

Karjeros kompetencijų sritis: **C. Karjeros planavimas**

Karjeros kompetencija: **C1. Gyvenimo ir karjeros tikslų kėlimas**

Gyvenimo ir karjeros tikslų dermė

TIKSLAS

Padėti mokiniams atskleisti savo karjeros viziją, kelti derančius gyvenimo ir karjeros tikslus, įvardyti prioritetus.

MOKINIO PASIEKIMAI

Išsikels, vertins ir suderins savo gyvenimo ir karjeros tikslus, koreguos juos atsižvelgiant į asmeninius ir aplinkos pokyčius.

| | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Žinios ir supratimas | Suvoks savo asmeninę viziją, tikslus, prioritetus ir gebės juos apibūdinti. Paaiškins karjeros vizijos, gyvenimo tikslų sampratą ir svarbą. Paaiškins karjeros vizijos ir tikslų formulavimo ir derinimo principus. Aptars aplinkos poveikį žmogaus gyvenimo ir karjeros tikslams. Suvoks karjerą ir darbo rinką kaip nuolat besivystančius ir kintančius reiškinius. |
| Gebėjimai | Formuluos savo asmeninę viziją remiantis žiniomis apie save patį ir socialinę aplinką, pasirinkti savo gyvenimo prioritetus. Periodiškai įsivertins ir prireikus koreguos savo karjeros ir gyvenimo tikslus atsižvelgiant į asmeninį tobulėjimą, brandą, socialinės aplinkos ir darbo pasaulio pokyčius. |
| Nuostatos | Prisiims atsakomybę už savo gyvenimo ir karjeros tikslus. Veiks tikslingai, pagal susikurtą asmeninę viziją ir karjeros tikslus, atsižvelgiant į reikšmingus aplinkybių pokyčius. |

TEMOS TEORINIS PAGRINDIMAS

Aktualumas

Karjeros plano kūrimo pagrindas ir esminis orientyras karjeros kelyje yra žmogaus karjeros tikslas, apibrėžiamas kaip „apibendrintas rezultato, kurį asmuo numato ir kurio siekia, vaizdas“ (Laužackas, 2005).

Kadangi karjera yra tik viena iš žmogaus gyvenimo sričių, karjeros tikslai negali būti atsieti nuo kitų gyvenimo sričių tikslų. Tik jų dermė sukuria sąlygas asmens savirealizacijai ir pasitenkinimui tiek karjera, tiek gyvenimu apskritai. Ugdant mokinių gebėjimą kelti gyvenimo ir karjeros tikslus, pabrėžiama būtinybė įvertinti karjeros viziją ir ribotus laiko, energijos bei kitus išteklius. Gebėjimas tinkamai formuluoti tikslus naudingas ne tik planuojant karjerą, bet ir kitose veiklose: mokantis, planuojant laisvalaikį, rūpinantis namais ar savo sveikata.

Su tema susijusios sąvokos, teorijos, tyrimų rezultatai

Nagrinėjant karjeros ir gyvenimo tikslų kėlimo bei derinimo temą, akcentuoti trys esminiai aspektai: tikslų ir asmeninės vizijos ryšys, tikslų formulavimo taisyklės, prioritetų nustatymo būdai.

Vizija tarptautinių žodžių žodyne (2005) [lot. visus] apibrėžiama kaip „menamas vaizdas, regėjimas, fantazijos sukurtas paveikslas, ko nors įsivaizdavimas (vaizdinys) ar svajonė“. Karjeros vizija yra

svarbi sudedamoji karjeros tikslų formulavimo proceso dalis. Ji sukuria karjeros galimybių tyrinėjimo ir savęs pažinimo procese, pagal ją vyksta alternatyvų svarstymas ir atmetimas.

Tikslas - numatomas ir siekiamas žmogaus veiklos ar elgesio veiksmų rezultatas. Jis kartu yra ir veiklos motyvas, lemiantis jos būdą ir priemones (Jovaiša, 2007).

Tikslas formuluojamas vienu sakiniu, jis turi būti konkretus, pamatuojamas, realus, prasmingas ir pasiekiamas per ribotą laiką. Šie tikslų formuluotėms keliami reikalavimai, įvardijami akronimu SMART, yra universalūs, taikomi visose strateginio planavimo srityse. Akronimą SMART, kurio kiekviena raidė žymi angliško žodžio, apibūdinančio tam tikrą tikslo požymį, pirmąją raidę (angl. specific, measurable, assignable, realistic, time-related), 1981 m. pirmą kartą pavartojo G. T. Doranas. Vėliau kiti autoriai (P. J. Meyer, 2003, J. Dwyer, N. Hopwood, 2010) savaip interpretavo akronimo simbolius, gilino ir plėtojo „sumanių“ tikslų formulavimo principus, tačiau esmė išliko labai panaši.

Prioritetas - pirmenybė reikšmės ir laiko atžvilgiu, eiliškumas, kuriuo vykdomi uždaviniai (. Prioritetai padeda geriausiai išnaudoti savo ribotus išteklius: laiką, energiją, pinigus ir kt. Prioritetai yra susiję su vertybėmis, tačiau, skirtingai nei jos, prioritetai dažnai keičiasi, keičiantis gyvenimo etapams ir aplinkybėms. Gebėjimas nustatyti prioritetus ir jų laikytis – svarbi karjeros ir kitų gyvenimo sričių tikslų siekimo sąlyga.

TEMOS ĮVADAS

Tema pradedama pokalbiu apie gyvenimo tikslus ir jų siekimą. Mokiniai samprotauja, kam reikalinga karjeros vizija ir tikslai, kodėl svarbu įsivardyti prioritetus.

Prieinama prie sutarimo, kad karjera yra gyvenimo projektas, o kiekvienas rimtas projektas pradedamas nuo tikslų nustatymo. Kai tiksliai žinome ir aiškiai įvardijame, ko siekiame, imame pastebėti tikslo link vedančias galimybes, iš begalinio informacijos srauto atsirenkame tai, kas svarbu ir naudinga.

TEMOS ANALIZĖ

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile: 1) *karjeros vizija*; 2) *karjeros tikslai*; 3) *prioritetai*.

- 1) Aptariant *karjeros vizijos* potemę, mokiniai kviečiami svajoti apie savo, primenamas faktas, kad svajojant smegenys skatinamos gaminti daugiau dopamino, kuris suteikia laimės, džiaugsmo pojūtį. Svajonės žadina žmogaus kūrybines galias, o karjeros vizijoje galima įžvelgti karjeros tikslą.

Atliekama **skaitmeninė užduotis „Mano karjeros vizija“**, kuri padeda mokiniams geriau pažinti savo siekius, išryškinti jų savitumą ir vaizduotėje nupiešti savęs ateityje paveikslą.

Skaitmeninė užduotis „Karjeros kelio vizija“ skirta ugdyti mokinių gebėjimą projektuoti savo karjeros kelią, numatant pagrindines veiklas ir pasiekimus.

Galima atlikti žaidybinę užduotį **„Po dvidešimties metų“**, kuri suteikia mokiniams galimybę grupėje kurti ir pristatyti savo bei pažįstamų žmonių ateities viziją.

- 2) Analizuojant *karjeros tikslų* potemę, primenama SMART tikslų formulavimo taisyklė, akcentuojamas tikslų lankstumas, skatinama pastebėti ir pasinaudoti gyvenimo teikiamomis nenumatytomis galimybėmis.

Mokiniams primenama, kad tikslai yra tolimi, vidutinės trukmės ir artimi. Aptariama karjeros ir kitų gyvenimo sričių tikslų derinimo būtinybė.

Atliekama **skaitmeninė užduotį „Karjeros tikslo analizė“**: mokiniai suformuluoja karjeros tikslą įvertina jo siekimo sąlygas, naudodami SSGG analizės metodą.

3) *Prioritetų* potemėje aiškinama prioriteto samprata, aptariama, kuo prioritetai skiriasi nuo vertybių ir kodėl jie yra svarbūs siekiant tikslų.

Atliekama **skaitmeninė užduotis „Prioritetai“**, kuri padeda mokiniui sudaryti savo prioritetus dabartiniame gyvenimo etape hierarchiją bei pritaikyti ją sprendžiant kasdienes pasirinkimo situacijas.

PRITAIKYMAS

Mokiniai skatinami su šeimos nariais ir kitais artimais žmonėmis apie jų karjeros tikslus, prioritetus ir ypač – prioritetų kaitą keičiantis gyvenimo vaidmenims ir aplinkybėms.

REFLEKSIJA

Rekomenduojama atlikti **grupinę užduotį „Tikslų ekspertai“**. Atlikdami šią užduotį mokiniai vertina tikslų formuluotes, gyvenimo bei karjeros tikslų dermę, prioritetus ir t. t. Užduotis yra gana sudėtinga, žaidybinių elementų mažai, todėl rekomenduojama motyvuoti mokinius, skatinant konkurenciją tarp grupių (daugiausia pastabų pateikusi ekspertų grupė apdovanojama ar pan.).

Atliekama **skaitmeninė užduotis „Kryžiažodis „Tikslai““**, kuri padeda įtvirtinti pagrindines su tikslų kėlimu susijusias sąvokas.

METODAI

Pokalbis, diskusija, darbas grupėmis, vaidmenų žaidimai. Karjeros vizijos ir karjeros kelio vizijos kūrimo potemę galima integruoti į gimtosios kalbos ir dailės pamokas.

UŽDUOTYS / ŽAIDIMAI

Grupinė užduotis „Po dvidešimties metų“

Užduoties tikslas - sudaryti mokiniams galimybę grupėje kurti ir pristatyti savo bei pažįstamų žmonių ateities viziją kaip gyvenimo ir karjeros tikslų kėlimo atspirties tašką.

Tikslinė grupė - 9–10 klasių mokiniai.

Grupės dydis - 15–30 mokinių.

Užduoties atlikimo laikas - apie 45 minutės.

Reikalingos priemonės: popieriaus lapai, rašikliai (kiekvienai grupei po vieną), visų pamokoje dalyvaujančių mokinių vardų kortelės.

Užduoties atlikimo eiga

Mokytojas suskirsto mokinius į grupes po 4–6. Kiekviena grupė susėda ratu prie jai skirtos stalo. Ant stalo padedami užduočiai atlikti reikalingi popieriaus lapai ir mokytojas skelbia užduotį: „*Netrukus jūs trumpam tapsite rašytojais, kuriančiais futuristinius pasakojimus. Kiekvienos grupės pasakojimo veikėjai – bendramoksliai, kurių vardus išsitrauksite burtų būdu. Pasakojimo veiksmas vyksta po 20 metų. Siužetas turi būti susijęs su karjeros sritimi. Svarbu, kad visi veikėjai būtų bent paminėti, o pasakojimas turėtų vientisą siužetinę liniją. Kūrybai skiriama 30 minučių*“. Jei mokiniams sudėtinga suprasti užduotį, galima pateikti paprastą pavyzdį.

Mokytojas leidžia mokiniams ištraukti pasakojimo herojų vardus (traukiama tiek kortelių su vardais, kiek yra narių pasakojimo kūrimo grupėje).

Mokiniai kuria pasakojimus. Mokytojas stebi grupių darbą, jei reikia, pataria, paaiškina.

Po 30 minučių grupių atstovai perskaito pasakojimus visai klasei.

Apibendrinamas mokytojas klausia:

- Kiek jūsų sukurti pasakojimai yra realūs? Ar norėtumėte, kad po 20 metų iš tiesų taip būtų?
- Ką naujo ir įdomaus sužinojote apie save ir bendramokslis, atlikdami šią užduotį?

Galima pasiūlyti mokiniams išsaugoti pasakojimus ir perskaityti juos klasės susitikime po 20 metų. (Mokiniai 20 metų suvokia kaip be galo ilgą laiko tarpą, tad „perskaityti po 20 metų“ jiems skamba kaip mintis iš fantastikos srities. Kita vertus, mokiniai dažniausiai labai noriai įpareigoja vieną svarbų asmenį (pavyzdžiui, klasės seniūną ar neformalų lyderį) saugoti pasakojimus.)

Stebėseną

Mokytojas stebi grupių darbą, pataria, paaiškina, jei dirbantiesiems grupėje kyla klausimų.

Vertinimas

Grįžtamasis atsakas užtikrinamas žodžiu, įvertinant mokinių pastangas ir darbo grupėje pasiektą rezultatą.

Užduotis „Tikslų ekspertai“

Tikslas - sudaryti sąlygas mokiniams bendradarbiaujant grupėje ugdytis gebėjimus kelti tikslus.

Tikslinė grupė - 11–12 klasių mokiniai.

Grupės dydis - 15–30 mokinių.

Užduoties atlikimo laikas - apie 40 minučių.

Reikalingos priemonės: Užduočių lapai (**Xxx priedas**), rašikliai, multimedija (nebūtina).

Užduoties atlikimo etapai eiga

Mokytojas suskirsto mokinius į 3–4 grupes. Kiekviena grupė susėda prie jai skirto stalo. Mokytojas skelbia užduotį: „Kiekvienas iš Jūsų jau kėlėte, derinote, analizavote savo gyvenimo ir karjeros tikslus. Taigi kiekvienas turite šios srities žinių ir gebėjimų. Grupėje Jūsų žinios bei gebėjimai sumuojami, taigi prieš mane – trys (keturios) tikslų ekspertų grupės. Jūs turite per 15 minučių atlikti konkretaus atvejo analizę: nustatyti, ar tinkamos tikslų formuluotės, kaip tikslai dera tarpusavyje, ar jų prioritetai atitinka vertybių skalę. Po 15 minučių išrinksime geriausių ekspertų grupę.“

Mokytojas išdalija grupėms skirtingus užduočių lapus. Mokiniai dirba grupėse. Mokytojas stebi procesą ir vis primena, kiek liko laiko.

Atlikę atvejų analizę, mokiniai pristato savo darbo rezultatus. Jei yra galimybė, rekomenduojama analizuotus atvejus projektuoti ekrane, kad mokiniams būtų lengviau parodyti ir komentuoti taisytinas vietas.

Apibendrinamas užduotį, mokytojas klausia:

- Ar lengva būti tikslų ekspertais?
- Ką naujo sužinojote, išmokote, atlikdami šią užduotį?
- Kuri grupė geriausiai atliko savo darbą? (Geriausia tikslų ekspertų grupė apdovanojama arba kaip nors kitaip pagerbiama.)

Stebėseną

Mokytojas stebi procesą, tačiau pats vengia daryti įtaką mokinių sprendimams. Savo kompetenciją kelti gyvenimo ir karjeros tikslus jis gali pademonstruoti tik pristatant grupių darbo rezultatus.

Vertinimas

Grįžtamasis atsakas teikiamas žodžiu įvertinant grupių darbą.

NEPAMOKINĖS VEIKLOS

Karjeros ir karjeros kelio vizija gali būti kuriama, integruojant ugdymą karjerai ir gimtosios arba užsienio kalbos dalykus. Kadangi svajonės yra ganėtinai privati sritis, nagrinėjant vizijos temą, reikia būti itin atidiems bendravimo etikos požiūriu, atsižvelgti į tai, koks grupėje vyrauja psichologinis klimatas.

SĖKMĖS KRITERIJAI

- Apibūdina karjeros viziją, tikslus, prioritetus.
- Formuluoja ir analizuoja savo karjeros tikslą.
- Įvardija 3-5 prioritetus ir sieja juos su gyvenimo vaidmenų kaita.
- Veikia tikslingai, įvertina į reikšmingus aplinkybių pokyčius.

HIPERSAITAS

Tinklaraštis apie tikslus: <https://www.protoarchitektas.lt/straipsniai/tikslai/proto-architekto-tikslu-kelimo-vadovelis/>

NAUDOTA IR REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

Čeber, L. (2018). Būk, kuo nori būti. Vilnius: Alma littera.

Jočys, M. (2017). Valtininkas. Kaip apginti savo svajonę. Vilnius: Alma littera.

Profesinio konsultavimo metodai ir technikos (2008). Vilnius: Švietimo mainų paramos fondas.

Syed, M. (2019). Tu esi nerealus: išmok pasitikėti savimi ir išdrįsk sužibėti (beveik) visose srityse. Vilnius: Žmogaus studijų centras.

Stanišauskienė, V. (2017). Karjeros kūrimas. Kaunas: Technologija.

Jovaiša, L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius: Gimtasis žodis.

Užduoties lapas „Tikslų ekspertai“

A tikslų, vertybių, prioritetų sąrašas

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gyvenimo ir karjeros tikslai Tapti Lietuvos Respublikos prezidentu. Kada nors turėti aštuonis vaikus ir gerą žmoną. Turėti namą. Pradėti sportuoti ir sveikai maitintis. Iki 2030 metų įkopti į Everestą.</p> | <p>Asmeninės vertybės Svarbiausios: pripažinimas (galimybė būti garsiam, gerai žinomam); laisvė (nepriklausomybė, autonomija); asmeninis tobulėjimas. Nesvarbios: ekonominis saugumas; šeimyninė laimė; naudingumas (pagalba kitiems, visuomenės tobulinimas).</p> |
| <p>Prioritetai: 1. Laisvalaikis. 2. Draugai. 3. Šeima.</p> | |

B tikslų, vertybių, prioritetų sąrašas

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gyvenimo ir karjeros tikslai Iki 2020 metų įgyti vaikų gydytojos (pediatrės) kvalifikaciją. Per artimiausius dešimt metų įsigyti nuosavą būstą. Keliauti. Per mėnesį perskaityti ne mažiau kaip vieną psichologijos ir asmeninio tobulėjimo srities knygą.</p> | <p>Asmeninės vertybės Svarbiausios: vidinė harmonija (sutarti su pačiu savimi); tvarka (ramybė, aiškumas, stabilumas, pastovumas). Nesvarbios: malonumai (laisvalaikis, šventės, pramogos); turtas (pinigai, prabangūs daiktai).</p> |
| <p>Prioritetai: 1. Šeima. 2. Namai. 3. Karjera.</p> | |

C tikslų, vertybių, prioritetų sąrašas

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gyvenimo ir karjeros tikslai Kada nors dirbti vadovaujamą darbą kurioje nors prestižinėje srityje. Susirasti turtingą draugą. Du kartus per metus atostogauti Turkijos kurortuose. Turėti savo butą.</p> | <p>Asmeninės vertybės Svarbiausios: ekonominis saugumas (pastovumas, pakankamos pajamos); prisirišimas (meilė, rūpestis, stabilūs santykiai, ištikimybė). Nesvarbios: naudingumas (pagalba kitiems, visuomenės tobulinimas); dalyvavimas (priklausymas grupei, įsitraukimas į bendras veiklas).</p> |
| <p>Prioritetai: 1. Laisvalaikis. 2. Namai. 3. Karjera.</p> | |