**PRAKTINĖ UŽDUOTIS**

**Asmeninis karjeros planas**

**Užduoties tikslas.** Padėti dalyviams sukurti savo asmeninį karjeros planą penkerių metų laikotarpiui. Užduotis siekia skatinti savęs vertinimą, karjeros galimybių tyrimą, konkrečių karjeros tikslų išsikėlimą ir jų pasiekimo planavimą. Dalyviai turės analizuoti dabartinę savo situaciją, vertybes, interesus, kompetencijas, asmenybės bruožus ir kitus svarbius veiksnius. Be to, užduotis padės nustatyti karjeros perspektyvas bei tendencijas darbo rinkoje, suformuluoti karjeros viziją ir tikslą pagal K-M-A-V-E metodą, atlikti pasirinktos karjeros krypties SSGG analizę bei parengti konkretų veiksmų planą tikslui pasiekti. Tai prisidės prie dalyvių motyvacijos stiprinimo, tikslingo veiksmų plano sukūrimo ir efektyvaus karjeros valdymo.

**Ką reikia atlikti?**

Parenkite savo asmeninį karjeros planą 5 metų laikotarpiui. Karjeros planas gali apimti šias sritis:

1. Dabartinės situacijos pristatymas, dabartinio pasirinkimo analizė ir pagrindimas
2. Savęs vertinimas. Šis vertinimas turėtų apimti vertybes, interesus, kompetencijas, asmenybės bruožus, sprendimų priėmimo stilių, fizines galimybes, kitas jūsų manymu svarbias savybės
3. Karjeros galimybių tyrimas. Šis tyrimas turėtų apimti karjeros perspektyvas bei tendencijas dabartinėje darbo rinkoje
4. Karjeros vizijos ir tikslo suformulavimas bei aprašymas pagal K-M-A-V-E metodą
5. Pasirinktos karjeros krypties (tikslo) SSGG analizė
6. Konkretus karjeros tikslo pasiekimo planas nurodant veiklas ką ir iki kada reikėtų padaryti, kad būtų pasiektas karjeros tikslas

Rengdami asmeninį karjeros planą galite pasinaudoti žemiau pateikiama forma bei nuorodomis.

|  |
| --- |
| 1. Dabartinės situacijos pristatymas, dabartinio pasirinkimo analizė ir pagrindimasAprašykite dabartinę savo karjeros situaciją: ką studijuojate, kodėl pasirikote šias studijas; kur dirbate (jeigu dirbate), ar jus tai tenkina, kodėl pasirinkote dirbti toje srityje; kuo užsiimate laisvalaikiu, kuo domitės, kodėl jums tai įdomu ir pan. |
|   |

|  |
| --- |
| 2. Savęs vertinimas |
| Sritis |  |
| *Mano vertybės*(nurodykite 3-5 vertybes) |  |
|  |  |
| *Mano interesai*(nurodykite 2-3 savo interesus, kurie galėtų būti tenkinami atliekant darbines veiklas)Interesų nustatymui galite pasinaudoti šiuo testu<https://holland.lmnsc.lt/> |  |
|  |  |
| *Mano kompetencijos*(nurodykite pagrindines savo bendrąsias ir profesines kompetencijas) |  |
|  |  |
| *Mano asmenybės bruožai*(nurodykite 3-5 savo asmenybės bruožus)Galite atlikti asmenybės tipo testą <http://charakteris.info/asmenybes-testas> |  |
|  |  |
| *Mano sprendimų priėmimo stilius*(apibūdinkite savo sprendimų priėmimo stilių) |  |
|  |  |
| *Mano fizinės galimybės*(įvertinkite savo fizinę ištvermę) |  |
|  |  |
| *Kitos savybės* (nurodykite jūsų manymu svarbias ir jums būdingas savybes ar veiksnius, kurie gali būti svarbūs karjeros planavimui) |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| 3. Karjeros galimybių tyrimas |
| Sritis | **Pagrindimas** |
| Mano suvoktos galimybės darbo rinkoje(nurodykite, kokias matote perspektyvas dabartinėje darbo rinkoje; tai gali būti ir Lietuvos, ir pasaulinė darbo rinka) |  |
|  |  |
| Mano suvoktos galimybių darbo rinkoje kaitos tendencijos(nurodykite, kokias matote darbo rinkos kaitos tendencijas; kokios karjeros kryptys populiarėja, kokių populiarumas mažėja, kokios naujos karjeros kryptys formuojasi ar integruojasi) |  |

|  |
| --- |
| 4. Karjeros vizija ir tikslas pagal K-M-A-V-E metodą |
| Mano karjeros vizija(laisva forma pateikite trumpą ir aiškią gyvenimo ir karjeros vizijos formuluotę) |  |
|  |
| Mano karjeros tikslas (pateikite konkretų karjeros tikslą 5 metų laikotarpiui ir aprašykite tikslą pagal K-M-A-V-E metodą:K – konkretus, pamatuojamasM – motyvuojantis ir pasiekiamasA – visuomet prieš akisV – lengvai įsivaizduojamasE – etiškas ir prasmingas |  |

|  |
| --- |
| 5. Pasirinktos karjeros krypties (tikslo) SSGG analizė |
| Stiprybės (kuo objektyviau konstatuokite pasirinktos karjeros krypties stiprybes) | **Silpnybės** (kuo objektyviau konstatuokite pasirinktos karjeros krypties silpnybes) |
|  |  |
| Galimybės (kuo objektyviau konstatuokite papildomas karjeros galimybes atsirasiančias karjeros plano įgyvendinimo metu) | **Grėsmės** (kuo objektyviau konstatuokite papildomas karjeros grėsmes atsirasiančias karjeros plano įgyvendinimo metu) |
|  |  |

|  |
| --- |
| 6. Karjeros tikslo pasiekimo planas |
| Konkreti veikla karjeros tikslui pasiekti(įvardinkite, ką konkrečiai turėtumėte atlikti, išmokti karjeros tikslui pasiekti) | **Konkrečios veiklos rezultatas**(įvardinkite, ką jūs laikysite veiklos įgyvendinimo rezultatu) | **Veiklos įgyvendinimo terminas**(nurodykite iki kada turėtų būti įvykdyta konkreti veikla) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |