

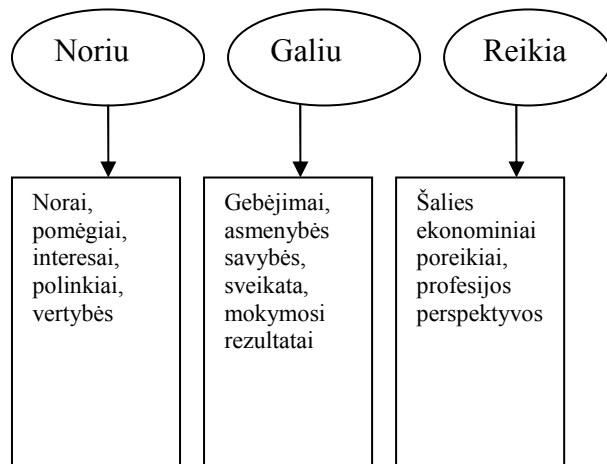
Išanalizavę „Ko noriu?“,

„Ką galiu?“

(Noriu, bet ar galiu?),

„Ar reikia?“

(Žinau, kad noriu, žinau, kad galiu, bet ar reikia? Kokios perspektyvos?) – **priimame sprendimą**



**Naudingi interneto puslapiai:**

- [www.profesijupasaulis.lt](http://www.profesijupasaulis.lt) – rasite iliustruotų profesijų aprašymų; informacijos, kaip pasirinkti jums labiausiai tinkamą profesiją pagal jūsų polinkius ar gebėjimus; pasiūlymų ir informacijos apie tai, kaip sėkmingai integruotis į darbo rinką.
- [www.aikos.smm.lt](http://www.aikos.smm.lt) – čia rasite informacijos apie švietimo sistemos teikiamas paslaugas; informacijos apie mokymo įstaigas, įregistruotas studijų ir mokymo programas, būsimą darbinę veiklą.
- [www.euroguidance.lt/profesijosvadovas](http://www.euroguidance.lt/profesijosvadovas) - čia pateiktas interaktyvus profesijos vadovo variantas.
- [www.karjerosmokykla.europass.lt](http://www.karjerosmokykla.europass.lt) – galima rasti informacijos apie mokslą, darbą, karjerą.
- [www.euroguidance.lt/jaunimui.htm](http://www.euroguidance.lt/jaunimui.htm) - puslapis skirtas žmonėms, besirenkantiems profesiją, planuojantiems karjerą, svarstantiems apie mokslo ir studijų galimybes Lietuvoje ir Europoje.
- [www.studijos.lt/būsimiems](http://www.studijos.lt/būsimiems) studentams/balu skaičiuokle - rasite balų skaičiuoklę ir kitos aktualios informacijos būsimiems studentams.
- [www.ldb.lt](http://www.ldb.lt) – galite rasti informacijos apie situaciją šalies darbo rinkoje, įsidarbinimo galimybių barometrą.
- [www.darborinka.lt/informacine](http://www.darborinka.lt/informacine) medžiaga - galima rasti darbo paieškos žingsnius.

# PATARIMAI BESIRENKANTIEMS PROFESIJA

Tavo kelias į sėkmę prasideda jau  
šiandien, jeigu nemažai laiko ir dėmesio  
skirsi jam pasirinkti, o paskui  
kryptingai juo eisi



*Lankstinuką parengė Audronė Barakauskienė*

*Elvyrava  
2013 m.*

- **Skirkite laiko profesijai pasirinkti**

Norint teisingai pasirinkti profesiją, reikia gerai pažinti save, žinoti savo norus, gabumus, gerai orientuotis profesijų pasaulyje, rinkos poreikiuose, mokėti įvertinti savo profesinį tinkamumą. Tai veikla, kuriai reikia nemažai laiko. Tačiau šis laikas nebus sugaištas veltui. Gautos žinios ir įgūdžiai pravers gyvenime.

- **Ieškokite**

Paklauskite savęs: ko aš noriu? Ko siekiu gyvenime? Koks darbas man patiktų? Kokią veiklą, kokius užsiėmimus mėgstu? Susiraskite informacijos apie profesijas, kad žinotumėte, iš ko renkatės. Plačiau ir giliau pasidomėkite sritimis, su kuriomis siejate savo karjerą.

- **Pažinkite savo stipriąsias ir silpnąsias puses**

Kaip jūs mokotės? Kokie dalykai sekasi, kokie – ne? Kodėl? Kaip bendraujate? Koks jūsų veikloje? Už ką jus giria? Už ką peikia? Kokios jūsų asmenybės savybės atsiskleidžia šiose situacijose? Kur jums sekasi? Kur nesiseka? Kas trukdo, kad sektųsi?

- **Pažinkite teigiamas ir neigiamas profesijos puses**

Skaitykite profesijų aprašus, lankykitės „atvirų durų“ dienose, kalbėkitės su studentais, profesijų atstovais. Klauskite, kas gera, kas patinka jų darbe, o kas trukdo, sunku, neigiama. Pagalvokite, kiek tai jums tiks. Atkreipkite dėmesį į profesijos reikalavimus sveikatai. Kokia jūsų sveikata?

- **Apsvarstykite**

Gerai apgalvokite ir pasverkite savo norus ir galimybes. Įvertinkite visas galimas alternatyvas, pasirinkite prioritetus. Numatykite atsarginius kelius.

- **Būkite aktyvūs bandykite**

Renkantis profesiją, svarbios ne tik žinios ir informacija. Labai praverčia praktika ir įgūdžiai, praplečiantys savęs pažinimą. Mėgsta veiklą – hobi, būreliai, kursai, sporto, meno mokyklos, visuomeninė veikla, darbas per vasaros atostogas – tai reali galimybė išbandyti save veikloje, pasitikrinti savo gabumus, interesus, tinkamumą, pamatyti darbo aplinką.

- **Tarkitės**

Realią pagalbą gali suteikti žmonės, kurie jus geriausiai pažįsta. Tėvai, draugai, muzikos, dailės, technologijų mokytojai ir kitų dalykų mokytojai, treneriai gali padėti susigaudyti tavo gabumuose, asmenybės savybėse, gyvenimo ir darbo vertybėse. Gali duoti gerą patarimą, paremtą patyrimu ir stebėjimu iš šalies, diskutuoti jums rūpimais klausimais.

- **Konsultuokitės**

Jei jaučiate, kad to, ką sužinojote jums nepakanka sprendimui priimti, jei norite giliau pažinti savo gebėjimus ir kitas asmenybės savybes, įvertinkite tinkamumą profesijoms – kreipkitės į profesinio informavimo specialistus. Šiais klausimais konsultuoja mokyklos PIT darbuotojai bei darbo biržos konsultantai, darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnybų specialistai.

- **Planuokite**

Numatykite, ko sieksite, ir žingsnius, kaip to pasiekti. Gal profesija reikalauja savybių, žinių ar pasirengimo, kurių jums trūksta. Numatykite, kaip kompensuosite šį trūkumą. Pagalvokite, ką veiksite, jei iš karto nepavyktų pasiekti savo tikslų.