

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Leidinyje pateiktas Europos Bendrijos lėšomis.
Leidimo turinys nebūtinai atitinka oficialią Europos Bendrijos
nuomonę ir nesiviešina jai kokiu nors sąsajomis.



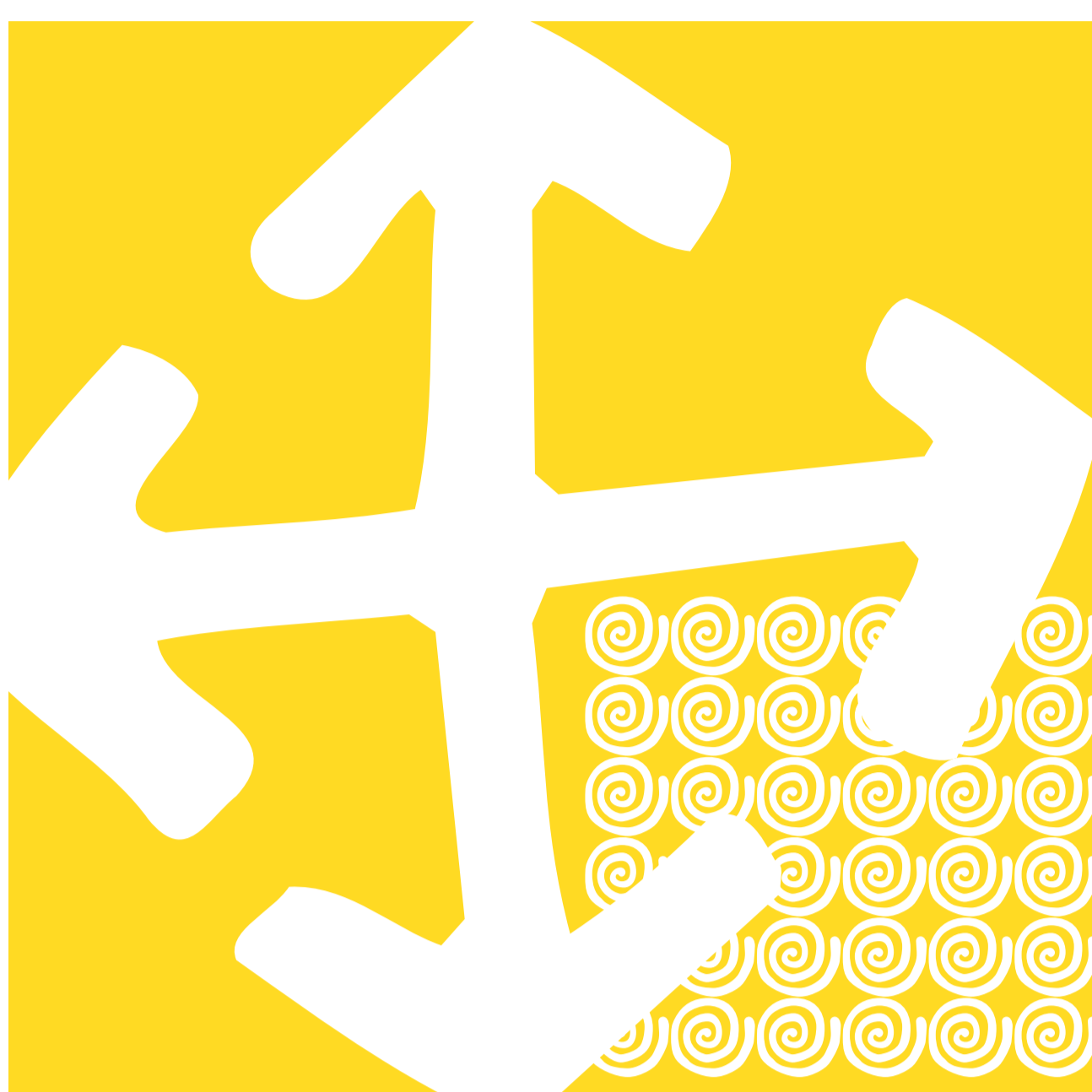
Euroguidance Lietuva
El. paštas euroguidance@euroguidance.lt
www.euroguidance.lt

ES Leonardo da Vinci programos koordinavimo
patarimos fondas
El. paštas leonardo@leonardo.lt
www.leonardo.lt

Gelėžinio Vilko g. 12
LT-01112 Vilnius
Tel. 8 5 249 8189
Faks. 8 5 249 7141

Daumenys – „Daučiškai“ ir „Ko
Daburė“ ESIS bendradarbiai
Rėmėjai: Mokslo ir Kultūros
Sąjunga AB „Citiemė“

KARJEROS PLANAVIMO ŽINGSNIAI



I V A D A S

Kinų patarlė teigia, kad tūkstančio mylių kelionė prasideda pirmu žingsniu. Pirmam žingsniui žengti gyvenime visada reikia daugiausiai drąsos. Jaunam žmogui dažniausiai būna labai sunku tinkamai pasirinkti profesiją, mokymo staigą, mėgstamą darbą, jame sėkmingai įsitvirtinti. Žengiant šiuos žingsnius, svarbiausia turėti naudingos informacijos. Šiame leidinyje pateikiame keletą patarimų, kurie, tikimės, padės pamąstyti ir suplanuoti esminius žingsnius.

Paprastai karjerą suprantame kaip pareiginį kilmą, laiptelis po laiptelio kopimą iki įmonės direktoriaus arba vadovo pareigų. Tačiau apskritai karjera – tai sėkmingas žmogaus gyvenimo kelias, nuolatinis tobulėjimas ir sėkmė užsiimant pasirinkta veikla, žingsnis po žingsnio siekiant užsibrėžtų gyvenimo tikslų. Tad kuo anksčiau pradėsimės planuoti savo karjerą, tuo geniau būsimės pasirengę tolesniems veiksams.

Karjeros planavimas – visą gyvenimą trunkantis procesas. Žingsnis po žingsnio – ir vėl įgyji naujos darbo patirties, žinių, keičiasi tavo požiūris. Tačiau kinta ne tik tavo vidus ir išorė – keičiasi ir aplinka. Todėl savęs pažinimas, profesinių galimybių analizė, naujų gyvenimo, karjeros ir mokymosi tikslų kelimas turėtų būti nuolatinis procesas. Nebijok suklysti, klaidų gyvenime nėra – tai tik patirtis. Tiesiog eik ten, kur liepia širdis.

Kaip tai įgyvendinti, kaip suprasti, ko nori ir kur seksis gyvenime, galbūt padės šiame leidinyje pateikti patarimai.



PIRMAS ŽINGSNIS

PAŽINK SAVE

Niekas be tavęs paties, negali nuspręsti, kuriuo keliu gyvenime eiti geriausia. Labai svarbu kartais įdėmiau pažvelgti į save. Tai padeda suvokti savo norus, pomėgius, galimybes bei išsirinkti profesiją, kuri tau tinka. Atsakyk sau ir užsirašyk atsakymus į šiuos klausimus:

- Ką labiausiai mėgsti veikti? Kas tau įdomu?
- Kas geriausiai sekasi mokyklose ir kitose veiklose?
- Kokie dalykai ir darbai pavyksta? Ką gerai moki ir sugebi?
- Kokia veikla tave nervina?

Įvairūs testai gali padėti savarankiškai pažinti save. Atsakydamas į klausimus gali naudotis testais internete:

- Pamegink pasinaudoti „Profesijos vadovo“ testu (<http://www.euroguidance.lt/> → Profesijos vadovas → Testas);
- Savo interesus ir gebėjimus gali nusistatyti Gido į profesijų pasaulį klausimynais (<http://www.profesijupasaulis.lt/>);
- Geri profesinio kryptingumo testai pateikti Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos puslapyje (<http://www.ldrmt.lt/?pid=23>).

Jei tau sunku atsakyti į klausimus savarankiškai, kreipkis pagalbos į specialistus psichologus, profesijos patarėjus ir konsultantus. Daugiau informacijos apie tai, kas profesionalai gali patarti, gali rasti interneto svetainėje www.euroguidance.lt jaunimo skiltyje.



ANTRAS ŽINGSNIS

IŠSIRINK NORIMĄ, PROFESIJĄ

Profesija – tai veikla, kuria užsiimdamas užsidirbs pinigų ir užimsi deramą vietą visuomenėje. Pagal pasirinktą profesiją ateityje dirbsi darbą. Ar pasirinktas darbas nebus kančia, derėtų išsiaiškinti iš anksto. Sužinok kuo daugiau apie esamas profesijas bei darbo pasaulį.

Profesijų aprašus gali rasti „Profesijos vadove“ (www.euroguidance.lt). Gide į profesijų pasaulį (www.profesijupasaulis.lt), studijų programų aprašus rasi Atviros informavimo, konsultavimo ir orientavimo sistemos svetainėje (www.aikos.smm.lt).

Pasidomėk patinkančiomis profesijomis: išsiaiškink jų darbo turinį, aplinką bei priemones, pranašumus, trūkumus, patyrimėk, kokiu joms reikia asmeninių savybių, žinių, gebėjimų. Kurias iš reikalaujamų savybių jau turi, kurias trūksta, o kurias galėtum dar tobulinti?

Turėtum žinoti, ar tavo profesija yra paklausi ir kiek reikia darbdaviams šios profesijos atstovų? Tokios informacijos bei darbo rinkos tendencijas ir prognozes gali rasti Lietuvos darbo biržoje (adresas internete: www.ldb.lt → Informacija → Prognozė).

Kiekviena profesija turi ir savo šesėlį – tai, apie ką niekas nėra šio ir nekalba. Paklauskėk pažįstamų žmonių, dirbančių pagal norimą profesiją, ką jie apie ją mano.

Labai pravartu išbandyti tai, ką renki. Yra daug būdų darbinei patirtčiai įgyti – tai savanoriškas darbas, laikinas įsidarbinimas, mokomasis – darbo programa, stažuotė arba praktika mokymo staigijoje.

Interneto svetainės www.euroguidance.lt jaunimo skiltyje gali rasti informacijos, kas gali tau padėti, jei nepavyksta savarankiškai išsirinkti profesijos.



TREČIAS ŽINGSNIS

PASIRINK MOKYMOŠI KELIĄ

Nepareik planuoti mokymosi kelio nuo mokymo staigos pasirinkimo. Iš pradžių sužinok, kokius žinių ir įgūdžių reikės dirbant pagal ankstesniame žingsnyje pasirinktą profesiją. Tik tada galvok, kurioje mokymo institucijoje ją įgyti.

Informacijos, kur mokytis, gali rasti „Profesijos vadove“ (www.euroguidance.lt), AIKOS informacinėje sistemoje (www.aikos.smm.lt), naudodamasis įvairiomis paieškos sistemomis.

Jau nuo 9 klasės gali rinktis dalykus, kuriuos nori mokytis sustiprintai. Baigiantis dešimtai klasei turi rinktis viengį iš keturių profilių, t. y. humanitarinio, realinio, technologinio ir meno, pagal kurį mokysies 11–12 klaseje. Renkantis profilį nereikia stengtis aprėpti daug dalykų. Svarbu tinkamai pasirinkti tuos dalykus, kurie turės reikšmės pretenduojant į tam tikras mokymosi programas. Daugiau informacijos apie dalykus, kurių balų gali reikėti stojant, gali rasti „Profesijos vadovo“ (www.euroguidance.lt → Profesijos vadovas) studijų universitetuose skyriuje.

Baigus 10 klasių galima mokytis pagal profesinio mokymo studijų programas ir įgyti vidurinę išsilavinimą bei profesinę kvalifikaciją. Po 12 klasių laukia nauji keliai ir galimybės. Galima stoti į profesinio mokymo mokyklą, kolegiją, universitetus.

Informacijos apie mokymosi galimybes gali ieškoti „Profesijos vadove“ (www.euroguidance.lt → Profesijos vadovas), AIKOS informacinėje sistemoje (www.aikos.smm.lt). Jei ieškai galimybių mokytis Europoje, pasinaudok portalu PLOTEUS (<http://europa.eu.int/ploteus/>).

Jei sunku išsirinkti mokymosi kelią, daugiau informacijos, kur kreiptis, rasi interneto svetainės www.euroguidance.lt jaunimo skiltyje.



KETVIRTAS ŽINGSNIS

DARBO PAIEŠKA

Šis žingsnis laukia, kai įgyji žinių, įgūdžių ir nori dirbti pagal pasirinktą profesiją bei užsidirbti pinigų savarankiškam gyvenimui.

Ieškoti darbo galima daugybe būdų. Dažniausiai darbo ieškomasi įdarbinimo agentūrose, valstybinėje darbo biržoje, pagal interneto puslapius arba skelbimus spaudoje, per asmeninius ryšius ir pažįstamus, tiesiogiai kreipiantis į pagedaujamas darbdavias.

Ieškant darbo reikia mokėti tinkamai save pristatyti.

Gyvenimo aprašas – tai informacijos apie tave, kalbas, kurias moki, išsilavinimą, patirtį, gebėjimus ir įgūdžius, suvestinė. Ji rašant savaabu pateikti ne visą informaciją apie save, o tik tai, kas gali būti įdomu darbdaviui (www.profesijupasaulis.lt). Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos darbo paieškos žingsniuose (www.ldrmt.lt/?pid=324).

Kartais darbdaviai reikalauja rašyti motyvacinį laišką. Jis darbus tave dominti pagrindinė informacija apie save bei priežastis, kodėl šis darbas tau rodomas.

Jei darbdavys pakviė į pokalbį, jis susidomėję tavimi ir norėtų geriau tave pažinti. Tai vienas svarbiausių darbo paieškos etapų. Pokalbio metu turėsi aiškiai pristatyti save, savo gebėjimus, patirtį ir paaiškinti, kodėl nori dirbti tokį darbą.

Informacijos apie tai, kaip rašyti gyvenimo aprašą ir motyvacinį laišką, kaip dalyvauti pokalbyje, rasi Gide į profesijų pasaulį (www.profesijupasaulis.lt).

Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos darbo paieškos žingsniuose (www.ldrmt.lt/?pid=324).

Gali kreiptis į profesijos patarėjus ir konsultantus dėl profesionalaus patarimo. Daugiau informacijos rasi interneto puslapyje www.euroguidance.lt jaunimo skiltyje.