



# Karjeros kelio pradžia ar posūkis: Pažink save!



KAMILA GOLOD

TERAPINIO KOUČINGO PRAKTIKĖ, MENTORĖ, KNYGŲ AUTORĖ

Įsivaizduok, kad  
nuo dabartinės  
akimirkos yra  
praėję 4-5 metai ir  
tu laikai savo  
rankoje burtų  
lazdele. Ji gali  
išpildyti visus tavo  
norus!

Kur norėtum būti ir kodėl norėtum ten  
nukeliauti? (pvz. šalis, miestas)

Kas tave supa? (kaip atrodo aplinka)

Koks esi žmogus (išvaizda, charakterio  
savybės)?

Kokie žmonės tave supa?

Ką tau patinka veikti?

- ▶ Svajonēs pildosi tuomet, kai imamēs veiksmų.
- ▶ Mūsų pirmas veiksmas link svajonēs – labiau pažinti save!





Įsivaizduok, kad sutikai žmogų, su kuriuo labai norėjai susipažinti ir dabar turi 1 minutę laiko pristatyti save. Kaip tai padarytum?



Kuo skiriasi  
svajonė  
nuo tikslo?

# Kas gali padėti pasiekti tikslą?

1. Aiškiai suformuluoti tikslą. Pvz. „Aš noriu išmokti groti gitara penkis savo mėgstamus kūrinis 2023 metais”.

2. Įsivardinti kodėl tau svarbu pasiekti šitą tikslą. Pvz. nes man patinka mokytis kažko naujo.

3. Įsivardinti, kaip nuspręsite ar pasiekėte tikslą? Šis dalykas labai susijęs su konkretumu.

4. Tikslas turi būti pasiekiamas. T.y. jam pasiekti tu gali išsiugdyti reikalingus įgūdžius ar turėti/gauti reikalingus resursus.

5. Taip pat tikslas turi turėti laiko „apribojimą“, kad jis neliktų vien tik svajone.

# „KOL KAS“ TAISYKLĖ

KOL KAS NEGALIU TO PADARYTI, BET  
GALIU IŠMOKTI!





AŠ NEPRALAIMĖJAU, TIESIOG SUŽINOJAU 1000 BŪDŲ, KURIE YRA NEVEIKSMINGI.

ELEKTROS LEMPUTĖS IŠRADĖJAS, THOMAS EDISONAS



A close-up photograph of a child's hands writing in a notebook. The child is using a red pencil with white polka dots. The notebook page has a grid with horizontal lines and some colorful drawings. The background is blurred, showing a wooden desk and other school supplies.

# KLYSTI YRA ŽMOGIŠKA

---

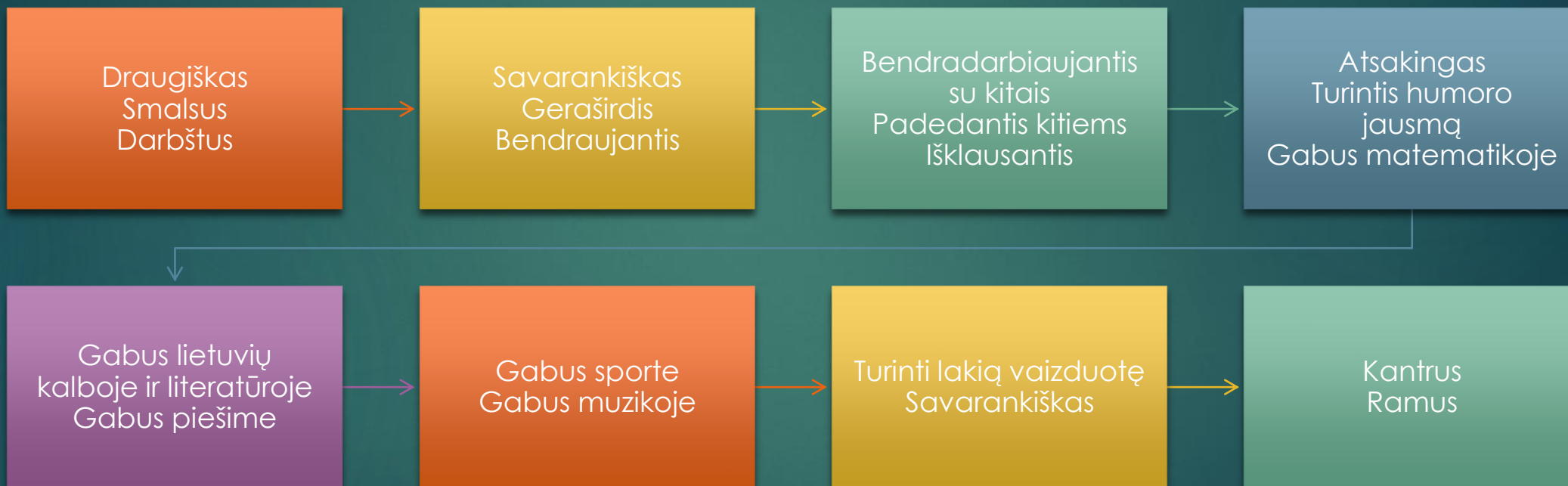
KO GALIME IŠ TO PASIMOKYTI?

# KOKIOS YRA TAVO STIPRYBĖS?

- Į kokį superherojų ar žmogų norėtum būti panašus? Kodėl?
- Kuo patinki savo draugams?
- Ką tau gerai sekasi daryti?
- Už ką tave giria tėvai?




# KOKIAS STIPRYBES MATO vaikai ir jaunimas:





Įsivaizduok, kad sutikai žmogų, su kuriuo labai norėjai susipažinti ir dabar turi 1 minutę laiko pristatyti save. Kaip tai padarytum?



Kiekvienas iš mūsų turi savo kelią. Tai yra Jūsų kelias, Jūsų patirtis, Jūsų klaidos ir Jūsų pergalės. Jūs esate ypatingas!

# KARJEROS KELIO PRADŽIA AR POSŪKIS: PAŽINK SAVE!

*Kamila Golod*

Koučingo specialistė, mentorė

[www.KamilaGolod.lt](http://www.KamilaGolod.lt)

Linkiu Jums išdrįsti būti savimi! Įgyvendinti savo svajones.  
Prisiminti, kad Jūs esate ypatingas ir tokių, kaip Jūs, daugiau nėra!

## Susisiekiame!



[www.KamilaGolod.lt](http://www.KamilaGolod.lt)