

Renkuosi profesiją. Kas padės?

Ina Griazina, Ugdymo karjerai skyriaus vadovė
2025.03.27.



LINEŠA

LIETUVOS NEFORMALIOJO ŠVIETIMO AGENTŪRA

Kodėl sunku pasirinkti profesiją?

Kritinis sprendimo
priėmimo taškas



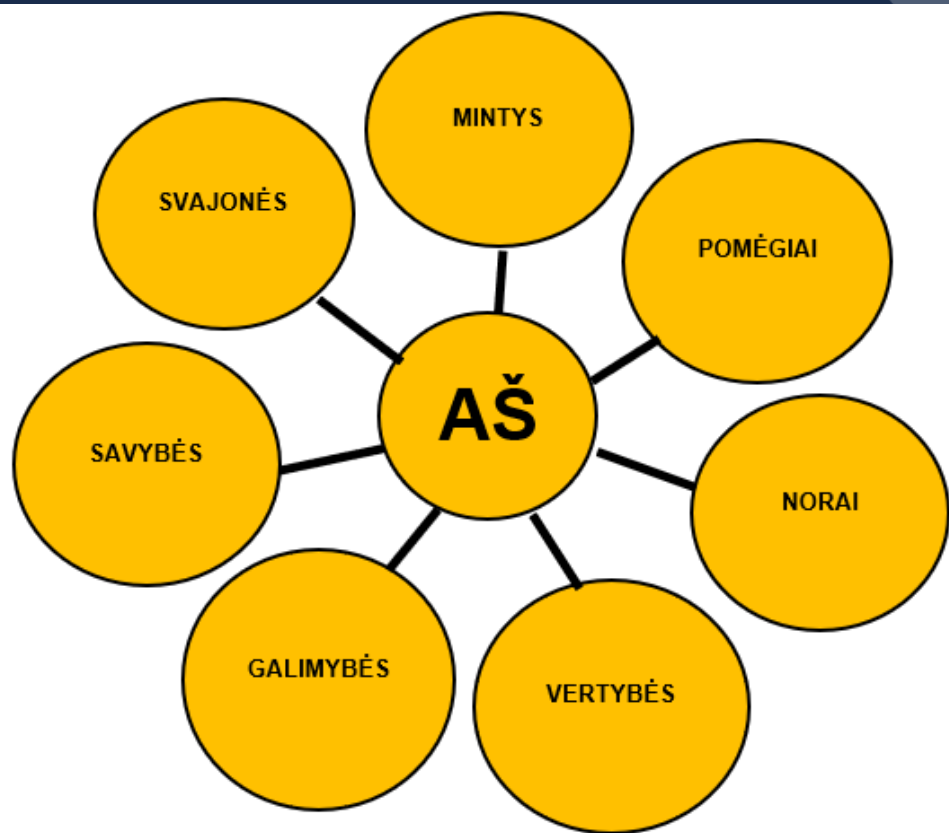
Karjeros sėkmei – karjeros kompetencijos

A. Savęs pažinimas



A1. Savęs pažinimas ir priėmimas

A2. Socialinės aplinkos, socialinių vaidmenų ir jų poveikio asmeninei karjerai pažinimas



B. Karjeros galimybių pažinimas

B1. Karjeros informacijos paieška ir veiksmingas naudojimas

B2. Mokymosi visą gyvenimą galimybių pažinimas

B3. Darbo pasaulio galimybių, įvairovės ir kaitos pažinimas



C. Karjeros planavimas

C1. Gyvenimo ir karjeros tikslų kėlimas

C2. Su karjera susijusių sprendimų priėmimas

C3. Karjeros plano sudarymas ir atnaujinimas



D. Karjeros įgyvendinimas

D1. Karjerai svarbiausių bendrųjų kompetencijų taikymas ir plėtojimas

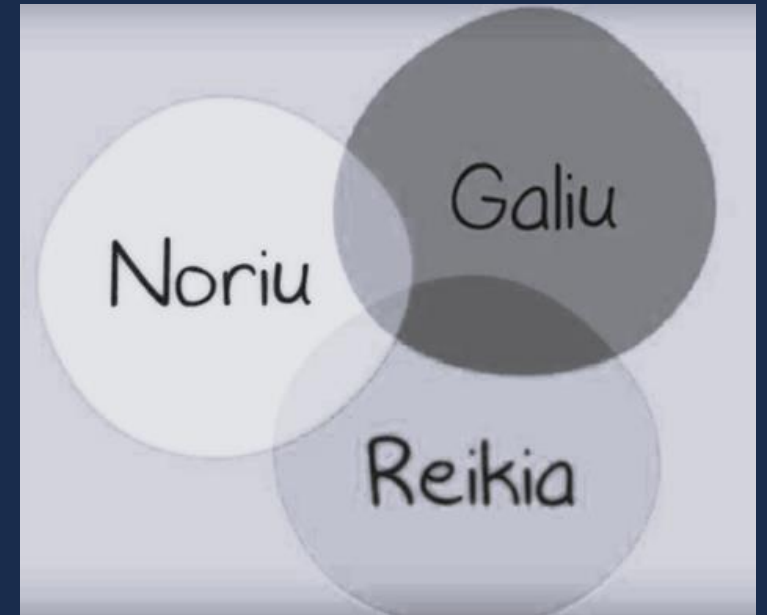
D2. Sėkmingas perėjimas į kitą karjeros aplinką ir įsitvirtinimas joje

D3. Efektyvi darbo, praktikos paieška ar verslo kūrimas



Prieš renkantis profesiją...užduok sau keletą klausimų...

1. Ką man labiausiai patinka veikti?
2. Ką aš moku, ko norėčiau išmokti?
3. Kokios mano stipriosios ir silpnosios pusės?
4. Kas man geriausiai sekasi mokykloje ir kitose mano veiklose?
5. Kokia veikla mane erzina ir kelia nerimą?
6. Kas man svarbu?
7. Dėl ko savimi didžiuojusi?
8. Kuo aš ypatinga (-as)?
9. Ką apie mane sako mano tėvai, draugai, mokytojai?
10. Kada aš būnu laimingiausia (-as)?
11. Kuo skiriuosi nuo kitų?
12. Kur jaučiuosi saugiausiai?
13. Ką darau, kai matau, kad kitiems nepatinku? Kaip tada jaučiuosi?
14. Už ką jaučiu dėkingumą?
15. Su kuo kalbėčiau jeigu turėčiau problemų? Kaip tas žmogus man galėtų padėti?
16. Kokie mano tikslai mokykloje šiais metais?
17. Ar yra kažkas, be ko man sunku įsivaizduoti savo ateitį?
18. Apie kokią profesiją svajoju?
19. Ko aš noriu iš savo specialybės ir karjeros?
20. Kokį darbą man patiktų dirbti?
21. ...



Kokių įgūdžių reikės ateityje?

1



PAMATINIAI ĮGŪDŽIAI:

Raštingumo, skaičiavimo
ir skaitmeninio
raštingumo

2



UNIVERSLŪS ĮGŪDŽIAI:

Kritinis mąstymas,
problemų sprendimas,
kūrybinis mąstymas,
mokėjimas mokytis ir
savireguliacija

3



SOCIALINIAI IR EMOCINIAI ĮGŪDŽIAI:

Sąžiningumas,
atsakingumas, empatija,
pasitikėjimas savimi ir
bendradarbiavimas

4



PROFESINIAI, TECHNINIAI IR SPECIALŪS ĮGŪDŽIAI:

Įgūdžiai, reikalingi
konkrečių profesijų
reikalavimams įvykdyti

*„Švietimas ir mokymasis nėra apie tai, kaip gerai atsiminti faktus, bet apie tai, kaip geriau pasinaudoti įgūdžiais, kuriuos turime.“
(Nelsonas Mandela)*

Ko reikia darbo rinkai? (minkštieji įgūdžiai)

VŠĮ „Vilnarsa”
Kultūrinių projektų specialistė (-as)
Vilniaus m. sav.
Atlyginimas „į rankas” – 1350-1500Eur/mėn.

Darbo pobūdis

Kultūrinių projektų įgyvendinimas:

- Sąmatų, sutarčių ir tvarkaraščių rengimas;
- Finansinių lėšų pritraukimas;
- Partnerystės ryšių užmezgimas ir derybos su partneriais;
- Renginių logistikos valdymas;

Vilniaus lenkų kultūros namų veiklos reklaminės kampanijos rengimas;

- Reklaminių kampanijų įgyvendinimas;
- Tekstų ir vizualinio turinio redagavimas ir kūrimas, taip pat pranešimų spaudai ir informacinių komunikatų rengimas;
- Internetinės svetainės ir socialinių tinklų administravimas bei bendradarbiavimas su išoriniais portalais.



Reikalavimai darbuotojui

- Puikūs organizaciniai ir planavimo įgūdžiai;
- Gebėjimas savarankiškai priimti sprendimus ir efektyviai valdyti laiką;
- Komunikabilumas ir derybiniai gebėjimai, gebėjimas kurti ir palaikyti partnerystes;
- Kūrybiškumas rengiant reklaminę medžiagą ir viešinimo kampanijas;
- Gebėjimas rengti ir redaguoti tekstus;
- Socialinių tinklų ir internetinių platformų administravimo įgūdžiai;
- Lietuvių, anglų (žodžiu ir raštu);
- Lenkų kalbos mokėjimas – privalumas.
- Darbas su „Microsoft Office“ paketu, interneto turinio valdymo sistemomis;
- Patirtis dirbant su grafinio dizaino ar vaizdo redagavimo programomis – privalumas.

Ko reikia darbo rinkai? (minkštieji įgūdžiai)

„HEADEX group”
Pamainos vadovė (-as)
Panevėžio m. sav.
Atlyginimas „į rankas” – 1285-1554 Eur/mėn.

Darbo aprašymas

- pavaldžių darbuotojų mokymas, priežiūra bei jų darbo kontrolė;
- pagamintos produkcijos atitikimo nustatytiems standartams ir normatyvams užtikrinimas;
- gamybos užduočių paskirstymas ir jų vykdymo kontrolė;
- darbo našumo ir rezultatų analizė;
- pavaldžių darbuotojų darbo laiko apskaitos vedimas.

CVMARKET

Reikalavimai

- atsakingumas, organizuotumas bei orientacija į rezultatą;
- puikiūs bendravimo ir planavimo įgūdžiai;
- gebėjimas dirbti komandoje, ugdyti ir motyvuoti darbuotojus (-as);
- geri darbo kompiuteriu įgūdžiai;
- gebėjimas komunikuoti rusų ir anglų kalbomis;
- panaši darbo patirtis (vadovavimo gamyboje arba maisto gamybos srityje);
- RVASVT arba kitų higienos ir kokybės standartų žinios;
- nuosavas automobilis ir galimybė juo vykti į darbą.

Karjeros galimybių pažinimas...ANALIZUOK RINKĄ!

Profesija	Reikalingas išsilavinimas/ įgūdžiai	Vidutinis atlyginimas (EUR, „į rankas“)	Bruto atlyginimas (EUR, „ant popieriaus“)
Mechanikas	Profesinis arba aukštesnysis išsilavinimas mechaniko srityje	799–1 946	1493–3637
Virėjas	Profesinis išsilavinimas, patirtis virtuvėje	900–1 500	1682–2804
Elektrikas	Profesinis arba aukštesnysis išsilavinimas elektros srityje	1 057–2 505	1976–4682
Tarptautinio krovinių vežimo vairuotojas	CE kategorijos vairuotojo pažymėjimas, '95 kodas	1 200–2 500	2243–4673
Aktorius	Aukštasis teatro ar kino išsilavinimas, aktorinis meistriškumas	1 200–3 500	2243–6542
Slaugytojas	Aukštasis arba koleginis slaugos išsilavinimas	1 500–3 500	2804–6542
Finansų analitikas	Aukštasis finansų ar ekonomikos išsilavinimas	1 800–4 500	3364–8411
Programuotojas	Aukštasis IT išsilavinimas arba savarankiškas mokymasis, programavimo kalbos	2 000–5 000	3738–9346
Advokatas	Aukštasis teisinis išsilavinimas, advokato licencija	2 000–6 000	3738–11215
Dirbtinio intelekto specialistas	Aukštasis išsilavinimas, AI, mašininis mokymasis, Python, TensorFlow	2 500–6 500	4673–12150

Šaltinis: www.manoalga.lt, www.lamabpo.lt

BALANSAS – misija įmanoma!

**SAVĖS
PAŽINIMAS**

+

**DARBO
RINKOS**

=

**PROFESIJOS
PASIRINKIMAS**

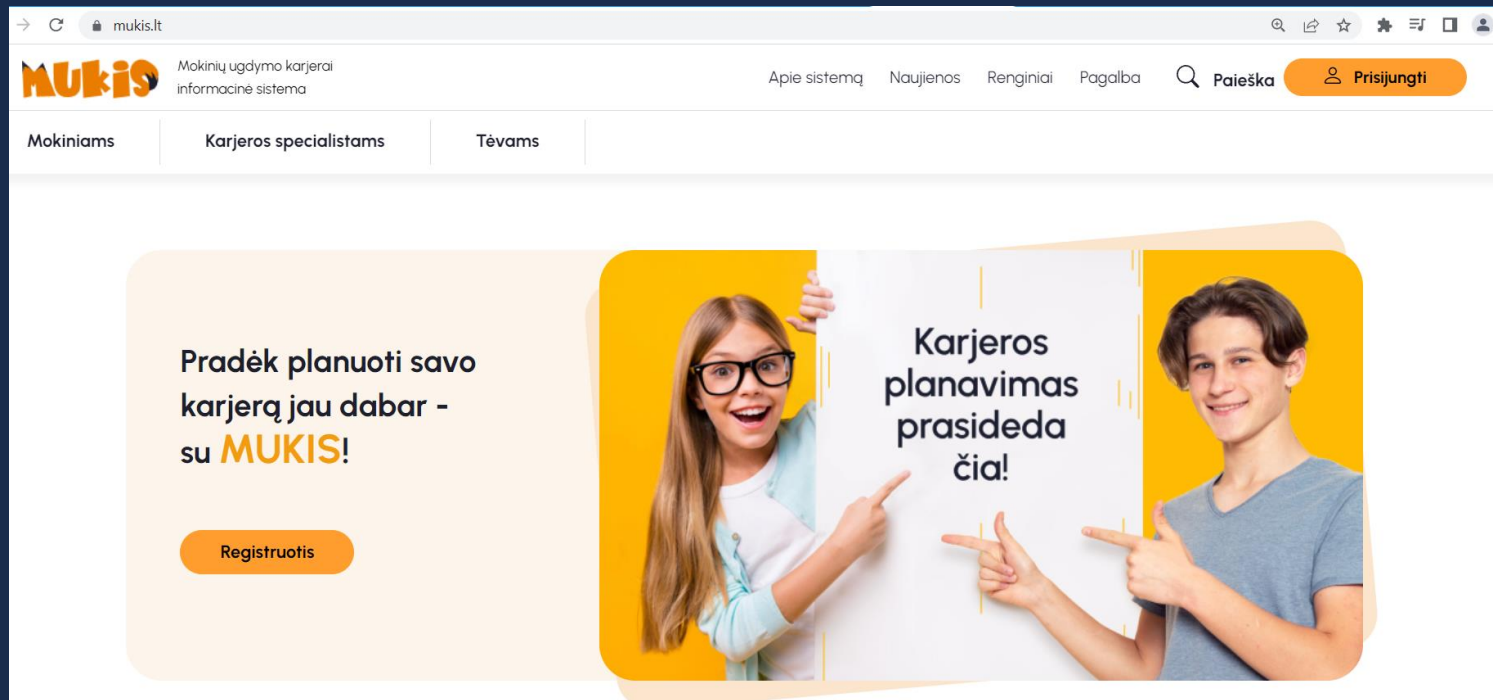


POREIKIS



LINEŠA
LIETUVOS NEFORMALIOJO ŠVIETIMO AGENTŪRA

MUKIS – nacionalinė profesinio orientavimo platforma – į pagalbą planuojantiems karjerą!



www.mukis.lt



Kodėl verta prie MUKIS prisijungti mokiniams?

Mokinių ugdymo karjerai
informacinė sistema

Apie sistemąNaujienos

Mokiniam

Karjeros specialistams

Tėvams

**Karjeros vadovas**
1–4 kl. mokinių karjeros vadovas
5–8 kl. mokinių karjeros vadovas
9–12 kl. mokinių karjeros vadovas

**MUKIS biblioteka**

**Darbo ir profesijų pasaulis**
Darbo pasaulis
Profesijų pasaulis
Profesija iš arčiau
Darbo ir profesijų pasaulio įdomybės

**Mokymosi ir praktikos galimybės**
Savanorystė
Neformalusis švietimas
Profesinis veiklinimas
Edukacinės paslaugos
Studijos Lietuvoje
Studijos užsienyje
Profesinis mokymas
Neakivaizdinės mokyklos ir akademijos

**Naudingos nuorodos**

**Patarimai ir rekomendacijos**

**Edukaciniai žaidimai**

**Karjeros testai**

**Renginiai**
Artėjantys renginiai
Renginių archyvas

**Pagalba**
Klausk
Susisiek



Karjeros vadovas (9-12 kl.)

Savęs pažinimas

Asmenybė ir karjera	7
Gyvenimo vaidmenys planuojant ir įgyvendinant karjerą	15



Karjeros galimybių pažinimas

Karjeros informacijos analizė ir taikymas	21
Mokymosi visą gyvenimą galimybės	28
Karjeros galimybės kintančiame darbo pasaulyje ..	35



Karjeros planavimas

Gyvenimo ir karjeros tikslų dermė	44
Karjeros sprendimų priėmimas ir vertinimas	51
Karjeros plano kūrimas ir atnaujinimas	60



Karjeros įgyvendinimas

Bendrosios kompetencijos karjeros sėkmei	69
Perėjimas į naują karjeros aplinką	78
Efektyvus prisistatymas	86



9-12
klasei

Mokinio knyga

KARJEROS VADOVAS

Profesinio orientavimo naujienos



MUKIS naujienlaiškis
Gaukite naujienas pirmas!

☐ [Sutinku su taisyklėmis](#)

**Siunčiama
1k./mėn.**



**„TVIRŲ DURŲ DIENOS“
ISOSE PROFESINIO
IŠTAKOJIMO ĮSTAIGOSE
BALANDŽIO 10–11 D.**

„Atėik, pažintyk, pažintyk!“
www.igstakojimo.lt

2025-03-26

Visos profesinio mokymo įstaigos kviečia į atvirų durų dienas balandžio 10–11 d.

Balandžio 10–11 d. visos profesinio mokymo įstaigos vienu metu rengia atvirų durų dienas....



Aplankykite MUKIS standą parodoje „KARJERA & STUDIJOS LIETUVOJE 2025!“
Kovo 27–28 d. | Lietuva

2025-03-24

Atrask MUKIS parodoje „Karjera ir studijos 2025“!

Kovo 27–28 d. MUKIS komanda kviečia susitikti didžiausioje Lietuvoje mokymosi, žinių ir karjeros...



2025-03-24

KTU tyrėja: mokytojo profesijos prestižas yra tarsi ant žemės nukritęs brangus daiktas

Mokytojo profesija yra viena svarbiausių visuomenės gyvenime. Būtent jie formuoja jaunąją kartą....



2025-03-24

Pirmieji naujos ŠMSM vadovybės darbai: dėmesys sutelktas į jautriausias ir...

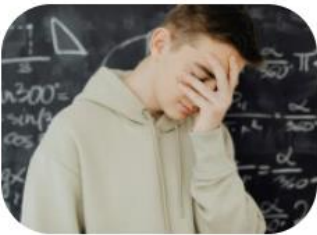
Kovo 21 d. sukanka 100 dienų, kai dirba nauja Vyriausybė. Per šį laiką priimti švietimo...



2025-03-20

Į valstybės finansuojamas studijų vietas planuojama priimti daugiau laisvųjų, viešojo saugumo...

Šiemet į valstybės finansuojamas vietas planuojama priimti 12 947 pirmakursius, apie 150...



2025-03-19

Dvyliktokai dalyvaus bandomajame matematikos patikrinime

Ruošdamiesi antrai valstybinio matematikos brandos egzamino daliai, kovo 20 d. dvyliktokai (IV...

**Atnaujinama
kasdien!**

Karjeros renginiai



Susitikime LITEXPO parodoje!

Kita

27

Kovas
2025

📍 5.2 salė, LITEXPO, Laisvės pr.

5, Vilnius

🕒 14:00-14:30

📍 Lietuvos neformaliojo švietimo agentūra

Kaip išsirinkti profesiją, kai tiek daug galimybių?
Kaip atrasti balansą tarp to, kas patinka, ką moki ir
ko iš tikrųjų reikia darbo rinkai? Jei nori sužinoti,
kokie įrankiai gali padėti planuoti...



Nacionalinė profesinio veiklinimo
iniciatyva "Kryptis - profesijų
pasaulis 2025"

Profesinis veiklinimas

01

Balandis
2025

📍 Lietuva

🕒 09:00-00:00

📍 Lietuvos neformaliojo
švietimo agentūra

Kviečiame balandžio 1 d. - birželio 1 d. dalyvauti
nacionalinėje profesinio veiklinimo iniciatyvoje
„Kryptis - profesijų pasaulis 2025“ (ankstesnis
pavadinimas „Šok į tėvų klumpes“), skirtoje 1-...



Naujos studijų programos
inžinerijos, informatikos ir menų
mokslių kryptyse – ką svarbu
žinoti planuojant karjerą?

Informacinis renginys

Nuotolinis renginys

03

Balandis
2025

📍 nuotolinis

🕒 16:00-17:00

📍 Lietuvos neformaliojo
švietimo agentūra

Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras ir
VILNIUS TECH kviečia 8-12 klasių mokinius, jų tėvus
į nuotolinį informacinį renginį „Naujos studijų
programos inžinerijos, informatikos ir m..."

**Atnaujinama
kasdien!**

Interviu su profesijų atstovais



2024-12-16

Profesija iš arčiau: grafikos dizainerė (-is)

Rumšiškių miestelyje (Kaišiadorių r.) gyvenanti ir kurianti iliustruotoja ir grafikos dizainerė...



2024-05-28

Profesija iš arčiau: mokymų trenerė (-is)

Švietimo ekspertai vieningai sutaria, kad norint klestėti nuolat besikeičiančiame darbo pasaulyje...



2024-05-27

Profesija iš arčiau: skaitmeninio marketingo specialistė (-as)

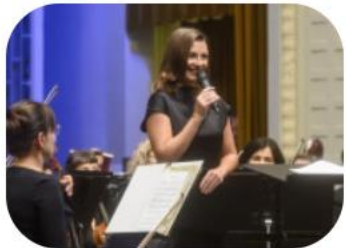
Kasmet stabiliai augant interneto vartotojų skaičiui, kartu su juo darbo rinkoje didėja ir...



2024-04-05

Profesija iš arčiau: valstybės tarnautoja (-as)

Darbas valstybės tarnyboje nuo seno laikomas prestižine, saugia ir įdomia veikla. Ar tikrai taip...



2024-03-29

Profesija iš arčiau: operos solistė (-as)

Scenos svaigulys, milžiniška konkurencija, geležinė valia ir kasdienės pastangos - iššūkiai, apie...



2024-03-27

Profesija iš arčiau: šeimos gydytoja (-as)

Nors medicina šiais laikais gerokai pažengusi, žmonės dėl to nenustojo sirgti. MUKIS mokiniams...

**Nuolat
ieškoma
įdomių
pašnekovų!**

Edukaciniai karjeros testai

~30 atrinktų testų!

Testai lietuvių k.

cv.lt

Karjeros profilis

Darbo vertybės, karjeros
interesai ir asmeniniai
gabumai



Ar mąstai kritiškai?

Elgsenos modeliai
gyvenimo situacijose



Asmenybės testas

Asmenybės tipas pagal
MBTI



Profesijos testas

Savęs pažinimo
klausimynas

MUKIS

Hohn L. Holland'o profesijos pasirinkimo testas

Asmenybės tipas ir
profesinė veikla



Ar tu sergi kelionių karštine?

Apsisprendimas gyventi
svetūr

Testai anglų k.



Atrask savo stiprybes

Savęs pažinimas



Rask sau tinkančią profesiją

Tinkamumas profesijai



Profesiją rinkis protingai

Asmenybės tipas



Tavo karjeros testas

Pomėgiai ir karjeros
galimybės



Kokia profesija man tinka labiausiai?

Savęs pažinimas



Įsivertinimas

Savęs pažinimas



LINEŠA

LIETUVOS NEFORMALIOJO ŠVIETIMO AGENTŪRA

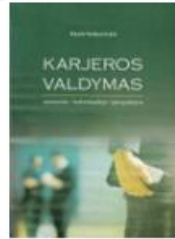
MUKIS biblioteka

9–12 kl. mokiniams



Kas tu esi? 101 žvilgsnis į save

M. Godwin, 2001



Karjeros valdymas: asmeninė / individualioji / perspektyva

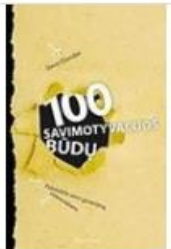
N. Petkevičiūtė, 2006



Individuali karjeros vadyba

M. Watkins, R. M.

Saunders, D. Ciampa, 2006



100 savimotyvacijos būdų

S. Chandler, 2008



Karjera: nuo profesinio pasirinkimo iki profesinės veiklos organizacijoje

D. Augienė, 2009



Mokymosi ir karjeros galimybių pažinimo vadovas studentui

A. Akudovičiūtė ir kt., 2007



Pažintis su profesija

V. Kavaliauskienė, 2011



Savęs pažinimo vadovas studentui

Ž. Grakauskas ir kt., 2007

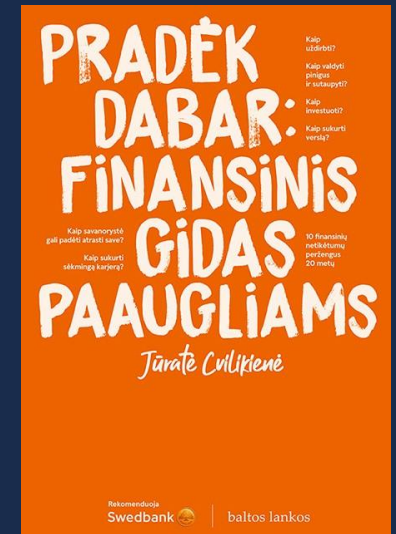


Ieškai darbo? Specialistų patarimai, kaip susirasti darbą Lietuvoje

G. Ščiukaitė, S. Jovaišas,

2011

**~50
atrinktų
leidinių!**



Susikurk MUKIS asmeninę paskyrą!

Apie sistemą Naujienos Renginiai Pagalba Paieška [Prisijungti](#)

Prisijunkite...

El. paštas (naudotojo vardas)*

Slaptažodis*

☐ Prisiminti mane

[Pamiršai slaptažodį?](#)

[Prisijungti](#)

Neturite paskyros?
[Registruotis](#)

Registracija

Kas esate?

 Mokinys [→](#)

 Karjeros specialistas [→](#)

 Tėvas / mama / globėjas (-a) [→](#)

Turite paskyrą?
[Prisijungti](#)

Techninė pagalba
MUKIS naudotojams:
admin@mukis.lt

Dar daugiau mokiniams aktualios informacijos!

Aktuali informacija

KAS? KUR? KADA?

Sužinok karjeros naujienas
pirmas (-a)

Daugiau



Karjeros kalendorius 2025

Išleistas **2025 m. MUKIS karjeros kalendorius** – LINEŠA Ugdymo karjerai ir Rinkodaros ir komunikacijos skyrių specialistų sukurta metodinė priemonė, skirta 5–12 kl. mokiniams ir karjeros specialistams.

[Kalendorius](#) (1.6 MB )

Karjeros kalendorius

2025 m.

5–12 kl. mokiniams



LINEŠA nuotoliniai renginiai mokiniams



[Renkuosi jūros mokslų ir technologijų profesijas – kodėl verta? \(2025 m. kovo 25 d., 16 val.\)](#)

[Naujos studijų programos inžinerijos, informatikos ir menų mokslų kryptyse – ką svarbu žinoti planuojant karjerą? \(2025 m. balandžio 3 d., 16 val.\)](#)

[Mokinių įsidarbinimo galimybės vasarą \(2025 m. balandžio 10 d., 16 val.\)](#)

Galimybė bendrauti su savo mokyklos karjeros specialiste (-u)

Mokytojų įvertinimai



2024-07-23 14:01:21

Puikiai!

Daugiau ▾

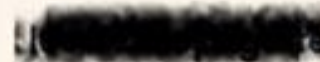


2024-07-23 13:05:54

tik pirmyn!

Daugiau ▾

Karjeros specialistai



Karjeros specialistas



Karjeros specialistas

Susisiekti



Užduočių bankas

 Forma Balanso ratas	 Gantt grafikas Karjeros plano terminai	 Forma Skaitmeninis kompetencijų aplankas	 Forma Karjeros interesai
 Forma Volto Disnėjaus metodas	 Forma Tikslo link	 H5p Pasirinkimas atmetimo būdu	 H5p Neryžtingumas ir atsakomybė už savo sprendimus

Mano kompetencijos

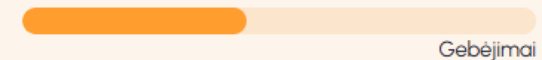
Savęs pažinimas 5/10



Karjeros planavimas 8/16



Karjeros galimybių pažinimas 7/16



Karjeros įgyvendinimas 7/15

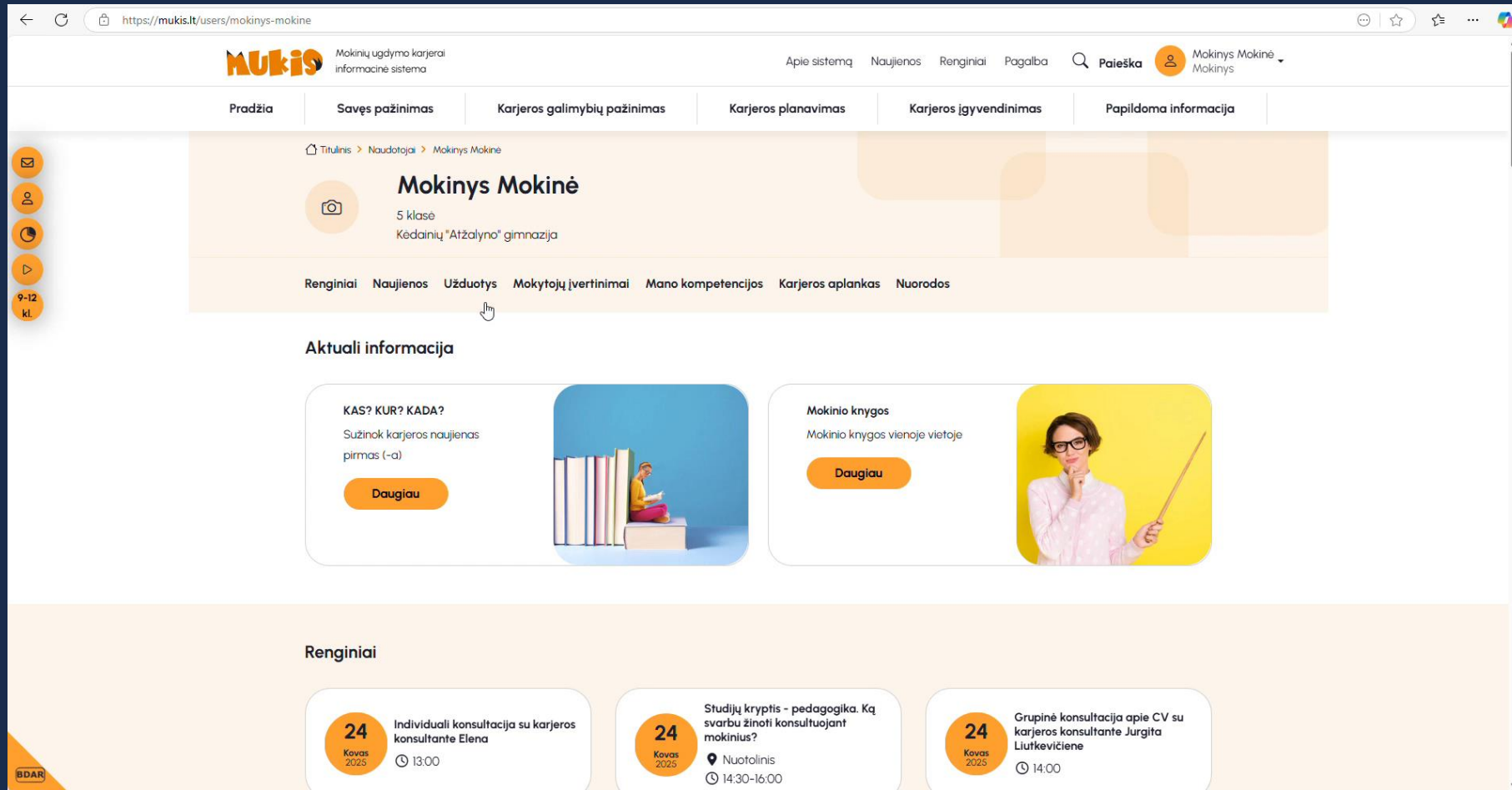


Karjeros planas – kodėl TAU jo reikia?

- **Maršrutas gyvenimo žemėlapyje**, vedantis nuo dabarties taško siekiamo karjeros / gyvenimo tikslo link.
- **Veiksmų seka**, padedanti siekti karjeros / gyvenimo tikslų. Apima savęs pažinimo ir karjeros veiklų išdėstymą laike, numato išteklius toms veikloms įgyvendinti.
- Sąmoningas ir atsakingas **kūrybinis procesas**, kurio pagalba visos žinios apie save yra susistemintos, užrašomos.



Kurk karjeros planą MUKIS platformoje!



Karjeros planas – padės suvaldyti chaosą galvoje ir priimti sąmoningą sprendimą!

Bendraukime ir bendradarbiaukime

Lietuvos neformaliojo švietimo agentūra (LINEŠA)

Ugdymo karjerai skyrius

Žirmūnų 1B, Vilnius

info@mukis.lt

+370 607 678 83