



SKYRIUS **Karjeros planavimas**
TEMA **Karjeros sprendimų priėmimas ir vertinimas**

Neryžtingumas ir atsakomybė už savo sprendimus



Perskaitykite sakinius. Nubrėžkite linijas taip, kad neryžtingumą ir nenaudingą elgesį, nepadedantį įveikti neapsisprendimo, pakeistų veiksminga strategija ir atsakingas elgesys: pavyzdžiui, *bejėgiškumą* keisti *problemų sprendimu*.

Karjeros neapsisprendimą įveikti trukdančios strategijos



Delegavimas

Prašau kitų žmonių pasakyti, kokią profesiją man pasirinkti.

Pabėgimas

Stengiuosi negalvoti apie sprendimą.

Bejėgiškumas

Jaučiuosi be jėgų, vos tik bandau svarstyti sprendimą.

Izoliacija

Nenoriu, kad kiti žinotų, kaip man sunku susidoroti su sprendimo priėmimu.

Pasidavimas

Nuolat nerimauju, kad mano lūkesčiai dėl pasirinktos specialybės neišsipildys.

Priešinimasis

Mane aplinkiniai erzina, nes jaučiu, kad jie man trukdo apsispręsti.

Karjeros sprendimą lengvinančios strategijos

Renku aktualią ir atnaujintą informaciją apie dominančias profesijas ar karjerą.

Papildomos informacijos paieška

Papildomos informacijos apie profesijas paieška padeda man ramiau jaustis.

Emocinė informacijos paieška

Pasveriu alternatyvas pagal jų privalumus ir trūkumus.

Problemų sprendimas

Galiu eiti į kompromisą dėl kai kurių savo pasirinkimų, nes pripažįstu gyvenimo ribotumą.

Lankstumas

Išlaikau teigiamą požiūrį į karjeros sprendimo priėmimo iššūkį.

Prisitaikymas

Gebu valdyti rūpesčius, dėl kurių man sunkiau apsispręsti.

Savireguliacija

Konsultuojuosi, kurių veiksmų turėčiau imtis, kad tinkamai priimčiau sprendimą.

Pagalbos ieškojimas

Prašau kitų padėti man sumažinti nerimą dėl sprendimo.

Emocinės pagalbos ieškojimas

Kiekvienas neapsisprendimas ar neryžtingumas, svarstant karjeros galimybes, dar kitaip gali būti vadinamas *atviru mąstymu*. Svarbu nusiteikti pastebėti karjeros galimybes netikėtose gyvenimo situacijose ir aktyviai pasinaudoti šiais savo karjerai laimingais atsitiktiniais.