



Vilniaus teritorinės darbo biržos Jaunimo darbo centro skyrius



**Sėkmingas darbo pokalbis- pirmas
žingsnis karjeros link!**

**Jaunimo darbo centro skyriaus vedėja
Jolanta Skirmantienė**



Jaunimo darbo centro paslaugos

- **informavimo ir konsultavimo paslaugos**
- **informaciniai ir mokomieji renginiai**
- **bendradarbiavimas su socialiniais partneriais**





Jaunimo darbo centras

- ✓ Karjera
- ✓ Profesija
- ✓ Darbas

Informācija internete:
www.sib.tijaujumi.lv
www.facebook.com/jaunuma

LETOŠĀSĀRĀBĀK






Prisijungti | Registruotis svetainėje


Jaunimo darbo svetainė

Lietuvos darbo birža > Jaunimo darbo svetainė



Mūsų paslaugos nemokamos

Jaunimo darbo centras gali padėti!

Ješkantiems darbo	Naudinga informacija	Apie jaunimo darbo centrus	Jaunimo darbo centrai Lietuvoje
<ul style="list-style-type: none">Kur ieškoti darbo?Registracija darbo biržojeUžsiregistruoju, kas toliau?Siūlomoms priemonėms ir projektams„Talentų bankas“Pirmojo darbo programaMotyvaciniai seminaraiGavus darbo pasiūlymąSocialinė paramaPrivalomasis sveikatos draudimasVerslumasMokslieiviamsEURESES migrantamsDažniausiai užduodami klausimai <p>Savanorių veikla</p> <p>Apie savanorystę iš pirmų lūpų</p>	<ul style="list-style-type: none">Patarimai ieškantiems darboVideo patarimaiLeidiniaiTeisės aktaiRekomenduojamos knygosĮsidarbinimo galimybių barometrasJauno bedarbio portretasSąvokų žodynelisPublikacijosTyrimai, apklausosNaudingos nuorodos <p>Skirta JAUNIMUI</p> <p>Apie studijas ir profesijas Au Pair programa Jaunimo reikalų koordinatoriai Jaunimo politika ES programa „Veiklus jaunimas“ Jei turi sunkumų...</p>	<ul style="list-style-type: none">Apie musTeikiamos paslaugosVeiklos ataskaitosJaunimo metodinė tarybaIstorijaBendradarbiavimasJei kyla klausimųKONTAKTAIFor English Speakers	

Renginiai | Naujienos | Facebook naujienos



www.lldb.lt/jaunimui

www.facebook.com/VilniausJDC



www.kfeminas.ktu.lt/2021

**Kur
įsidarbinti
vasaros
atostogų
metu...?**



- **Nuo kiek metų galima dirbti Lietuvoje?**



Kokie reikalavimai yra keliami nepilnamečiams, kurie nori įsidarbinti?

- Jaunuoliai gali dirbti per atostogas ar kitu laisvu nuo mokymosi metu.
- Tačiau įdarbinant jaunuolį nuo 14 iki 16 metų būtinas vieno iš tėvų, taip pat mokyklos kurioje mokosi vaikas sutikimas ir vaiko sveikatą prižiūrinčio gydytojo leidimas (pažyma) su išvada apie vaiko sveikatą ir jo tinkamumą dirbti konkretų darbą.
- Nuo 16 iki 18 metų jaunuolių galimybės jau gerokai didesnės.



- Kiek valandų per dieną /savaiteį gali dirbti nepilnametis?

- nuo 14 iki 16 metų – iki 2 valandų per dieną ir 12 valandų per savaitę **mokslo metu,**
- arba 7 valandas per dieną ir 35 valandas per savaitę, kai dirbama ne mažiau kaip savaitę **ne mokslo metu,**
- Jaunuoliai nuo 16 iki 18 metų gali dirbti **ne daugiau kaip 8 valandas per parą kartu su kasdiene pamokų trukme.**



Kokiose firmose/biuruose/prekybos centruose ar, paprasčiausiai, kur jie gali dirbti? Kokios pareigos yra jiems siūlomos? Kokios yra populiariausios?

- Daugiausia darbo vietų moksleiviams prekybos ir paslaugų sektoriuose. Prekybos centrai darbina salės darbuotojais, pagalbinais darbininkais, vežimėlių surinkėjais. Cechuose siūlomas darbas etikečių klijavimui. Kavinės, restoranai siūlo įsidarbinti pagalbinais darbininkais (indų surinkimui), virtuvės darbininkais, fasuotojais. Darbdaviai ieško spaudos bei lankstinukų platintojų, kurjerių, spaudos rūšiotojų, darbuotojų prekių prezentacijai, padavėjų, indų plovėjų, baldų gamybos įmonės- pagalbinių darbininkų, rūšiotojų. Taip pat moksleiviams siūloma dirbti aplinkos tvarkymo darbininkais, prekiauti ledais, gamyklose- lankstyti kartonines dėžutes, sandėliuose- rūšiuoti, žymėti smulkias prekes.



Suprantu,
kad mano
vieta ne čia,
bet kur....?



Darbo paieška

- Nuo ko pradėti?



DARBO PAIEŠKOS KOMPETENCIJOS

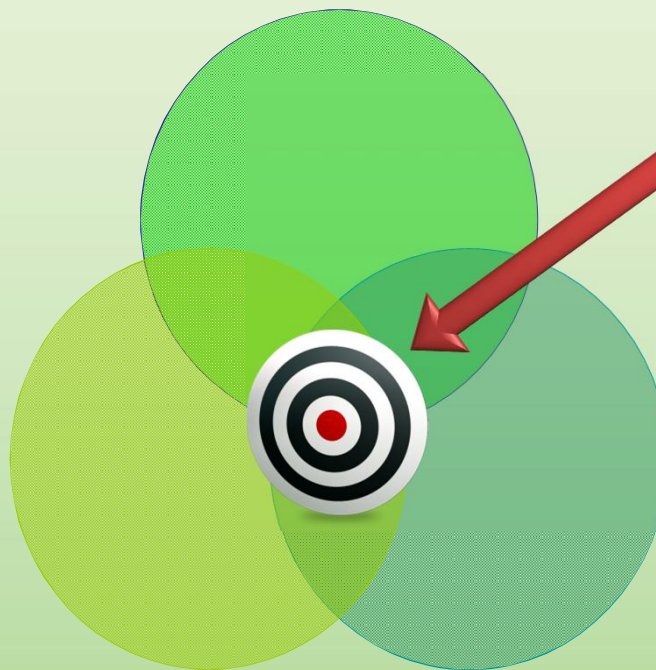
- Pažinti save. Ką aš sugebu ir ką aš iš tikrųjų noriu daryti?
- Gebėti pristatyti („parduoti“) save darbdaviui.
- Gebėjimas išsiaiškinti, kokie darbuotojai šiuo metu reikalingi rinkoje.
- Gebėjimas apibūdinti norimą darbą. **Neieškokite bet kokio darbo, ieškokite sau tinkamo!**
- Pozityvus mąstymas



VEIKSNIAI LEMIANTYS IEŠKANČIOJO DARBO PASTANGŲ KRYPTINGUMĄ

Kokį darbą aš
noriu dirbti?

TIKSLAS



Ar paklausu šiuo
metu darbo
rinkoje tai, ką aš
noriu ir moku
dirbti?

Ką aš sugebu
ir galiu dirbti?



-Kur reikia kreiptis, norint ieškoti darbo/kada?

- Norintiems įsidarbinti moksleiviams siūlyčiau neapsiriboti vienu darbo paieškos būdu, bet naudotis keliais. Efektyviausias darbo paieškos būdas yra tiesioginis kreipimasis į darbdavį. Ieškant darbo taip pat reikėtų aktyviau bendrauti su artimais žmonėmis, nes daugelis darbų susiranda per draugus, gimines, pažįstamus. Kiti darbo paieškos šaltiniai yra - spauda, televizija, internetas, įdarbinimo agentūros, Jaunimo darbo centras.





Planuoji karjerą? Nori būti pastebėtas?

Daryk tai šiuolaikiškai –
registruokis

www.ldb.lt/ ieškantiems darbo

Darbo vietas
studentams/moksleiviams





Darbo paieškos būdai

1. Išnaudokite savo kontaktų ratą
2. Užsiregistruokite duomenų bazėse
3. Skirkite laiko darbo paieškai kasdien
4. Sekite darbo skelbimus skelbimų portaluose, įmonių svetainėse
5. Išsiųskite duomenis atrankų įmonėms
6. Kreipkitės į jus dominančias įmones dėl potencialių galimybių
7. Dalyvaukite karjeros mugėse, renginiuose
8. Analizuokite ir tobulinkite savo CV
9. „Pasigooglinkite“ save





INDIVIDUALI DARBO PAIEŠKOS STRATEGIJA

- apsibrėžkite savo tikslą – kokio darbo ieškote, kam, kokiems darbdaviams norite prisistatyti;
- pasirinkite darbo paieškos strategiją;
- parenkite CV, motyvacinius laiškus;
- prisistatykite pasirinktiems darbdaviams;
- vertinkite pasirinktos paieškos strategijos sėkmingumą ir, jei reikia (pavyzdžiui, nebuvote pakviestas į pokalbį), koreguokite.

Didesnė tikimybė susirasti darbą yra tuomet, kai jo ieškoma sistemingai!



Kokių darbuotojų ieško darbdavys?

- Darbdavys ieško darbuotojo, kuris:
 - Puikiai atliktų atitinkamą darbą ir sugebėtų lengvai pritapti kolektyve, nekeldamas papildomų rūpesčių





Geidžiamas darbuotojas

- Išmanantis darbą
- Gebantis susitvarkyti su dideliu srautu skirtingų užduočių
- Gebantis dirbti savarankiškai ir komandoje
- Gebantis suvaldyti konfliktus esant stresinei situacijai
- Jo vertybės atitinka organizacijos vertybes
- Motyvuotas
- Dirbantis su aistra
- Darbštus
- Atsakingas, patikimas
- Turintis humoro jausmą
- Komunikabilus





„Vienas svarbiausių gebėjimų šiuolaikinėje visuomenėje, kuri vadinama rinkos visuomene, yra gebėjimas parduoti save, gebėjimas parduoti savo ar kitų darbo rezultatus, savo idėjas, savo potencialą atlikti vieną ar kitą darbą.“

cituojamas Rimvydas Jasinavičius, VVDK Prezidentas





Kas darbdaviui daro įspūdį apsisprendžiant, kokį darbuotoją pasirinkti?

- Tinkamai parašytas CV, motyvacinis laiškas
- Pozityvios rekomendacijos
- Puikus pasirodymas pokalbio metu





CV – mano vizitinė kortelė





Gyvenimo aprašymo struktūra

- Asmeninė informacija
- Pageidaujamas darbas
- Darbo patirtis
- Informacija apie išsilavinimą
- Kursai
- Kalbų žinios
- Asmeninė kompetencija





Gyvenimo aprašymo struktūra

Asmeninė informacija

- Pageidautina įdėti nuotrauką
- Nurodyti kontaktus ir **būtinai** el. pašto adresą





Netinkama nuotrauka





Netinkama nuotrauka





Pageidaujamas darbas

Būtina aiškiai nurodyti sritį ir/ar pareigybę





Darbo patirtis

- 2-3 darbovietēs, pradedant paskutine
- Informācija rašoma tiksliai (mažiausiai – mēnesiais, o ne metais)
- Būtina użpildyti informācijā apie ņmonę (kuo uţiiima)
- Trumpai iŗvardiname uŗduotis, kurias teko atlikti, ir pasiekimus.
- Jei nēra darbo patirties, ji maŗa- ņraŗyti kitā naudingā patirtį, pvz. ņgūdŗius iŗ asmeninēs, visuomeninēs veiklos; iŗvardiname savo gebējumus, atsakomybes bei pasiekimus, jei tai gali būti vertinga informācija apie jus ir vienaip ar kitaip sietis su mūsū pageidaujamu darbu.



Informacija apie išsilavinimą

- Pradėti nuo paskutinės įstaigos
- Įrašyti:
 - svarbiausius studijuotus dalykus
 - baigiamojo darbo temą (ypač jei tai susiję su siūlomu darbu)
 - kur atlikta praktika, jos rezultatai





Kursai

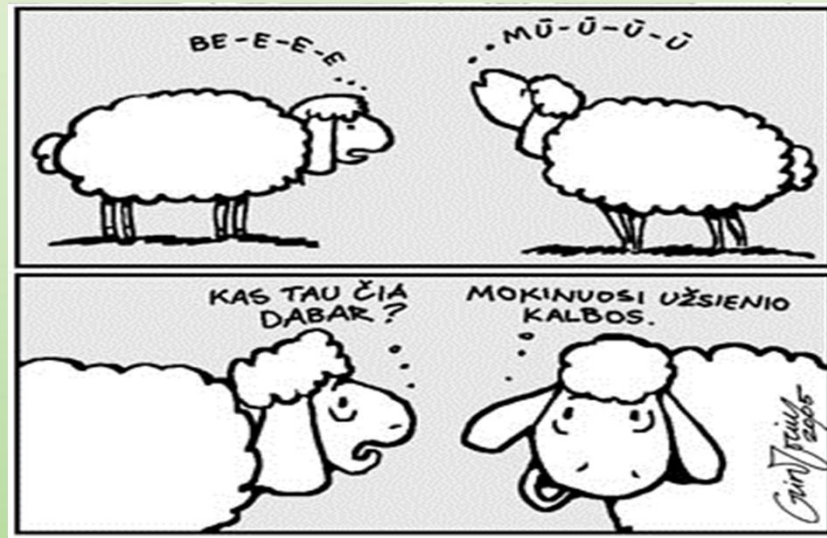
- Atkreipti dėmesį į tuos, kuriuose ugdyta asmeninė kompetencija, reikalinga naujame darbe





Kalbų žinios

- Realiai įsivertinti padėtį
- Nebūtina rašyti tokių, kur yra tik pagrindai, ypač, jei to nereikia naujame darbe





Svarbiausios CV dalys:

- Asmeninės savybės ir įgūdžiai (koks esate, ką sugebate);
- Kita aktuali informacija (pomėgiai, interesai, kalbų mokėjimas bei gebėjimas dirbti kompiuteriu);
- Rekomendacijos (nurodyti rekomenduojančio asmens vardą, pavardę, darbo vietą, pareigas, telefono numerį)



Pagrindinės klaidos, rašant CV

- Neišsamus, šabloniškas CV
- Per daug informacijos, perkrautas CV
- Neaprašytos/neaiškiai aprašytos darbo funkcijos
- Netinkama nuotrauka
- Gramatinės klaidos



Pagrindinės klaidos, rašant CV

- „Meninis“ CV
- Netikęs (nerimtas) elektroninio pašto adresas
- Neteisinga įvardinta pozicija, į kurią aplikuojama
- Nėra jokio prisistatymo laiško (tik prisegtas CV)
- CV atsiųstas ne ta kalba, kuri buvo reikalaujama skelbime



Patarimai rašant CV

1. Peržiūrėkite ir pritaikykite CV kaskart pagal skelbimą
2. Aiški struktūra
3. Susikurkite tinkamą el. pašto adresą
4. Parinkite tinkamą nuotrauką
5. Seka: nuo naujausio iki seniausio
6. Įtraukite pagrindinius pasiekimus darbe
7. Aklai nenurašinėkite asmeninių savybių
9. Apimtis: 1 puslapis
10. Vienas šriftas ir vienas dydis
11. Saikingai spalvų, pagražinimų, rėmelių ir efektų
12. Be klaidų!
13. Venkite pirmojo asmens daugiskaitos
14. Būkite pasiruošęs kiekvieną žodį pagrįsti ir paaiškinti



STEVENSTEPHENSON

Name: Stephen Stephenson
Address: 23 Warton Road, Newham, London, E15, UK
Date of birth: June 2nd 1980
Marital status: Single
Website: www.misterstephenson.com
Email: steven@misterstephenson.com
Phone number: (44) 772 555 321



employment

June 2007-present
Friendlyleopard.com
Senior Webdesigner including CSS/HTML for a social media site where people discuss their unusual pets. Also coordinates marketing materials.

April 2006 - June 2007
Flying Banana Labs
Webdesigner for a digital agency. Clients included Nike, Burton Snowboards, Just for Laughs Festival.

November 2005- April 2006
Golden Kangaroo Interactive
Junior graphic/web designer at a small digital agency. Clients included Aussiehair, Bet 365, and Nivea.

Steven Stephenson also runs his own freelance business, under **MisterStephenson**. Through it, he has worked on the following things....

Blue Duck Recruit (2009-ongoing)
A recruitment company's website
www.blueduckrecruit.com
the identity, business card design, UX, and webdesign

Evildog.com (2008-ongoing)
A boxer's personal website (including content management system)
www.evildog.com
identity, business card design, webdesign and HTML/CSS

Scarlet Cat Studios (2006)
A firm companies site, including content management system
www.scarletcatstudios.com
Identity, business card design, webdesign

Friendly parrot Inc (2008)
Voice recording software product website
www.friendlyparrot.com
Identity, webdesign, CSS/HTML

Chestnut Cow Ltd (2007)
A cheese manufacturer
Identity, business card design

CrazyPencil.com (2006)
An educational site for children
Identity, webdesign

Peach Lemur labs (2005)
A biotech company site webdesign

education

First Class BA (Hons) Graphic Design
(London College of Communication 2000-2004)
David Davidson Old Grammar School (GCSE)
Maths, English, English Lit, Biology, German, Art, D&T, Geography (1996-2000)

computer skills

Software: Photoshop, Illustrator, InDesign, Flash, Flexbuilder, Dreamweaver, Coda, Textmate.

Languages: hand coded CSS/HTML (compatible with IE6, IE7 and standards compliant browsers), basic actionscript, basic javascript (using JQuery).
Integration of styling into ruby on rails, flex 3 and php (wordpress).

interests

Snowboarding, repairing watches, drawing caricatures, and anything to do with Japanese culture!

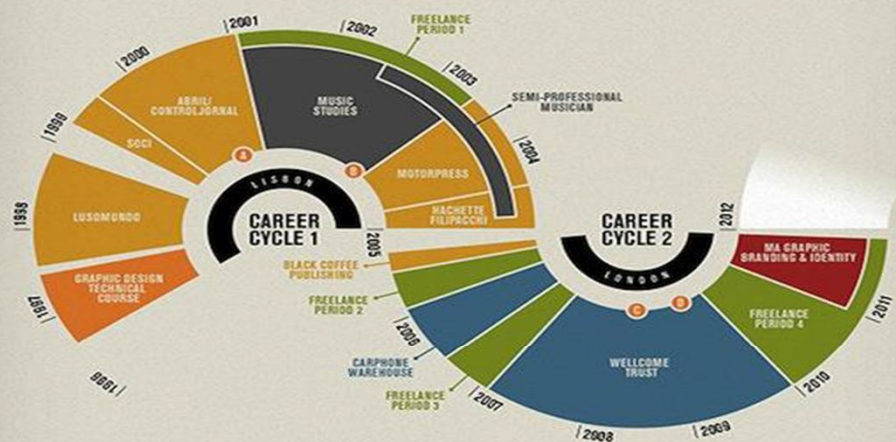


PAULO ESTRIGA

GRAPHIC DESIGNER

<http://cargocollective.com/pauloestriga>
estriga@gmail.com
+44(0)7910 693 644

CV



VOCATIONAL TRAINING

GRAPHIC DESIGN TECHNICAL COURSE
Taken at CPD/CBE Professional Training Centre for the Graphic Arts and Multimedia

SOFTWARE TRAINING

- ADBE ILLUSTRATOR**
Course taken at Play
- INTERNET BACKGROUND**
Design, PowerPoint and Flash, course taken at Play
- ADBE PHOTOSHOP**
Advanced course taken at Corp Business
- EMAIL EMAILS WITH DREAMWEAVER**
Course taken at Corp Business

PUBLISHING

LEADERSHIP
Designer of weekly youth lifestyle magazine 20 Area

3RD (Low Media Capital)
Designer of weekly newspaper 2 Independent

ABRIL/CONTROL JOURNAL
Designer of weekly newspaper 2 Independent

MOTORPRESS
Designer of weekly motorcycle magazine 2 Independent

HACHETTE FILIPACCHI
Designer of weekly fashion magazine 2 Independent

BLACK COFFEE PUBLISHING
Designer of new weekly newspaper The London Line

UNRELATED TO DESIGN

MUSIC STUDIES
BSc at Fed. Cade de Portugal (not related up to month of 4th year (two-year course))

SEMI-PROFESSIONAL MUSICIAN
Based in a band with regular paid gigs

3 publications listed with me as a full-time designer

5 publications listed as

62.5% Chances a publication will survive and

FREELANCE

FREELANCE PERIOD 1
Design and artwork for designers Rui Garcia and Jorge Silva

FREELANCE PERIOD 2
Design and artwork at IPC Media (print magazines), E&P (2 magazines) and Seattle Media (Seattle and London field magazines)

FREELANCE PERIOD 3
Design and artwork for 300+ Advertisers. For: 3rd Floor Services, Informa Systems, Business Publishing, James Creative Services, Royal Hospital for Neuro-Disability and The Red Cross

FREELANCE PERIOD 4
Design and artwork for The Parrot Magazine, Seattle & Monterey, Branding, MA & Shillington Post, Design Network, Clear Marketing, British Red Cross, Microsoft, BBC World Services, SPSS Creative and British Disabilities Film & Video Council

IN-HOUSE

CARPHONE WAREHOUSE
Design and artwork for the main brand, the Business Solutions department and S&S&S

WELLCOME TRUST
Designer in the in-house studio, most work done for Wellcome Collection

ACADEMIC
MA GRAPHIC BRANDING & IDENTITY
Structured from London College of Communication, University of the Arts London

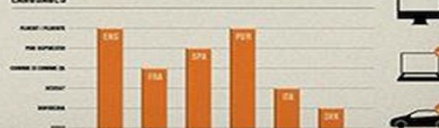
COURSE PROGRAM
course start, branding, book, infographics, asset, final major project as infographics

I WANT TO INFORM, BUT SELL.

SOFTWARE PROFICIENCY



LANGUAGES





Video CV

- <http://prezi.com/bomyyupqgjk/meet-iveta-fb-marketing-specialist/>



Ką skaito darbdavys?

Svarbu žinoti:

- Darbdavys jūsų CV ir motyvacinio laiško peržiūrai skirs 3-5 min. (o kartais ir mažiau)





Ką skaito darbdavys?

Svarbu žinoti:

- Kokiose įmonėse dirbta, kiek laiko ir kaip dažnai keistas darbas
- Kaip jūs atskleidėte savo asmenybę
- CV gramatiką, pomėgius ir t.t.





Motyvacinio laiško struktūra

1. Darbo vieta, į kurią pretenduojama, ir iš kur apie tai sužinojote
2. Patirtis, įgūdžiai ir pranašumai, dėl kurių jūs esate tinkamas kandidatas į laisvą poziciją
3. Jūsų interesai ir paaiškinimas, kodėl norite užimti laisvą poziciją/dirbti siūlomą darbą
4. Laiško užbaigimas ir prašymas paskirti susitikimo laiką/pakviesti į pokalbį

Optimalus dydis – 4-5 pastraipos



Pagrindinės motyvacinio laiško klaidos

- Parengtas universalus motyvacinis laiškas „visiems gyvenimo atvejams“
- Nusikopijuota nuo draugo
- Neatskleistas jūsų unikalumas ir reali patirtis, darbo rezultatai





Kaip skaityti darbo skelbimą ir jį koreguoti

- Gerai išstudijuoti darbo skelbimą,
- Skelbimą skaitykite ne su mintimi „Ką įmonė gali duoti man?“, o su klausimu „Ką galiu duoti aš?“
- Susirinkti informaciją apie įmonę (ne tik statistika, bet ir atsiliepimai, vertybės, visuomeninė veikla)





Prisistatymas darbdaviui

- Kaip prisistatyti darbdaviui?
- Nuo ko pradėti?





Pasiruošimas pokalbiui

- Susirinkite informaciją apie darbą ir organizaciją
- Išanalizuokite darbdavio poreikius ir reikalavimus
- Pasiruoškite tinkamą trumpą prisistatymo kalbą, kurioje parodysite savo pranašumą
- Apgalvokite, kokius klausimus Jums gali pateikti darbdavys ir paruoškite į juos atsakymus
- Nusiteikite pozityviai
- Pasiruoškite dokumentus
- Apgalvokite, kaip apsirengsite
- Žinokite, kaip pabaigti pokalbį su darbdaviu, padėkokite





Iš Jūsų prisistatymo darbdavys tikisi gauti atsakymus į tris klausimus

- Ar sugebėsite?
- Ar tiesa tai, kaip Jūs save pateikiate, ar apskritai galima Jumis pasitikėti?
- Ar Jūsų motyvacija tinkama ir stipri, kad dirbtumėte šį darbą (ar norėsite)?



Pokalbio metu svarbu:

- Sudaryti gerą pirmąjį įspūdį (išvaizda, nuostatos, punctualumas);
- Būti „čia ir dabar“
(stebėti darbdavio elgesį ir laikyseną);
- Apie save kalbėti užtikrintai
(vengti dvejojimą rodančių sąvokų, save pristatyti faktais).



Kas lemia puikų pasirodymą pokalbio metu?

- Sugebėjimas greitai, lanksčiai, sumaniai atsakyti į darbdavio užduodamus klausimus
- Sugebėjimas užtikrinti, kad esate motyvuotas ir pasiruošęs dirbti šį darbą
- Išvaizda ir laikysena

Dažniausiai užduodami klausimai

1. Pristatykite/ Papasakokite trumpai apie save
2. Ką jums teko daryti buvusiam darbe? / Už ką buvote atsakingas?
3. Kodėl išėjote iš darbo?
4. Kaip sekėsi studijos? Kokie dalyko patiko labiausiai?
5. Kokiomis kalbomis kalbate?
6. Ką laikytumėt savo pasiekimais?
7. Kas jus motyvuoja darbe?
8. Kokio atlygio tikėtės?
9. Kaip įsivaizduojate savo profesinę karjerą po 7-10 metų?
10. Kodėl norėtumėt dirbti mūsų įmonėje?
11. Kaip jus apibūdintų buvę kolegos, vadovas?
12. Ką veikiate laisvalaikiu?
13. Kaip galėtumėte apibūdinti save kaip asmenybę?
14. Kada galėtumėte pradėti dirbti?
15. Kokią sunkiausią situaciją darbe pamenate? Kaip ją išsprendėte?





- Ar greitai prisitaikote prie naujovių?
- Ar lengvai priimate kritiką?
- Ar greitai sprendžiate problemas?
- Ar galite pateikti tikslų pavyzdį, kaip susitvarkėte su sunkumais?
- Ar turite kokių nors ypatybių, kuriomis didžiuojatės?
- Papasakokite apie tris didžiausius savo pasiekimus?
- Kaip save įsivaizduojate po penkerių metų?
- Kaip apibūdintumėte idealų kolegą?
- Ar galite papasakoti, kokių klaidų esate padaręs ir ar pasimokėte iš to?
- Kaip draugai Jus apibūdintų?
- Kaip vadovas Jus apibūdintų?
- Ar Jums sekasi dirbti komandoje?
- Kokie dalykai darbe Jums teikia malonumą?
- Ar galite dirbti stresinėje situacijoje ir jausdami spaudimą?
- Kodėl turėtume Jus priimti į darbą?



Priežastys, dėl kurių darbdavys atsisako naujo darbuotojo:

- Visa žinančio žmogaus manieras
- Nesugebėjimas tinkamai kalbėti
- Interesų ir entuziazmo stoka
- Visas dėmesys skiriamas pinigams
- Neigiami atsiliepimai apie ankstesnį darbdavį
- Negebėjimas elgtis mandagiai, laikytis etiketo
- Neturėjimas klausimų darbdaviui



Darbdavių ypač nepageidaujamos savybės:

- Kritikuoja klientus
- Dejuoja, pesimistiškai vertina aplinką
- Turi nuostatą: “Man nepriklauso to daryti”
- Melas
- Vengia atsakomybės
- Laukia kol jiems pasakys ką daryti
- Vėluoja atlikti darbus
- Daug žada ir per mažai padaro
- Ignoruoja taisykles





Klausimai

Ėmėjai sako

Davėjai sako

Kodėl norite gauti šį darbą?	“Nes jis man padės daryti karjerą”	“Nes manau, kad galiu pasiūlyti x ir y.” Papasakokite apie tai.
Kas Jums svarbiausia bet kuriame darbe?	“Geras atlyginimas” arba “Noriu turėti garantijų”	“Galimybė dirbti sprendžiant tikrai įdomias problemas arba duoti kokios nors praktiškos naudos žmonėms”



Nesakykite

Manau, kad mokėčiau atlikti šį darbą.

Norėčiau dirbti šioje organizacijoje

Sakykite

Galiu atlikti šį darbą puikiai.

Noriu dirbti šioje organizacijoje.



Gyrimosi pratybos

Žmonės pasakytų, kad aš galiu...

Draugai man sakė, jog moku...

Kolegos visada sako, kad aš...

Kartą mano viršininkas pabrėžė, kad aš...

Mane rekomenduojantis žmogus pasakytų, kad aš...

Mano patyrimas rodo, kad galiu...

Turiu keletą pažymėjimų, patvirtinančių mano...



Laimėtojai ir pralaimėtojai

- Esu auka
- Stengiuosi keisti kitų elgesį
- Kaltinu kitus
- Visada esu per daug užimtas, kad padaryčiau kas reikalinga
- Atmetu pasiūlymus
- Kritikuoju
- Nepastebiu kitų žmonių gabumų, bet ieškau jų silpnybių ir trūkumų
- Orientuojuosi į problemas
- Įžvelgiu grėsmę
- Paniręs į smulkmenas
- Pažadu
- Atsiprašinėju
- Kalbu apie problemų priežastis
- Nusileidžiu, kai nebūtina, ginčijuosi, kai neverta
- Esu viską išmokęs
- Aš veikiu
- Keičiu savo elgesį
- Prisiimu atsakomybę
- Daug dirbu ir turiu laiko
- Klausau ir reaguojau
- Siūlau sprendimus
- Gerbiu kitų žmonių gebėjimus ir stengiuosi mokytis iš jų
- Orientuojuosi į galimybes
- Įžvelgiu galimybę
- Esu plataus akiračio
- Prisidedu
- Paaiškinu
- Stengiuosi įveikti problemų priežastis
- Žinau, kada nusileisti, o kada nepasiduoti
- Mokausi



Išvaizda

- Apranga
 - Vyrų
 - moterų
- Šukuosena
- Aksesuarai





Apranga



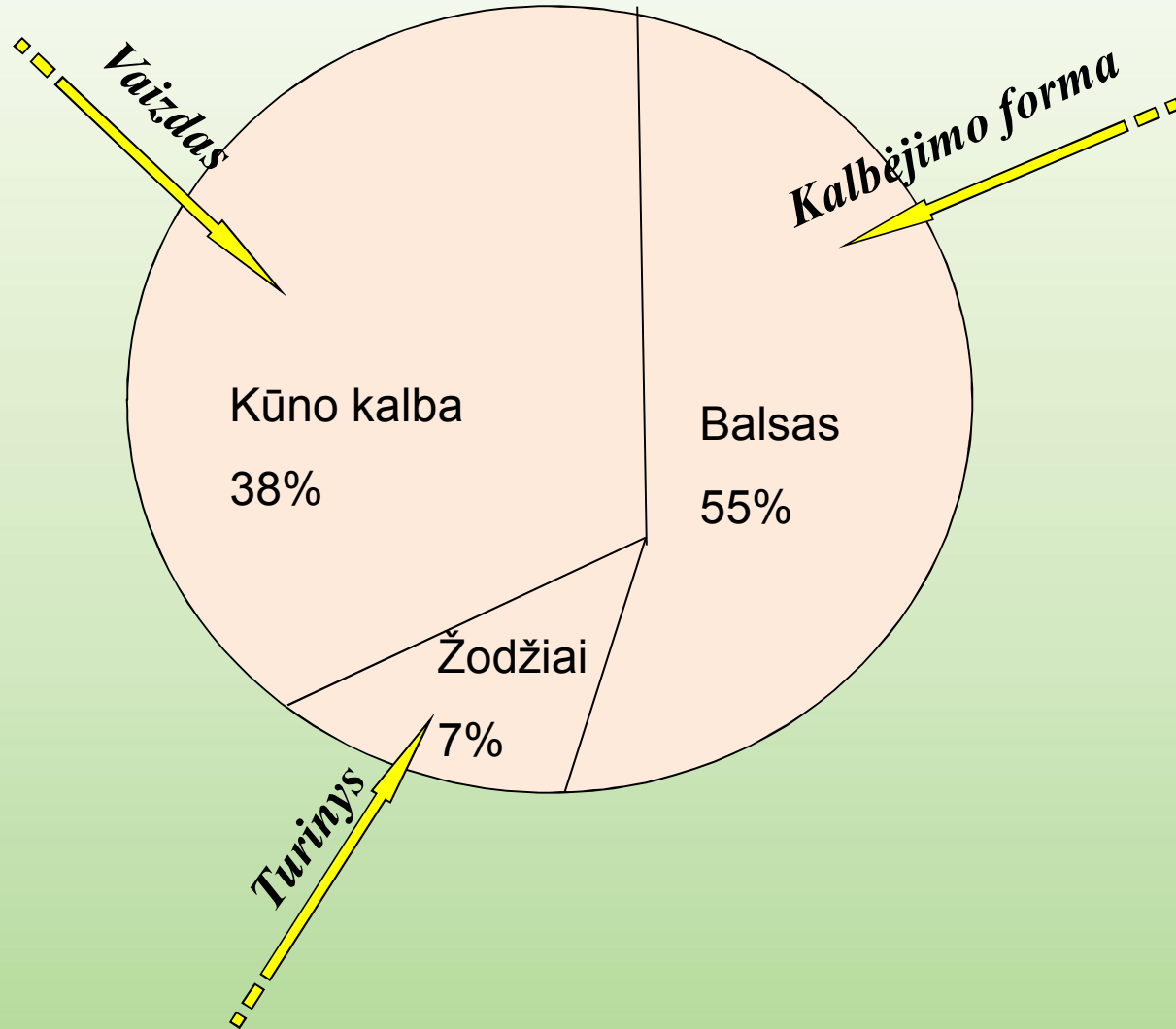


Pasisveikinimas





Bendravimas





Bendravimas

- Aktyvus klausymas
 - Dėmesio sutelkimas
 - Atkartojimas
 - Apibendrinimas
- Reflektyvus klausymas





Bendravimas

- Kaip būti išgirstam
 - Sveikas pasitikėjimas savimi
 - Dėmesys kitiems
 - Šypsena
 - Kalbos aiškumas, konkretumas
 - Kalbos taisyklingumas
- Akių kontaktas – ieškome šiltų akių





KĀ PASAKO KŪNO KALBA?





Ką tai galėtų reikšti?





NE SAUGUMO ŽENKLAI





VEIDO MIMIKA



Pašaipa: lūpos
sučiauptos, akys
šnairuoja į šalis.



VEIDO MIMIKA



Suvaldytas pyktis:
tvirtai suglaustos
lūpos, į apačią
platėjanti nosis,
minimaliai
žvairuojančios akys.



VEIDO MIMIKA



Sumišimas: akys plačiai atmerktos, burna truputėlį praverta.

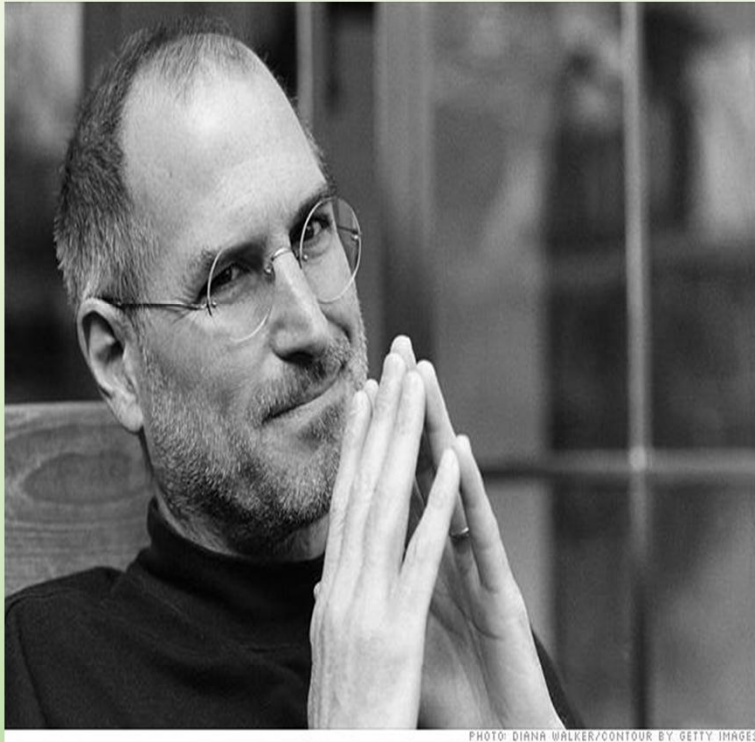


PLAŠTAKŲ IR RANKŲ GESTAI



Gūžtelėjimas pečiais

Žmogus šį gestą
naudoja kai kažko
nežino



Aukštyn žiūrintis bokštelis

Naudojamas, kai žmogus išreiškia savo nuomonę, idėjas ir vadovauja pokalbiui.

Žemyn žiūrintis bokštelis

Naudojamas ne kalbant, bet klausant.

Abejais atvejais reiškia tvirtą apsisprendimą. Šį gestą dažnai demonstruoja pasitikintys savimi ir besijaučiantys pranašesni už kitus žmonės.



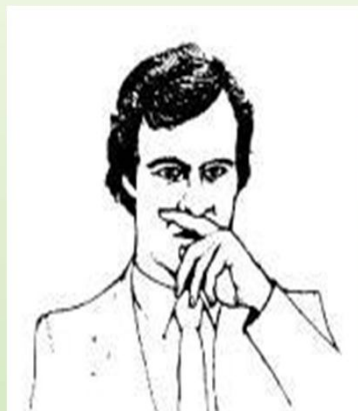
KAIP SUŽINOTI, KADA ŽMOGUS MELUOJA?





KAIP SUŽINOTI, KADA ŽMOGUS MELUOJA?

Burnos pridengimas ranka







Kaip nugalėti baimę?

- Pakeisti požiūrį į pašnekovus – jie nėra grėsmė, jie būsime bendradarbiai
- Baimė tik mūsų mintyse
- Pašnekovai mus palaiko – jie nori, kad mums pasisektų
- Akių kontaktas – ieškome šiltų akių





KARJERA



Copyright © 2007 KARIKATURA.LT



**Karjera bus sėkminga, tik mokinantis
visą gyvenimą, nuolat gilinant ir
atnaujinant žinias.**





Profesinės karjeros sėkmės garantai:

- Domėtis darbo rinka
- Aktyviai veikti
- Pasitikėti savimi
- Drąsiai kelti tikslus ir jų siekti
- Sėkminga karjera daroma ne dėl įgytų diplomų, o dėl asmeninių savybių atitikimo tam darbui.



Neįmanoma gali tapti įmanoma!



Ateik **vienas**
Ateik su **draugu**
Ateik su **tėvais**
Ateik su **šypsena!** 😊

Aguonų g. 4, LT-03213 Vilnius
Darbo laikas: I-IV 8.00-17.00
V 8.00-15.45
Tel./faksas (8 5) 233 3834



Informacija internete:

www.ldb.lt/jaunimui

www.facebook.com/VilniausJDC - tapk mūsų draugu!





Ačiū už dėmesį

