

PATEIKTYS

Mokymo (-si) medžiaga

“ĮVADAS Į ŽUVININKYSTĖS SEKTORIAUS DARBO RINKĄ”

Parengė: *Jonas Dyglys*

DARBO KARJEROS TIKSLAI IR SÈKMINGO DARBO ELEMENTAI

- **Karjera** – tai žmogaus pasiekimų kelias, apibūdintas socialiai reikšmingų žmogaus vaidmenų seka (darbo vietos, pareigos) bei mokymosi, profesinės veiklos ir asmeninės saviraiškos rezultatais (pagyrimais, apdovanojimais, vardais, moksliniais laipsniais ir pan.).
- **Profesinė karjera** – tai racionalus asmens profesijos pasirinkimas ir sėkmingas darbinės veiklos kelias toje profesijoje.



Asmens karjerą lemia trys pagrindiniai elementai:

- **Dalykinės savybės:**
 - Teorinės žinios;
 - Praktinio darbo patirtis.
- **Asmeninės savybės;**
- **Socialinė kompetencija.**



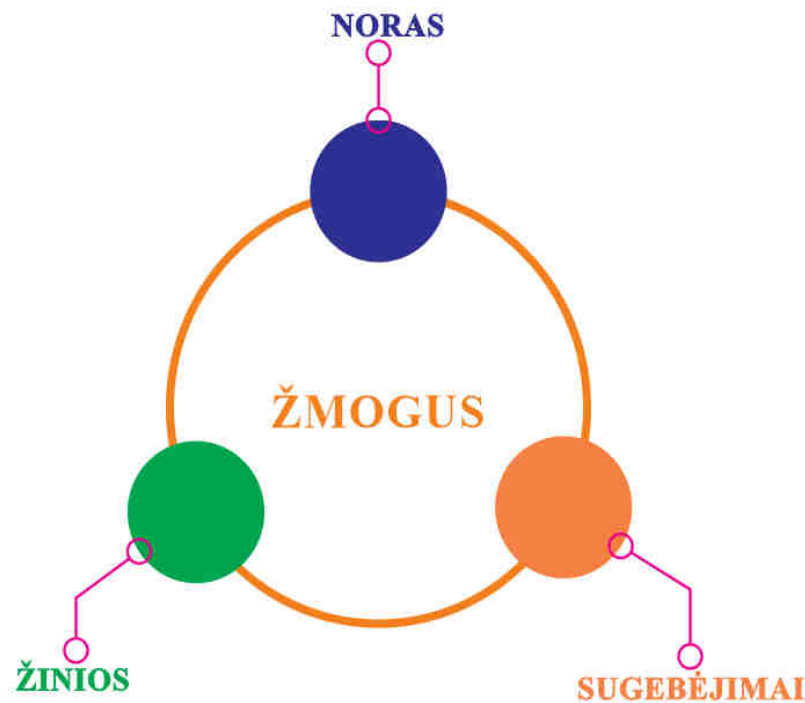
Karjeros tikslu ir sėkme laikoma:

I - materialinė gerovė,

II – savęs, kaip žmogaus - kūrybiškos asmenybės, - realizavimas.



Asmeniniai profesinės karjeros kūrimo veiksniai

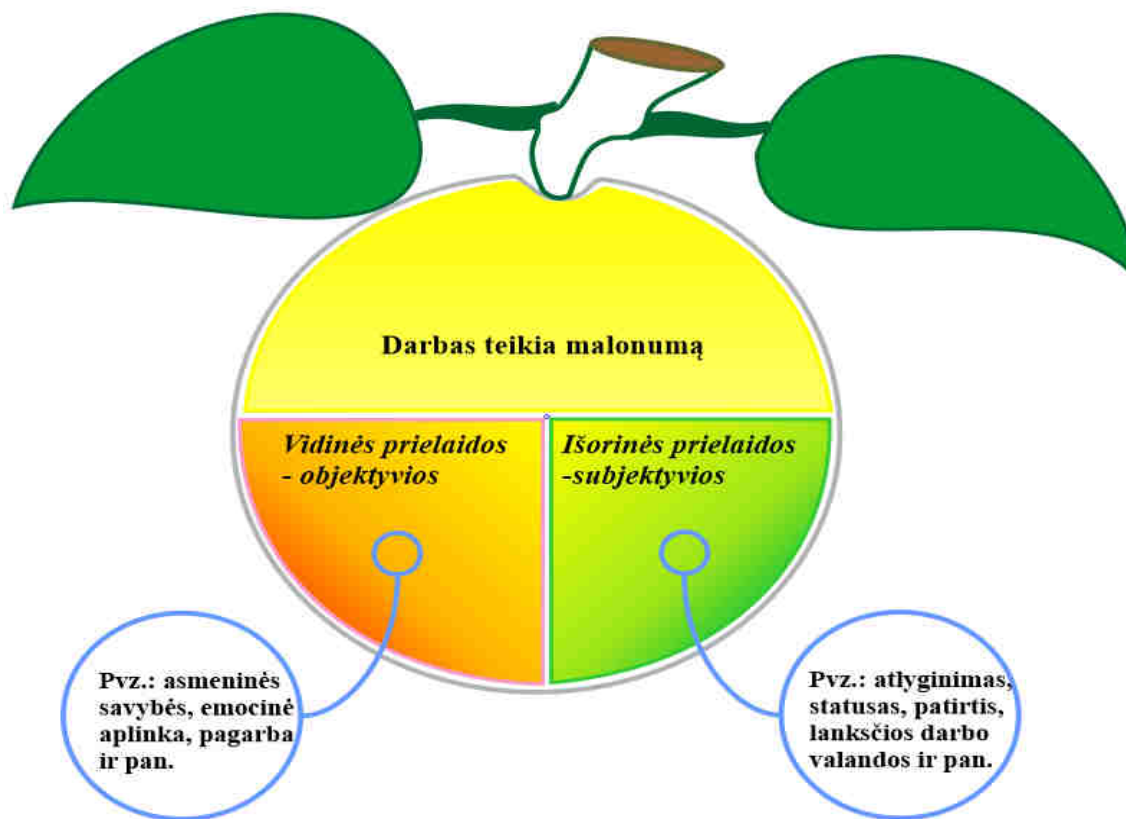


- Taip pat W. R. Boswell ir J. W. Boudreau nustatė, jog tokios asmeninės savybės, kaip **nuolaidumas**, **sąžiningumas** ir **atvirumas patirčiai** yra tiesiogiai susiję su pasitenkinimu karjera.

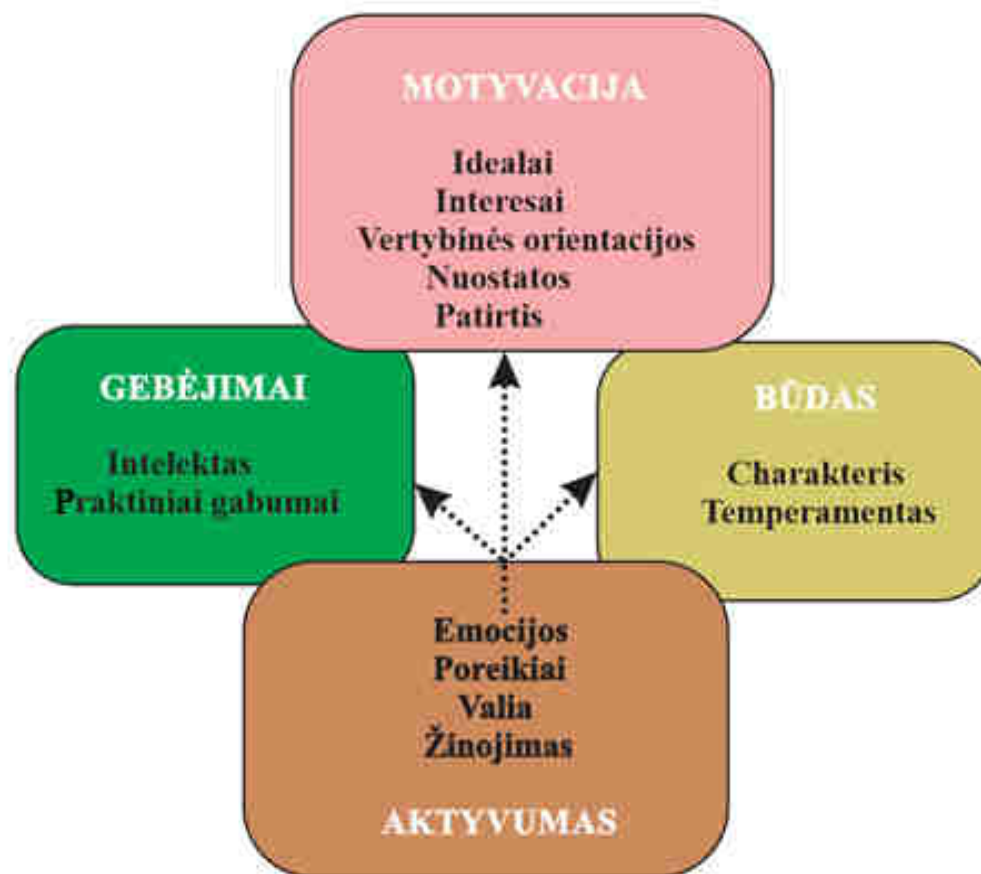


Asmeniniai profesinės karjeros kūrimo veiksniai

VEIKSNIŲ HARMONIJA=EFEKTYVUS DARBAS=SĖKMINGA KARJERA



Sėkmingos darbo karjeros veiksnių visuma



- Žmogaus tobulėjimą skatina trys pagrindiniai elementai: *kūrybiniai gebėjimai, motyvacija ir patirtis.*
- Kūrybiškumas – tai gebėjimas:
 - kelti naujas idėjas;
 - mąstyti nestandartiškai;
 - rasti netipiškų sprendimų;
 - greitai orientuotis probleminėse situacijose.



GEBĖJIMAS DIRBTI KOMANDOJE - KAIP PROFESINĖS KARJEROS SĖKMĖS SĄLYGA

- **Komandinis darbas** – sugebėjimas dirbti drauge su kitais, sutelkiant individualius gebėjimus, žinias, patirtį, siekti vieningo tikslo ir rezultatų.
- **Komanda** yra nedidelė grupė žmonių, kurie turi vienas kitą papildančių savybių. Jie yra įsipareigoję ir jaučia bendrą atsakomybę už bendrą tikslą ir metodus bei uždavinių įvykdymą.



- Efektyviausia komanda, kurios nariai turi trijų tipų gebėjimų:
 - Turi narių su techniniais gebėjimais;
 - Turi narių, gebančių spręsti problemas, rasti, įvertinti alternatyvas ir siūlyti optimalius sprendimus;
 - Turi narių, gebančių bendrauti.



Komandos motyvacija ir sėkmingos veiklos bruožai

- Užduoties aiškumas;
- Bendra atsakomybė;
- Užduoties svarba;
- Veiksmų autonomija;
- Užduoties vientisumas;
- Grįžtamojo ryšio užtikrinimas.



Komandinio darbo privalumai

- Skatina peržengti individualizmą;
- Stengiamasi ne dėl vadovo, o dėl rezultato;
- Komandoje linksmiau;
- Komandoje mokomasi;
- Komandinis darbas leidžia atskleisti ne tik jau turimus įgūdžius, bet ir savo nuojautą, entuziazmą bei kūrybiškumą.



Komanda – kintantis darinys

- Komandai, kaip ir bet kokiai kitai grupei, būdinga kaita, kuri yra apibrėžiama per grupės raidos stadijas arba etapus:

KAS VYKSTA	ŽVALGYBA NERIMAS NEAPIBRĖŽTUMAS	SAVĖS ĮTVIRTINIMAS "KAS ČIA VADAS"	NUSISTOVI TIEK FORMALIOS TIEK NEFORMALIOS TAISYKLĖS	LAIKAS DIRBTI	LAIKAS KA NORS KEISTI
STADIJA	PRADŽIA	KONFLIKTŲ STADIJA	NORMAVIMAS	PRODUKTYNUMO STADIJA	PABAIGA

LAIKAS →



STRESO VALDYMAS

- **Stresas** – tai procesas, kuriuo įvertiname ir reaguojame į įvykius, keliančius grėsmę ar iššūkį.
- „Perdegimo“ sindromas atsiranda dėl emocinio išsekimo, savo identiškumo nesuvokimo, asmeninio pajėgumo sumažėjimo.



N. Chmiel (2005) darbinį stresą suskirstė į keturias kategorijas bei pateikė svarbiausius visų šių kategorijų stresorius:

1. **Fiziniai streso rodikliai** (padidėjęs kraujospūdis, padažnėjęs širdies plakimas, labiau nei įprasta įsitempę raumenys).
2. **Psichologiniai streso rodikliai** (padidėjęs nerimas, depresija, agresija, pasimetimas).
3. **Elgesio pokyčio streso rodikliai** (padažnėjęs rūkymas, alkoholio vartojimas).
4. **Dirglumas, perdėtas susirūpinimas smulkmenomis, sumažėjęs darbo našumas.**



Streso valdymas

Stresorius

Pašalinimo strategija

Laikas

Veiksmingas laiko valdymas

– racionalus laiko valdymas

– įgaliųjų perdavimas

Atsparumas

Bendradarbiavimas, komandos kūrimas

Emocinės kompetencijos ugdymas

Situacija

Darbo reorganizavimas

Laukimas

Tikslų sudarymas

Kuklių pergalių strategija



KŪRYBIŠKAS PROBLEMŲ SPRENDIMAS

- Kūrybiškumą skatina šie veiksniai:
 - asmeniniai įsitikinimai;
 - asmens autonomija (akcentuojama savarankiškumas ir galimybės laisvai pasirinkti);
 - demokratiški santykiai su aplinkiniais; turininga, skatinanti eksperimentuoti, tyrinėti, turtinti savo žinias, aplinka.



KONFLIKTŲ SPRENDIMO BŪDAI

❖ Nekonstruktyvieji būdai:

- **Konflikto vengimas**. Sprendžiant konfliktą šiuo būdu, lieka neišspręstos problemos ir sukuriama racionalumo iliuzija. Vengiant konfliktinės situacijos, atsitraukiama, kartu sustiprinama priešininko pozicija.
- **Prisitaikymas** – konflikto užglostymas. Atsisakoma savo pozicijos, nenorima spręsti konflikto. Tikrosios konflikto priežastys lieka nenagrinėtos. „Dėl šventos ramybės“ stengiamasi sukurti santarvės iliuziją.
- **Konkurencija**. Radikaliai siekiama patenkinti asmeninius interesus, neatsižvelgiant į kitų žmonių interesus ir norus. Ši strategija nesuteikia ilgalaikių rezultatų, tik pagilina nesantaiką.
- **Kompromiso strategija** duoda vidutinius rezultatus. Tai – strategija, suteikianti galimybę tik iš dalies pašalinti konflikto priežastis. Konfliktuojančios pusės, pasitelkiančios šią strategiją, dėl bendro susitarimo atsisako kai kurių dalykų.
- **Išorinis konflikto nuslopinimas**. Autoritetingas asmuo ar vadovai sustabdo konfliktą, įsiterpdami tarp konfliktuojančių asmenų. Konflikto nuslopinimas nepašalina šio konflikto priežasčių, trukdo plėtoti tolesnius konstruktyvius santykius.



KONFLIKTŲ SPRENDIMO BŪDAI

✿ **Konstruktiveji būdai:**

- Abipusio dialogo. Konstruktivus konflikto sprendimas yra paremtas problemos pripažinimu ir asmeniniu troškimu išspręsti konfliktinę situaciją. Problemos pripažinimas ir įsisąmoninimas suteikia galimybę sąmoningai ieškoti išeities. Kuriant bendradarbiavimo ryšį ir siekiant problemas spręsti drauge, labai svarbus yra problemos išsakymo kitai pusei etapas. Bendradarbiavimas – sėkmingiausia konstruktyvi konfliktų sprendimo strategija, paremta aktyviu dviejų konfliktuojančių pusių dalyvavimu.
- Nešališko situacijos vertinimo. Į vykstančius konfliktus reikėtų mokėti pažvelgti iš šono, šaltakraujiškai pasverti situaciją, neleisti prasiveržti negatyvioms emocijoms. Nėra galimybės pakeisti jau įvykusio fakto, tačiau visada galima peržiūrėti asmeninę poziciją. Pakeistas požiūris į problemos sprendimą gali atverti naujų bendradarbiavimo galimybių.



DOKUMENTAI KARJERAI PLANUOTI

Pagalba siekiantiems karjeros

- Gyvenimo aprašymas (Curriculum Vitae);
- Europass CV (Europos Sąjungos šalyse);
- Motyvacinis laiškas;
- Lydintysis (kreipimosi) laiškas;
- Europass kalbų pasas (Europos Sąjungos šalyse).

