

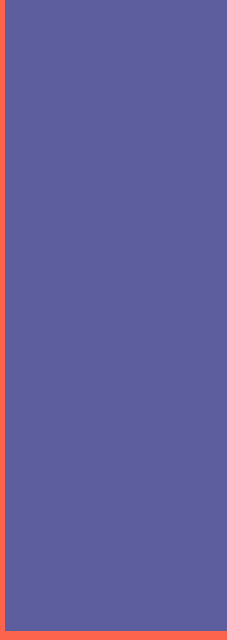
KARJEROS KELIO PRADŽIA AR POSŪKIS: PAŽINK SAVE!

Kamila Golod

Koučingo specialistė, mentorė

www.KamilaGolod.It

SVAJONĖ





Esu Kamila Golod – koučingo specialistė, mentorė, rašytoja. Savo kelyje sutinku daug žmonių, kurie tik pradeda galvoti apie karjerą arba po tam tikro laiko nori ją keisti. Mano akimis, karjeros kelias prasideda nuo savęs pažinimo, tikrųjų norų išgryninimo, mažų žingsnių savo tikslų link.

Remiantis įgyta patirtimi ir žiniomis, parengiau medžiagą, skirtą gilesniam savęs pažinimui, kuri padės sukurti didesnę aiškumą dėl norimos karjeros.

Tad, kviečiu keliauti į tavo karjeros pasaulį kartu!

Kiekviena kelionė prasideda nuo svajonės – kur aš norėčiau nukeliauti? Ką aš norėčiau ten patirti? Ką pamatyti?

Įsivaizduok, kad nuo dabartinės akimirkos yra praėję 4-5 metai. Tu rankoje laikai burtų lazdelę, su kuria gali išpildyti visus savo norus! Pagalvok, kur norėtum būti ir kodėl norėtum ten nukeliauti (šalis, miestas ir pan.)?

- Kas tave supa (kaip atrodo aplinka)?
- Koks esi žmogus (išvaizda, charakterio savybės)?
- Kokie žmonės aplink tave?
- Ką tau patinka veikti?

Aprašyk tai.

Įsivaizduok, kad tu pamatai savo svajonių darbo vietą. Kaip ji atrodo (tai dangoraižis ar mažas pastatas? O gal tiesiog staliukas kavinėje, kur užsiimi „freelance“ (laisvai samdomas darbuotojas) veikla).

- Kaip atrodo tavo darbo vieta?
- Ar esi vienas?
- Kokie žmonės supa tave?
- Koks jausmas apima būnant šioje vietoje?
- Ką galvoji apie save?
- Ką galvoji apie kitus?

www.KamilaGolod.It

PAŽINK SAVE

2.

Įsivaizduok, kad tave pakvietė užėiti į vidų ir pasakė, kad nuo šios dienos gali pradėti dirbti savo svajonių darbą.

- Koks tai būtų darbas?
- Kaip atrodytų tavo ideali darbo diena?
- Ar labiau norėtum dirbti komandoje, ar vienas?
- Ar norėtum, kad darbas būtų lankstus, galėtum dirbti iš namų ar labiau struktūrinto darbo?
- Kodėl tau patinka būtent toks darbas?
- Kuo įdomus tau šis darbas?
- Kiek norėtum uždirbti?
- Kokias matai savo darbo perspektyvas?

Dabar perskaityk viską ką parašei ir užrašyk:

- Kaip jautiesi įvardinęs savo svajonę?
- Ar norėtum ją įgyvendinti?
- Ar norėtum pakeisti kuriuos nors užrašytus dalykus?

SVAJONĖS PILDOSI TUOMET, KAI IMAMĖS VEIKSMŲ!

Pirmasis veiksmas link tavo svajonės yra labiau pažinti save! Kuo labiau save pažįstame (savo pomėgius, silpnybes, stiprybes ir pan.), tuo labiau suprantame savo norus, poreikius, tuo lengviau galime priimti svarbius sprendimus. Įsivaizduok, kad sutikai žmogų, su kuriuo labai norėjai susipažinti ir dabar turi vieną minutę laiko pristatyti save. Parašyk, kaip prisitattum?

Jei tu būtum tas žmogus, kuris klausosi, kokius klausimus tau būtų įdomu užduoti (sau)?

www.KamilaGolod.It

VERTYBÈS

3.

Ką savyje labiausiai vertini? Užrašyk savo 10 teigiamų savybių.

Kaip šios savybės tau padės siekti svajonės ir ją įgyvendinti?

Kiekvienas iš mūsų turi tiek teigiamų, tiek neigiamų savybių, kurios gali trukdyti siekti tikslų, kurti santykius, save realizuoti. Surašyk 5 savo savybes, kurios, tavo manymu, trukdo tau įgyvendinti svajones. Kaip jos tau trukdo? (Pvz., itin didelė kritika sau trukdo išsakyti savo nuomonę, trukdo realizuojant save, dalyvaujant komandiniame darbe. Daug gerų idėjų taip ir lieka neišsakytos, nes niekas apie jas nesužino ir pan.)

Einant gyvenimu keliu, svarbu remtis ne tik į savo stiprybes, bet ir į vertybes. Vertybės yra lyg kompasas, kuris suteikia kryptį. Kiekvienas iš mūsų turi skirtingas vertybes, kuriomis remiantis kuria santykius, siekia tikslų, priima sprendimus. Pvz., vieniems taisyklės kelia pyktį, nes jų vertybė yra laisvė, o kitiems taisyklės sukelia saugumą, stabilumą, nes jų vertybė yra tvarka. Išsigryninkime kokios yra tavo vertybės! Atsakyk į pateiktus klausimus. Kas tau yra gyvenime svarbu? (Gali būti keli dalykai, pvz., mokslai, draugystė).

SAVYBĖS

4.

Dėl ko tau tai yra svarbu?
Aš galiu labiau pasitikėti savimi, nes
turėsiu pakankamai žinių, kad galėčiau
praktiškai jas pritaikyti.

Ką tau tai duoda?
Pvz., ką tau duoda didesnis
pasitikėjimas savimi? Didesnis
pasitikėjimas savimi suteiks galimybę
labiau save realizuoti ir pasiekti
pripažinimo. Taigi, savęs realizavimas ir
pripažinimas, tikėtina, šiai dienai yra
tavo vertybės.

Ką vertini savo drauguose?

Ką mėgsti gyvenime, o ko ne?

Į kokį žmogį norėtum būti panašus?
Kuo tau šis žmogus yra reikšmingas?

Kokie žmonės tave erzina?

Jei turėtum 1 mln. eurų, ką darytum su
jais?

www.KamilaGolod.It

PROFESJA

5.

**Perskaityk dar kartą viską, ką parašei.
Kaip galėtum apibendrinti, kokios yra
tavo vertybės?**

**Pateikiu sąrašą vertybių, kuriomis gali
papildyti savo sąrašą. Kokios jos būtų?**

- | | |
|------------------|----------------------|
| • Autentiškumas. | • Atsakingumas. |
| • Darbštumas. | • Pajėgumas. |
| • Jautrumas. | • Malonumas. |
| • Lankstumas. | • Sąmoningumas. |
| • Meistriškumas. | • Bendradarbiavimas. |
| • Atjauta. | • Gerumas. |
| • Dėkingumas. | • Iššūkliai. |
| • Jausmingumas. | • Meilė. |
| • Laisvė. | • Saugumas. |
| • Atkaklumas. | • Nuotykiiai. |
| • Draugiškumas. | • Pagarba. |
| • Dosnumas. | • Palaikymas. |
| • Humoras. | • Pasitikėjimas. |
| • Drąsa. | • Sąžiningumas. |
| • Kūrybiškumas. | • Smalsumas. |
| • Lygybė. | • Tvarkingumas. |
| • Rūpinimasis. | |

**Kurios iš šių vertybių svarbios tavo
svajonėms, darbui ir gyvenimui?**

**Kaip manai, kokios dar profesijos ar
darbai galėtų atitikti tavo vertybes?
Surašyk 5 profesijas ar sritis, kurios
atitinka tavo vertybes.**

**Renkantis būsimą karjerą, svarbu
atsižvelgti tiek į stiprybes, vertybes,
tiek į savo interesus. Juk smagiau dirbi
mėgstamą darbą, kuriame gali save
realizuoti ir tenkinti savo interesus.
Sudaryk 10 savo interesų sąrašą, t.y.
užrašyk 10 dalykų, kuriuos tu mėgsti
daryti ir kurie tau teikia malonumą.**

KOMPETENCJOS

6.

Pagalvok, kiek tai, ką nori veikti ateityje, susiję su tavo interesais?

Kaip tai yra susiję ar nesusiję?

Pvz., piešimas gali būti susijęs su tuo, kad nori būti dailininku arba dizaineriu. O tai, kad gražiai pieši gali tau padėti stojant ir mokantis šių specialybių. Tuo tarpu piešimas yra mažiau susijęs / nesusijęs, jei norėsi būti ekonomistu ar teisininku. Šis interesas praturtins tave kaip asmenybę, bus puikus hobis, tik vargu ar įtakos gauti norimą darbą.

Kuo labiau išsigryninsime, kas mums patinka, o kas ne, tuo lengviau rasime sau patinkantį darbą.

Mūsų ateities karjerai, labai svarbios yra kompetencijos. Kompetencijos – tai jau įgytos, turimos žinios ir įgūdžiai, padedantys veikloje.

Užrašyk 5 kompetencijas, kurios gali būti naudingos tavo norimai ateities karjerai.

Pvz., tu nori būti gydytoju. Tu moki švelniai ir atjaučiančiai kalbėtis su žmonėmis, gerai įsiminti informaciją, tau gerai sekasi biologija, chemija, tu domiesi gydytojo darbu.

Taip pat pagalvok kokių kompetencijų tau trūksta ir kaip galėtum jas įgyti?

Pvz., norint būti gydytoju, tau trūksta informacijos apie tai, kokia yra jų darbo diena, su kokiais iššūkiais jie susiduria ir pan. Visą tai galėtum sužinoti iš pačių gydytojų, pvz., sekant jų profilius socialinėse erdvėse ir pan. Praktinių įgūdžių galėtum įgyti studijuodamas mediciną universitete. Pvz., tau gali trūkti ir pasitikėjimo savimi – tai galėtum įgyti vykdant savianalizę, dirbant su specialistu ir pan.

www.KamilaGolod.It

TIKSLAI

7



MAŽI ŽINGSNIAI VEDA LINK DIDELIŲ SVAJONIŲ!

Perskaityk dar kartą apie savo svajonę, analizuodamas tai, ką aprašei, atsakyk į klausimus.

Ar tikrai nori siekti šios svajonės?

O gal supratai, kad nori kitų dalykų?

Jei taip, kokia bus tavo nauja svajonė?

Pagalvok ir užrašyk, kas tau labiausiai tavyje patinka, o ką norėtum keisti?

Įsivaizduok, kad sutikai žmogų, su kuriuo labai norėjai susipažinti ir dabar turi vieną minutę laiko jam pristatyti save. Parašyk, kaip save prisitattum, išgryninęs daugiau dalykų apie savo asmenybę.

TIKSLO SIEKIMAS

O dabar grįžkime prie tavo pirminės svajonės ir paverskime ją tikslu.

Kuo skiriasi **svajonė** ir **tikslas**?

Svajonė neturi konkretaus termino. Pvz., jei sakai, kad kada nors gyvenime norėtum išmokti groti gitara, tai — tik svajonė. Jei svajonei suteiksi laiko terminą, per kurį nori svajonę pasiekti, jau turėsi **tikslą**.

Taigi, **tikslas** galėtų skambėti taip: „2023

metais aš noriu išmokti groti gitara savo mėgiamus kūrinius”.

Tikslai gali būti **ilgalaikiai** (5-10 metų), **vidutinės trukmės** (2-5 metai) ir **trumpalaikiai** (iki 2 metų).

Kartais tikslo siekimo kelyje gali iškilti sunkumų, o tikslas gali būti per didelis, kad greitai jį pasiektum. Tad dabar papasakosiu, kas gali padėti pasiekti tikslą.

PLANAS

8.

1 Aiškiai suformuluoti tikslą.
Pvz., „2023 metais aš noriu išmokti groti gitara penkis savo mėgiamus kūrinius“.

2 Įvardinti, kodėl tau yra svarbu pasiekti šį tikslą.
Pvz., nes man patinka mokytis kažką naujo, nes man patinka muzika, nes man patinka būti dėmesio centre, nes man patinka būti su draugais ir kurti smagią atmosferą. Kai mes žinome savąjį *kodėl* mes turime daugiau motyvacijos, siekiant savo tikslų.

3 Įvardinti, kaip nuspręsite ar pasiekėte savo tikslą?
Šis dalykas labai susijęs su konkretumu. Pvz., galite pasakyti, kad pasiekėte savo tikslą, kai išmokote penkis kūrinius. Taigi, jei

tiksle nenustatysite konkretumo, bus neaišku, kada tikslas jau pasiektas, o kada ne (kai išmoksti 10 kūrinių ar 1).

4 Tikslas turi būti pasiekiamas.
T.y., jam pasiekti tu gali ugdyti reikalingus įgūdžius ar turėti / gauti reikalingus resursus. Pvz., tu nori per 3 dienas išmokti groti gitara 10 kūrinių, mokantis 1 kartą per dieną. Tai, natūralu, kad tikslas bus sunkiai įgyvendinamas. Tačiau, jei bus grojama dažniau ir ilgesnį laikotarpį, svajonė tampa pasiekiamu tikslu.

5 Tikslas turi turėti laiko „apribojimą“, kad jis neliktų vien tik svajone.

Sugalvok 5 tikslus, kurie tau yra svarbūs, siekiant savo svajonės:

Kai jau žinome savo tikslą, galime sugalvoti, kaip jo sieksime. Pvz., jei mano tikslas „2023 metais aš noriu išmokti groti gitara penkis savo mėgiamus kūrinius“. Tam, kad tai pasiekčiau, aš turiu:

IŠSIRENKU MUZIKOS MOKYKLĄ AR MOKYTOJĄ, KURIS MANE MOKYS → SUSITARIU DĖL PAMOKOS →
REGULIARIAI LANKAU UŽSIĖMIMUS → KAI IŠMOKSTU GERIAU GROTI, NUSIPERKU GITARĄ →
IŠMOKSTU GROTI MĖGIAMUS KŪRINIUS → SUSITINKU SU DRAUGAIS IR PAGROJU JIEMS.

Taip pat, prie kiekvieno veiksmo, siūlau parašyti:

- kokie bus reikalingi resursai (laiko, žinių, finansų).
- kada galėčiau tai atlikti (atlikimo data).

Pvz., man reikia vienos savaitės, kad išsirinkčiau sau muzikos mokytoją. Klausimai sau: ar turiu tiek laiko? Jei ne, kaip galėčiau atslaisvinti savo dieną, kad galėčiau skirti laiko paieškoms? Jei negaliu nieko pakeisti, koks realus terminas, kiek man reikės laiko, mokytojui išsirinkti.

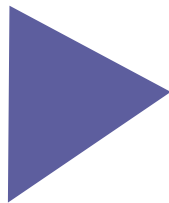
www.KamilaGolod.It

KLİÜTYŚ

9.

Prie kiekvieno tikslo parašyk savo veiksmų planą, kaip galėtum pasiekti savo tikslą. Pažymėk, kokie resursai tau bus reikalingi ir kada galėtum atlikti įvardintus veiksmus.

Natūralu, jog siekiant tikslo, kartais iškyla kliūčių. Gali keistis resursai, aplinkybės, norai. Todėl veiksmų planą patartina nuolat peržiūrėti ir, reikalui esant, koreguoti. Ar žinai, kas padeda mažiau nusiminti ir toliau siekti savo tikslų? Jei kažkas nesiseka, padeda taisyklė – **KOL KAS**.



Jei tau kyla mintis, kad

AŠ KAŽKO NEMOKU...
AŠ KAŽKO NEGALIU...
AŠ KAŽKO NEŽINAU...
MAN KAŽKAS NEPAVYKSTA...

Pridėk **KOL KAS** ir **VEIKSMĄ**, kuris tau padės pasiekti savo tikslą.



Pvz., neturiu pakankamai laiko mokytis groti gitara **+** KOL KAS **+** IR TAM, KAD IŠMOKČIAU, AŠ GALIU anksčiau keltis savaitgaliais arba mažiau leisti laiko prie kompiuterio **=** rezultate tu vienu žingsniu labiau priartėsi prie tikslo, nes 1 yra daugiau nei 0.
Juk kiekvienas užsiėmimas, padeda tau greičiau pasiekti savo tikslą.
O pridėjus dar vieną žingsnį, dar labiau priartėsi prie tikslo.

MAŽI ŽINGSNIAI VEDA LINK DIDELIŲ SVAJONIŲ! TIKIU TAVIMI!

Parašyk 5 dalykus, kurie tau labiausiai įsiminė iš pateiktos informacijos ir, kaip tai galėtų padėti tavo karjeros kelyje.

LINKIU SĖKMĖS!

*Jei kiltų noras labiau pasigilinti į savo karjeros kelią,
bei aptarti tau rūpimus klausimus, atrandant naujas įžvalgas,
kviečiu registruotis individualiai konsultacijai.*

Kamila Golod

Koučingo specialistė, mentorė

✉ kamila.golod@gmail.com f Kamila Golod @ kamilagolod



www.KamilaGolod.lt