

# KAIP PASIRINKTI KARJEROS KELIĄ?

## Pažink save

1 →

Paanalizuok savo stiprybes, silpnybes, pomėgius, vertybes ir įgūdžius. Koks tavo charakteris? Ką mėgsti veikti laisvalaikiu? Kokie mokslai tau lengvai sekasi? Atlik asmenybės, profesijos pasirinkimo testus (yra nemokamų internete, taip pat pasiteirauk mokyklos psichologo ar karjeros konsultanto).

## Ištyrinėk profesijų pasirinkimo galimybes

2 ↓

Domėkis skirtingomis profesijomis, jų reikalavimais, galimybėmis ir atlygiu. Lengviausia tai atlikti analizuojant ir stebint darbo skelbimus interneto svetainėse. Tai daryk visus metus, nes skirtingų profesijų darbo skelbimų pasiūla gali atsirasti ar padidėti skirtingu metų laikotarpiu.

## Išbandyk praktiką

3 →

Pasidomėk (ar pats inicijuok), gal mokykla ar kitos organizacijos siūlo praktikos bei savanorystės programas arba galimybes stebėti specialistus darbe. Taip galėsi išbandyti konkrečią profesiją ir apsispręsti, ar ji tau tinka.

Planuok ateitį. Įvertink, kaip pasirinkta profesija atitinka tavo ilgalaikius tikslus ir gyvenimo planus. Pagalvok apie tai, kaip ši profesija gali paveikti tavo asmeninį gyvenimą, šeimą ir laisvalaikį. Jeigu sunku tai padaryti, pamėgink įsivaizduoti ne profesiją, bet pirmiausia norimą gyvenimo būdą: kaip atrodytų tavo para, savaitė, ką laisvalaikiu veiktumei, kokia darbo aplinka, žmonės tave supatų.

## Planuok ateitį

← 4

### Stiprink savo įgūdžius

5



Pasirink mokymosi kryptį, profesiją, kurioje galėtum naudoti savo natūralius, jau turimus įgūdžius, kuriuos galėtumei ir toliau tobulinti. Tai padės tau jausti pasitenkinimą darbu ir sėkmingai eiti savo karjeros keliu.

Gyvenimas yra dinamiškas, būk atviras naujoms galimybėms ir besikeičiančioms sąlygoms. Hobis gali tapti pragyvenimo šaltiniu. Gali nutikti taip, kad studijos labai patiko, tačiau darbo pasiūla netenkina, arba atidirbus kurį laiką suvokiama, jog tai visiškai netinka. Atmink, kad profesiją keisti ir mokytis gali visą gyvenimą!

### Nusiteik pokyčiams



6

### Klausk patarimo

7



Pasikalbėk su mokytojais, karjeros konsultantais, tėvais, mokyklos psichologu, kitais patikimais žmonėmis, kurie gali suteikti naudingų patarimų arba padėti pamatyti dalykus kitu kampu. Jeigu dėl savo ateities ilgą laiką jauti nerimą, kuris trukdo ne tik mokytis, bet ir dabartinei gyvenimo kokybei, pagalvok apie sveikatos specialistų (psichologo, psichiatro ar kt.) pagalbą.

### Svarbiausia - būk laimingas

8



Pasirink profesiją, kuri tau teiktų džiaugsmą ir pasitenkinimą. Tai svarbiausia, nes laimė ir pasitenkinimas darbu yra pagrindiniai veiksniai, lemiantys sėkmę gyvenime.