



AŠ renkuosi profesiją





# Sveikas!

Aš esu laivo kapitonas. Valdau nepaprastą laivą – karjeros laivą – ir noriu pasidalinti savo patirtimi su tavimi, padėti tau planuoti savo karjerą ir pasirinkti profesiją.

Karjera – tai kelias, kuris prasideda jau besimokant mokykloje. Svarbiausia šiame kelyje – žinoti savo kryptį ir nuolat ieškoti galimybes užsiimti ne bet kokia, bet mėgstama ir įdomia veikla. Paprastai didžiausią sėkmę patiria ir karjeros laiptais kyla tie žmonės, kurių profesija atitinka jų asmenybę ir kurie mėgsta savo darbą. Todėl labai svarbu savo laivu ir kelione pradėti rūpintis jau dabar.

Šioje knygelėje pamėginsiu tau patarti, kaip valdyti savo karjeros laivą, kaip pasirinkti tinkamą kryptį, kaip nustatyti savo laivo kursą. Šią knygelę sudaro trys dalys:

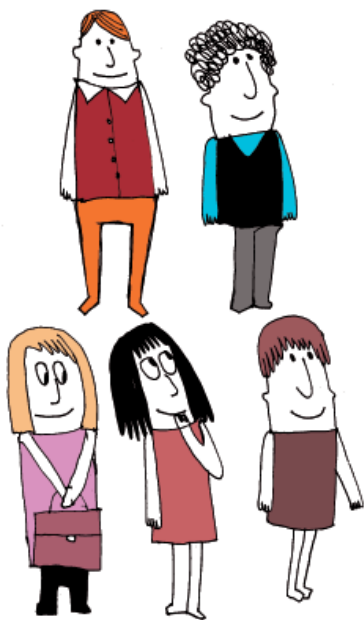
## KOKS AŠ ESU?

Šioje dalyje padėsiu tau pažinti save, savąjį „aš“ – tai pirmasis žingsnis galvojant apie karjerą ir būsimą profesiją. Atlikęs įvairius testus, išsiaiškinsi savo asmenines savybes, gabumus, interesus ir vertybes. Taip pat rasi naudingų adresų ir nuorodų, kuriomis naudodamasis galėsi daugiau sužinoti apie save.

## MANO TIKSLAS

Šioje dalyje patarsiu, kaip numatyti savo karjeros tikslus bei kaip pasirinkti profesiją, atsižvelgiant į pirmojoje dalyje surinktą informaciją apie save. Pateiksiu įvairias praktines užduotis, kurios suteiks tau galimybę visapusiškai apsvarstyti dominančių profesijų pranašumus, trūkumus ir tai, kaip jos atitinka tavo asmenybę.





#### 4 AŠ RENKUOSI PROFESIJA



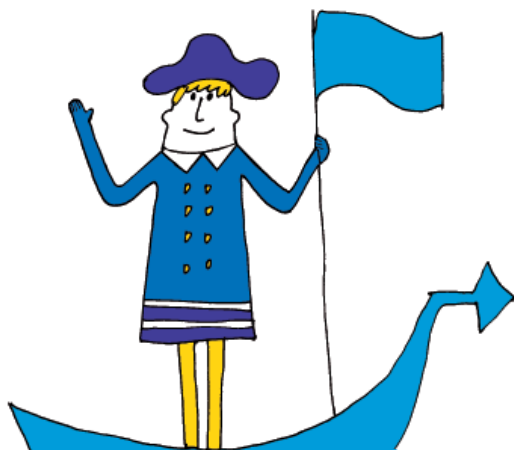


# MANO KELIAS

Šioje dalyje pagelbėsiu išsiaiškinti, kaip įgyvendinti savo karjeros tikslus ir įgyti pasirinktą profesiją. Galėsi paanalizuoti įvairias mokymosi galimybes bei išrinkti sau tinkamiausią.

Žengęs visus šiuos tris žingsnius ir pažinęs save, išsirenkęs profesiją bei apgalvojęs tolesnį savo kelią, knygelės pabaigoje rasi žemėlapi, kuriame galėsi nusibraižyti savo karjeros laivo kursą. Žinoma, tu ir aplinka nuolat keičiatės, todėl gali būti, jog priplaukęs vis naujas kryžkeles suvoksi, kad nori rinktis kitą kelią, sukti į kitą pusę. Tačiau nepamiršk, kad visuomet svarbiausia žinoti galutinį savo kelionės tikslą. Tikiuosi, kad tavo nupieštas žemėlapis padės nustatyti tinkamą kelionės kryptį ir neleis tau paklysti.

## Geros kelionės! **Kapitonas**



AŠ RENKUOSI PROFESIJĄ 5



# KOKS AŠ ESU?

**Kapitonas:** Matau, kad susimąstei...

**Aš:** Nuolat galvoju apie savo ateitį ir niekaip negaliu nuspręsti, kokį darbą norėčiau dirbti. Tėvai nori, kad būčiau teisininkas. O man patinka groti gitara. Esu visiškai sutrikęs...

**Kapitonas:** Patarčiau tau visų pirma sustoti ir atsigręžti į save. Prieš renkantis profesiją, svarbiausia žinoti apie save kuo daugiau, suvokti, koks esi iš tikrųjų, o ne kokį tave nori matyti kiti; ko tu nori ir ką gerai sugebi, o ko niekada nenorėtum daryti. Kad ir kaip būtų keista, dauguma žmonių taip ir nugyvena visą gyvenimą, kitus pažindami geriau nei patys save. Ar niekada apie tai nesusimąstei?

**Aš:** O ką reiškia – pažinti save?

**Kapitonas:** Pažinti save – tai suvokti, koks tu esi. Žmogaus ypatybės formuojasi vaikystėje, paauglystėje ir bėgant metams ryškėja, stiprėja. Pažinti save – tai žinoti savo pomėgius, gabumus, interesus, asmenines savybes ir vertybes, pasirinkti, ką mėgsti ir ko nemėgsti, kas tau teikia džiaugsmą ir kas erzina.





**Aš:** Bet kaipgi man geriau pažinti save? Kaip suprasti, kas iš tikrųjų noriu būti?

**Kapitonas:** Pirmiausia nuolat skirti tam laikui. Atsimink, kad, keičiantis pasauliui, keitiesi ir tu. Įgydamas naujų žinių, naujos patirties, turėtum nuolat sustoti ir įdėmiau pažvelgti į savo atvaizdą veidrodyje ir į savo vidų. Visada pamatysi save kitokį ir iš naujo įvertinsi kelią ir kryptį, kuriuos pasirinkai, bei darbą, kurį dirbi.

### **Pažinti save tau gali padėti:**

- savianalizė. Pamėgink stebėti save įvairiose gyvenimo situacijose – kai mokaisi, kai leidi laisvalaikį, kai bendrauji su kitais žmonėmis;
- įvairūs testai. Jie padeda įvertinti tavo teigiamąsias ir neigiamąsias ypatybes, pamąstyti apie tas savybes, kurios turėtų būti tobulinamos, ir pan. Testų ir pratimų rasi toliau;
- įvairūs leidiniai ir internetas. Daug naudingų nuorodų rasi toliau;
- konsultavimasis su karjeros specialistu. Tu visada gali pasitarti su profesijos konsultantais ir psichologais, kreipęsis į artimiausią darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnybą. Jų adresus rasi šios knygelės 48 psl. bei interneto svetainėje [www.darborinka.lt](http://www.darborinka.lt).

### **NAUDINGOS NUORODOS**

Čia rasi informacijos apie savęs pažinimą, karjeros planavimą bei įvairių testų:

**[www.euroguidance.lt](http://www.euroguidance.lt)**

**[www.euroguidance.lt/jaunimui](http://www.euroguidance.lt/jaunimui)**

**[www.euroguidance.lt/profesijovadovas](http://www.euroguidance.lt/profesijovadovas)**

**[www.darborinka.lt](http://www.darborinka.lt)**

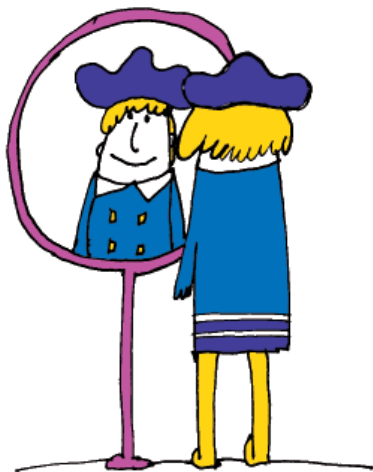
**[www.profesijupasaulis.lt](http://www.profesijupasaulis.lt)**



# Koks, tavo nuomone, tu esi?

**Kapitonas:** Šis pratimas skirtas pamąstyti apie save. Nuspręsk, kurios toliau išvardintos priešingos savybės yra tau būdingos, ir pažymėk jas pagal tai, kaip labai jos išreikštos. Ties „?“ pažymėk tik tuo atveju, jei negali apsispręsti.

- + pažymėk savybes, kuriomis esi patenkintas
- pažymėk 3 savybes, kurios tavyje tau pačiam nepatinka
- ✓ pažymėk savybes, kurias norėtum stipriau išsiugdyti







	<<	<	?	>	>>	
Stropus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tingus
Komunikabilus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nekalbus
Ramus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Irzlus
Užjaučiantis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nejautrus
Darbštus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tingus
Veržlus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Atsargus
Drąsus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bailus
Nuoširdus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Šaltas
Individualistas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Visuomeniškas
Nuolankus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kovojojantis
Besidomintis daiktais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Besidomintis žmonėmis
Nesivaržantis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Suvaržytas
Talentingas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vidutinių gebėjimų
Apskaičiuojantis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Švaistūnas
Pasitikintis savimi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nepasitikintis savimi
Kantrus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nekantrus
Įdomus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nuobodus
Ryžtingas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Neryžtingas
Rūpestingas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lengvabūdis
Pedantiškas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Išsiblaškęs
Nuoseklus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ūmus
Veiklus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mąstantis
Gyvybingas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liūdnas
Atsainus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pasirengęs padėti
Atkaklus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nuolaidus
Paviršutiniškas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nuodugnus
Įžvalgus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Neįžvalgus
Aktyvus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pasyvus



# Koks tu esi bendraudamas su draugais, mokytojais, kitais žmonėmis?

**Kapitonas:** Išsiaiškinti savo asmenines savybes padės tavo santykių su draugais, bendraklasiais, mokytojais, kitais žmonėmis įvertinimas. Šis pratimas tau padės atskleisti tas savybes, kurios pasireiškia bendraujant su draugais ar atliekant tam tikrą veiklą.

Įvertink, kaip dažnai pasireiškia kiekviena iš savybių. Tuščiame langelyje žymėk atitinkamai: **4** – visada; **3** – beveik visada; **2** – retai kada; **1** – niekada.

## Bendraudamas su draugais, pažįstamais, mokytojais, aš:

- Lengvai bendraujantis** ↔ (bendraudamas su kitais nepatiriu sunkumų)
- Bendradarbiaujantis** ↔ (visada pasirengęs padėti, jei manau, kad mano pagalba reikalinga)
- Nedrąsus** ↔ (sunkiai užmezgu naują pažintį, man sunku bendrauti su mažai pažįstamais žmonėmis)
- Sugebantis derėtis** ↔ (greitai randu argumentų „už“ arba „prieš“)
- Įtikinantis** ↔ (greitai įtikinu kitus žmones savo idėjomis ir priverčiu pakeisti nuomonę)
- Sugebu dirbti komandoje** ↔ (moku palaikyti gerus santykius su draugais, mėgstu įtraukti kitus į bendrą veiklą)
- Pasitikiu savimi** ↔ (teigiamai vertinu save, manau, kad galiu pasiekti sau keliamus tikslus)
- Tolerantiškas** ↔ (priimu žmones tokius, kokie jie yra, gerbiu jų nuomonę ir tai, kas jiems svarbu)
- Neapsisprendžiantis** ↔ (man sunku tvirtai apsispręsti, ginti savo nuomonę, dažnai ją keičiu)
- Taikus** ↔ (man patinka „taikios situacijos“ ir stengiuosi jas išlaikyti)



## Veikloje aš:

- Savarankiškas** ↔ (kai man liepiama ką nors atlikti, aš tai atkakliai darau taip, kaip man atrodo reikalinga)
- Paklusnus** ↔ (nesiginčiju ir darau tai, kas man liepiama, nurodoma)
- Sugebu perimti vadovavimą** ↔ (man patinka duoti nurodymus ir manau, kad man tai gerai sekasi)
- Ramus** ↔ (darbą atlieku neskubėdamas, nuosekliai, įsigilindamas į detales)
- Visapusiškas** ↔ (man gerai sekasi atlikti įvairiausių darbus, veiklas)
- Rezultatyvus** ↔ (ne tik dirbu, bet ir pasiekiu gerų rezultatų)
- Reiklus sau** ↔ (stengiuosi gerai ir laiku atlikti paskirtą darbą, rimtai žiūriu į savo pareigas)
- Atviras naujoms situacijoms** ↔ (mėgstu įvairovę, pokyčius, netikėtas situacijas)
- Punktualus** ↔ (niekada nevėluoju, planuoju laiką)
- Mėgstu mokytis naujų dalykų** ↔ (siekiu nuolat mokytis ir tobulėti, teikti naujų idėjų)

Išvardink po tris savybes, kurios dažniausiai pasireiškia bendraujant su draugais ir atliekant veiklą:

1. ....

2. ....

3. ....

1. ....

2. ....

3. ....



# Kurios tavo vertybės tau svarbiausios?

**Kapitonas:** Vertybės parodo, kuriuos dalykus mes laikome gyvenime svarbiais. Šis pratimas padės jas išsiaiškinti.

Toliau įrašyk tris atvejus, kai atlikai ką nors, kuo gali didžiuotis. Pavyzdžiui: „5 klasėje atlikau pagrindinį vaidmenį klasės spektaklyje“, arba: „Sukūriau žaidimą, kuris įtraukė visus vaikus“ ir pan. Lentelėje pažymėk vertybes, kurias labiausiai sieji su šiais laimėjimais. Stulpelyje „Iš viso“ nurodyk, kiek kartų kiekviena vertybė buvo pažymėta.

Vertybės	Apibrėžimas	1 atv.	2 atv.	3 atv.	Iš viso
Laimėjimas	Žinojimas, kad tau puikiai pavyko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estetika	Meilė grožiui ir harmonijai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altruizmas	Pagalba kitiems nesiekiant naudos sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bendradarbiavimas	Gebėjimas dirbti kartu su kitais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kūrybingumas	Naujų minčių ar daiktų kūrimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mokslas	Mokymosi kaip vertybės suvokimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lygiateisiškumas	Manymas, kad visi yra lygūs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tikėjimas	Tikėjimas ateitimi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Šeima	Rūpinimasis tėvais, vaikais, giminėmis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sveikata	Emocinė, fizinė, dvasinė gerovė	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dorumas	Elgimasis pagal deklaruojamus įsitikinimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Teisingumas	Elgimasis su visais teisingai ir lygiai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meilė	Stiprus asmeninis prisirišimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lojalumas	Ištikimybė žmogui ar dalykui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasitenkinimas	Patiriamas malonumas ar džiaugsmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Galia	Galėjimas daryti įtaką ir mokėjimas ja naudotis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pripažinimas	Siekimas pagarbos ir susižavėjimo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saugumas	Tikėjimas ir pasitikėjimas ateitimi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turtas	Žemiškųjų gėrybių kaupimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Išmintis	Gilus gyvenimo suvokimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 atvejis: .....

2 atvejis: .....

3 atvejis: .....



Įrašyk tris svarbiausias vertybes, tavo sąraše surinkusias daugiausiai taškų:

1. ....

2. ....

3. ....





# Kam esi gabus?

**Kapitonas:** Gabumai – tai veikla, kuri tau geriausiai sekasi; tai, kuo tu išsiskiri iš kitų. Šis pratimas tau padės atskleisti savo gabumus, kurie gali turėti įtakos tavo apsisprendimui dėl profesijos.

## **Pažymėk tuos teiginius, kurie apibūdina tavo gabumus:**

- A** Balso intonacijomis, laikysena sugebu pavaizduoti situaciją, išreikšti jausmus
- M** Bandau naujus piešimo, tapybos būdus ir medžiagas
- E** Domiuosi automobiliais, techniniais prietaisais, konstruoju
- B** Domiuosi įvykių, reiškinų priežastingumu
- U** Domiuosi muzika, klausausi kitų žmonių dainų, muzikos veiklą
- S** Esu energingas, skiriu daug laiko fiziniams pratimams ir mankštai
- O** Esu entuziastingas ir optimistas
- B** Esu smalsus, siekiu sužinoti, ką nors nauja
- U** Kuriu naujas melodijas
- L** Mano pasakojimai pasižymi nuoseklumu, įtampa ir detalėmis
- E** Mėgstu braižyti schemas, konstrukcijas
- U** Muzika išreiškiu savo jausmus ir išgyvenimus
- L** Net ir senoms idėjoms suteikiu naują, įdomu turinį
- A** Pajėgiu išreikšti konfliktą
- S** Praleidžiu daug laiko treniruodamasis
- M** Savo darbuose rodau daug originalumo
- M** Savo jausmus išreiškiu piešiniais, tapyba, lipdyba
- B** Skaitau mokslinę literatūrą ir dažnai diskutuoju dominančia tema
- B** Skiriu daug laiko tam, kas domina – augalams, kolekcionavimui





- A** Su dideliu malonumu vaidinu ir kuriu spektaklius
- E** Sugebu dirbti su įrankiais
- O** Sugebu įtraukti kitus į bendrą veiklą
- L** Sugebu sukurti įdomų pasakojimą, eilėraščius
- O** Sugebu vadovauti grupei
- E** Suprantu technines problemas
- S** Žaidimuose pralenkiu kitus
- O** Kiti mane laiko autoritetu ir vertina mano nuomone planuojant veiklą ir priimant sprendimus
- M** Domiuosi kitų žmonių meno kūriniais
- A** Lengvai įsijaučiu į kito žmogaus, gyvūno, daikto vaidmenį ir sugebu imituoti
- S** Dalyvavimas įvairiose varžybose ir žaidimuose man teikia malonumo



AŠ RENKUOSI PROFESIJĄ 15





# Koks yra tavo asmenybės tipas?

**Kapitonas:** Šis pratimas, sudarytas pagal Hollandą, tau padės nustatyti darbo aplinką, kuri atitiktų tavo pomėgius, gabumus ir asmenybę. Pažymėk tuos teiginius, kurie geriausiai tave apibūdina (1 teiginys vertas 1 taško). Suskaičiuok ir sužinosi, kuriam asmenybės tipui priklausai. Jei apskaičiavęs pamatysi, kad tau tinka keli asmenybės tipai, tokiu atveju turėsi platesnį profesijos pasirinkimo spektrą

## Tu:

- atletiškas
- praktiškas
- linkęs veikti
- linkęs į techninį darbą
- gamtos–mylėtojas

## Tau gerai sekasi, patinka:

- statyti ar konstruoti daiktus
- dirbti atvira ore
- treniruoti gyvūnus
- dirbti individualiai
- būti fiziškai aktyviam

**R** iš viso =

## Tu:

- smalsus
- analizuojantis
- išradingas
- pastabus
- loginio mąstymo

## Tau gerai sekasi, patinka:

- spręsti matematinės užduotis
- suprasti ir gilintis į mokslines teorijas
- tirti daiktus, reiškinius arba analizuoti informaciją
- naudotis kompiuteriu
- skaityti mokslinius žurnalus

**I** iš viso =





**Tu:**

- kūrybingas
- lakios vaizduotės
- impulsyvus
- nepriklausomas
- linkęs į naujoves

**Tau gerai sekasi, patinka:**

- daryti eskizus, piešti, tapyti
- groti muzikos instrumentu
- dalyvauti koncertuose, vaidinimuose, meno parodose
- daryti įdomias nuotraukas
- ką nors kurti

---

**M** iš viso =**Tu:**

- draugiškas
- linkęs padėti kitiems
- mėgstantis bendrauti
- supratingas
- paslaugus

**Tau gerai sekasi, patinka:**

- mokyti kitus
- padėti kitiems spręsti asmenines problemas
- dalyvauti susitikimuose
- teikti savanoriškas paslaugas
- tenkinti kitų norus

---

**S** iš viso =

AŠ RENKUOSI PROFESIJĄ 17



**Tu:**

- pasitikintis savimi
- linkęs rizikuoti
- įtikinantis
- entuziastingas
- energingas

**Tau gerai sekasi, patinka:**

- inicijuoti tam tikrą veiklą
- įtikinti žmones daryti, kaip tu nori
- parduoti daiktus ar reklamuoti idėjas
- organizuoti renginius
- vadovauti komandai

---

**V** iš viso =**Tu:**

- tvarkingas
- kruopštus
- pratęs veikti pagal planą
- sąžiningas
- prisitaikantis prie reikalavimų

**Tau gerai sekasi, patinka:**

- padaryti daug popierinio darbo per trumpą laiką
- tvarkingai sudėti daiktus
- atlikti aiškiai suformuluotas užduotis
- dirbti kompiuteriu
- rašyti oficialius laiškus

---

**K** iš viso =



**(R)** Realistinis tipas. Pirmumą teikia veiklai, kuriai reikia fizinių ar rankų darbų įgūdžių, kelia sau konkrečius tikslus ir užduotis, kuriems įgyvendinti reikalingi įvairūs prietaisai, mechanizmai, įrenginiai. Patinka, kai užduotys yra aiškios, konkrečios, darbą galima atlikti nuosekliai einant nuo detalių prie rezultato. Nemėgsta ilgų derybų, organizacinės veiklos, lyderio, vadovo vaidmens, gilinimosi į tarpasmeninius santykius, socialinių situacijų, kuriose būtų dėmesio centre. Labiau vertina praktinę nuovoką, sveiką protą, konkrečius įgūdžius.

**(I)** Intelektualusis tipas. Pirmumą teikia protiniam, moksliniam darbui, teoriniams uždaviniams, siekiant pažinti materialaus, socialinio ar dvasinio pasaulio raidą. Mėgsta dirbti savarankiškai. Mėgsta analizuoti problemą, priežastis, duomenis, įvertinti galimybes, rezultatus, numatyti veikimo planą, daryti išvadas, sprendimus. Šio asmenybės tipo vertybės: pasitikėjimas savimi, nepriklausomi, originalūs sprendimai, gilios teorinės žinios, geras išsilavinimas.

**(M)** Meninis tipas. Renkasi grožio, meno, pramogų verslo sričių veiklą, problemas sprendžia kūrybingai, originaliai, remdamasis savo intuicija, vaizduote, įspūdžiais, siekia originalių ir nepriklausomų sprendimų. Pirmenybę teikia veiklai, kurioje galima pasiekti naują ir individualų rezultatą – meninį vaizdą, kūrinį, daiktą, gaminį. Patinka pasinerti į nežinomybę, kuriant ką nors naujo ir originalaus. Šio tipo žmonės labai vertina saviraišką, sprendimų originalumą, estetines ir menines vertybes, grožį.

**(S)** Socialusis tipas. Pirmumą teikia veiklai, kur dirbama su žmonėmis, padedant jiems, mokant, konsultuojant, auklėjant, teikiant įvairias paslaugas. Veikloje atsižvelgia į aplinkinių žmonių nuomones, stengiasi rasti visus



patenkinantį sprendimą, dirba kantriai, kad pasiektų tikslą. Jo vertybės: žmonių gerovė, pagarba, teisingumas, atsakomybė, pozityvus savęs vertinimas.

**(V)** Verslusis tipas. Mėgsta nestandartinę, kupiną iššūkių aplinką, vadovauja komandai, gerai jaučiasi, kai gali suteikti įgaliojimus kitiems ir įtikinti kitus vykdyti planą. Veikloje susitelkia į tikslo siekimą. Jo vertybės: pasisekimas, statusas, rizika, valdžia, dominavimas.

**(K)** Konvencionalusis tipas. Pirmumą teikia veiklai, kurioje renkama žodinė ar skaičiais išreikšta informacija ir tvarkoma, apdorojama laikantis taisyklių, tam tikros tvarkos, normų ar nuoseklių nurodymų. Mėgsta nuolat pasikartojančias ir sistemiškas užduotis. Šio tipo žmonių vertybės: savikontrolė, stabilumas, tradicijų, papročių ir elgesio normų laikymasis ir konservatyvus požiūris.

Mano asmenybės tipas yra:





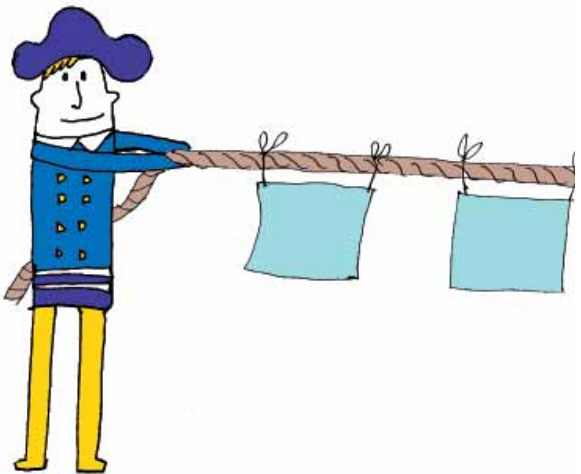
## Atsakymai

### Pratimas „Kam esi gabus?“

Raidžių paaiškinimai:

- A** – vaidybiniai gabumai
- B** – moksliniai gabumai
- E** – mechaniniai gabumai
- L** – literatūriniai gabumai
- M** – meniniai gabumai
- O** – organizaciniai gabumai
- S** – sportiniai gabumai
- U** – muzikiniai gabumai

Jei dauguma tavo pažymėtų teiginių yra ties A raide, tokiu atveju turi vaidybinių gabumų; jei ties B – mokslinių, ir t. t. Gali paaiškėti, kad turi įvairių specialių gabumų. Šiuo atveju turėsi atskirti, kas tau yra tiesiog malonus užsiėmimas, o kas galėtų būti ir ateities darbu.



## Atsakymai

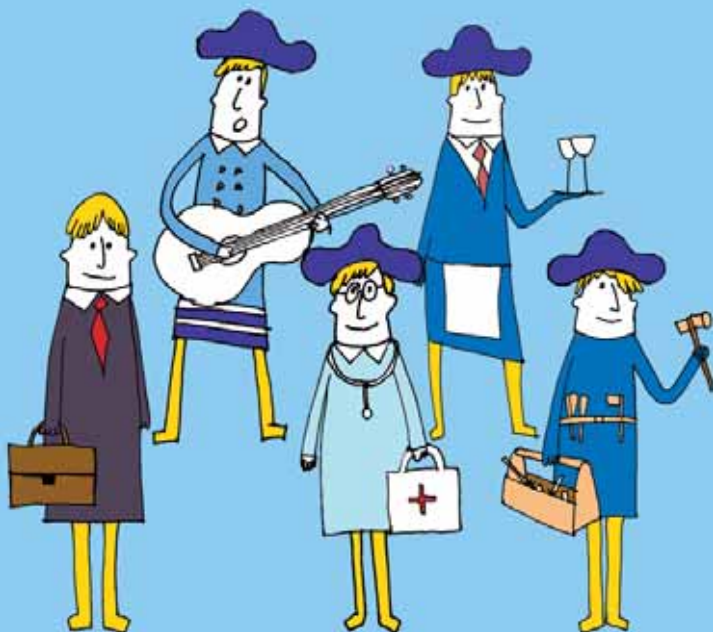
### Pratimas „Koks tavo asmenybės tipas?“

Šioje lentelėje rasi kiekvienam asmenybės tipui tinkamas profesijas.

<b>Asmenybės tipas</b>	<b>Profesijos</b>
<b>Realistinis</b>	Ūkininkas, veterinaras, gamtos apsaugos inspektorius, gaisrininkas, policininkas, pilotas, technikas, statybininkas, gamybininkas, vairuotojas, matininkas, remontininkas, mechanikas
<b>Intelektualusis</b>	Analitikas, tam tikros srities ekspertas, biochemikas, mikrobiologas, meteorologas, astronomas, geografas, archeologas, istorikas, biofizikas, farmakologas, sociologas, psichologijos dėstytojas, tardytojas
<b>Meninis</b>	Aktorius, muzikantas, architektas, dailininkas, restauratorius, televizijos režisierius, rašytojas, scenaristas, skulptorius, grimuotojas, kostiumų dailininkas, drabužių modeliotojas, šokėjas, orkestro ar choro dirigentas, interjero dizaineris, fotomenininkas
<b>Socialusis</b>	Gydytojas, slaugytojas, mokyklos psichologas, politologas, auklėtojas, mokytojas, specialiojo ugdymo pedagogas, socialinis darbuotojas, kosmetologas, kirpėjas



<b>Verslusis</b>	Mokesčių inspektorius, eismo priežiūros inspektorius, pardavėjas, įmonės savininkas, vadovas, žurnalistas, televizijos ar radijo laidų vedėjas, reklamos vadybininkas, prekybos atstovas, advokatas, teisėjas, patarėjas, politikas, valstybinės įstaigos tarnautojas
<b>Konvencionalusis</b>	Programuotojas, buhalteris, biudžeto analitikas, finansininkas, sąskaitininkas, kasininkas, auditorius, bibliografas, redaktorius, draudėjas, administratorius, muitinės inspektorius, banko tarnautojas, kanceliarijos darbuotojas





# AŠ ESU...

**Kapitonas:** Atėjo laikas pateikti visas savo mintis, išvadas, apibendrinimus.

# Aš žinau, koks aš esu...

## Mano savybės...

Manau, kad mano stipriosios savybės yra šios:

.....  
.....  
.....  
.....



Mano silpnosios savybės:

.....  
.....  
.....  
.....

Savybės, kurias norėčiau tobulinti:

.....  
.....  
.....  
.....







### **Mano gabumai...**

Turiu įvairių specialių gabumų, kurie gali turėti įtakos mano apsisprendimui dėl profesijos:

.....  
.....  
.....  
.....

### **Mano vertybės...**

Svarbiausios vertybės, kuriomis dažniausiai vadovaujuosi:

.....  
.....  
.....  
.....

### **Mano pomėgiai...**

Man labai patinka:

.....  
.....  
.....  
.....





# MANO TIKSLAS

**Kapitonas:** Kaip manai, kam žmogui reikalinga profesija?

**Aš:** Na, profesija yra reikalinga tam, kad uždirbtum pinigų, kad užsiimtum veikla, kad išlaikytum šeimą ir pan.

**Kapitonas:** Teisingi tavo pamąstymai. Bet pinigus gali užsidirbti ir neturėdamas jokios profesijos. Mano nuomone, profesija žmogui yra reikalinga tam, kad jis galėtų išreikšti save. Be to, darbas, teikiantis malonumą, suteikia jėgų įveikti įvairius nesklandumus ir nesėkmes darbe.

**Aš:** Manau, kiekvienas norėtų dirbti mėgstamą darbą ir gauti gerą atlyginimą. Bet taip būna retai...

**Kapitonas:** Norint tinkamai nuspręsti dėl profesijos, svarbu gerai pažinti savo norus, gerai orientuotis profesijų pasaulyje, žinoti darbo rinkos poreikius, mokėti įvertinti savo profesinį tinkamumą. O tada gal ir pavyks suderinti šiuos dalykus.

**Aš:** O kur galėčiau gauti informacijos apie patinkančias profesijas?

**Kapitonas:** Išbandyk šiuos informacijos šaltinius:

- Praktika. Įgydamas praktinių žinių, suvoksi, ar ši profesija tau.
- Pokalbiai su dirbančiais pagal tavo dominančią profesiją.
- Leidiniai, profesijų aprašymai, interneto informacija. Naudingų nuorodų rasi toliau.
- Konsultacija su karjeros specialistu. Kreipkis į profesijos konsultantus ir psichologus artimiausioje darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyboje. Jų adresus rasi šios knygelės 48 psl.





**Aš:** O kur galėčiau sužinoti apie konkrečių profesijų perspektyvas darbo rinkoje? Kaip žinoti, ar būsiu reikalingas darbdaviams? Dažnai girdžiu, kad abiturientai renkasi darbą atsižvelgdami tik į savo norus, profesijos įvaizdį, o po studijų negali rasti norimo darbo...

**Kapitonas:** Apie profesijų paklausumą ir perspektyvas gali sužinoti Lietuvos darbo biržos tinklalapyje.

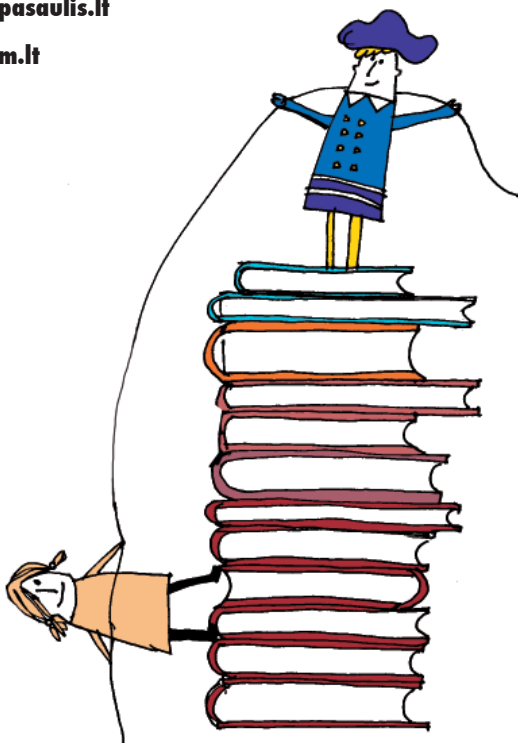
## NAUDINGOS NUORODOS

Čia rasi informacijos apie profesijas bei jų aprašus, taip pat studijų programų aprašus.

**[www.euroguidance.lt/profesijovadovas](http://www.euroguidance.lt/profesijovadovas)**

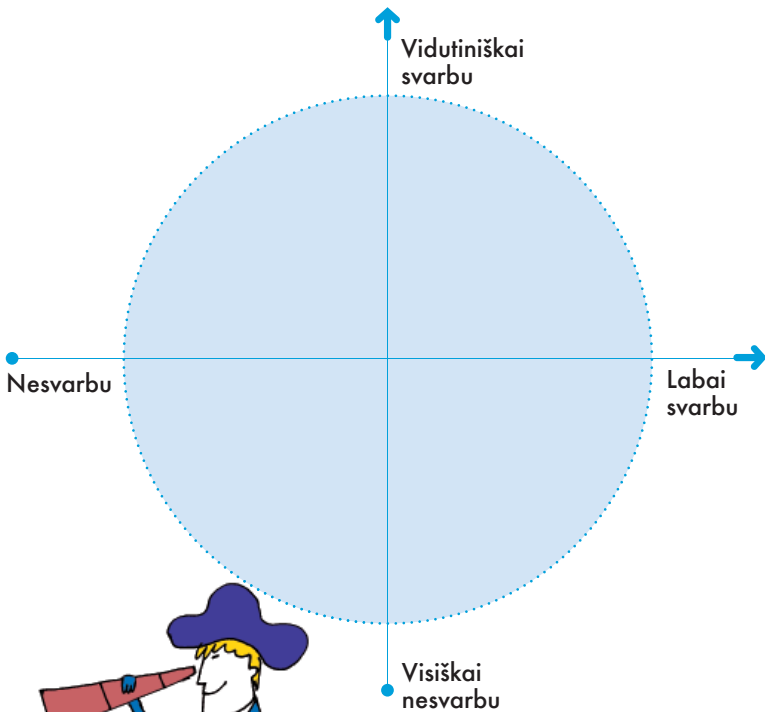
**[www.profesijupasaulis.lt](http://www.profesijupasaulis.lt)**

**[www.aikos.smm.lt](http://www.aikos.smm.lt)**



# Ką labiausiai vertintum būsimojoje profesijoje?

**Kapitonas:** Nuspręsk, kuri iš profesinių vertybių tau svarbesnė, ir pažymėk savo atsakymą atitinkamoje vietoje.





- Individualus darbas
- Protinis darbas
- Nuolatinis bendravimas su klientais
- Darbas, kurį man malonu dirbti
- Saugus darbas
- Darbas komandoje
- Darbas, skatinantis saviraišką
- Karjeros galimybės
- Darbas kintančioje aplinkoje
- Darbas patalpoje
- Atsakingas darbas
- Darbas, kuriam reikia nuolat tobulėti
- Darbas, nedarantis žalos aplinkiniams
- Ko nors naujo ir naudingo kitiems kūrimas
- Darbas, kuriam reikia fizinių jėgų
- Darbas, neprieštaraujantis mano įsitikimams
- Darbas, kuriam reikia visiško atsidavimo
- Gerai mokamas, bet mano principams prieštaraujantis darbas

Išvardink tris svarbiausias profesines vertybes, kurias gali turėti įtakos pasirenkant profesiją:

.....

.....

.....






# Kurios asmeninės savybės ir gebėjimai būtini šiai profesijai?

**Kapitonas:** Šis pratimas parodys, ar žinai, kurios asmeninės savybės ir gebėjimai yra būtini nurodytų profesijų darbuotojams. Sujunk toliau nurodomas profesijas su profesinėmis savybėmis ar gebėjimais, kurie yra, tavo manymu, būtiniausi šios profesijos žmonėms (galimi keli atsakymai; atsakymai gali kartotis).

Pvz.:

Jūrininkas – a, g

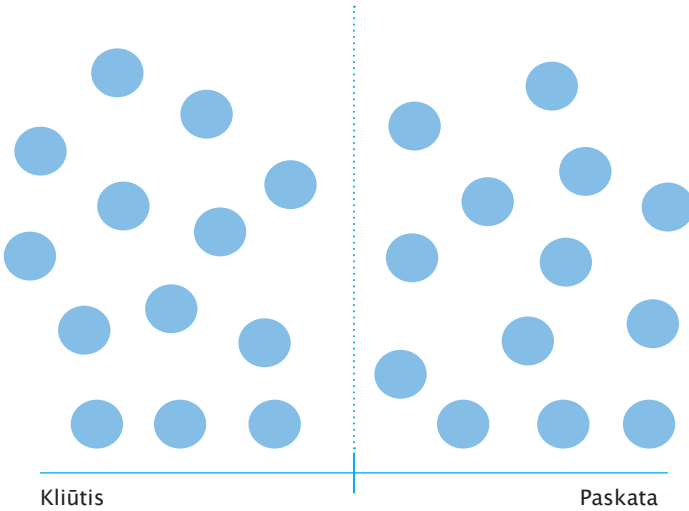
Aktorius  
Archeologas  
Architektas  
Astronomas  
Automobilių mechanikas  
Barmenas  
Elektrikas  
Farmacininkas  
Fotografas  
Informatikas  
Jūrininkas  
Kalbų mokytojas  
Lokomotyvo mašinistas  
Meno kritikas  
Meteorologas  
Miškininkas  
Muzikantas  
Padavėjas  
Pardavėjas  
Režisierius  
Socialinis darbuotojas  
Stalius  
Statybininkas  
Ugniagesys  
Vadybininkas  
Virėjas

- 
- 
- a) analitinis mąstymas
  - b) atidumas
  - c) atsakingumas
  - d) atsargumas
  - e) brėžinių supratimas
  - f) diplomatiniai, derybiniai gebėjimai
  - g) drąsa
  - h) emocinis stabilumas
  - i) fizinė ištvėrmė
  - j) gebėjimas mylėti gamtą ir rūpintis ja
  - k) gebėjimas bendrauti
  - l) gebėjimas būti autoritetu
  - m) gebėjimas dirbti komandoje
  - n) gebėjimas dirbti su duomenimis ir skaičiais
  - p) gebėjimas greitai priimti sprendimus
  - r) gebėjimas ilgai ir įtemptai dirbti
  - s) gebėjimas išklaudyti
  - o) gebėjimas spręsti kelias užduotis vienu metu
  - v) gera atmintis
  - z) gera erdvinė vaizduotė
  - E) geras skonis
  - y) geros fizikos ir matematikos žinios
  - j) greita orientacija
  - ą) greita reakcija
  - ę) išsadingumas
  - ų) įžvalgumas
  - š) kruopštumas
  - ž) kūrybingumas
  - ė) loginis analitinis mąstymas
  - č) mechanizmų ir įtaisų valdymas
  - x) muzikinė klausa
  - q) objektyvumas
  - A) organizaciniai gebėjimai
  - B) pareigingumas
  - C) paslaugumas
  - D) pažinimo ir tyrimų troškimas
  - H) rašiki kalba
  - I) nepaviršutiniškas domėjimasis menu
  - G) ritmo pojūtis
  - N) sąžiningumas
  - M) technikos pomėgis
  - L) tikslumas
  - Z) tvarkingumas
- 



# Kas trukdo ir kas padeda tinkamai nuspręsti dėl profesijos?

**Kapitonas:** Šis pratimas padės tau suprasti, kurie išoriniai ir vidiniai veiksniai gali trukdyti, o kurie – padėti renkantis profesiją. Nuspręsk, kurie dalykai yra labiau trukdantys, o kurie – skatinantys priimant sprendimą dėl tavo ateities darbo (žymėk taip, kaip parodyta pavyzdyje; gali likti tuščių skritulių). Pagrįsk savo atsakymą.

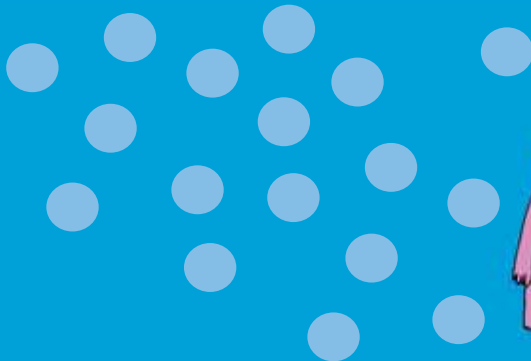


Kliūtis

Paskata







- A** Galimybė keliauti
- B** Artimųjų spaudimas
- A** Atsiktinumas ar susiklosčiusi aplinkybė
- G** Gyvenimo būdo atitikimas
- I** Įgimti polinkiai
- I** Informacijos apie profesijas trūkumas
- M** Neįvertinęs savo gebėjimų, renkuosi madingą (populiarią) profesiją
- K** Nepasitikėjimas savimi, kuris susiformavo dėl tėvų, mokytojų ar draugų vertinimų
- P** Pamąstymai: juk tai pavojinga profesija
- S** Pamąstymai: profesija neužtikrins man ateities
- T** Pamąstymai: ten priima tik geriausius
- R** Pasirinkau profesiją atsižvelgdamas į savo mokymosi rezultatus ir gebėjimus
- Y** Pasyvumas
- N** Rinkdamasis profesiją įvertinau tik savo norus
- V** Renkuosi tą profesiją, dėl kurios būsiu vertinamas aplinkinių
- C** Renkuosi, nes pelninga profesija
- J** Savo jėgų (gebėjimų) nuvertinimas
- Ė** Svajonė nuo vaikystės
- F** Tėvų svajonės apie vaiko profesiją



# Ką gi pasirinkti?

**Kapitonas:** Šis pratimas pagelbės tuo atveju, jei tavo širdis linksta prie dviejų ar daugiau profesijų ir tau sunku apsispręsti, kurią pasirinkti. Atskirose lentelių dalyse įrašyk po tris tave ir tave dominančią profesiją apibūdinančius žodžius. Informacijos apie profesijas surasi šio skyrelio pradžioje minėtuose informacijos šaltiniuose.

Taigi nuspręsk, kuri profesija tau tinkamiausia.

**Aš**

Stipriosios savybės	Gabumai
Asmeninės vertybės	Pomėgiai



**1 profesija**

Reikiamos savybės	Reikiami gebėjimai
Profesinės vertybės	Darbo aplinka



**Aš**

Stipriosios savybės	Gabumai
Asmeninės vertybės	Pomėgiai



**2 profesija**

Reikiamos savybės	Reikiami gebėjimai
Profesinės vertybės	Darbo aplinka



## Atsakymai

### Pratimas „Kurios asmeninės savybės ir gebėjimai būtini šiai profesijai?“

Aktorius → H

Archeologas → m; u

Astronomas → a; y

Automobilių mechanikas → č; M

Barmenas → c; k; m

Elektrikas → b; d

Farmacininkas → c; k; s; v

Fotografas → D; ž

Informatikas → è; o; r

Kalbų mokytojas → k; L; q

Lokomotyvo mašinistas → b; B

Meno kritikas → I

Meteorologas → j; n

Miškininkas → j

Muzikantas → G, x

Padavėjas → C; k; v; u

Režisierius → A; I; ž

Socialinis

darbuotojas → C; k; s

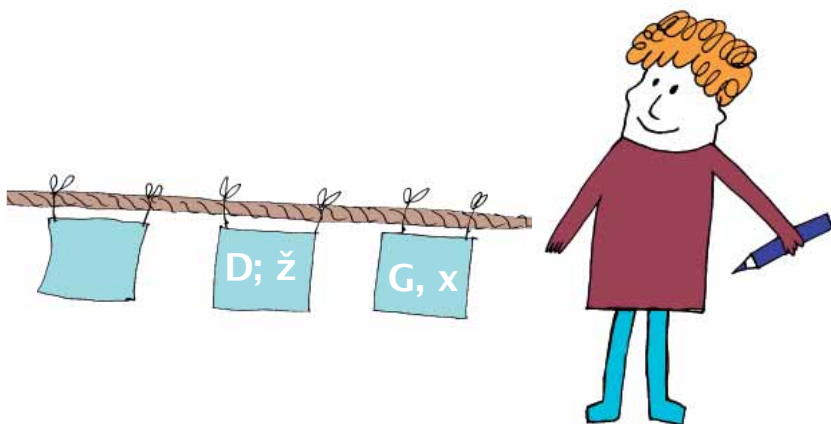
Stalius → e; z

Statybininkas → i; š

Ugniagesys → a; h; g

Vadybininkas → A; f; p

Virėjas → E; Z; Ž





## Pratimas „Kas trukdo ir kas padeda tinkamai nuspręsti dėl profesijos?“

**Kliūtys:** B; I; M; K; P; S; T; Y; J; F; V

**Paskatos:** A; G; J; R; N; C; Ė; F; V





# MANO TIKSLAS

## Šioje dalyje aš sužinojau, kad...

... mano profesinės vertybės yra:

.....  
.....

... mane domina ši profesija(-os):

.....  
.....

mane dominančiai profesijai(-oms) reikiamos asmeninės savybės yra šios:

.....  
.....

... man patinkančios profesijos(-ų) darbuotojų pagrindinė veikla –

.....  
.....

...negaliu pasirinkti norimos profesijos, nes

.....  
.....

...mano apsisprendimą dėl profesijos palengvina:

.....  
.....



# MANO KELIAS

**Aš:** Jau žinau, koks esu ir kokią specialybę norėčiau įgyti. O ką toliau turėčiau daryti?

**Kapitonas:** Pasidomėk, kurios mokymo įstaigos gali suteikti tavo pasirinktą profesiją. Be to, tavo mokymosi kelio pasirinkimo galimybės priklauso nuo to, kurioje klasėje esi. Mokiniai, baigę 10 ir 12 klasių, turi skirtingas profesijos įgijimo galimybes.

**Aš:** Kokios šios galimybės?

**Kapitonas:** Jei baigei 10 klasių, profesiją gali įgyti profesinėje mokykloje arba lankydamas profesinio mokymo kursus darbo rinkos mokymo centre (mokytiis priimami jaunuoliai ne jaunesni kaip 18 m.). Jei baigei 12 klasių, gali mokytis kolegijoje, universitete ar jau minėtose mokymo įstaigose.

**Aš:** Jau žinau, kad pasirinktą specialybę galiu įgyti kolegijoje, profesinėje mokykloje ar universitete, tik nelabai suvokiu, kuo skiriasi studijos šiose įstaigose?

**Kapitonas:** Profesinė mokykla suteikia konkrečias žinias, reikalingas tavo profesijai, per palyginti trumpą laiką. Studijos kolegijoje teikia daugiau praktinių nei teorinių žinių. Mokydamasis universitete įgysi daugiau teorinių negu praktinių žinių. Be to, tavo žinių portfelis bus sunkesnis negu po studijų kolegijoje, todėl galėsi dirbti keliose srityse.

**Aš:** O kuo skiriasi profesinė mokykla nuo profesinio mokymo kursų?

**Kapitonas:** Profesinio mokymo kursai – tai greičiausias profesijos įgijimo būdas. Baigęs šiuos kursus, kurie trunka kelis mėnesius, galėsi iškart ieškotis darbo. Šie kursai suteikia tiek teorinių, tiek praktinių žinių, kurios tiesiogiai susijusios su pasirinkta profesija. Tačiau ne visas profesijas galima įgyti tokiu būdu.





**Aš:** Dabar supratau. O dar mane domina studijos užsienyje.

**Kapitonas:** Jei galvoji apie studijas užsienyje, įvertink savo finansines galimybes ir pasidomėk galimais studijų užsienyje finansavimo šaltiniais. Nepamiršk, kad kai kurios aukštosios ir kitos užsienio mokymo įstaigos stojimo dokumentus priima jau pavasarį.

Daugiau informacijos apie įvairias mokymosi ir studijų galimybes gali rasti toliau nurodomais interneto adresais. Taip pat gali kreiptis konsultacijos į darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnybų, kurių adresus rasi 48 psl., konsultantus.

## NAUDINGOS NUORODOS

Čia gali rasti informacijos apie švietimo sistemą, mokymosi ir studijų galimybes ir kt.

**[www.euroguidance.lt](http://www.euroguidance.lt)**

**[www.euroguidance.lt/profesijosvadovas](http://www.euroguidance.lt/profesijosvadovas)**

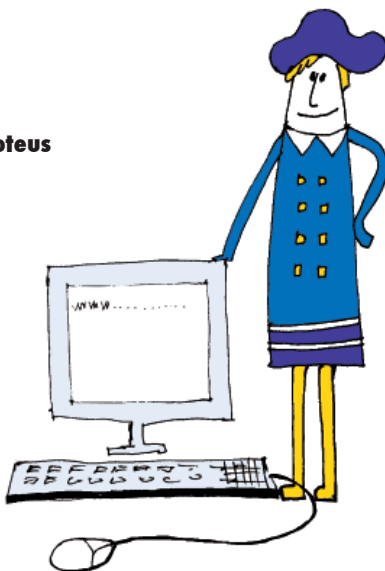
**[www.darborinka.lt](http://www.darborinka.lt)**

**[www.studijos.lt](http://www.studijos.lt)**

**[www.kurstudijuoti.lt](http://www.kurstudijuoti.lt)**

**[www.aikos.smm.lt](http://www.aikos.smm.lt)**

**[www.europa.eu.int/ploteus](http://www.europa.eu.int/ploteus)**





# Kurią mokymosi įstaigą pasirinkti?

**Kapitonas:** Šis pratimas tau padės geriau įvertinti tavo mokymosi galimybes. Pasinaudok leidiniu „Profesijos vadovas“ (jį rasi darbo rinkos mokymo tarnyboje, savo mokyklos ar viešojoje bibliotekoje arba internete <http://www.euroguidance.lt/profesijosvadovas>) ir sužinok daugiau apie tai, kur gali įgyti tave dominančią profesiją. Užpildyk kitame puslapyje esančią lentelę pagal čia pateikiamą pavyzdį. Pasirink vieną profesinę mokyklą, vieną kolegiją ir vieną universitetą ir nuodugniau paanalizuok lentelėje nurodytus aspektus.

PAVYZDYS

PROFESIJA: JŪRININKAS

Profesinis mokymas

Programa	Jūreivis
Mokymo įstaiga	Klaipėdos laivininkų mokykla
Mokymo dalykai	Jūrinės technologijos, laivybos pagrindai, laivo sandara, laivo elektros įrengimai, geros laivo techninės būklės palaikymas ir kt.
Reikalingas minimalus išsilavinimas	Pagrindinis
Mokymosi trukmė ir forma	3 m., dieninė
Profesinė kvalifikacija	Jūreivis

Neuniversitetas  
mokymas

<b>Programa</b>	<b>Jūrų laivavedyba</b>
Mokymo įstaiga	Lietuvos jūreivystės kolegija
Mokymo dalykai	Navigacija ir locija, laivo valdymas ir įranga, laivo sandara ir teorija, hidrometeorologija, laivavedybos techninės priemonės, radiolokacijos pagrindai, globalinės ryšių ir paieškos sistemos, laivo energetiniai įrengimai, medicinos pagalba ir išgyvenimas jūroje, geros laivo techninės būklės palaikymas ir kt.
Reikalingas minimalus išsilavinimas	Vidurinis
Mokymosi trukmė ir forma	4 m. – dieninė; 5 m. – neakivaizdinė
Profesinė kvalifikacija	Inžinierius



**Universitetinis mokymas**

<b>Programa</b>	<b>Laivavedyba</b>
Mokymo įstaiga	Klaipėdos universitetas
Mokymo dalykai	Laivo įranga, laivo valdymas ir techninė eksploatacija, matematiniai laivavedybos pagrindai, laivo teorija ir laivų statyba, laivo energetiniai įrenginiai, navigacija, navigacinė įranga, uostų ir vandens kelių geografija, laivo teorijos kursinis projektas, radiolokacinė įranga, laivo valdymas, jūrinė žūklė ir kt.
Reikalingas minimalus išsilavinimas	Vidurinis
Mokymosi trukmė ir forma	4 m, dieninė
Profesinė kvalifikacija	Transporto inžinerijos bakalauras



# Kurią mokymosi įstaigą pasirinkti?



**MANO  
PASIRINKTA  
PROFESIJA:**

Profesinis  
mokymas

<b>Programa</b>	
Mokymo įstaiga	
Mokymo dalykai	
Reikalingas minimalus išsilavinimas	
Mokymosi trukmė ir forma	
Profesinė kvalifikacija	



**Neuniversitetinis mokymas**

<b>Programa</b>	
Mokymo įstaiga	
Mokymo dalykai	
Reikalingas minimalus išsilavinimas	
Mokymosi trukmė ir forma	
Profesinė kvalifikacija	

**Universitetinis mokymas**

<b>Programa</b>	
Mokymo įstaiga	
Mokymo dalykai	
Reikalingas minimalus išsilavinimas	
Mokymosi trukmė ir forma	
Profesinė kvalifikacija	



# MANO KELIAS

Sužinojau, kad mano mokymosi galimybės:

.....  
.....  
.....

Įvertinęs(-usi) informaciją apie mokymo ar studijų galimybes skirtingose mokymo įstaigose, nusprendžiau, kad norėčiau mokytis (studijuoti)....., nes:

.....  
.....  
.....

Pagaliau apsisprendžiau dėl savo tolesnio mokymosi kelio, taigi mano mokymosi planas toks:

.....  
.....  
.....





# MANO ATEITIES VAIZDAS

**Kapitonas:** Dabar jau gali pabandyti nustatyti savo karjeros laivo kursą. Užbaik šį žemėlapij, atsakydamas į pateiktus klausimus bei nupiešdamas savo kelią į tikslą.



KOKIA GALĖTŲ BŪTI  
MANO ATEITIES  
PROFESIJA?

KOKIE ŽMONĖS GALI  
MAN PADĖTI IR KREIPTI  
MANO ELGESĮ ATEITYJE?

KAS MANE  
PASKATINO  
PASIRINKTI ŠIĄ  
PROFESIJĄ?

KAS GALI MAN  
SUTRUKDYTI?

KAIP TAI PASIEKSIU?  
KOKS GALĖTŲ BŪTI  
MANO PLANAS?

- 1.
- 2.
- ...

KAIP ĮSIVAIZDUOJU SAVO  
GYVENIMĄ, KAI PASIEKSIU  
UŽSIBRĖŽTĄ TIKSLĄ?

AŠ RENKUOSI PROFESIJĄ **47**





## DARBO RINKOS MOKYMO IR KONSULTAVIMO TARNYBŲ ADRESAI

### **Kauno DRMKT**

Karjeros planavimo skyrius  
Vedėja Bena Sabaliūtė  
Tel. (8 37) 20 58 33  
El. paštas BSabaliute@kaunas.ldrm.lt

### **Vilniaus DRMKT**

Karjeros planavimo skyrius  
Vedėja Evelina Kriauzaitė  
Tel. (8 5) 2151591  
El. paštas EKriauzaite@vilnius.ldrm.lt

### **Klaipėdos DRMKT**

Karjeros planavimo skyrius  
Vedėja Aušra Augaitienė  
Tel.: (8 46) 42 00 08, 42 00 09  
El. paštas AAugaitiene@klaipeda.ldrm.lt

### **Šiaulių DRMKT**

Karjeros planavimo skyrius  
Vedėja Laima Milkintaitė  
Tel. (8 41) 43 79 92  
El. paštas LMilkintaite@siauliai.ldrm.lt

### **Panevėžio DRMKT**

Karjeros planavimo skyrius  
Vedėja Regina Greblikiene  
Tel.: (8 45) 56 16 14, 58 15 77  
El. paštas RGreblikiene@panevezys.ldrm.lt

### **Utenos DRMKT**

Karjeros planavimo skyrius  
Vedėja Rasa Neliupsytė  
Tel. (8 389) 50 142  
El. paštas RNeliupsyte@utena.ldrm.lt

### **Alytaus DRMKT**

Karjeros planavimo skyrius  
Vedėja Daiva Antanavičiūtė  
Tel. (8 315) 75 160  
El. paštas DAntanaviciute@alytus.ldrm.lt