



Savęs pažinimas/profesinis apsisprendimas

Karjeros kelias –
kaip teisingai pasirinkti?

Loreta Šmaižienė

Klaipėdos regiono karjeros planavimo skyriaus
vyr. specialistė

Kas yra karjera?

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

*Jeį mėgsti tai, ką darai,
vadinasi, niekada gyvenime
nebedirbsi /Konfucijus/*

- **Karjera** – tai nuolatinis kilimas pareigose, susijęs su didėjančiu atlyginimu ir aukštesniu statusu
- **Karjera** - tai suradimas darbo (veiklos), kurį yra malonu dirbti , nepriklausomai nuo jo atlyginimo ir statuso
- **Karjera** galima vadinti ir laiko trukmę, kai žmogus dirba vienoje organizacijoje

Sėkmingą karjerą galima sieti tik su žmogaus pasitenkinimu - savo darbu, pasiekimais, perspektyvomis.

- Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme (2016) **karjera apibrėžiama kaip asmeniui ir visuomenei reikšminga jo mokymosi, saviraiškos ir darbo veiklų bei vaidmenų visuma per visą jo gyvenimą.**



Svarbu

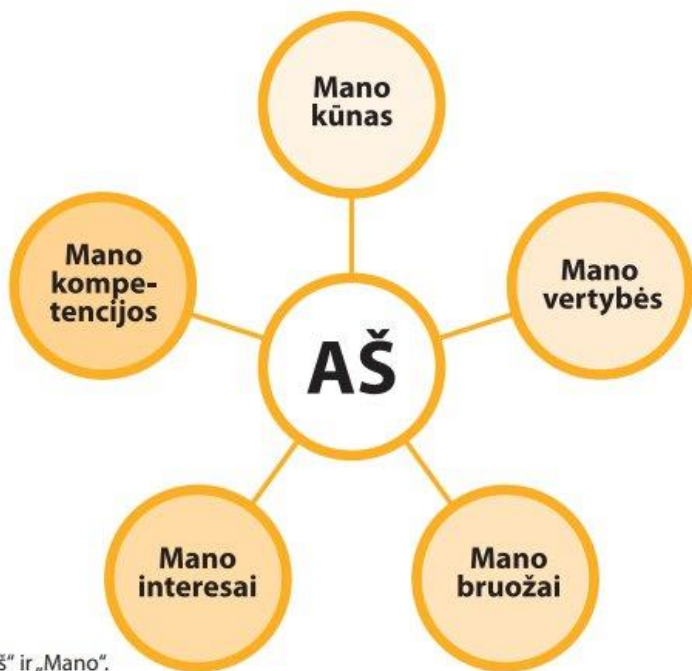
Nepriklausomai nuo pasirinkto karjeros kelio,
sėkmingą Jūsų karjerą garantuoja

**Savęs pažinimas +
profesijos pažinimas**



Savęs pažinimas – tai atsakymas į klausimus:

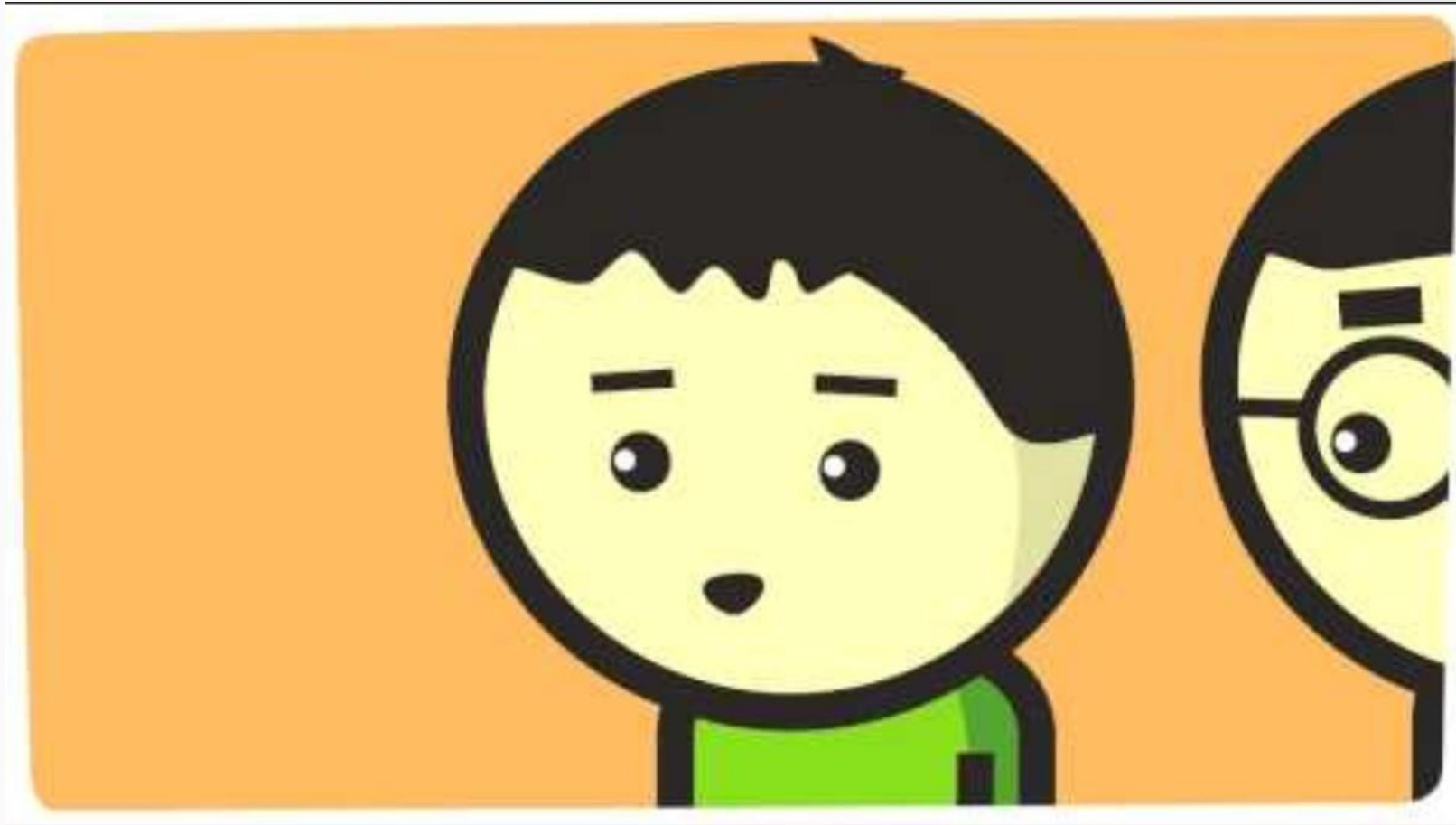
- Koks aš esu? Gyvenimo stilius, charakteris, temperamentas...
- Ko aš noriu? Noras, motyvacija, poreikiai, valia...
- Ką aš galiu? Patirtis, gabumai, sugebėjimai ir t.t.



3 pav. „Aš“ ir „Mano“.



Savęs pažinimas



Koks Aš Esu?

- Svarbiausia – atsigręžti į save, matyti save kaip nori, o ne taip, kaip nori kiti
- Atsakyti sau – KAS MANE VEDA Į PRIEKĮ, o ko nemėgstu, niekada nesirinksiu, nedarysiu, nenaudosiu, neisiu
- Dėl kokių priežasčių tai svarbu man



Koks, Tavo nuomone, Tu esi?

Pažymėk savybes, kuriomis esi patenkintas



Pažymėk 3 savybes, kurios tavyje Tau pačiam nepatinka



Pažymėk savybes, kurias norėtum stipriau išsiugdyti



Interesai. Kas mane džiugina? Gabumai ir gebėjimai. Kas sekasi geriausiai?

Interesai - tai veikla, kurią mėgstate atlikti arba emocijos, kurios sužadina mūsų smalsumą, dėmesį tam tikriems dalykams, daiktams, objektams ar įvykiams.

Turint susiformavusį interesą, didelė tikimybė, kad jis nulems veiklos kryptį.

Mėgstu-nemėgstu

Patinka-nepatinka



Gabumai – individualios žmogaus savybės. Itin didelių gabumų lygį nusako talento ir genialumo sąvokos.

Gebėjimas suprantamas kaip galėjimas sėkmingai atlikti tam tikrą darbą.

Turiu gabumų atitinkamai veiklai-karjeroje siekiu juos realizuoti, pritaikyti.

Atrasti tą veiklą – tai kelias į sėkmę, galimybė išnaudoti visas savo galias.

Dalyvio profesinio kryptingumo sritys (pagal J. L. Hollando metodiką) - įvertinamas tinkamumas įvairioms profesijų grupėms

Apima 6 sritis (RIASEC)



- **R - Praktinių - techninių interesų sritis** / su praktine veikla susijusių profesijų statybos, gamybos, žemės ūkio bei kraštovaizdžio, inžinerijos srityse. Patinka spręsti techninius klausimus, dirbti su mašinomis, įrankiais, agregatais. Amatai.
- **I - Intelektinių - tiriamųjų interesų sritis** / profesijos susijusios su matematika, mokslo -tiriamąja ar mokslo plėtros veikla, gamtos mokslais, reiškinių priežastimis ir jų tarpusavio sąsajomis. Patinka kelti naujus klausimus ir sistemingai juos nagrinėti. Tai profesijos susijusios su inžinerija, mokslo plėtros veikla.
- **A - Meninių - kalbinių interesų sritis** / žavi viskas, kas susiję su menine kūryba bei kitokia kuriamąja veikla, viskas, kas reikalauja kūrybingumo - terpė, kuri reikalauja įgyvendinti savo idėjas, realizuoti asmenybę, sukurti kažką naujo: inovatyvų produktą, kūrinį ar raiškos formą (aktoriai, architektai, rašytojai, dizaineriai, grafikos specialistai)
- **S - Socialinių interesų sritis** / darbai, susiję su žmonėmis, mokymo veikla, santykių su klientais palaikymas, slauga, globa, vaikų priežiūra ir auklėjimas, taip pat profesijos susijusios su gydymu. Šie žmonės gali puikiai dirbti ir verslo srityje: konsultuojant klientus, palaikant santykius su bendradarbiais, verslo partneriais, dirbant profesinio konsultavimo srityje.
- **E - Verslumo interesų sritis** / sąsajos su verslu, savarankiška veikla. Domina darbas, kuriame reikia priimti sprendimus netik už save, bet ir už kitus, nuspręsti, ką ir kaip daryti. Noriai bendrauja su kitais žmonėmis, gerai jaučiasi ką nors pardavinėdami, mėgsta kitus įtikinėti savo idėjomis. Su komercine veikla susijusios profesijos. Vadovai, vadybininkai, mokymų sektorius, pardavimai.
- **C - Normatyvinių interesų sritis** / veikla, susijusi su dokumentacija, duomenų valdymu ar daiktų tvarkymu. Šie asmenys noriai vykdo gerai organizuotas, aiškios struktūros, tinkamai suplanuotas ir konkretų tikslą turinčias užduotis. Ekonomikos sritis, procesų administravimas, buhalterijos ir apskaitos sritys, koordinavimo veikla, viešojo administravimo sektoriai.

Temperamentas. Koks mano būdas?

- Cholerikas – greit ir stipriai reaguojantys, dirglūs, veiklūs
- Sangvinikas – tai linksmuoliai, greiti, nepastovūs, paviršutiniški, nemėgsta monotonijos, linkę keisti veiklą, todėl ypatingų laimėjimų gali nepasiekti.
- Melancholikas – tai liūdnas, gilus, uždaras žmogus
- Flegmatikas – tai lėtas, pasyvus, abejingas žmogus



Savęs pažinimo būdai

- **Grįžtamasis ryšys iš aplinkos** - tėvai, draugai, mokytojai, kolegos tikrai gali pasakyti keletą žodžių apie asmenybę, elgesį, kompetenciją, gabumus. Gavus nuomonę, reikėtų išlikti kritiškiems ir racionaliems.
- **Eksperimentavimas** – neatrastus talentus, elgesio bruožus ar interesus geriausiai padeda įžvelgti naujų veiklų ir vaidmenų išbandymas.
- **Savianalizė** – savęs stebėjimas įvairiuose gyvenimo situacijose – kai mokaisi, leidi laisvalaikį, bendrauji su kitais asmenimis ir pan.
- **Testai** – jie padeda įvertinti tavo teigiamas ir neigiamas savybes, kurios turėtų būti tobulinamos. Nauja, vertinga informacija apie save.
- www.charakterisinfo.lt
- www.mukis.lt
- Profesinio kryptingumo testai:
- www.euroguidance.lt/profesijos
- [Kur stoti | Testas: Koks darbas man geriausiai sektųsi?](#)
- Unlock ("Pažink save")

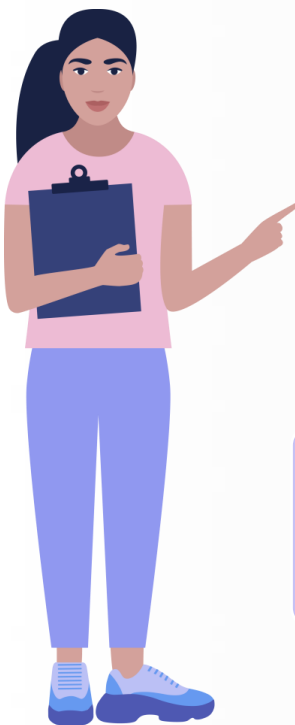


Testų nauda

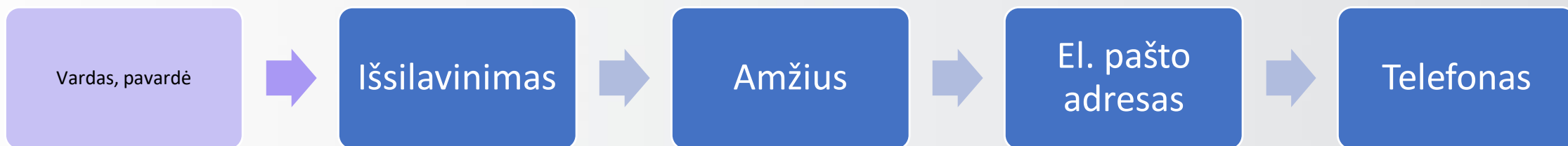
- Unlock testai leidžia kiekvienam mūsų lengviau atrasti unikalųjį save, surasti logiškus paaiškinimus, kodėl tose pačiose situacijose visi elgiamės skirtingai, ir suprasti tai kaip natūralią duotybę. Žinios apie tavo stiprybes, savybes, leis priimti tau tinkamesnius sprendimus dėl specialybės pasirinkimo, hobijų ir laisvalaikio užsiėmimų bei jų derinimo. Būsi užtikrintas dėl pasirinkimų, kurie leis pilnai išpildyti savąjį potencialą bei patirti sėkmę.



Asmenybės bruožų ir profesinio kryptingumo ryšio nustatymo įrankis „Pažink save“ - nuodugnus savęs pažinimas (Unlock)



Registracijai reikalingi duomenys



„Pažink save“ / Klausimynai

- Profesinių interesų ir motyvacijos klausimynas- ataskaitoje pateikiami profesiniai polinkiai remiantis domėjimosi sritimis bei veiklų rūšių sąrašas
- Asmenybės profilio ir vertybių nustatymo klausimynas įvertina asmenybės bruožus, tipą, tinkamiausius komandinius vaidmenis ir vertybes.



„Pažink save“ / Testai



- Loginio mąstymo ir matematinių gebėjimų testas leidžia įvertinti gebėjimą suprasti, interpretuoti ir įvertinti skaitinę informaciją. Su aukštu skaitinių gebėjimų įvertinimu pasiekia gerų rezultatų veiklose, apimančiose loginę, grafinę, finansinę informaciją.
- Atidumo gebėjimų testas leidžia įvertinti pastabumą, tikslumą, kruopštumą, dėmesio koncentraciją ir klaidų identifikavimo greitį.
- Verbalinių gebėjimų testas vertina kliento gebėjimus suprasti tekste pateiktą informaciją, rišliai formuluoti mintis ir atpažinti įvairaus pobūdžio ryšius tarp žodžių ir sąvokų.

Svarbu

- Testą atlikti kuo sąžiningiau
- Neskubėti, galima sustoti pildyti, pailsėti ir vėliau pratęsti pildymą
- Žymėti taip, kaip atrodo teisingiausia būtent dabar



Sėkmingai karjerai – profesijos pažinimas



Atsakykite į klausimus:

1. Koks profesijos veiklos pobūdis?
2. Kokios asmeninės savybės reikalingos, norint dirbti šį darbą?
3. Kokios profesijos perspektyvos?

- www.uzt.lt/darbo rinkos tendencijos (situacija darbo rinkoje, paklausios profesijos); darbo ieškantiems – ateities profesijos, laisvų darbo vietų paieška

- www.manoalga.lt
- www.jra.lt/savanorystė

- Sėkmės istorijos
- Veiklinimas – patyriminis, pažintinis, šešėliavimas



Profesijos pasirinkimas



Kas trukdo įsitvirtinti darbo rinkoje?



- Patirties, įgūdžių, žinių stoka
- Motyvacijos trūkumas, pasitikėjimo savimi stoka
- Gebėjimo tinkamai save pristatyti trūkumas
- Nežinojimas, ką noriu dirbti
- Nepakankamas profesinis pasirengimas
- Nepaklausi profesija
- Konkurencija, darbdavių požiūris

Pasitikėjimas savimi, ką jis duoda ir kodėl yra svarbus? Pasitikintys savimi:

- Tiki savo gebėjimais, pasiekia užsibrėžtus tikslus, mano, kad gali kontroliuoti savo gyvenimą

- Priima savo nesėkmes, mokosi iš klaidų, nenuleidžia rankų

- Drįsta rizikuoti, bandyti naujus dalykus
- Sprendžia problemas

- Turi tvirtą savo nuomonę, poziciją

Nepasitikintys savimi:

- Vengia rizikos, nes bijo nesėkmės
- Susitaiko su esama padėtimi
- Netiki, kad jiems pasiseks

- Norėdami išvengti klaidų, išvis pradeda vengti bet kokios veiklos

- Dažnai save sumenkina, o gautus komplimentus ignoruoja
- Siekia teigiamo savęs įvertinimo

- Neturi tvirtos savo nuomonės, pozicijos

Savarankiška veikla, darbas – kokių TIKSLŲ

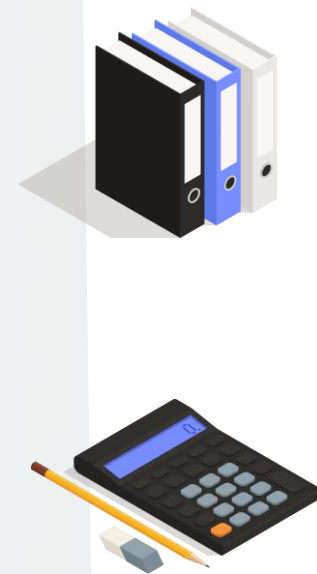


- Siekiant patenkinti bazinius poreikius (gauti atlyginimą, kad galėtum įsigyti – maisto, drabužių...)
- Siekiant patenkinti saugumo poreikį (būti ramiam dėl socialinių garantijų, saugiam dėl senatvės pensijos ir pa.)
- Dėl galimybės patenkinti bendravimo, socialinius poreikius (kolegos, priklausymas organizacijoms)
- Dėl galimybės patenkinti pagarbos poreikį (įvertinimas už atliktą darbą. Grijtamas ryšys)
- Dėl galimybės patenkinti savirealizacijos poreikius – dirbame reikšmingą darbą, suvokiame, kad atliekame savo misiją Žemėje, jaučiamės laimingais dėl veiklos)



Mokymosi kelias

1. Profesinės mokyklos (įgyti profesiją ir vidurinį išsilavinimą, tuomet galima stoti į aukštąsias mokyklas); Suaugusiųjų mokyklos
2. Kolegijos - studijos trunka 3-5 metus, įgyjamas profesinis bakalauras)
3. Universitetai – bakalauro studijos-4-5 metai; magistrantūros, specialiosios profesinės studijos – 1,5-2 metai; doktorantūra, rezidentūra, meno aspirantūra – 2-4 metai)
4. Profesinis mokymas – kursai, pameistrystė, stažuotė, kompetencijų pripažinimas
5. Neformalus suaugusiųjų švietimas



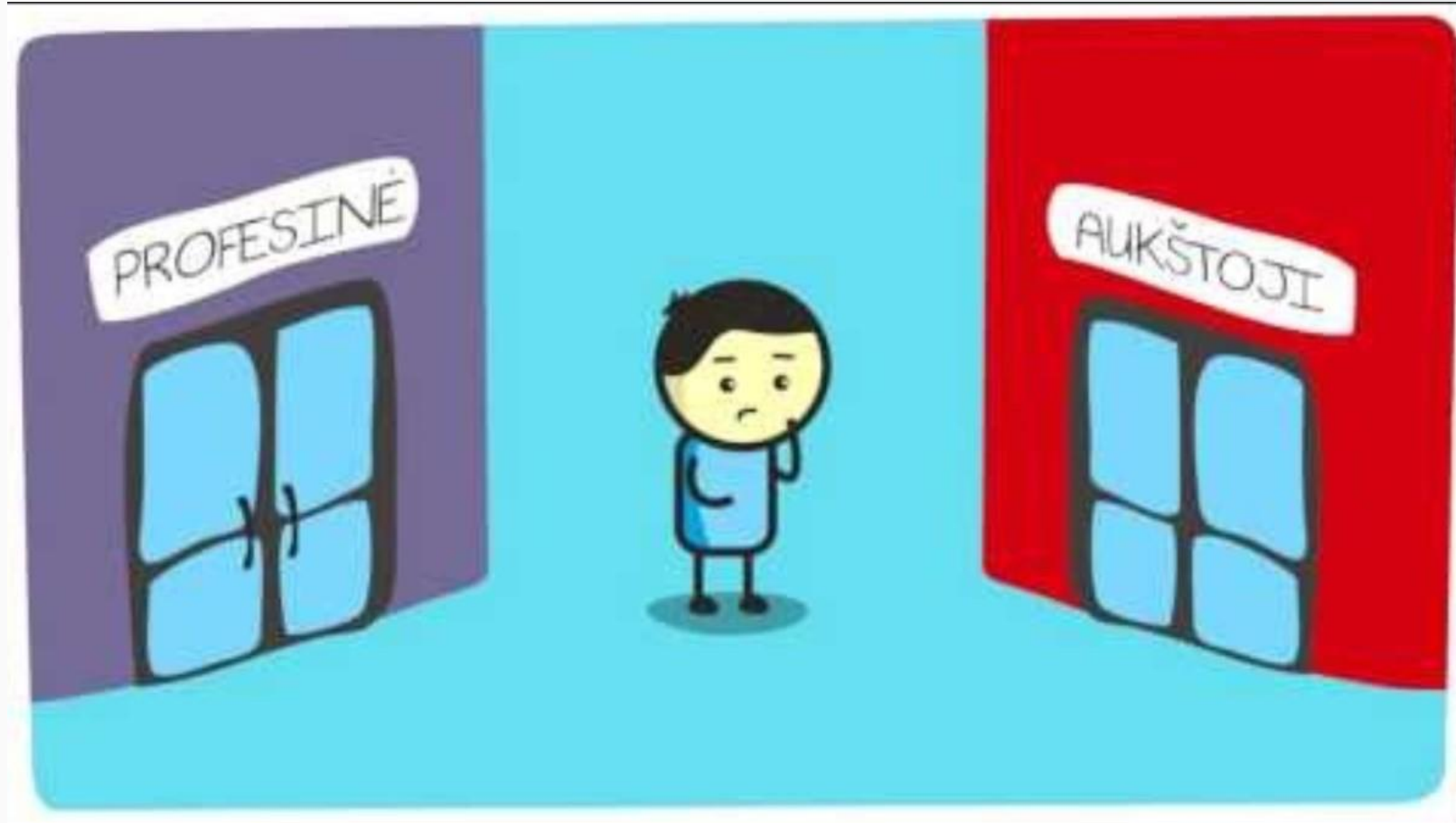
Turintys pradinį, pagrindinį išsilavinimą (P; M)

Turintys vidurinį išsilavinimą (P; M)

Turintys išsilavinimą ir kvalifikaciją (T)



Mokymosi kelio pasirinkimas



REITINGAI

2024 m. valstybinių **universitetų** reitingas:

1. Vilniaus universitetas
2. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas
3. Vytauto didžiojo universitetas
4. Vilniaus Gedimino technikos universitetas
5. Lietuvos muzikos ir teatro akademija
6. Klaipėdos universitetas
7. Mykolo Romerio universitetas
8. Vilniaus dailės akademija
9. Lietuvos sporto universitetas

REITINGAI

2024 m. nevalstybinių **universitetų** reitingas:

1. ISM Vadybos ir ekonomikos universitetas
2. Kazimiero Simonavičiaus universitetas
3. LCC Tarptautinis universitetas
4. Europos humanitarinis universitetas
5. Balstogės universiteto filialas - Ekonomikos-informatikos fakultetas

REITINGAI

2024 m. valstybinių KOLEGIJŲ reitingas:

1. -2 Vilniaus kolegija
2. -1 Kauno kolegija
3. Kauno technikos kolegija
4. Vilniaus technologijų ir dizaino kolegija
5. Lietuvos aukštoji jūreivystės mokykla
6. -7 Panevėžio kolegija
7. -6 Alytaus kolegija
8. Klaipėdos valstybinė kolegija
9. Šiaulių valstybinė kolegija
10. Utenos kolegija
11. Kauno miškų ir aplinkos inžinerijos kolegija
12. Marijampolės kolegija

REITINGAI

2024 m. nevalstybinių KOLEGIJŲ reitingas:

1. Vilniaus dizaino kolegija
2. Šv. Ignaco Lojolos kolegija
3. Lietuvos verslo kolegija
4. Kolpingo kolegija
5. -6 SMK Aukštoji mokykla
6. -5 Vilniaus verslo kolegija
7. Tarptautinė teisės ir verslo aukštoji mokykla

	PROFESINIS MOKYMAS	TRUMPOSIOS PAKOPOS STUDIJOS	KOLEGINĖS STUDIJOS	UNIVERSITETINĖS STUDIJOS
Trukmė	<p>Mokyklinė forma: dažniausiai 1–2 metai.</p> <p>Pameistrystės mokymo organizavimo forma: dažniausiai 1–2 metai.</p>	<p>Nuolatinė forma: 1,5–2 metai.</p> <p>Ištęstinė forma: iki 3 metų.</p>	<p>Nuolatinė forma: dažniausiai 3 metai.</p> <p>Ištęstinė forma: dažniausiai 4 metai.</p>	<p>Nuolatinė forma: dažniausiai 4 metai.</p> <p>Ištęstinė forma: dažniausiai 5 metai.</p>
Mokymosi paskirtis	Profesinio mokymo programos skiriamos darbo rinkos poreikius atitinkančioms, aktualioms kvalifikacijoms įgyti.	Studijų programa orientuota į darbo rinkos poreikius atitinkančių kvalifikacijų įgijimą.	Studijų programa orientuota į kompetencijų, reikalingų konkrečiam darbui, įgijimą.	Studijų programa orientuota į platų teorinį pasirengimą ir aukščiausio lygio profesinius gebėjimus.
Įgyjama kvalifikacija	Kvalifikacija.	Kvalifikacija.	Profesinio bakalauro laipsnis.	Bakalauro laipsnis.
Studijų pakopos	–	Viena: trumpoji.	Viena: profesinis bakalauras.	Trys: bakalauras, magistrantūra, doktorantūra.
Galimybė tęsti studijas aukštesnėje pakopoje	Jei įgytas vidurinis išsilavinimas (brandos atestatas) bei išlaikyti stoti į universitetus ar kolegijas reikalingi brandos egzaminai, galima rinktis studijas aukštojoje mokykloje.	Užbaigus trumposios pakopos studijas galima toliau studijuoti kolegijoje ar rinktis universitetines studijas.	Baigus kolegiją galima tęsti studijas universitetų magistrantūroje. Priklausomai nuo studijuotos ir pasirinktos studijų krypties, gali būti taikomi papildomi reikalavimai.	Galima stoti į magistrantūrą. Priklausomai nuo studijuotos ir pasirinktos studijų krypties, gali būti taikomi papildomi reikalavimai.

Priėmimo skelbimo pavyzdys

STARTUOJA

TIESIOGINIS PRIĖMIMAS
TIK Į VALSTYBĖS NEFINANSUOJAMAS VIETAS

Tiesioginis priėmimas vykdomas į pirmosios bei trumposios pakopos studijas.

PRIĖMIMO DATOS
Nuo 2024 m. balandžio 29 d. iki 2024 m. rugpjūčio 30 d.

PRIĖMIMO SĄLYGOS IR TVARKA

Į pirmosios pakopos studijas:	Į trumposios pakopos studijas:
<ul style="list-style-type: none">brandos atestatasišlaikyti 3 valstybiniai brandos egzaminai (mokyklą baigus nuo 2024 m.)išlaikytas bent 1-as valstybinis brandos egzaminas (mokyklą baigus 2018-2023 m.)	<ul style="list-style-type: none">brandos atestatasprofesinio mokymo diplomas

Minimalus konkursinis balas – 2,0

Prašymus studijuoti priima Studijų ir karjeros centras iš anksto užsiregistravus žemiau nurodytais kontaktais.

Atvykus su savimi reikia pateikti:

- asmens dokumentą
- brandos atestatą ir jo priedą
- profesinio mokymo diplomą ir jo priedą (stojantiems į trumposios pakopos studijas)

REGISTRACIJOS ĮMOKA

Registracijos įmoka – 50 Eur. Įmoka nėra gražinama. Gali būti mažinama 50 proc. asmenims su negalia, kurių darbingumo lygis iki 45 proc., taip pat našlaičiams (buvo nustatyta globa (rūpyba) iki pilnametystės arba jų tėvai (turėtas vienintelis iš tėvų) yra mirę).

Daugiau informacijos apie priėmimą į pirmosios pakopos ir vientisąsias studijas rasite LAMA BPO tinklalapyje adresu <https://lamabpo.lt/pirmosios-pakopos-ir-vientisosios-studijos/>, klausimus galite siųsti el. paštu aukstasis@lamabpo.lt, konsultacijos teikiamos tel. +370 37 280400.

Kas padeda išvengti neigiamo savęs vertinimo?



Pripažinti sau

- Silpnybes, trūkumus, neigiamas charakterio savybes
- Pozityviai reaguoti į tai – nėra žmonių be trūkumų, svarbu juos žinoti
- Užsiimti mėgstama veikla
- Sportuoti/aktyvi fizinė veikla
- Pozityviai mąstyti

Strategijos-kokiu būdu sieksiu/ grėsmę paversti galimybe

- Prisitaikyti
- Nuolat mokytis
- Per kontaktus kurti karjerą
- Asmeninis savęs dalijimas - savanorystė, savarankiška veikla
- Savęs pristatymas
- Pasinaudoti galimybe
- Įvertinti vertę (apsimoka ar ne)
- Prasmės matymas
- Pašaukimas, misija

Kas mus dažniausiai stabdo siekti savo karjeros tikslų?

- Nežinojimas ko norime
- Baimė klysti
- Nepasitikėjimas savimi
- Laikas
- Atlygis
- Kitų nuomonė
- Amžiaus ribos
- Perdegimas



GROW metodas

- G – tikslas
- R - realybė
- O – galimybė
- W – planas



Koks mano didžiausias troškimas?
(noras)

Koks mano pašaukimas?
(talentas)



Kokią visuomenę paliksiu po savęs?
/Japonų koučingas/



SPIN metodas



- S – situacija
- P – problema
- I – investicija
- N - nauda

- Kuo gyveni dabar
- Įsivardinti rūpestį, bėdą, problemą
- Kaip spręsi tai, pastangos, kas tau padės, kiek laiko reikės
- Rezultatas, kurio siekiu, kas man iš to, kokia nauda



SMART tikslai

<u>Specific</u>	(KONKRETUS)	Konkrečiai įvardinkite tikslą
<u>Measurable</u>	(PAMATUOJAMAS)	Nurodykite kriterijus, pagal kuriuos įvertinsite, ar tikslas pasiektas.
<u>Achievable</u>	(PASIEKIAMAS)	Realus - tikslas turi būti pasiekiamas
<u>Relevant</u>	(KRYPTINGAS)	Tikslas turi būti tiesiogiai susijęs su tuo, ko yra siekiama.
<u>Timed</u>	(TERMINUOTAS)	Pasiekiamas per laiką. Konkrečios datos nustatymas.

Tikslų nusistatymo gidas



- Atsakyk į klausimus – *kas, ką, kur, kaip, kada?*
Konkretizuok
- Kaip pasieksi šį tikslą – išvardink bent 3 žingsnius. *Žinosiu, kad pasiekiau tikslą, kai...*
- Kokių priemonių, resursų Tau prireiks
- Kaip atrasiu laiko šiam tikslui pasiekti
- Žinios, kurias turiu ir kurias turiu dar įgauti
- Žmonės, kurių pagalbos galiu paprašyti

Savęs pažinimas ir ilgalaikiai tikslai

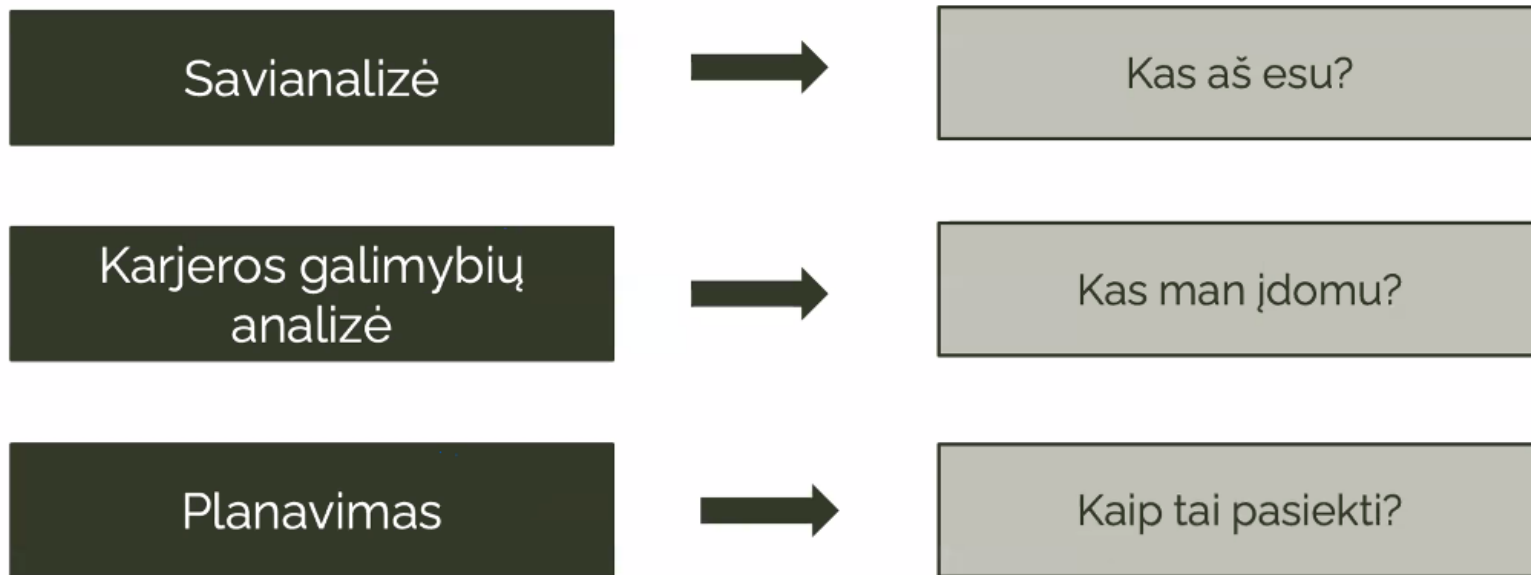
- Surašykite savo stipriąsias ir silpnąsias puses – įsivertinkite savo savybes, pomėgius, gebėjimus, talentus
- Įvardinkite sau įvairių sričių laimėjimus, pasiekimus, įsivertinkite fizines savybes.
- Numatykite galimas ir esamas kliūtis, neigiamas charakterio savybes, įpročius
- Numatykite ką norite pasiekti ir kokie bus tolimesni veiksmai



SSGG savęs pažinimo analizė

Stiprybės	Silpnybės
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Galimybės	Grėsmės
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Ką noriu pasiekti?	
Tolimesni veiksmai	

Karjeros planavimo etapai:

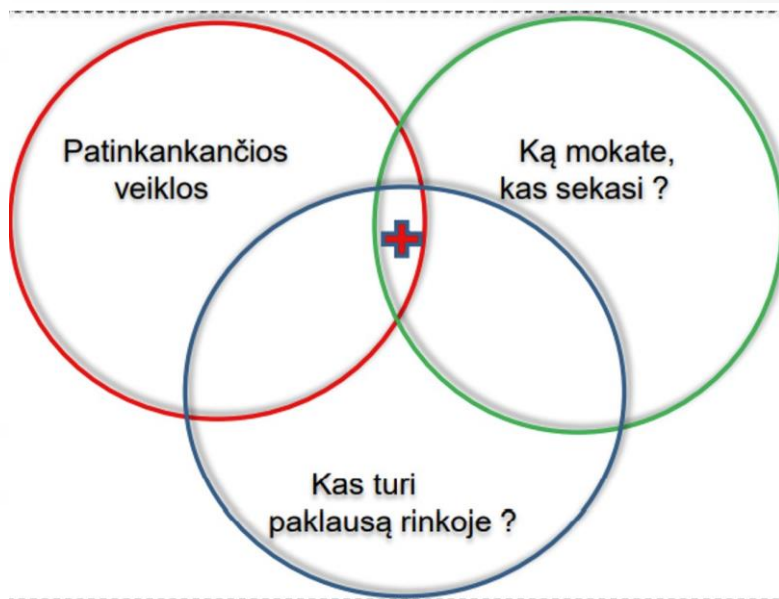


Galimybių žemėlapis

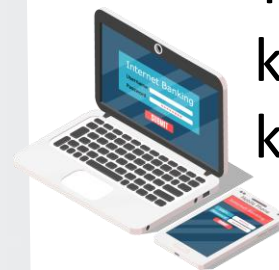
- IŠSILAVINIMAS – turiu ar reikia įsigyti
- DARBO PATIRTIS – praktika, o gal savanorystė
- ĮGŪDŽIAI – turiu ir tobulinu, ar reikia įsigyti
- ASMENINĖS SAVYBĖS – kas aš ir koks aš
- VERTYBĖS – kas man svarbiausia



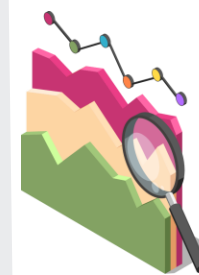
Norai ir Galimybės



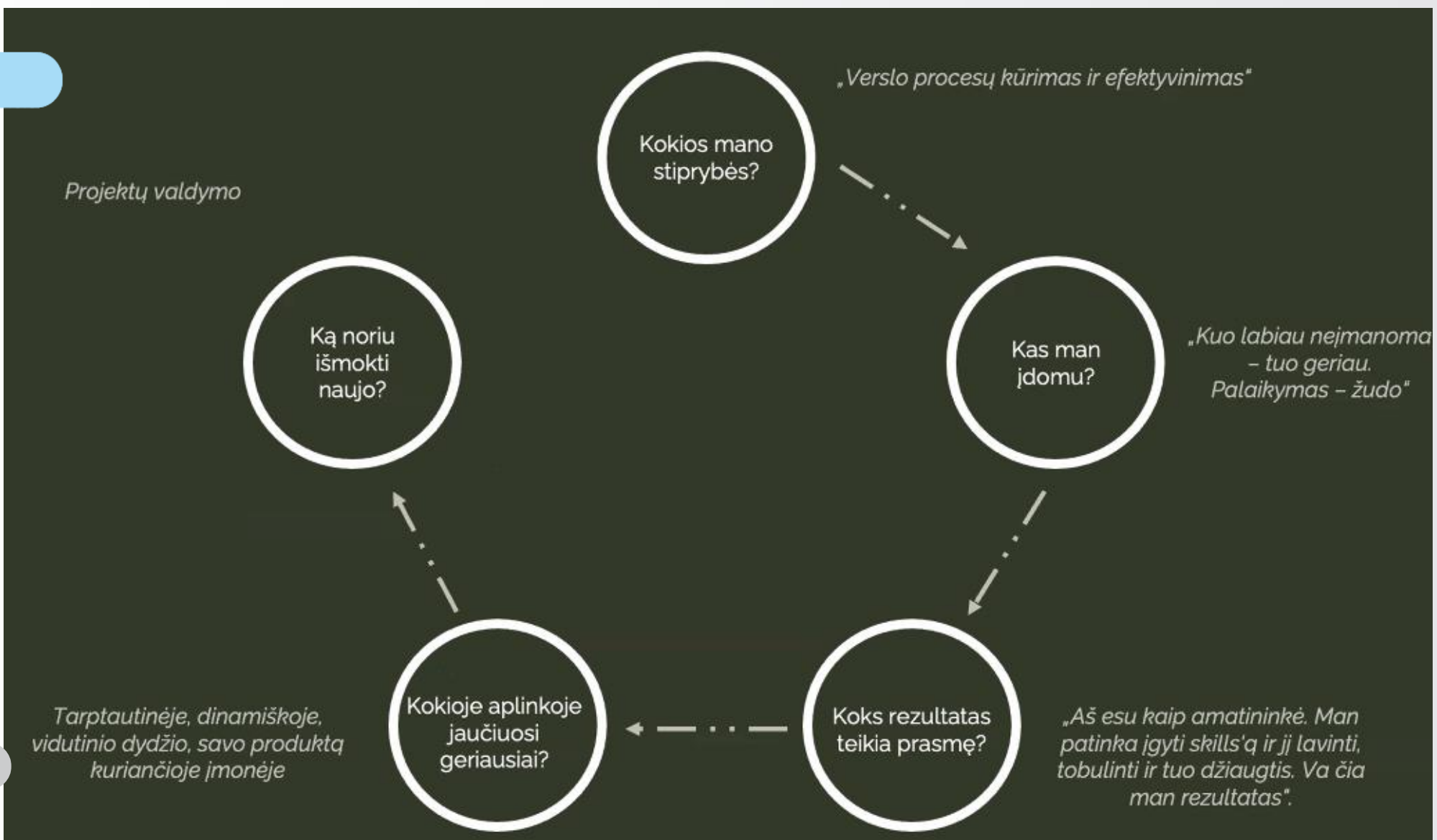
- Kokia darbo aplinka man patinka, yra priimtina
- Kokios mano darbo vertybės
- Darbai, kuriuos norėčiau dirbti, kas man juose tinka
- Darbai, kurių nedirbčiau, kas labiausiai nepatinka



Turima
kvalifikacija,
kompetencijos



Žinios, įgūdžiai,
Paklausu ar ne
darbo rinkoje



Diltso piramidē: kodēl turite būtent tai, ka turite



Karjerai reikalingų gebėjimų įvertinimas

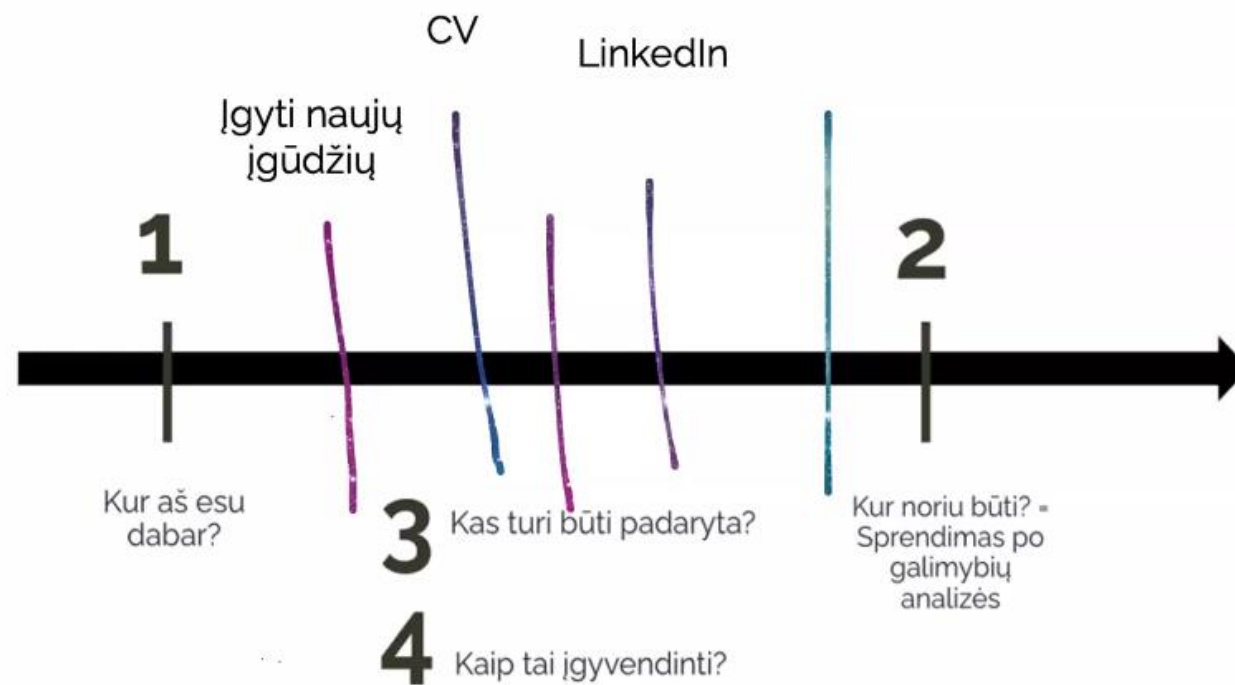
- Kokių karjerai svarbių įgūdžių jau turite

- Kokių karjerai svarbių įgūdžių dar reikia įsigyti

- Kada ir kokiose situacijose šiuos įgūdžius jau esate panaudoję

- Kokių sugebėjimų vis dėlto trūksta norint gauti norimą darbo vietą

Planavimas



Kokios yra universalios kompetencijos?

- **Bendravimo gebėjimai** (žodžiu, raštu, kūno kalba, laiku ir vietoje, tiksliai, glaustai, suprantamai, gebėjimas iškomunikuoti)
- **Lyderystė** (autentiškumas, atsakomybė, profesionalumas, savalaikės intervencijos, tikslo turėjimas ir jo siekimas, laiko valdymas, atkaklumas ir atsparumas, gebėjimas spręsti problemas ir pripažinti klaidas)
- **Komandinis darbas ir bendradarbiavimas** (vaidmens komandoje suvokimas, orientacija į kitą žmogų, bendro darbo svarbos suvokimas, individuali ir grupės atsakomybė, užduočių atlikimas)
- **Nuolatinis mokymasis** (naujų įgūdžių įgijimas, vaidmens neapibrėžtumas ir jo sąlygotas skirtingų kompetencijų panaudojimas – lankstumas, paslaugumas, gebėjimas atpažinti ir laiku veikti; kursai, asmeninių projektų vystymas)
- **Kūrybiškumas ir naujovių kūrimas, taikymas** (neįprastų sprendimo būdų ieškojimas, problemų sprendimas, atvirumas naujovėms, idėjoms, atkaklumas ir nuolatinės pastangos)
- **Orumas, pagarba kitam** (suvokimas, kad nesi vienas ir pasaulis nesisuka tik apie tave; moralinis sąžiningumas ir teisingumas, lojalumas bendroms vertybėms, patikimumas)

Profesijos rinkimosi pagrindas – pašaukimas

KOKIOS JUMS TIKTŲ, KAIP MANOTE?

<https://profesijuklasifikatorius.lt/summary-major-groups>

Individualios žmogaus savybės lemia veiklos sėkmę



Kokie galimi karjeros pasirinkimai?

- Studijos Lietuvoje / Darbas, susijęs su specialybe
- Studijos užsienyje / Darbas nesusijęs su specialybe
- Savanoriškas darbas / Savarankiška veikla/ Nuosavas verslas
- Neapmokamas darbas / Sezoniniai, laikini darbai
- Pauzė / Tarnyba krašto apsaugoje/ Kursai
- Veikla Jaunimo organizacijose / Darbas Lietuvoje ar užsienyje
- Gyvenimo patirtis / Visuomeninė veikla
- Laisvalaikio veikla / Nekvalifikuotas darbas

Išvykimas mokytis į užsienį:

Stojimo sąlygos, interviu

Kalbų mokėjimo lygis – Toefl, IELTS

<https://www.english.lt/>

[Kalba.Lt - edukacinės rinkos lyderis. Dirbame jau 25 metus](#)

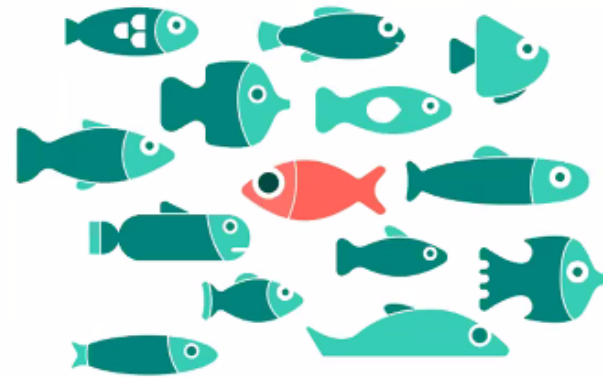
Apgyvandinimo sąlygos

Finansavimo sąlygos (valstybinis studijų fondas)

[Pradžia - Valstybinis studijų fondas \(Irv.lt\)](#)

Karjeros kryptys

- Tradicinis kelias
- Horizontalus kelias
- Žingsnis atgal
- Eksperto kelias





Profesinis
apsisprendimas.
Karjeros galimybių
tyrinėjimas

- www.uzt.lt
- Darbo rinka – tendencijos, apžvalga
- Paklausios profesijos
- [Parama verslo kūrimui /iki 2024-07-02/ | Užimtumo tarnyba \(uzt.lt\)](#)

ATEITIES PROFESIJOS

AUKŠTOS KVALIFIKACIJOS DARBAI

IT specialistai

- Programinės įrangos kūrėjai
- Taikomųjų programų kūrėjai
- Saityno ir multimedijos kūrėjai
- Duomenų bazių projektuotojai ir administratoriai
- IT sistemų analitikai
- IT srities vadovai

Socialinių paslaugų specialistai

- Psichologai
- Socialiniai darbuotojai
- Socialinių darbuotojų padėjėjai

Sveikatos specialistai

- Gydytojai specialistai
- Bendrosios praktikos gydytojai
- Slaugos specialistai
- Vaistininkai
- Veterinarai
- Fizioterapeutai
- Gydytojų odontologų padėjėjai

Mokymo specialistai

- Specialiųjų poreikių mokinių mokytojai
- Matematikos mokytojas
- Fizikos mokytojas
- Chemijos mokytojas
- Lietuvių kalbos mokytojas
- Anglų kalbos mokytojas
- IT mokytojai

Inžinerijos bei fizinių mokslų specialistai

- Chemijos inžinieriai
- Elektronikos inžinieriai
- Elektronikos inžinerijos technikai
- Mechanikos inžinieriai
- Elektros inžinieriai
- Elektros inžinerijos technikai
- Technologijų ir gamybos inžinieriai
- Statybos inžinieriai
- Fizikai, chemikai, biologai, matematikai

Verslo ir administravimo specialistai

- Finansų analitikai
- Finansų ir investicijų konsultantai
- Žmogiškųjų išteklių vadybos specialistai
- Žmogiškųjų išteklių vadovai
- IT pardavimo specialistai

VIDUTINĖS KVALIFIKACIJOS DARBAI

Asmens sveikatos priežiūros padėjėjai

- Slaugytojo padėjėjai
- Asmens priežiūros namuose darbuotojai

Įrenginių ir mašinų operatoriai

- Metalų apdirbimo ir poliravimo įrenginių operatoriai
- Pakavimo, pilstymo į butelius ir ženklavimo (etiketėmis) operatoriai
- Maisto ir panašių produktų gamybos mašinų operatoriai
- Sunkiasvorių sunkvežimių ir krovinių transporto priemonių vairuotojai
- Krovinių platformų ir krautuvų operatoriai

Kvalifikuoti darbininkai

- Suvirintojai
- Metalinių konstrukcijų ruošėjai ir montuotojai
- Orlaivių variklių mechanikai ir taisytojai
- Elektromechanikai ir elektromonteriai
- Elektroninės įrangos mechanikai ir taisytojai
- Pastatų ir kitokie elektrikai
- Betonuotojai ir betono apdailininkai
- Tinkuotojai
- Oro kondicionavimo ir šaldymo įrenginių mechanikai

ŽEMOS KVALIFIKACIJOS DARBAI

Nesudėtingo, riboto pasirinkimo maisto ruošėjai

- Greitojo maisto ruošėjai

Parama mokymuisi

- Profesinis mokymas /formaliojo ir neformaliojo mokymo programos
- Pameistrystė
- Stažuotė
- Neformaliojo švietimo ir savišvietos būdu įgytų kompetencijų pripažinimas



Kodėl profesinis mokymas?

- Noras/būtinybė gauti profesijos, kvalifikacijos pažymėjimą
- Turima profesija nepaklausi darbo rinkoje
- Noras keisti profesiją

Profesinis mokymas - galimybė įgyti reikiamą kvalifikaciją, trūkstamas kompetencijas

Nauda ir sąlygos:

- Įgyjama kvalifikacija/kompetencija;
- Mokama stipendija (2,83 Eur/val.);
- Kompensuojamos apgyvendinimo bei vykimo į artimiausią profesinio mokymo vietą ir atgal.

Mokymo programas galite rasti: www.uzt.lt
(formaliojo mokymosi programas)

Profesinio mokymo programos



- **Formalusis** profesinis mokymas vykdomas pagal LR Švietimo ir mokslo ministerijos Studijų ir mokymo programų registre įregistruotas **formaliojo mokymo formas**, kurį pabaigę asmenys gauna valstybės pripažintą DIPLOMĄ arba PAŽYMĖJIMĄ. Formaliojo mokymo programa yra skirta įgyti kvalifikacijai.

Profesinio mokymo programos

- **Neformalusis** profesinis mokymas vykdomas pagal **neformaliojo mokymo formas**, kurį baigus neišduodamas valstybės pripažintas dokumentas, patvirtinantis išsilavinimo, tam tikros pakopos ar atskiro reglamentuoto modulio baigimą arba kvalifikacijos įgijimą. Neformaliojo mokymo programa yra skirta kompetencijoms įgyti ar joms tobulinti.



Kvalifikacija - tikimo, pasirengimo kuriam nors darbui laipsnis, profesija, specialybė. Ko nors kokybės ir rūšies pažymėjimas, įvertinimas.

Kompetencija - gebėjimas atlikti tam tikrą konkretų darbą. Kompetencija apima patirtį, įgūdžius ir žinias, dažnai ir tam tikras asmenines savybes. Gebėjimas atlikti tam tikrą veiklą, remiantis įgytų žinių, mokėjimų, įgūdžių, vertybinių nuostatų visuma

Pameistrystė

Įdarbinimas pagal pameistrystės darbo sutartį yra profesinio mokymo organizavimo forma, kai profesinis mokymas vykdomas **pas darbdavį**, kuris su asmeniu sudaro pameistrystės darbo sutartį, o teorinis profesinis mokymas gali būti vykdomas pas profesinio mokymo teikėją ar darbdavį.

Kuo patraukli ši mokymo organizavimo forma?

Praktinis mokymas vyksta realioje darbo vietoje (gamybos įmonėje, organizacijoje), o mokymo įstaigoje pagilinamos arba įgyjamos teorinės žinios bei suteikiami pradiniai praktiniai gebėjimai.

Nauda ir sąlygos:

- Įgyjama kvalifikacija;
- Teorijos mokymosi metu mokama stipendija 0,5 minimalaus valandinio atlygio dydžio už lankytą profesinio mokymosi valandą(2,83 Eur/val.);
- Praktikos mokymosi metu mokamas darbo užmokestis;
- Sudaroma darbo sutartis baigus profesinį mokymą;
- Kompensuojamos apgyvendinimo bei vykimo į artimiausią profesinio mokymo vietą ir atgal

Pameistrystė leidžia darbuotoją pasamdyti iškart

Stažuotė

Stažuotė yra neatlygintinas darbo praktikos laikotarpis pas darbdavį, kurios metu pakelsite, atkursite ar patobulinsite darbo įgūdžius ar profesinę kvalifikaciją. Organizuojama asmenims, kurie **turi atitinkamą profesinę kvalifikaciją arba neformaliojo suaugusiųjų švietimo būdu įgytą kompetenciją, tačiau ne mažiau kaip 6 mėnesius iš eilės pagal ją nedirbo.**

Nauda ir sąlygos:

- Asmuo ne mažiau kaip 6 mėnesius iš eilės nedirbo pagal turimą kvalifikaciją;
- Stažuotės trukmė - iki 6 mėnesių;
- Mokama stipendija – 327,6 Eur; kelionės/apgyvendinimo išlaidos

Neformaliojo švietimo ir savišvietos būdu įgytų kompetencijų pripažinimas



Neformaliojo švietimo ir savišvietos būdu įgytų kompetencijų pripažinimas skirtas asmenų turimoms žinioms, įgūdžiams ir gebėjimams patikrinti, siekiant gauti atitinkamos profesinės kvalifikacijos diplomą arba kompetenciją patvirtinantį pažymėjimą.

Nauda ir sąlygos

- Reikalinga darbo patirtis iki 6 mėn. pasirinktai mokymo programai;
- Per 1 mėn. įgyjamas profesijos pripažinimo pažymėjimas;
- Suteikia didesnes įsidarbinimo galimybes;
- **Stipendija nėra mokama**

Parama mokymuisi

Profesinis mokymas

Pameistrystė

Stažuotė

Neformalusis suaugusiųjų
švietimasAukštą pridėtinę vertę
kuriančių kvalifikacijų ir
kompetencijų įgijimasNeformaliojo švietimo ir
savišvietos būdu įgytų
kompetencijų pripažinimas

Mokymosi galimybės užsienyje

Mokymo įstaigų efektyvumas

Formaliojo mokymo
programosNeformaliojo mokymo
programos

Aukštą pridėtinę vertę kuriančių kvalifikacijų ir kompetencijų įgijimas

Aukštą pridėtinę vertę kuriančių kvalifikacijų ir kompetencijų įgijimas [Plačiau](#)

Norite neatsilikti nuo šiuolaikinių darbo rinkos poreikių? Siekiate įgyti aukštą pridėtinę vertę kuriančią profesiją? Užimtumo tarnyba padės.

Galite rinktis iš IT sektoriaus, inžinerijos ir kitų perspektyvių kvalifikacijų bei kompetencijų [sąrašo](#).

Aukštą pridėtinę vertę kuriančios profesijos susijusios su investavimu į mokslinius tyrimus, eksperimentinę plėtrą bei inovacijomis.

Norite sužinoti daugiau?

Susisiekite bendruoju konsultacijų numeriu 1883 (arba +370 5 250 0883) ar el. paštu info@uzt.lt. Kviečiame atvykti ir į bet kurį klientų aptarnavimo skyrių.

- Darbo vietų paieška
- Mokymo programos
 - Formaliojo mokymo programos
 - Neformaliojo mokymo programos
- Mano Užimtumo tarnyba

Kaip užsiregistruoti?

✓ [Registracijos video gidas](#)



FORMALIAUS MOKYMO PROGRAMOS

Paieška pagal pavadinimą arba pavadinimo fragmentą:

Paieška pagal kodą:

Paslaugos teikėjas:

*Suteikianti aukštos pridėtinės vertės kvalifikaciją / kompetenciją:

Mokymo programos teikimo forma:

Mokymo programos taikoma:

Teikimo vieta:

Bendras konsultacijų telefonas
1883

Darbo vietų paieška

Mokymo programos

Formaliojo mokymo programos

Neformaliojo mokymo programos

Mano Užimtumo tarnyba

Kaip naudotis?

✓ [Naudojimosi e.paslaugomis vadovas ieškantiems darbo \(PDF\)](#)

✓ [E. paslaugų naudojimo gidas](#)

TALENTŲ BANKAS



ATSARGOS KARIŲ BANKAS



VYRESNIŲ ASMENŲ BANKAS



Atgal į sąrašą

Formaliojo mokymo programa

Mokymo programa: T43041102 - Apskaitininko modulinė profesinio mokymo programa (T43041102)

Formaliojo mokymo programa

Mokymo programos kodas ir pavadinimas: T43041102 - Apskaitininko modulinė profesinio mokymo programa (T43041102)

Švietimo sritis: Verslas ir administravimas

Suteikiama kvalifikacija: Apskaitininkas, LTKS IV

Aukštos pridėtinės vertės kompetencija: Ne

Kreditai: 50

Programos trukmė: 22,60 sav. / 113 d. / 900 val.

Savarankiškas mokymasis valandomis: 450

Programos aprašymas: Apskaitininko modulinė profesinio mokymo programa skirta kvalifikuotam apskaitininkui parengti, kuris gebėtų savarankiškai tvarkyti buhalterinę apskaitą, tvarkyti turto dokumentus ir registruoti apskaitoje, tvarkyti įsipareigojimų dokumentus ir registruoti apskaitoje, formuoti bei apskaityti pajamų ir sąnaudų duomenis.

Mokymo programos teikimo forma: Mokyklinė

Mokymo programos taikoma: Bedarbiams

Vieno dalyvio mokymo kaina: 2017,18 Eur

Apgyvandinimo kaina parai: 10,00 Eur

Paslaugos teikimo vieta: Tauragės rajono sav.

Mokymo paslaugos teikėjas: 190807286 Tauragės profesinio rengimo centras

Teikėjo adresas: Tauragės rajono sav., Tauragė, Aerodromo g. 7

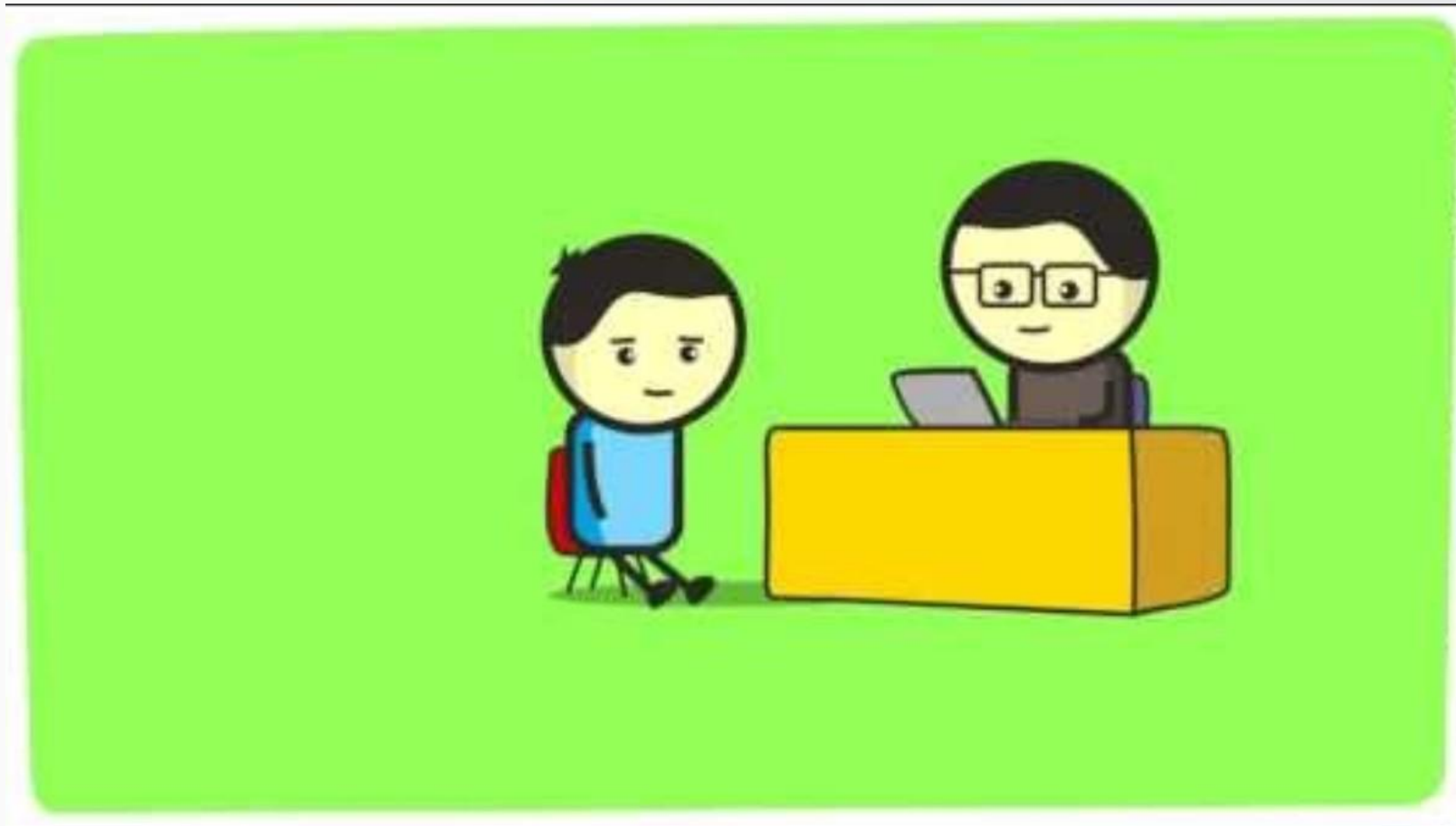
Internacinė numeris: 003740

Būkite:

- Motyvuotas
- Prisitaikantis prie pokyčių
- Tikėkite, kad esate svarbus ir nusipelnėte geriausių galimybių, kurios yra Jums pasiekiamos.



Darbo paieška



SAVANORYSTĖ SVARBI JŪSŲ KARJERAI

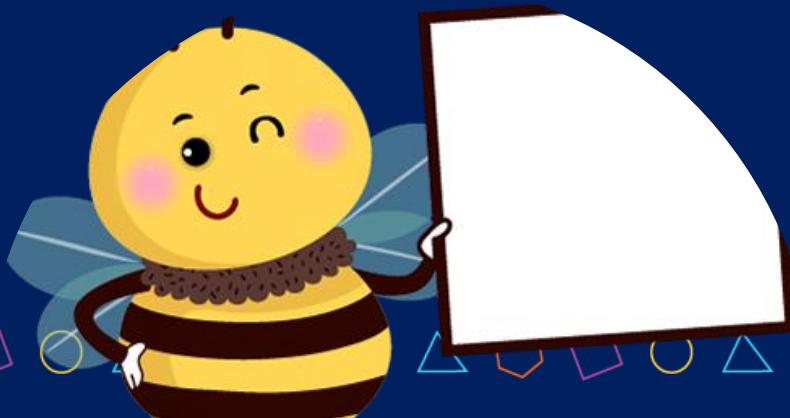


Savanorystė – erdvė prasmingai veiklai ir profesinio kelio paieškoms

Savanoriška veikla leidžia atsiskleisti jūsų gebėjimus ir vystyti juos.

Igiję patirties savanorystėje, jau žinosite ar jums būdingos tokios savybės, kaip gebėjimas dirbti komandoje, problemų sprendimo įgūdžiai, organizaciniai gebėjimai ir t.t.

Ir tai ne tik taps įrašais CV – šiuos savo gebėjimus jūs galėsite pagrįsti savo darbų pavyzdžiais.



Savanorystė-pirmas žingsnis į karjerą



Savanorystė – būdas kaupti patirtį, kurios reikės ieškant darbo. Taip susirasti pirmąją darbovietę gali būti kur kas lengviau. Ir visai nesvarbu, kokioje srityje žmogus savanoriavo, – bet kokia įgyta patirtis yra vertinga.

Savanorystė padės tapti geresniu komandos nariu.

Kartais savanoriauti tenka komandoje. Tai – puiki proga tobulinti komandinio darbo įgūdžius, daugiau dėmesio skirti ne asmeniniams, o komandos poreikiams. Šie įgūdžiai svarbūs ne tik žmogiškuosiuose santykiuose, bet ir darbinėje aplinkoje, tad jie leis jaustis geriau pasirengusiam ar pasirengusiai pirmajam savo darbui.

Savanoriška veikla – proga ugdyti lyderio savybes. Lyderystė – daugelyje sričių itin vertinamas ir profesiniame kelyje svarbus bruožas. Užsiimant savanoriška veikla teks savarankiškai priimti įvairius sprendimus, gebėti organizuoti savo, o kartais – ir kitų žmonių laiką. Tai padės išsiugdyti lyderio savybes, kurios gyvenime itin pravers.



Naudingos nuorodos:



[Užimtumo tarnyba \(uzt.lt\)](#)

[Klaipėdoje - Spiečius \(inovacijuagentura.lt\)](#)

[Ekonominės veiklos rūšių klasifikatorius \(EVRK 2 red.\) - Oficialiosios statistikos portalas](#)

[„Verslo e. gidas“ – praktinių verslo e. mokymų platforma \(inovacijuagentura.lt\)](#)

[A1-252/4-184/D1-108 Dėl paramos verslui kurti \(darbo vietoms steigti\) teikimo 2024 metais prioritetų nustatymo \(e-tar.lt\)](#)

[Pagrindinis | JRA \(Jaunimo reikalų agentūra\)](#)

[Profesinis mokymas – LAMA BPO](#)

https://www.aikos.smm.lt/Testai/_layouts/15/SharePointLearningKit/Frameset/Frameset.aspx?SlkView=Execute&LearnerAssignmentId=8b8af2dc-c08f-429e-b179-bc6249065ad3

[Kaip planuoti karjerą nežinomybės ir chaoso laikais? | VDU](#)



- **AIKOS** – atvira informavimo, konsultavimo ir orientavimo sistema, kurios pagrindinis tikslas – teikti informaciją apie mokymosi galimybes Lietuvoje.
- **AIKOS** sukuria galimybes ieškoti mokymuisi ar studijoms bei asmeninei profesinei karjerai planuoti reikalingos informacijos apie profesijas, kvalifikacijas, studijų ir mokymo programas, švietimo ir mokslo institucijas ir priėmimo taisykles, mokymo licencijas, „Europass“ pažymėjimų priedėlius, mokymosi ir darbo vietų statistiką bei kt.

Šeši populiariausių ateities profesijų blokai:

1. Medikai ir jauninamosios medicinos specialistai,
2. Dirbtinio intelekto, didžiųjų duomenų specialistai, debesijos sprendimų kūrėjai,
3. Ekologai, atsinaujinančių energijos šaltinių, tvarios plėtros specialistai,
4. Skaitmeninės rinkos marketologai, socialinių tinklų ir skaitmeninių medijų prodiuseriai,
5. Sociologai, psichologai, žmogiškųjų išteklių specialistai, SCRUM (produktų kūrimo sistema, kurioje taikomi įvairūs procesai ir technikos) specialistai,
6. Skaitmeninių produktų kūrėjai.

Savęs pažinimas ir kodėl tai yra svarbu

Įžvelgti savo išskirtinumą - kuo Jūs ypatingas

Profesijos pasirinkimas

Laiko trukmė

Tikslo pasiekimas

Tai informacijos rinkimas – tiek iš socialinės aplinkos, tiek iš asmeninės aplinkos

Išvengti nerimo, įtampos, nesėkmės, neigiamo savęs vertinimo, nepasitikėjimo savimi

Motyvacija sėkmei



- Kuo šis siekis (tikslas) patrauklus Jums?
- Ką tai Jums duos?
- Kaip jausitės tai pasiekęs?
- Kas pasikeis?
- Įsivaizduokite, kad tai jau turite. Kas Jums iš to?

Dėkojame už Jūsų laiką ir įsitraukimą

Į Jus dominančius klausimus atsakysime
individualioje konsultacijoje

RKC „KARJERAS“ – Naikupės g. 27A

[Karjeras \(karjerastau.lt\)](http://karjerastau.lt)