



Pulsograma



SKYRIUS **Karjeros planavimas**

TEMA **Karjeros plano kūrimas
ir atnaujinimas**

Individualaus karjeros plano kūrimas ir koregavimas yra sudėtingas procesas. Įsivertinkite, kaip esate pasiruošę savo karjeros plano tobulinimui arba kūrimui, jei plano dar neturite.

Įvertinkite savo pasiruošimo lygį nuo 1 iki 5 balų, surašydami balus šalia kiekvieno pateikto teiginio:



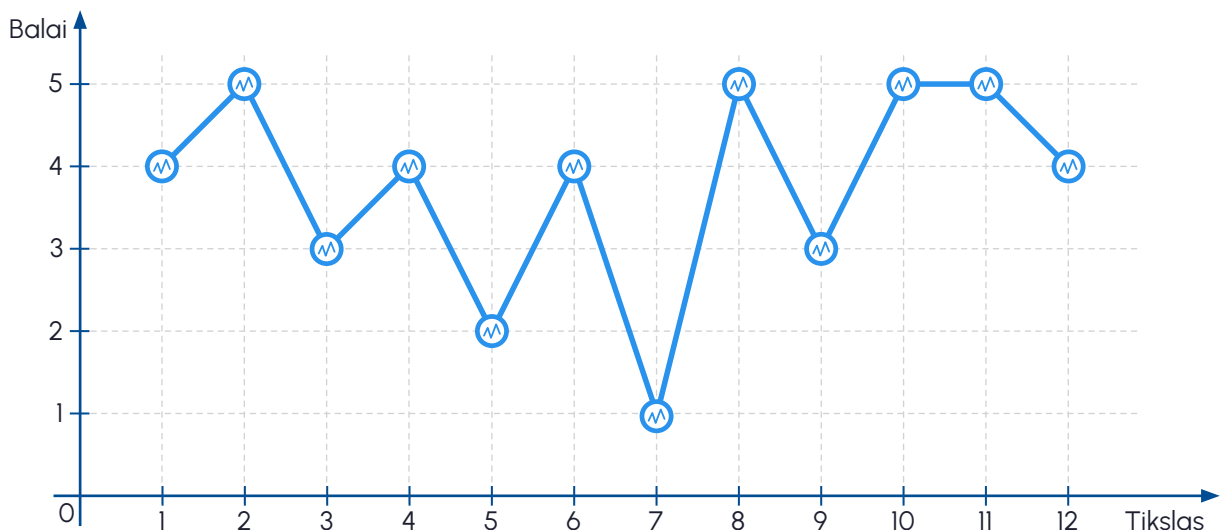
- 1 Turiu aiškiai apibrėžtą konkretų karjeros tikslą (jau pasirinkta norima profesija).
- 2 Esu numatęs(-čiusi) aiškius ilgalaikius karjeros plano tikslus.
- 3 Esu numatęs(-čiusi) konkrečius karjeros plano trumpalaikius tikslus ir uždavinius.
- 4 Jaučiuosi turintis(-ti) pakankamai žinių apie pasirinktą profesiją.
- 5 Suvokiu, kokios yra mano asmeninės stiprybės siekiant išsikeltą tikslą.
- 6 Suvokiu, kokios yra mano asmeninės silpnybės siekiant išsikeltą tikslą.
- 7 Mano laisvalaikio interesai, pomėgiai, dalyvavimas kryptingoje veikloje (projektai, būreliai, treniruotės, savanorystė) padeda įgyti daugiau žinių ir patirties, naudingos pasirinktai profesijai.
- 8 Turiu išsiugdęs(-žiusi) gerus laiko planavimo ir organizavimo įgūdžius.
- 9 Man lengva bendrauti su įvairių bendruomenių atstovais.
- 10 Turiu išsiugdęs(-žiusi) gerus aplinkos rizikos/grėsmių įvertinimo įgūdžius.
- 11 Gebu vertinti ir analizuoti man aktualią informaciją.

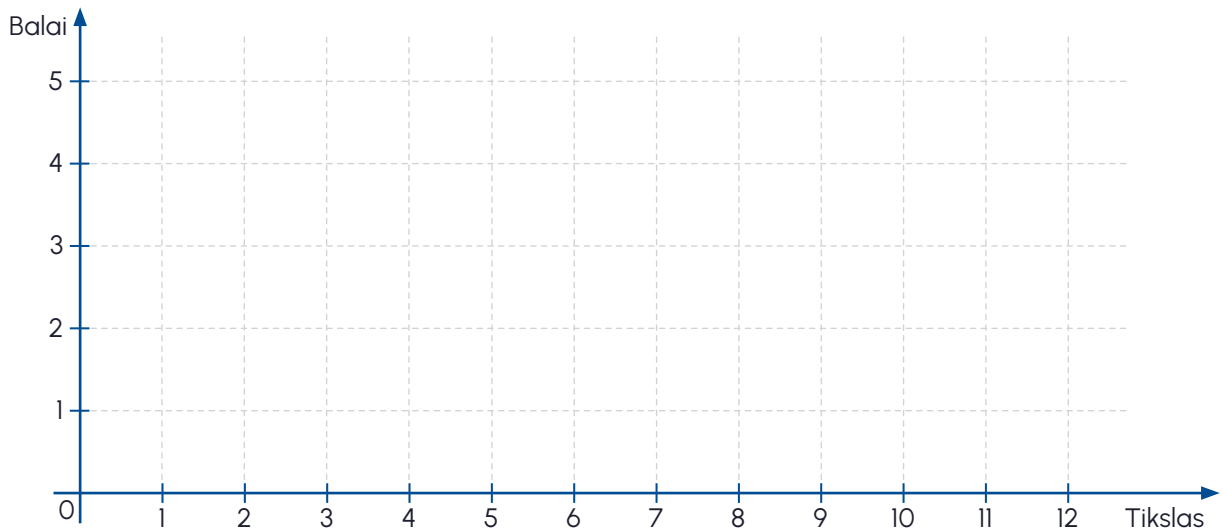


- 12 Turiu išsiugdęs(-žiusi) gerus sprendimų priėmimo įgūdžius.
- 13 Sugebu save kontroliuoti nenumatytose, nestandartinėse situacijose.
- 14 Žinau, kokie yra būsimos profesijos darbo rinkos poreikiai.
- 15 Esu surinkęs(-usi) informaciją apie dominančias studijų kryptis, susipažinęs(-usi) su studijų programomis.
- 16 Žinau, kokie dominančių studijų krypčių mokomieji konkursiniai dalykai.
- 17 Žinau dominančių mokymosi įstaigų reikalavimus (kokie yra numatyti įstojimo balai).
- 18 Renkuosi studijas pagal savo (šeimos) finansines galimybes ir išteklius.
- 19 Dažnai tenka bendrauti su dominančios profesijos atstovais.
- 20 Pakankamai dažnai konsultuojuosi su karjeros specialistais mane dominančiais klausimais.

Atlikus įvertinimą, susiformuoja jūsų individuali karjeros plano pulsograma, t.y. tarsi nurodomas karjeros plano pulsas dabartiniu momentu.

Pavyzdys:





Atlikite savo karjeros plano pulsogramos analizę.

Natūralu, jei pulsograma yra laužytos diagramos pavidalo, nes tai parodo, kad jūsų procesas yra vykdymo stadijoje.

Žemiausi pulsogramos taškai parodo labiausiai tobulintinas sritis, t.y., kam karjeros plano sudarymo ir tobulinimo procese turėtumėte skirti daugiausiai dėmesio, kurie dalykai reikalauja daugiau pastangų.

Jei pulsogramos didžioji dalis yra žemiau 3-jų balų vertės, verta pagalvoti apie planą B, t.y. surasti kitus išskylančių problemų sprendimo būdus ar metodus (pvz. perlaikyti kažkuriuos egzaminus, kad pakiltų žinių vertinimo lygis ir pan.). O galbūt verta išsikelti kitą karjeros tikslą, kuris labiau atitiktų jūsų pomėgius bei vertybes, dėl ko ir planavimo procesas būtų sėkmingesnis.

Jei pulsograma yra tiesės pavidalo tie 5-kių balų žyme, reiškia, kad visose srityse jūs stengiatės pasiekti aukščiausių lygį, skirdami tam visas savo pastangas. Tačiau tuomet atsiranda pavojus, kad, siekiant perfekcionizmo, labai aukštas karjeros plano pulsas gali jums sukelti „perdegimą“, t.y. atsiranda pavojus patirti fizinį ir emocinį išsekimą. Pabandykite sudėlioti prioritetus, t.y. nustatyti, kurie kriterijai yra svarbiausi, o kuriems galima skirti ir mažiau dėmesio.

