**PRAKTINĖ UŽDUOTIS**

**Gyvenimo įvykiai ir jų įtaka karjerai**

**Užduoties tikslas.** Suprasti svarbius gyvenimo įvykius ir jų poveikį karjerai.

**Ką reikia atlikti?**

Užpildykite lentelę, išsamiai aprašydami kiekvieną galimą įvykį: kokius pokyčius jis gali sukelti, kaip jis gali paveikti jūsų karjerą, ir kokie žingsniai galėtų padėti jį sėkmingai įveikti.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Įvykis | Galimi gyvenimo pokyčiai susiję su įvykiu | Patenciali įtaka karjerai | Galimi sprendimo 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 iš šių įvykių jums buvo nutikę?*

* Kaip juos sprendėte? Ar dabar darytumėte kažką kitaip?*

* Kokias pamokas išmokote iš šių įvykių?*

* Kaip gyvenimo įvykiai paveikė jūsų karjeros sprendimus?*

***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.***