



europass



Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos

EUROPASS platforma



europass



ASTA PEČIULIENĖ

EUROPASS AMBASADORĖ,

turinti ilgametę patirtį verslo vadybos ir žmogišųjų išteklių srityse.

Sertifikuota asmeninio efektyvumo trenerė.

Nuolatinio mokymosi bei asmeninio / profesinio augimo entuziastė.

peciuliene.asta@gmail.com

+37069944509

<https://www.linkedin.com/in/asta-pečiulienė-a50269118/>



europass

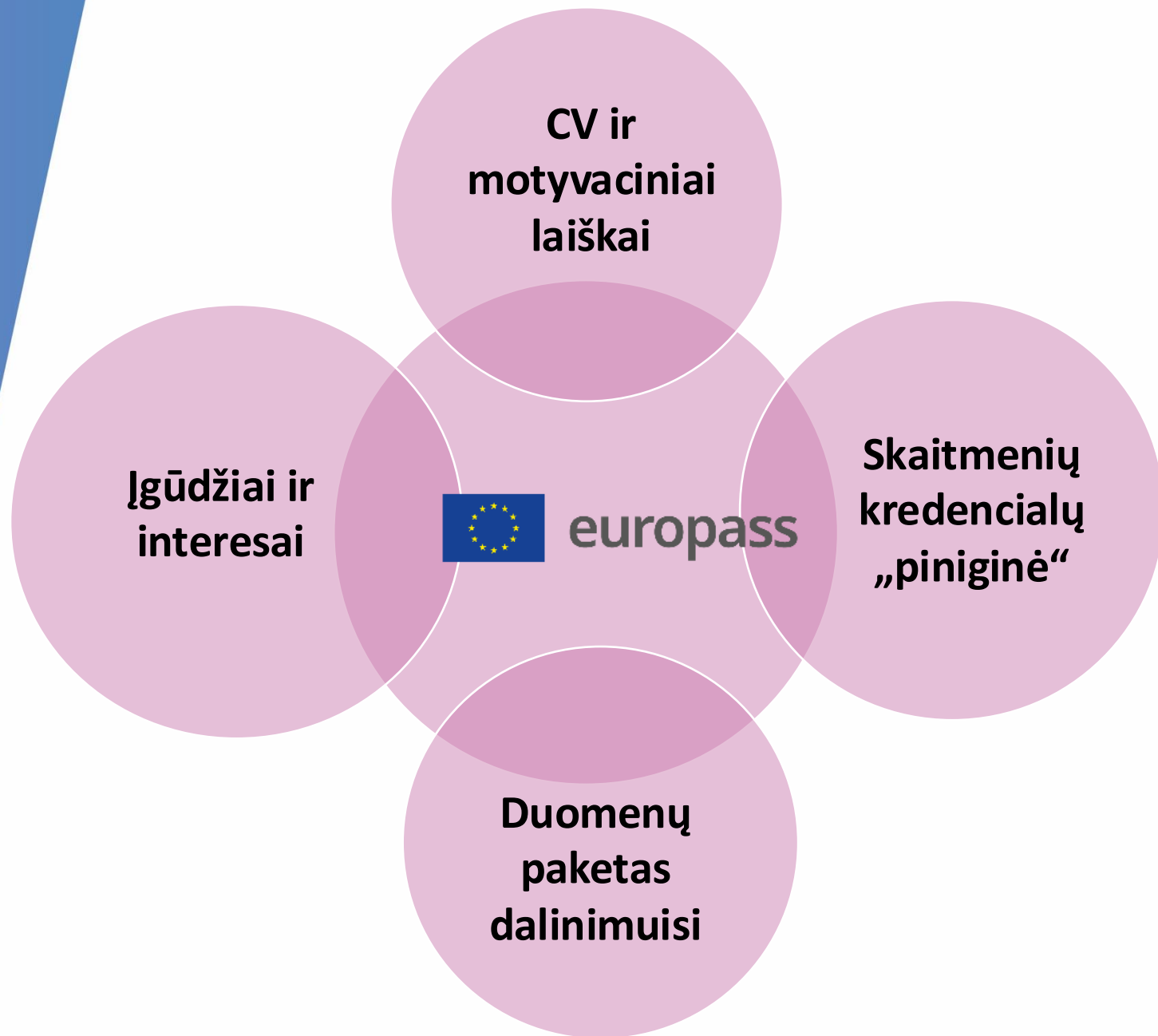
Tai privaloma CV forma.

Ne tik CV forma!



europass

- ✓ **Interaktyvu**
- ✓ **Sistemiška**
- ✓ **Galimybė dalintis**



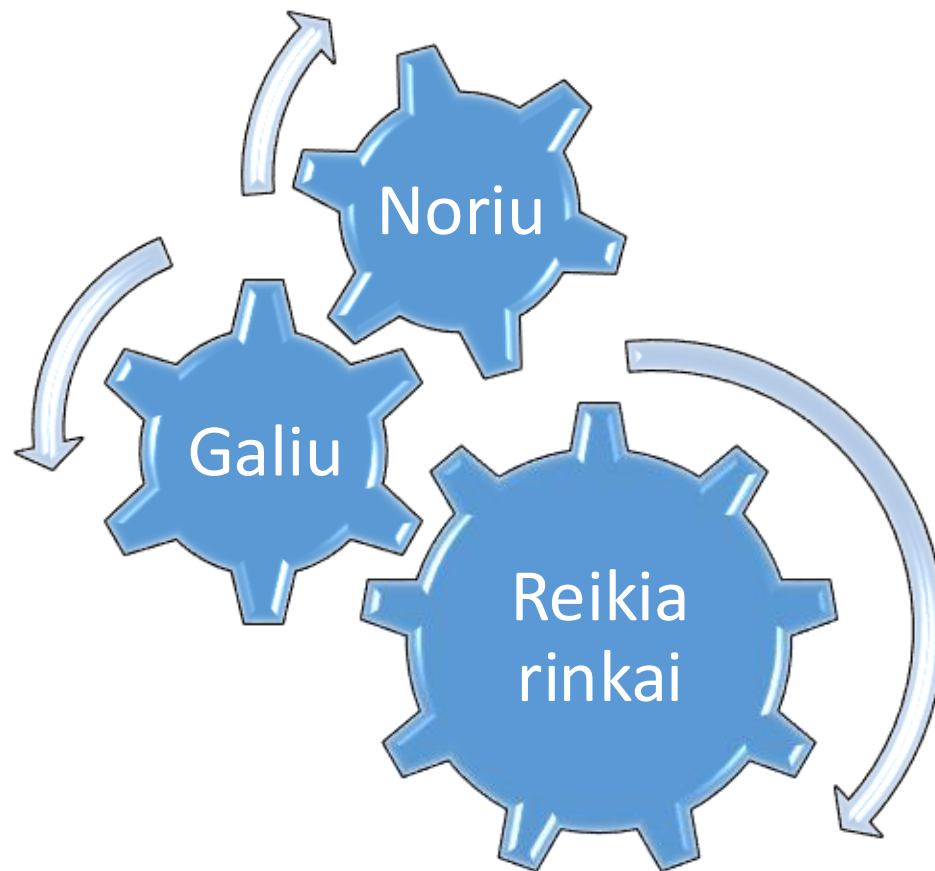


europass



**Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos**

**SĖKMINGAS
PROFESINIS
GYVENIMAS**

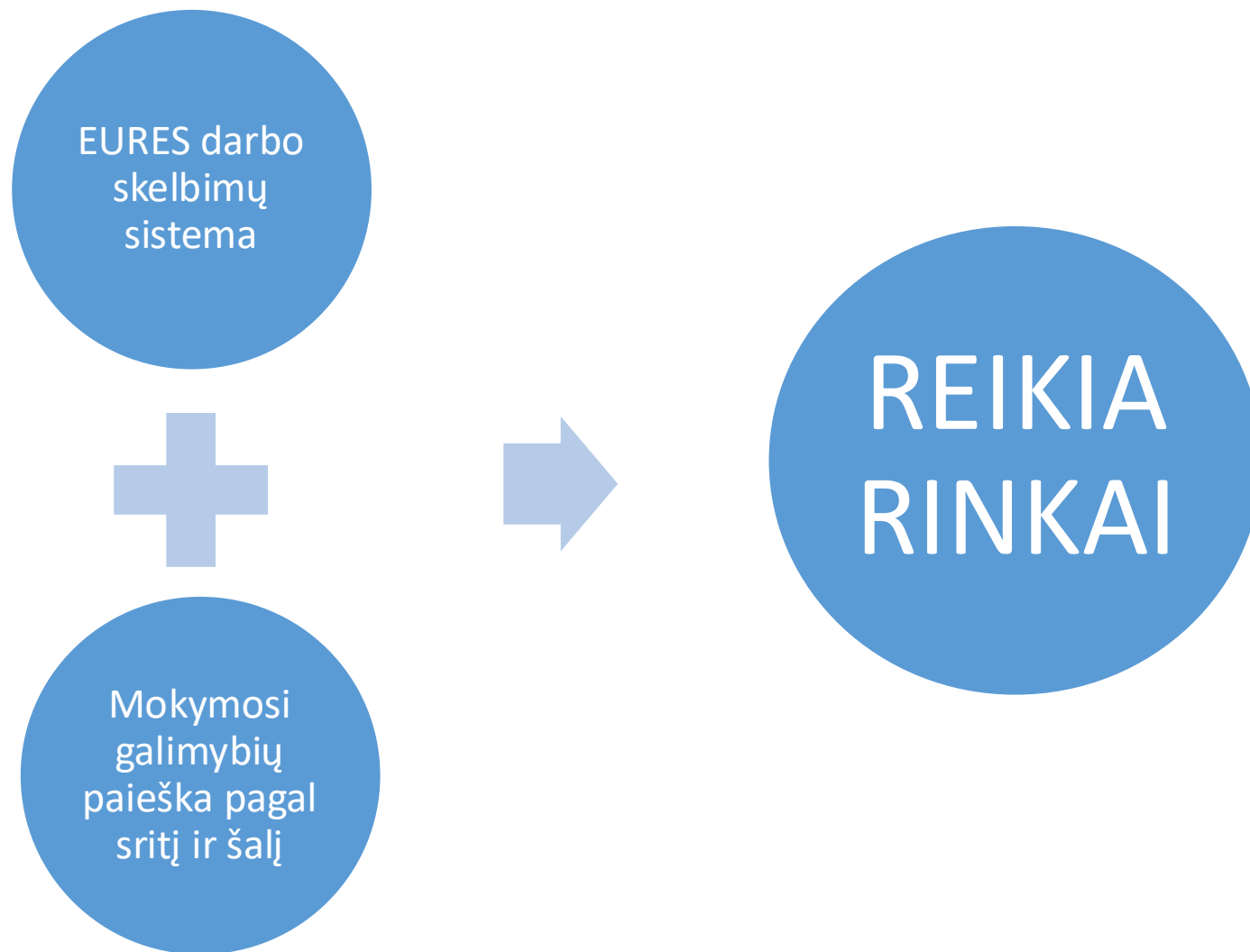




europass



**Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos**

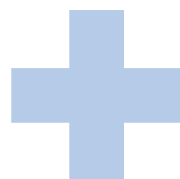




europass



**Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos**

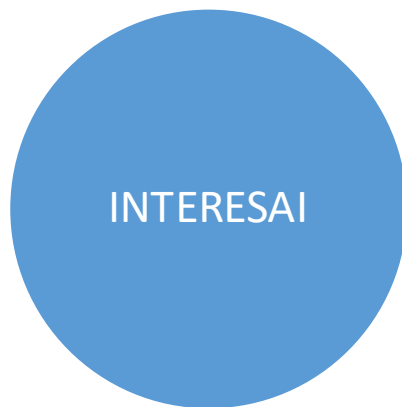




europass



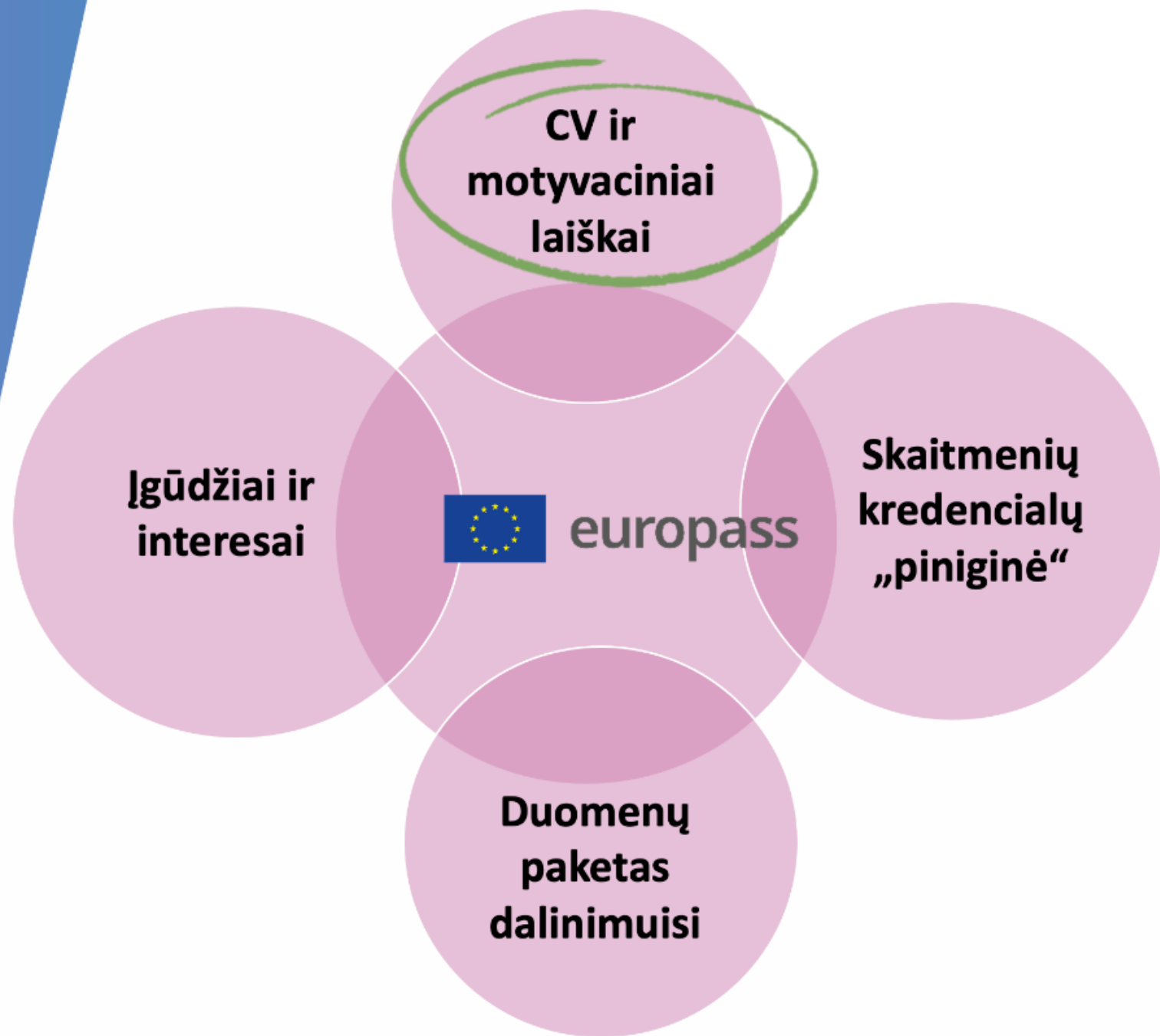
**Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos**





europass

- ✓ Interaktyvu
- ✓ Paprasta
- ✓ Lengva dalintis





europass



Bendrai finansuojama Europos Sąjungos

PAVYZDŽIAI

Aleksandras Nerūdis
☎ (+370) 00000000
📅 Gimimo data: 2002-07-17
✉ El. pašto adresas: a.nerudis@gmail.com

APIE MANE
Šiais metais baigiau mokyklą ir ieškau padavėjo darbo vasaros laikotarpiu. Turiu patirties klientų aptarnavime, nebijau didelių krovinių, greitai reaguojau situacijose ir išlaikau aukštą klientų aptarnavimo kokybę, todėl džiaugčiausi prisijungdamas prie jūsų komandos.

IŠSILAVINIMAS IR MOKYMASIS
Vidurinis išsilavinimas
Panevėžio Juozo Balčikonio gimnazija [2017 – 2021]

DARBO PATIRTIS
Padavėjas (vasaros darbas)
Kavinė „Skani pica“ (UAB „Škanu“) [2019-06 – 2019-08]

- Aptarnavau ir konsultavau klientus
- Užtikrinau kavinės švarą

KALBŲ ŽINIOS
Gimtoji kalba (-os):
lietuvių kalba
Kita (-os) kalba (-os):
anglų kalba
KLAUSYMAS B2 SKAITYMAS B2 RAŠYMAS B2
INFORMACIJOS PATEIKIMAS ŽODŽIU B2
BENDRAVIMAS ŽODŽIU B2
rusų
KLAUSYMAS B1 SKAITYMAS B1 RAŠYMAS B1
INFORMACIJOS PATEIKIMAS ŽODŽIU B1
BENDRAVIMAS ŽODŽIU B1

ORGANIZACINIAI ĮGŪDŽIAI
Gebėjimai

- Operatyvus klientų aptarnavimas
- Gebėjimas atlikti keletą darbų vienu metu

KOMUNIKACIJOS IR ASMENINIAI ĮGŪDŽIAI
Bendravimo gebėjimai

- Dalykiškas bendravimas su klientais

SKAITMENINIAI ĮGŪDŽIAI
MS Office (Microsoft Word Microsoft Excel Microsoft PowerPoint)

Mokyklos absolventas, ieškantis
darbo vasarai

Raminta Erazmytė
☎ (+370) 00000000 | raminta.erazmyte@gmail.com
Apie mane: Esu 11 klasės mokinė, aktyviai dalyvauju debatų klube, esu klasės seniūnė. Mėgstu bendrauti, organizuoti ir koordinuoti, todėl tikiu, kad savo įgūdžius sėkmingai pritaikysiu mokinių taryboje.

IŠSILAVINIMAS IR MOKYMASIS
2018 – DABARTINIS
VIDURINIS IŠSILAVINIMAS (11 KLASĖ) – Vilniaus Žirmūnų gimnazija

SAVANORIŠKA VEIKLA
2019-09 – 2020-10
Debatų klubas

- Organizavau 10 debatų (viso 100 dalyvių)
- Moderavau debatų sesijas
- Skaičiau pranešimus

KALBŲ ŽINIOS
Gimtoji kalba (-os): LIETUVIŲ KALBA
Kita (-os) kalba (-os):

	SUPRATIMAS	KALBĖJIMAS	RAŠYMAS
	Klausymas	Skaitymas	Informacijos pateikimas žodžiu
ANGLŲ KALBA	C1	C1	C1

Lygiai: A1 ir A2; pradedantis vartojas B1 ir B2; pažengęs vartojas C1 ir C2; įgūdės vartojas anglų kalba

ORGANIZACINIAI ĮGŪDŽIAI
Organizaciniai gebėjimai

- Komandos koordinavimas

KOMUNIKACIJOS IR ASMENINIAI ĮGŪDŽIAI
Bendravimo gebėjimai

- Viešojo kalbėjimo įgūdžiai
- Konfliktų valdymo įgūdžiai

SKAITMENINIAI ĮGŪDŽIAI
Microsoft Office (Microsoft Word Microsoft Excel Microsoft PowerPoint)

Mokinė, kandidatuojanči į Mokyklos
tarybą ar kitą mokinių organizaciją

Dagnė Erazmytė
KONTAKTINIAI DUOMENYS
✉ d.erazmyte@gmail.com
☎ (+370) 00000000

DARBO PATIRTIS
08/2020 – 10/2020
Asistentė
UAB „Duomenys“

- Apdorojau duomenis Excel programa
- Suvedinėjau duomenis į sistemą

06/2019 – 10/2019
Pardavėja
UAB „Kava“

- Ruošiau kavą
- Aptarnavau ir konsultavau klientus

IŠSILAVINIMAS IR MOKYMASIS
Psichologijos bakaluro studijos (III kursas)
Vilniaus universitetas

KALBŲ ŽINIOS
GIMTOJI KALBA (-OS): lietuvių kalba
KITA (-OS) KALBA (-OS):
anglų kalba

Klausymas	Skaitymas	Informacijos pateikimas žodžiu	Bendravimas žodžiu	Rašymas
C1	C1	B2	B2	B2
rusų kalba	B2	B2	B2	B2

SKAITMENINIAI ĮGŪDŽIAI
Microsoft Office

VAIRUOTOJO PAŽYMĖJIMAS
Vairuotojo pažymėjimas: B

Studentė, ieškanti darbo

Marijus Nerūdis
☎ (+370) 00000000
📅 Gimimo data: 2002-10-19
✉ El. pašto adresas: marijus.nerudis@gmail.com

APIE MANE
Šiuo metu mokausi 12 klasėje. Aktyviai domiuosi psichologija ir žmogaus pažinimu, todėl norėčiau savanoriauti VŠĮ „Vaikų linijoje“ tam, kad padėčiau kitiems ir pats tobulėčiau kaip asmenybė.

IŠSILAVINIMAS IR MOKYMASIS
Vidurinis išsilavinimas (12 klasė)
Trakų Vytauto Didžiojo gimnazija [2017 – Dabartinis]

KALBŲ ŽINIOS
Gimtoji kalba (-os):
lietuvių kalba
Kita (-os) kalba (-os):
anglų kalba
KLAUSYMAS B2 SKAITYMAS B2 RAŠYMAS B2
INFORMACIJOS PATEIKIMAS ŽODŽIU B2
BENDRAVIMAS ŽODŽIU B2

KONFERENCIJOS IR SEMINARAI
Konferencija „Pagalba kitam“
[2020-02]

KOMUNIKACIJOS IR ASMENINIAI ĮGŪDŽIAI
Bendravimo gebėjimai

- Rūšiai ir sklandžiai dėstau mintis
- Gebu puikiai palaikyti pokalbį ir išlaikyti mane supančius žmones

Mokinys, ieškantis savanorystės

CV susikurti galima:

✓ Be registracijos:

The screenshot displays the Europass website's main navigation and a section for creating a CV. The top navigation bar includes links for 'europass', '„Europass“ priemonės', 'Mokykitės Europoje', 'Dirbkite Europoje', 'Apie „Europass“', 'Suaugusiosios šalys', and a 'Prisijunkite prie Europass' button. Below this, a secondary bar features the European Union flag, 'europass Europos Sąjunga', a 'Prisijungti/Registruotis' button, and a language selector set to 'LT'. On the left sidebar, there are links for '„Europass“ priemonės', 'Mokykitės Europoje', '„Europass“ profilis', 'Rasti kursus', 'Informacija ir pagalba', and 'Susikurkite „Europass“ gyvenimo aprašymą'. The main content area is titled 'Susikurkite gyvenimo aprašymą (CV)' and contains a paragraph explaining that users can create a profile, update their CV from a library, import an existing Europass CV, or create a new one. At the bottom, there are three buttons: 'Pradėti savo profilyje', 'Pradėkite nuo „Europass“ gyvenimo aprašymo', and 'Sukurti naują gyvenimo aprašymą (CV)'. The 'Sukurti naują gyvenimo aprašymą (CV)' button is circled in green.

europass „Europass“ priemonės Mokykitės Europoje Dirbkite Europoje Apie „Europass“ Suaugusiosios šalys Prisijunkite prie Europass

europass Europos Sąjunga Prisijungti/Registruotis LT

„Europass“ priemonės Mokykitės Europoje

„Europass“ profilis Rasti kursus

Susikurkite „Europass“ gyvenimo aprašymą Informacija ir pagalba

Susikurkite gyvenimo aprašymą (CV)

Galite pradėti kurti savo profilyje, atnaujinti savo bibliotekoje išsaugotą gyvenimo aprašymą, importuoti „Europass“ CV arba susikurti naują. Pasirinkite savo nuožiūra.

Pradėti savo profilyje Pradėkite nuo „Europass“ gyvenimo aprašymo Sukurti naują gyvenimo aprašymą (CV)

Motyvacinį laišką susikurti galima:

✓ Be registracijos:

The screenshot shows the Europass website interface. At the top, there is a navigation bar with the 'europass' logo, a menu with links like 'Mokykitės', 'Dirbkite', 'Apie', and 'Suinteresuotosios', and a button 'Prisijunkite prie Europass'. Below this is a header with the European Union flag, the 'europass' logo, and the text 'Europos Sąjunga'. On the right side of the header, there is a button 'Prisijungti/Registruotis' and a language selector 'LT'. On the left side, there is a sidebar with links: '„Europass“ priemonės', '„Europass“ profilis', 'Susikurkite „Europass“ gyvenimo aprašymą', and 'Sukurti motyvacinį laišką'. The main content area starts with 'Sveiki!' (Hello!) and 'Kurti naują motyvacinį laišką' (Create a new motivation letter). Below this, there is a text block: 'Galite importuoti motyvacinį laišką iš „Europass“, atnaujinti bibliotekoje išsaugotą motyvacinį laišką arba sukurti naują. Pasirinkite savo nuožiūra.' (You can import a motivation letter from „Europass“, update a motivation letter saved in the library, or create a new one. Choose as you see fit). At the bottom of this section, there are two buttons: 'Pradėkite nuo „Europass“ motyvacinio rašto' (Start with „Europass“ motivation letter) and 'Kurti naują motyvacinį laišką' (Create a new motivation letter). The 'Kurti naują motyvacinį laišką' button is circled in green.

europass „Europass“ priemonės Mokykitės Dirbkite Apie Suinteresuotosios Prisijunkite prie Europass

europass Europos Sąjunga Prisijungti/Registruotis LT

„Europass“ priemonės

„Europass“ profilis

Susikurkite „Europass“ gyvenimo aprašymą

Sukurti motyvacinį laišką

Sveiki!

Kurti naują motyvacinį laišką

Galite importuoti motyvacinį laišką iš „Europass“, atnaujinti bibliotekoje išsaugotą motyvacinį laišką arba sukurti naują. Pasirinkite savo nuožiūra.

Pradėkite nuo „Europass“ motyvacinio rašto Kurti naują motyvacinį laišką

<https://europass.europa.eu/lt/create-europass-cover-letter>

EUROPASS PROFILIS:

✓ Su registracija:

„Europass“
Kitas karjeros žingsnis

Nemokama asmeninė mokymosi ir darbo Europoje platforma

Sukurkite savo nemokamą „Europass“ profilį



europass

EUROPASS PROFILIS:

✓ Su registracija:

Asmens duomenys

Darbo patirtis

Išsilavinimas ir mokymasis

Kalbų žinios

Ilgūdžiai



Kurti

Asta Astaite

lietuvių kalba

Patarimai

Kurti

Darbo patirtis

Patarimai

Pridėkite naują

Neįrašėte jokios darbo patirties. Šį laukelį galite paslėpti ir grįžti jo užpildyti vėliau.

Paslėpti šį laukelį

Pridėti naują darbo patirties įrašą

Išsilavinimas ir mokymasis

Patarimai

Pridėkite naują

Kalbų žinios

Patarimai

EUROPASS PROFILIS:

✓ Su registracija:

The screenshot shows the Europass profile interface for a user named 'Asta Astaite'. A green circle highlights the 'Patarimai' (Tips) section, which contains a list of instructions for creating a work experience entry. The interface includes a profile picture placeholder, a 'Kurti' (Create) button, and a 'Darbo patirtis' (Work experience) section with a 'Pridėkite naują' (Add new) button. The 'Patarimai' section is a modal window with a close button (X) in the top right corner.

Asta Astaite 💡 Patarimai

Patarimai ✕

- Aprašykite savo užduotis, įgūdžius, pasiekimus ir pridėtinę vertę, kurios suteikėte eidamas kiekvienas šiame skirsnyje pridedamas pareigas.
- Įtraukite savo įgūdžius, kurie atitinka konkretaus darbo poreikius, nurodytus darbo aprašyme.
- Pridėkite atskirus įrašus apie kiekvieną darbo patirtį. Pirmiausia nurodykite naujausią patirtį, po to – ankstesnę.
- Formuluokite trumpus sakinius ir suskirstykite tekstą punktais.
- Pradėkite nuo užduočių, kurios yra svarbiausios darbui, dėl kurio teikiate paraišką.
- Įrašykite svarbias stažuotes.

Darbo patirtis ↑ ↓

💡 Patarimai + Pridėkite naują ^

paslėpti ir grįžti užpildyti vėliau.

darbo patirtis įrašą



europass

EUROPASS PROFILIS:

✓ Su registracija:

- ilgalaikis profilis;
- renkātės šablona, spalvą, šrifto dydį;
- daug CV variantų;
- daug Motyvacinių laiškų variantų;
- rinktis su/be LOGO, tik psl.nr.1;
- atsisiųsti PDF, dalintis nuoroda;
- užkrauti jau turimus CV
/laiskus/diplomus/sertifikatus;

<https://europa.eu/europass/eportfolio/screen/profile?lang=lt>

Mano biblioteka

Grįžti į „Mano Europass“

Savo dokumentus laikykite ir tvarkykite „Europass“ bibliotekoje.

Bibliotekos saugykla

Motyvaciniai laiškai

Įkelti Sukurti motyvacinį laišką



Prašymas.VU. pasirašytas

Išsaugota 16/06/2025 - 08:23 AM

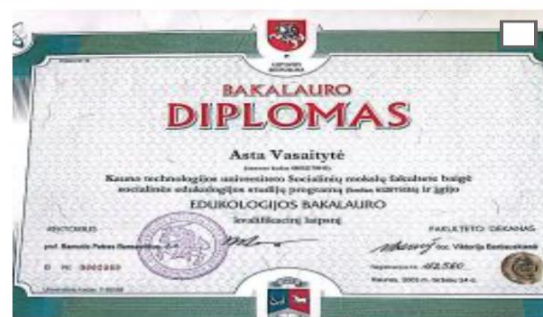


PRAKTIKA

Išsaugota 10/12/2024 - 07:25 AM

Pažymėjimai ir diplomai

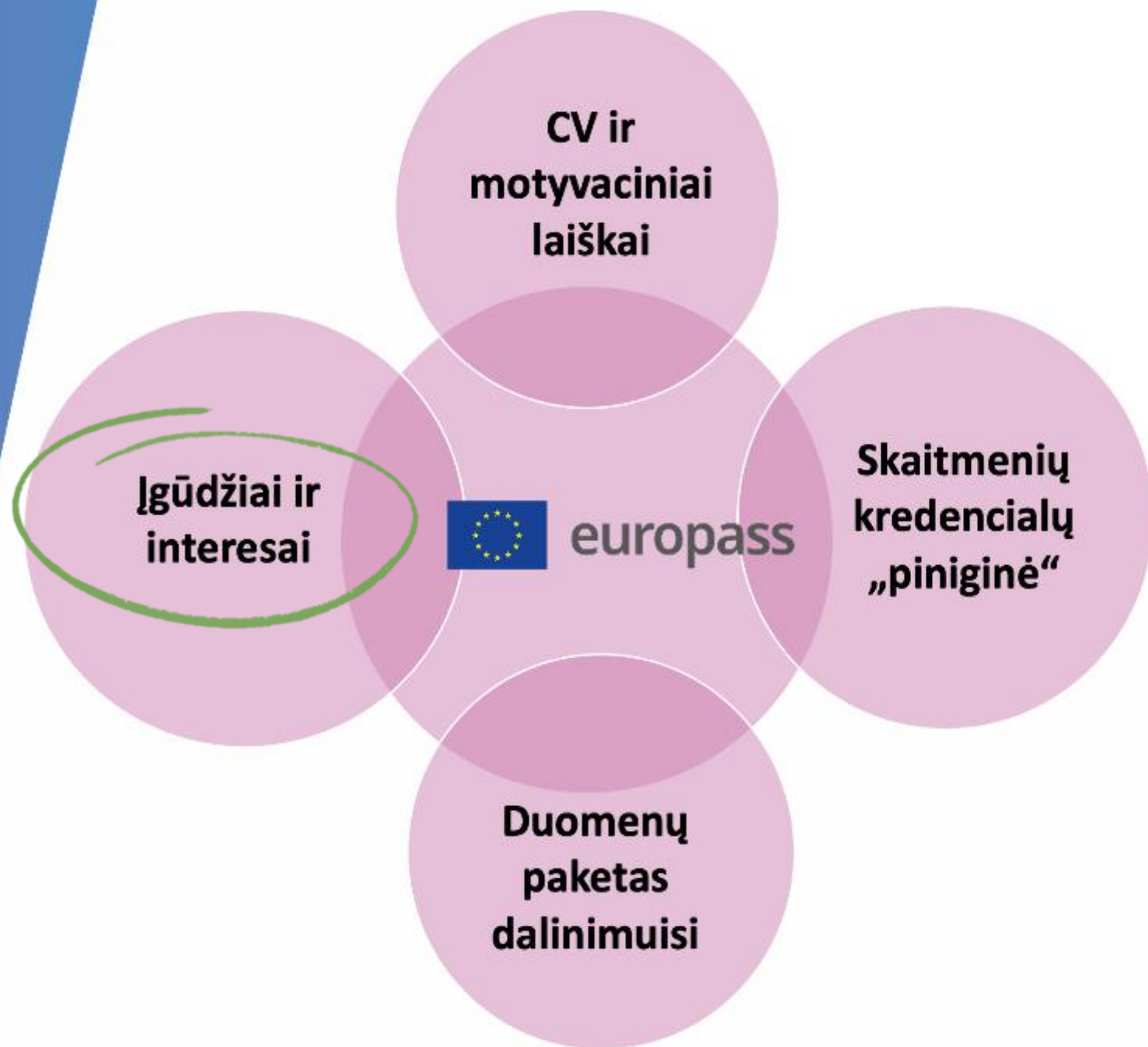
Įkelti





europass

- ✓ **Interaktyvu**
- ✓ **Sistemiška**
- ✓ **Galimybė dalintis**





Mano įgūdžiai ¹

[☐ Grįžti į „Mano Europass“](#)

Susikurkite savo įgūdžių profilį, patvirtindami arba atmesdami įgūdžius, siūlomus iš jūsų asmeninio profilio. Atnaujinkite savo asmeninį profilį, kad gautumėte tikslesnius pasiūlymus arba išbandykite paiešką.

Raskite savo profiliui tinkamiausius įgūdžius. Rodomus pasiūlymus teikia Europos įgūdžių, gebėjimų, kvalifikacijos ir profesijų klasifikatorius (ESCO) [↗](#).

Pasiūlymai



Mano įgūdžiai

Redagavimo veiksmas



Rodymo veiksmas

Komunikacija, Bendradarbiavimas Ir Kūrybiškumas

atrasti problemų sprendimo būdus | bendradarbiauti su kitų sričių kole... | bendradarbiauti su kolegomis | bendradarbiauti su vadovais | kurti bendradarbiavimu grindžiamus ... |
laikytis profesionalaus požiūrio į ... | mokyti darbuotojus, kaip užtikrinti... | naudoti skirtingus bendravimo kanal... | priimti asmeninę atsakomybę | rengti darbo ataskaitas |
teikti konstruktyvių atsiliepimų

Vadovavimo įgūdžiai



Mano interesai ⓘ

[☐ Grįžti į „Mano Europass“](#)

Nurodykite savo interesus ir dalykus, kuriems teikiate pirmenybę, kad darbastalyje gautumėte individualizuotus darbo ir mokymų siūlymus.

Kas jus domina?

Pažymėkite savo interesus

[Įgyti naujų įgūdžių](#) ✓[Mokytis profesijos](#) +[Išklausti kursą](#) +[Pradėti studijuoti](#) +[Pakelti savo kvalifikaciją](#) ✓[Tobulinti kalbinius įgūdžius](#) +[Pameistrystė](#) +[Mokytis užsienyje](#) ✓[Pradėti savo verslą](#) +[Rasti darbą](#) +[Pakeisti profesiją](#) +[Stažuotė/praktika](#) +[Dirbti užsienyje](#) +[Savanoriška veikla](#) ✓

Darbo vietų ir įgūdžių tendencijos

Rasti darbą

Rasti kursų

☐ Mano „Europass“

Mano biblioteka

Mano įgūdžiai

Mano interesai

Mano paraiškos

 Mano profilis ▾

ieškoti darbo

☐ Grįžti į „Mano Europass“

Iš tūkstančių galimybių Europoje išsirinkite sau tinkamą darbą. Paieškos rezultatus teikia [EURES](#) - Europos darbo mobilumo portalas. "

Paieška pagal raktažodžius

Vieta i

ieškoti

„RASTI DARBĄ“ - pajungtos nacionalinės užimtumo sistemos, Lietuvos atveju taip pat pajungta UŽT darbo skelbimų bazė.

<https://europa.eu/europass/eportfolio/screen/course?lang=en>



Rasti kursus

[Grįžti į „Mano Europass“](#)

Atkreipkite dėmesį į tai, kad galite rasti mokymosi galimybes, teikiamas šiose šalyse: Austrija, Airijoje, Belgijoje (nl), Bulgarijoje, Islandijoje, Latvija, Lietuva, Maltoje, Norvegijoje, Prancūzijoje, Serbija, Slovėnijoje, Švedijoje, Vokietijoje. Ilgainiui bus įtraukiama informacija ir apie kitas šalis.

Ko ieškote?

Kursų

Kvalifikacijos

Visko

Paieška pagal raktažodžius



Paieška pagal raktažodžius

Vieta



Ieškoti

EKS lygis ▼

Teminė sritis ▼

Mokymosi būdas ▼

Kalba (-os), kuria (-iomis) mokoma ▼

Valyti filtrus

„RASTI kursus“ - pajungta NŠA valdomas studijų, mokymo programų ir kvalifikacijų registras (<https://www.nsa.smsm.lt/informaciniu-istekliu-departmentas/registrai/svietimo-ir-mokslo-instituciju-registras/>).
Kitų šalių, - pajungti valstybiniai studijų ir mokymų registrai.
<https://europa.eu/europass/eportfolio/screen/course?lang=lt>



Darbo vietų ir įgūdžių tendencijos

Ši priemonė padės jums rasti naudingos informacijos apie konkrečių profesijų ir įgūdžių paklausą ES šalyse. Galite ieškoti konkrečioje šalyje paklausiausių profesijų, taip pat konkrečios profesijos ir jai reikalingų svarbiausių įgūdžių.

Profesija

Šalis

Tendencijos

Naršymas pagal profesijas

Įrašykite profesiją, kad sužinotumėte jai svarbius įgūdžius ir kuriose šalyse ji labai paklausi.

Profesija

Psichoterapeutas

Pasižiūrėkite, ar turite visus pageidaujamai profesijai reikalingus įgūdžius.

Apsispręskite dėl kito mokymosi ar karjeros etapo, remdamiesi pakankama informacija

Psichoterapeutai padeda sveikatos priežiūros paslaugų naudotojams ir, taikydami psichoterapinius metodus, gydo juos nuo įvairaus pobūdžio psichologinių, psichosocialinių arba psichosomatinių sutrikimų, taip pat padeda pašalinti patogenines sąlygas. Jie skatina asmens tobulėjimą ir gerovę, taip pat konsultuoja, kaip pagerinti santykius, gebėjimus ir taikyti problemų sprendimo būdus. Jie naudoja mokslinius psichoterapinius metodus, pvz., elgsenos terapiją, egzistencinę analizę ir logoterapijos, psichoanalizės ar sisteminės šeimos terapijos metodus, kad padėtų pacientams tobulėti ir rasti tinkamus jų problemų sprendimus. Psichoterapeutai neprivalo turėti psichologijos mokslų ar gydytojo psichiatro kvalifikacijos. Ši profesija yra nepriklausoma nuo psichologijos, psichiatrijos ir konsultavimo sričių.

Paklausiausi įgūdžiai

- | | |
|--|---|
| 1. Teikti medicininės konsultacijas | + |
| 2. Teikti psichologinės ir ergoterapijos paslaugas | + |
| 3. Diagnozuoti sveikatos sutrikimus | + |
| 4. Laikytis sveikatos ir saugos procedūrų | + |

Paklausiausios žinių grupės

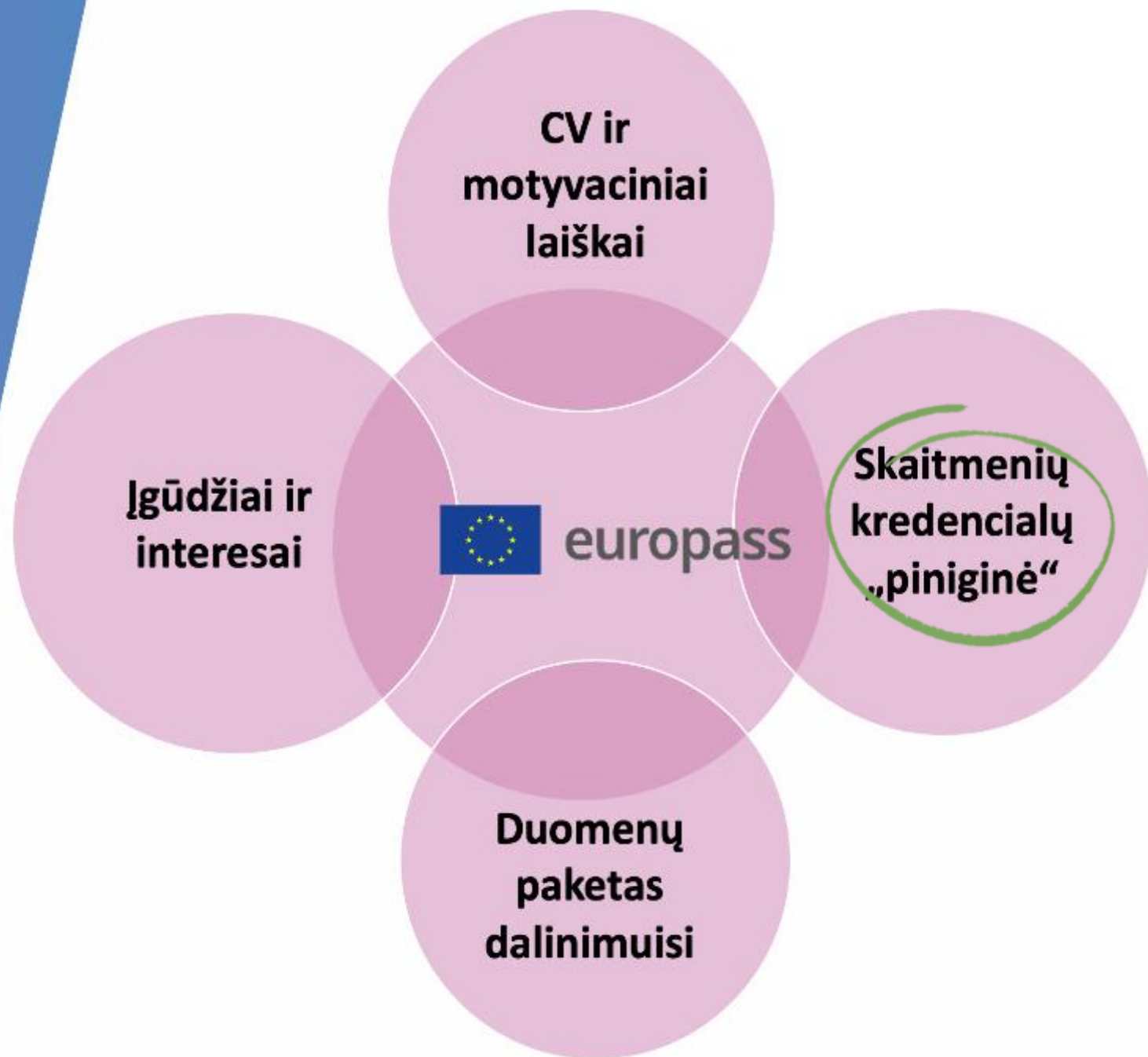
- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Psichologija | + |
| 2. Medicina | + |
| 3. Terapija ir rehabilitacija | + |
| 4. Edukologija | + |

Psichoterapeutas



europass

- ✓ **Interaktyvu**
- ✓ **Sistemiška**
- ✓ **Galimybė dalintis**





europass

Vykstate į tarptautinį mobilumą?

Europass mobilumo dokumentas,
kuriame pateikiama informacija apie
įgytą tarptautinę profesinę patirtį
mokantis, studijuojant, dalyvaujant
stažuotėje ar atliekant darbinę
praktiką:

- mokomoji praktika įmonėje;
- akademinis semestras, dalyvaujant
mainų programoje;
- savanorystė nevyriausybiniėje
organizacijoje.

SKAITMENINIAI ĮGŪDŽIAI:

✓ BE registracijos:

europass

„Europass“ priemonės

Mokykitės Europoje

Dirbkite Europoje

Apie „Europass“

Suinteresuotosios šalys

Prisijunkite prie Europass

„Europass“ priemonės

„Europass“ profilis

Susikurkite „Europass“ gyvenimo aprašymą

Sukurti motyvacinį laišką

Patikrinkite savo skaitmeninius įgūdžius

Mokykitės Europoje

Rasti kursus

Informacija ir pagalba

Planuoti mokymąsi

Studijuoti užsienyje

Dirbkite Europoje

Ieškokite darbo

Informacija ir pagalba

Planuokite savo karjerą

Dirbkite užsienyje

Apie „Europass“

Kreipkitės į mus

Susisiekite su technine „Europass“ pagalba

FAQ

Nacionaliniai „Europass“ centrai

Suinteresuotosios šalys

Švietimas ir mokymas

Diplomo priedėlis

Pažymėjimo priedėlis

Europass mobilumo dokumentas

×



europass

SKAITMENINIAI ĮGŪDŽIAI:



✓ BE registracijos:



europass

Susitikime:

- EUROPASS platformos pristatymas ir profilio, CV pildymas.
- Kas yra karjera, nuo ko pradėti?
- CV rengimo klaidos.
- Ateities profesijos ir ateities įgūdžiai.
- Pasitikėjimas savimi ir jo ugdymas.
- ...



ASTA PEČIULIENĖ EUROPASS AMBASADORĖ

peciuliene.asta@gmail.com

+37069944509



KLAUSIMAI?



europass



europass

**Pozityvių patirčių
kasdieninėse veiklose!**

