

**ŽINAU
VIŠKĄ.**

APIE KARJERĄ,

**NR. 5
2023**



JEI DAR NESKAITEI:

1 NR.



2 NR.



3 NR.



4 NR.



LABAS!

Tavo rankose – penktasis ŽINAU VISKĄ žurnalo numeris.

Šį kartą orientuojamės į karjeros kelius, kryžkeles ir horizontus. Šiuo numeriu siekiame atskleisti ne vien blizgančią, stereotipais apipintą karjeros pusę, bet artimą ir, svarbiausia, pažįstamą jaunam žmogui – nuo mokyklos suolo apmąstymų iki drebančiomis rankomis išsiūsto pirmojo gyvenimo aprašymo, nuo įstojimo į universitetą iki drąsių žingsnių renkantis savąj unikalų kelią.

Šis kelias gali būti visoks – tai ir kopėčios į pokyčius, kelias į žvaigždes, greitkelis į šviesų horizontą, ir vingiuota upė, kur kelionėje patirti įspūdžiai kur kas svarbesni už pasiektą tikslą.

Nes iš tiesų taip ir yra, tiesa?

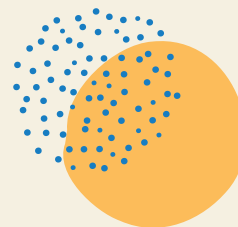


TURINYS

SĖKMĖS KELIU KAIP PER SVIESTĄ

Interviu su runningvita

6



NUO ŽAIDIMŲ DARŽELYJE IKI SĖKMINGOS KARJEROS

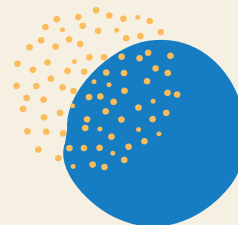
Ilgūdžių svarba kiekviename
gyvenimo žingsnyje

9

KĄ SEKTI KELYJE Į ŽVAIGŽDES?

Naudingi profiliai ir
nuorodos

10



ĮSITRAUKIMAS Į JAUNIMO POLITIKĄ

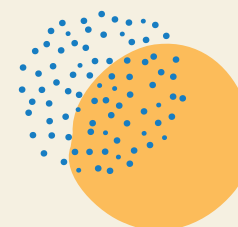
Kokią tai įtaką daro
jaunam žmogui?

12

VERSLO IDĖJA IŠ ŠIRDIES

Interviu su Juste
Zinkevičiūte

15



MAŽAS SKAITMENINIS FOTOAPARATAS KAIP KARJEROS PRADŽIA

Interviu su Rita
Petkevičiūte

18

NEPRIEKAIŠTINGAS CV IR MOTYVACINIS LAIŠKAS

Kaip parengti?

22

DARBO POKALBIS

Kaip įveikti baimę ir
atskleisti savo stipriąsias
puses?

25

VISKAS PRASIDEDA NUO SAVĖS PAŽINIMO

Atsakyk į klausimus, kurie
padės atrasti, kuriuo keliu
žengti

26

PRASMINGAS KOMPETENCIJŲ UGDYMAS

Kaip įprasminti kasdienybę
savanoriaujant?

29

KAIP HOBĮ PAVERSTI DARBU?

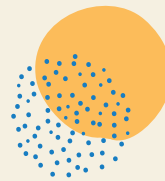
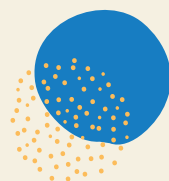
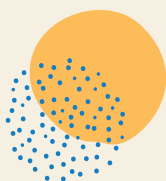
Mėgiamos veiklos virsmas
į sėkmingą karjerą

31

PRADĖK JAU DABAR!

Darbo paieškos ABC

34



SĖKMĖS KELIU KAIP PER SVIESTĄ

Aut. Rusnė Poškutė

Kas iš tiesų yra karjera?

Ar ji visuomet turi būti statoma ant sudėtingų studijų ir akademinų pasiekimų pamatų?

Į šiuos klausimus mums atsako Vita Marija Murėnaitė, socialiniuose tinkluose atpažįstama kaip *runningvita*. Jos virėjos profesija virto daug platesniais vandenimis. Nutraukusi studijas ir dalindamasi kasdieniais virtuvės patarimais, ji pritraukė beveik 60 tūkst. sekėjų savo *Instagram* paskyroje, išleido išskirtinio dizaino receptų knygą „Kaip per sviestą“ ir toliau sėkmingai kopija tobulėjimo laipteliais. Šį kartą Vita mums papasakos, kokia yra sėkmės kaina ir su kokiais reljefais susidūrė savo gyvenimo kelyje.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Ar vaikystėje turėjote svajonių profesiją? Kokia ji buvo?

Aš visada norėjau būti virėja, o dabar ja ir esu. Kai buvau 6-7 metų, jau tada jaučiau, kad noriu būti šalia maisto visą savo gyvenimą. Mėgau ir valgyti, ir gaminti, tai taip ir atsitiko viskas.

Kaip išdrįsti savo gyvenimo kelią rinktis ne pagal mokyklos pažymius, o paklausyti širdies?

Labai sunku suprasti, ką jaučia tokie vaikai, kurie patiria spaudimą iš mokytojų ar tėvų, nes aš pati to niekada nejaučiau. Kai pradėjau domėtis maistu, mano tėvai mane labai palaikė. Jie priskyrė šią profesiją prie tokių pat svarbių, kaip gydytojas ar profesorius, nes maisto visada visiems reikės. Turėjau visišką laisvę rinktis būti tuo, kuo noriu. Sunku komentuoti, kai pačiai nebuvo kitaip, iš jokių gniaužtų nereikėjo ištrūkti. Viskas gyvenime susidėliojo taip, kad mano tėvai buvo labai palaikantys visomis prasmėmis. Beliko pačiai pajauti, ką iš tiesų noriu daryti, o pajautus bent mažiausią kruopelytę meilės – bandyti, žiūrėti ar patinka, ar tai – trumpalaikis susidomėjimas.

Ar nuolat keisti darbus – blogai?

Ne, aš manau, kad tai yra pats geriausias dalykas. Nekalbu apie tokį pavyzdį, kai padirbi ir kas dvi savaites keiti darbą. Pabandyti daugiau nei vieną darbą, manau, tikrai visiems verta. Vieni žmonės nuo seno, kai pradeda dirbti vieną darbą ir dirba visą gyvenimą, tačiau juk mūsų pasaulyje yra tiek daug galimybių, tiek daug profesijų, o nepabandęs net nesužinosi, ar tau tai tinka ir patinka. Jeigu tik yra noras ir galimybė išbandyti save, tai būtent tai ir reikia padaryti. Garantuoju, kad čia nieko blogo, aš pati nei kiek nesigailiu išmėginusi save keliose srityse, o tik džiaugiuosi pasidarbavusi visiškai skirtingose sferose. Kiekvienas darbas atneša savų pamokų ar gyvenimiškų, ar praktiškų.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Studijų nutraukimas – kas pastūmėjo link šio žingsnio?

Mesti studijas nebuvo baisu, nes visada buvau toks žmogus, kuriam nelabai rūpi, ką pagalvos kiti. Turėdavau kompleksų ir baimių dėl kitų dalykų, bet dėl mokslų ar gyvenimo pasirinkimų aš niekada nebijodavau. Jeigu jausdavau, kad noriu eiti – aš eidavau, jeigu noriu išeiti – išeidavau. Pasikalbėjusi pati su savimi, paklausiau, ar man patinka, ar aš gerai jaučiuosi ir, kai supratau, kad čia nėra mano gyvenimo kelias, aš ėjau ieškoti kito. Labai lengvai priėmiau šitą sprendimą.

Kas, jūsų manymu, priveda prie darbo aukštumų? Tam turi įtakos sėkmė ar tai tik sunkaus darbo vaisiai?

Aš manau, kad reikia ir to, ir to, nes kiti žmonės dirba, dirba, dirba... Ir vis kažkas jiems iki galo nepasiseka, tikrai būna ir taip. Iš kitos pusės – be darbo nieko nebus. Iš tikrųjų reikia labai daug dirbti, kad kažką sukurtum ir pasiektum. Jeigu sėdėsi ir lauksi, kol šansai ir galimybės nukris iš dangaus, tai taip niekada nebus. Reikia ieškoti būdų, kaip sau padėti, nes niekas neatsitinka savaime. Deja, bet taip yra.

Kaip jums sekėsi pomėgį paversti darbu? Su kokiais iššūkiais susidūrėte?

Mano karjera, kalbant apie Instagram, visiškai netikėtai atsirado mano gyvenime per antrąjį karantiną. Pati niekada neplanavau būti jokia nuomonės formuotoja, nebuvau pagalvojusi, kad *Instagram* taps mano pagrindiniu pajamų šaltiniu. Mano gyvenimo istorija yra tokia, kad, dirbdama virtuvėje, susidūriau su problema – atopiniu dermatitu. Tai lėtinė liga, pasireiškianti stipriu odos sausėjimu, o darbe tai kėlė sunkumų. Todėl kiekviena diena man būdavo sunki ne tik emociškai bei fiziškai, bet dar ir dėl sveikatos problemų. Tada aš pradėjau ieškoti kitų gyvenimo kelių, dirbau kitus darbus užsienyje, įvairiuose miestuose, bandžiau naujas studijas. Galiausiai per karantiną iškepiu karštą suspaustą sumuštinį ir jis buvo mano virsmo taškas. Visi žmonės pradėjo dalintis, per vieną dieną suplaukė šimtai sekėjų. Tuomet aš pamačiau, kad nėra tiek daug žmonių, kurie dalinasi receptais ir tiesiog nusprendžiau, kad būtų šaunu pasidalinti su kitais virtuvės patarimais.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Taip tikslingai tuo keliu judėjau ir atsidūriau čia, kur esu dabar. Šiandien mano darbas labai įvairus, sulaukiu pasiūlymų praveisti renginį, turėsiu sveiko maisto dirbtuves su 500 vaikų, žmonės siūlo vesti įvairias kolaboracijas ar edukacijas, parašiau receptų knygą „Kaip per sviestą“. Iš receptų mano darbas išaugo į socialiai atsakingą ir edukacinį kelią. Tiesiog reikia nebijoti priimti gyvenimo siūlomų šansų. Reikia nebijoti sakyti TAIP ir kartais padaryti tai, ko nelabai nori daryti.

Kaip kovoti su vyraujančiu įsitikinimu, jog be diplomo nieko nepasieksi?

Jeigu pats šventai tiki, kad tai tau yra reikalinga, tai greičiausiai taip ir yra. Didžioji daugumo visko šiame gyvenime priklauso nuo mūsų pačių įsitikinimų. Mano patarimas jaunuoliams būtų išvažiuoti pasavanoriauti.

Manau, kad Gap year yra labai gerai po mokyklos baigimo, tai padeda geriau pažinti save, savo pomėgius, pabūti toliau nuo savo draugų ir tėvų įtakos.

Mano pačios patirtis yra tokia, kad vykau pusės metų laikotarpiui savanoriauti į Portugaliją, gyvenau pas žmones ir padėdavau jiems ūkiuose. Šioje patirtyje ir šalį pažinau, ir kalbą pramokau, su daug žmonių susipažinau, išbandžiau naujas veiklas. Pavyzdžiui, aš visada žinojau, kad noriu būti šalia maisto, tai savanorystė tik užtvirtino, kad taip, čia iš tikrųjų yra mano kelias. Štai kitas žmogus, kuris gyveno medikų šeimoje, gal suprastų, kad iš tikrųjų jo troškimas turėti savo žirgyną. Yra labai daug nuostabių veiklų ir tiek daug šansų, kad būti įkalinus save labai siauroje profesijų linijoje yra žiauru. Svarbiausia yra nebijoti bandyti, išdrįsti, tada ir ištrūksi iš šių pančių. O jei ne, tada lik moksluose – vis tiek viskas bus gerai.

Ką labiausiai mylite savo darbe?

Maistą (*juokiasi*). Myliu absoliučiai visas savo dienos dalis. Tiek nuo kūrybinio proceso, kai turiu užduotį sugalvoti, kaip patiekti maistą, kokią techniką naudoti, nuo paties filmavimo, produktų susipirkimo, gaminimo (jeigu kalbant apie reklamas, dabar – mano kasdienį darbą). Iki suvalgymo, video montavimo, tekstų rašymo. Visos dalys man yra mielos, nei vienos neišskiriu kaip nekenčiamos ar mėgstamos. Na, mėgstamiausia, aišku, valgymas. Tikrai galiu pasidžiaugti, kad viskas susiklostė taip, kaip yra dabar ir galiu *kaifuoti* nuo savo darbo. Nepaisant viso to, yra dalykas, kuris labai nepatinka šioje veikloje. Tai – laikinumas. Man atrodo, kad šis užsiėmimas nebus amžinas ir, anksčiau ar vėliau, visa tai pasibaigs. Nebent peraugs į kažką kitą, bet nežinomybė, kurį mėnesį turėsi padaryti septynias reklamas, o kurį – nei vienos, sukelią stiprų nepastovumo jausmą.

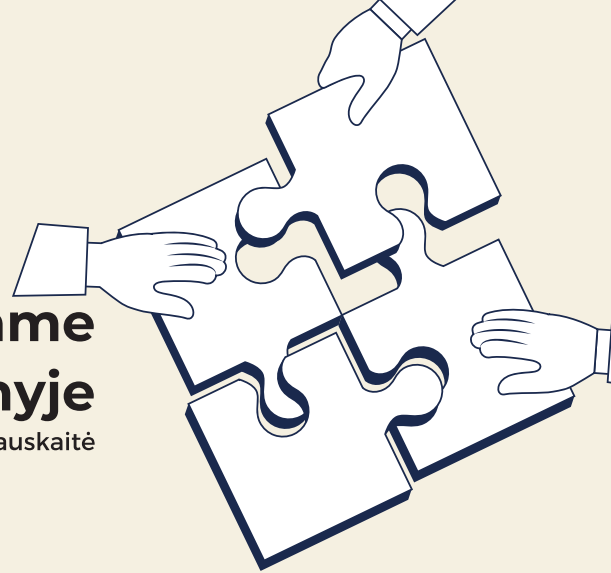
Ko palinkėtumėte jaunam žmogui, pasiklydusiam tarp savo karjeros pasirinkimų?

Patarčiau perskaityti knygas ar istorijas apie savo mėgstamus žmones, kurie tau kaip dievaičiai. Dabar skaitau knygą apie aktorių ir didelį maisto mėgėją, kuris autobiografijoje pasakoja apie savo gyvenimo kelią – koks jis iš pradžių buvo sunkus ir vargingas. Kai pamatai savo gerbtinų žmonių istorijas ir supranti, kad viskas paprastai nesigauna ir reikia dėl visko stengtis ir dirbti, atsiranda ūpo nesijaudinti, kad bus sunku. Taigi reiktų remtis gyvais pavyzdžiais, realiomis istorijomis ir tuo įsikvėpti, kad ir tau taip gali atsitikti, jeigu įdėsi širdies ir darbo.



Nuo žaidimų darželyje iki sėkmingos karjeros: Įgūdžių svarba kiekviename gyvenimo žingsnyje

Aut. Iveta Čeliauskaitė



Mes visi gyvename nuolat besikeičiančiame ir inovacijų kupiname pasaulyje, prie kurio norint pritapti tenka nuolat mokytis ir tobulinti įvairius įgūdžius, greitai ir kokybiškai leidžiančius atlikti skirtingas užduotis. Šie įgūdžiai gali būti patys įvairiausi ir susiję su mūsų kasdieninėmis veiklomis, mokslais, darbu ar hobiais. Tačiau, kaip jie yra įgyjami ir tobulinami? Šio straipsnio tikslas ir yra atsakyti į šiuos klausimus, aptariant įgūdžių įgijimo ir tobulinimo galimybes.

Visų pirma, reiktų paminėti, kad įgūdžiai yra labai plati sąvoka, į kurią įeina kognityviniai, socialiniai ir praktiniai įgūdžiai. **Kognityviniai** įgūdžiai atsakingi už mąstymą, informacijos apdorojimą ir problemų sprendimą, **socialiniai** – už bendravimą, konfliktų valdymą bei bendradarbiavimą, o **praktiniai** – susiję su technologijų naudojimu, rankų darbu ir menine išraiška. Visi šie įgūdžiai suteikia mums galimybę tobulinti savo kompetencijas, kurios, beje, ima vis daugiau nulemti. Pavyzdžiui, pagal pasaulio ekonomikos forumo 2020 metais išleistą pranešimą, iki 2025 metų daugiau nei 50% darbuotojų turės persikvalifikuoti ar įgyti naujas kompetencijas, nes žmonės dirbs tolygiai su automatizuotomis mašinomis, kurios daug lengviau atliks įprastus mechaninius darbus. Tai reiškia, kad nuolatinis įgūdžių bagažo pildymas gali tapti viena pagrindinių priemonių įtvirtinant žmogišką pranašumą prieš mechanizmus. Formuoti ir stiprinti gebėjimus bei vertybines nuostatas galima pradedant mokymusi formaliojo ugdymo įstaigose, skaitant knygas, atliekant įvairias užduotis ir baigiant darbu, savanoryste, projektais bei hobiais. Gyvenimiškas ir, veikiausiai, kiekvienam artimas pavyzdys – darželis, mokykla bei darbas. Darželyje vaikai nuo mažens yra mokomi gražiai žaisti tarpusavyje, dalintis ir pasikliauti savo vaizduote. Mokykloje vaikai dar daugiau bendrauja tarpusavyje, dirba komandose, bendradarbiauja ir kitaip puoselėja tarpusavio santykius. O atėjus į darbą žmogus jau žino kaip bendrauti, vadovauti, jaučia konkurencingumą, jau turi patirties ir geba tinkamai elgtis iškilus sudėtingoms ar nemalonioms situacijoms, konfliktams. Kitaip tariant, darželyje mes išmokstam socialinių įgūdžių, mokykloje – juos tobulinam, o darbe tikslingai pritaikom. Be to, JAV darbo departamento atliktas tyrimas atskleidė, jog darbdaviams komunikaciniai ir gebėjimo dirbti komandoje įgūdžiai yra vieni iš svarbiausių, kuriuos turėtų turėti darbuotojas. Verta susimąstyti, jog šiuos įgūdžius vienaip ar kitaip tobuliname nuo mažų dienų.

Priemonių ir galimybių tam, kad išmoktum ką nors naujo ar netikėto, yra daug. Egzistuoja įvairūs mokymai, kursai, internetinės platformos, knygos ar net profesionalūs mentoriai, kurie lydi kiekviename žingsnyje ir padeda ugdyti įgūdžius. Jie taip pat kartu su specializuotais testais, atitinkamomis metodikomis bei įgyta patirtimi, padeda įvertinti ir jau turimus įgūdžius, jų pritaikomumą, atsako į visus klausimus.

Atrodo, tiesiog imk ir siurbk visą informaciją į save. Deja, realybėje daug kam koją pakiša baimė. Daugelis žmonių, ypač pirmą kartą neriančių į naujas veiklas, bijo klysti. Tačiau ar klaidos nusako, koks esi žmogus ir ką sugebi? Ar jos tave paverčia nusikaltėliu, o gal blogu žmogumi? Įgūdžių mokymasis yra nuolatinis procesas, reikalaujantis daug kantrybės, laiko bei pastangų. Šiame procese klysti yra visiškai normalu, nes klaidos mums atneša naudingas patirtis, pažintis, veda prie saldžių mokymosi vaisių ir tobulėjimo. Neleiskite klydimo baimei stabdyti jūsų pasiekimų ir pažangos, geriau darykite klaidas su šypsena veide, žinodami, kad kitą kartą darbą atliksite daug geriau. Tad priemonių pažangai yra daug, viskas priklauso tik nuo jūsų noro tobulėti ir užsispyrimo. Tai įrodo ir tyrimai, kurie atskleidė, jog žmonės, aktyviai siekiantys išmokti kažką naujo ir įgyti naujų įgūdžių bei kompetencijų turi didesnę tikimybę per savo gyvenimą pasiekti ir užsidirbti daugiau nei tie, kurie apsiriboja tuo, ką turi. Tad neprisigalvokite nepatikrintų baimių, geriau imkite ir darykite, o suklydę pasidžiaukite, nes tai neatsiejama be galo turiningo proceso dalis.

Įgūdžiai yra ne tik svarbi mūsų, kaip asmenybių dalis, bet ir priemonė, paverčianti gyvenimą komfortablesniu bei leidžianti neatsilikti nuo naujovių ir koja kojon žengti kartu su pasauliu į ateitį. Žmonės įgūdžius įgyja ir tobulina įvairiais būdais: mokydamiesi, dirbdami, užsiiminėdami mėgstamais hobiais, bendraudami bei kitomis veiklomis, kurios leidžiančia plėsti žinias, lavinti gebėjimus, vertybes bei socialinius ir kritinio mąstymo įgūdžius. Nuolatinis jų tobulinimas yra labai svarbi mūsų gyvenimų dalis, kadangi padeda žmonėms realizuoti save, atskleisti savo potencialą bei teikia įvairiapusę gerovę.

KĄ SEKTI KELYJE I ŽVAIGŽDES?



@es_galimybes_jaunimui

@vukarjerosdienos

@ofiso_dramos

@digiklase.lt

@spotiself

@svajonių_darbo_link

@patarimai.studentams

@karjeros_sprendimai

@jaunimokeliones

@tobulek.info

@active.youth

@pasimatom

@alfa.klase

@corepetitus

TAIP PAT APSILANKYK:

kastu.lt

Tu laukei ilgai. Kantriai žaidei pagal taisykles, kurios buvo ne tavo. Tu laukei. Ir sulaukei. Mokyklos era baigiasi. Šiandien jau Tavęs laukia pasaulis. Kur skrisi? Kur mokysiesi? Kur linksminsiesi? Kur atrasi naujus draugus? Kur iš naujo atrasi save?...

karjera.lt

Lietuvos aukštųjų mokyklų karjeros specialistų kurta svetainė skirta teikti patikimą ir aktualią informaciją, įrankius ir paslaugas, kurie pagerintų jaunų žmonių įsidarbinimo lygį ir pasitenkinimą savo karjera. Studentams ir absolventams sistema leidžia sėkmingai siekti profesinių tikslų, o moksleiviams tinkamiau pasirinkti jų poreikį tenkinančias studijas.

uzt.lt

Užimtumo tarnybos tikslas – darbo ieškantiems žmonėms padėti greičiau įsidarbinti, prireikus įgyti reikiamų gebėjimų ir sėkmingai konkuruoti darbo rinkoje, o darbdaviams – rasti tinkamų darbuotojų.

eures.uzt.lt

EURES (Europos užimtumo tarnyba) – tai bendradarbiavimo tinklas, kurį įkūrė viešosios užimtumo tarnybos.

karjerastau.lt

Svarstai, kokią specialybę rinktis studijuoti? Norėtum pamatyti iš arti, kaip atrodo specialisto darbo diena? O gal nori atlikti testą ir sužinoti savo karjeros kryptį? Visa tai ir dar daugiau rasi šiame puslapyje.

ĮSITRAUKIMAS Į JAUNIMO POLITIKĄ

KOKIĄ TAI ĮTAKĄ DARO JAUNAM ŽMOGUI?

Aut. Ema Sidaugaitė



Jaunimo politika apima daugybę skirtingų dalykų, kurie užtikrina jauno žmogaus gerovę. Apie tai yra ir tavo laisvalaikio veiklos, išsilavinimas, darbas, galimybės, teisės ir pareigos. Jaunimo politikos formavime dalyvauja ir jauni žmonės. Kiekvienas, kuris turi noro, gali drąsiai prisidėti, išsakyti savo nuomonę bei spręsti sau ir bendraamžiams aktualias problemas. Jaunimo politikos principu jaunimas turi galimybę išbandyti save įvairiose srityse, tokiu būdu išsirinkti sau patinkančią ir tinkančią profesiją. Labai svarbu paminėti, jog savanorystė tai nėra atlygis pinigais, tačiau individas įgauna naujos patirties, kurią galės panaudoti ateityje. Apie gyvenimišką patirtį, susijusią su jaunimo politika, diskutavome su skirtingo amžiaus jaunimu.

KOKIAIS BŪDAIS ĮSITRAUKIATE Į JAUNIMO POLITIKĄ?

KOKIAIS BŪDAIS ĮSITRAUKDAVOTE Į JAUNIMO POLITIKĄ MOKYKLOS LAIKAIS?

KUO TAI SKIRIASI NUO JŪSŲ DABARTINIŲ UŽSIĖMIMŲ?

„Mokyklos laikais nesidomėjau jaunimo politika. Ir apie tai arba nebuvo kalbama, arba kalbama labai minimaliai. Dabar stengiuosi tiek pati įsitraukti į procesus, kad mano balsas turėtų „galią“, tiek ir kitus jaunus žmonės stengiuosi paskatinti veikti.“

-27 m.

„Kai mokiausi mokykloje, išties svarbų pagrindą mano asmenybei ir ateities pasirinkimams paklojo mokinių savivalda. Teko kelis metus pirmininkauti mokinių savivaldai, atstovauti ir ginti mokinių interesus ir teises. Mėgau įsitraukti ne tik vietos, bet ir į nacionalinio, tarptautinio lygmens jaunimo politiką. Dažniausiai tai būdavo nevyriausybinės jaunimo organizacijos, kurios duoda labai daug, jei tik turi motyvacijos pasiimti. Nuo dabartinių užsiėmimų mažai kuo skiriasi, gal šiek tiek mažiau veikiu nevyriausybiniam sektoriuje, bet tai tik todėl, kad prasidėjus naujam gyvenimo etapui – studentiškam gyvenimui, nenorėjau perdegti. Jaučiau, kad metas stabtelėti. Žinoma, džiaugiuosi, kad dabar jaunimo politikos žinias gilinu Vilniaus universitete, Socialinės politikos studijų programoje, kurioje jaunimo politika yra neatsiejamas aspektas.“

-17 m.

„Jaunimo politika – tai mano laisvalaikis. Esu Lietuvos moksleivių sąjungos padalinio pirmininkas, gimnazijos savivaldos prezidentas, politinės iniciatyvos „Žinau, ką renku“ savanoris. Atlieku jaunimo savanorišką tarnybą, glaudžiai bendradarbiauju su miesto savivaldybe, domiuosi regionine bei nacionaline politika. Visa tai man leidžia aktyviai įsitraukti į jaunimo politiką.“

-19 m.

KUO SAVANORYSTĖ YRA SVARBI JAUNAM ŽMOGUI?

„Taip asmuo gali įgyti naujos patirties, plėsti pažinčių ratą – tai gali būti naudinga karjeros klausimais. Taip pat prasmingai praleisti savo laiką ir save įprasminti.“

-27 m.

„Jaunam žmogui savanorystė yra galimybė, kurios rekomenduoju nepraleisti. Galimybė susipažinti su naujais žmonėmis, lengvas būdas susirasti bendraminčių, draugų. Atrandi naudingų pažinčių, pasitarnaujančių ne tik tuo metu, bet ir ateityje. Gali jaustis kažko dalis, jaustis svarbus ir reikalingas. Galimybė tobulinti savo įgūdžius ir kelti kompetenciją skirtingose srityse. Jaunuoliui, kuris savanoriavo ir įgavo savanoriškos patirties, daug lengviau įsilieti į darbo rinką. Taip pat atsiranda galimybė keliauti. Gali prasmingai praleisti laiką, prisidėti prie bendrojo gėrio visuomenėje. Sunku atrasti priežasčių, kodėl savanorystė galėtų būti nesvarbi.“

-19 m.

„Ne visada. Tačiau jeigu pati tikiu tuo, ką darau, galiu tai įgyvendinti ir po to ateityje, parodant, kad tai reikalinga arba naudinga ir buvo verta visų pastangų ir kūrimo.“

-17 m.

AR VISADA JŪSŲ IDĖJOS PALAIKOMOS?

AR DAŽNAI SULAUKIATE PASTABŲ IR/AR PAGYRIMŲ?

„Ne visada. Tačiau jeigu pati tikiu tuo, ką darau, galiu tai įgyvendinti ir po to ateityje, parodant, kad tai reikalinga arba naudinga ir buvo verta visų pastangų ir kūrimo.“

-27 m.

„Tikrai idėjos ne visada palaikomos, bet ir neturi būti jos palaikomos. Idėjos gali būti nepalaikomos, nes jas pasakojame arba siūlome ne tiems žmonėms, o gal todėl, kad kitiems idėjos atrodo neįmanomos, bet gal tai jų ribotos vaizduotės ir kompetencijos dalykas. Svarbu surasti tinkamus žmones, kurie tikėtų, nors ne visada palaikytų jūsų idėjas, bet padėtų augti. Aš mėgstu sakyti, kad žmonės, kurie viskam pritaria, tiesiog nemąsto. Man labiau įdomu ir svarbu kritika, vertinimas ir logiškai pagrįstos pastabos žmonių, kuriais pasitikiu ir tikiu. Tai man leidžia siekti geresnio rezultato, mokytis ir atkreipti dėmesį į tai, ko pati nepastebiu. Čia požiūrio dalykas ir tikrai nereikia mesti savo idėjos, svajonių, jei kažkas jų nepalaiko. Visų pirma, mes patys turime savimi ir savo idėjomis tikėti.“

-19 m.

„Idėjos gali būti įvairios, kartais jos sulaukia gausaus palaikymo, o kartais – ir pagrįstos kritikos. Stengiuosi, kad idėjos būtų suprantamos ir prieinamos pagal duodamas galimybes, bet kartais idėja neatitinka aktualių problemų ar jų sprendimo būdų, tad atitinkamai sulaukiu tiek pastabų, tiek pagyrų. Sėkmė susidaro žengiant nuo nesėkmės prie nesėkmės neprarandant entuziazmo.“

-17 m.

SUŽINOK
IŠBANDYK
PATIRK
KLAUSK
IŠGIRSK
SIEK
TOBULĖK
KELIAUK
PAMATYK
MOKYKIS

KARTU SU



**ŽINAU
VIŠKĄ**



VERSLO IDĖJA IŠ ŠIRDIES

Aut. Monika Petkevičiūtė

Justė Zinkevičiūtė, aktorė, rašytoja ir moteriškos filosofijos – „Pasimatuok Jūrą“ įkūrėja sako visada galvojusi apie savo pačios prekinį ženklą ir drąsinanti kitus siekti savo tikslų – juk „kas eina iš širdies neįmanoma, kad nepavyktų“. Paskaityk jos istoriją apie pirmuosius verslo idėjos žingsnius, kuriems Justė nepagailėjo nei jėgų, nei širdies.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo





Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Juste, ar kada iš viso esi pagalvojusi apie savo kurtų drabužių liniją?

Tikrai taip, visada labai norėjau savo gyvenime kaip ir tokios materijos, kuri įkūnytų ir atspindėtų mano vertybes, mano požiūrį į pasaulį.

Kai kilo idėja ir atsirado galimybės įgyvendinti šį projektą, kokie buvo tavo pirmieji žingsniai?

Prieš septynerius metus įkuriant „Pasimatuok jūrą“ mano protas ir širdis bei noras dalintis buvo mano vienintelės galimybės. O po to visa sėkmė atėjo su darbu ir tuo, kad aš niekada nemeluojau, kuriu kokybiškai ir iš visos širdies. Labai džiaugiuosi, kad su laiku vis daugiau moterų atranda mano kurtas prekes ir jomis puošiasi. Man tai yra labai didelis džiaugsmas.

Ką mums nori pasakyti pavadinimas – „Pasimatuok Jūrą“?

Tai yra moteriška filosofija – moterys moterims. Tai neša žinutę apie moters pakankumą, apie tai, kad kiekviena iš mūsų yra ypatinga. Manau, kad tai yra didžiausias „Pasimatuok jūrą“ laimėjimas.

Ar visos siūlomos prekės yra tik moterims?

Taip, visos prekės yra moterims apie moteris. Kiekviena prekė siunčia tam tikrą žinutę apie moteriškumą ir apie tai, kad kiekviena esame ypatinga ir nesikartojanti kitoje moteryje. Nors karantino metu buvo limituoto leidimo prekių linija „Pasimatuok vėją“ vyrams. Kol kas panašių minčių nėra, bet galbūt ateityje...

Gal prisimeni patį pirmąjį „Pasimatuok jūrą“ produktą?

Taip, tai buvo mėlynos ir žalios suknelės su gražiu moters siluetu, besiplaikstančiais vėjyje plaukais.

Kadangi aš stengiuosi, kad kiekviena prekė neštų kažkokią žinutę, todėl būtent šios suknelės turėjo ją apie tai, kad kiekviena iš mūsų esame ypatinga ir turime širdyje turėti laisvės pojūtį, gyventi nesumeluotą gyvenimą sau: kurti, mylėti tai, ką norime mylėti, turėti tai, ką mes norime turėti, o labiausiai atkreipti dėmesį į save ir mylėti save.

Kaip randi laiko tokiai versliai veiklai?

Mano projektui yra jau septyneri metai ir jis neturi disciplinos, nes tai yra kuriama iš širdies, kada aš noriu, kada aš jaučiu. Tas laikas, kai nori atsiranda, aišku kartais nutinka, kad kiti planai turi patekti į pirmąjį planą, bet man tai yra daug daugiau nei tik prekinis ženklas, aš tame matau labai didelę prasmę.

Po kiek laiko prireikė pagalbinių rankų įgyvendinti visas idėjas ir organizuoti veiklą?

Iš tiesų tai labai greitai. Tada, kai buvo karantinas, supratau, kad moterims „Pasimatuok jūrą“ yra labai svarbus projektas ir tada aš jau pajutau, kad reikia tos pagalbos ir šiai dienai labai džiaugiuosi profesionalia komanda. Siuvėjai, medžiagų rinkėjai ir gautas rezultatas mane be galo džiugina.

Ar galėtum iš šios veiklos finansiškai apsirūpinti, jei tavo gyvenime nebūtų vaidybos?

Žinoma! Bėgant laikui supratau, kad ši veikla gali įnešti finansinės gausos. Tai reiškia, kad drabužiai yra perkami ir mylimi moterų. Man tai yra didžiulis įvertinimas

Kokius dar produktus ar naujienas mums ruošia „Pasimatuok jūrą“?

Ruošia, bet niekada nemėgstu atskleisti detalių, tik galiu pasakyti, jog iki vasaros tikrai sulauksite naujienų.

Gal kada bus ir fizinė parduotuvė?

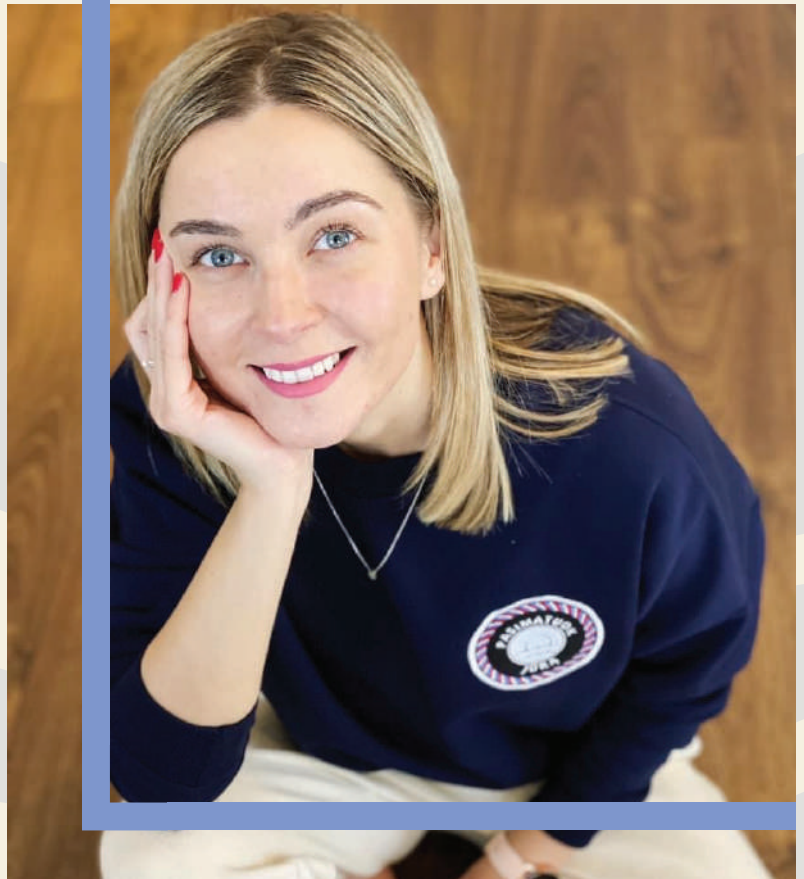
Šiandien viskas sparčiai keliai į internetą, todėl fizinė parduotuvė tiesiog nebūtų palanki mintis finansiškai. Kol kas viskas lieka internete, bet drabužių galima rasti įvairiuose Lietuvos butikuose.

Ko palinkėtum žmogui, norinčiam pačiam pradėti tokią veiklą?

Palinkėčiau nebijoti! Imti, kurti ir įgyvendinti. Jei tikrai kažko nori, tai bus viskas įmanoma. Nėra neįmanomų dalykų, jei stengiesi ir dirbi iš širdies.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo



MAŽAS SKAITMENINIS FOTOAPARATAS KAIP KARJEROS PRADŽIA

Aut. Monika Petkevičiūtė

Rita Petkevičiūtė arba „Rita Petkevičiūtė photography“ – mergina, kuri savo vasaras ir savaitgalius paskiria ne laikui su draugais ar atostogoms, bet fotoaparato objektyvo laikymui ir taip jau šešerius metus. Pakalbinkime Ritą ir paklauskime, kas tokio žavingo slypi fotografo karjeroje, kad naujam objektyvui negaila ir visų savo per vasarą uždirbtų pinigų.



Nuotr.: iš asmeninio archyvo





Nuotr.: iš asmeninio archyvo

Rita, tai kada buvo pati pradžia, kai pajutai jog fotografijai negaila nei laiko nei kišenpinigių?

Pati pradžia buvo, kai namuose radau skaitmeninį aparatą ir tiesiog jį paėmusi sugalvojau išeiti į lauką jo išbandyti. Manau, kad nuo to karto viskas ir prasidėjo, nes man tiesiog labai patiko. Atrodė, kad nei vieno šeimos nario nesudomino tas mažas fotoaparatas taip, kaip manęs.

Ar ilgai teko laukti pirmojo kliento?

Iš pačių pirmųjų fotosesijų atlygio nesitikėjau, nes jas norėjau daryti dėl patirties ir potyrio, bet po kurio laiko man pradėjo rašyti su realiais užsakymais pažįstami ir draugų draugai. Pradžioje buvo labai sunku ir keista prašyti uždarbio, nes nesijaučiau atliekanti kažkokio darbo, o tik atvykusi, kaip į šventę, pasimėgauti fotografavimu. Be to, buvau vos keturiolikos metų. Bėgant laikui tai, žinoma, tapo įprasta mano darbo dalimi.

Kaip jauteisi po pirmosios užsakytos fotosesijos?

Galimai pati pirmą apmokamą fotosesiją buvo ta, už kurią gavau 5 eurus. Tai buvo asmeninė fotosesija merginai, ji norėjo pasifotografuoti Pažaislio vienuolyne. Pirmą kartą man reikėjo ieškoti lokacijų gražioms nuotraukoms, įvertinti apšvietimą ir pasirūpinti visomis kitomis detalėmis, kurios man leido suprasti, kiek daug iššūkių tai keliantis darbas.

Kada prasidėjo tikrasis fotografės darbas? Žinau, kad kartais, dėl užsakymų srauto anksčiau grįždavai iš atostogų ar net turėjai jas derinti pagal jau gautus užsakymus.

Manau, kad tą tikrąjį pajautimą, kad tai yra mano darbas, o ne vien hobis, pajutau praeitą vasarą, nes prieš tai keletą metų, be savo pačios užsakymų, labiau savanoriavau kaip asistentė nuostabiai fotografei Laurai Norinkevičiūtei.

Ji dažnai fotografuodavo vestuves, o man tokios patirties labai trūko, nes vestuvių fotografavimas yra visai atskira sfera, kurios iš pradžių labai bijojau. Ten viskas vyksta tik vieną kartą ir labai įtemptai, todėl prieš tai džiaugiausi tokiu asistavimu dėl unikalių patirties ir visos tokio įvykio eigos perpratimo.

Gal žinai sumą, kuria per visą šį laiką esi išleidusi, investavusi į fotografiją?

Atsimenu, būdama 16-os dar rašydavau ranką į užrašinę kiekvieną nusipirkta dalykėlį ar uždarbį ir labai gerai mačiau, kad „einu į minusą“, bet man tai nebuvo svarbu. Mano tikslas nebuvo užsidirbti, nemaniau, kad tai virs mano darbu, maniau, jog tiesiog tai taps aktyviu hobiu mano gyvenime. O jei paskaičiavus, manau, kad iki šiandienos mano investicijos siekia virš keturių tūkstančių eurų.

Ką įsimintiniausio teko fotografuoti?

Tai buvo „*twerk'ingo*“ pamoka. Ten aš taip pat asistavau Laurai. Sakyčiau, kas įsiminė labiausiai tai susirinkusių moterų energija – jos buvo tokios išsilaisvinusios ir drąsios... Buvo labai smagu (šypsosi).

Kokia fotografo diena būna fotografuojant vestuves ar kitą ilgai trunkantį renginį?

Pirma taisyklė – tinkamai išsimiegoti, nes kitaip žinau, kad bus blogai, tada viską susikrauti ir pasiruošti įrangą, įsigyti užkandžių (kartais ir energetinio gėrimo), nes pavalgyti iki vakaro tiesiog neįmanoma rasti laiko, jei fotografuoti vestuves ar kokį kitą didelį renginį. Kartais pasiimu žmogų, kuris man palaiko kompaniją ir parvairuoja namo vėlai vakare, nes, neslėpsiu, vakare būnu labai išvargusi – jau ir fotoaparatas sveria daugiau negu iš tikrųjų ir užmigti baisu važiuojant.

Ką norėtum išbraukti iš viso proceso? Gal yra kažkurios darbo akimirkos, kurių tiesiog negali pakęsti?

Išbraukčiau įrangos paruošimą iš vakaro. Man tai kelia labai daug streso, labai baisu kažką pamiršti ar netinkamai įkrauti. Mielai kažkam perleisčiau tą atsakomybę, nors, manau, vis tiek paskui patikrinčiau, ar tikrai viskas gerai, nes nepasitikėčiau. Redagavimo proceso tikrai neatimčiau, nors gal ir tikėjotės tokio atsakymo. Tai man yra tarytum meditacija su savo mėgstamais podcast'ais.

Ar jautiesi profesionalė fotografe?

Kas yra profesionali fotografe? Ar tam reikia išfotografuoti kažkiek metų? Ar turėti brangią įrangą? Kas fotografą padaro profesionaliu dar negaliu atsakyti net pati sau.

Koks manai būtų tavo planas B jei neužsiimtum visu tuo?

Neturėjau plano B, nes nemaniau, kad tai taps mano profesija.

Tuomet koks buvo tavo planas A?

Iš tiesų jo irgi nebuvo, net nespėjau jo sugalvoti. Žinoma, mažytė norėjau būti viskuo nuo dainininkės iki odontologės, bet fotografija tikrai nebuvo mano planas, tai tiesiog atėjo į mano gyvenimą netyčia. Bet, jei nebūtų to, manau norėčiau dirbti grafinio dizaino srityje.

Ar fotografija yra pagrindinis ir vienintelis tavo pajamų šaltinis ar papildomai užsidirbi dar kažkur?

Šiuo metu pagrindinis, nors ir esu dirbusi ir *wake parke*, ir barmene ar pardavimų bei finansų srityse, nes šiais laikais tikrai galima rasti puikiai apmokamą darbą, jei tik moki gerai naudotis kompiuteriu. Bet ne sezonu norėčiau padirbėti barista sostinėje, be to, kartais noriu pailsėti nuo kompiuterio ir būtų smagu pabendrauti su daug skirtingų žmonių, labiau pažinti kavos pasaulį ir pakeisti aplinką.

Ką Rita veikia laisvalaikiu, jei tokio turi?

Stengiuosi atrasti laiko pabuvimui tarp draugų ar maisto gaminimui, fotografija kol kas tikrai netrukdo man to daryti, bet dažniausiai, jei nefotografuoju, tai įsitraukiu į kitas veiklas susijusias su bendrais projektais.

Ko palinkėtum kitam jaunam žmogui, kuris nori irgi paversti šį užsiėmimą savo duona?

Nuoširdžiai tuo domėtis, kad suprastum, ar tai tikrai tau įdomu. Aš pačioje pradžioje labai daug laiko žiūrėdavau *YouTube* filmukus, apie tai, kaip koks daiktas veikia, kitų fotografų kanalus, taip pat skaitydavau knygas. Negailėjau tam laiko, nes jei būčiau pradėjusi tuo užsiimti tik dėl pinigų, tikrai nebūčiau ten, kur dabar esu. Todėl pirma siūlyčiau išbandyti save ir atiduoti tam savo laiką. Eksperimentuokite su draugais ir gerai praleidžiant laiką įsivertinkit, ar tikrai fotografija jums patinka ir yra tai, ko jūs norite.

Nuotr.: iš asmeninio archyvo





NEPRIEKAIŠTINGAS

CV

Kone kiekvienas darbdavys prašys tavęs pateikti savo gyvenimo aprašymą, kad galėtų įvertinti, ar tu pagal savo patirtį ir kompetencijas, tinki darbo vietai, į kurią kandidatuoji.

SVARBIAUSI ELEMENTAI

CV reikėtų nurodyti savo asmeninius duomenis (vardas, pavardė, telefono numeris, el. paštas), išsilavinimą, darbo patirtį, kalbų mokėjimą, veiklą visuomeninėse organizacijose, laisvalaikio pomėgius.

Visa informacija turi būti pateikta konkrečiai ir glaustai, tad nepersistenk – pamėgink viską sutalpinti į vieną lapą. Jei neturi daug patirties ir tavo CV tikrai neužima viso puslapio nesijaudink – kadangi esi jaunas, visos patirtys tau dar priešaky!

Jei darbo ieškai skirtingose srityse, kuriose yra reikalaujamos skirtingos darbo patirtys, stenkis pakoreguot CV pagal kiekvienos darbovietės, į kurią bandai įsidarbinti, reikalavimus. Ne visa patirtis gali būti aktuali, o, kaip ir minėjome, svarbu, kad CV būtų konkretus ir aiškus.

**NETURI
JOKIOS
DARBO
PATIRTIES**



Nesijaudink! Į CV gali įrašyti savo savanorystės patirtį ir paminėti, ko išmokai ar kokias kompetencijas ugdeisi savanorystės metu.

Darbo funkcijas ar pasiekimus po kiekviena darbo ar savanorystės patirtimi nurodyk

● **PA**

● **PUNK**

● **ČIUI**

————— taip viskas atrodys struktūruotai
ir CV taps lengvai skaitomas.

KAIP GALĖTŲ ATRODYTI TAVO CV?

ŽINIUKAS VISKAUSKAS KOMUNIKACIJOS SPECIALISTAS

PATIRTIS

KOMUNIKACIJOS PROJEKTŲ VADOVAS

UAB Žinau ir viskas

2017 – DABAR

- Kampanijų planavimas ir įgyvendinimas
- Bendradarbiavimas su partneriais
- Socialinių tinklų komunikacija

KOMUNIKACIJOS KOORDINATORIUS

UAB Kopėčios į pokyčius

2014 - 2017

- Informacijos teikimas
- Komunikacijos planų kūrimas
- Tekstų rašymas

PRAKTIKANTAS

UAB Jaunos žinios

2013.02 - 2013.05

- Asistavimas vykdant socialinių tinklų komunikaciją
- Tekstų rašymas

IŠSILAVINIMAS

2005 - 2008

ŽINIUKŲ KOLEGIJA

Aukštesniojo lygio žinovo kvalifikacinis laipsnis

2008 - 2012

ŽINOVŲ UNIVERSITETAS

Aukštojo lygio žinovo kvalifikacinis laipsnis

2012 - 2014

VISŲ ŽINIŲ AKADEMIJA

Visažinio kvalifikacinis laipsnis

KONTAKTINĖ INFORMACIJA

+123 246 7890

1-23 Žinių g., Vilnius

labas@zinairviskas.com

APIE MANE

Žinau ir viskas.

ĮGŪDŽIAI

- Žinojimas
- Dar daugiau žinojimo
- Tekstų rašymas
- Viešasis kalbėjimas
- Alpinizmas
- Programavimas
- Piešimas
- Planavimas
- Organizavimas
- Dainavimas

NEPRIEKAIŠTINGAS

MOTYVACINIS LAIŠKAS



Motyvacinis laiškas ne mažiau svarbus nei CV. Jis papildo tavo glaustai nurodytą patirtį ir atskleidžia darbdaviui, kodėl būtent tu esi tinkamiausias kandidatas norimai pozicijai.

Ne veltui šis laiškas vadinamas motyvaciniu – jame turi pristatyti savo motyvaciją darbui, į kurį kandidatuoji. Jame reikia pabrėžti savo savybes bei patirtį, kuri bus reikalinga dirbant.

STRUKTŪRA

Prisistatyk ir paminėk poziciją, į kurią kandidatuoji. Pasidalink, kas paskatino tave aplikuoti į šią poziciją – galbūt tave žavi organizacija ir norėtum prisidėti prie jos veiklos srities? Turi patirties ir reikiamas kompetencijas šiam darbui? O gal jauti, kad įmonei gali suteikti daugiau nei jie tikisi?

Parašyk, kodėl būtent Tu esi tinkamiausias kandidatas į šią poziciją – galbūt savanoriavai ir atlikai panašias užduotis, tave ši veikla sužavėjo ir nori ją tęsti, o gal nori pakeisti darbo sritį ir turi savybes, kurios, tavo nuomone, suteiks naudos darbdaviui ir leis atlikti pareigas kokybiškai ir efektyviai?

Paminėk papildomą informaciją apie savo kompetencijas – esi laiko planavimo virtuozas? Gebi lanksčiai žvelgti į kompleksiškas, keletą sričių apimančias užduotis? Net ir stresinėse situacijose išlaiką šaltą protą? Asmeninės kompetencijos ne mažiau svarbios už profesines.

Ir, žinoma, padėkok už darbdavio skirtą laiką!



DARBO POKALBIS

Nusiuntei CV, motyvacinį laišką ir gavai kvietimą dalyvauti darbo pokalbyje? Sveikiname! Darbo pokalbis dažniausiai gąsdina – o jei susimąsiu, neatsakysiu į klausimą ar suklysiu? Nesijaudink, klysti žmogiška, o jei ir suklysi kažką besakydamas, tai nėra rodiklis, kad tavęs nepakvies prisijungti prie komandos.

Darbo pokalbiui reikia pasiruošti. Dažniausiai tai būna galutinis etapas, kurio metu potencialus darbdavys su tavimi susipažįsta. Todėl darbo pokalbyje svarbu ne tik tai, ką tu pasakysi, bet ir tai, kaip elgsies ar reaguosi į, pavyzdžiui, netikėtus klausimus.

Atidžiai peržvelk darbo skelbimą

Pasižymėk darbui reikiamas kompetencijas, įgūdžius. Pagalvok, kaip parodysi darbdaviui, kad Tu esi tinkamiausias kandidatas šiai pozicijai.

Pasidomėk įmone/ organizacija, kurioje aplikuoji į darbo vietą

Prieš pradėdant kelią naujoje vietoje, svarbu žinoti, ar sutampa jūsų vertybės, ar tau priimtina darbovietės veiklos specifika, darbo kultūra.



Pasidomėk, kokie būna dažniausiai darbo pokalbiuose užduodami klausimai.

Klausimai, pavyzdžiui, gali būti tokie: „Ar gali trumpai papasakoti apie save?“, „Kokias įvardintum savo tris silpnybes ir tris stiprybes?“, „Kodėl, tavo nuomone, tu esi tinkamiausias žmogus šiam darbui?“ ir kiti. Pamąstyk ir pasižymėk atsakymus į šiuos ir kitus dažnus klausimus, kad jų sulaukęs nesutriktum.

Nusiteik, kad gali būti ir klausimų, kurie, atrodo, nesusiję su pozicija, į kurią kandidatuoji

„Jei tau tektų iškeliauti į negyvenamąją salą ir galėtum pasiimti tik vieną daiktą, ką pasiimtum ir kodėl?“. Atsakymas į tokį klausimą reiškia kur kas daugiau, nei gali pasirodyti. Atsakymas į šį pavyzdinį klausimą atskleis darbdaviui, kaip elgtumeisi netikėtose situacijose, kaip greitai rastum sprendimą ir kaip gali argumentuoti vieną ar kitą pasirinkimą.

Pasiruošimui, kaip ir CV bei motyvacinio laiško rašymui, reikia laiko. Darbo pokalbio simuliaciją taip pat gali išmėginti ir su tėvais ar draugais, kurie tau pateiks pastabų, apie kurias net nebūtum pagalvojęs.

Tavo klausimai darbdaviui yra taip pat svarbi darbo pokalbio dalis. Natūralu, jog perskaičius darbo skelbimą gali kilti klausimų, pavyzdžiui, ar pavykti derinti darbą su mokslais, kaip atrodo darbo diena šioje pozicijoje ir panašiai. Gali nutikti ir taip, jog į dalį jų darbdavys atsakys pasakodamas apie darbo poziciją ir darbovietę, tad pasiruošk bent keletą klausimų iš anksto (apie darbo pobūdį, darbovietės darbo kultūrą ir kt.), kuriuos galėtum užduoti darbdaviui.



KAIP PASIRINKTI TINKAMIAUSIĄ PROFESIJĄ?
NET NEĮSIVAIZDUOJU, KĄ STUDIJUOTI
KAS BUS, JEI SUKLYSIU?

VISI PATARIA RINKTIS PROFESIJĄ, BET
BIJAU JIEMS PASAKYTI, KAD JI MANĖS
NEDOMINA.

MOKYKLOJE SEKASI GERAI DAUGELIS DALYKŲ,
SUNKU IŠSIRINKTI VIENĄ SRITĮ

Aut. Dovilė Podvolskė,
Vilniaus jaunimo užimtumo skyriaus
vyriausioji specialistė

Tokius pamąstymus dažniausiai girdžiu iš besikreipiančio jaunimo konsultacijos metu. Dirbdama Vilniaus regioniniame karjeros centre susiduriu su įvairiais iššūkiais, kurie mano darbą daro įdomiu bei nemonotonišku. Kiekviena konsultacija unikali, kaip ir klientas bei jo situacijos. Tad pokalbyje svarbiausia būti čia ir dabar, bei viską priimti be išankstinių nuostatų. Tikiu – kiekvieno susitikimo tikslas – didesnis kliento sąmoningumas, planuojant karjeros kelią.

TAIGI – KARJERA – KAS TAI?

Nuo ko pradėti, kad sėkmingai keliautum profesiniais takais?

Pirmasis ir svarbiausias elementas – **SAVĖS PAŽINIMAS.**

Kuo mažiau pažįstame save, tuo daugiau klausimų ir nerimo mus supa. Kaip pavyzdį galiu pateikti miške augančius medžius ir krūmus naktį. Kol nematome viso vaizdo, tol baisu. Dieną vaizdas aiškus, mums suprantamas, jaučiamės saugiau. Taip yra ir su asmeniniu gyvenimu, ypač kalbant apie savęs pažinimą ir karjerą – kuo daugiau vaizdo matau, tuo ramiau galiu jaustis.

Kaip tai padaryti? Iš pradžių pasimatuok, ar lengva atsakyti į šiuos klausimus:

- Kokios savybės man būdingiausios?
- Kokios veiklos sekasi lengviausiai, su mažiausiai įdedamomis pastangomis?
- Koks vaidmuo komandoje man būtų priimtinausias?
- Už ką esu labiausiai vertinamas aplinkinių?
- Kiek stipriai esu veikiamas šeimos, draugų, socialinių aplinkų?
- Kokia tema galėčiau kalbėti valandų valandas?
- Kokios mano savybės kliudo siekti sėkmės?
- Kokie projektai man teiktų didžiausią džiaugsmą?
- Apie ką svajoju?

Jei į daugumą klausimų atsakai lengvai, išsamiai – smagu, nemažai padirbėjai savęs pažinimo tema. Jei dažniausiai prie klausimų *prikabinai* atsakymą „nežinau“ – kviečiu per veiklas patyrinti, kas tau būdinga ir išties įdomu. Čia puikiai pasitarnauja:

SAVANORYSTĖ – priešingai, nei esame įpratę manyti, yra platus įstaigų spektras ir labai platus savanoriaujant gaunamų naudų sąrašas

ŠEŠĖLIAVIMAS (įdomus žodis, tiesa?) – tai pabuvimas pasirinkto profesijos atstovo „šešėliu“, matant kaip jis atlieka savo darbą, įveikia iššūkius

BŪRELIAI, PROJEKTYNĖS VEIKLOS mokymosi įstaigoje ar už jos ribų, ypač – naujos ir kuo įvairesnės veiklos.

Kodėl verta tai daryti? Visi žinome – teorija yra viena, o praktika – visai kas kita, juk pilname inde braškių sunku suprasti, kuri iš jų skaniausia, kol neparagauji.

Karjeros konsultacijų metu taikomi įvairūs metodai, kurie padeda dar geriau pažinti save, lengviau suprasti, ką norėtusi dirbti, kokia veikla artimiausia mano prigimčiai. Dažnai taikau **VIZUALIZACIJOS PRATIMĄ**. Iš pažiūros jis atrodo paprastas, panašus į pasvajojimą užsimerkus. Tačiau yra priešingai. Mūsų vaizduotė ir vidinė intuicija yra labai galingos. Vis giliau mokslininkai analizuoja ir pastebi didelę jų įtaką mūsų gyvenimams. Todėl kviečiu pabandyti šį pratimą.

Teisingai jis atliekamas užsimerkus, tuomet labiau atsipalaiduoja mūsų kairysis pusrutulio, jis mažiau analizuoja ir vadovauja, įsijungia dešinysis, atsakingas už vaizduotę. Taigi, patogiai įsitaisius ir užsimerkus, įsivaizduok savo tobulą darbo dieną, be jokių nuostatų, išankstinių „neįmanoma“, „nesugebėčiau“ ir t. t. Kaip atrodo tobulas rytas, į kokią veiklą atkeliauji papusryčiaus, tarp kokių žmonių esi, kokia aplinka / spalvos / vaizdai / žmonės tave supa? Po pratimo rekomenduoju buvusius vaizdinius užsirašyti. Tuomet lengviau įžvelgti norimą karjeros kryptį, palyginti su esamais pasirinkimais, galbūt pamatyti nepagrįstas baimes arba kitų žmonių lūkesčius ar užslėptas talentus.



Kalbant apie **talentus** – daugelis įsivaizduojame, kad talentas – tai būti pasaulinio lygio gitaristu ar nusipelniusiu sportininku. Iš tiesų, tikiu, mes KIEKVIENAS atkeliaujame su mums užkoduotu prigimtiniu talentu. Jeigu dirbsime vedini šio žinojimo, darbas teiks didesnį malonumą. Kai draugų susitikimui visuomet pagamini įvairiausių užkandžių, domiesi naujais receptais, lengvai iškepi tortą – tai gali būti puikus talentas, nes kitam „lengvai iškepti tortą“ yra neįmanoma misija. Galbūt lengvai randi sprendimus, kaip išspręsti klasės / komandos nesutarimus, esi vienytojas, organizuoji komandinį darbą. Įvertink tai, kaip talentą. **Tai padeda eiti teisinga karjeros kryptimi.**

Svarbu paminėti – renkantis darbo kryptį reikėtų suprasti – tai nėra vienintelis viso gyvenimo pasirinkimas. Jeigu ir suklysi, gali keisti savo apsisprendimą, nes visi gyvenimo žingsniai JAU yra patirtys.

Noriu padrašinti jaunimą kreiptis į karjeros specialistus, aš ir mano kolegos, esame pasiruošę būti šalia, jeigu norisi individualių konsultacijų, kuriose gausite informacijos, palaikymo, palydėjimo pasirinkimų kelyje. Kaip ir minėjau anksčiau, išnaudokite galimybę pažinti ne tik save, bet ir profesijas „šešėliaudami“ įmonėse. Regioniniai karjeros centrai visoje Lietuvoje teikia nemokamas paslaugas ir yra atviri jūsų profesiniam smalsumui.

**SKENUOK IR
SUŽINOK
DAUGIAU**



S

A

10 priežasčių, kodėl verta savanoriauti

V

Patobulinsi savo CV ir praplėsi
galimybes įsidarbinti

A

Savanorystės patirtis didina
pasitikėjimą savimi bei
pasitenkinimą gyvenimu

N

Įgysi naujų žinių ir įgūdžių

O

Sužinosi, kokia specialybė tau
tinkamiausia

R

Įgysi neįkainojamos patirties

Lengviau įstosi į norimą
studijų programą

Y

Sutiksi bendraminčių

Pažinsi pasaulį ir
skirtingas kultūras

S

Daugiau sužinosi apie
save ir savo poreikius

T

Ugdysi ne tik profesines,
bet ir asmenines
kompetencijas

Ė



Prieš pradėdant savanoriauti pravartu atsakyti sau į keletą svarbių pagrindinių klausimų, kurie padės tau apsispręsti, kur ir kokį savanorišką darbą norėtum dirbti:



AR AIŠKIAI ŽINAI, KOKIA SAVANORIŠKA VEIKLA NORĖTUM UŽSIIMTI?

KIEK LAIKO GALI SKIRTI SAVANORIŠKAI VEIKLAI?

AR PER SAVANORIŠKĄ VEIKLĄ NORI ĮGYTI KOKIŲ NORS KONKREČIŲ ĮGŪDŽIŲ, PATIRTIES?

AR NORI SUTIKTI NAUJŲ ŽMONIŲ, RASTI NAUJŲ DRAUGŲ?

KOKIOS PROBLEMOS AR BENDRUOMENĖS POREIKIAI TAU LABIAUSIAI RŪPI?

AR NORI DIRBTI VIENAS AR BŪTI KOMANDOS DALIMI?

KOKIŲ ASMENINIŲ POREIKIŲ SIEKSI ŠIA VEIKLA?

O GAL NORI DIRBTI SU KONKREČIA ŽMONIŲ GRUPE (PVZ., VAIKAI, JAUNIMAS, SENYVO AMŽIAUS ŽMONĖS IR T. T.)?

Atsakę į šiuos klausimus gali pradėti savanorystės vietas paieškas:



**PASIŪLYMAI
SAVANORIAMS**



**SAVANORYSTĖ
LIETUVOJE**

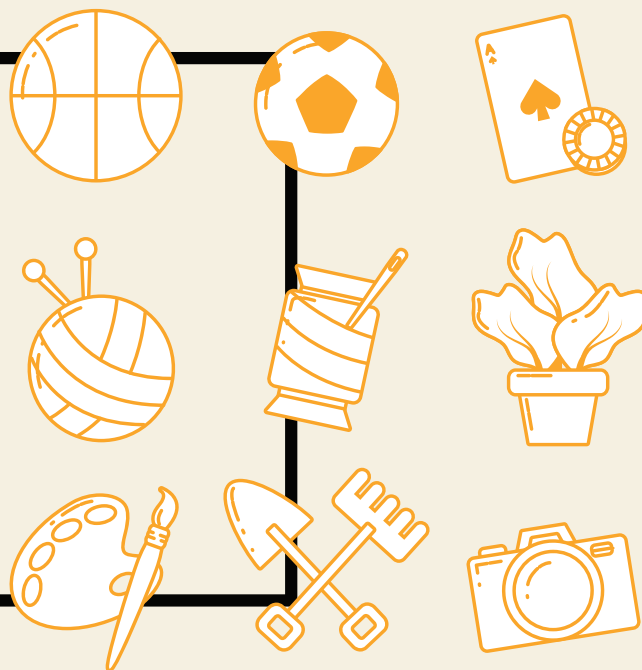


**SAVANORYSTĖ
UŽSIENYJE**



KAIP HOBI PAVERSTI DARBU?

Aut. Gabrielius Ulanovas



Hobis – sąvoka, kilusi iš termino „hobbyhorse“ (liet. „Žaislinis arkliukas“)

Pradžioje šis žodis reiškė ne laisvalaikio veiklą, o bet kokį užsiėmimą. Prasidėjus XX a. antrajam dešimtmečiui ir sparčiai įsibėgėjant XX a. trečiajam dešimtmečiui, įvairi mėgstama asmeninė veikla, pvz., pašto ženklų kolekcionavimas, muzikos kūrimas, medžio apdirbimas ir pan., vis dažniau būdavo pavadinama hobiu. Šiuolaikinėje visuomenėje turėti hobį jau tapo įprasta ir suvokimas, kas yra hobis, atrodo, turėtų būti kur kas aiškesnis. Vis dėl to dažnai hobio ir pomėgio sąvokas painiojame tarpusavyje, galvodami, jog tai yra vienas ir tas pats, todėl vertėtų išskirti šių dviejų žodžių prasminius skirtumus. **Pomėgiu** galėtume laikyti susidomėjimą konkrečia veikla ir norą sužinoti apie ją daugiau. **Hobis** yra pasikartojanti veikla, kuriai skiriame savo laiką reguliariai.

Dažniausiai, skirtingai nei darbui, hobiui skiriame savo laisvą laiką. Natūralu, nes užsiimti hobiu mes neprivalome, tai darome laisva valia, savo malonumui. Galbūt galėtų pasirodyti, kad hobis, tapęs mūsų karjera prarastų savo prasmę ir paverstas darbu neteiktų džiaugsmo. Tačiau vertėtų įvertinti tai, jog mylimas hobis, net tapęs darbu, turėtų kur kas pozityvesnį poveikį mums ir neretu atveju būtų postūmis pakeisti ne tik savo profesiją, bet ir lengviau suprasti, kas iš tiesų teikia džiaugsmą.



Hobis gali būti sudėtingas ir pareikalauti nemažai kantrybės, tačiau tai veikla, kuri turi ypatingą poveikį mūsų psichologinei sveikatai.

*** Australijos psichologų draugijos atliktas tyrimas** parodė, jog keturiems iš penkių australų laikas, praleistas užsiimant įprastu hobiu, padeda kovoti su stresu.

**** Naujosios Zelandijos mokslininkų tyrimų** duomenimis, reguliarius įsitraukimas į mėgstamas kūrybines veiklas prisideda prie emocinės sveikatos gerinimo ir padeda jausti daugiau džiaugsmo kasdienybėje. Tai gali inicijuoti pozityvius pokyčius mūsų gyvenime. Kas nenorėtų pradėti kiekvienos dienos su puikia nuotaika?

***** Nacionalinės rekreacijos ir parkų asociacijos atlikti tyrimai** rodo, kad hobijų turintys darbuotojai yra labiau patenkinti savo darbu ir turi mažesnę tikimybę perdegti.



Pažvelgus į moksliskai įrodytą hobių naudą, galima teigti, kad sprendimas paversti savo hobį darbu gali padėti mums kur kas labiau džiaugtis gyvenimu ir išvengti tokių problemų kaip darbo sąlygotas psichologinis perdegimas.

Yra įvairiausių būdų pradėti savo karjeros kelionę, atsiremiant į jau turimus pomėgius. Vieni iš jų, puikiai tinkantys šio kelio pradžiai – kompiuteriniai žaidimai, rašymas, piešimas, siuvinėjimas, medžio apdirbimas. Šios veiklos sritys gali vesti prie tolimesnio hobbio ir darbo sugretinimo.

Jen Henson, Goal Digger ACT-Prep įkūrėjas siūlo išsiaiškinti, ką tavo pomėgis gali duoti kitiems ir kuo gali būti naudingas, kad tai pagerintų gyvenimo kokybę.

Išsiaiškink savo silpniausias vietas ir pasistenk suprasti, kur reikia daugiau žinių, kad galėtum tapti puikiu profesionalu savo mylimoje veikloje.

Susigalvok šūkį, reprezentuojantį tavo pagrindinį tikslą, kurio niekada nepamirši ir būtent tai parodys žmonėms Tavo patikimumą.

Žvelk į savo hobį kaip į asmenybės dalį, pasistenk į tai investuoti daugiau laiko bei išsiskirti savo veikla. Įsivaizduok, kad Tau jau pasisekė, nes į hobį gali žvelgti kaip į daugiau nei mėgstamą veiklą.

Jeigu nedrąsu siūlyti savo paslaugas ar kuriamus produktus kitų, daugiau patirties turinčių profesionalų rate, gali pradėti nuo siūlymo išbandyti tai nemokamai. Taip turėsi galimybę įvertinti savo pasirengimą bei gauti tobulėti skatinantį grįžtamąjį ryšį.

Dideliu pagreičiu vystantis technologijoms skaitmeniniame amžiuje, kompiuterinių žaidimų industrija klesti. Ne vienas žaidimų entuziastas jau dabar gali džiaugtis sėkminga karjera.

- **Profesionalus žaidėjas (-a)** – skamba greičiausiai juokingai, kol nepažvelgiame, kiek visgi pasaulyje profesionalių žaidėjų buriasi į komandas, dalyvauja turnyruose ir laimi prizus, kurių vertė gali siekti ne vieną milijoną.
- **Žaidimų kūrėjas (-a)** – žvelgdamas į žaidimo grafinį išpildymą visuomet žinai, kuo jį būtų galima patobulinti? Žaidimo architektūra, dinaminiai elementai, veikėjų apipavidalinimas nuolat atkreipia tavo dėmesį ir puikiai įsivaizduoji, kaip galėtų būti įgyvendinta konkreti žaidimo idėja? Galbūt žavi žaidimo garsinių elementų parinkimas? Grafikos dizainas, programavimas, garso dizainas kompiuterinių žaidimų kūrime veda prie bendro produkto, o tavo gebėjimai gali tapti to dalimi.
- **Žaidimų kritikas (-ė)** – žaisdamas skirtingus kompiuterinius žaidimus įžvelgi jų stipriąsias bei silpnąsias puses, gali palyginti tarpusavyje, degi aistra dalintis kiekvieno iš jų techniniais niuansais, o gal net kuri reitingų lenteles, kurios privalo išvysti dienos šviesą. Jeigu manai, kad šie teiginiai apie tave, tikėtina, jog galėtum tapti puikiu žaidimų kritiku.

Aistra žaidimams gali tapti pilnaverte karjera. Galbūt viena iš išvardintų profesijų skamba viliojančiai ir jauti, kad turi visus tam reikiamus įgūdžius? Bravo! O kaipgi suprasti, ar iš tiesų traukianti sritis yra tau bei kokiais būdais monetizuoti savo mylimą veiklą? Kaip išsiaiškinti, ar turi pakankamai įgūdžių šiam darbui?

1. **Užsibrėžk realistišką, pasiektiną tikslą ir išskaidyk jį į smulkesnes dalis, kad galėtum artėti prie jo palaipsniui.**
2. **Planuok savo laiką taip, kad būtų galima pradėti siekti šio tikslo laisvu laiku, taip netrukdant savo dabartiniam darbui.**
3. **Racionaliai įvertink savo dabartinę gyvenimo situaciją visais aspektais ir pagal tai spręsk, ar esi pasiruošęs ieškotis darbo, susijusio būtent su išsikeltu tikslu.**
4. **Suprask, jog visa tai yra dinamiškas procesas, kuris ne visuomet klostosi taip, kaip galėjai įsivaizduoti, todėl pusiaukelėje nenuleisk rankų. Visuomet gali pildyti savo portfolio ir gyvenimo aprašymą naujais projektais, taip didinant šansus gauti darbą trokštamoje srityje.**

Atrask bendraminčių, auk kartu su jais ir nebijok suklysti. Juk tai yra veikla, kuri yra tavo gyvenimo variklis, pirmyn! Tai tik vienas pavyzdys, kiek daug galimybių gali atverti hobbis. Apsišarvavus kantrybe ir nepaleidžiant savo tikslo iš akiračio, viskas yra įmanoma. Tikėk savimi ir savo sugebėjimais, nes tik tu vienintelis gali išpildyti savo svajones.

Visgi šiame procese gali pajusti, kad visa tai netenka prasmės, nes nebejauti tokios laisvės ir nepriklausomybės kaip tada, kai užsiiminėjai mėgstama veikla vedinas vien malonumo ir atsipalaidavimo. Tai natūralu – svarbiausia pabandyti ir pabandžius nenukabinti nosies.

Dažnai žmogaus profesija turi poveikį jo pomėgiams. Hobis dažnai būna jo profesijos pratęsimas. Neveltui darbdavys dažnai mūsų klausia, koks yra mūsų hobis. Todėl vertėtų pagalvoti, ką galima daryti, kad šiai veiklai galėtum skirti daugiau laiko, nepamirštant ir savęs ugdymo. Galbūt dirbi kompanijoje, kurioje yra pozicija, kurios nori. Pavyzdžiui kuri svetaines, tačiau nori dirbti su dirbtiniu intelektu. Pasidomėk, kokių įgūdžių reikia tam, kad galėtum pakeisti savo poziciją, pabandyk prisijungti prie projektų, kuriuose naudojami būtent tie įrankiai ar metodai, su kuriais norėtum dirbti ateityje. Pasikalbėk su kolegomis, kurie turi daugiau patirties ir nebijok kreiptis pagalbos į labiau patyrusius asmenis.

Svarbiausia suprasti, jog pomėgiai mus skatina tyrinėti dar neatrastas teritorijas, leidžia kur kas lengviau išeiti iš komforto zonos, o tai reiškia, kad į savo darbą, kuris gimė iš pomėgio, žvelgsime kur kas plačiau ir noresime augti kur kas labiau. Pomėgiai yra mūsų atsidavimo ir aistros liudijimas, kuris teikia pasitenkinimą ir džiaugsmą. Todėl leiskime sau naršyti pasaulį su palete, kuri pilna įvairiausių spalvų ir nebijokite kurti savų spalvų, nes jos yra kelias į sėkmę ir kasdieninę laimę.



DARBO PAIEŠKOS A B C



Tau prieš akis – begaliniai galimybių
horizontai. Nepražiopsok jų!
Siūlome tau keletą svetainių, kuriose
rasi daugybę darbo pasiūlymų:

biuro.lt

cvbankas.lt

cvonline.lt

workis.online

cvmarket.lt

cvme.lt

cv.lt

randu.lt

Daugiau galimybių, susijusių su
savanoryste, mokymusi,
stažuotėmis, konkursais ir
finansavimo projektais rasi ČIA



PROJEKTO KOMANDA

Redaktorė – Patricija Astrauskaitė

Jaunieji žurnalistai:

Iveta Čeliauskaitė
Monika Petkevičiūtė
Rusnė Poškutė
Ema Sidaugaitė
Gabrielius Ulanovas

Dizainas ir maketas:

Patricija Astrauskaitė
Kamilė Pašukytė

Leidinių spausdina: UAB BĮ „Baltijos kopija“
Kareivių g. 13B, Vilnius
Leidinių leidžia: Lietuvos jaunimo organizacijų taryba
Leidiny: „Žinau viską“
2023 m. Nr. 5
Tiražas: 700

ISSN 2783-5812



**ŽINAU
VIŠKĄ**