

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

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

Mano ateities vizija ir tikslai

TIKSLAS

Padėti mokiniams atskleisti savo ateities viziją, suformuluoti įvairių gyvenimo sričių tikslus ir numatyti būdus, kaip jų siekti.

MOKINIO PASIEKIMAI

Kels gyvenimo tikslus remiantis asmenine ateities vizija.

Žinios ir supratimas	Žinos savo svajones ir tikslus, aptars juos su pasirinktais asmenimis. Apibūdins asmeninės vizijos, gyvenimo tikslų, svajonės, karjeros sampratą ir jų svarbą. Įvardys pagrindines gyvenimo sritis. Nusakys asmeninės vizijos ir tikslų formulavimo principus. Aptars aplinkos poveikį žmogaus gyvenimo ir karjeros tikslams.
Gebėjimai	Svajos, rinksis prioritetus, kels gyvenimo tikslus, modeliuos asmeninę viziją. Gebės paversti asmeninę viziją realiais gyvenimo ir karjeros tikslais numatant veiksmus ir terminus.
Nuostatos	Sieks sukurti asmeninę viziją.

TEMOS TEORINIS PAGRINDIMAS

Vizija tarptautinių žodžių žodyne (2005) [lot. visus] apibrėžiama kaip „menamas vaizdas, regėjimas, fantazijos sukurtas paveikslas, ko nors įsivaizdavimas (vaizdinys) ar svajonė“. Ateities vizija, arba svajonė, kad ir kaip nemokliškai skambėtų šis terminas, yra labai svarbi sudedamoji karjeros tikslų formulavimo proceso dalis. Tik svajodamas žmogus yra visiškai atviras ir nuoširdus sau. Todėl ugdant mokinius karjerai reikia skatinti juos svajoti ir šiose svajonėse išvelgti tikruosius savo gyvenimo bei karjeros tikslus.

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

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). Nagrinėjant karjeros ir gyvenimo tikslų kėlimo bei derinimo temą, akcentuoti trys esminiai aspektai: tikslų ir asmeninės vizijos ryšys; visų gyvenimo sričių tikslų dermė; tikslų formulavimo principai.

Kadangi karjera yra tik viena iš žmogaus gyvenimo sričių, karjeros tikslai negali būti atsieti nuo kitų gyvenimo sričių tikslų. Tik jų dermė sukuria sąlygas asmenybei save realizuoti ir pasitenkinti tiek karjera, tiek gyvenimu apskritai.

Ugdant mokinių gebėjimą kelti gyvenimo ir karjeros tikslus, akcentuojama būtinybė įvertinti (visada) ribotus laiko, energijos bei kitus išteklius. Žmogaus vertybės ir gyvenimo prioritetai lemia, kuri sritis bus laikoma svarbiausia, prie kurios bus derinami kitų sričių tikslai. Bėgant metams prioritetai keičiasi (pavyzdžiui, šeima gali tapti svarbesnė už karjerą, pašlijusi sveikata gali iš esmės perrikiuoti visus prioritetus), tad mokiniai turi suvokti, kad reikia nuolat peržiūrėti ir derinti karjeros eigoje visas gyvenimo sritis ir tikslus.

Gebėjimas tinkamai formuluoti tikslus naudingas ne tik planuojant karjerą, bet ir kitose veiklose: mokantis, planuojant laisvalaikį, rūpinantis namais ar savo sveikata.

TEMOS ĮVADAS

Tema pradedama pokalbiu apie ateities vizijos ir tikslų vaidmenį žmogaus gyvenime. Galima drauge analizuoti pasirinktą vieną ar kelias sentencijas. Pavyzdžiui:

„Logika nuves tave nuo A iki B. Vaizduotė – visur.“ Albertas Einšteinas

„Galimybė įgyvendinti svajonę – štai kas gyvenimą daro įdomų.“ Paulas Koelas

„Jeigu galite apie tai svajoti, tai galite ir padaryti“. Voltas Disnėjus

„Savo tikslu pasirinkime aukščiausiąjį gėrį, prie kurio veržtumės, į kurį žvelgtume atlikdami kiekvieną darbą – kaip jūrininkai, nusistatantys kryptį pagal kokią nors žvaigždę. Gyvenimas be tikslo yra klaidžiojimas.“ Seneka

TEMOS ANALIZĖ

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile: 1) *ateities vizija*; 2) *gyvenimo sritys*; 3) *gyvenimo ir karjeros tikslai*.

- 1) Aptariant *ateities vizijos* potemę, mokiniai kviečiami svajoti apie savo ateitį ir pasidalinti savo vizijomis su kitais (jei yra tam palankus psichologinis mikroklimatas). Primenamas faktas, kad svajojant smegenys skatinamos gaminti daugiau hormono dopamino, kuris suteikia laimės, džiaugsmo pojūtį. Svajonės žadina žmogaus kūrybines galias, o ateities vizijoje randame atsakymą apie tai, ko verta siekti.

Atliekama **skaitmeninė užduotis „Mano ateities vizija“**, kuri padeda mokiniams pamatyti ir pajauti save ateityje, o konkretūs klausimai – pastebėti visas gyvenimo sritis. Svarbu, kad mokiniai nevaržytų savo fantazijos, išreikštų tai, apie ką iš tikrųjų svajoja, ir nesistengtų „pritempti“ prie stereotipinių sėkmingo gyvenimo standartų.

Išryškinti karjeros viziją padeda **skaitmeninė užduotis „Autoportretas darbe“**. Galima surengti „Autoportretų darbe“ parodą ir jos aptarimą.

- 2) Analizuojant žmogaus *gyvenimo sritis* ir su kiekviena iš jų siejamus lūkesčius, akcentuojama, kad jų darna užtikrina žmogaus gyvenimo kokybę. Vienu metu siekiame keleto skirtingų tikslų, kurie turi derėti tarpusavyje. **Skaitmeninė užduotis „Gyvenimo sritys ir tikslai“** padeda išryškinti mokiniui svarbių sričių tikslus ir konkrečius veiksmus, kaip jų pasiekti.

Rekomenduojama atlikti užduotį „LEGO Statyba“, kuri leidžia mokiniams žaidybinėje situacijoje patirti, kaip sudėtinga vienu metu siekti nederančių, vienas kitam prieštaraujančių tikslų.

- 3) *Gyvenimo ir karjeros tikslų* potemėje akcentuojami tikslų formulavimo principai, aptariami skirtingos trukmės tikslai (artimi, vidutinės trukmės ir tolimi). Atliekama **skaitmeninė užduotis „Laiptai svajonės link“**, kuri padeda mokiniams įsivardyti savo tolimus ar vidutinės trukmės tikslus ir numatyti žingsnius, vedančius jų link.

Galima atlikti užduotį „ Gyvenimo tikslų įvairovė “, leidžiančią mokiniams bendrai diskutuoti apie tikslus ir jų prasmingumą.
PRITAIKYMAS
Mokiniai skatinami kalbėtis apie savo ateities viziją ir tikslus su šeimos nariais ir kitais artimais žmonėmis. Mokiniam gali būti skiriama užduotis paimti interviu iš savo artimo suaugusio žmogaus apie jo paauglystės svajones, tikslus ir jų siekimą.
REFLEKSIJA
Atliekama skaitmeninė užduotis „Vizijų lenta“, kurios tikslas – apjungti į vieną paveikslą su įvairiomis gyvenimo sritimis siejamas svajones ir tikslus. Galima surengti „vizijų lentų“ parodą ir aptarimą.
METODAI
Pokalbis, diskusija, darbas grupėmis, vaidmenų žaidimai. Asmeninės vizijos kūrimo potėmę galima integruoti į gimtosios kalbos ir dailės pamokas.
UŽDUOTYS / ŽAIDIMAI
<p>Užduotis „Gyvenimo tikslų įvairovė“</p> <p><i>Tikslas</i> - sudaryti mokiniams galimybę grupėje aptarti gyvenimo tikslų įvairovę ir jų sąsajas.</p> <p><i>Tikslinė grupė</i> - 5–8 klasių mokiniai</p> <p><i>Grupės dydis</i> - 15–30 mokinių</p> <p><i>Užduoties atlikimo laikas</i> - apie 30 minučių</p> <p><i>Reikalingos priemonės</i>: popieriaus lapai, seni spalvoti žurnalai, žirkklės, klėjai, rašikliai.</p> <p><i>Užduoties atlikimo eiga</i>:</p> <p>Mokytojas suskirsto mokinius į grupes po 4–6. Kiekviena grupė susėda ratu prie jai skirto stalo. Ant stalo padedamos užduočiai atlikti reikalingos priemonės.</p> <p>Mokytojas skelbia užduotį: „Kiekvienas žmogus yra unikalus, jo gyvenimo tikslai – taip pat. Šiandieną pasimokysime kelti ir derinti gyvenimo tikslus. Lapo viduryje užrašykite: GYVENIMO TIKSLAI, o aplinkui šį žodžių junginį išdėstykite (galite piešti, rašyti, klijuoti ir t. t.) tuos tikslus, kurie, grupės nuomone, yra prasmingi. Pavyzdžiui, gyvenimo tikslai gali būti tokie: „išrasti vaistus nuo onkologinių ligų“, „užauginti penkis vaikus“, „tapti žinomu aktoriumi“ ir t. t. Šiam darbui skiriama 15 minučių.“</p> <p>Mokiniai grupėse kuria gyvenimo tikslų plakatus. Po 15 minučių kiekviena grupelė pristato savo kūrinį, komentuodama, kodėl jų grupei atrodė svarbūs būtent tokie gyvenimo tikslai. Mokytojas atkreipia dėmesį į tikslų formuluotes.</p> <p>Apibendrinamas mokytojas klausia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurie iš įvardytų gyvenimo tikslų tinka jums asmeniškai? Kuriems tikslams siekti galėtumėte skirti savo laiko ir jėgų? • Kaip gyvenimo tikslai susiję su žmogaus vertybėmis? • Kaip suderinti kelis gyvenimo tikslus? Kodėl žmonėms dažnai būna sunku įvardyti savo gyvenimo tikslus? <p><i>Stebėsena</i></p>

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

Vertinimas

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

Užduotis „LEGO statyba“

Tikslas - sudaryti mokiniams galimybę žaidybinėje situacijoje patirti, kaip sudėtinga vienu metu siekti nederančių, vienas kitam prieštaraujančių tikslų.

Tikslinė grupė - 7–8 klasių mokiniai.

Grupės dydis - 15–30 mokinių.

Užduoties atlikimo laikas - apie 25 minutes.

Reikalingos priemonės: LEGO (arba panašios) kaladėlės (2–3 komplektai), kortelės, ant kurių užrašyti slapti tikslai (2–3 komplektai) (**I PRIEDAS**).

Užduoties atlikimo eiga:

Mokytojas suskirsto mokinius į dvi arba tris grupes (grupėje turi būti ne mažiau kaip 7, bet ne daugiau kaip 10 žmonių). Kiekviena grupelė susirenka prie jai skirto stalo. Ant stalo išdėliojamos LEGO kaladėlės.

Mokytojas skelbia užduotį: „Jūsų užduotis – per 15 minučių iš kaladėlių pastatyti bendrą grupės pilį. Tačiau kad būtų įdomiau, kiekvienas iš Jūsų gausite slaptą tikslą, kurio žūtbūt turėsite siekti. Išlaikykite savo tikslą paslapyje iki pat užduoties pabaigos. Tai nebus sunku, nes papildoma sąlyga visiems yra statyti pilį tyloje. Jums draudžiama kalbėtis, jei būtina ką nors pasakyti, naudokite gestus ir mimiką.“

Mokytojas kiekvienos grupelės nariams išdalija slaptus tikslus, t. y. korteles, ant kurių užrašyti skirtingi tikslai. Skelbiama statybų pradžia.

Mokiniai stato pilis, mokytojas stebi procesą ir nuolat primena, kiek liko laiko. Mokytojas gali filmuoti grupių darbą. Peržiūrint filmuotą medžiagą, užduoties aptarimas būtų dar efektyvesnis.

Sutartu laiku mokiniai turi baigti statybos darbus. Svarbu neleisti mokiniams liestis prie pilies po to, kai duotas ženklas baigti (visada yra norinčiųjų paskutinę minutę pakoreguoti pilį pagal savo slaptą tikslą).

Mokytojas kviečia aptarti užduoties atlikimo procesą ir rezultatą. Jis klausia:

Kaip jautėtės statydami pilį? Gal kas nors Jums buvo netikėta, keista?

Ar Jums pavyko pasiekti savo slaptą tikslą?

Kaip manote, kokie buvo kitų Jūsų grupės narių tikslai? (Klausama apie kiekvieną konkretų žmogų. Grupės nariai bando atpažinti jo slaptą tikslą ir argumentuoja savo nuomonę.)

Ko galime pasimokyti iš šios užduoties? Kas nutiktų, jei Jūsų gyvenimo ir karjeros tikslai taip prieštarautų vienas kitam? Pafantazuokime, kokie jie galėtų būti...

Kiti tos pačios užduoties atlikimo variantai (kaip kitaip galima organizuoti užduotį)

Galima naudoti kitokias priemones, pavyzdžiui, paprastas medines kaladėles, tačiau susineriančios LEGO (arba panašios) kaladėlės šiai užduočiai tinka labiausiai.

Stebėsena

Mokytojas stebi mokinių veiklą, fiksuoja slaptų tikslų siekimą atskleidžiančius elgsenos momentus, kuriuos galės pristatyti kaip pavyzdžius užduoties aptarimo metu.

Vertinimas

Grįžtamasis ryšys teikiamas žodžiu, įvertinant konstruktyvų mokinių aktyvumą, jų įžvalgas ir argumentus aptariant užduotį.

NEPAMOKINĖS VEIKLOS

Per įvairias nepamokines veiklas mokiniai įtvirtina įgūdį kelti tikslus ir numatyti jų siekimo etapus. Kūrybinėse veiklose mokiniai turi galimybę įvairiais būdais atskleisti ir išreikšti savo svajones bei ateities vizijas.

SĖKMĖS KRITERIJAI

- Apibūdina asmeninės vizijos ir gyvenimo tikslų sampratą.
- Svajoja ir modeliuoja savo ateities viziją.
- Įvardija 3-5 gyvenimo sritis.
- Išvardija 5 tikslų formulavimo principus.
- Formuluoja savo gyvenimo tikslus ir numato jų siekimo veiksmus.

HIPERSAITAS

Trumpas filmas apie tikslus:

https://www.youtube.com/watch?v=Nkv6Gu9FaKo&list=PLW62WS_dd6SHxmzpofQNzdYwbuCS98WF6

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.

Smith, St. Be Your Best! (1997). Readymade Tools for Personal Development. London: Kogan Page.

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

I PRIEDAS

SLAPTI TIKSLAI

Reikia pastatyti labai aukštą pilį.

Būtina panaudoti visas kaladėles pilies statybai.

Reikia, kad pilies pagrindas būtų vienos spalvos.

Būtina, kad pilies bokšto viršūnėje būtų raudona kaladėlė.

Reikia pastatyti du pilies bokštus.

Reikia, kad pilis būtų kuo žemesnė.

Reikia, kad kaladėlių liktų dar vienai nedidelei piliai.

Reikia, kad pilies pagrindą sudarytų visų spalvų kaladėlės.

Būtina, kad pilies bokšto viršūnėje būtų geltona kaladėlė.

Pilis turi neturėti nė vieno bokšto.