

Karjeros planas

Vardas pavardė:

Data:



Co-funded by
the European Union

Turinys

1. Kas aš esu ir ką aš siūlau?	3
2. Galimybių tyrinėjimas	4
3. Karjeros tikslas / vizija	5
4. Planuojamų veiklų vertinimas	8
5. Siūlomi karjeros plano priedai	9



1. Kas aš esu ir ką aš siūlau?

Žemiau pateiktose skiltyse apibūdinkite savo asmenines savybes (kokie esate, pvz., sąžiningas, kruopštus), pomėgius (kas jus domina, ką mėgstate daryti, pvz., projektų valdymas, mokymas), vertybes, kompetencijas ir motyvaciją (ką vertinate, ką žinote ir kas jus motyvuoja, kas jus skatina, pvz., vertinu ir mane motyvuoja geri santykiai darbo aplinkoje, moku gerai vesti susitikimus užsienio kalba).

- **Mano asmeninės savybės** (kas esate ir kokios yra jūsų savybės)

- **Mano pomėgiai** (kas jus domina, ką mėgstate daryti)

- **Mano vertybės, kompetencijos, motyvai** (kas jums labai svarbu, ką žinote, kas jus motyvuoja)

3. Karjeros tikslas / vizija

Žemiau esančiame laukelyje apibūdinkite kokia vizija yra jūsų karjerai, kur matote save po 5–10 metų. Verta vadovautis SMART metodu, nustatant savo tikslus. Toks turėtų būti tikslas:

- konkretus (aiškiai apibrėžtas), išmatuojamas (aiškiai apibrėžtas, kada tikslas pasiektas),
- įgyvendinamas (atsižvelgiant į jūsų savybes ir aplinkybes, jūs galite jį pasiekti)
- prasmingas (jums ir jūsų karjerai), ir
- laiko ribotas (iki kada pasieksite tikslą).

Mano didysis karjeros tikslas / vizija (per 5–10 metų aš...)

Instrukcijos lentelės užpildymui: žemiau esančioje lentelėje analizuokite save ir savo aplinkybes, susijusias su tikslo pasiekimu, kurį sau užsibrėžiate. Laukelyje „Mano stiprybės“ įrašykite savo savybes, kurios galėtų prisidėti prie tikslo pasiekimo, laukelyje „Mano silpnybės“ įrašykite savo savybes, kurios galėtų trukdyti jums siekiant tikslo, laukelyje „Galimybės aplinkoje“ įrašykite aplinkybes, kurios galėtų prisidėti prie tikslo pasiekimo ir laukelyje „Grėsmės aplinkoje“ įrašykite aplinkybes, kurios galėtų trukdyti siekiant tikslo.

Mano stiprybės	Galimybės aplinkoje
Mano silpnybės	Grėsmės aplinkoje

SVARBU! Peržiūrėkite, ką parašėte, ir apsvarstykite, ar nustatėte sau tinkamą tikslą, remdamiesi tuo, ką parašėte lentelėje aukščiau. Jei ne, dar kartą apgalvokite savo didįjį tikslą/viziją ir pakeiskite jį.

Instrukcijos užpildymui: žemiau esančiose lentelėse nurodykite žingsnius (tarpinius tikslus), kuriuos žengsite siekdami pagrindinio tikslo / vizijos. Šie žingsniai taip pat turėtų būti apibrėžti pagal SMART metodą (konkretūs, pasiekiami, prasmingi, riboti laiku).

Tarpinis tikslas 1

Tarpinis tikslas 2

Tarpinis tikslas 3

Tarpinis tikslas 4

Tarpinis tikslas 5



4. Planuojamų veiklų vertinimas

SVARBU Karjeros planavimas yra dinamiškas procesas. Todėl naudinga, parengus bendrą karjeros planą, patikrinti, ar planavimo proceso metu jau nustatėme, kad reikia atlikti papildomų veiklų, siekiant karjeros sėkmės, arba galbūt pakeisti / pakoreguoti bet kurį su tuo susijusį tarpinį tikslą ir veiklas. **Jei pastebite pastarąjį, grįžkite prie tarpinio tikslo ir planuotų veiklų ir pakoreguokite juos atitinkamai.**

Nustatykite, ar manote, kad pasieksite didįjį tikslą pagal tai, ką suplanavote!

TAIP / NE

Jei TAIP – pradėkite įgyvendinti veiklas, kad pasiektumėte didįjį tikslą pagal karjeros planą, jei NE – grįžkite prie tarpinių tikslų ir pagalvokite, kaip juos pakeisti bei kaip pritaikyti veiklas, kad kiekvienas tarpinis tikslas būtų prasmingai pasiektas!



Co-funded by
the European Union

5. Siūlomi priedai prie karjeros plano

Instrukcijos užpildymui: žemiau esančiose lentelėse nurodykite, ar turite paruoštus išvardintus dokumentus, ir ar norite juos patobulinti / parengti bei iki kada.

	Aš jį turiu paruoštą galutinę formą	Aš jį turiu paruoštą, reikalingi patobulinimai	Aš jo neturiu paruošto, jį parengsiu	Aš jo neturiu paruošto, jo neparengsiu	Kita
CV/Gyvenimo aprašymas					
Motyvacinis laiškas					
Karjeros portfelis					

Sveikiname! Jūs sėkmingai užbaigėte savo karjeros planą. Jūs žengėte pirmą žingsnį – dabar imkitės veiksmų ir įgyvendinkite tai, ką parašėte. Būtų gerai, kad jūsų Karjeros planą peržiūrėtų Karjeros patarėjas. Kartu su karjeros konsultantu galėsite atnaujinti savo karjeros planą ir kreiptis į jį, kai įgyvendinsite savo planą. Karjeros patarėjas gali suteikti papildomų patarimų ir nurodymų, taip pat atkreipti dėmesį į jūsų paruošto plano stipriąsias ir silpnąsias puses.

