



Mano Karjeros Planas

10 klasė

Data:

Mokykla:

Vardas, pavardė:

Karjeros planas padės sutelkti dėmesį į ateities tikslus ir planus, išsiaiškinti, kokiais būdais siekti savo tikslų mokykloje, darbe ir gyvenime. Pagalvok apie asmenines savybes ir žinias, kurių tau prireiks siekiant užsibrėžtų tikslų.

Kas aš esu?

Mano artimiausia aplinka ★ Tave supantys artimi žmonės	Kiti man svarbūs žmonės ★ Įvardyk asmenis, kuriems jauti pagarbą arba norėtum tapti į juos panašus

Svarbiausios mano asmenybės savybės ★ Aprašykite, kokiose gyvenimo situacijose sėkmingai pasinaudojate kiekviena iš šių savybių	
---	--

Mane dominančios profesijos ar veiklos sritys	Kaip ir kur šias profesijas ar veiklas galėčiau išbandyti praktiškai?

Apmokamas darbas, kurį esu dirbęs	Neapmokamas darbas, kurį esu dirbęs ★ Savanoriškas darbas, visuomeninės veiklos patirtis

Mano interesų TOP 3 ★ Interesas – tai susidomėjimas kuo nors, norint tai geriau pažinti. Savo interesus galima pažinti analizuojant, kokia veikla mėgsti užsiimti mokykloje ir po pamokų, pvz.: žaisti komandinius žaidimus, organizuoti renginius. Kompiuteriniai žaidimai ar muzikos klausymasis taip pat gali būti tavo interesų sritis.	1. 2. 3.
Mano vertybių TOP3 ★ Vertybės – tai dalykai, kuriuos tu laikai svarbiais, kurie apibūdina tave, pvz.: kai kurie žmonės mano, kad sąžiningumas, darbštumas, rūpinimasis visuomene yra svarbios vertybės.	1. 2. 3.
Mano gebėjimų TOP3 ★ Gebėjimai tai žinios, mokėjimai, įgūdžiai, tai ypatybės, kurios padeda sėkmingai atlikti tam tikrą veiksmą ar veiklą. Gebėjimai yra tai, ką tu gali atlikti puikiai. Visi turi gebėjimų, pvz.: gebėjimas išklaudyti, spręsti problemas, gebėjimas planuoti, matematiniai gebėjimai - yra gebėjimai, kurie gali padėti tau mokykloje ir gyvenime.	1. 2. 3.

Mokomieji dalykai, kurie man labiausiai patinka

Mano karjeros gebėjimai

Mano turimi gebėjimai padės pasiekti man gerų rezultatų mokykloje ir darbe. Išsirinkite tris gebėjimus, kuriuos turite (+) ir tris gebėjimus, kuriuos norite patobulinti (v).

Karjeros gebėjimai	+	v
Laiko planavimas		
Streso valdymas		
Konfliktų sprendimas		
Kūrybiškas problemų sprendimas		
Sprendimų priėmimas		
Komandinis darbas		
Prisistatymas		

Jau turiu kompetencijų aplanke	+	Jeigu ne, kada turėsiu
Gyvenimo aprašymas/CV		
Motyvacinis laiškas (pavyzdys)		
Rekomendacinis laiškas (pavyzdys)		
Išsamus bendrųjų ir karjeros kompetencijų sąrašas		
Sertifikatai, pažymėjimai, diplomai		
Karjeros užrašai, atliktos užduotys		
Darbų aplankas (kūrybos darbų pavyzdžiai)		

Mano pasiekimai

★ Per metus pasiekei daug dalykų, kuriais gali didžiuotis:

Svarbiausi metų pasiekimai mokykloje ar asmeniniame gyvenime	Kodėl man tai svarbu?

★ Per šiuos metus tavo gyvenime buvo daug gerų ir blogų įvykių, patyrimų, kurių metu sužinojai apie save kai ką naujo: savo teigiamas savybes, įgūdžius. Kai ką išsiaiškinau pats, kai ką suprasti padėjo kiti žmonės – šeima, draugai, mokytojai.

Per metus aš sužinojau apie save	Kaip tai keičia mano tikslus?

Mano tikslai

★ Tikslai yra tai, ką nori pasiekti ateityje. Tikslai padeda pasiruošti pokyčiams mokykloje ir gyvenime. Svarbu, kad apie savo tikslus pradėtum galvoti kuo anksčiau, taip turėsi laiko išsiaiškinti būdus, kaip juos pasiekti. Galvodamas apie tikslus rinksiesi mokytis tuos dalykus, kurie tau patinka, domėsis profesijomis, kurios tau aktualios, ir būsi atviras įvairioms galimybėms ateityje. Jei per metus pasieksi išsikeltus tikslus, išsikelk sau kitus, galbūt tokius, kuriems pasiekti reikia daugiau pastangų.



★ Pagalvok apie mokymosi bei karjeros tikslus. Pavyzdžiui, tikslai gali būti: mokymosi dalykų pasirinkimas pagal savo interesų sritis, pomėgius, gabumus; įgyti praktinės patirties srityje, kuri tave domina.

★ Pagalvok apie tai, dėl ko tavo išsikelti tikslai yra svarbūs. Pavyzdžiui, pasirinkus mokymosi dalykus pagal savo pomėgius, mokytis bus įdomiau ir lengviau. Praktinė veikla padės įgyti darbui reikalingų įgūdžių.

★ Pagalvok, kiek užtruksi siekdamas savo tikslų. Kai kurie tikslai yra trumpalaikiai, juos gali pasiekti per kelias savaites (trumpalaikiais vadinkime tikslus, kuriems pasiekti reikia iki 12 mėnesių). Kiti tikslai yra ilgalaikiai - jiems pasiekti gali prireikti 5 metų ir daugiau. Pvz. ilgalaikis tikslas – tapti mokyklos psichologu; trumpalaikis tikslas – pasikalbėti su mokyklos psichologu apie jo darbo specifiką ir ko reikia, kad juo tapti.

Trumpalaikiai tikslai	Kodėl jie svarbūs?	Įgyvendinimo data
Ilgalaikiai tikslai	Kodėl jie svarbūs?	Įgyvendinimo data

Kad pasiekčiau savo tikslus, daugiau dėmesio skirsiu šioms mokomiesiems dalykams
Ką aš dar turiu išmokti ar praktiškai išbandyti, kad priartėčiau prie savo tikslų

★ Kokios profesijos tave domina? Įvardyk, kokios asmeninės savybės lemty šio darbo sėkmę bei kokio išsilavinimo reikalauja šios profesijos. Pagalvok, ar turi šių savybių?

Profesijos ar mane dominančių veiklos sritys	Kokių asmeninių savybių tam reikia?	Kokio išsilavinimo ir pasiruošimo reikia?

* Tam, kad pasiektum savo tikslus, tau gali prireikti kitų pagalbos, tai gali būti tavo šeimos nariai, mokytojai, draugai, karjeros konsultantai ir kiti žmonės, kuriais tu pasitiki.

Kas man gali padėti?	Kokią pagalbą gali suteikti?	Kada kreipsiuosi pagalbos?

Mano tikslų peržiūra

* Svarbu kasmet apmąstyti tikslus ir planus, kuriuos sau kėlei. Įsivertink, kaip sekėsi pritaikyti savo gebėjimus ir žinias sėkmingai įgyvendinant pasirinktą karjeros kelią. Peržiūradamas tai, ką esi pasirašęs savo Karjeros plane, įtrauk naujus dalykus į kitų metų Karjeros planą, kad galėtum pasiekti ilgalaikius savo tikslus.



Data:

Tikslai, kuriuos pasiekiau iki šiandien	Kada juos pasiekiau?	Kokių veiksmų ėmiausi, kad juos pasiekčiau?

Tikslai, kurių dar nepasiekiau, bet noriu pasiekti	Kada juos pasieksiu?	Kokių veiksmų imsiuosi, kad juos pasiekčiau?

Nauji tikslai, kuriuos noriu pasiekti	Kada juos pasieksiu?	Kokių veiksmų imsiuosi, kad juos pasiekčiau?

Tėvų, šeimos narių, globėjų ar kitų žmonių, kuriais pasitikiu, pastebėjimai	Data: Pastebėjimai:
Mokytojų, karjeros specialistų ar kito mokyklos personalo pastebėjimai	Data: Pastebėjimai: