

Metodinis leidinys jaunimui, siekiančiam įgyti  
profesiją ir planuoti karjerą

# **SIEK, PLANUOK, VEIK**

---

Kaip teisingai pasirinkti karjeros kelią

Leidinį sudarė:

Diana Armalienė  
Rimgailė Kriščiūnaitė

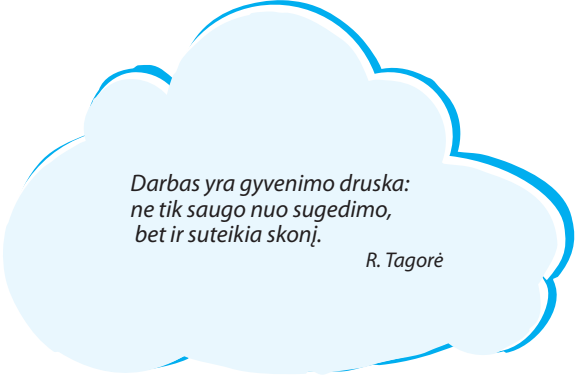
Leidinio rengėjas:

Švietimo mainų paramos fondas

## PRATARMĖ

*Sveiki, mielieji mūsų skaitytojai,  
Jei paėmėte į rankas šią knygėlę, Jūs esate tie, kurie norite laimingai ir prasmingai gyventi. Tik sėkmei nusiteikęs žmogus drįsta norėti, siekia tobulėti ir kuria konkrečius veiklos planus.*

***Karjera – tai suradimas darbo, kurį malonu dirbti,  
o sėkminga karjera – tai galimybė panaudoti savo  
gebėjimus ir džiaugtis rezultatais.***



*Darbas yra gyvenimo druska:  
ne tik saugo nuo sugedimo,  
bet ir suteikia skonį.*

*R. Tagorė*

*Tikėtina, kad Jūs esate sprendimų bei pasiryžimų kelyje ir turite klausimų, kurie paprastai kyla svarstant karjeros galimybes ar kuriant ateitį. O gal jau turite ir atsakymus? Šioje knygėlėje mes Jums pateikiame teiginius, su kuriais susipažinę galėsite patikrinti savo atsakymus: juos patvirtinti arba paneigti. Pateikdamos, mūsų požiūriu, aktualią ir vertingą medžiagą siekėme, kad ji nebūtų teoriškai nuobodi, todėl papildėme savęs pažinimo testais bei praktinėmis užduotimis. Džiaugsimės, jei kils noras tai išbandyti.*

*Leidinį galite skaityti ir nenuosekliai. Išsamią informaciją Jus dominančia tema rasite atsivertę tam tikros spalvos puslapį.*

*Tikimės, kad laikas, kurį skirsite knygėlės studijoms, bus praleistas prasmingai – padės Jums tvarkytis profesijų, bei darbo pasaulyje ir įgalins tvirčiau į rankas paimti savo karjeros vairą.*

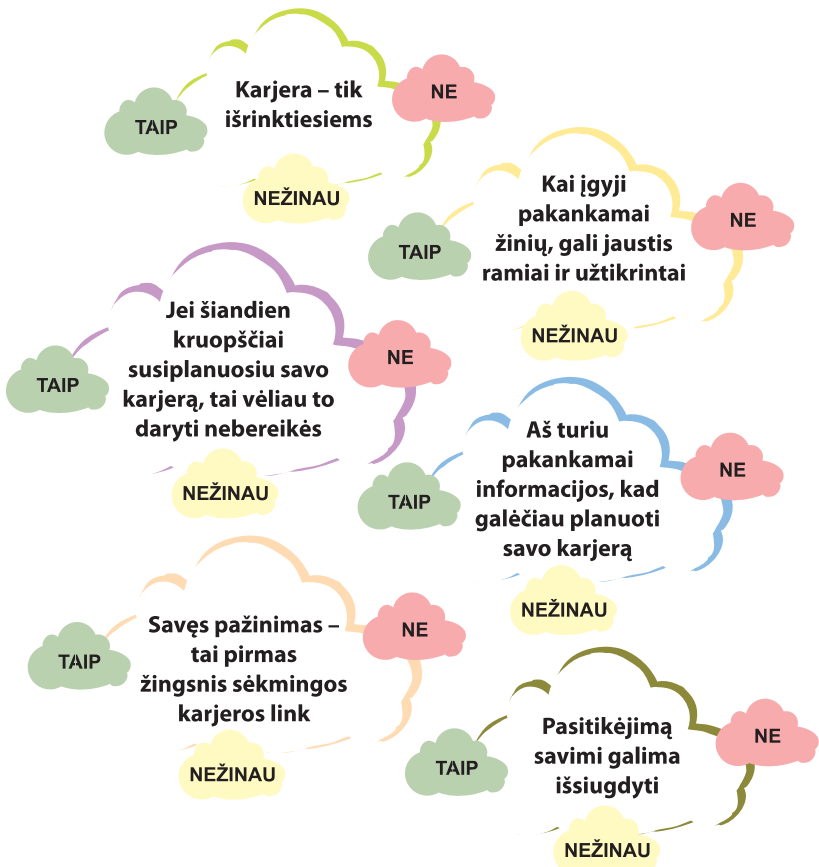
*Šią knygėlę rengėme jau sukurtų ir išbandytų programų, skirtų jauni-  
mui, planuojančiam savo karjerą, pagrindu. Supažindindamos su aktualiais  
karjeros planavimo dalykais, kartu norime Jums pasiūlyti dalyvauti speci-  
aliose jaunimo programose. Apie dalyvavimo galimybes skaitykite leidinio  
pabaigoje.*

*Diana ir Rimgailė  
Leidinio sudarytojos*



## KĄ AŠ ŽINAU APIE KARJEROS KELIO PASIRINKIMĄ

Atidžiai perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite jo teisingumą. Pažymėkite žalios spalvos langelį **TAIP**, jeigu manote, kad teiginys teisingas. Pažymėkite raudonos spalvos langelį **NE**, jeigu manote, kad teiginys neteisingas. Jei negalite apsispręsti arba nežinote, žymėkite geltoną langelį **NEŽINAU**.



Teisingi šių teiginių vertinimai paremti karjeros planavimo dėsniniais. Savo atsakymų teisingumą sužinosite perskaitę šį leidinį.



**KARJERA.**

Kas tai?

„CARRARIA“ lotyniškai tai – gyvenimo kelias, bėgimas.

Prancūzų kalba „CARRIERE“ reiškia sritį, profesiją.

Tarptautinių žodžių žodynas „KARJERA“ apibūdina kaip greitą ir sėkmingą kilimą tarnyboje, visuomenėje, mokslo srityje; geras ateities perspektyvas arba veiklos sritį (pvz.: artisto, mokytojo ir pan.).

Karjera galima vadinti ir laiko trukmę, kai žmogus dirba vienoje organizacijoje.

Sėkmingą karjerą galima sieti tik su žmogaus pasitenkinimu – savo darbu, pasiekimais, perspektyvomis. Sėkminga karjera – tai ne tik įmonės ar organizacijos vadovo, bet ir kiekvieno savo darbą mėgstančio bei puikiai jį atliekančio, darbuotojo veikla.

Taigi, *karjera ne tik išrinktiesiems*. Jūsų sėkmė karjeroje priklausys nuo Jūsų noro ir pastangų pažinti save, susivokti supančioje aplinkoje, kelti ir savarankiškai įgyvendinti asmeninius tikslus, kontroliuoti savo elgesį ir gebėti atsispirti nepalankiai aplinkos įtakai, pačiam vertinti savo pasiekimus, save apdovanoti ar bausti.

*Sėkmė nieiško tavęs.*

*Tu pats turi jos ieškoti. Likimas – tai ne atsitiktinių aplinkybių, o pasirinkimo rezultatas. Sėkmės reikia ne laukti, o ją susikurti.*

*H. Dž. Braunas*

Neužmirškite, Jūs turite vieną gyvenimą ir daug pasirinkimų. Kiekviena patirtis lemia naujas karjeros kryptis, naujus pasirinkimus. Tokiai karjeros sampratai apibūdinti puikiai tinka kelionės metafora. Mes keliaujame pasaulyje sukaupdami visą gyvenimo patirtį. Žinios ir išsiugdyti gebėjimai atveria naujus horizontus, praplečia pasirinkimų lauką. Taigi, kaip nėra vienodų gyvenimų, taip nėra ir vienodų karjeros kelių.



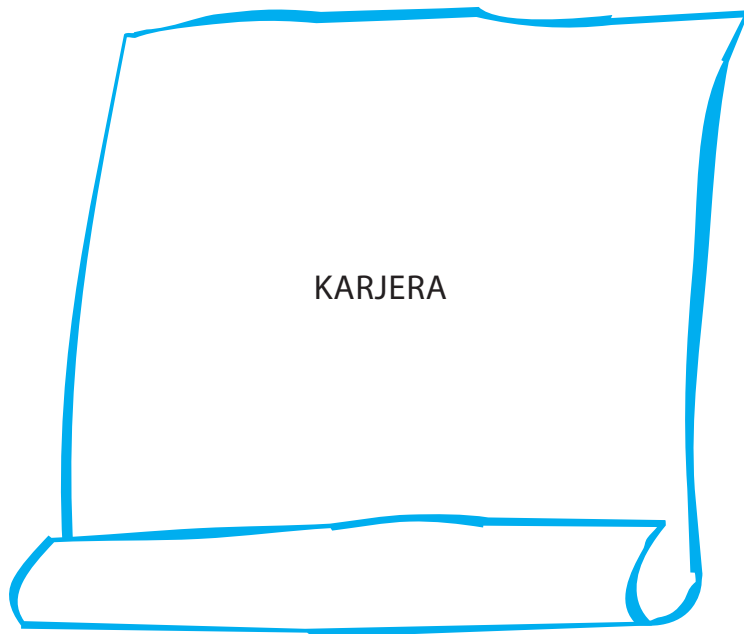
## SUKURKITE SAVO KARJEROS ŽEMĖLAPĮ

Jeigu ketintumėte nuvykti ten, kur anksčiau nebuvote, tikriausiai pasiimtumėte žemėlapij su daug simbolių, ženklų, nuorodų, kurie turi savo reikšmę. Jums teks susikurti savo žemėlapij, kuris leis įžvelgti savo KARJEROS siekius ir prioritetus.

Žemėlapijo viduryje, kaip orientyras, parašytas esminis žodis – KARJERA. Aplinkui jį išdėliokite, Jūsų nuomone, svarbiausius su karjera susijusius žodžius (pvz. darbas, tobulėjimas, savirealizacija, šeima, pinigai ir kt.). Galite nupiešti piešinėlius ar simbolius, su kuriuo šie žodžiai asocijuojasi. Šiuos žodžius sujunkite su pagrindiniu žemėlapijo simboliu – Karjera – rodyklėmis, atskleidžiančiomis prasminį ryšį.

*Pasitelkite vaizduotę, naudokite įvairias spalvas, simbolius, nuorodas, ženklus.*

### MANO KARJEROS ŽEMĖLAPIS



Žodžiai savaime yra bereikšmiai tol, kol jiems prasmę suteikia žmogus, remdamasis savo patirtimi, vertybėmis, nuostatomis. Vadinasi ir Jūsų KARJEROS supratimas yra unikalus ir savitas.

Taigi, kokias asociacijas Jums kelia aplink pagrindinę temą išsidėstę žodžiai ir simboliai? Užrašykite:

---

---

---

---

Tai, ką matote prieš savo akis, ir yra žemėlapis, padėsiantis rasti karjeros sėkmės raktą!





**KODĒL  
VERTA MOKYTIŠ?**

*Nežinoti – nebaisu,  
baisu – nenorėti žinoti.  
Senovės graikų išmintis*

Aplinkui visi kalba apie mokymąsi visą gyvenimą. Darbdaviai investuoja į darbuotojų kvalifikacijos ir bendrųjų gebėjimų tobulinimą. Politikai, pritardami nuolatinio mokymosi procesui, nuolat priima strateginius sprendimus šioje srityje. *Mokytis, išmokti, mokėti* – tai sąvokos, kurios mums kelia įvairias asociacijas. Jos gali sietis su savęs išbandymu ir atradimo džiaugsmu, pasiektais rezultatais ir bevaisėmis pastangomis, nusivylimu ir sėkme. Pasibaigus mokymosi etapui pagalvojame: *pagaliau įveikiau* (arba – gaila, kad jau baigėsi...)

### **Ar baigus mokslus gali jaustis ramiai ir užtikrintai?**

Ne vienam iš jūsų ko gero teko patirtį būseną, kai išlaikius egzaminą ar gavus kursų baigimo pažymėjimą lengviau atsikvėpiame. Stop! Neatsipalaiduokime per greitai. Įgytos žinios, išmokti įgūdžiai bus efektyvūs, jei juos vis papildysime ir patobulinsime. Šiame permainų pasaulyje viskas nuolat keičiasi: informacijos gausėja, technologijos tobulėja ir kiekvienas per ilgas sustojimas gali reikšti atsilikimą. Be to, keičiantis mus supančiai aplinkai, keičiamės ir mes patys. Todėl būkite pasiruošę *mokytis, mokytis... ir taip visą gyvenimą.*

Nusiteikimas mokytis palengvina prisitaikymą prie pokyčių ir yra viena iš svarbių konkuravimo darbo rinkoje sąlygų. O koks Jūsų nusiteikimas? Patyrinėkite užpildydami pateiktą skalę.



## **SMALSUMO IR NORO TYRINĖTI SKALĖ**

Atidžiai perskaitykite teiginius ir apibraukite skaičių skalėje, kuris geriausiai išreiškia Jūsų nuomonę (1 reiškia visišką nesutikimą su teiginiu, o 7 – visišką sutikimą).



Mokymosi sėkmingumas priklauso nuo **PASTANGŲ, NORO, SUSIDOMĖJIMO!**

### **O jei nėra nei poreikio, nei noro?**

- **Išsikelkite tikslą ir pamėginkite įrodyti sau, kuo jis jums svarbus.** Nusiteikimas mokytis yra viena iš svarbiausių kompetencijų šiuolaikinėje darbo rinkoje, kurioje viskas pastoviai kinta.
- **Išsiaiškinkite savo mokymosi poreikį.** Mokymosi poreikis gali būti susijęs su įvairiomis gyvenimo sritimis: karjera, laisvalaikiu ir netgi su pačiu mokymusi. Kartais mokymosi poreikį gali veikti ir kiti, tiesiogiai su karjera nesusiję tikslai, pavyzdžiui, noras sužinoti daugiau; siekis praplėsti akiratį, visai negalvojant, kur būtų galima tas žinias pritaikyti; noras mokantis susirasti draugų, užmegzti įdomias pažintis.
- **Planuokite savo mokymąsi.** Mokymosi planas – svarbi priemonė užsibrėžtiems tikslams pasiekti. Prieš rengiant mokymosi planą praverstu pasitikrinti, ar nusistatyti mokymosi poreikiai sutampa su asmeniniais siekiais, interesais. Atsakyti į klausimus: kodėl norite mokytis? Kaip prasiplys galimybės sėkmingai įgyvendinus mokymosi planą?
- **Pasirinkite tinkamą mokymosi stilių.** Mokymasis, kaip neatsiejama karjeros dalis, privalo būti ne tik efektyvus, bet ir malonus, teikti naudos, o ne tapti kankinančia, beprasme patirtimi. Tinkamas mokymosi stiliaus pasirinkimas palengvins žinių įgijimą, įgūdžių ugdymą, tad mokymasis taps daug malonesnis.
- **Įvertinkite mokymosi pažangą bei efektyvumą.** Įvertinimas bus prasmingas tik tuomet, jei jo metu bus pastebimos ne tik esminės klaidos, taisytinios vietos, bet ir akcentuojamos teigiamos ypatybės, naujai išryškėję teigiami elgesio ir veiklos aspektai.

***Sėkmingai karjerai mokymasis yra ne tik priemonė siekti užsibrėžtų tikslų, bet ir pelninga investicija į save.***

### **Kokiais būdais mokytis visą gyvenimą?**

Mokymosi būdų yra daug ir įvairių. Darbdaviai, pripažindami mokymosi visą gyvenimą poreikį, skatina darbuotojus tęsti mokymąsi įvairiuose kursuose, seminaruose arba siūlo mokymąsi darbo vietose. Skaitydami laikraščius, žurnalus, žiūrėdami televiziją, klausydami radijo, važiuodami dviračiu ar mašina, keliaudami mes taip pat mokomės.

Mokymasis visą gyvenimą gali vykti ir namuose Jums patogiu laiku. Internetas suteikia daug galimybių mokytis ir sužinoti ką nors naujo. Šiandien jau sukurta nemažai nuotolinio mokymosi programų, kurios yra prieinamos kiekvienam vartotojui.

Kiekvienas mokymosi būdas turi savo privalumų ir trūkumų. Mokymosi būdo pasirinkimas priklauso nuo to, kokie yra mokymosi tikslai (ar siekiama įgyti naujų žinių, ar patobulinti turimas), nuo mokymosi turinio ir, aišku, nuo Jūsų teigiamo požiūrio – tikėjimo, kad pasiseks.

### **Jūs atsakingas padėti pats sau! Todėl būkite:**

- ⇒ motyvuotas
- ⇒ prisitaikantis prie pokyčių
- ⇒ tikėkite, kad esate svarbus ir nusipelnėte geriausių galimybių, kurios yra Jums pasiekiamos.

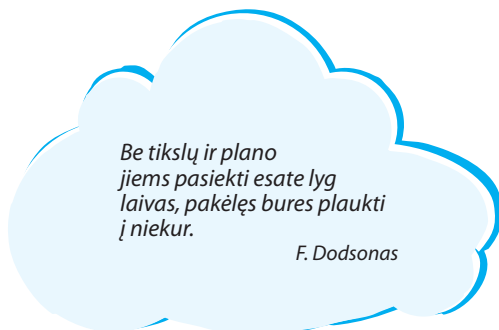




# **KARJEROS PLANAVIMAS.**

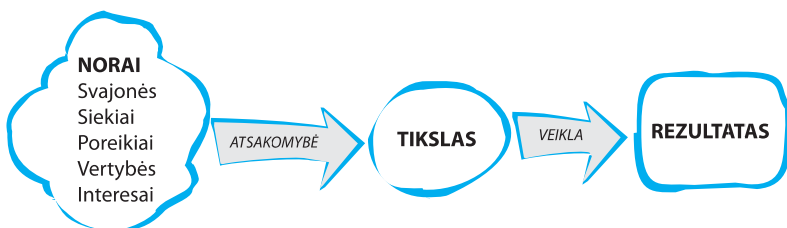
Kaip pasiekti rezultata?

Kiekvienas reiškinys, kurį siekiame valdyti, taip pat ir karjera, turi būti analizuojamas ir kontroliuojamas. Norint paimti karjeros vairą į savo rankas, reikia ne tik stebėti, bet ir planuoti, kaip tai padaryti. Priešingu atveju bus tik dideli norai, bet nebus aišku, ar juos įgyvendinsite.



### Kaip norus paversti rezultatais?

Paanalizuokime paveikslėlį:



Aiškus žinojimas **KO NORIU** mūsų pastangoms suteikia kryptį ir padaro jas efektyvesnėmis. Aiškūs, įsisąmoninti norai – tai stipri motyvuojanti jėga, kuri padeda įveikti atsiradusius sunkumus, skatina išspręsti kilusias problemas, o abejonės mus stabdo, primena galimas kliūtis, mažina energiją ir pasitikėjimą savimi. Norimos profesijos pasirinkimas susijęs su svajonėmis, bendrais gyvenimo siekiais, poreikiais, vertybėmis, interesais. Tačiau norai, neatitinkantys galimybių ar realybės, gali ir likti tik svajonėmis.

Įvertinus savo norų įgyvendinimo galimybes, turimus resursus ir tapus atsakingu už savo norus, jie tampa TIKSLAIS. Tik aktyvi veikla siekiant tikslo sąlygoja jo įgyvendinimą – REZULTATĄ.



Prisimenate pasaką apie Alisą ...

„Atsiprašau,  
kurį kelią man pasirinkti?“ – Alisa  
paklausė katino.  
„O kur tu nori nueiti?“ – išmintingai  
paklausė šis.  
„Nežinau“ – suabejojo Alisa.  
„Tokių atveju, - atsakė katinas, - visiškai nesvarbu,  
kuriuo keliu tu eisi“  
cit. L. Carrol „Alisa stebuklų šalyje“

### Kodėl planuoti karjerą svarbu ir būtina?

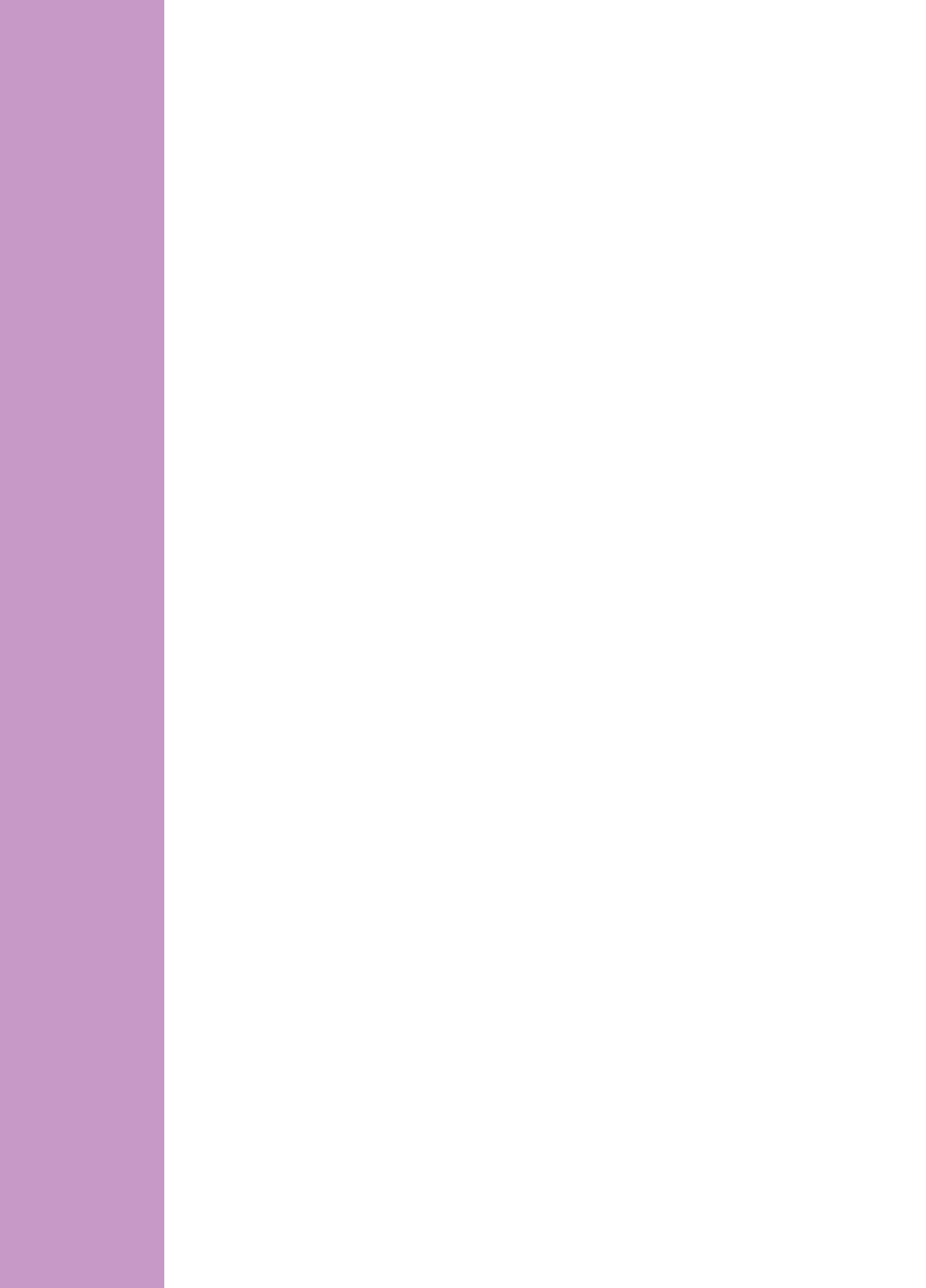
Karjeros galima ir neplanuoti, taip sudarant sąjungą su tais, kurie nežino ko nori, kur eina, ką daro, kodėl ir kaip. Tačiau laikas – mūsų nuosavybė ir jis yra ribotas. Jeigu nesugebėsime jo tinkamai panaudoti, kas nors panaudos savo tikslams.

Nuomonė „**jei šiandien kruopščiai susiplanuosiu savo karjerą, tai vėliau to daryti nebereikės**“ yra klaidinga, nes kinta ne tik išorinis pasaulis (informacinių technologijų naujovės, nauji reikalavimai darbo vietai, profesijos nykimas, įmonių pertvarkymai, verslų susijungimas, bankrotas, ekonomikos nuosmukis ir pakilimas), bet ir žmogus žingsnis po žingsnio įgyja naujos darbo ir mokymosi patirties, žinių, keičia savo požiūrį. Todėl savęs pažinimas, profesinių galimybių analizė, naujų gyvenimo, karjeros, mokymosi tikslų kėlimas turėtų būti nuolatinis procesas.

Taigi, karjeros planavimas, kaip visą gyvenimą trunkantis procesas suteikia: **TIKSLINGUMO, SUTELKTUMO, KRYPTINGUMO!**

Progresas  
nevykty, jei visos  
įmanomos kliūtys būtų  
panaikintos iš anksto.

S. Johnson





**PAŽINK  
PATS SAVE**

*Tai, ką galvoji apie save pats, yra kur kas svarbiau negu tai, ką apie tave galvoja kiti.*

*Seneka*

„Pažink pats save“ teigė antikinės Graikijos mąstytojas Sokratas. Savęs pažinimas yra pagrindinė teisingo savęs vertinimo sąlyga ir asmenybės brandumo požymis.

*Mąstytojas, Sokrato mokinys Platonas (428–348 m. pr. Kr.) teigia, kad gabumai vienai ar kitai veiklai yra įgimti. Tai jis pagrindžia mitu, esą kūrėjas, „lipdydamas“ žmones, į vienus įmaišęs aukso, į kitus sidabro, o į trečius geležies arba vario. Tie, į kuriuos įmaišė aukso yra vertingiausieji žmonės, nes jie yra išmintingi, gyvenime vadovaujasi savo protu ir todėl gali vadovauti kitiems. Šie žmonės priskirtini filosofų luomui ir iš jų galima išugdyti valstybės valdytojus. Į kuriuos Kūrėjas įmaišė sidabro taip pat yra kilnios prigimties ir jie tinka būti pirmųjų pagalbininkais. Svarbiausioji jų savybė – drąsa ir narsa. Iš jų gali būti išugdyti geri kariai, valstybės sargybiniai. Iš trečiųjų žmonių, į kuriuos kūrėjas įmaišė vario arba geležies galima išugdyti gerus žemdirbius, amatininkus, pirklius ir pan. Jų paskirtis – gaminti ir paklusti filosofams bei kariams.*

*(Valstybė. I d., p. 131)*

Savęs pažinimas – pirmas žingsnis atskleisti asmeninius rezervus, nukreipti save teisinga karjeros linkme ir galimybė atsiduoti mėgstamam darbui. Be to, žinojimas, ką turiu savyje, padeda suvokti savo „realųjį aš“ (koks aš esu esamuoju laiku) ir ėjimą link „idealaus aš“ (koku noriu būti).

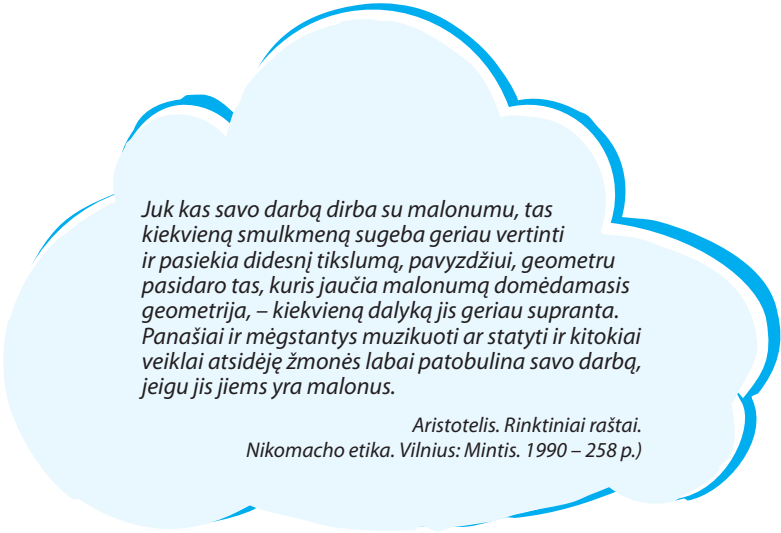
## Savęs pažinimas – tai atsakymas į klausimą KOKS AŠ ESU?

Pažinti save tokį, koks esu – tai mokėjimas įvertinti troškimus ir tikslus, gebėjimus, gabumus, interesus, vertybes, suprasti savo stipriąsias ir silpnąsias puses. Kiekvienas iš mūsų kažką sugeba labai gerai! Svarbu tai atrasti ir sugebėti panaudoti.

Jums siūlome panagrinėti savo interesus, gebėjimus, temperamentą bei įtaką karjeros kelio pasirinkimui.

## INTERESAI. Kas mane džiugina?

Mes dažnai sakome: patinka, nepatinka, mėgstu, nemėgstu. Šie vertinimai, kalbant apie veiklą, atspindi mūsų interesus. Interesai – tai veikla, kurią mėgstate atlikti arba emocijos, kurios sužadina Jūsų smalsumą, dėmesį tam tikriems daiktams, objektams ar įvykiams.



*Juk kas savo darbą dirba su malonumu, tas kiekvieną smulkmeną sugeba geriau vertinti ir pasiekia didesnę tikslumą, pavyzdžiui, geometru pasidaro tas, kuris jaučia malonumą domėdamasis geometrija, – kiekvieną dalyką jis geriau supranta. Panašiai ir mėgstantys muzikuoti ar statyti ir kitokiai veiklai atsidėję žmonės labai patobulina savo darbą, jeigu jis jiems yra malonus.*

*Aristotelis. Rinktiniai raštai.  
Nikomacho etika. Vilnius: Mintis. 1990 – 258 p.)*

Interesai ir jų pažinimas yra vienas iš esminių veiksmų, renkantis profesinę veiklą. Tyrimai patvirtina, kad interesai turi stipresnį ryšį su profesijos pasirinkimu nei gebėjimai.

Turint jau susiformavusį interesą, didelė tikimybė, kad jis nulems veiklos kryptį. Kai nėra intereso – galimybės formuoti sugebėjimus,

mokėjimus, įgūdžius labai menkos, net turint idealias sugebėjimų prielaidas, gabumus. Pavyzdžiui, man labai gerai sekasi matematika (yra matematiniai gabumai), tačiau aš neturiu noro būti matematiku ( nėra intereso). Tiesiog mes nenorime ir neskiriame tiek laiko, dėmesio, savo jėgų ir emocijų veiklai, užsiėmimams, kurie mūsų netraukia. **O interesą visada lydi teigiamos emocijos atliekant veiklą, tam tikras intelekto kryptingumas ir noras šį interesą išpildyti.** Todėl taip svarbu susirasti veiklą, kuri man patiktų.

### *Klauskimės širdies balso – vienas karjeros planavimo principų.*

Nustatyti ar pasitvirtinti jau žinomą savo profesinių interesų sritį gali padėti testai, skirti interesų kryptingumui įvertinti. Šioje knygelėje pateikiame savęs pažinimui skirtą testą.



## **NUSISTATYK SAVO INTERESŲ SRITIS**

Jums pateikti 48 teiginiai, liečiantys įvairias veiklos sritis. Kiekvieną teiginį įvertinkite balais nuo 3 iki 0, kai:

**3** – veikla labai įdomi ir mielai tuo užsiimčiau

**2** – įdomi

**1** – nelabai įdomi

**0** – tai man visai neįdomu, to niekada nedaryčiau.

Jums tinkantį atsakymą (balą) apveskite. Atsakant į klausimus nėra svarbu, ar Jūs jau turite atitinkamą išsilavinimą ir tinkamus įgūdžius nurodytai veiklai, ar ne. Svarbiausia – kaip Jūs manote, ar norėtumėte užsiimti tokia veikla, ar Jums malonu, įdomu tai daryti.

1. Dirbti su mašinomis ir techniniais prietaisais	2. Daryti eksperimentus laboratorijoje	3. Groti muzikos instrumentu	4. Globoti ir rūpintis kitais žmonėmis	5. Vadovauti grupės darbu	6. Tvarkyti apskaitą
3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0
7. Tyrinėti kaip kas nors veikia (funkcionuoja)	8. Skaityti mokslinius straipsnius	9. Ką nors meniškai apipavidalinti	10. Patarti kitiems žmonėms	11. Sava-rankiškai vadovauti įmonei	12. Rašyti dalykinius (verslo) laiškus
3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0
13. Gaminti ką nors iš medienos, ją apdirbti	14. Ką nors stebėti, analizuoti	15. Skaityti, interpretuoti literatūrą, eilėraščius	16. Aptarnauti kitus žmones	17. Prižiūrėti, kontroliuoti kitus	18. Rinkti tekstą kompiuteriu
3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0
19. Braižyti konstrukcijų planus	20. Atlikti tyrimus prietaisų pagalba	21. Meniškai perteikti mintis	22. Dirbti su jaunimu arba jaunimo grupėje	23. Derėtis su kitais žmonėmis	24. Dirbti su elektroniniais duomenų apdorojimo prietaisais
3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0
25. Prižiūrėti, valyti, saugoti daiktus	26. Ilgesnį laiką dirbti prie vienos problemos sprendimo	27. Domėtis menu ir literatūra	28. Teikti medicininę pagalbą	29. Orga-nizuoti reklamą	30. Aiškinti ir taikyti įstatymus
3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0
31. Remon-tuoti automobilius	32. Spresti logines užduotis	33. Versti knygas į (iš) užsienio kalbos	34. Globoti pagalbos reikalingus vaikus ir suaugusius	35. Perkalbėti, įtikinti kitus žmones	36. Atlikti auditą (patikrinimą)
3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0
37. Gaminti ką nors iš metalo, jį apdirbti	38. Kurti kompiuterines programas	39. Lankyti teatrus ir koncertus	40. Mokyti arba auklėti	41. Organizuoti renginius	42. Kaupti statistinius duomenis, juos analizuoti, interpretuoti
3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0
43. Remon-tuoti prietaisus, mašinas	44. Atlikti chemijos bandymus	45. Analizuoti meno kūrinius	46. Tvarkyti, prižiūrėti namų ūkį	47. Vadovauti diskusijai	48. Kontro-liuoti, kaip laikomasi pagrindinių taisyklių
3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0	3 2 1 0
<b>R</b>	<b>T</b>	<b>M</b>	<b>S</b>	<b>D</b>	<b>N</b>
Susumuokite balus kiekviename stulpelyje ir gautas sumas įrašykite į žemiau esančius langelius po raidėmis					

Pasitenkinimas profesine veikla priklausys nuo to, kiek mūsų asmenybė dera su mūsų profesine aplinka. Jausimės gerai ir patirsime sėkmę toje profesinėje veikloje, kuri atitinka mūsų polinkius ir interesus.

Surinkti rezultatai rodo Jūsų interesą tam tikros krypties veiklai:

**19 – 24 balai** rodo Jūsų stiprų interesą,

**14 – 18 balų** – vidutinį interesą,

**mažiau nei 8 balai** šios krypties veikla Jūsų nedomina.



Dabar susipažinkite su interesais pagal pasirinktą veiklą.

### **Interesų tipai ir jų ypatumai**

**R – Realistinis.** Pirmenybę teikia žemės ūkio, techniškomis, inžinerinėms profesijoms. Mielai renkasi darbą, reikalaujantį fizinės ištvermės, koordinacijos ir meistriškumo. Nemėgsta dirbti su žmonėmis,

*Profesijų pavyzdžiai:* dailidė, virėjas, mechanikas, elektrikas, inžinierius.

**T – Tyrinėjantis.** Pirmumą teikia moksliniam darbui, teoriniams uždaviniams, skaitymui, algebrai, užsienio kalboms.

*Profesijų pavyzdžiai:* chemikas, ekspertas, degustatorius ir kt.

**M – Meninis.** Interesų sritis - neapibrėžta, laisva, nesisteminė, kūrybiška veikla. Nepatinka rutina ir prisitaikymas, vadovavimas.

*Profesijų pavyzdžiai:* architektas, dizaineris, fotografas, muzikantas ir kt.

**S – Socialinis.** Patinka veikla, susijusi su pagalba kitiems, mokymu, gydymu, švietimu arba ugdymu. Vengia mechaniško ir techninio darbo.

*Profesijų pavyzdžiai:* konsultantas, slaugytojas, politikas, mokytojas, įdarbinimo specialistas ir kt.

**D – Dalykinis (vadovas).** Pirmenybę teikia veiklai, leidžiančiai jiems daryti įtaką kitiems žmonėms, manipuliuoti, vadovauti. Patinka dominuoti ir rizikuoti. Tačiau vengia mokslinių darbų.

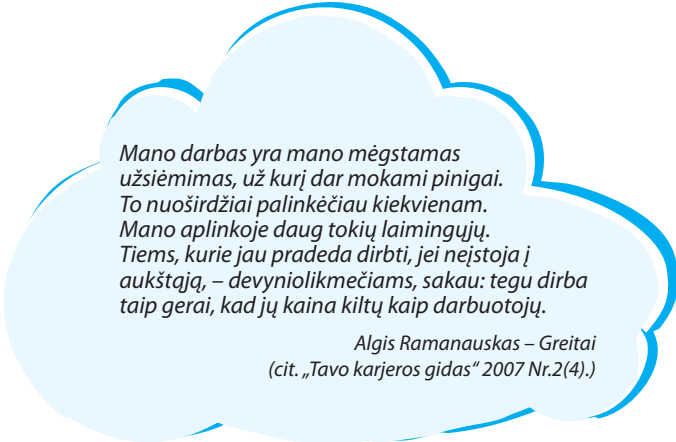
*Profesijų pavyzdžiai:* vadybininkas, teisėjas, komercijos agentas ir kt.

**N – Normatyvinis.** Mėgsta veiklą, susijusią su duomenų užrašymu, įvedimu, kaupimu, dokumentacijos tvarkymu, remiantis taisyklėmis,



tvarka ir numatytais standartais. Vengia neapibrėžtos ir nestruktūruotos veiklos.

*Profesijų pavyzdžiai: finansų analitikas, bankininkas, buhalteris ir kt.*



*Mano darbas yra mano mėgstamas  
užsiėmimas, už kurį dar mokami pinigai.  
To nuoširdžiai palinkėčiau kiekvienam.  
Mano aplinkoje daug tokių laimingųjų.  
Tiems, kurie jau pradeda dirbti, jei neįstoją į  
aukštąją, – devyniolikmečiams, sakau: tegu dirba  
taip gerai, kad jų kaina kiltų kaip darbuotojų.*

*Algis Ramanauskas – Greitai  
(cit. „Tavo karjeros gidas“ 2007 Nr.2(4).)*

Jei kilo noras daugiau pasigilinti į save, testų rasite internete:

<http://www.darborinka.lt>

<http://www.euroguidance.lt>

<http://www.profesijupasaulis.lt>

## **GABUMAI IR GEBĖJIMAI. Kas sekasi geriausiai?**

Profesijos rinkimosi pagrindas – *pašaukimas*. Tačiau, jei profesinei veiklai mus motyvuoja ne tik didelis noras, bet ir esami atitinkami gebėjimai, tai be abejonės mes šį darbą atliksime žymiai geriau. *Gebėjimas suprantamas kaip galėjimas sėkmingai atlikti tam tiką darbą.*

*Siekti karjeros – tai siekti realizuoti savo gebėjimus, juos optimaliai pritaikyti. Renkantis profesiją gebėjimai ir įgūdžiai yra ne mažiau svarbūs, negu norai ir interesai. Aišku, daug ko galima išmokti, įgūdžius galima išlavinti, tačiau kiekvienas iš mūsų kažką sugeba geriausiai.*

Asmuo, turintis gabumų atitinkamai veiklai, ne tik veržiasi prie tos veiklos, bet jos metu pasiekia ir atitinkamų rezultatų, kurie paprastai

būna aukštesni už vidutinius tomis pačiomis sąlygomis. Gebėjimai ir gabumai, gebėjimai ir žinios, gebėjimai ir įgūdžiai nėra tapatūs dalykai.

Gabumai – individualios žmogaus savybės, lemiančios tam tikros veiklos sėkmę. Itin didelių gabumų lygį nusako talento ir genialumo sąvokos.

### **Gabumai skirstomi:**

**Pagrindiniai gabumai** – tai skaičiavimo, kalbėjimo, rašymo, laiko, erdvės pajautimo, bendravimo ir kiti gabumai, kurie sudaro prielaidas žmogaus fiziniam ir dvasiniam tobulėjimui.

**Bendrieji gabumai** – tai suvokimas, supratimas, pajėgumas atskirti esminius ir neesminius požymius, lyginti, sisteminti, klasifikuoti, apibendrinti, išreikšti vaizdus ar mintis žodžiais, pagrįsti savo teiginius, motyvuoti savo veiksmus ir kt. Jie sudaro visų kitų rūšių gabumų pagrindą.

**Specialieji gabumai** – tai asmens fiziologinių ir psichologinių ypatybių derinys nuo kurių priklauso kaip lengvai atliekamos specifinės užduotys. Gali būti pažintiniai (teoriniai), techniniai, meniniai, somatiniai, organizaciniai ir kiti gabumai.

**Specifiniai gabumai** – garantuoja didelę sėkmę siauroje veiklos srityje (pvz.: absoliuti muzikinė klausos, sugebėjimas mintyse atlikti matematinius veiksmus su dideliais skaičiais).

Asmens gabumai yra įgimti ir galutinai susiformuoja bei nusistovi apie 12–14 jo gyvenimo metus. Jų tolimesnei plėtotei turi įtakos tiek aplinka, tiek paties žmogaus veikla. Nėra negabių žmonių. Kiekvienas turime vienokių ar kitokių gabumus, vieni jų pasireiškia ryškiau, aki-vaizdžiau pastebimi (išskirtinė atmintis, puikus balsas, neeilinė klausos), kitiems atsiskleisti galbūt pritrūksta tinkamų sąlygų. Turbūt visi žinome vardus rašytojų, poetų, menininkų, kurių talentai atsiskleidė jau brandžiam amžiuje arba girdėjome apie asmenis, pasiryžusius dalyvauti išbandymo situacijose (pavyzdžiui, projektuose „Baimės faktorius“ ar „Kelias į žvaigždes“) ir netikėtai atradusius naujus savo gebėjimus.

Atrasti tą veiklą, tuos užsiėmimus, kurie mums labiausiai sekasi – tai kelias į sėkmę, tai galimybė išnaudoti visas savo turimas galias. Panaudoti savo gabumus – tai reiškia paversti juos gebėjimais, mokėjimais ir įgūdžiais, kurie užtikrina sėkmingą veiklos rezultatą.



## **Pamėginkite atsakyti į klausimus:**

Ką Jūs sugebate geriausiai?

---

---

---

---

---

Kokie Jūsų įgūdžiai ir gebėjimai yra svarbiausi?

---

---

---

---

---

Ką dar norėtumėte išvystyti?

---

---

---

---

---

Ką galėtumėte panaudoti būsimoje darbinėje veikloje?

---

---

---

---

---

Šiuo adresu Jūs rasite gebėjimų nustatymo testą:

<http://www.profesijupasaulis.lt>

## TEMPERAMENTAS. Koks mano būdas?

Kiekvienas žmogus yra savitas ir jį galima kaip nors apibūdinti. Vienas linksmas, kitas piktas, trečias nekalbus – ir taip toliau. Žmogaus būdą nusako jo charakteris ir temperamentas.

***Temperamento (lot. temperamentum – proporcija) sąvoką pirmasis istoriškai pavartojo Hipokratas (Va.pr.Kr.). Jis išskyrė 4 pagrindinius temperamento tipus, kurie vartojami ir iki šių dienų:***

**CHOLERIŠKAJĮ** – jie greit ir stipriai reaguojantys, dirglūs, veiklūs;

**SANGVINIŠKAJĮ** – tai linksmuoliai, greitai, nepastovūs, paviršutiniški, nemėgsta monotonijos, linkę dažnai keisti veiklą, todėl ypatingų laimėjimų gali nepasiekti.

**MELANCHOLIŠKAJĮ** – tai liūdnas, gilus, uždaras žmogus;

**FLEGMATIŠKAJĮ** – tai lėtas, abejingas, pasyvus žmogus.

Elgesyje su daiktais ir žmonėmis, sportuojant, mokantis, darbinėje veikloje ryškiai atsiskleidžia charakteris ir temperamentas. Nors prie daugumos profesijų puikiai geba prisitaikyti įvairiausio temperamento ar charakterio asmenys, bet yra tokių veiklos sričių, kurioms būtini tam tikri charakterio bruožai (pvz., visi prisimename savo gerus ir blogus mokytojus, kuriuos vertiname pagal charakterį ar vaikystės gydytojus, kurių visai nebijojome).

Asmeniniai žmogaus ypatumai lemia darbo kokybę. Pasitaiko, kad žmogus domisi darbu, jam jis patinka, turi tam darbui tinkamų gabumų, bet dėl bendravimo ir bendradarbiavimo stiliaus išgyvena daug stresinių situacijų, kurių išvengtų, jei pasižymėtų tinkamomis tai profesijai asmenybės savybėmis.

Kartais kyla klausimas: o koks temperamento tipas yra geriausias? Aišku, vienareikšmio atsakymo nėra. Kiekvienas temperamento tipas yra savaip geriausias konkrečioje situacijoje. Pavyzdžiui, cholerikas nepamainomas, kai reikia labai greitai spręsti ir veikti, sangvinikas – draugystėje, flegmatikas – pasikalbėjime, o melancholikas – liūdesio minutėmis. Reikia prisiminti, kad kiekvienam žmogui iš dalies būdingi visų minėtų temperamentų bruožai, tačiau jų santykis – skirtingas, todėl galime kalbėti tik apie konkrečiame žmoguje vyraujantį vieną ar kelis

temperamento tipus. Be to, temperamentas nėra lemiamas veiksnys, įtakojantis žmogaus elgesį ir bendravimą. Tai greičiau tik „gruntas“, ant kurio aplanika ir pats žmogus „tapo“ savo nepakartojamą asmenybę.

Siekiant karjeros, svarbu žinoti su temperamentu susijusius ypatumus ir savo silpnybes:

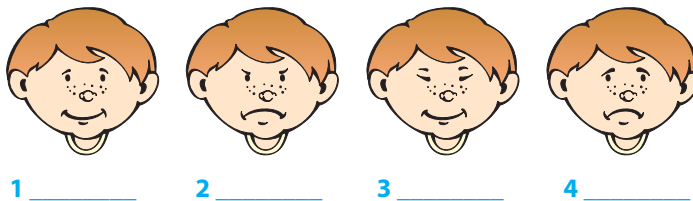
**1. Cholerikas staigus, neprognozuojamas, bet kartu ir drąsus, linkęs rizikuoti, užsispyręs. Sekasi sporte, bet** svarbu mokytis valdyti savo jausmus, kontroliuoti poelgius.

**2. Sangvinikas linkęs bendrauti, turi daug draugų, optimistiškas, gyvybiškas. Optimalus tipas verslui, tik** svarbu išmokti būti pastovesniam, susikaupti, kad atliktų darbą iki galo, išsiugdyti tvirtus interesus, vengti paviršutiniškumo bendraujant su žmonėmis.

**3. Flegmatikas atviras sau, bet uždaras kitiems, jį reikia pastoviai raginti,** nes jo lėtumas neretai tampa prielaida tingumui. **Tinka lėtam, ištvėringam darbui.**

**4. Melancholikui** labai svarbu išsiugdyti aktyvumą bei pasitikėjimą savimi. Jis jautrus, lyriškas, bet liūdnas sau ir uždaras kitiems, gyvena savo idėjų ir fantazijų pasaulyje. **Turintys talentą gali būti puikus poetas, mąstytojas, mokslininkai.**

**!** *Kaip Jums atrodo, kuris iš pateiktų veidukų atspindi atitinkamą temperamentą: choleriką, sangviniką, melancholiką, flegmatiką?*



Retai pasitaiko stipriai išreikštas temperamento tipas, dažnai žmonės turi kelių tipų savybių. Pasak R. Štainerio, kiekvienas žmogus turi įgimtą keturių temperamento tipų derinį, kuris lemia mūsų elgseną ir reakciją į aplinkinį pasaulį. Paprastai dominuoja vienas komponentas, į kurį atsiremdami ugdome gebėjimą įveikti stresą ir sunkumus.

Kai kurie bruožai esti pastovūs daugelį metų ar net visą gyvenimą. Tačiau mūsų elgesį gali keisti skirtingų situacijų reikalavimai. Būtent dėl to draugai mus pažįsta vienokius, o mokytojai, kolegos ar šeima kitokius, nes susiduriame su jais skirtingose situacijose.

*Tie, kurie nesirūpina tuo, kas dedasi  
kitų žmonių sielose, retai būna nelaimingi.  
Tačiau tie, kurie nepaiso savo pačių sielos  
virpesių, neišvengiamai turi būti nelaimingi.*

*Markas Aurelijus.  
Sau pačiam. Vilnius: Alma litera. 2005, 18*

**Teisingi atsakymai: 1 – flegmatikas; 2 – cholerikas; 3 – sangvinikas; 4 – melancholikas**



## **PAŽINK SAVO TEMPERAMENTĄ**

***Mums žinomi temperamentų tipai gretinami su pagrindinėmis gyvosios gamtos stichijomis: oru, ugnimi, žeme ir vandeniū. Naudojantis šiomis stichijomis kaip simboliais, intuityviai nustatyk savo temperamentą.***

***Iš pradžių, gerai apgalvok. Pasirinkęs vieną iš sau artimiausių stichijų **nupiešk** ir **užrašyk privalumus** būdingus šiai stichijai.***

ORAS	UGNIS

ŽEMĖ	VANDUO

Atsakyk į klausimą:

**Kuo stichija yra gera ir kodėl ją rinkaisi?**

---


---

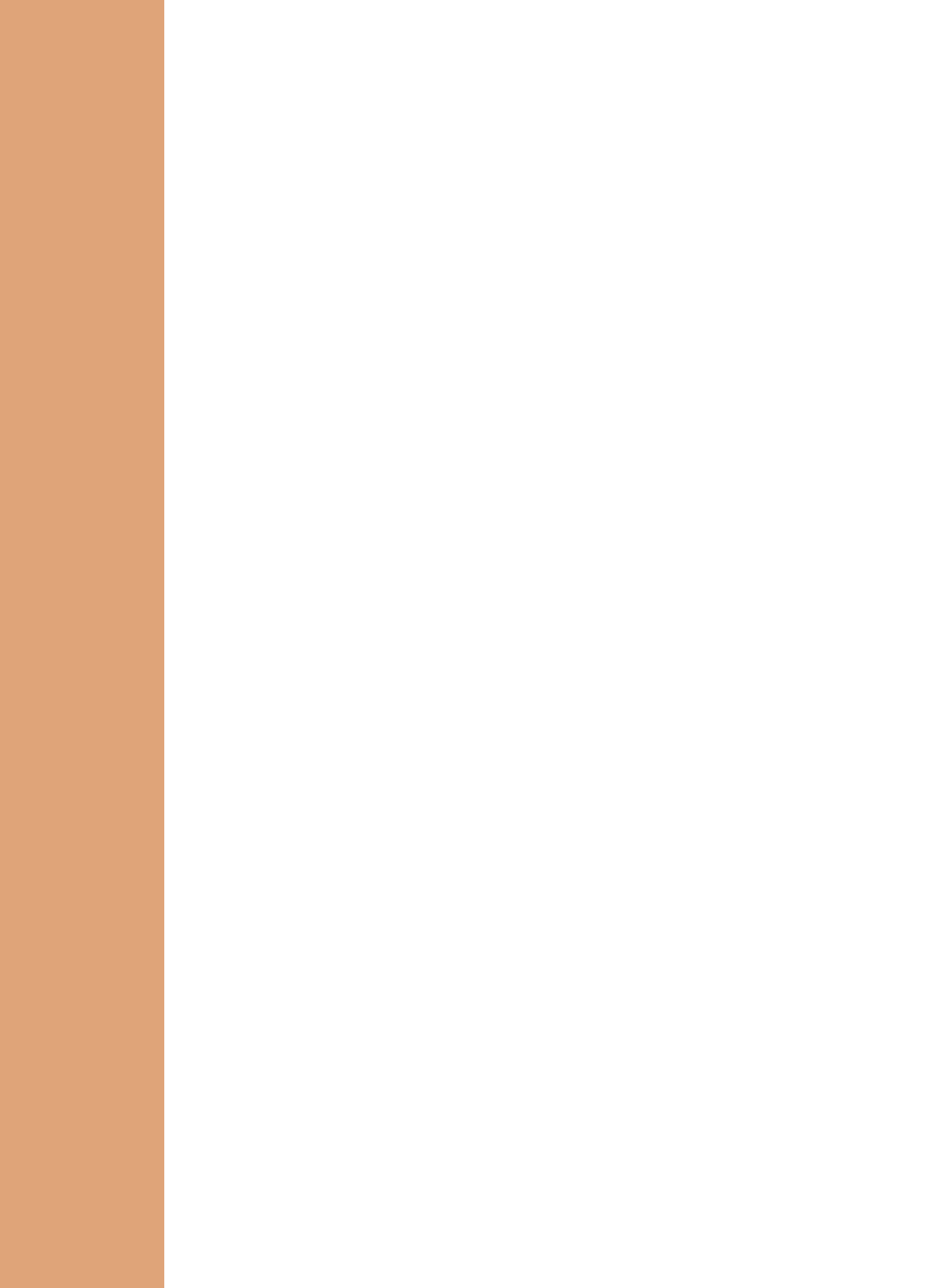
---

---

---

---

 **Autorius M. Godwin orą sieja su sangviniko tipu, ugnį – su choleriko, žemę – su melancholiko, vandenį – flegmatiko.**







# **KARJEROS INFORMACIJA.**

Kodėl jos reikia?

Šiandieniniame gyvenime nuolat didėja informacijos kiekis. Vien spausdintųjų leidinių apimtis per metus yra apie 10 milijardų puslapių, kurių daugiau nei dešimtadalį sudaro mokslinė informacija. Tačiau ir eiliniams vartotojams tenka gausus vertingos informacijos kiekis, ypač jei siekiame šią informaciją įsisavinti ar praktiškai pritaikyti.

*1800 m. pasaulyje buvo leidžiama apie 100 mokslinių žurnalų, 1950 – apie 100 000, 1970 – daugiau nei 200 000. Mokslininkas, teoriškai mokantis 30 kalbų, ir skaitantis po 20 straipsnių kasdien be jokių pertraukų, neįstengtų susipažinti netgi su dešimtąja periodinės literatūros dalimi, nekalbant jau apie tai, ar sugebėtų viską įsisavinti.*

*Valstybinė biblioteka Maskvoje talpina daugiau nei 25 mln. knygų ir kitų leidinių: bendras lentynų ilgis – 600 km ir kasmet pailgėja dar apie 15 km.*

Esamas informacinių technologijų lygis, ypač atsiradus internetui, sudaro sąlygas naudotis informacija, nekaupiant jos atmintyje. Tačiau tam reikia tam tikrų gebėjimų ir įgūdžių: gebėjimo ieškoti ir rasti reikalingiausią informaciją, mokėti ją pasirinkti, vertinti, išskirti esminius dalykus, analizuoti, praktiškai panaudoti, siekiant konkretaus veiklos rezultato.

# KAS SUDARO KARJEROS INFORMACIJĄ?

## Informacija apie profesijas:

- Darbo aprašymas (užduotys, veikla);
- Darbo pliusai ir minusai;
- Darbuotojo gebėjimai, gabumai, asmeninės savybės;
- Profesinės perspektyvos;
- Atlyginimas;
- Giminiškos profesijos.

## Informacija apie studijas:

- Reikalavimai kandidatui;
- Priėmimo vietų skaičius;
- Alternatyvių kursų baigimo galimybės;
- Galimybės studijuoti užsienyje;
- Kvalifikacijos kėlimo kursai, programos;
- Apgyvendinimas;
- Stipendijos.



## Informacija apie įsidarbinimo galimybes:

- Darbo vietų (užimtumo) statistika;
- Perspektyvos;
- Profesijos, pagal kurias įdarbinama;
- Karjeros galimybės;
- Pareigos ir atsakomybės;
- Reikalaujama patirtis;
- Darbo privalumai ir trūkumai;
- Darbo valandos, komandiruotės;
- Atlyginimas, stažuotės;
- Socialinės garantijos.

Tyrinėdami informaciją apie karjeros galimybes aptiksite terminus „profesija“, „darbas“, „paklausa“, „karjera“ ir kt. Yra keletas priežasčių, kodėl svarbu žinoti, kuo skiriasi vartojamų terminų reikšmės.

*Pirma*, skiriasi duomenys ir faktai, susiję su šiomis sąvokomis. Kai teks rinktis karjeros kelią ir ieškotis pagalbos, turėsite žinoti, kokios Jums reikės informacijos: apie profesijas, apie darbo specifiką, ar kt. Žinodami ko norite, galėsite aiškiai formuluoti klausimus.

*Antra*, karjeros informavimo priemonėse (kompiuterinėse informacinėse sistemose, leidiniuose) vartojami specialūs terminai. Jūs, kaip kompetentingas karjeros paslaugų vartotojas, turite žinoti ir teisingai vartoti šiuos terminus.

Apsilankykite interneto svetainėse, kuriose galite rasti naudingos informacijos apie profesijas, apie mokymąsi ar įsidarbinimą Lietuvoje ir užsienyje. Jums pateikiame svarbiausius adresus:

<http://www.darborinka.lt> – informacija apie paklausių profesijų įgijimą, kvalifikacijos tobulinimą, persikvalifikavimą, darbo paiešką, nuorodos į kitus susijusius informacijos šaltinius.

<http://www.aikos.smm.lt> – naujausia informacija apie mokymosi ir įsidarbinimo galimybes, statistinė informacija, švietimo klasifikatoriai

<http://www.euroguidance.lt> – mokymasis ir darbas Lietuvoje bei Europoje. Pateikiamas elektroninis „Profesijos vadovo“ variantas.

<http://www.ldb.lt> – laisvų darbo vietų paieška pagal jų registracijos vietą, profesiją, reikalingą išsilavinimą ir kitus parametrus.

<http://www.eurodesk.lt> – informacija apie mokymąsi, darbą, savanorišką darbą, finansavimo galimybes ir kt.

### ***Karjeros informacija – tai visa informacija, kuri padeda įgyti ar praplėsti žinias apie galimus karjeros variantus.***



## **SURASK IR SUPRASK**

Pateiktoje lentelėje raskite ir išbraukite žodžius susijusius su karjeros informacija. Žodžiai gali būti parašyti vertikaliai, horizontaliai, įstrižai.

**Žodžiai, kuriuos reikia surasti:** skelbimas, mokymas, darbdavys, atranka, pokalbis, darbas, paklausa, pasiūla, studijos, karjera, prisistatymas. SĖKMĖS!

D	A	R	B	A	S	I	B	L	A	K	O	P
S	A	R	T	B	T	N	K	M	Z	T	P	A
A	H	K	L	D	U	R	V	O	C	E	A	L
M	D	A	R	B	D	A	V	Y	S	T	K	A
I	R	T	Y	U	I	O	P	M	R	A	L	L
B	S	K	A	R	J	E	R	A	D	F	A	Ū
L	G	H	J	K	O	L	N	S	Z	C	U	I
E	V	B	N	M	S	K	L	K	T	R	S	S
K	A	G	D	I	A	P	E	N	G	V	A	A
S	A	M	Y	T	A	T	S	I	S	I	R	P



Gal šiuos žodžius jau panaudojote karjeros žemėlapyje, o gal tai bus naujos sąvokos.

Su sąvokų apibūdinimais galite susipažinti internete, adresais:

*Dabartinės lietuvių kalbos žodynai:*

<http://www.autoinfo.lt/webdic>

<http://www.lkz.lt/startas.htm>

*Tarptautinių žodžių žodynai:*

<http://www.zodziai.lt>

<http://www.ipc.lt/21z/mokymas/intermok/projektai/kalbininkai/Projektas/zodziai.htm>





**PASITIKĒJIMAS  
SAVIMI**

*Kuo labiau save vertiname kaip individą, tuo labiau tikėtina, kad susirasime malonų, prasmingą darbą; ir tuo labiau tikėtina, kad gyvenime patirsime tikrąją meilę. Priešingai, kuo prastiau save vertiname, tuo mažesnė tikimybė aptikti prasmę karjereje ir tarpusavo ryšių pilnatvę.*

F. Porat

Mūsų pasitenkinimas gyvenimu, savo profesiniais pasiekimais, santykiais su žmonėmis didžia dalimi priklauso ir nuo mūsų savijautos, požiūrio į aplinką ir save patį. Nuo to, kaip mes vertiname save, priklauso mūsų *savigarba* ir *pasitikėjimas savimi*. Savęs vertinimas – tai savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas. Pasi-

#### **Pasitikintys savimi žmonės:**

- tiki savo gebėjimais;
- pasiekia užsibrėžtus tikslus;
- mano, kad gali kontroliuoti savo gyvenimą;
- drįsta rizikuoti, bandyti naujus dalykus;
- sprendžia problemas;
- priima savo nesėkmes, mokosi iš klaidų;
- jie priima save ir nemano, kad norint būti priimtu kitų, reikia paklusti, nusileisti.

#### **Nepasitikintys savimi:**

- vengia rizikos, nes bijo nesėkmės;
- susitaiko su esama padėtimi;
- jie net nesitiki, kad jiems pasiseks;
- dažnai save sumenkina, o kitų išsakytus komplimentus ignoroja;
- jiems būtinas kitų teigiamas įvertinimas;
- norėdami išvengti klaidų, jie iš vis pradeda vengti veiklos: „nėra reikalo bandyti, vis tiek nieko gero neišeis“.

*Taip atsiranda neveiklumas, pasyvumas, o tai skatina atsiribojimą, kartais ir priešišumą.*



tikėjimas savimi, bendravimo gebėjimai priskiriami prie būtinų asmens savybių profesinėje karjeroje.

Pasitikėti savimi – tai matyti savo privalumus ir priimti savo trūkumus.

Tačiau tai nereiškia, kad pasitikintys savimi žmonės gali padaryti viską. Jei kai kurie jų lūkesčiai nepasiteisina, jie ir toliau lieka pozityviai nusiteikę, nepraranda optimizmo, kuria tolesnius tikslo siekimo planus. Jie turi gebėjimą, suvokiant savo trūkumus, matyti daug teigiamų bruožų ir jais pasiremti.

Pasitikėjimas savimi nebūtinai pasireiškia visose gyvenimo srityse. Kartais žmogus pasitiki savimi tik tam tikrose srityse, pvz., moksle ar sportinėje veikloje, o kitose – visai neturi pasitikėjimo, pvz., asmeniniuose santykiuose ar socialiniuose ryšiuose. Ir atvirkščiai gali būti, kad pats droviausias kompanijos jaunuolis netikėtai ekstremalioje situacijoje (pvz.: sraunioje kalnų upėje apvirtus valčiais) gali parodyti išvermę ir drąsą.

***Pasitikėjimas savimi, pagarba ir meilė sau (ne savimeilė) – tai gebėjimas džiaugtis savimi ir supančiu pasauliu.***



## AR PASITIKITE SAVIMI?

Atidžiai skaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite juos, atsižvelgdami į tai, kaip dažnai Jūs galvojate ir jaučiatės. Atsakymą vertinkite balais nuo 4 iki 0:

- 4 – labai dažnai
- 3 – dažnai
- 2 – būna
- 1 – retai
- 0 – niekada

Teiginys	Vertinimas
Noriu, kad mano draugai mane drąsintų.	
Aš nuolat jaučiu atsakomybę.	
Nerimauju dėl savo ateities.	
Daugelis man pavydi.	
Esu mažiau iniciatyvus, nei kiti.	

Nerimauju dėl savo psichinės būsenos.	
Bijau atrodyti kvailai.	
Kiti žmonės atrodo geriau nei aš.	
Kitų žmonių akivaizdoje bijau pasisakyti.	
Aš dažnai darau klaidų.	
Gaila, kad nemoku tinkamai bendrauti su žmonėmis.	
Aš vengiu įskaudinti žmones, net jei jie mane įžeidė.	
Man labiau patinka atlikti užduotis raštu, nei dalyvauti pokalbyje.	
Įsigijęs prekę su defektu, droviuosi ją gražinti.	
Mano gyvenimas nieko nevertas.	
Daugumos nuomonė apie mane yra neteisinga.	
Aš neturiu su kuo pasidalinti savo mintimis.	
Žmonės iš manęs labai daug tikisi.	
Žmonės ne itin domisi mano pasiekimais.	
Aš lengvai susigėstu.	
Jaučiu, kad daugelis žmonių manęs nesupranta.	
Nesijaučiu saugiai.	
Daugelyje situacijų aš be reikalo jaudinuosi.	
Įeidamas į kambarį, kuriame jau yra žmonių, jaučiuosi nejaukiai.	
Jaučiu, kad žmonės mane apkalba.	
Esu susikaustęs.	
Dauguma žmonių gyvenimo sunkumus išgyvena lengviau, nei aš.	
Atrodo, kad man turi atsitikti kažkas nemalonaus.	
Aš jaudinuosi dėl aplinkinių požiūrio į mane.	
Gaila, kad aš nesu labai linkęs bendrauti.	
Man sunku pasakyti „ne“, kai manęs ko nors prašo.	
Dėl savo drovumo aš nesiryžtu nei skirti pasimatymų, nei priimti kvietimų.	
<i>Susumuokite visų teiginių vertinimus:</i>	

### **Perskaitykite gautų rezultatų paaiškinimą.**

**0 – 25** Jūs pasitikite savimi. Darote tai, kas Jums atrodo svarbu, pasikliaujate savo pomėgiais ir sprendimais. Ir veikdami, ir bendraudami jaučiatės užtikrintai. Ramiai žvelgiate į ateitį ir dažnai patiriate sėkmę.

**26 – 64** Jūs pakankamai pasitikite savimi, tačiau kartais kylančios ne visai pagrįstos dvejonės slopina veiklumą bei iniciatyvą, mažina gyvenimo džiaugsmą. Jums verta dažniau prisiminti savo pasiekimus.


**65 – 128** Jums trūksta pasitikėjimo savimi. Esate linkęs abejoti ir savo poelgiais, ir jausmais, ir norais. Pernelyg priklausote nuo aplinkinių žmonių vertinimo, susigūžiate nuo kiekvieno kritiško žodžio. Rečiau lyginkite save su kitais. Padrąsinkite ir pagirkite save už kiekvieną, net menkiausią pasiekimą.

### **Kaip vystosi pasitikėjimas savimi?**

Pasitikėjimo savimi vystymuisi turi įtakos daug veiksnių. Svarbus tėvų požiūris į vaikus, ypač ankstyvame amžiuje. Kai tėvai priima savo vaikus tokius, kokie jie yra, vaikai įgyja stiprų pasitikėjimo savimi pagrindą. O jei vienas ar abu tėvai yra labai kritiški, reiklūs arba per daug globojantys ir neleidžiantys vaikui būti savarankišku, vaikai gali pradėti galvoti, kad jie nieko negali, yra silpnesni. Jei tėvai skatina vaikų pasitikėjimą savo jėgomis, supranta ir myli juos net tada, kai daro klaidas, vaikai išmoksta priimti save ir vystosi jų pasitikėjimas savimi.

Draugų įtaka gali būti taip pat svarbi, o kartais net ir stipresnė nei tėvų ir visuomenės poveikis formuojant žmogaus jausmus savęs atžvilgiu. Gaudami pritarimą, teigiamą grįžtamąjį ryšį iš aplinkos, patvirtinantį mūsų sėkmę, mes stipriname pasitikėjimą savimi.

## **AR GALIMA UGDYTI, STIPRINTI PASITIKĖJIMĄ SAVIMI, BŪTI TVIRTESNIU IR LABIAU PATENKINTU SAVIMI?**



*Kai aš priimu save tokį, koks esu, nuo to momento galiu pradėti keistis.*

*C. Rogers*

Savigarba priklauso nuo žmogaus savęs suvokimo ir ji gali keistis gyvenimo eigoje. Savęs pažinimas, savo norų, jausmų supratimas, gebėjimo priimti kitų nuomonę ir vertinimus ugdymas – tai kelias į pasitikėjimo savimi stiprinimą.

## **Pasitikėjimą savimi stiprina:**

**Savęs pažinimas ir priėmimas.** Kuo geriau save pažįstame, tuo daugiau dalykų apie save sužinome – tiek gerų, tiek nelabai mums patinkančių. Labai svarbu žinoti, kad visi mes turime stipriąsias ir silpnąsias puses! Pasitikėjimą savimi stiprina ne mėginimas nuslėpti savo silpnąsias puses, o gebėjimas pasinaudoti stipriosiomis.

**Rūpinimasis savimi.** Tai skyrimas laiko ir dėmesio sau – savo sveikatai, fizinei ištvėrmei, savo norams ir pomėgiams. Ir daryti tai **nesu-  
priešinant savo norų su kitų asmenų interesais**, nevaržant kitų teisių ir pasirinkimų.

**Savęs paskatinimas ir padrašinimas.** Būtina tikėti, kad „aš galiu“. Siekiant tikslo svarbu save padrašinti ir pagirti už kiekvieną įveiktą žingsnelį. Juk „nesvarbu ant kurio laiptelio tu stovi dabar, svarbu, kiek laiptelių tu užkopei“ (žydų biblinė išmintis).

**Iniciatyva, judėjimas į priekį.** Siekti, eiti pirmyn mus skatina norai, tikslai. Tikslų neturėjimas – savigarbos trūkumo ženklas, anot F.Porat. Nepasitikintys savimi nedrįsta kelti sau tikslų arba kelia juos ne pagal savo galimybes ir vėl nusivilia. Aukštos savigarbos žmonės kelia sau daug uždavinių, bet nebūtinai mano, kad juos visus turi įgyvendinti. Jie drįsta norėti ir džiaugiasi pasiekimais, nesistengdami būti tobuli. O tai juos skatina siekti toliau!

**Mokėjimas pasakyti „ne“.** Tai gebėjimas pasakyti „taip“ ir prisiimti įsipareigojimus ar pritarti kitiems. Tai ir draša pasakyti „ne“, tvirtai, nejuočiant kaltės. Tai draša išsakyti savo nuomonę ir norus, atsisakyti nepriimtinių sprendimų, prisiimti atsakomybę už savo poelgius. Ir kartu tai pasitikėjimas kitais, kad jie supras atsisakymą.

**Savo teisių įsisąmoninimas ir gynimas.** Save gerbiantis žmogus turi pareigų ir teisių, kurias verta sau pripažinti, pateikti ir apginti. Taip jos geriau suvokiamos ir prisiimamos.

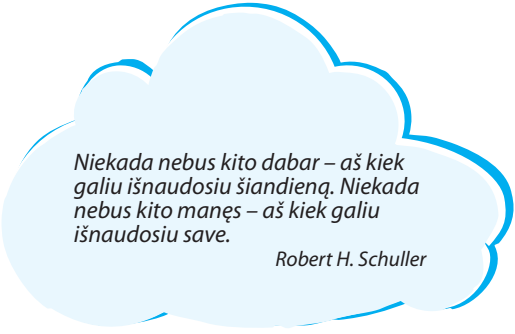
**Pozityvus mąstymas.** Tai gebėjimas pažiūrėti į situaciją iš teigiamos pusės, ieškoti galimybių, vertinti situaciją įvairiomis, o ne tik juoda – balta spalvomis. Pesimistas sako: „aš turiu problemą“, optimistas sako: „aš turiu tikslą“.

***Yra dalykų, kurių negalime pakeisti, bet galime pakeisti požiūrį į juos.***

Pozityvaus mąstymo pratyboms skiriama laiko ir mūsų programoje.



**INFORMACIJA**



*Niekada nebus kito dabar – aš kiek galiu išnaudosiu šiandieną. Niekada nebus kito manęs – aš kiek galiu išnaudosiu save.*

*Robert H. Schuller*

Manome, jog perskaite šį leidinį ne tik patikrinote savo turimas žinias apie sėkmingą karjeros planavimą, bet ir jas praplėtėte. Tačiau jei norite sužinoti daugiau ir įgyti karjeros planavimo įgūdžių ši informacija būtų Jums.

**Jei Jūs:**

- 14–29 metų,
- neturite pagrindinio išsilavinimo,
- neturite profesijos,

**tačiau**

- esate pasirengę mokytis ir tobulėti,
- norite aktyviai ir savarankiškai planuoti savo ateitį,
- norite įgyti pasitikėjimo savimi

**ATEIKITE IR DALYVAUKITE VIENOJE IŠ TRIJŲ PROGRAMŲ  
(80 VAL., 100 VAL., 120 VAL.)  
„AKTYVI POZICIJA PROFESINĖS KARJEROS PLANAVIME“**

Mūsų siūloma programa padės Jums atskleisti asmenines galimybes, teisingai įvertinti save, savarankiškai priimti sprendimus, sužinoti apie profesijos pasirinkimo galimybes. Įgysite bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių, susirasite bendraminčių.

Mokymo metu organizuojamos ekskursijos į mokymo įstaigas, organizacijas.

Smulkesnę informaciją apie programas Jums suteiks darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnybos specialistai. Žemiau pateikiami adresai:

**Vilniaus darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyba**

Aguonų g. 10, LT-03213 Vilnius  
Tel. (8 5) 2151588, tel./faks. (8 5) 2151589  
El.p. [info@vilnius.ldrmt.lt](mailto:info@vilnius.ldrmt.lt)

**Alytaus darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyba**

Pulko g. 23, LT-62135 Alytus  
Tel./faks. (8 315) 75150  
El.p. [info@alytus.ldrmt.lt](mailto:info@alytus.ldrmt.lt)

**Kauno darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyba**

E.Ožėškienės g. 16, LT-3000 Kaunas  
Tel.: (8 37) 205833, 409270, faks. (8 37) 409275  
El.p. [info@kaunas.ldrmt.lt](mailto:info@kaunas.ldrmt.lt)

**Klaipėdos darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyba**

Liepų g. 49, LT-92191 Klaipėda  
Tel. (8 46) 420008, tel./faks. (8 46) 420009  
El.p. [info@klaipeda.ldrmt.lt](mailto:info@klaipeda.ldrmt.lt)

**Panevėžio darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyba**

A.Smetonos g. 19, LT-35197 Panevėžys  
Tel. (8 45) 581577, tel./faks. (8 45) 460051  
El.p. [info@panevezys.ldrmt.lt](mailto:info@panevezys.ldrmt.lt)

**Šiaulių darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyba**

Trakų g. 43, LT-76291 Šiauliai  
Tel.: (8 41) 437992, 432740, tel./faks. (8 41) 520662  
El.p. [info@siauliai.ldrmt.lt](mailto:info@siauliai.ldrmt.lt)

**Poskyris Akmenėje**

L.Petravičiaus g. 2, Naujoji Akmenė  
Tel. (8 425) 52646

**Utenos darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyba**

J.Basanavičiaus g. 90, LT-28212 Utena  
Tel.: (8 389) 50141, 50142, tel./faks. (8 389) 50140  
El.p. [info@utena.ldrmt.lt](mailto:info@utena.ldrmt.lt)

### **Literatūra:**

Remtasi neformaliojo mokymo programos „**Aktyvi pozicija profesinės karjeros planavime**“ metodine medžiaga.