KARJERAS

LIETUVOS
KARJEROS SPECIALISTŲ
ASOCIACIJA

Įgūdžių įsivertinimas, kaip pasitikėjimo savimi stiprinimo būdas

Vilda Aleknienė, karjeros konsultantė, 2026 m.



KARJERAS

Aptarsime:

- Kodėl įgūdžiai ir kompetencijos vis svarbesni darbo rinkai?
- Kodėl svarbu atpažinti savo stiprybes ir įvardyti turimus įgūdžius?
- Kaip ugdyti pasitikėjimą savimi?
- Kur ir kaip kaupti įgūdžių ir kompetencijų krepšelį?

„Pasitikėjimas savimi dažnai kyla ne iš optimizmo, o iš aiškaus suvokimo, ką aš moku.“

KAS PASIKEITĖ PER 20 METŲ?

Profesijos keičiasi. Įgūdžiai išlieka.

2005 m.	2026 m.
Telemarketingo operatorius	Socialinių tinklų specialistas
Video nuomos darbuotojas	Turinio kūrėjas
Interneto svetainių administratorius	UX/UI dizaineris
Kompiuterių priežiūros technikas	Kibernetinio saugumo specialistas
Spaudos maketuotojas	Skaitmeninės komunikacijos specialistas
Kelionių agentūros konsultantas	Kelionių turinio kūrėjas

PROFESIJOS KEIČIASI, KOMPETENCIJOS IŠLIEKA!

Karjeros pavadinimai gali kisti – tavo įgūdžiai išlieka su tavimi.

PROJEKTŲ VADOVAS

INŽINIERIUS

PARDAVIMŲ SPECIALISTAS

MOKYTOJAS

VERSLININKAS

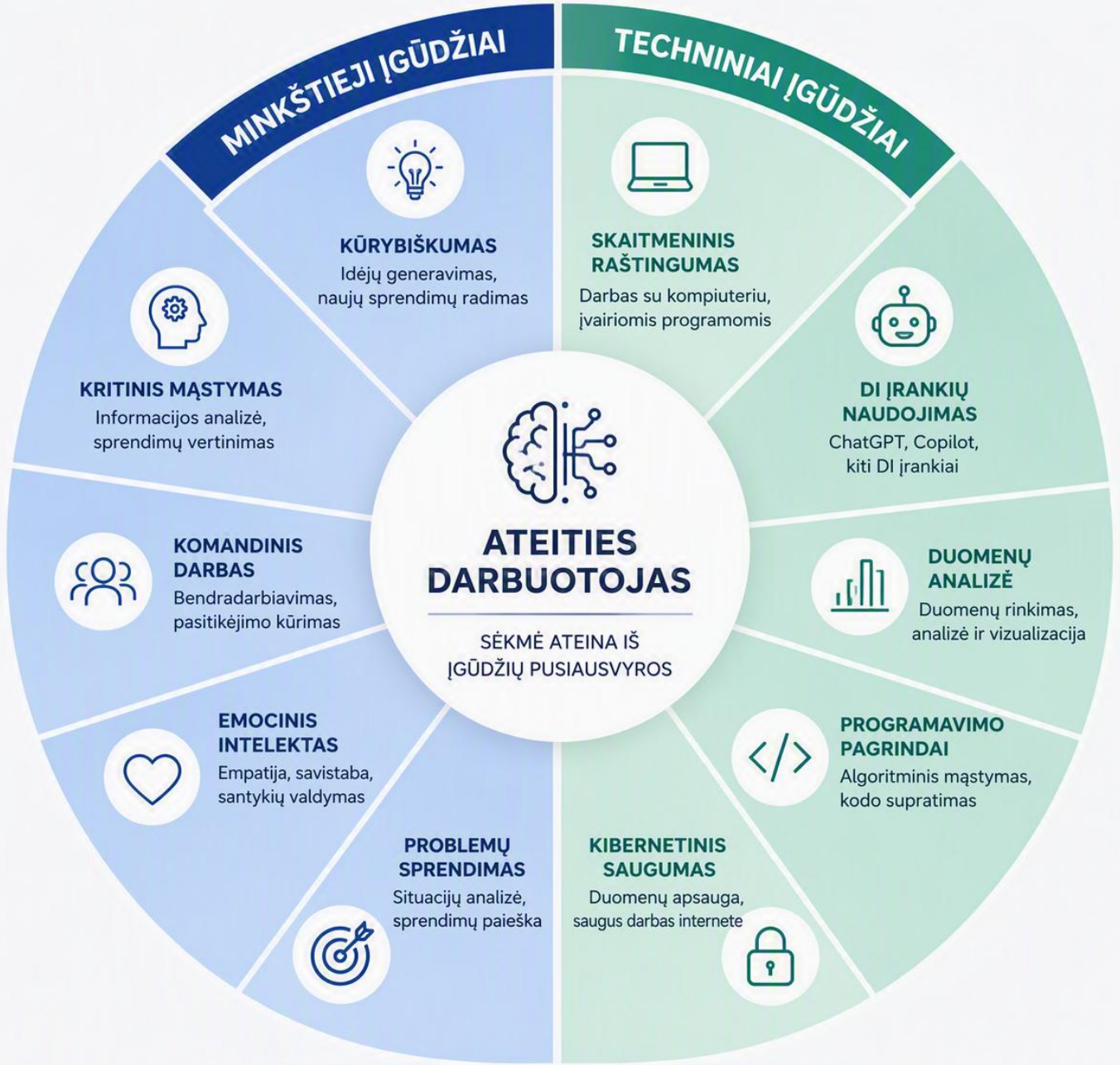
DUOMENŲ ANALITIKAS



TIE PATYS GEBĖJIMAI – TAVO STIPRYBĖ VISUR

- KOMUNIKACIJA
- PROBLEMŲ SPRENDIMAS
- KŪRYBIŠKUMAS
- SKAITMENINIS RAŠTINGUMAS
- KOMANDINIS DARBAS
- MOKĖJIMAS MOKYTIS

Keičiasi pasaulis. Tu nusprendi, kur nukeliaus tavo kelias.



Technologijos keičiasi, bet būtent žmogiškieji įgūdžiai padeda sukurti vertę ir kurti prasmingus ryšius.

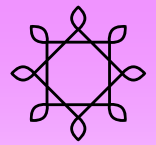
Profesijų sritys ir jų kompetencijų profiliai

KARJERAS



Technologijų sritis

Analitinis mąstymas, programavimo pagrindai, įrankių atnaujinimas, brėžinių skaitymas, erdvinis mąstymas.



Kūrybinės industrijos

Vizualinis raštingumas, projektų valdymas, gebėjimas komunikuoti įvairiose platformose, lankstumas.



Socialinė ir sveikatos sritis

Empatija, emocinis intelektas, krizių valdymas ir gebėjimas dirbti komandose. Žmogiškasis ryšys čia svarbiausias.



Verslumas ir vadyba

Finansinis raštingumas, derybų menas ir gebėjimas prisitaikyti, iniciatyvumas ir rizikos valdymas.

ĮGŪDŽIAI

KARJERAS

Užsienio kalbų mokėjimas	Iniciatyvumas	Atsakingumas
B kategorijos pažymėjimas	Gebėjimas susikoncentruoti	Skaitmeninis raštingumas
Lyderystė	Komandinis darbas	Empatija
Greitas mokymasis	Problemų sprendimas	Streso valdymas
Gebėjimas komunikuoti	Gebėjimas pastebėti detales	Taisyklingas rašymas
Kritinis mąstymas	Lankstumas	Dokumentacijos išmanymas
Kūrybiškumas	Gebėjimas dirbti su sistemomis	Finansinis raštingumas
Skaitmeninė rinkodara	Laiko valdymas	Gebėjimas vadovauti

PRAKTINĖ UŽDUOTIS „MANO ĮGŪDŽIŲ ŽEMĖLAPIS“

Paprašykite mokinių užpildyti 4 laukus:

Aš moku	Man patinka	Kiti vertina	Noriu tobulinti
…	…	…	…

Kurie įgūdžiai kartojasi keliose skiltyse?
Būtent jie dažnai tampa stipriausiomis karjeros krypties indikacijomis.

KARJERAS

Klausimai konsultacijai

- Kuo labiausiai didžiuojiesi per pastaruosius metus?
- Kokios veiklos tau sekasi lengviausiai?
- Kada paskutinį kartą padėjai kitam žmogui?
- Kokiose veiklose prarandi laiko nuovoką?
- Už ką tave dažniausiai giria mokytojai, draugai ar tėvai?

Patirtis → Įgūdžių atpažinimas → Saviveiksmingumas → Pasitikėjimas savimi

ALBERT BANDURA TEORIJA

KARJERAS

Kanadiečių psichologas **Albert Bandura** teigė, kad žmogaus elgesį labiau lemia ne jo realūs gebėjimai, o tikėjimas, kad jis gebės sėkmingai atlikti užduotį.

Saviveiksmingumas (angl. self-efficacy). - Aš tikiu, kad galiu susidoroti.

Tai nėra savęs vertinimas ar pasitikėjimas savimi apskritai.

Tai tikėjimas savo gebėjimu atlikti konkrečią užduotį.

Aukštas saviveiksmingumas skatina:	Žemas saviveiksmingumas lemia:
✅ domėtis profesijomis; ✅ kelti ambicingesnius tikslus; ✅ rinktis sudėtingesnes studijų kryptis; ✅ lengviau įveikti nesėkmes; ✅ aktyviai ieškoti galimybių.	❌ siauresnį profesijų pasirinkimą; ❌ vengimą bandyti; ❌ sprendimų atidėliojimą; ❌ priklausomybę nuo kitų nuomonės.

Jaunuolio pasitikėjimą savimi geriausiai stiprina jo paties atpažintos sėkmės patirtys ir įvardyti įgūdžiai.
Būtent čia įgūdžių įsivertinimas tampa vienu veiksmingiausių karjeros specialisto įrankių.

SAVIVEIKSMINGUMO ŠALTINIAI

KARJERAS

ŠALTINIS	KAS TAI	PAVYZDYS
Meistriškumo patirtis (aktyvus įsisavinimas)	Pats atliekate užduotį ir jums pavyksta;	Pirmą kartą nubėgote 5 km ir dabar tikite, kad galėtumėte nubėgti 10
Netiesioginė patirtis	Stebite, kaip pasiseka į jus panašiam žmogui	Jūsų bendraamžis išmoko programuoti
Žodinis įtikinimas	Patikimas žmogus sako, kad jums seksis	Treneris sako: „Esi pasirengęs“
Fiziologinė ir emocinė būsena	Kaip aiškinate savo kūno siunčiamus signalus	Širdies plakimą prieš egzaminą suprantate kaip pasirengimą, o ne kaip baimę

KARJERAS

Mokinys labiau pasitiki savimi, kai:

- geba įvardyti savo įgūdžius;
- mato savo pažangą ir žino, kam to reikia;
- supranta savo stiprybes;
- turi sėkmės patirčių.

Karjeros specialisto užduotis

Padėti mokiniui ne atrasti profesiją, o pirmiausia atrasti save.

KUR KAUPIASI ĮGŪDŽIAI?

Kiekviena veikla „įkrauna“ tavo kompetencijų bateriją.
Kuo įvairesnės patirtys, tuo stipresnis tu esi!



- PAMOKOS +10 %
- SPORTAS +10 %
- BŪRELIAI +10 %
- SĄMONINGAS TURINIO SEKMAS +5 %
- DALYVAVIMAS PROJEKTUOSE, KONKURSUOSE, OLIMPIADOSE +15 %
- SAVANORYSTĖ +15 %
- ERASMUS / MAINAI +15 %
- VASAROS DARBAS +20 %

KOMPETENCIJŲ LYGIS = 100 %

KĄ UGDO KIEKVIENA VEIKLA?

PAMOKOS	• Dalykinės žinios • Analitinis mąstymas
SPORTAS	• Drausmė • Komandinis darbas
BŪRELIAI	• Kūrybiškumas • Pasitikėjimas savimi
SĄMONINGAS TURINIO SEKMAS	• Skaitmeninis raštingumas • Kritinis maštymas
PROJEKTAI, KONKURSUOSE, OLIMPIADOSE	• Problemų sprendimas • Iniciatyvumas • Lyderystė
SAVANORYSTĖ	• Bendravimas • Atsakomybė • Empatija
ERASMUS / MAINAI	• Kalbos įgūdžiai • Kultūrinis suvokimas • Prisitaikymas
VASAROS DARBAS	• Darbo disciplina • Atsakomybė • Komunikacija

KARJERAS

KAIP UGDYTI ĮGŪDŽIUS MOKYKLOJE?

- Aktyviai dalyvauti pamokose
- Rengti pristatymus
- Dirbti grupėse
- Dalyvauti projektuose
- Įsitraukti į mokyklos savivaldą
- Dalyvauti olimpiadose ir konkursuose
- Organizuoti renginius



KAIP UGDYTI ĮGŪDŽIUS UŽ MOKYKLOS RIBŲ?

- Savanorystė
- Sportas
- Meninės veiklos
- Jaunimo organizacijos
- Darbas vasarą
- „Šešėliavimas“
- Kursai

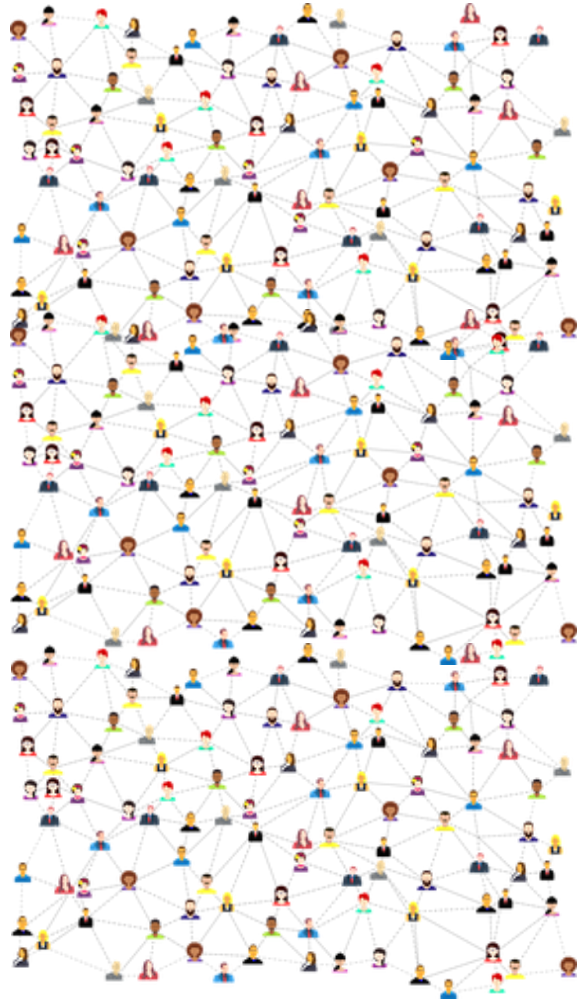


KARJERAS

KAIP UGDYTI KOMUNIKACIJOS KOMPETENCIJAS?

- Dalyvauti diskusijose
- Kalbėti prieš auditoriją
- Vesti renginius
- Kurti turinį soc. tinkluose
- Rašyti straipsnius
- Mokytis aktyvaus klausymo

Komunikacija reikalinga beveik visose profesijose



KAIP UGDYTI SPRENDIMŲ PRIĖMIMO KOMPETENCIJĄ?

Praktiniai būdai

- Analizuoti situacijas
- Spręsti logines užduotis
- Kurti projektus
- Dalyvauti verslumo veiklose
- Žaisti strateginius žaidimus

Klausimai sau

- Kokia problema? Kokios išeitys?
- Kokios pasekmės? Koks sprendimas?



KARJERAS

KAIP KAUPTI ĮGŪDŽIUS STUDIJUOJANT?

- Pasirenkami ar papildomi moduliai

IT + verslas;
Psichologija + komunikacija
Inžinerija + vadyba

- Pagrindinės ir gretutinės studijos
- Studentų organizacijos
- Savanorystė ir praktikos
- Erasmus tarptautinės mainų programos
- Bakalauro ir magistro studijų deriniai

KARJERAS

Mokymasis visą gyvenimą

- Mokymasis: studijos, mokymo centrai, seminarai.
- Praktika: darbe, pameistrystėje, savanoriaujant.
- Mokymasis iš kitų: mentorių, kolegų, video stebėjimas, bendruomenėse.
- Reflektuojant: savo patirtį, mokymasis iš klaidų.



Sėkmė ištinka tuos, kurie:

- Domisi
- Ieško
- Mokosi
- Daro
- Kalbasi
- Šypsosi

KARJERAS

SĖKMĖS!

Panevėžio regioninis karjeros centras

Vilda Aleknienė

vilda.alekniene@uzt.lt

LIETUVOS
KARJEROS SPECIALISTŲ
ASOCIACIJA