

TEMA: „Mokinių individualaus profesinės karjeros plano sudarymas“.

Tikslai: išmokti savarankiškai parengti asmeninės karjeros planą ir gebėti jį koreguoti, atsižvelgiant į pokyčius darbo rinkoje bei gilesnį savęs, savo poreikių, vertybių, turimų gebėjimų pažinimą.

Teorinė dalis.

Racionalūs karjeros sprendimai reikalauja iš kiekvieno žmogaus gero savęs pažinimo ir pakankamos informacijos apie darbo pasaulį.

Priimdami sprendimą dėl karjeros, vadovaukitės šiais žingsniais:

- 1. Nuspręskite, kad reikia nuspręsti (svarbu įsisąmoninti problemą, norint ką nors pakeisti).**
- 2. Surinkite išsamią informaciją apie save ir savo ypatumus.**
- 3. Ištirkite darbo rinkos poreikius ir situaciją.**
- 4. Įvertinkite karjeros pasirinkimo galimybes interesų, gabumų ir gebėjimų, stipriųjų savybių, darbo vertybių požiūriais.**
- 5. Pasirinkite optimaliausią variantą ir priimkite sprendimą: mokytis kokios nors profesijos arba dirbti kokį nors darbą.**
- 6. Sudarykite sprendimo įgyvendinimo planą, numatykite konkrečius veiksmus.**
- 7. Veikite.**
- 8. Įvertinkite, kiek pavyko įgyvendinti planą ir lanksčiai pakoreguokite planą ir veiksmus.**

1. Užduotis mokiniams: „Individualaus profesinės karjeros plano sukūrimas“

Instrukcija: Planuojant karjerą svarbu suderinti žinias apie save ir darbo rinkos poreikius. Šiuo tikslu surašykite viską, ką sužinojote apie save ir darbo rinką į žemiau pateiktą karjeros plano schemą. Kuo išsamesnis bus Jūsų karjeros planas, tuo didesnė tikimybė, kad įgyvendinsite savo karjeros tikslus.

LŪKESČIAI, NORAI, POREIKIAI IR VERTYBĖS:

- Pagrindiniai poreikiai, kuriuos noriu patenkinti būsimoje darbinėje veikloje, karjere:

- Mano interesai ir pomėgiai:

- Mano būsime darbe turėtų vyrauti šios vertybės:

ASMENINIŲ SAVYBIŲ SRITIS:

- Mano charakterio stipriosios pusės, privalumai:

- Mano charakterio silpnosios, tobulintinos pusės:

ĮGŪDŽIŲ IR GEBĖJIMŲ SRITIS:

- Ką aš sugebu geriausiai:

- Kokius savo įgūdžius bei gebėjimus galėčiau panaudoti būsimoje darbinėje veikloje:

ŽINIOS IR ĮGŪDŽIAI, KURIŲ STOKOJU ŠIUO METU:

- Kokių žinių man trūksta tam, kad galėčiau užsiimti norima profesine veikla:

- Kokius praktinius įgūdžius ketinu tobulinti, lavinti artimiausiu metu:

ŽINIŲ APIE SAVĖ DERINIMAS SU KARJEROS SIEKIAIS IR

REALIOMIS GALIMYBĖMIS DARBO RINKOJE:

- Mano asmenybės savybes, gabumus, sveikatos būklę bei kitus keliamus reikalavimus darbo vietai geriausiai atitiktų tokie darbai (ar pareigos):

- Įvertinus situaciją darbo rinkoje, baigus studijas, realu rasti tokius darbus (pareigas):

ARTIMIAUSI MANO PLANAI,

SUSIJĘ SU PROFESINE VEIKLA IR KARJERA:

- Mano karjeros tikslas yra:

- Dėl šio tikslo įgyvendinimo esu pasiruošusi (-ęs) žengti šiuos žingsnius, atlikti šiuos pagrindinius veiksmus:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

MANO KARJEROS SPRENDIMAI:

- Numatau po mokyklos baigimo įgyti šią profesiją:

- Numatau, įgijęs profesinį pasirengimą, ieškoti šių darbų, pareigų:

PASEKMĖS NEĮGYVENDINTO KARJEROS PLANO (PESIMISTINIS VARIANTAS):

PASEKMĖS ĮGYVENDINTO KARJEROS PLANO (OPTIMISTINIS VARIANTAS):

KETINU ĮSIGYTI PROFESIJĄ IKI: _____

(Nurodykite realų laiko terminą, iki kurio planuojate įgyti norimą profesiją).

KETINU SUSIRASTI DARBĄ IKI: _____

(Nurodykite realų laiko terminą, iki kurio planuojate įsidarbinti).

ŠĮ KARJEROS PLANĄ KETINU PERŽIŪRĖTI IKI: _____

(Nurodykite datą, iki kurios peržiūrėsite šį karjeros planą ir iš naujo įvertinsite turimas žinias apie save ir situaciją darbo rinkoje bei pakoreguosite savo tikslus ar veiksmus).