**PRAKTINĖ UŽDUOTIS**

**Kritiniai gyvenimo įvykiai ir jų įtaka karjerai**

**Ką reikia atlikti?**

*Užpildykite žemiau pateiktą lentelę apibūdindami kiekvieną galimą įvykį pagal tai, kokių pokyčių gyvenime jis gali pareikalauti, kokią įtaką padaryti jūsų karjerai bei kas padėtų jį sėkmingiau įveikti.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Įvykis | Kokių pokyčių gyvenime reikalauja? | Įtaka karjerai | Galimi įveikos būdai |
| Studijų pradžia |  |  |  |
| Gyvenamosios vietos pasikeitimas |  |  |  |
| Išsiskyrimas su draugu ar drauge |  |  |  |
| Vedybos |  |  |  |
| Sunkus susižalojimas ar liga |  |  |  |
| Darbo pradžia |  |  |  |
| Darbo keitimas |  |  |  |
| Konfliktai ir nesutarimai darbe |  |  |  |
| Konfliktai šeimoje |  |  |  |
| Atleidimas iš darbo |  |  |  |
| Sunki šeimos nario liga |  |  |  |
| Nėštumas |  |  |  |
| Vaiko gimimas |  |  |  |
| Finansinės padėties pablogėjimas |  |  |  |
| Šeimos nario mirtis |  |  |  |
| Kita (galite įsirašyti savo) |  |  |  |
| Kita (galite įsirašyti savo) |  |  |  |
| Kita (galite įsirašyti savo) |  |  |  |

**Pagalvokite:**

*Kurie įvykiai jums buvo nutikę?*

*Kaip su jais susidorojote?*

*Ką darytumėte kitaip, jei jie pasikartotų?*

*Ko jus išmokė jums nutikę gyvenimo įvykiai?*

*Kaip nutikę arba galintys įvykti įvykiai paveikė/paveiktų jūsų karjeros pasirinkimus?*

***Atminkite, kad kai kurie įvykiai gali iš esmės pakeisti karjeros planus, todėl visuomet pravartu save apdrausti tiek tiesiogine prasme (pavyzdžiui, sunkios ligos ar nelaimingo atsitikimo atveju), tiek ir perkeltine, apsvarsčius galimas karjeros alternatyvas tokiais atvejais kaip neplanuotas nėštumas, finansinė krizė ar atleidimas iš darbo.***