



Co-funded by the
European Union



BESIFORMUOJANTYS ĮGŪDŽIAI METODINĖ BIBLIOTEKA

1 PRIEMONĖ: ASMENYBĖS TESTAI



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



KAS TAI YRA

Naujai **atsirandančių įgūdžių mokymų biblioteka** yra dinamiškas ir nuolat atnaujinamas skaitmeninis mokymo medžiagos rinkinys, pritaikytas įvairiems kontekstams, užtikrinantis aktualumą kintantiems poreikiams ir iššūkiams. Ji apjungia švietimo išteklius, projektų rezultatus, turinį, vaizdinę medžiagą, audiovizualines priemones ir papildomas mokymosi medžiagas, skirtas palaikyti nuolatinį mokymąsi ir profesinį tobulėjimą jaunimo įdarbinimo bei susijusiose srityse. Ši biblioteka yra praturtinta kitų papildomų iniciatyvų rezultatais ir turi specialų skyrį apie esminius skaitmeninius įrankius įsidarbinimui, naudingus tiek jaunimo darbuotojams, tiek jauniems žmonėms, siekiantiems tobulinti savo įgūdžius.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

EMERGING ADVANCED SKILLS YOUTH

„Erasmus+“ jaunimo bendradarbiavimo partnerystė, koordinuojama **Maison de l'Europe des Landes** (Prancūzija) bendradarbiaujant su partneriais iš Austrijos, Slovėnijos, Graikijos, Rumunijos ir Lietuvos, yra licencijuota pagal [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.

ASMENYBĖS IVERTINIMAS

Savęs pažinimas yra pirmas žingsnis link išmanesnių karjeros pasirinkimų. Kai žinote savo stiprybes, įgūdžius ir darbo stilių, tampa lengviau rasti kelią, kuris tikrai jums tinka. Asmenybės testai suteikia vertingų įžvalgų, padedančių užtikrintai planuoti savo ateitį – tad išsiaiškinkime, kaip jie gali padėti jums siekti sėkmės!





💡 **Kodėl savęs pažinimas padeda?**

- Savęs supratimas padeda priimti geresnius karjeros sprendimus.
- Daugeliui studentų sunku įvardinti savo stiprybes ir silpnybes.
- Asmenybės testai suteikia struktūruotą gaires.

🧠 **Dažni iššūkiai, su kuriais susiduria jauni žmonės:**

- ✓ Savęs pažinimo stoka
- ✓ Nežinojimas, kokios karjeros galimybės tinka
- ✓ Sunkumai įvardijant stiprybes ir silpnybes

🔍 **Kaip padeda asmenybės testai:**

- Suteikia įžvalgų apie stiprybes ir silpnybes.
- Padeda pasirinkti karjerą ir studijas.
- Padeda pagerinti bendravimą ir komandinį darbą.



1 žingsnis: Atlikite asmenybės testą **Pirmas variantas: Susitelkite į polinkius ir bendravimo stilių.**

-  **MBTI (Myers-Briggs tipo indikatorius):** MBTI yra sukurtas padėti asmenims suprasti savo psichologinius polinkius, kaip jie suvokia pasaulį ir priima sprendimus. Nustatydami savo asmenybės tipą iš 16 skirtingų tipų, asmenys gali įgyti įžvalgų apie savo bendravimo stilius, sprendimų priėmimo procesus ir galimas karjeros kryptis. Šis savęs pažinimas gali sustiprinti asmeninį augimą, pagerinti komandinį darbą ir palengvinti tarpusavio santykius.



or





1 žingsnis: Atlikite asmenybės testą

Antras variantas: Susitelkite į pagrindines asmenybės savybes ir elgesio modelius.

-  **Didžiojo penketo asmenybės testas:** Didžiojo penketo asmenybės testas vertina asmenis pagal penkias pagrindines dimensijas: Atvirumą, Sąmoningumą, Ekstraversiją, Sutariamumą ir Neurotizmą. Savo pozicijos šiose savybėse supratimas suteikia išsamią asmenybės apžvalgą, kuri gali būti naudinga asmeniniam tobulėjimui, karjeros planavimui ir tarpasmeninių santykių gerinimui. Didžiojo penketo modelis yra plačiai pripažįstamas psichologijos bendruomenėje dėl savo empirinio pagrindimo ir patikimumo.



or





1 žingsnis: Atlikite asmenybės testą

Trečias variantas: Nustatykite savo svarbiausius talentus augimui.



„CliftonStrengths“ įvertinimas: „CliftonStrengths“ įvertinimas nustato svarbiausias asmens stiprybes iš 34 temų. Susitelkdami į šias stiprybes, asmenys gali optimizuoti savo potencialą, padidinti produktyvumą ir rasti didesnę pasitenkinimą asmeniniame ir profesiniame gyvenime. Organizacijos dažnai naudoja šį įvertinimą stipresnėms komandoms kurti, suderindamos užduotis su komandos narių įgimtais talentais.

**CLICK
HERE!**

or

SCAN ME





2 žingsnis: Apmąstykite savo rezultatus

🔍 Pratimas: Užrašykite 3 stiprybes ir 2 silpnybes remdamiesi savo testo rezultatais.



Veiksmų planas:

- Kaip galite tobulinti savo silpnybes?
- Kaip galite panaudoti savo stiprybes karjereje?



3 žingsnis: Karjeros žemėlapis

- Ištyrinėkite dvi galimas karjeras, kurios atitinka jūsų asmenybę.
- Parašykite trumpą pastraipą apie tai, kaip ir kodėl kiekviena jums tinka.



Patarimas: Jei jūsų testas rodo, kad esate labai kūrybingi, tyrinėkite karjeros galimybes dizaino, rinkodaros ar inovacijomis grįstose srityse.



✓ **Kontrolinis sąrašas: Sekite savo mokymąsi**

- ☐ Atlikau asmenybės testą ir perskaičiau savo rezultatus.
- ☐ Galiu įvardinti bent 3 asmenines stiprybes.
- ☐ Pažymėjau 1-2 sritis, kurias noriu tobulinti.
- ☐ Suprantu, kad asmenybės tipai yra gairės, o ne ribos.
- ☐ Apmąsčiau, kaip asmenybė veikia bendravimą ir darbo stilius.

**Pradėkite savo kelionę
šiandien! Kurį testą atliksite
pirmiausia?**





SUSISIEKITE SU MUMIS



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.