

„Kiekvienas yra gimęs būti nugalėtoju, bet norint juo tapti, reikia planuoti, ruoštis ir tikėtis nugalėti.“ Z. Ziglaras



PLANUOKIME

KARJERĄ

Sėkmingai suplanuotas gyvenimo kelias, **nuolatinis tobulėjimas** ir užsibrėžtų tikslų siekimas žingsnis po žingsnio **ir yra karjera**. Labai svarbu dirbti tai, kas teikia džiaugsmo ir skatina tobulėti.

Rinktis teks nuolat, nes besikeičiant aplinkai, keičiasi ir galimybės, poreikiai. Todėl savęs pažinimas, profesinių galimybių analizė ir naujų tikslų kėlimas turėtų būti nuolatinis procesas.

Pirmam žingsniui žengti gyvenime **reikia** daugiausia **drąsos**. Nebijok suklysti, nes **klaidų gyvenime nėra** – tai tik patirtis.

Skirk laiko savęs pažinimui - savo vertybių, pomėgių, asmeninių savybių ir įgūdžių įvertinimui. Skirk laiko tam, kad atsakytum į klausimus: **Koks Aš esu? Ko Aš noriu? Ką Aš galiu?**

Atsakyk sau:

- Kokia veikla Tau patinka? Kas Tau įdomu?
- Kas geriausiai sekasi moksluose? O kas - nelabai?
- Kokie darbai Tau pavyksta? Ką gerai moki ir sugebi?
- Kokį darbą atliktum su malonumu?
- Ką apie tavo sugebėjimus sako artimieji, draugai ir kiti žmonės?
- Kokia veikla Tave nervina?

Prieš priimdamas sprendimą **išsiaiškink**:

- Koks yra dominančios profesijos darbo turinys, aplinka, priemonės?
- Kokie įgūdžiai ir asmeninės savybės reikalingos šios profesijos žmonėms?
- Kaip dominanti profesija atitinka tavo vertybes, interesus, asmenines savybes ir gabumus?
- Kokias pasirinktai profesijai reikalingas savybes dar reiktų patobulinti?
- Ar pasirinkta profesija paklausi darbo rinkoje?
- Kokios šios profesijos karjeros galimybės?

Būsimos profesijos pasirinkimas-vienas iš atsakingiausių žmogaus ateitį lemiančių sprendimų. Didžiąją gyvenimo dalį skiriame darbui, tad jei jis nedžiugins, nesuteiks galimybės išreikšti save, tobulėti, daugybė metų bus pilki ir nykūs. Deja, šį sprendimą tenka priimti dar tuomet, kai tik pradėdame kaupti gyvenimišką patirtį, išmintį, kai visas pasaulis neretai matomas pro rožinius akinius. Tad nenuostabu, kad kartais rinkdamasis būsimas studijas jaunas žmogus suklysta.

•Skirkite laiko profesijos pasirinkimui.

Norint tinkamai pasirinkti, reikia gerai pažinti save, žinoti savo norus, gabumus, asmenybės savybes, gerai orientuotis profesijų pasaulyje, žinoti rinkos poreikius, mokėti įvertinti savo profesinį tinkamumą. Tam reikia laiko. Tačiau šis laikas nebus sugaištas veltui. Gautos žinios ir įgūdžiai jums pravers gyvenime.

•Ieškokite.

Paklauskite savęs: ko aš noriu? Ko siekiu gyvenime? Koks darbas man patiktų?

Kokią veiklą, kokius užsiėmimus mėgstu? Susiraskite informacijos apie profesijas, kad žinotumėte, iš ko renkatės. Plačiau ir nuodugniau pasidomėkite sritimis, su kuriomis siejate karjerą.

●**Pažinkite savo stipriąsias ir silpnąsias ypatybes.**

Kaip jūs mokotės? Kokie dalykais sekasi, kokie – ne? Kodėl? Kaip bendraujate? Koks jūsų veikloje? Kada jus giria? Kada peikia? Kokios jūsų asmenybės savybės atsiskleidžia šiose situacijose? Kur jums sekasi? Kur nesiseka? Kas trukdo, kad sektųsi?

●**Sužinokite teigiamas ir neigiamas profesijos ypatybes.**

Skaitykite apie tai informaciją, lankykitės “atvirų durų” renginiuose, kalbėkitės su studentais, profesijų atstovais. Klauskite, kas gera, kas patinka jų darbe, o kas trukdo, sunku, neigiama. Pagalvokite, kiek tai tinka tik jums. Atkreipkite dėmesį į profesijos reikalavimus sveikatai.

●**Apsvarstykite.**

Profesijos pasirinkimas reikalauja minties darbo. Gerai apgalvokite ir pasverkite savo norus ir galimybes, įvertinkite visas galimas alternatyvas, nustatykite prioritetus. Numatykite rezervinį kelią.

●**Būkite aktyvūs, bandykite.**

Renkantis profesiją, svarbios ne tik žinios ir informacija. Labai praverčia praktika ir įgūdžiai, praplečiantys savęs pažinimą. Mėgstama veikla – laisvalaikio pomėgiai, būreliai, kursai, sporto, meno mokyklos, visuomeninė veikla mokykloje ar už jos ribų, darbas per vasaros atostogas –tai reali galimybė išbandyti save, patikrinti savo gabumus, interesus, tinkamumą, pamatyti darbo aplinką.

●**Tarkitės.**

Realią pagalbą renkantis gali suteikti žmonės, kurie jus gerai pažįsta. Tėvai, dalyko mokytojai, sporto treneris, muzikos, dailės mokytojas, draugai gali padėti susigaudyti, kokie jūsų gabumai, asmeninės savybės, gyvenimo ir darbo vertybės, duoti gerą patarimą, paremtą patyrimu ir stebėjimu iš šalies, diskutuoti jums rūpimu klausimu

Naudingos nuorodos renkantis karjeros kelią:

www.aikos.smm.lt

www.lamabpo.lt

www.egzaminai.lt

<http://www.profesijupasaulis.lt/>

<http://www.euroguidance.lt/profesijosvadovas/>

<http://www.ldb.lt/jaunimui/Puslapiai/default.aspx>

<http://ec.europa.eu/ploteus/home.jsp?language=lt>

<http://www.studijos.lt/pasirink-profesija>

Neakivaizdinės mokyklos:

Jaunųjų biochemikų, Jaunųjų ekologų mokykla

Gamtos žurnalistų mokykla

Gamtos mokslų vadybos mokykla

Neakivaizdinė chemijos mokykla "Pažinimas"

Neakivaizdinė fizikos mokykla "Fotonas"

Neakivaizdinė gidų mokykla, neakivaizdinė archeologų mokykla