



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Aš renkuosi profesiją - kas padės?

Indra Gasiancevienė

LINEŠA, Ugdymo karjerai skyriaus vadovės pavaduotoja

2025.05.19



LINEŠA

LIETUVOS NEFORMALIOJO ŠVIETIMO AGENTŪRA

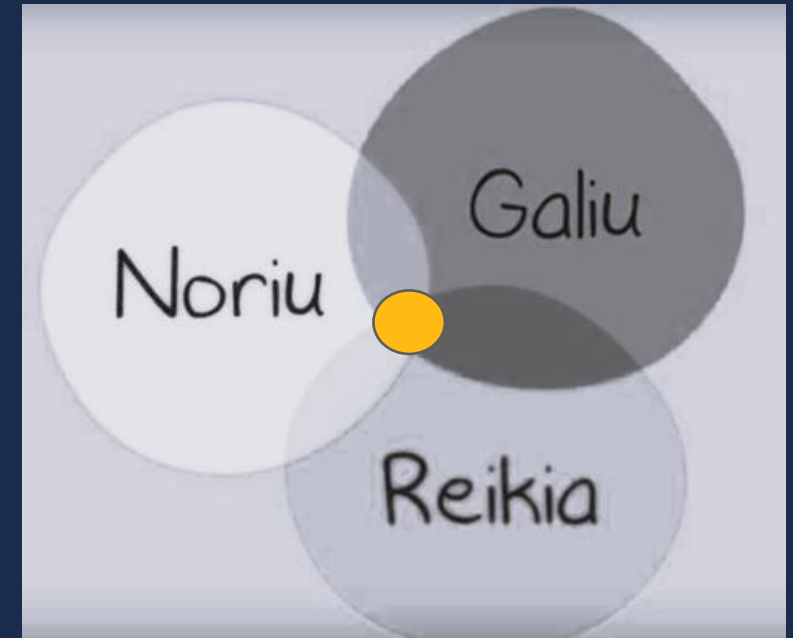
Ar lengva pasirinkti profesiją? Kodėl?

Kritinis sprendimo
priėmimo taškas



Prieš renkantis profesiją...užduok sau galybę 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. ...



BALANSAS – misija įmanoma!

**SAVĖS
PAŽINIMAS**

+

**DARBO
RINKOS**

=

**PROFESIJOS
PASIRINKIMAS**



POREIKIS



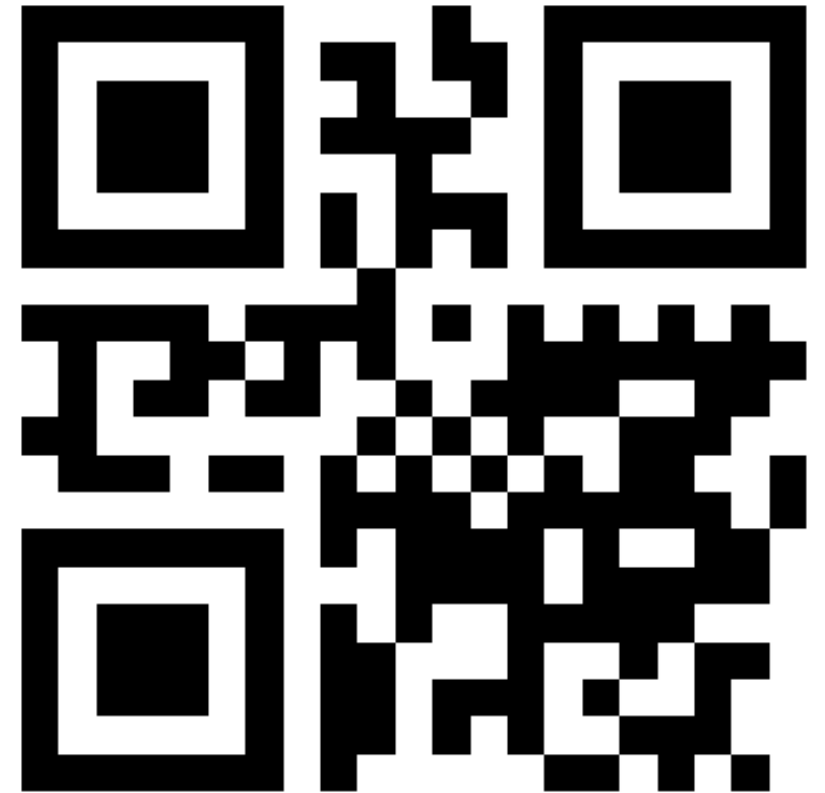
LINEŠA
LIETUVOS NEFORMALIOJO ŠVIETIMO AGENTŪRA

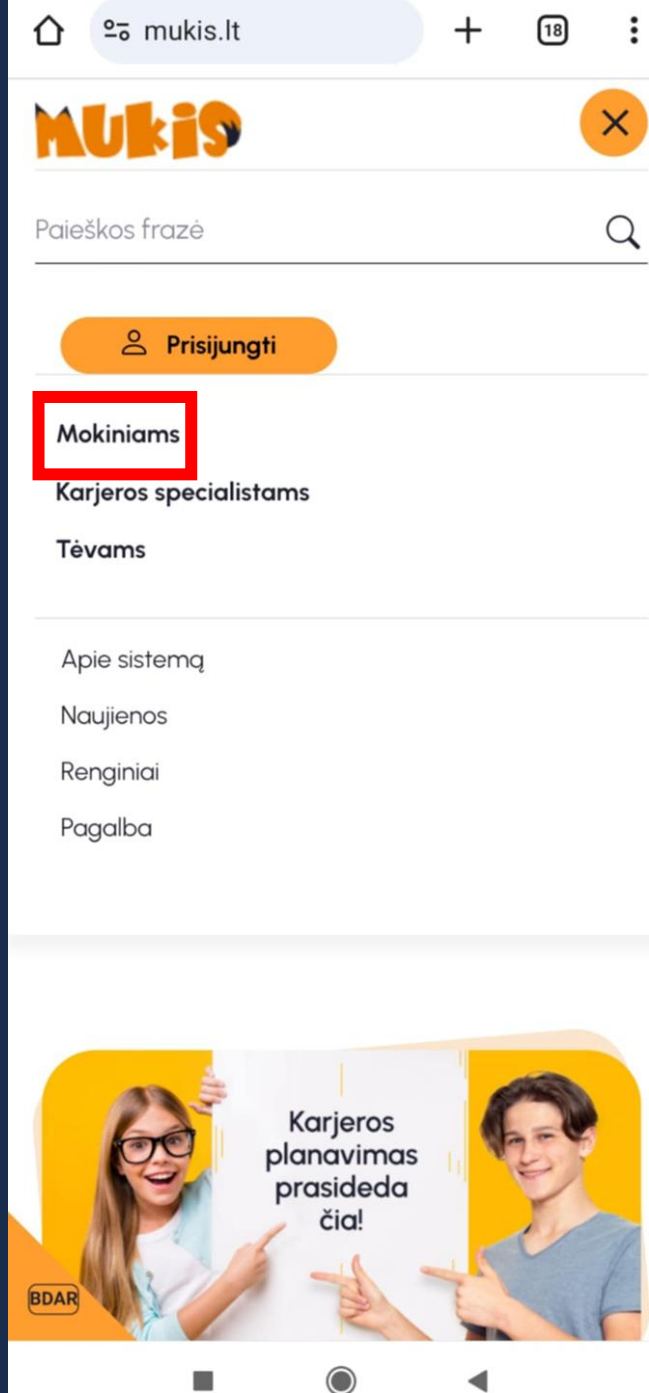
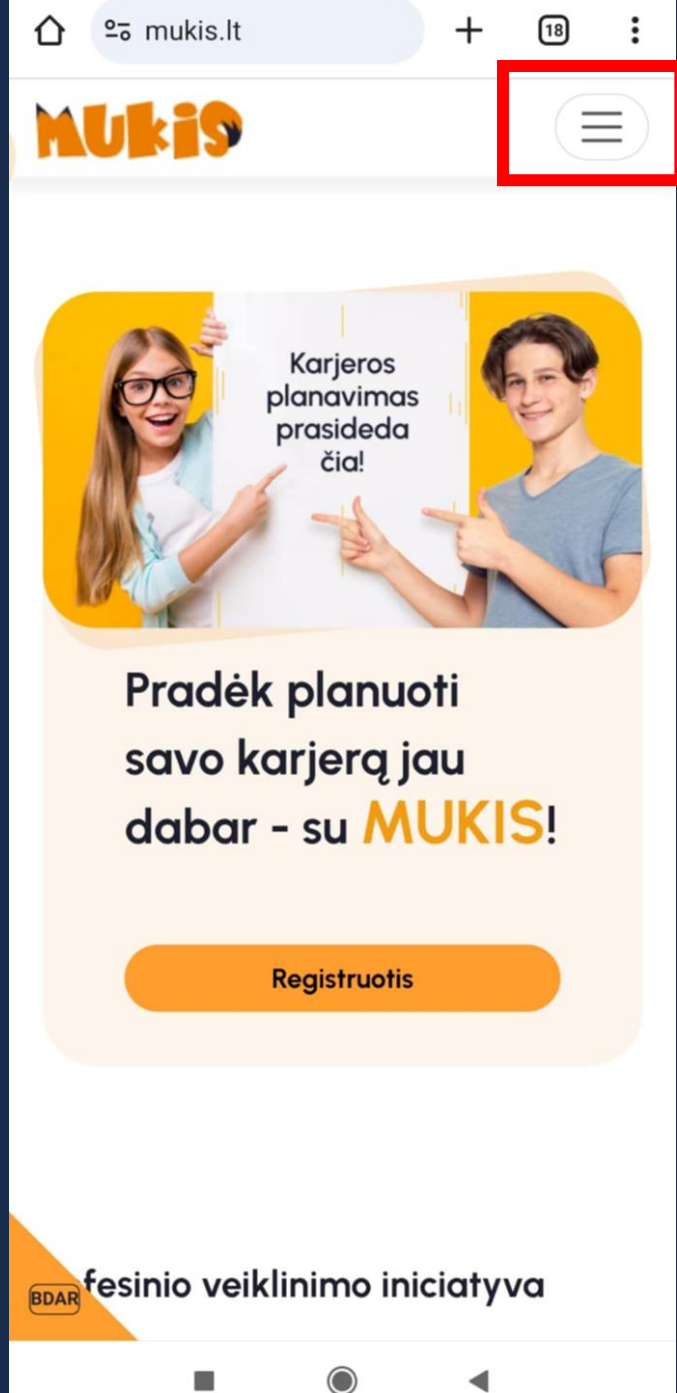
**MUKIS – nacionalinė profesinio orientavimo platforma –
į pagalbą planuojantiems karjerą!**



Mokinių ugdymo karjerai
Informacinė sistema

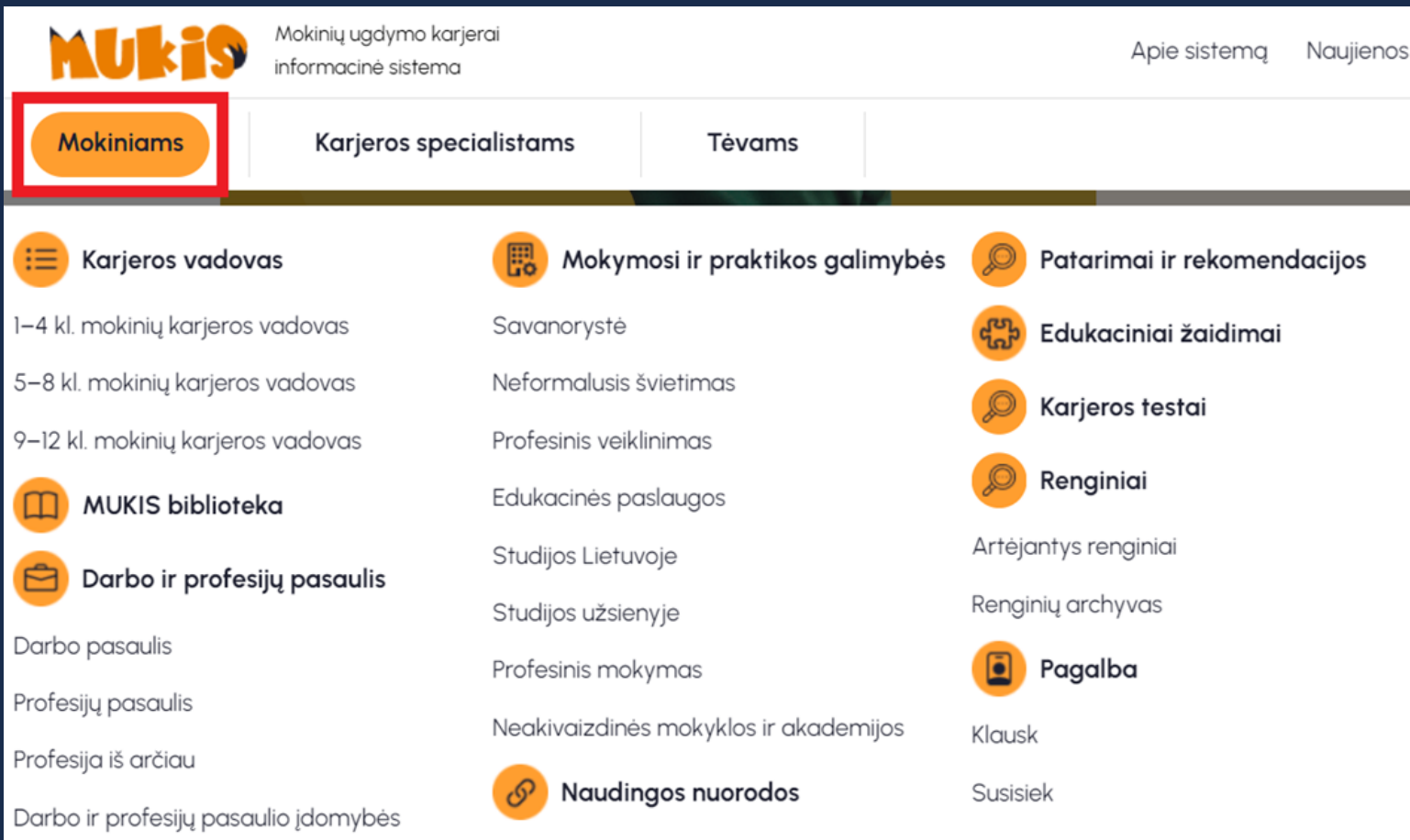
www.mukis.lt





www.mukis.lt

Kodėl verta prie MUKIS prisijungti mokiniams?



The screenshot shows the MUKIS website interface. At the top, the logo 'MUKIS' is on the left, followed by the text 'Mokinių ugdymo karjerai informacinė sistema'. On the right, there are links for 'Apie sistemą' and 'Naujienos'. Below this is a navigation bar with three tabs: 'Mokiniam' (highlighted with a red box), 'Karjeros specialistams', and 'Tėvams'. The main content area is divided into three columns of links, each with an icon:

- Karjeros vadovas** (Icon: list)
 - 1–4 kl. mokinių karjeros vadovas
 - 5–8 kl. mokinių karjeros vadovas
 - 9–12 kl. mokinių karjeros vadovas
- MUKIS biblioteka** (Icon: book)
- Darbo ir profesijų pasaulis** (Icon: briefcase)
 - Darbo pasaulis
 - Profesijų pasaulis
 - Profesija iš arčiau
 - Darbo ir profesijų pasaulio įdomybės
- Mokymosi ir praktikos galimybės** (Icon: calendar)
 - Savanorystė
 - Neformalusis švietimas
 - Profesinis veiklinimas
 - Edukacinės paslaugos
 - Studijos Lietuvoje
 - Studijos užsienyje
 - Profesinis mokymas
 - Neakivaizdinės mokyklos ir akademijos
- Naudingos nuorodos** (Icon: link)
- Patarimai ir rekomendacijos** (Icon: magnifying glass)
- Edukaciniai žaidimai** (Icon: puzzle piece)
- Karjeros testai** (Icon: magnifying glass)
- Renginiai** (Icon: magnifying glass)
 - Artėjantys renginiai
 - Renginių archyvas
- Pagalba** (Icon: smartphone)
 - Klausk
 - Susisiek



Karjeros kompetencijų ugdymas – sėkmingai karjerai

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

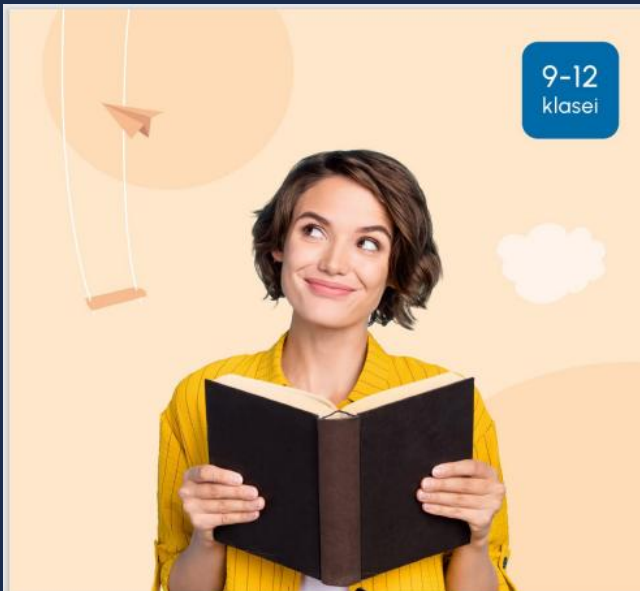


Karjeros įgyvendinimas

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



9-12
klasei



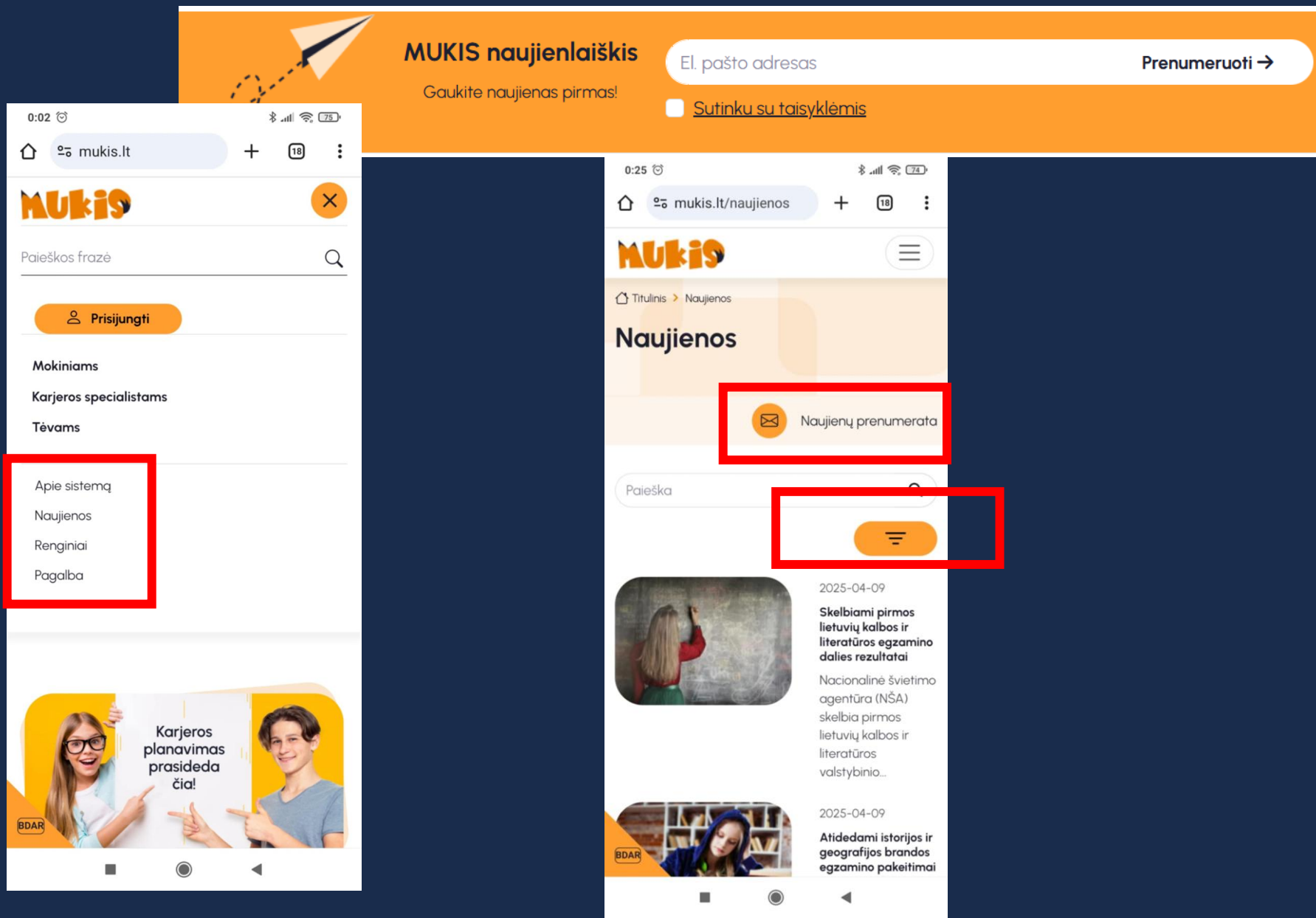
Mokinio knyga

KARJEROS VADOVAS



LINEŠA
LIETUVOS NEFORMALIOJO ŠVIETIMO AGENTŪRA

Profesinio orientavimo naujienos



**Siunčiama
1k./mėn.**

**Atnaujinama
kasdien!**

Karjeros renginiai

[Sąrašas](#) [Kalendorius](#)

 Naujienų prenumerata



 Filtruoti



Individuali konsultacija su karjeros konsultante Raimonda

19
Gegužė 2025

Individuali konsultacija

🕒 08:10

📍 Šiaulių regiono karjeros planavimo skyrius

Individuali konsultacija su karjeros konsultante Raimonda Kokie yra sėkmingo CV pagrindiniai elementai? Kaip pasiruošti darbo pokalbiui? Nori geriau pažinti save? Individualios konsul...



Individuali konsultacija su karjeros konsultante Jurgita Lukoševičienė

19
Gegužė 2025

Individuali konsultacija

🕒 09:00

📍 Kauno regiono karjeros planavimo skyrius

Individualios konsultacijos data ir laikas gali būti derinami. Taip pat susitikimas gali vykti tiek gyvai, tiek nuotoliniu būdu. Užsiregistruok ir susitarsim! Kviečiu kartu patyrinėti ka...



Individuali konsultacija su karjeros konsultante Rūta Rimkute-Barauskiene

19
Gegužė 2025

Individuali konsultacija

🕒 09:00

📍 Kauno RKC „Karjeras“

Blaškaisi ir nežinai, kokia karjeros kryptis būtų tinkama būtent Tau? Galbūt nori daugiau sužinoti apie save ir išbandyti profesinių interesų bei kitus testus? Registruokis individualiai karjeros...



teities galimybių mug



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)

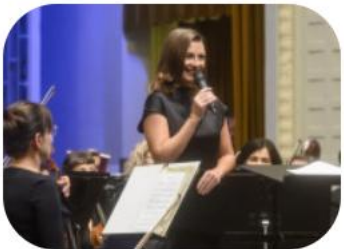
Kasmet stabiliai augant interneto vartotojų skaičiui, kartu su juo darbo rinkoje didėja ir...



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 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



Hohn L. Holland'o profesijos pasirinkimo testas

Asmenybės tipas ir
profesinė veikla



Ar tu sergi kelionių karštine?

Apsisprendimas gyventi
svetur

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

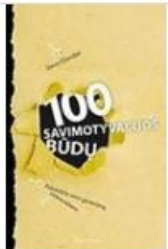
N. Petkevičiūtė, 2006



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

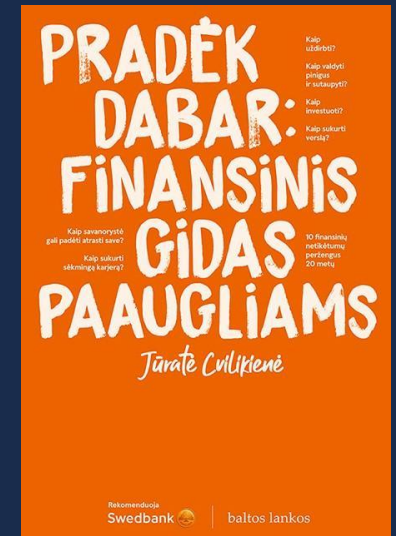
Ž. Grakauskas ir kt., 2007



Ieškai darbo? Specialistų patarimai, kaip susirasti darbą Lietuvoje

G. Ščiukaitė, S. Jovaišas,

2011



Susikurk MUKIS asmeninę paskyrą!

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

Prisijunkite...

El. paštas (naudotojo vardas)*

Slaptažodis*

☐ Prisiminti mane

Prisijungti

[Pamiršai slaptažodį?](#)

Neturite paskyros?

Registruotis

Registracija

Kas esate?

 Mokinyso →

 Karjeros specialistas →

 Tėvas / mama / globėjas (-a) →

Turite paskyrą?

Prisijungti

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

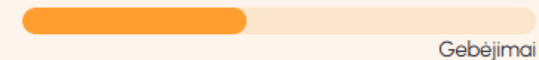
Savęs pažinimas 5/10



Karjeros planavimas 8/16



Karjeros galimybių pažinimas 7/16



Karjeros įgyvendinimas 7/15



Pradėk planuoti
savo karjerą jau
dabar su



www.mukis.lt



Pažaiskime 😊



<https://ahaslides.com/HUGKI>

Bendraukime ir bendradarbiaukime

Lietuvos neformaliojo švietimo agentūra (LINEŠA)

Ugdymo karjerai skyrius

Žirmūnų 1B, Vilnius

info@mukis.lt

+370 607 678 83