**3.6. ĆWICZENIE PRAKTYCZNE**

**Osobisty plan kariery**

**Cel.** Pomoc uczestnikom w stworzeniu osobistego planu kariery na okres pięciu lat. Celem ćwiczenia jest zachęcenie do samooceny, zbadania opcji kariery, ustalenia konkretnych celów zawodowych i zaplanowania sposobu ich osiągnięcia. Uczestnicy będą musieli przeanalizować swoją obecną sytuację, wartości, zainteresowania, kompetencje, cechy osobowości i inne istotne czynniki. Ponadto ćwiczenie pomoże im zidentyfikować perspektywy kariery i trendy na rynku pracy, sformułować wizję i cel kariery zgodnie z metodą K-M-A-V-E, przeprowadzić analizę SWOT wybranej ścieżki kariery i opracować konkretny plan działania dla osiągnięcia celu. Przyczyni się to do zwiększenia motywacji uczestników, opracowania ukierunkowanego planu działania i skutecznego zarządzania karierą.

**Co należy zrobić?**

Opracuj swój osobisty plan kariery na 5 lat. Twój plan kariery może obejmować:

1. Przedstawienie obecnej sytuacji, obecnego wyboruanaliza i uzasadnienie
2. Samoocena. Ocena ta powinna obejmować wartości, zainteresowania, kompetencje, cechy osobowości, styl podejmowania decyzji, zdolności fizyczne i inne cechy, które uważasz za ważne.
3. Badanie kariery zawodowej. Badanie to powinno obejmować perspektywy kariery i trendy na obecnym rynku pracy
4. Sformułowanie i opisanie wizji i celu zawodowego przy użyciu metody K-M-A-V-E.
5. Analiza SWOT wybranej ścieżki kariery (celu)
6. Konkretny plan osiągnięcia celu zawodowego, w tym działania mające na celu osiągnięcie celu zawodowego i do kiedy

Możesz skorzystać z plan poniższego formularza i linków, aby przygotować swój osobisty kariery.

|  |
| --- |
| 1. Przedstawienie obecnej sytuacji, analiza i uzasadnienie obecnego wyboru  Opisz swoją obecną sytuację zawodową:  co studiujesz i dlaczego to wybrałeś;  gdzie pracujesz (jeśli pracujesz), czy jest to dla Ciebie satysfakcjonujące i dlaczego zdecydowałeś się pracować w tej dziedzinie;  co robisz w wolnym czasie, czym się interesujesz, dlaczego uważasz to za interesujące itp. |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 2. Samoocena | |
| Zakres |  |
| *Moje wartości*  (należy podać 3-5 wartości) |  |
|  |  |
| *Moje zainteresowania*  (wymień 2-3 swoje zainteresowania, które mógłbyś realizować w pracy)  Do identyfikacji zainteresowań można użyć następującego testu  <https://holland.lmnsc.lt/> |  |
|  |  |
| *Moje kompetencje*  (proszę wskazać swoje główne kompetencje ogólne i zawodowe) |  |
|  |  |
| *Moje cechy osobowości*  (wymień 3-5 swoich cech osobowości)  Test na typ osobowości [można wykonać na stronie http://charakteris.info/asmenybes-testas.](http://charakteris.info/asmenybes-testas) |  |
|  |  |
| *Mój styl podejmowania decyzji*  (opisz swój styl podejmowania decyzji) |  |
|  |  |
| *Moje możliwości fizyczne*  (oceń swoją wytrzymałość fizyczną) |  |
|  |  |
| *Inne funkcje*  (wskaż cechy lub czynniki, które uważasz za ważne i charakterystyczne dla Ciebie i które mogą mieć znaczenie dla planowania kariery) |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Poszukiwanie kariery | |
| Zakres | **Uzasadnienie** |
| Moje postrzegane możliwości na rynku pracy  (proszę wskazać, jakie są Pana/Pani zdaniem perspektywy dla obecnego rynku pracy, który może być zarówno litewskim, jak i globalnym rynkiem pracy) |  |
|  |  |
| Trendy w postrzeganych przeze mnie możliwościach na rynku pracy  (wskaż, jakie trendy obserwujesz na rynku pracy; które zawody zyskują na popularności, które tracą na popularności, które nowe zawody pojawiają się lub są integrowane). |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Wizja kariery i cel oparty na podejściu K-M-A-V-E | |
| Moja wizja kariery  (w dowolnej formie, prosimy o krótkie i jasne swojej wizji życia i kariery przedstawienie na adres ) |  |
|  | |
| Mój cel zawodowy  (Podaj konkretny cel zawodowy na okres 5 lat i opisz go za pomocą metody K-M-A-V-E):  K - konkretne, mierzalne  M - Motywujące i osiągalne  A - zawsze w zasięgu wzroku  V - łatwe do wyobrażenia  E - etyczne i znaczące |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 5. Analiza SWOT wybranej ścieżki kariery (celu) | |
| Mocne strony  (podaj jak najbardziej obiektywnie mocne strony ścieżki kariery)wybranej | **Słabe strony**  (podaj jak najbardziej obiektywnie słabe strony wybranej ścieżki kariery) |
|  |  |
| Możliwości  (określ możliwie obiektywnie dodatkowe możliwości kariery, które pojawią się w wyniku realizacji planu kariery) | **Zagrożenia**  (określ możliwie obiektywnie dodatkowe zagrożenia dla kariery, które pojawią się podczas realizacji planu kariery) |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. Plan osiągnięcia celu zawodowego | | |
| Konkretne działania mające na celu osiągnięcie celu zawodowego  (określ, co konkretnie musisz zrobić lub czego musisz się nauczyć, aby osiągnąć swój cel zawodowy) | **Wynik określonego działania**  (określ, co uważasz za wynik działania) | **Termin realizacji działania**  (należy określić, do kiedy działanie powinno zostać zakończone) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |