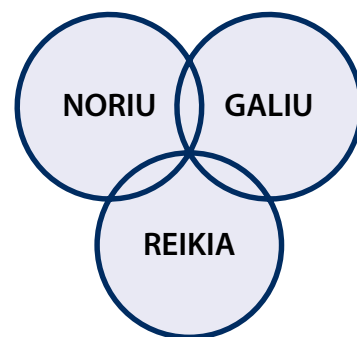
Noriu – tai interesai, polinkiai, troškimai, svajonės.

Galiu – fizinės ir psichinės savybės, sveikata, gabumai (kartais tai vadinama profesiniu tinkamumu.)

Reikia – tai profesijos atstovų paklausa darbo rinkoje.

Kitaip tariant, reikia pasirinkti tokią profesiją, kuri:

- įdomi ir patraukli sau pačiam;
- atitinka Jūsų sugebėjimus;
- turi paklausą darbo rinkoje (yra darbo vietų).



Profesijos pasirinkimo klaidos

- Profesijos pasirinkimas pagal išorinį įvaizdį.** Kiekviena profesija turi savo išorinį įvaizdį ir apie ją sukurtą mitą. Kad netaptumėte to įvaizdžio auka, derėtų pasidomėti, kokie reikalavimai keliami tos profesijos atstovui ir ar tai Jums priimtina. Pavyzdžiui, modelis – matomas, dėvi gražius drabužius, daug uždirba. Atrodytų, gyvenimas – rojus, darbas lengvas. Tačiau pasidomėję nuodugniau, sužinome, kiek valandų modelis praleidžia foto sesijose, kokį gyvenimo būdą turi pasirinkti, kad atitiktų grožio standartus (dietos, sportas), kiek laiko praleidžia kelionėse, kiek darbo teko įdėti siekiant karjeros ir t.t. Kitas nevykęs variantas – pasirinkti profesiją dėl didelio atlyginimo. Tai labai apgaulingas dalykas, nes: 1) atlygis priklauso nuo žmogaus kvalifikacijos ir pareigų; 2) atlyginimai rinkoje labai sparčiai kinta.
- Profesijos tapatinimas su mokykliniu mokymosi dalyku.** Jei Jums patinka viena iš mokykloje dėstomų disciplinų, tai dar nereiškia, kad Jums patiks ir su tuom susijusi veikla. Tarkim, fizikas gali būti ir mokytoju mokykloje, ir dėstytoju universitete, ir laborantu, ir inžinieriumi ir t.t. Fizika, istorija, biologija ar geografija – tai tik veiklos sritis.
- Profesijos tapatinimas su asmeniu.** Jei pažįstame tam tikros profesijos atstovą, kuris mus žavi, neskubėkime daryti sprendimo, kad tiks ir jo profesija.
- Pasirinkimas tokios pat profesijos, kurią pasirinko draugas.** Visi žmonės skirtingi (dar pirmajame skyriuje mėginome išsiaiškinti asmenines savybes, vertybes, įgūdžius), tad ir atliktų užduočių rezultatai negali būti vienodi. Todėl aišku, kad profesija pagal draugo pasirinkimą Jums tiks, kaip ir tėvo jaunystės batai.
- Požiūris į profesijos pasirinkimą, kaip į kažką nekintamo.** Pasaulis keičiasi, keičiasi technologijos, keičiasi ir profesijos. Ir įgijus profesiją, reikės nuolat mokytis, domėtis naujovėmis. Gali atsitikti ir taip, kad po kelerių metų teks vėl rinktis ir vėl mokytis kitos veiklos.
- Vadovavimasis pasenusiomis žiniomis ar stereotipais apie darbo pobūdį.** Tobulėjant technologijoms labai sparčiai kinta ir darbo sąlygos, ir darbo pobūdis. Tad verčiau pasidomėti, nei laikytis klaidingos nuomonės apie profesiją. Pavyzdžiui, nepagrįstai nuvertinamos gamyklų darbininkų profesijos. Užtektų apsilankyti šiuolaikinėje gamykloje ir pamatyti, kaip atrodo modernūs cechai – procesai kompiuterizuoti, daug operacijų atlieka robotai, darbuotojai vaikšto švariais drabužiais ir t.t.
- Nenoras ar nemokėjimas analizuoti savo asmenines savybes.** Apie tai jau kalbėta – prieš ką nors nusprendžiant, reikia geriau pažinti save, sužinoti, ko iš tiesų noriu ir ką galiu.

- **Savo fizinės ir sveikatos būklės nepaisymas.** Kai kurioms profesijoms ypač svarbu turėti gerus fizinius duomenis ir stiprią sveikatą. Todėl, neatsižvelgus į savo fizinius pajėgumus, darbas gali tapti nepakeliamu. Derėtų įvertinti ne tik savo regėjimą, klausą, judesių koordinaciją, bet ir gebėjimą ilgai stovėti, ramiai sėdėti, būti triukšme, kelti sunkius daiktus ir pan.
- **Neturėjimas alternatyvos.** Renkantis profesiją gerai turėti keletą variantų, kurie atitiktų polinkius, interesus, norus ir galimybes. Jau sužinojome, kad profesijos klasifikuojamos, grupuojamos, tad galima pasirinkti kelias giminiškas profesijas ir jas išanalizuoti.
- **Nežinojimas profesijos pasirinkimo principų.**

Profesijos pasirinkimo etapai

Žinodami profesijos pasirinkimo principus, turėdami duomenų ir apie save, ir apie profesijas, galime žengti kitą žingsnį. Jei net esate tikras (-a) dėl savo pasirinkimo, manau, paieškoti alternatyvų vis tiek pravartu. Juk Jūsų svajonių profesija priklauso kokiai nors grupei, todėl į ją panašių taip pat yra. Svarbu vadovautis tais požymiais, kurie profesijoje Jums yra svarbiausi. Pamėginkime „pasitreniruoti“.

12 užduotis. Profesijos pasirinkimo etapai. Norint gerai atlikti šią užduotį, reikia surinkti pakankamai duomenų apie analizuojamas profesijas ir apie save.

1) Sudarykite sąrašą profesijų, kurios Jums atrodo patrauklios.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Surašykite, koks turėtų būti darbuotojas, pasirinkęs kiekvieną iš Jūsų išvardintų profesijų ir įvertinkite, kaip Jūs atitinkate išvardintus reikalavimus.

Profesija	Profesijos keliami reikalavimai darbuotojui (asmeninės savybės, fizinis pajėgumas ir sveikata, gebėjimai, vertybės, išsilavinimas ir t.t.)	Turiu arba galiu įgyti (+)	Neturiu (-)

3) Pagalvokite, ką teks nuveikti siekiant įgyti šią profesiją ir užsirašykite, kuriose srityse dar būtina pasistengti labiau (t.y., kokios patirties įgyti, kokias savybes ir gebėjimus ugdyti, kur mokytis ir t.t.)

.....

.....

.....

PROFESIJOS ĮGIJIMO BŪDAI

Žinoma, kad kiekvieno darbo pirmiausia reikia mokytis. Svarbu žinoti, kur mokytis, nes kiekviena profesija reikalauja atitinkamų žinių, įgūdžių ir išsilavinimo lygio. Vienos profesijos įgyjamos profesinio mokymo įstaigose (profesinėse mokyklose, profesinio mokymo centruose), kitos – aukštojo mokslo įstaigose (kolegijose, universitetuose). Deja, teko išgirsti, kad dažnai vyresniųjų klasių moksleiviai savo ateities planus apibendrina taip: „stosiu į universitetą“. Tačiau ne visada moksleivis žino, kodėl planuoja stoti į universitetą, į kokį universitetą ketina stoti, kokią programą pasirinks ir kaip ji susijusi su svajonių profesija. Toks sprendimas yra gana neapibrėžtas! Neginčijama tiesa, kad ne visi stojantieji planuoja dirbti pagal įgytą profesiją (specialybę), tačiau derėtų pagalvoti, ar verta gaišti laiką tam, ko vėliau negalėsi pritaikyti. Juk mokymasis tik dėl mokymosi (ar dar blogiau, priklausymo mokymo įstaigai), o ne dėl to, kad įgytum žinių, kurios padės gerai atlikti savo darbą, yra prastas sprendimas, t.y. laikas paleistas vėjais. Pasirinkus netinkamai, vėliau vis tiek reikės mokytis to, ko reikia. O didžiausia kvailystė baigti universitetą ir dirbti darbą, kuris iš viso tokio išsilavinimo lygio nereikalauja (pavyzdžiui, man teko susipažinti su diplomuotu sociologu, sėkmingai dirbančiu padavėju restorane).

- Vadinasi, prieš nusprendžiant kur mokytis po mokyklos baigimo, reikėtų daugiau žinoti apie tai, kokio išsilavinimo reikalauja būsima profesija, kokią studijų ar mokymo programą reikėtų baigti, kiek metų tektų mokytis, kokios stojimo sąlygos, kokie mokymosi dalykai svarbūs vyresnėse klasėse.

Informaciją apie Lietuvos mokymo įstaigas galite rasti AIKOS informacinėje sistemoje (<http://www.aikos.smm.lt>), o apie Europos šalių mokymo įstaigas – PLOTEUS portale (<http://europa.eu.int/ploteus/portal>).

13 užduotis. Suraskite informaciją apie mokymo/studijų programas, kurias reikia baigti norint įgyti pasirinktą profesiją; mokymo įstaigas, kur galima mokytis/studijuoti pagal šią programą; sužinokite, kurie mokykliniai dalykai įskaitomi į stojamąjį balą. Gautus duomenis surašykite į lentelę:

Mokymo programos pavadinimas	
Mokymo įstaigos pavadinimas	1. 2. 3.
Stojimo balui svarbūs mokymosi dalykai	1. 2. 3. 4. 5.
Kiti reikalavimai	1. 2. 3. 4. 5.

Dabar turite pakankamai duomenų, kad pasvarstytumėte, kur verta mokytis. Kaip teisingiau pasirinkti mokymosi įstaigą? Vėl teks priimti sprendimą! Mokymo įstaigų yra daug – ir Lietuvoje, ir kitose šalyse. Renkantis svarbu įvertinti daugelį dalykų:

- šeimos pajamas - jei Jūsų šeima gali skirti tik nedidelę finansinę paramą, reikėtų pasvarstyti alternatyvas. Pirmiausia, reikia sužinoti, kiek kainuoja mokslas. Tada išsiaiškinkite, kokios yra galimybės gauti mokymosi paskolą, stipendiją; pasidomėkite pragyvenimo kaina ir suplanuokite padirbėti vasarą bei pasitaupyti pinigų mokslams;
- mokymo įstaigos reitingą (vertinimą) - paprastai tai susiję su teikiamų mokymo paslaugų kokybe. Reikėtų sužinoti, kaip darbdaviai vertina konkrečios mokymo įstaigos absolventus, ką apie mokymo įstaigą galvoja studentai ir ją baigę asmenys. Pasiteiraukite draugų, panaršykite internete;
- mokymo įstaigos sąlygas, suteikiamas studentams, laisvalaikio galimybes – sužinokite, ar galite gauti bendrabutį, ar organizuojama praktika (pasiūlomos praktikos vietos) studentams; pagalvokite, kuo norėtumėte užsiimti laisvalaikiu ir ar yra Jums patrauklios sporto šakos ar saviveiklos kolektyvai, ir pan.

14 užduotis. Suformuluokite savo reikalavimus būsimai mokymo įstaigai ir pagal juos 10 balų sistema įvertinkite pasirinktą mokymo įstaigą. Formuluodamas (-a) reikalavimus, atkreipkite dėmesį į aukščiau minėtus dalykus. Jei Jums aktualu, kad mokymo įstaiga būtų arti namų, tai taip pat įrašykite. Jei numatomų mokymo įstaigų yra keletas, įvertinkite visas. Palyginę gautus rezultatus, lengviau galėsite priimti sprendimą.

Mano reikalavimai mokymo įstaigai:	Įvertinimas (nuo 1 iki 10)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Štai, įvertinimus jau turime. Dabar reikia priimti sprendimą, ar ši mokymo įstaiga kaip tik tai, ko reikia.

➤ APIBENDRINIMAS

Profesijų pasaulio tyrimas labai svarbus priimant sprendimus dėl Jūsų būsimos profesijos. Pasinaudojus gautomis žiniomis, galima ne tik susidaryti vaizdą apie būsimą darbinę veiklą, bet ir patikrinti, ar ta veikla tikrai ta, kuria norėsite užsiimti gyvenime, ar ji atitinka Jūsų lūkesčius ir gebėjimus, polinkius ir pan. Kuo daugiau informacijos surinksite apie profesijos įgijimo kelius, tuo lengviau ir tiksliau pasirinksite Jums tinkamą studijų ar mokymo programą, mokymo įstaigą.

Visos užduotys, kurias atlikote šiame skyriuje, buvo skirtos padėti Jums surinkti kuo daugiau informacijos tolesniam sprendimų priėmimui.

3. DARBO RINKA

Kai kalbama apie karjerą, turima omenyje ir sėkmė konkrečioje darbo vietoje. Renkantis profesiją ir planuojant savo karjerą, svarbu žinoti situaciją darbo rinkoje – darbuotojų paklausą ir pasiūlą (t.y. kiek darbo vietų yra laisvų ir kiek yra žmonių, norinčių įsidarbinti pagal konkrečią profesiją). Jei prisiminsime profesijos pasirinkimo formulę, tai ši dalis atitiks sudedamąją „reikia“.

Darbo rinka – tai darbo vietų paklausos (visų, kuriose dirbama, taip pat laisvų, neužimtų) ir pasiūlos (konkrečias kvalifikacijas turinčių ir dirbančių, taip pat darbo ieškančių žmonių) santykių visuma.

Darbo rinka taip pat nėra stabili, tad norint žinoti, kokios profesijos bus paklausios ateityje (bent jau tuomet, kai baigsite mokslus ☺), reikėtų pasidomėti dar ir darbo rinkos prognozėmis, savo krašto (tos vietos, kur planuojate dirbti ir gyventi) vystymo planais. Tik tada galėsite būti tikras, kad rasite darbo vietą pagal savo profesiją arba susikursite ją pats (ar pati ☺).

Daug informacijos šiais klausimais galite rasti internete – Lietuvos darbo biržos tinklalapyje (www.ldb.lt), įdarbinimo agentūrų tinklalapiuose ar savo savivaldybės tinklalapyje.

15a užduotis. Patyrinėkite galimybes įsidarbinti pagal pasirinktą profesiją. Tam suraskite informacijos apie darbuotojų paklausą ir pasiūlą šiandien, kokia buvo prieš keletą metų, kokios prognozės ateičiai. Surinktą informaciją užrašykite.

	šiandien	buvo 200.....m.	prognozės
Laisvų darbo vietų skaičius			
Bedarbių skaičius			
Darbo ieškančių skaičius			
Studentų skaičius mokymo įstaigose			

15b užduotis. Panagrinėkite darbo pasiūlymus ir užrašykite, kokius reikalavimus kelia darbdaviai būsimiems darbuotojams.

<p>Darbdavių reikalavimai būsimiems darbuotojams</p>	
---	--

15c užduotis. Išanalizuokite užrašytą informaciją ir parašykite savo išvadas apie tai, kokios galimybės įsidarbinti pagal Jūsų pasirinktą profesiją egzistuoja bendrai (pagal darbo vietų skaičių ir jų kaitą) ir Jums asmeniškai (kiek atitinkate darbdavių reikalavimams).

Mano pastabos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS

Priimti sprendimą – nelengvas darbas. O priimti apgalvotą ir pagrįstą sprendimą – dar sudėtingesnis. Didžiausią dėmesį reikėtų kreipti į Jums svarbius dalykus, įvertinti realias galimybes. Sprendimo priėmimui dėl profesijos pasirinkimo Jūs jau turite pakankamai informacijos, kurią surinkote atlikdami ankstesniuose skyriuose pateiktas užduotis. Baigdama temą apie sprendimų priėmimą, siūlau užduotį, kuri padės įvaldyti vieną iš sprendimo priėmimo būdų (jį galima naudoti ir priimant kitus svarbius sprendimus).

16 užduotis. Žemiau pateiktos lentelės viršutinėje dalyje įrašykite galimus sprendimų variantus → pirmajame stulpelyje surašykite 10 kriterijų, kuriais vadovausitės priimdami sprendimą, → stulpelyje „Reikšmingumas“ įvertinkite kiekvieną iš savo vertybių balu, naudodami 5 balų sistemą (1 – svarbu, 5 – labai svarbu) → stulpelyje „Įgyvendinimo tikimybė“ įvertinkite, ar Jūsų kriterijus bus patenkintas (1-mažai tikėtina, 5-taip be jokių abejonių) → sudauginkite skaičių iš stulpelio „Reikšmingumas“ su skaičiumi iš stulpelio „Įgyvendinimo tikimybė“ → susumuokite kiekvieno stulpelio „iš viso“ skaičius. (Kad būtų aiškiau, pažiūrėkite pavyzdį kitame puslapyje.)

Sprendimų variantai →	1.		2.		3.		
	Reikšmingumas	Įgyvendinimo tikimybė	Iš viso	Įgyvendinimo tikimybė	Iš viso	Įgyvendinimo tikimybė	Iš viso
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Iš viso							

Štai ir viskas. Didžiausias skaičius – Jūsų sprendimo variantas. Šią užduotį galite atlikti tiek kartų, kiek tik reikės. Jei toks būdas Jums priimtinas, galite jį taikyti priimant visus svarbius sprendimus.

Pavyzdys.

Sprendimų variantai →		1. Baigus mokyklą, stoti į teisės universitetą		2. Po mokyklos pasidaryti po pasaulį/pakeliauti		3. Baigus mokyklą, įsidarbinti į teisės paslaugų firmą, o į universitetą stoti po 1-2 metų.	
Vertybės	Reikšmingumas	Įgyvendinimo tikimybė	Iš viso	Įgyvendinimo tikimybė	Iš viso	Įgyvendinimo tikimybė	Iš viso
1. Prestižas	3	5	15	1	3	3	9
2. Įgyvendinimo realumas	5	4	20	5	25	1	5
3. Mano tėvai manimi didžiuosis	4	5	20	2	8	2	8
4. Sutaupysiu pinigų	3	1	3	1	3	4	12
5. Asmeninis pasitenkinimas ir augimas	5	4	20	5	25	3	15
6. Ankstyva karjeros pradžia	4	5	20	2	8	2	8
7. Pakankamai laiko apsvastyti, ar tinka man teisininko profesija	2	2	4	5	10	5	10
8.							
9.							
10.							
Iš viso			102		82		67

III. SAVOJO KELIO PAIEŠKA



Tikslas siekimas yra viena svarbiausių sėkmės gyvenime sąlygų, nesvarbu kokio tikslo siekiama.

Dž. D. Rokfeleris II

Štai ir atėjo laikas numatyti savo kelią, kuriuo bus einama karjeros link. Ankstesniuose skyriuose rinkome informaciją ir mokėmės priimti sprendimus. Dėl vieno dalykų jau apsisprendėme, dėl kitų – dar abejojame. Bet tai ne problema. Planavimo procese viskas susidėlios į vietas.

Gyvenimą sudaro gausybė sričių, kurios būtinai veikia kartu. Jų darna užtikrina mūsų komfortą. Kaip tik todėl praktines užduotis pradėjome nuo svajonių, siekiančių ne tik profesiją, bet ir visą gyvenimą apskritai, o dabar turime rasti pusiausvyrą tarp kiekvienos iš gyvenimo sričių:

- fizinė sritis – maistas, švarus vanduo, grynas oras, fizinis aktyvumas (mankšta);
- intelektualinė sritis – protinė veikla, žinios, mintys;
- emocinė sritis – jausmai, pagarba, saugumas;
- filosofinė arba dvasinė sritis – dvasingumas, prasmė, požiūris;
- socialinė sritis – bendravimas su kitais žmonėmis, draugystė;
- karjera – finansinės lėšos, pasitenkinimas;
- poilsis – pramogos, linksmybės, sportas.

Pernelyg didelis dėmesys (ar jo trūkumas!) vienai sričiai veikia ir kitas sritis. Pavyzdžiui, jei žmogus per daug laiko skiria savo karjerai ir mažiau poilsiui, šeimai, draugams, gali nukentėti jo sveikata, iškilti santykių su artimaisiais ir draugais problemų.

Galvojant apie karjeros tikslus, reikia įvertinti, kokią gyvenimo dalį ji užims, kiek savęs ketinama atiduoti darbui ir ar bus užtikrintas balansas tarp visų gyvenimo sričių.

17 užduotis. Sudėliokite savo dabartinį gyvenimą per visas išvardintas sritis ir įvertinkite, kiek laiko kuriai iš jų skirate. Trečiame stulpelyje parašykite, kodėl būtent tiek.

Gyvenimo sritys	Skiriamas laikas (procentais)	Kodėl?
fizinė sritis		
intelektualinė sritis		
emocinė sritis		
dvasinė sritis		
socialinė sritis		
karjera		
poilsis		

- Dėl vaizdumo iš lentelės duomenų galite pasidaryti diagramą (skritulį). Ji – Jūsų gyvenimo ratas. Jei diagramoje visos sritys daugiau mažiau tolygios, sveikinu, nes Jūs išlaikote pusiausvyrą tarp įvairių gyvenimo sričių.

Kaip manote, ar tolesniame Jūsų gyvenime turi kas nors keistis, ar tokį derinį tarp gyvenimo sričių būtų tikslinga išlaikyti? Atsakymą pagrįskite argumentais (kodėl būtent taip, o ne kitaip).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. REALIOS SITUACIJOS NUSTATYMAS

Jau daug esame padarę: tyrinėjome save ir gavome žinių, tyrinėjome profesijas, mokymo ir darbo rinką. Nemažai žinome, kaip sudaryti konkrečių veiksmų planą. Dabar pamėginkime viską apibendrinti ir konkrečiai suformuluoti.

18 Užduotis. Aprašykite savo šiądieninę situaciją ir įvertinkite ją pasirinktos profesijos atžvilgiu. Įrašykite prašomus duomenis.

Jau žinote, kad Jūsų pasirinkta profesija reikalauja šių savybių (asmeninės savybės, žinios ir praktiniai įgūdžiai):

Savybės	Turiu (x)	Reikia tobulinti (x)	Pastabos (kaip galėčiau išbulinti reikiamas savybes?)

Reikalingi geri šių mokymosi dalykų įvertinimai:

Dalykai	Turiu gerus įvertinimus(x)	Reikia pasistengti (x)	Pastabos (kaip galėčiau pagerinti savo pažymius?)

Mano stipriosios ir silpnosios pusės:

Stipriosios pusės	Silpnosios (tobulintinos) pusės

- Stipriosiomis pusėmis vadiname savybes, gabumus, žinias, patirtį ir pasiekimus, kuriuos turite ir kurie padėtų siekti savo pasirinktos profesijos ir įgyvendinti viziją. Silpnosios pusės – tos, kurias dar reikėtų tobulinti. Pavyzdžiui, atskirų dalykų mokymosi pasiekimus, savęs vertinimą ir t.t.

2. TIKSLŲ NUSTATYMAS

Tikslas – tai svajonė su konkrečiu jos pasiekimo terminu. Tikslai būna trumpalaikiai (iki 2 metų), vidutinės trukmės (2-5 metai) ir ilgalaikiai (5-10 metų).

Tikslas – siekiamas rezultatas, kuris tenkina šias charakteristikas:

- Jis yra besitęsiantis, dažnai aprašomas ilgesniam laikotarpiui;
- Jis yra daugiau kokybinis, nei kiekybinis (aut. pastaba – nurodo „kaip“ bus, o ne „kiek“ bus);
- Jis išreikštas daugiau bendrais, nei konkrečiais terminais ar žodžiais.

Dar konkrečiau, tikslas – sakinyš, nusakantis tai, ko bus siekiama tam tikromis priemonėmis einant laikui. Tikslas praplečia viziją ir turi būti ganėtinai siaurai apibrėžtas. Jis gali būti išmatuotas ir skaidomas uždaviniais.

- Žmonės, kurie sau kelia tikslus, jų pasiekia daug greičiau dėl dviejų priežasčių: pirma, tikslai padeda savo energiją nukreipti reikiama linkme ir veikti kasdien; antra, tikslai padeda išlaikyti motyvaciją veiklai, orientuotai į jų pasiekimą.

Teisingai iškeltas tikslas turi pasireikšti tokiais bruožais (pagal SMART metodiką – gudručio, jei išversime į lietuvių k. ☺) :

- **konkretus** (angl. *S-specific*) – turi būti tiksliai suformuluota, kokių galutinių rezultatų norite pasiekti. Pavyzdžiui, „po 1 metų aš studijuosiu...“, „po dviejų metų aš dirbsiu...“.
- **išmatuojamas** (angl. *M-measurable*) – tikslai turi būti pamatuojami, t.y. reikia numatyti kriterijus, pagal kuriuos galėsite įvertinti ar tikslas buvo pasiektas, ar ne;
- **pasiekiamas** (angl. *A-attainable*) – kelkite sau tik tokius tikslus, kuriems pasiekti turite tinkamas sąlygas. Pavyzdžiui, jei dar mokotės mokykloje, tai po metų negalėsite tapti banko valdytoju, nes neturite nei reikalingo profesinio išsilavinimo, nei pakankamos darbo patirties;
- **realistiškas** (angl. *R-realistic*) – tikslą kelkite sau, o ne kitiems ir ne dėl kitų. Turite tiksliai žinoti, kas esate, kokios Jūsų stiprybės ir silpnybės, kokia veikla patinka ir džiugina. Kam turite gabumų (o jų tikrai turite, tik, jei abejojate, pradėkite nuo pirmųjų užduočių iš naujo ☺);
- **apibrėžtas laike** (angl. *T-time-framed*) – būtina nusistatyti bent jau apytikslų terminą, iki kurio tikslas bus pasiektas. Kad terminas būtų realus, tikslas suskaidomas uždaviniais (jiems atlikti reikia mažiau laiko ir jie gali būti realiau įsivaizduojami) ir nustatomi jų įvykdymo terminai. Nustačius uždavinių terminus, nustatykite tikslo pasiekimo terminą.

Kokius tikslus turime išsikelti? Kad jie būtų realesni, įvertiname dabartinę situaciją, kurioje esame. Tuomet keliam tikslus, kurie padėtų pasiekti galutinį tikslą – svajonę. Pavyzdžiui, mokiniui geriausia pradėti nuo savęs tobulinimo (žinių, darbo įgūdžių, asmeninių savybių), mokymosi pasiekimų gerinimo.

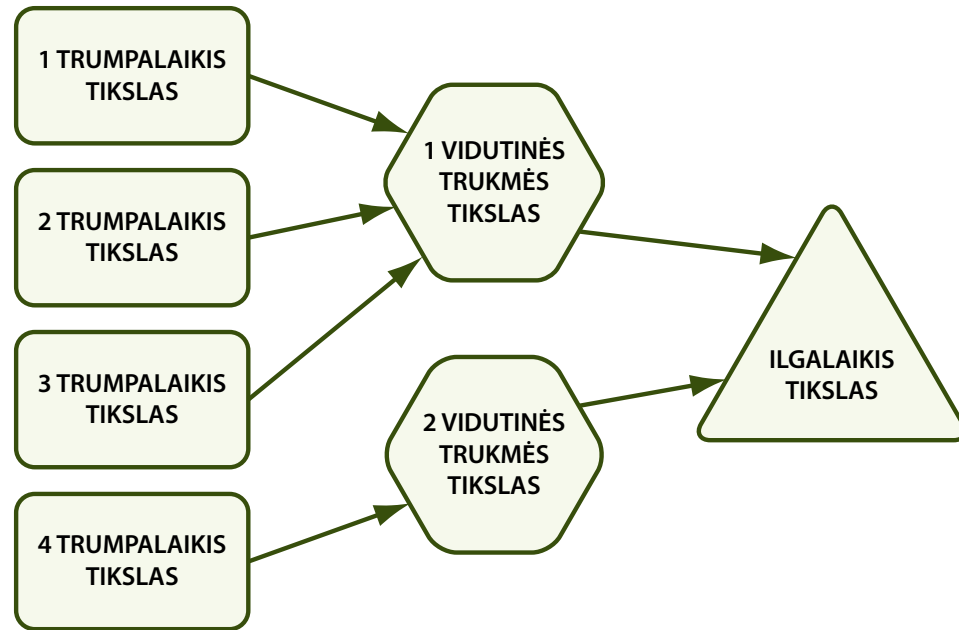
19 užduotis. Į lentelę surašykite tikslus, kurių norėtumėte pasiekti savo gyvenime. Rašykite tokia tvarka, kuria jie ateina į galvą. Atitinkamame stulpelyje pažymėkite „X“, kuris iš jų trumpalaikis (T, iki 2 m.), vidutinės trukmės (V- nuo 2 iki 5 m.) ar ilgalaikis (I- nuo 5 iki 10 m). Tikslų formuluotes įvertinkite pagal gudručio (SMART) metodiką: ar formuluotė atitinka aukščiau aprašytus bruožus. Kai visus surašysite, paskutiniame stulpelyje sužymėkite jų siekimo eilę, t.y. kuris iš jų turi būti pasiektas pirmas, kuris antras ir t.t.

Tikslas	Vertinimas pagal gudručio metodiką (ar atitinka ir kodėl taip manote)	I	V	T	Eilės tvarka
	S – M- A- R- T-				
	S – M- A- R- T-				
	S – M- A- R- T-				
	S – M- A- R- T-				
	S – M- A- R- T-				

- Jei vertindamas matote, kad tikslas suformuluotas neaiškiai, turite jį reformuluoti. Juk negalite žinoti, kur eiti, jei nežinote, kur norite nueiti. Lygiai taip, neįmanoma pasiekti nieko, jei tiksliai nežinote ko siekiate.

3. VEIKSMŲ PLANAVIMAS

Kai jau žinome kelionės tikslą, galime pradėti galvoti, kaip jo sieksime. Ilgalaikių planų įgyvendinimui (valstybių, įmonių ir organizacijų) paprastai kuriamos strategijos, kuriose smulkiai aprašoma daug dalykų – vizija, misija ir t.t. Jūs savo viziją jau aprašėte pačioje pratybų pradžioje, kur išdėstėte savo mintis apie svajonę. Ilgalaikiai tikslai būna sudėtingesni, nes jie pasiekiami per vidutinės trukmės ir trumpalaikius tikslus. Schemoje atrodytų taip:



Matome, kad trumpalaikiai tikslai gali būti orientuoti į vidutinės trukmės tikslus, vidutinės trukmės tikslai – į ilgalaikius.

Lygiai taip, net trumpalaikių tikslų įgyvendinimui, keliame sau uždavinius, t.y. įvardijame tas veiklas ar veiksmus, žingsnius, kuriuos turime atlikti siekdami įgyvendinti tikslą. Kiekvienam veiksmui reikalingos investicijos – laiko, pinigų, kitų paramos ir t.t. Visa tai plane numatoma taip pat.

Pati didžiausia planavimo klaida – nuostata, jog planas, kuris yra sudaromas, išliks nekintantis. Tikrai taip nebūna! Aplinkybės gali keistis, norai taip pat. Planą nuolat reikia peržiūrėti ir koreguoti. Tačiau plano koregavimo priežastimi jokia būdu negali būti tai, kad nuleidome rankas ar tingime atlikti suplanuotas veiklas. Nenuolaidžiaukime savo silpnybėms! Kita vertus, jei planuodami turėsime omenyje, kad ir pramogoms, ir bendravimui su draugais taip pat reikia skirti laiko, uždavinių įvykdymo terminus suplanuosime kur kas realiau.

20 uždutis. Iš ankstesnės užduoties surašykite tikslus ta eilės tvarka, kurią jiems nustatėte. Surašykite uždavinius (veiksmus), kuriuos reikėtų atlikti siekiant tikslo. Nurodykite, kokių išteklių reikės kiekvienam uždaviniui atlikti. Numatykite uždavinio atlikimo datą.

Tikslas	Uždaviniai	Reikalingi ištekliai	Atlikimo data
1.	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
2.	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
3.	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
4.	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
5.	1.		
	2.		
	3.		
	4.		

Baigėme dar vieną svarbų etapą, kuriame mokėmės, kaip priimti sprendimus, kaip iškelti tikslus bei planuoti veiklas. Tikiuosi, kad nepamiršote pasitarti su savo artimaisiais bei draugais ir jų nuomonę taip pat padėjo.

IV. MANO KELIAS

Šis skyrius skiriamas išskirtinai savarankiškam darbui. Pasinaudojant patirtimi ir duomenimis, gautais ankstesniuose skyriuose, siūlau parengti tikrą planą, kuriuo vadovausitės siekdami savo karjeros tikslų.

1. Užrašykite savo galutinį tikslą, kurio pasiekti ketinate po 5-7 metų.

.....

.....

.....

2. Užrašykite vidutinės trukmės tikslus, kurių ketinate pasiekti po 2-4 metų.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Užrašykite trumpalaikius tikslus, kuriuos ketinate pasiekti per šiuos ir kitus metus.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sudarykite veiksmų planą šioms metams. Kaskart patikrinkite, ar uždaviniai įvykdyti, ar ne ir pažymėkite atitinkamame stulpelyje. Jeigu uždavinio atlikti nepavyko laiku, pažymėkite, kada planuojate jį atlikti.

- Plane turi atsispindėti visi dalykai, kuriuos reikia tobulinti: ketinimai tobulinti savo įgūdžius, plėtoti žinias, ugdyti kokias nors savybes, stiprinti savimotyvaciją, savivertę ir t.t. Labai svarbu: 1) realiai suplanuoti uždavinio atlikimo terminą – įvertinus galimybes ir aplinkybes; 2) stengtis laikytis numatytų terminų, nes priešingu atveju teks dirbti dvigubai sparčiau.

Priminimai pabaigai

- Tik gerai save vertinantis žmogus gali tikėtis sėkmės ir įgyvendinti savo svajonę. Jei iš anksto būsite nusiteikę neigiamam rezultatui – tokį ir gausite. Todėl labiau mylėkite save ir visuomet siekite paties geriausio, net ir tada, kai tai atrodo neįmanoma.
- Turite gerai pažinti save tam, kad galėtumėte suprasti savo norus, gabumus, polinkius bei galimybes. Pažinimui būdų yra daug – testai, savianalizė bandymai ir kt. Kuo anksčiau išbandysite save įvairesnėse darbinėse situacijose (būreliai, pagalbinių vasaros darbai), tuo greičiau suprasite, kas darbinėje veikloje patinka ir kas ne.
- Profesijų pasaulis kinta lygiai taip pat, kaip ir viskas aplink mus. Kuo daugiau informacijos apie profesijas turėsite, kuo daugiau jų žinosite, tuo daugiau alternatyvų turėsite. Tuomet ir tikimybė atrasti savo pašaukimą atitinkančią profesiją bus kur kas didesnė.
- Profesijos pasirinkimas – svarbus žingsnis. Reikia būti tikram, kad profesiją renkatės išsiaiškinęs, kas Jums patinka, kokias turite galimybes (dėl sveikatos ir fizinių ar protinių sugebėjimų). Bus sunku dirbti darbą, kuriam neturite duomenų ir polinkio. Pasitarti gerai, bet nuspręsti reikia savarankiškai. Jokiu būdu negalima rinktis profesijos „dėl kompanijos“ t.y. „jei draugas pasirinko, tai ir aš pasirinkau“. Renkatės sau, o Jūs esate unikalūs.
- Visi žmonės skirtingi. Vieni linkę į protinį darbą, kiti – į fizinį. Tad ar meistras, turintis „auksines rankas“, vertas mažiau pagarbos nei žmogus, vilkintis kostiumą ir dirbantis biure? Tikrai geriau dirbti tokį darbą, kuris įdomus ir patinka. Lygiai taip ir su studijomis – vienoms profesijoms reikia aukštojo išsilavinimo, kitoms – profesinio. Todėl reikia pasvarstyti, kokio lygio išsilavinimą verta pasirinkti.
- Lietuvoje ir užsienio šalyse veikia daug įvairiausių mokymo įstaigų, Jums yra iš ko rinktis. Sužinokite, kuo daugiau apie galimas mokymosi ar studijų įstaigas, pagalvokite, ko iš jų tikėtis ir tik tada pasirinkite.
- Dar mokantis mokykloje privalote pasirinkti mokomuosius dalykus. Pasirinkęs profesiją sužinokite, kokie dalykai sudarys stojamąjį balą. Tai padės susidaryti mokymosi programą 11-oje ir 12-oje klasėse.
- Žinios apie darbo rinką padės sužinoti, kokios profesijos yra paklausios, kokios ne, kokia tikimybė įsidarbinti pagal savo pasirinktą profesiją. O juk profesija ir pasirenkama dėl to, kad taptų pragyvenimo ir savirealizacijos šaltiniu. Vadinasi, turėsite rasti darbą arba susikurti sau darbo vietą pats.

- Tik tuomet, jei turite užsibrėžtą tikslą ir kryptingai jo siekiate, galite tikėtis sėkmės. Tikslas nurodo veiklos kryptį – dėl ko stengiamės, kam visa tai darome. Karjeros tikslas – iš pradžių profesijos įgijimas, paskui siekimas kuo aukštesnių rezultatų. Kokių – nustato kiekvienas sau individualiai.
- Veiksmų planas padeda kiekvieną dieną kryptingai veikti siekiant tikslo. Apgalvotas planas padeda išvengti „tuščių apsučių“, todėl tikslui pasiekti prireikia mažiau laiko ir energijos.
- Svarbu prisiminti, kad gyvenimą sudaro keletas sričių. Todėl negalime pamiršti derinti sveikatos, draugų ir šeimos, laisvalaikio, dvasinio tobulėjimo, protinės veiklos, karjeros. Tik visų sričių derinys užtikrins pilnatvę ir komfortą.
- Pratybų sąsiuvinis skirtas skatinti Jūsų mąstymą apie savo ateitį. Užduotis nuo pradžių iki pabaigos galite daryti tiek kartų, kiek reikės, kol išsigrūnins Jūsų svajonė ir būdai jai pasiekti.

Naudingos nuorodos

Atviros informavimo, konsultavimo ir orientavimo sistemos (AIKOS) svetainė
www.aikos.smm.lt

Euroguidance centras
www.euroguidance.lt

Gidas į profesijų pasaulį
www.profesijupasaulis.lt

Lietuvos aukštųjų mokyklų asociacija bendrajam priėmimui organizuoti
www.lamabpo.lt

Lietuvos darbo birža
www.ldb.lt

Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnyba
www.darborinka.lt

Lietuvos mokslas ir studijos
www.mokslas.lt

Nacionalinis egzaminų centras
www.egzaminai.lt

Ploteus
<http://europa.eu.int/ploteus>

Studijos
www.studijos.lt

Kur studijuoti?
www.kurstudijuoti.lt

Švietimo ir mokslo portalas „Tinklas“
www.tinklas.lt

Asmenybės testas (anglų k.)
http://youniverse.com/statement/module/PersonalityModule/New_Personality_module

Karjeros testai (lietuvių ir anglų k.)
<http://www.profesijupasaulis.lt/portalas/homepage.htm>

http://www.karjeroscentras.lt/lt.php/ieskantiems_darbo/86

Naudota literatūra

Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. СПб., 2007.

R. Laužackas. (2005). Profesinio rengimo terminų aiškinamasis žodynas. Kaunas:VDU, 9 p.

Миниотене Н. Ваше будущее в ваших руках: самоучитель по построению карьеры. 2007.

Planning Your Future. <http://career.berkeley.edu>

Rene Carew, Ed.D. The Complete Idiot's guide. Discovering Your Perfect Career. Alpha. USA, 2005

Steps to Success. <http://www.cdm.uwaterloo.ca>

Тутурбалина Н. В. Твоя будущая профессия: сборник тестов по профессиональной ориентации. Ростов н/Д., 2006.

Lined writing area with horizontal lines.

