

EPALE

Lietuva

Emocinio intelekto ugdymas – orientacija į darbą

Dr. Elena Trepulė
e.trepule@gmail.com
2020 m.



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union

Temos



- Savo profesinio įvaizdžio suradimas.
- Savo tikslų ir prioritetų suvokimas
- Turimų kontaktų panaudojimas
- Proaktyvūs darbo paieškos metodai
- Vidinis pasirengimas ir sėkmė pokalbio dėl darbo metu



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Uždaviniai



Šiose skaidrėse siekiama:

- Susipažinti su profesinio įvaizdžio kūrimo svarba;
- Išsiaiškinti savo vidinius prioritetus ir tikslus;
- Susipažinti su proaktyviais darbo paieškos metodais;
- Išsiaiškinti vidinio pasirengimo pokalbiui dėl darbo svarbą.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



El kompetencijų ugdymą galima analizuoti keturiais rakursais:

Orientacija į save

Orientacija į žmones

Orientacija į darbus

Orientacija į ateitį



EPALE

Lietuva



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union



Šįkart pažvelgsime į tobulėjimą
orientuojantis į darbą:

Orientacija į darbą



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union

Pirmas įspūdis

- Pirmas geras įspūdis – yra svarbus, ir šansas jį sudaryti pasitaiko tik kartą. Susidaro labai greitai – geras arba blogas...
- Pridėk prie to prisižiūrėjimą ir pozityvią kūno kalbą – išsitiesk, pečiai atgal, šypsena, tvirtas rankos paspaudimas ir tiesus akių kontaktas.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

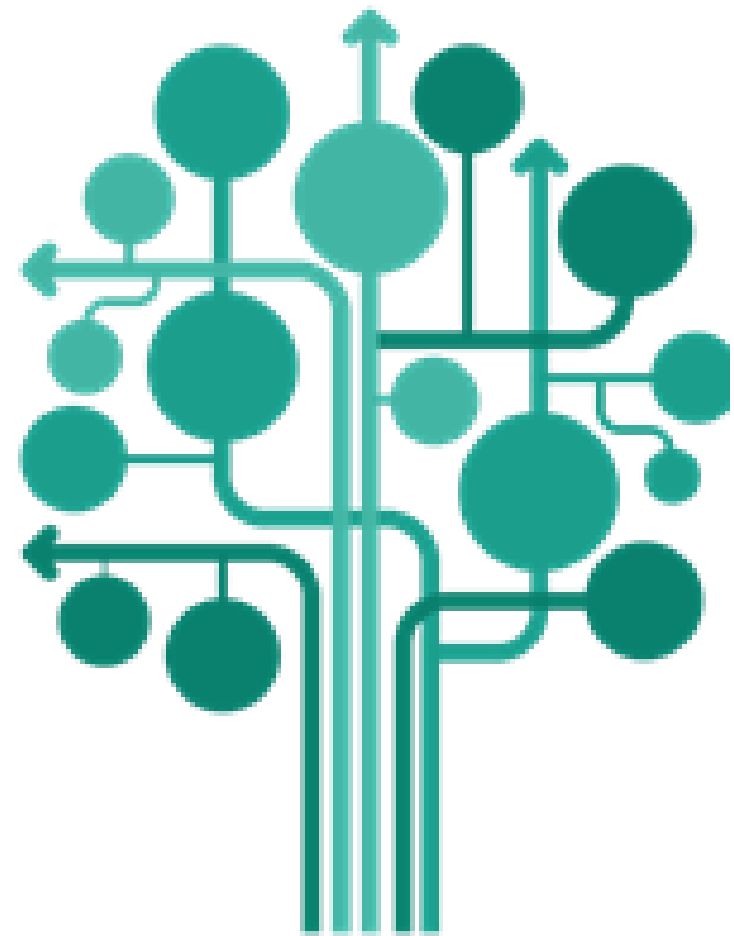


Kas tinka

- Išvenk klaidų, išsiaiškinęs kas tau tinka. Išsirink tinkamą siluetą, spalvas ir stilius, susikurdamas tą paveikslą, kurio nori.
- Renkis, siekdamas sukurti norimą įspūdį tiems (*dress to impress*), kurie tau yra svarbūs.
- Tavo didžiausias turtas – tu pats. Tad gerai rengtis ir gerai atrodyti apsimoka.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Ką komunikuoji

- Kai gerai atrodai, gerai jautiesi – o pozityvi nuostata greičiausiai atneš gerų rezultatų. Be to, auga pasitikėjimas savimi ir savivertė, tad verta investuoti laiką ir energiją idant atrodytum gerai.
- Įsivaizduok save svarbiame interviu ar renginyje, kaip norėtum atrodyti ir kokią žinutę iškomunikuoti?

EPALE



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union

Lietuva



Išsiaiškinti, ko nori

- **Ką nori veikti ar kuo tapti?** Susidaryk sąrašą dalykų, kurie patinka, teikia pasitenkinimą bei sąrašą dalykų, kurių nekenti, nedomina bei nesiseka daryti. Jau pradžia.
- **Nepasiduok, būk atkaklus** – išlaikyk pozityvų norą ir smalsumą, būk atviras įvairioms galimybėms siekti savo tikslo ir būk atviras kitoms nuomonėms.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Tyrinék ir nagrinék

- Išbandyk turimus pasirinkimus, kalbék su žmonėmis, padirbék, paskaityk susijusius žurnalus, pabandyk pasavanoriauti.
- Tai darydamas, klausk savęs, ar įsivaizduoji save tai darantį penkias dienas per savaitę nuo 8 iki 5 – patyrinék save.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

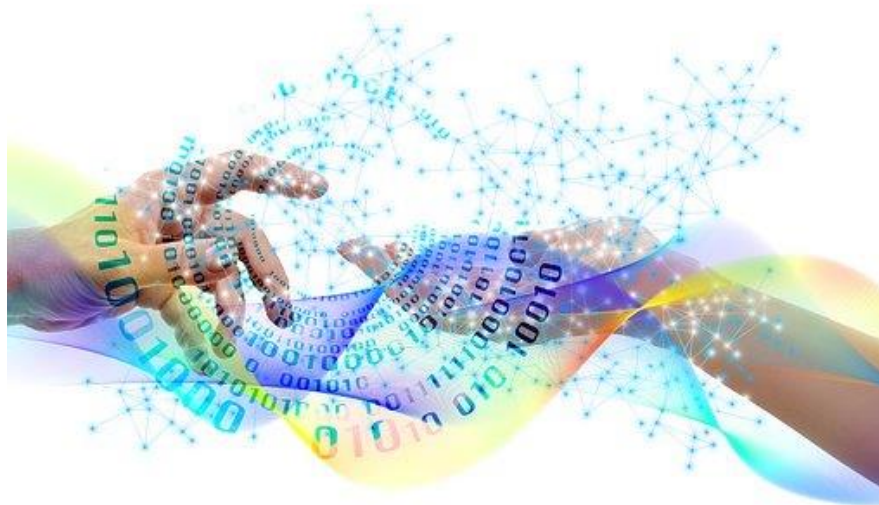


Išsikelk tikslus

- Tikslai gali motyvuoti imtis veiklos.
- Tikslai gali būti trumpalaikiai, vidutiniai ir ilgalaikiai.
- Tikslai nukreipia judėti tikslingai, o reikalui esant ar keičiantis aplinkybėms gali būti koreguojami.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Ryšiai ir tinklai

Turėk ryšių – tegul akys ir ausys būna atviros, kalbėk su bet kuo, kuris gali pametėti tinkamų patarimų ar idėjų, susipažink, įsijunk į profesines asociacijas, organizacijas bei generuok pažintis domėjimosi srityje.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Darbo paieškos

- Kūrybiška darbo paieška – pasiteisina 85% tiems, kas ją taiko. Išsiaiškinkite savo geriausią gebėjimą ir labiausiai patinkančią veiklą. Išsiaiškinkite jus dominančius darbdavius ir susisieki su jais.
- Prašykite draugų ir pažįstamų jus rekomenduoti – tačiau turite būti gan tikslūs, pvz., „noriu darbo patirties su gyvūnais“, o ne „ieškau darbo“



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Išbandykite viską



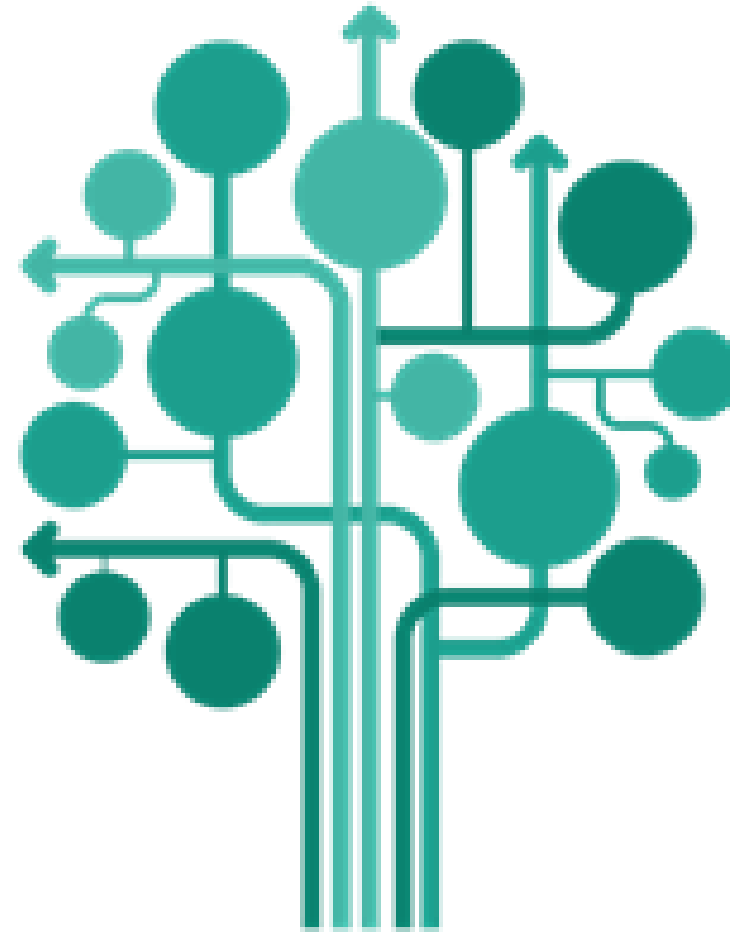
- Kreiptis tiesiai į darbdavį taip pat gali būti tikslinga. Atlikę namų darbus, kreipkitės į darbdavius, kuriems jūs galbūt norėtumėte dirbti, prašykite susitikimo su vadovu ar kitu sprendimus priimančiu asmeniu, o tada bandykite „save parduoti“.
- Žinoma, nesitikėkite susitikimo su Google ar SEB banko prezidentu, o be to, reikia nusiteikti išgirsti ir ne vieną neigiamą atsakymą.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Išbandykite viską

- Naudokis karjeros centru savo švietimo įstaigoje – jie turi labai daug informacijos, patarimų ir kontaktų. Pasinaudok jų žiniomis ir galimybėmis.
- Išbandyk savanorystę – labai daug žmonių nuo savanorystės pereina prie darbo, įgiję labai daug patirties bei susipažindami su potencialiais darbdaviais.



EPALE



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union

Lietuva



Darbų tikrai yra



- Darbų yra, darbų yra tau. Tačiau tobulink savo darbo paieškos gebėjimus, kalbėdamas su sėkmingai susiradusiais darbą, klausdamas kaip jiems pasisekė.
- Įgyk kuo daugiau patirties – tai gerai tau, o ir padarys įspūdį darbdaviams.
- Būk atviras galimybėms kitaip apibūdinti savo gebėjimus ir tikslus.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Nebijok neigiamų atsakymų

- Atkreipk dėmesį į mažas įmones, susitik su kuo daugiau žmonių, nesijaudink dėl neigiamų atsakymų – yra daug darbdavių, kurie tavęs nesamdys, tačiau yra daug tų, kuriems tavęs reikia.
- O kai sutiksi pastaruosius, tai nuo tavęs priklausys, kaip įtikinsi, kad jiems tavęs reikia.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Energija nenuaina veltui

- Kuo daugiau dėmesio ir energijos skiri darbo paieškai, tuo labiau tikėtina, jog rasi tai, ko ieškai.
- Nenusivilk – tiesiog tikėkis, jog darbo paieškos procesas gali užtrukti, tad apsiginkluok atsparumu.



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union



Pasirengimas pokalbiui dėl darbo

- Išsamiai išstirk – kokia organizacijos istorija ir dabartinė padėtis, kokie yra specifiniai darbo vietos reikalavimai, kas ves pokalbį, kodėl šis darbas jums tikėtų, ar būtum patenkinta?
- Pasirengimas atsiperka.

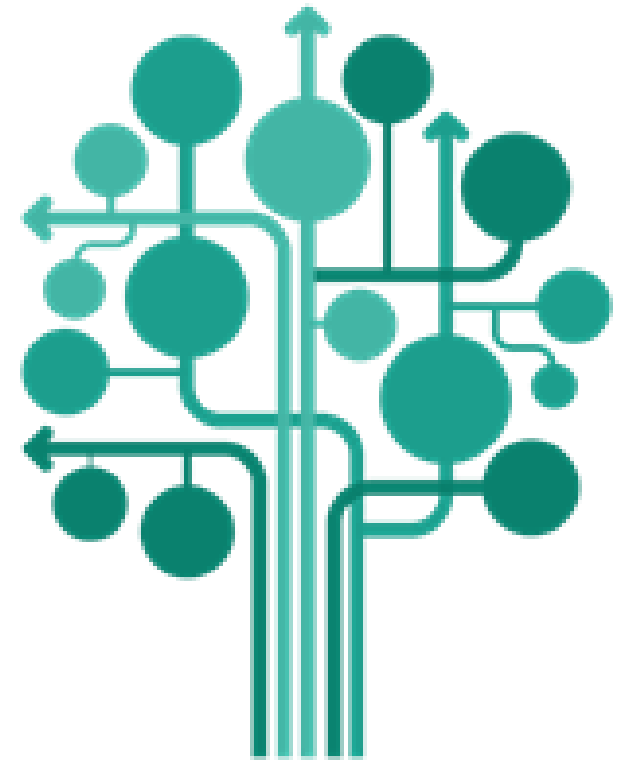


Prieš pokalbį

- **Pasiruošk projektuoti savo esmines savybes ir gebėjimus** – tuos, kurie yra būtent aktualūs darbo vietai. Išsirink, ko jiems reikia, ką gali tuo atžvilgiu pasiūlyti.
- **Lauk galimų klausimų.** Atsidurk mintyse interviu vedėjo vietoje.
- **Ištobulink savo pasirodymą.** Praktikuokis, atkreipk į neverbaliinę komunikaciją, naudokis veidrodžiu ar kamera, prašyk draugų pagalbos.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



EPALE

Lietuva



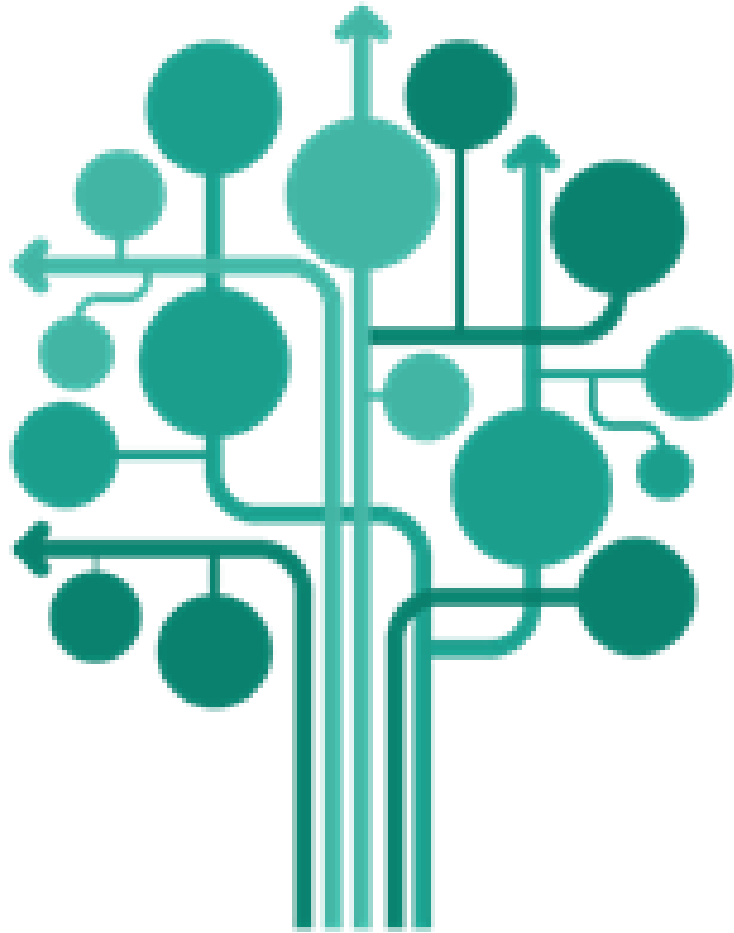
Kūrybinės vizualizacijos

- Naudokis kūrybinės vizualizacijos technikomis – įsivaizduok kai praeina tikrai sėkmingas pokalbis, o tau siūlomas darbas.
- Įsivaizduok kuo tiksliau, kaip jaustumėis. Kūrybinė vizualizacija, žinoma, sėkmės negarantuoja, tačiau ji suteikia pozityvumo.



Per pokalbį

- Atvyk anksčiau, bet ne per anksti - vizualizuok savo atvykimą ir ramią būseną, kupiną pasitikėjimo.
- Komunikuok užtikrintai – kad ir kokie geri tavo talentai, gebėjimai ir žinios, turite tik per trumpą laiką tai komunikuoti.
- Tinkamai apsirenk – kad drabužių stilius būtų „laiku ir vietoje“.



EPALE



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Lietuva



Per pokalbį

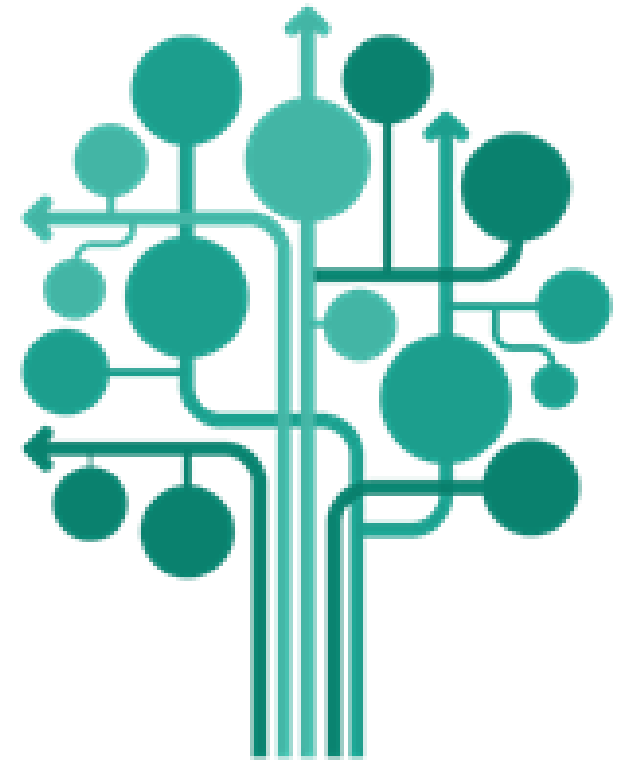
Parodyk, jog namų darbai atlikti – nebijok užduoti klausimų, pasidomėti apie dominančius aspektus, tačiau apie pinigus ir atostogų priedus šioje studijoje kalbėti nereikėtų.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Neverbalinė komunikacija

Suvok neverbalinės komunikacijos galią – neleisk, jog tavo kūnas išduotų jaudulį, tad tvirtas rankos paspaudimas, akių kontaktas, buvimas išsitiesus, viskas tikrai svarbu.

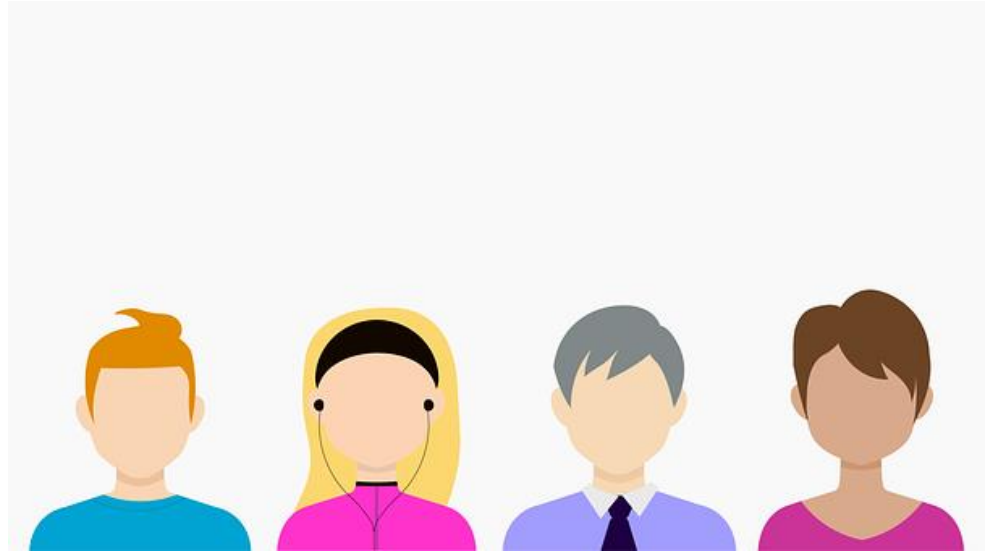


EPALE

Lietuva



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Tipiniai interviu klausimai

- **Kodėl jūs čia?** Kitaip tariant, kodėl pasirinkote mūsų organizaciją?
- **Ką jūs mums galite pasiūlyti?** Ar turite gebėjimų mūsų veiklos srityje?
- **Kokia jūsų asmenybė?** Ar pritapsite? Ar gerai sutariate su žmonėmis? Ar su tavimi bus malonu dirbti?





Tipiniai interviu klausimai

- **Kodėl darbą turėtume pasiūlyti būtent jums?** Kas jus išskiria iš kitų? Kuo esate ypatingas?
- **Ar kursite pridėtinę vertę?** Ir ar pats būsite tuo patenkintas?



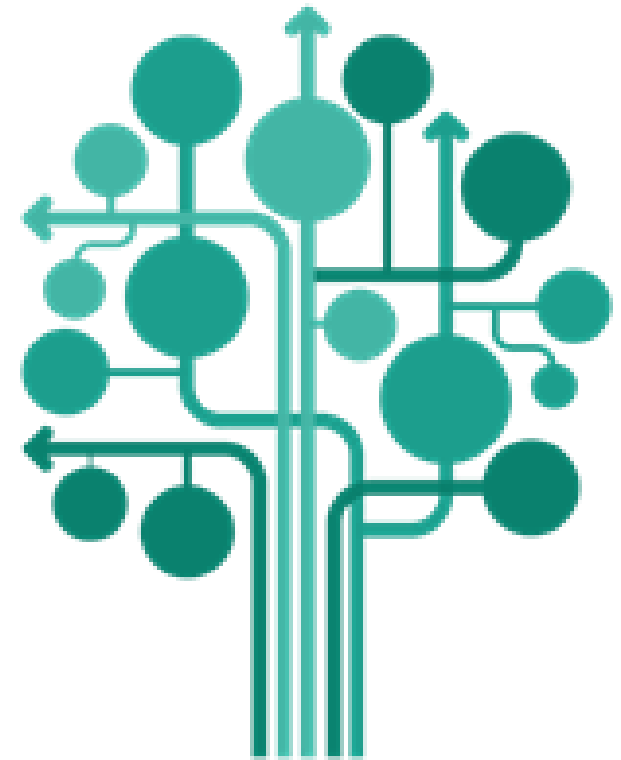
With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Repetuokite

- Norėdami sėkmingai pasirodyti pokalbio dėl darbo metu, pabandykite į šiuos klausimus garsiai atsakyti būdami vieni. Įsiklausykite, kaip skamba jūsų atsakymai ir tinkamai pakoreguokite.
- Mintinai atsakymų mokytis nereikia, tačiau juos parepetavus, tikrame pokalbyje jausitės užtikrinčiau, išvengsite dviprasmybių ir nereikalingų interpretacijų.

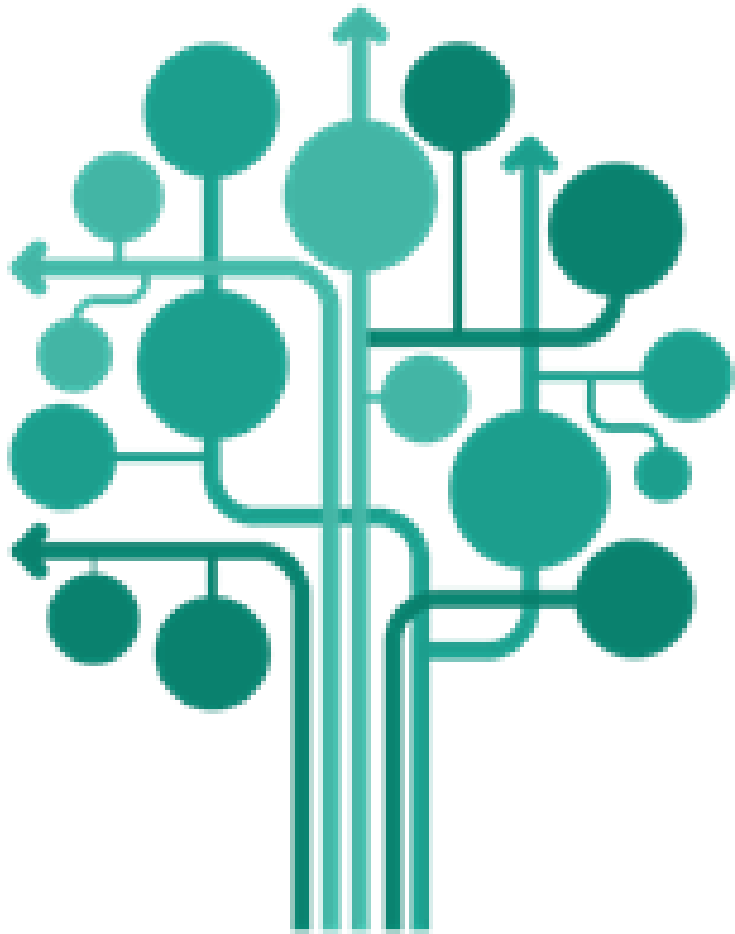


With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



EPALE

Lietuva



EPALE



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Lietuva

Pasirengimas

- Turbūt nekart yra buvę, kai geriausios mintys ateina po įvykio ar svarbaus dialogo. Profesionalūs derybininkai valandų valandas repetuoja įvairius derybų scenarijus, galimus atvejus, pokalbio intonacijas ir net kūno kalbą.
- Tad norėdami sėkmingų rezultatų siekdami norimos pozicijos darbe nevenkite įdėti nemažai pastangų rengiantis pokalbiui dėl darbo ar paaugstinimo.



Naudoti šaltiniai

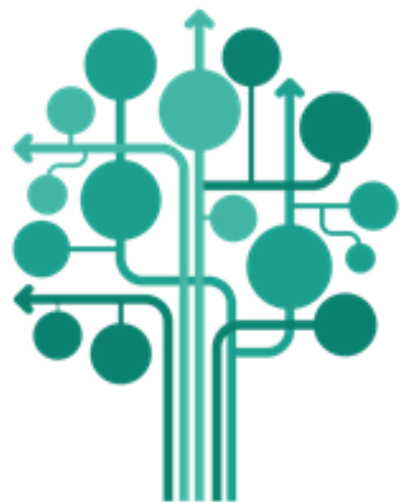


/Parengta pagal Cheryl Buggy „Emotional Intelligence and Enterprise Handbook. Tools and Techniques to help students succeed in life and work“, 2008/

Paveikslėliai iš www.pixabay.com



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



EPALE
Lietuva



EPALe

Užsiregistruokite EPALe portale:

<http://ec.europa.eu/epale/en/user/register>



EPALe

Diskutuokite portale;



Pasidalinkite aktualijomis: naujienomis, straipsniais, tyrimais, informacija apie renginius

el. paštu epale@smpf.lt



Tapkite EPALe draugu: sužinok aktualiausias naujienas, dalinkis savo įžvalgomis ir komentarais „Facebook“ (EPALe.LT)

Paveikslėliai iš pixabay.com



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union