

KAIP ATRASTI SAVO KELIĄ?

Užsiėmimų ciklas 10-12 klasių mokiniams

Paruošė ugdymo karjerai specialistė KOLOMBA BULOTIENĖ
(Pagal „Karjeros vadovas“)

Kulautuva,

2023

PIRMAS UŽSIĖMIMAS

- Ar galėtumei man pasakyti, kuriuo keliu turėčiau eiti?
- Tai priklauso nuo to, kur norėtumei nueiti, – atsakė Katinas.
- Man nelabai svarbu kur, – pasakė Alisa.
- Tuomet argi svarbu, kuriuo keliu eisi, – pasakė Katinas.

Lewis Carroll, Alisos nuotyčiai Stebuklų šalyje



PIRMASIS ŽINGSNIS

Pirmas žingsnis karjeros link – profesijos pasirinkimas. Nors dar ankstyvoje vaikystėje mes pradedame svajoti kuo būsime užaugę (tuomet renkames labiausiai matomas profesijas: gydytojo, gaisrininko, policininko, mokytojo ir pan.), tačiau laikui bėgant pasirinkimai keičiasi. Mus įtakoja tėvų, draugų, mokytojų nuomonė, mūsų gabumai ir polinkiai, mūsų pačių žinios apie profesijas bei jų keliamus reikalavimus būsimam darbuotojui ir t.t. Vieni, pratęsdami dinastiją, renkames savo tėvų ar senelių profesiją (ir iš savo aplinkos rasite pavyzdžių, kai iš kartos į kartą pasirenkama gydytojo ar teisininko profesija), kiti randa veiklą, labai artimą mėgstamiems užsiėmimams, tretieji – bando įvairias sritis, kol suranda sau tinkamą. Kuris pasirinkimas geresnis – spręsti Jums.

PROFESIJA



Profesija vadiname tokią veiklą, kuriai atlikti reikalingas atitinkamas profesinis pasirengimas (išsilavinimas) ir darbo patirtis. Tokia veikla gali būti, pavyzdžiui, teisė, medicina, menas ar inžinerija. Viena profesija gali turėti keletą specialybių ar specializacijų. Pavyzdžiui, medicinoje yra gausybė specializacijų: odontologija, chirurgija, pediatrija ir t.t.

SVAJONĖ

„Svajonės – tai ne atotrūkis nuo tikrovės, bet priemonė prie jos priartėti“

William Somerset Maugham

Svajonė – tai lyg kelrodė žvaigždė, nušviečianti mums kelią link gražaus ir laimingo gyvenimo. Netiesa, kad svajonė ir yra tik svajonė, o realus gyvenimas yra visai kitoks. Tikrai ne! Visos svajonės (jei jos iš tiesų svajonės, o ne praskriejančios mintys!) gali išsipildyti, tik:

1. **JOMIS REIKIA TIKĖTI** ir
2. **AKTYVIAI** bei **TIKSLINGAI JŲ SIEKTI**



Jei svajonę turite, pamėginkite atlikti žemiau pateiktą užduotį.

1 užduotis.

- ▶ Užrašykite savo svajonę. Pamąstykite, kokį gyvenimą norėtumėte susikurti. Jei sunku, užmerkite akis ir ramiai pagalvokite, kur būsite po 5 ar 7 metų? Kas šalia Jūsų? Kaip atrodo ta vieta, kurioje save įsivaizduojate? Ką Jūs veikiate? Kai susikaupsite, visa tai aprašykite.
- ▶ Mano profesija
- ▶ Mano darbovietė (apibūdinkite, kokioje organizacijoje ar įmonėje norėtumėte dirbti: didelėje ar mažoje, savo verslo įmonėje ir pan., kaip atrodo Jūsų darbo vieta, kokie žmonės Jus supa ir t.t.)
- ▶ Mano gyvenamoji vieta (šalies, miesto, gyvenvietės pavadinimas arba apibūdinimas)
- ▶ Mano šeima (apibūdinkite, kaip įsivaizduojate savo šeimą)
- ▶ Mano pramogos ir laisvalaikis (parašykite, ką veiksime laisvalaikiu)
- ▶ Pinigai (pamėginkite įvertinti, kokios mėnesinės pajamos užtikrintų norimas gyvenimo sąlygas)
- ▶ Kaip manote, kiek Jums reikėtų metų svajonei įgyvendinti? Kodėl?

ANTRAS UŽSIĖMIMAS

KADA SVAJONĒS TAMPA REALYBE?

Kas aš esu iš tikrųjų?

Vienas iš svarbiausių dalykų, priimant karjeros sprendimus (beje, kitokius taip pat!), yra savęs pažinimas. Savęs pažinimas – tai aiškus supratimas, kas Jums yra svarbu, kaip semiatės patirties ir kaip reaguojate į aplinką, ko iš tiesų norite, kaip jaučiate, kaip Jus supranta kiti. Visa tai padeda geriau suvokti Jūsų poreikius, polinkius, gabumus, talentus, įvertinti gebėjimus. Šie dalykai yra svarbūs, pirmiausia, dėl to, kad dirbti mėgstamą darbą kur kas maloniau, o antra, jei turime tam darbui gabumų, pasiekti gerų rezultatų bus kur kas lengviau.

Kitaip tariant, profesija turi atitikti pašaukimą. O savo pašaukimą turi kiekvienas žmogus. Tik svarbu jį rasti.

Savęs vertinimas

Žmonėms būdinga save lyginti su kitais ir pagal tai vertinti save. Vieni yra labai geros nuomonės apie save, kiti – atvirkščiai, per daug blogai save vertina. Gerai save vertinantys asmenys yra orientuoti į didelius pasiekimus ir mano, kad jie viską gali. Blogai save vertinantieji mano, kad jie negali nieko pasiekti ir todėl nesitiki, kad jiems kas nors pavyks. Tas nuostatas žmonės taiko įvairiose gyvenimo srityse – mokymosi, bendravimo, darbo, sporto ir kt. Manau, kad ir viena, ir antra nėra labai gerai. Nepagrįsta, per daug gera nuomonė apie save gali „pakišti koją“ ir nusistatant „neįkandamus“ tikslus, ir siekiant nerealių rezultatų, ir gaunant neigiamus aplinkinių (pavyzdžiui, darbdavio) vertinimus. Tačiau manyti apie save blogai – jau savaime yra nesėkmė. Iš anksto galvodamas, kad jam viena ar kita nepavyks, žmogus užsiprogramuoja nesėkmei.

1 užduotis. Greitas testas.

Panagrinėkime situaciją. Draugų suėjime pamatote nepažįstamą įdomią merginą (ar vaikina). Manote, jog būtų labai šaunu su ja (ar juo) susipažinti. Kokios mintys ateina į galvą?

- 1) „Aš patrauklus, įdomus vaikinąs (mergina), galėčiau užmegzti draugystę“;
- 2) „Aš jai (jam) per prastas. Būdama(-as) tokia ypatinga, ji (jis) bendraus su vertesniais už mane.“

Kuris variantas Jūsų? Jei pasirinkote pirmąjį, gerai. Bet jei antrąjį, turite su savimi rimtai pasišnekėti.

Reikia žinoti, kad:

- 1) Blogai save vertinantys žmonės, dažniausiai yra toli nuo realybės. Nėra nieko vertų žmonių. KIEKVIENAS yra UNIKALUS ir YPATINGAS, todėl ir VERTINGAS.
- 2) Savęs vertinimas iš dalies priklauso ir nuo žmogaus sau keliamų reikalavimų. Tad, jei savęs vertinimas yra žemas, gal derėtų peržiūrėti sau keliamų reikalavimų sąrašą?!

2 užduotis.

Pamėginkime nustatyti savęs vertinimo lygį. Iš pateikto savybių sąrašo išsirinkite 10, kurios Jums labiausiai žmonėse patinka, ir surašykite jas kairiajame lentelės stulpelyje. Paskui išrinkite tas savybes, kurios Jums labiausiai nepatinka (skaičius nesvarbus). Jas surašykite dešiniajame stulpelyje. **Įvertinkite, kurias iš savybių, Jūsų surašytų lentelėje, turite pats (pati).** Prie turimų patinkančių rašykite +1, prie nepatinkančių -1. Suskaičiuokite, kiek gausite viename ir kitame stulpelyje, tuos skaičius sudėkite. Didžiausia galima suma +10, mažiausia -10 balų.

Atkaklumas. Įtarumas. Neapykanta. Pareigingumas. Santūrumas. Atsargumas. Jautrumas. Nepasitikėjimas. Pasitikėjimas savimi. Svajingumas. Bailumas. Kantrumas. Nerūpestingumas. Pavydas. Šaltumas. Drovumas. Kaprizingumas. Nervingumas. Pedantiškumas. Švelnumas. Entuziastiškumas. Kerštingumas. Nesitvardymas. Poetiškumas. Tvirtumas. Gailestingumas. Kruopštumas. Nuolaidumas. Priklausomumas. Ūmumas. Grubumas. Kuklumas. Nuoširdumas. Principingumas. Užgaulumas. Gyvenimo džiaugsmas. Lengvatikiškumas. Nuovokumas. Racionalumas. Vėjavaikiškumas. Išdidumas. Lėtumas. Pagiežingumas. Rūpestingumas. Žavumas. Išprusimas. Mąslumas (nuolat susimąstęs). Paprastumas. Ryžtingumas. Žingeidumas.

Vertinimo lentelė (2 užduotis)

Eil. Nr.	PATINKA	+1	NEPATINKA	-1
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
	IŠ VISO:			

Bendra suma:

Išanalizuokime duomenis: Jei gavote bendrą sumą nuo 0 iki +3 – Jūsų savęs vertinimas yra vidutiniškas. Jei bendra suma lygi nuo +4 iki +7 – Jūsų savęs vertinimas aukštas. Jei +8 ir daugiau – labai aukštas, gal net per daug. Jei gavote neigiamą skaičių – savęs vertinimas per žemas. Koks savęs vertinimas (savivertė) yra geresnis? Aišku, aukštesnis. Geriau save vertinantys žmonės turi daugiau šansų į sėkmę. Kaip sakoma, ko tikėsi, tą ir gausi. Todėl reikia tikėtis geriausio!

TREČIAS UŽSIĖMIMAS

3A užduotis

Sudarykite sąrašą savo atliktų darbų, kurių rezultatais didžiuojatės. Darbai nebūtinai turi būti susiję su profesine veikla ar mokslu, tai gali būti laisvalaikio ar su šeima susijusi veikla. Ir visai nesvarbu, kaip seniai tuos darbus atlikote. Svarbu, kad prisiminimai apie juos teikia pasididžiavimą ir kelia pasitenkinimą savimi. Kuo daugiau ir kuo įvairesnių darbų užrašysite, tuo geriau.

Darbų pavyzdžiai:

- Padėjau draugui mokytis matematikos ir pagerinti pažymį
- Laimėjau mokyklos fizikos olimpiadoje
- Surengiau klasiokams ekskursiją į Europos parką
- Dalyvavau dainų konkurse
- Savarankiškai išmokau plaukti
- Vasarą užsidirbau pinigų dviračiui
- Treniravau pradinukų futbolo komandą
- Savo močiutę išmokiau naudotis internetu
- Ir t.t

Lentelē. (3A uzduotis)

Darbai, kuriais aš didžiuojuosi:	Su koku „vaidmenu“ susijęs darbas (šeimoje, mokykloje, darbe...)

Galimi „vaidmenys“ – sūnus ar duktė, mokinys (-ė), sportininkas (-ė), savanoris (-ė), darbininkas (-ė) ir pan.

3B užduotis.

Iš savo darbų sąrašo **išrinkite 5-7 ir surašykite svarbumo tvarka.** Geriausia, jei visi darbai būtų susiję su skirtingais „vaidmenimis“ – sūnus ar duktė, mokinys (-ė), sportininkas (-ė), savanoris (-ė), darbininkas (-ė) ir pan. **Juos aprašykite smulkiau:** ką konkrečiai dirbote, kokių rezultatų pasiekėte, kas tame labiausiai jaudino ir džiugino, kokioje aplinkoje buvo atliekamas darbas, kokios Jūsų savybės padėjo pasiekti gerų rezultatų.

Eil. Nr.	Veikla	Aprašymas
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Štai jau turime duomenų, kuriais naudosimės tolesnei savianalizei. Tai jau patikimi įrodymai to, kokiai veiklai esate linkęs.

KETVIRTAS UŽSIĖMIMAS

Asmeninės savybės

Asmeninės savybės reiškia pastovias, tik tam žmogui būdingas elgesio ir reakcijos formas. Iš asmeninių savybių susidarome nuomonę apie tai, koks yra žmogus ir spėjame, kaip jis elgsis vienoje ar kitoje situacijoje. Kiekviena profesija reikalauja skirtingų asmeninių savybių ar jų derinių, jos yra labai svarbus faktorius renkantis profesiją. Pavyzdžiui, vadovas ar administratorius turi būti komunikabilus, buhalteris ar juvelyras – kruopštus, rašytojas ar dizaineris – kūrybiškas.

4 užduotis.

Žemiau pateiktose lentelėse išvardintos asmeninės savybės ir Jūsų anksčiau aprašytų darbų eilės numeriai. Pažymėkite „x“ tas asmenines savybes, kurios, Jūsų manymu, lėmė kiekvieno iš Jūsų pasirinktų darbų sėkmę. Vėliau „x“ susumuokite. Rezultatus aptarkite su sau artimais žmonėmis. Galite paklausti jų nuomonės apie tai, kurias iš išvardintų asmeninių savybių jie priskirtų Jums. Gautus duomenis taip pat galite surašyti į lentelę.

4A LENTELĖ

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„R“ skyrius								
Atletiškai								
Prisitaikantis								
Praktiškai								
Nuoširdus								
Atkaklus								
Realistiškai								
Griežtas								
Pasitikintis savo jėgomis								
Pastovus								
Iš viso „R“ skyriuje								

4B LENTELĒ

Asmeninās savybēs	Veiklos Nr.							Iš viso
„T“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Analitiškas								
Ramus								
Pasitikintis								
Smalsus								
Savarankiškas, nepriklausomas								
Intelektualus								
Išradingas								
Logiškas								
Tikslus								
Iš viso „T“ skyriuje								

4C LENTELĖ

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
„M“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Kūrybiškas								
Emocionalus								
Išraiškingas								
Lankstus								
Idealistiškas								
Lakios vaizduotės								
Impulsyvus								
Intuityvus								
Originalus, savotiškas								
Iš viso „M“ skyriuje								

4D LENTELĖ

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
„S“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Bendradarbiaujantis								
Empatiškas, (įsijaučiantis)								
Draugiškas								
Paslaugus								
Įžvalgus, nuovokus								
Malonus								
Jautrus								
Taktiškas								
Suprantantis								
Iš viso „S“ skyriuje								

4E LENTELĖ

Asmeninės savybės	Veiklos Nr.							Iš viso
„I“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Drąsus, linkęs rizikuoti								
Ambicingas								
Kategoriškas								
Rungtyniaujantis, konkuruojantis								
Vadovaujantis, kontroliuojantis								
Energingas, veiklus								
Entuziastingas								
Įtikinantis								
Tvirtas								
Iš viso „I“ skyriuje								

4F LENTEĻĒ

Asmeninās savybēs	Veiklos Nr.							Iš viso
„K“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Kruopštus								
Atsargus								
Patikimas								
Smulkmenišķas								
Stropus								
Ramus, tvarkingas								
Organiztuotas								
Pastovus								
Išķsamus, visapusišķkas								
Išķ viso „K“ skyriuķe								

PENKTAS UŽSIĖMIMAS

Vertybės

Vertybės yra tai, kas kiekvienam iš mūsų svarbu. Jos nusako kiekvieno požiūrį į mus supantį pasaulį ir apsprendžia mūsų elgesį. Jos diktuoja kokį gyvenimo būdą, profesiją ir darbą mes pasirenkame. Su laiku, įgyjant patirties, vertybės taip pat keičiasi. Tačiau pagrindinės gyvenimiškos vertybės dažniausiai išlieka visam gyvenimui.

Vertybė yra Jūsų vertybė iš tiesų tik tuomet, kai:

- ją pasirenkate pats (pati) be kitų įtakos,
- ji atspindi Jūsų nuomonėje, elgesyje ir sprendimuose,
- be baimės galite apie ją pasakyti kitiems.

5 užduotis

Žemiau pateiktose lentelėse išvardintos vertybės, susijusios su darbine veikla, ir Jūsų pasirinktų darbų numeriai. Kaip ir ankstesnėje užduotyje, pažymėkite „x“ ties tomis vertybėmis, kurios apsprendė kiekvieną iš Jūsų darbų. Vėliau rezultatus susumuokite. Gautus rezultatus aptarkite su tėvais, draugais ar kitais artimais sau žmonėmis. Sužinokite, ką jie apie tai mano. Jų nuomonę taip pat galite pažymėti lentelėje.

5A LENTELĖ

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
Galimybė būti mobiliam darbe								
Atlikti rankų darbą								
Turėti konkrečias užduotis ir nurodymus								
Greitai matyti savo darbo rezultatus								
Dirbti gryname ore								
Iš viso „R“ skyriuje								

5B LENTELĒ

Vertybēs	Veiklos Nr.							Iš viso
„T“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Pačiam organizuoti savo darbu								
Būti pripažintam už savo žinias								
Įnešti naujų žinių ar mokymų į veiklos sritį								
Rodyti aukšto lygio įgūdžius								
Domėtis sudėtinga, daug pastangų								
reikalaujančia veikla								
Iš viso „T“ skyriuje								

5C LENTELĒ

Vertybēs	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
„M“ skyrius								
Galimybē pateikti savo idējas								
Nekliudomai išreikšti savo išskirtinumą								
Studijuoti ar kurti grožį								
Kurti naujas idējas, programą ar struktūras								
Savarankiškai kontroliuoti savo gyvenimą ir gyvenimo stilių								
Iš viso „M“ skyriuje								

5D LENTELĖ

Vertybės „S“ skyrius	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
Tiesiogiai teikti kitiems pagalbą								
Įnešti savo indėlį į pasaulio gerinimą								
Jausti, kad mano darbas įtakoja pokyčius								
Turėti galimybę savęs tobulinimui								
Dirbti kartu su kitais, siekiant bendrų tikslų								
Iš viso „S“ skyriuje								

5E LENTELĖ

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
„I“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Turėti galimybę ryžtingai veržtis pirmyn								
Galimybė keisti nuomonę								
Turėti aukštus gyvenimo standartus								
Turėti galimybę įtakoti kitų veiklą								
Daryti įspūdį kitiems, turėti pagarbą ir statusą								
Iš viso „I“ skyriuje								

5F LENTELĖ

Vertybės	Veiklos Nr.							Iš viso
„K“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Vykdyti savo pareigas ir laikytis reikalavimų								
Dirbti tikslumo reikalaujantį darbą								
Dirbti saugioje aplinkoje								
Dirbti darbą, kuriame užduotys yra aiškios								
Dirbti pagal nustatytą tvarkaraštį								
Iš viso „K“ skyriuje								

ŠEŠTAS UŽSIĖMIMAS

Gebėjimai

Gebėjimai (mokėjimai ir įgūdžiai) – tai žmogaus sugebėjimas ką nors daryti gerai. Paprastai darbuotojas darbdaviui parduoda savo gebėjimus už sutartą atlygį. Vadinasi, gebėjimai – svarbi prekė darbo rinkoje.

Specialistų nuomone kiekvienas žmogus turi apie 700 įvairiausių gebėjimų. Kažin kiek sugebėtumėt jų išvardinti, jei dabar kas nors paprašytų tai padaryti? Greičiausiai sąrašas nebūtų labai ilgas. Todėl žingsniuokime toliau, ir pamėginkime išsiaiškinti Jūsų turimus gebėjimus 😊

6 užduotis. Lygiai kaip ankstesnėse užduotyse, užpildykite pridedamas lenteles ir gautus rezultatus susumuokite. Pasitarkite su artimaisiais ir draugais. Jų nuomonę taip pat galite pažymėti lentelėje.

6A LENTELĖ

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
„R“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Pritaikyti savo fizinę koordinaciją ir judrumą								
Statyti ir konstruoti detales bei konstrukcijas								
Meistrauti ar koordinuotai valdyti rankų darbo įrankius								
Valdyti transporto priemones, mašinas ar įrangą								
Taisyti ar derinti mašinas ar įrangą								
Dirbti žemės ar su gamta susijusius darbus								
Iš viso „R“ skyriuje								

6B LENTELĖ

Gebėjimai „T“ skyrius	Veiklos Nr.							Iš viso
	1	2	3	4	5	6	7	
Analizuoti, naudotis logika, spręsti problemas, nagrinėti ar klasifikuoti								
Suvokti, pritaikyti, ieškoti, kelti hipotezes ar daryti atradimus								
Vertinti, išbandyti, diagnozuoti ar atrasti priežastį								
Stebėti, atspindėti, studijuoti								
Užsiimti moksliniais tyrimais, skaityti ar apklausti								
Apibendrinti ar integruoti idėjas								
Iš viso „T“ skyriuje								

6C LENTELĖ

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
„M“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Linksminti, dalyvauti pasirodymuose, dainuoti, šokti ar vaidinti								
Intuityviai jausti, suprasti ar rodyti įžvalgumą								
Naudoti meninius sugebėjimus, fotografuoti, dekoruoti, piešti ar lipdyti skulptūras								
Naudotis kūrybiškumu, vaizduote, generuoti idėjas ir kurti								
Groti muzikos instrumentais, dainuoti, kurti muziką								
Rašyti, redaguoti, versti iš kitos kalbos, recenzuoti žodžius								
Iš viso „M“ skyriuje								

6D LENTELĖ

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
„S“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Slaugyti, patarnauti, gydyti ar rūpintis kitais								
Patarti, palaikyti, išklausti								
Priimti, pasirūpinti, pasveikinti, aptarnauti klientus								
Planuoti ir organizuoti pramoginius renginius								
Padėti sprendžiant problemas ar palaikant ryšį su kitais žmonėmis								
Mokyti, treniruoti								
Iš viso „S“ skyriuje								

6E LENTELĖ

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
„I“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Administruoti, kelti tikslus ar prioritetus, priimti sprendimus								
Patarti, konsultuoti, tarpininkauti ar įtakoti								
Inicijuoti, įvertinti poreikius, pagreitinti ar įvykdyti pokyčius								
Vadovauti, deleguoti, prižiūrėti ar motyvuoti žmones								
Parduoti, derėtis, įtikinti, reklamuoti ir įkalbėti								
Kalbėti viešai, diskutuoti, demonstruoti								
Iš viso „I“ skyriuje								

6F LENTELĖ

Gebėjimai	Veiklos Nr.							Iš viso
„K“ skyrius	1	2	3	4	5	6	7	
Apskaityti, skaičiuoti biudžetą, programuoti ar sisteminti finansinius duomenis								
Atkreipti dėmesį į detales, kopijuoti, tikrinti ar iššifruoti								
Skaičiuoti, lyginti ir užrašyti skaičius								
Prognozuoti, įvertinti, apskaičiuoti skaitmeninę informaciją								
Įgyvendinti, stebėti, koordinuoti, suplanuoti								
Organizuoti, registruoti, atnaujinti, klasifikuoti ar išdėstyti informaciją								
Iš viso „K“ skyriuje								

SEPTINTAS UŽSIĖMIMAS

Asmenybės tipo apibendrinimas ir nustatymas

7 uždavotis. Iš anksčiau užpildytų trijų lentelių išrinkite Jūsų manymu Jums būdingiausias 5 asmenines savybes, 5 vertybes ir 5 gebėjimus. Atkreipkite dėmesį ir į Jūsų artimųjų komentarus. Galbūt jie turės įtakos Jūsų sprendimams. Pažymėkite „x“, iš kokių skyrių juos paėmėte. Suskaičiuokite ir užrašykite, kiek „x“ gavote ties kiekviena raide. Didžiausius gautus skaičius apibraukite (daugiausia 3).

5 svarbiausios asmeninės savybės	R	T	M	S	I	K
Iš viso:						
5 svarbiausios vertybės						
Iš viso:						
5 mano pagrindiniai gebėjimai						
Iš viso:						

Štai gavome savo tyrimo duomenis. Lieka juos iššifruoti 😊

Raidės „R“, „T“, „M“, „S“, „I“ ir „K“ čia reiškia asmenybės tipus. Pagal amerikiečių psichologą Hollandą žmogaus sėkmę profesinėje veikloje lemia tai, kaip jo individualios savybės atitinka vienos ar kitos profesijos reikalavimus. Jo manymu, galima išrinkti vieną profesiją, kuri atitiks konkretaus žmogaus individualias savybes. Psichologas išskyrė 6 asmenybės tipus, kuriems būdingos tam tikros ypatybės.

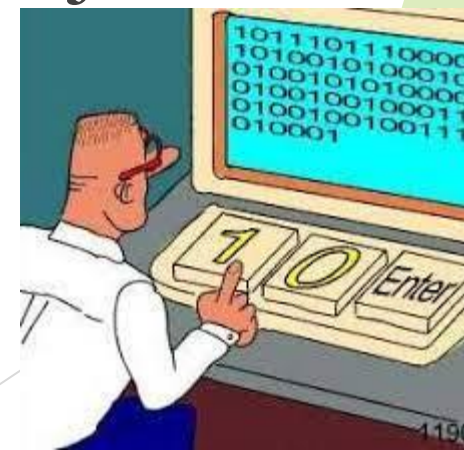
„R“ – realistinis (praktinis) tipas: veikia konkrečiai, daiktiškai, orientuotas į dabartį. Vengia tikslų ir uždavinių, kuriems reikia intelektinių ar socialinių gebėjimų. Šio tipo asmenys mėgsta dirbti su konkrečiais objektais - daiktais, instrumentais, gyvūnais, mašinomis. Pirmenybę teikia veiklai, reikalaujančiai motorinių įgūdžių, miklumo, konkretumo. Vengia lyderio, vadovo vaidmens, taip pat užduočių, reikalaujančių abstraktaus mąstymo.

Profesijų pavyzdžiai: mechanikas, elektrikas, inžinierius, fermeris, miškininkas, vairuotojas.



„T“ – tyrinėtojo tipas: orientuotas į darbą, neturi bendravimo ir vadovavimo polinkio. Mėgsta dirbti vienas. Jis analitiškas, racionalus, nepriklausomas, originalus. Jam patinka uždaviniai, reikalaujantys abstraktaus mąstymo. Pirmenybę teikia problemos apmąstymui, o ne jos realizavimui. Šio tipo žmonės linkę į mokslą, pasižymi originaliomis idėjomis, pasitiki savimi, emociškai stabilūs. Išsivystę tiek verbaliniai, tiek matematiniai sugebėjimai.

Profesijų pavyzdžiai: fizikas, astronomas, programuotojas, matematikas.



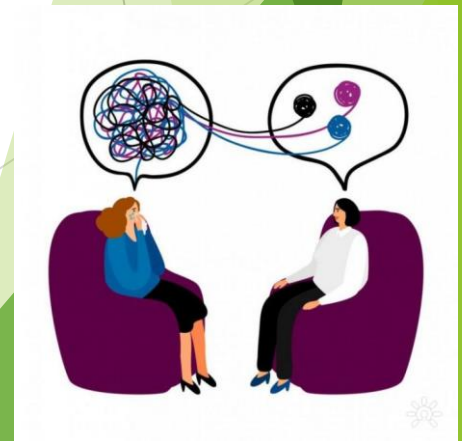
„M“ – **meninis tipas**: vengia problemų, turinčių aiškia struktūrą. Jam nebūdingi pernelyg tamprūs saitai su kitais žmonėmis ir įsipareigojimai. Bendraudamas su aplinkiniais ir dirbdamas, remiasi savo pojūčiais, emocijomis, intuicija ir vaizduote. Jam būdingas sudėtingas požiūris į gyvenimą, lankstumas, sprendimų savarankiškumas. Tai originalus, į kūrybinę veiklą orientuotas tipas, pasižymintis stipriu saviraiškos poreikiu. Pirmenybę teikia menui, muzikai, literatūrai. Šio tipo žmonės pasižymi gera intuicija, išlavinta vaizduote, lankstumu ir mąstymo originalumu. Vengia veiklos, reikalaujančios fizinės jėgos, reglamentuotos darbo dienos.

Profesijų pavyzdžiai: aktorius, muzikantas, režisierius, rašytojas, skulptorius, kritikas, dizaineris.



„S“ – **socialinis tipas:** kelia sau tokius tikslus bei uždavinius, kurie leidžia jam užmegzti kontaktus su aplinka. Jis moka bendrauti ir turi socialinių kontaktų su kitais žmonėmis poreikį. Jis emocionalus, draugiškas, humaniškas, psychologizuojantis, aktyvus, priklausomas, greit prisitaikantis, pasirengęs suprasti ir padėti. Problemas sprendžia vadovaudamasis emocijomis bei mokėjimu bendrauti. Turi gerus verbalinius sugebėjimus.

Profesijų pavyzdžiai: gydytojas, pedagogas, psichologas, psichoterapeutas, socialinis darbuotojas, karjeros konsultantas.



„I“ – iniciatyvusis arba verslusis tipas: veikli, energinga, agresyvi, pasitikinti savimi, konkuruojanti asmenybė. Ji renkasi tikslus ir uždavinius, leidžiančius demonstruoti energiją, entuziazmą, impulsyvumą, dominavimą, pomėgį nuotykiams. Pasižymi verbaliniais sugebėjimais. Vengia veiklos, susijusios su rankų darbu, reikalaujančios sėslumo, didelės dėmesio koncentracijos, intelektinių pastangų. Pirmenybę teikia vadovaujančioms pareigoms, kur gali patenkinti savo poreikį dominuoti ir būti pripažinta.

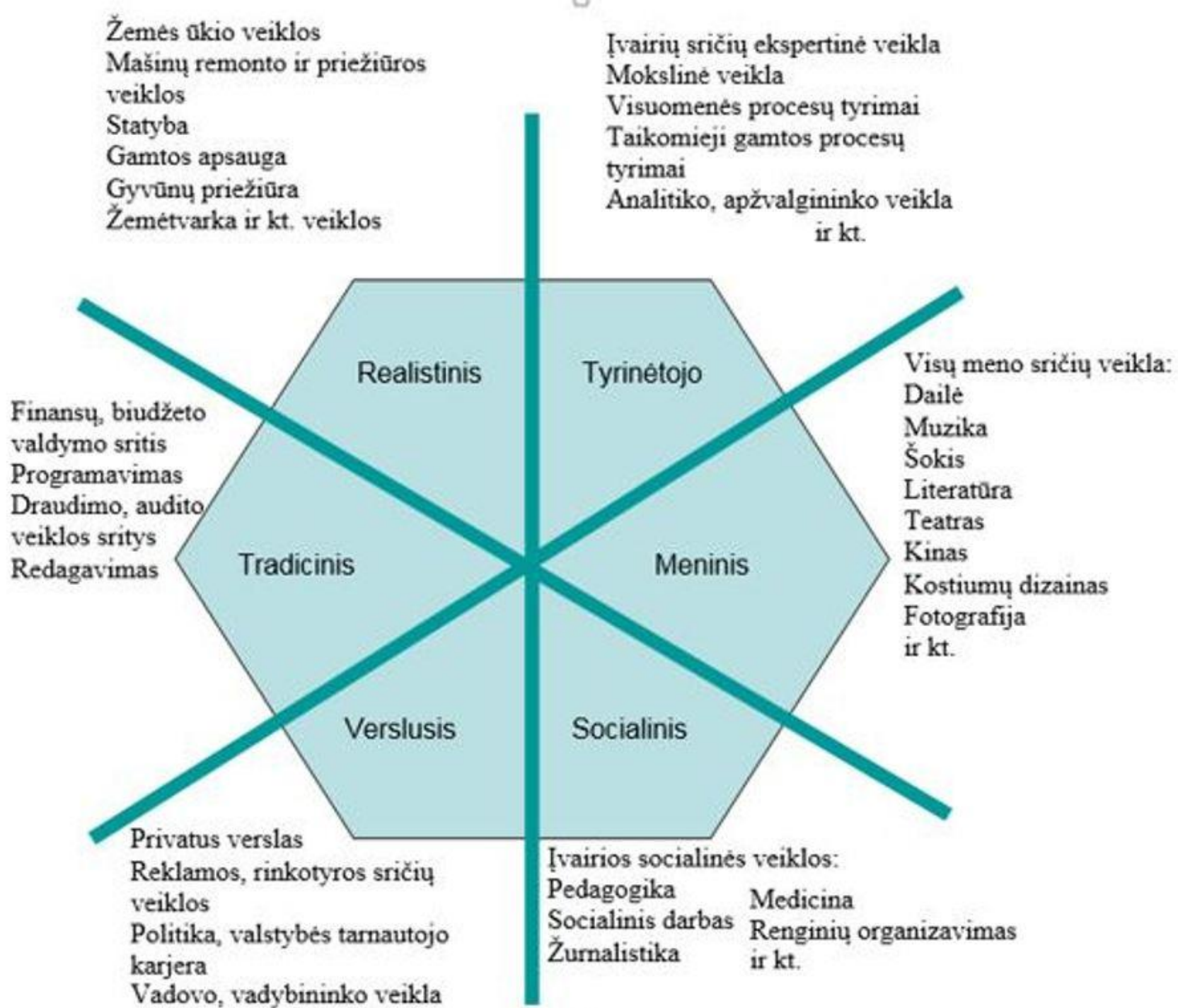
Profesijų pavyzdžiai: vedėjas, direktorius, teisininkas, diplomatas, žurnalistas, verslininkas, prekybininkas.

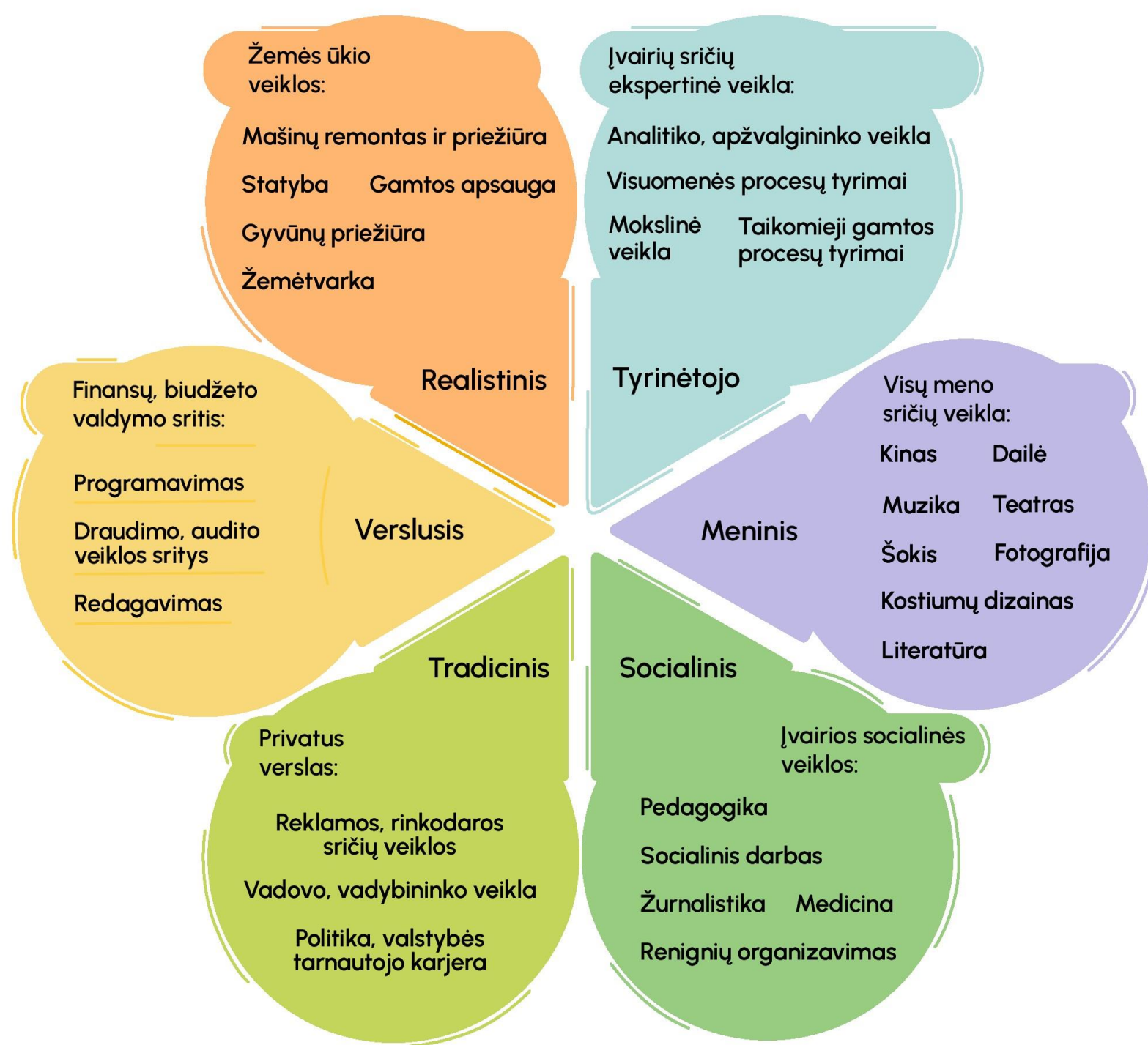


„K“ – konvencinis (tradicinis) tipas: teikia pirmenybę aiškios struktūros veiklai. Jis pasirenka tikslus, uždavinius ir vertybes, neprieštaraujančius papročiams bei tradicijoms, vengia neapibrėžtų situacijų. Jo požiūris į problemas yra stereotipiškas, praktiškas ir konkretus. Jam nebūdingas spontaniškumas bei originalumas. Jis vertina materialinę padėtį ir statusą, yra konservatyvus bei priklausomas. Matematiniai sugebėjimai išvystyti geriau nei verbaliniai. Jis prastas organizatorius ir vadovas. Jo sprendimai priklauso nuo aplinkinių žmonių.

Profesijų pavyzdžiai: buhalteris, įstaigos tarnautojas, sekretorius, kasininkas, sąskaitininkas.





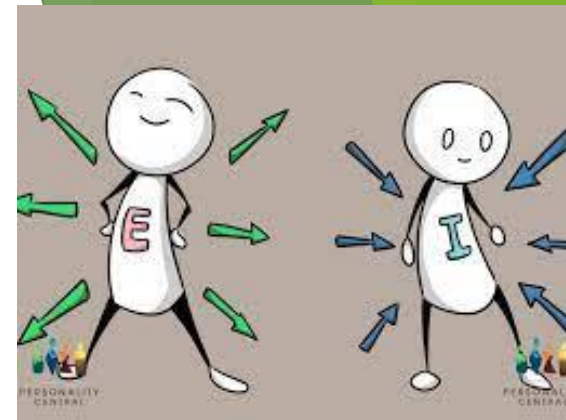


Priskirkite save asmenybės tipui:

Savo priklausymą konkrečiam asmenybės tipui galite įvertinti pagal gautą didžiausią skaičių ar skaičius. Tačiau priskirti sau vieną konkretų asmenybės tipą galite tik tuomet, jei tas skaičius net keliais balais skiriasi nuo kitų.

Pagal Hollando teoriją šeši asmenybės tipai sugrupuoti pagal suderinamumo laipsnį. Tai galima išreikšti šešiakampiu: Kiekvienas asmenybės tipas, pažymėtas šešiakampio viršūnėje, yra labiausiai panašus į greta esantį, o labiausiai skiriasi – nuo prieš jį esančio.

Pavyzdžiui, socialinis tipas artimas meniniam ir iniciatyviajam, o labiausiai skiriasi nuo realistinio.



8 užduotis.

Užrašyk asmenybės tipą ar tipus (daugiausia 3) pagal Hollandą, kurie pagal gautus rezultatus atitinka tavo asmenybę:

1.
2.
3.

Jei susumavę rezultatus lentelės paskutinėje eilutėje, gavote vienodus skaičius keliuose asmenybės tipų stulpeliuose, įsivertinkite pagal šešiakampį, kaip tie tipai tarp savęs dera. Jei jie yra šalia, nuspręsti, kuris tipas Jums labiausiai tinkamas, bus kiek paprasčiau. Tačiau, jei jie yra skirtingose pusėse – turite dar apie ką pamąstyti ar pasitarti su savo artimaisiais bei draugais. Taip pat galite kreiptis į specialistus, kurie profesionalių testų pagalba padės Jums sužinoti apie save daugiau.

Apibendrinimas

Na štai, jau esate sukaupęs(-usi) šiek tiek informacijos apie savo asmenybę. Tikiuosi, kad pavyko būti sau atviriems, o taip pat ir tinkamai pasinaudoti žiniomis, gautomis iš draugų ir artimųjų. Visas užduotis siūlau atlikti ne vieną kartą. Jei esate daręs(-iusi) testą, žinote, kad atsakymai priklauso nuo daugelio dalykų – nuotaikos, dienos įvykių ir t.t.

Beje, tai, kas buvo pasiūlyta, – dar ne viskas, ką reikėtų ir ką būtų galima sužinoti apie save. Temperamentas taip pat turi įtakos žmogaus elgsenai ir veiklos pasirinkimui.

Svarbus faktorius – motyvacija (tai, kas skatina energingai veikti). Egzistuoja begalės šios srities testų, kuriuos rasite net internete (panaršykite „testai“). Į šių testų rezultatus siūlyčiau žiūrėti, tik kaip į dar vieną schemą pamąstymui (niekas geriau savęs negali pažinti, kaip tik pats žmogus!). Atsakingam testavimui ir testo rezultatų išaiškinimui reikalingos specialios žinios. Todėl, jei norėtumėte pasidaryti tikslesnius savo asmenybės tyrimus, geriau kreipkitės į psichologus, dirbančius profesinio orientavimo centruose (ar kitose organizacijose).

A blue silhouette of a person stands next to a flip chart. Above them is a large, colorful cloud composed of numerous speech bubbles and icons. These icons represent various business and technology concepts, including a wrench and screwdriver, a bar chart with an upward arrow, a group of people, a bar chart with an upward arrow, a clock, a target with an arrow, a thumbs up, a calendar, a star, a globe, a magnifying glass, a laptop, a document, a bar chart, a gear, a dollar sign, a pound sign, a yen sign, a globe with an arrow, a speech bubble with 'x' marks, a speech bubble with a plus sign, a speech bubble with a minus sign, a speech bubble with a multiplication sign, a speech bubble with a division sign, a speech bubble with a percentage sign, a speech bubble with a hash sign, a speech bubble with an at sign, a speech bubble with an ampersand, a speech bubble with an asterisk, a speech bubble with a question mark, a speech bubble with an exclamation mark, a speech bubble with a smiley face, a speech bubble with a frowny face, a speech bubble with a neutral face, a speech bubble with a surprised face, a speech bubble with a happy face, a speech bubble with a sad face, a speech bubble with a angry face, a speech bubble with a love face, a speech bubble with a heart, a speech bubble with a star, a speech bubble with a moon, a speech bubble with a sun, a speech bubble with a cloud, a speech bubble with a rain cloud, a speech bubble with a lightning bolt, a speech bubble with a snowflake, a speech bubble with a fire, a speech bubble with a bomb, a speech bubble with a skull and crossbones, a speech bubble with a biohazard, a speech bubble with a radiation symbol, a speech bubble with a nuclear symbol, a speech bubble with a chemical symbol, a speech bubble with a biological symbol, a speech bubble with a physical symbol, a speech bubble with a mathematical symbol, a speech bubble with a scientific symbol, a speech bubble with a medical symbol, a speech bubble with a legal symbol, a speech bubble with a financial symbol, a speech bubble with a social symbol, a speech bubble with a cultural symbol, a speech bubble with a religious symbol, a speech bubble with a political symbol, a speech bubble with a historical symbol, a speech bubble with a geographical symbol, a speech bubble with a linguistic symbol, a speech bubble with a literary symbol, a speech bubble with a philosophical symbol, a speech bubble with a psychological symbol, a speech bubble with a sociological symbol, a speech bubble with an anthropological symbol, a speech bubble with an archaeological symbol, a speech bubble with a paleontological symbol, a speech bubble with a botanical symbol, a speech bubble with a zoological symbol, a speech bubble with a geological symbol, a speech bubble with a meteorological symbol, a speech bubble with an astronomical symbol, a speech bubble with a cosmological symbol, a speech bubble with a physical symbol, a speech bubble with a chemical symbol, a speech bubble with a biological symbol, a speech bubble with a medical symbol, a speech bubble with a legal symbol, a speech bubble with a financial symbol, a speech bubble with a social symbol, a speech bubble with a cultural symbol, a speech bubble with a religious symbol, a speech bubble with a political symbol, a speech bubble with a historical symbol, a speech bubble with a geographical symbol, a speech bubble with a linguistic symbol, a speech bubble with a literary symbol, a speech bubble with a philosophical symbol, a speech bubble with a psychological symbol, a speech bubble with a sociological symbol, a speech bubble with an anthropological symbol, a speech bubble with an archaeological symbol, a speech bubble with a paleontological symbol, a speech bubble with a botanical symbol, a speech bubble with a zoological symbol, a speech bubble with a geological symbol, a speech bubble with a meteorological symbol, a speech bubble with an astronomical symbol, a speech bubble with a cosmological symbol.



Literatūra:

- ▶ file:///C:/Users/Naudotojas/Downloads/399_f44b6b493f31333b5cf0ad4ed5f12004.pdf