The background of the slide features a light beige, textured surface with faint, natural patterns. On the left side, a dark, thin branch extends vertically, with a single, elongated, dried leaf attached. A similar branch and leaf are positioned at the bottom right of the frame. The text is centered and rendered in a bold, black, serif font.

***KARJERA: ATEITIES
PLANAVIMAS
AR
ATSITIKTINĖS GALIMYBĖS***

Gražina Jakovickienė, psichologė



KAS YRA KARJERA?

- *CARRIERE* (pranc.) – veiklos sritis.
- *CARRIERE* (lot.) – žmogaus gyvenimo kelias.

- *KARJERA* (Tarpt. žod.) – sėkminga veikla, pasisekimas gyvenime, veiklos rūšis.

KO REIKIA SIEKIANČIAM KARJEROS?



- Reikia daugiau nei nustatyto išsilavinimo, patirties ar įgūdžių.
- Reikia gebėjimų ir įgūdžių atpažinti bei atrasti sau tinkamą veiklą ir gyvenimo tėkmėje, atsižvelgiant į rinkos poreikius, gebėti “keisti kursą”

Tie, kurie neišmoks šio “žaidimo” atsidurs tarp besipiktinančių, nusivylusių, laukiančių geresnių laikų, o gebantys tai – įtakos situaciją ir asmeninę karjerą.



**IRONIŠKA, TAČIAU ŽMONES
REIKIA ĮTIKINĖTI, KAD
LAIKAS, SUGAIŠTAS SAVĘS
PAŽINIMUI IR ATEITIES
PLANAVIMUI, TEIKS NAUDĄ
JŲ GYVENIME**

KARJEROS PLANAVIMO PIRAMIDĖ



KARJERA

PASIRENGIMAS

Kur mokytis ir kaip pasirengti profesijai

TYRIMAI

Kas mane domina, kokios mano vertybės ir galimybės


PAŽINIMAS

Kas aš esu / ką aš žinau apie profesijų pasaulį

KARJEROS PLANAVIMO ETAPAI

- FANTAZIJOS (6 – 10 M.)
- EKSPERIMENTINIS (11 – 15 M.)
- REALISTINIS (NUO 16 M. – GALI
TĘSTIS GANA ILGAI)





PASIRENGIMO KARJERAI PRINCIPAI (1)

- ***VISKAS NUOLAT KEIČIASI IR KINTA:***
mums visiems reikia suvokti, kad negalime daryti **VIENO DIDELIO SPRENDIMO**, nes sprendimų priėmimas yra nuolatos besitęsiantis reiškinys.

Išvada – karjeros planavime **BŪTINAS** lankstumas, t.y. pasikeitus aplinkybėms, mes keičiame savo sprendimus.

PASIRENGIMO KARJERAI PRINCIPAI (2)

- ***MOKYMASIS YRA TĘSTINIS REIŠKINYS:***
besikeičiantis pasaulis reikalauja naujų profesijų ir specialybių. Todėl rengimasis karjerai turi būti tęstinis, visą gyvenimą trunkąs procesas.

**“MOKYMASIS MOKYTIS” ĮGYJA YPATINGĄ
REIKŠMĘ IR SVARBĄ ŽMOGAUS ATEITIES
PLANAMS.**

Išvada – neįmanoma visko išmokti, tačiau įmanoma tapti žmogum, gebančiu visą gyvenimą mokytis, kritiškai mąstančiu, priimančiu **SĖKMINGUS** asmeninio ir profesinio gyvenimo sprendimus.

PASIRENGIMO KARJERAI PRINCIPAI (3)

- ***KLAUSYKITĖS SAVO ŠIRDIES BALSŲ:*** gyvenimui keliant vis naujas problemas, viską nuspręsti vadovaujantis vien protu neįmanoma, tam reikia intuicijos ir praeityje sukauptos emocinės išminties.

Išvada: Eik, ten, kur liepia širdis.

Įsiklausymas į savo širdies balsą, ką aš iš tikrųjų noriu nuveikti savo gyvenime, yra vienas svarbiausių dalykų kalbant apie savo pašaukimą.

BET...

B E T ...

- Tačiau čia slypi vienas *pavojus* – negalima daryti esminių savo gyvenimo sprendimų (ir ne tik renkantis profesiją), kai esi labai pakylėtos būsenos arba kai esi viskuo nusivylęs.
- Tokiais atvejais reikia palaukti, kol būsi taip vadinamoje pusiausvyros būsenoje ir ramiai galėsi apsvarstyti visus “už” ir “prieš”.

PASIRENGIMO KARJERAI PRINCIPAI (4)

- *DĖMESYS PROCESUI: mums asmeniškai yra svarbi pati kelionė, procesas, o ne kelionės tikslas.*
- Kol pasieksime tikslą, jo jau gali nebebūti, vietoj jo jau gali būti atsiradę kiti nauji tikslai. Todėl svarbu siekti ne siauro specifinio tikslo, o nusibrėžti plačią ateities viziją, nusistatyti pagrindinę kryptį.

Išvada - laimė yra kelionė, o ne tikslas.

PASIRENGIMO KARJERAI PRINCIPAI (5)

- ***PASINAUDOKITE KITŲ ŽMONIŲ
PAGALBA:*** jie gali padėti apsispręsti,
supažindinti su reikalingais žmonėmis, galų
gale su jais mes galime pasidalinti savo
slapčiausiais lūkesčiais.

Išvada – kiekviena gyvenimo ir karjeros
etape mums reikalinga pagalba ir
palaikymas žmonių, kuriais mes pasitikime.

KRUOPŠTAUS KARJEROS PLANAVIMO PASEKMĖS

- Pasitenkinimas darbu
- Savęs realizavimas
- Laimingesnis ir sėkmingesnis asmeninis gyvenimas 😊



SÈKMÈS



PLANUOJANT

SAVO GYVENIMO
KELIĄ

