

# PASIMATUOK PROFESIJA

*Šešėliauk ir patirk, kaip verda  
darbas įdomiausiose  
miesto įmonėse.*



Nusprendei šėšėliauti?

## SVEIKINAME!

Tai protingas pasirinkimas, padėsiantis tau vienu žingsneliu priartėti prie savo svajonių karjeros! Kol dauguma tavo bendraamžių žinias semsis iš vadovėlių, tu turėsi galimybę savo akimis išvysti ir patirti, kaip visa tai atrodo praktikoje – tikrų tikriausiose įmonėse, kur dirba didžiulę darbo patirtį sukaukę vadovai ir įvairiausių sričių specialistai, kur gaminami produktai, kurie gali būti naudojami mūsų kasdienybėje arba keliauti į tolimiausius pasaulio kampelius ir būti naudojami, pavyzdžiui... elektrinių laivų statybai! Dabar jau ir tu būsi viso to dalis! Linkime sėkmės ir pačių geriausių įspūdžių!

## KAS TAS ŠEŠĖLIAVIMAS

**Karjeros šėšėliavimas** – tai tavo galimybė susipažinti su miesto įmonėse dirbančiais specialistais, pamatyti kaip kasdienybėje atrodo jų darbas, su kokiomis užduotimis bei iššūkiais jie susiduria, ir patikrinti, ar jų karjeros keliu eiti norėtum ir tu.

Čia turėsi galimybę savo mentoriui užduoti tau rūpimus klausimus apie jo profesiją, atlikti įdomias užduotis ir įgauti dar daugiau motyvacijos siekti savo užsibrėžtų karjeros tikslų.

Praktinė patirtis yra itin reikalinga siekiant įsidarbinti, kilti karjeros laiptais ir užimti išsvajotą poziciją. Tad kodėl nepradėjus jos kaupti dar mokykloje?

# ŠEŠĖLIAVIMO EIGA

Dabar, kai jau žinai, kad šešėliausi, sužinok, kas tavęs lauks toliau!

1. Pirmo susitikimo metu pasirinksi įmonę, kurioje nori šešėliauti ir gausi visą reikalingą informaciją;
2. Tu ir tavo tėvai (globėjai, rūpintojai) turės užpildyti ir raštu patvirtinti, kad susipažino su svarbia šešėliavimo informacija. Dokumentą, kurį reikės pasirašyti, taip pat gausi įžanginio susitikimo metu;
3. Pasirašius reikalingus dokumentus ir įmonei sužinojus apie tave truputį daugiau informacijos, bus pranešta kur ir kada reikia atvykti šešėliauti;
4. Dieną praleisi pasirinktoje įmonėje su savo mentoriumi (-e);
5. Šešėliavimo metu stebėsi mentoriaus (-ės) darbo dieną, atliksi įdomias mentoriaus (-ės) tau paskirtas užduotis ir galėsi užduoti tau rūpimus klausimus;
6. Pasibaigus šešėliavimo programai, labai lauksime tavo grįžtamojo ryšio.



# ŠEŠĖLIAVIMO LŪKESČIAI

- ☆ Kaip įsivaizduoji įmonę, kurią lankysi?
- ☆ Kaip manai galėtų atrodyti tavo mentoriaus (-ės) darbo diena?
- ☆ Kaip įsivaizduoji, kokių įgūdžių reikia siekiant mentoriaus (-ės) karjeros?
- ☆ Ką norėtum išmokti šešėliavimo metu?

## ATMINTINĖ APIE ŠEŠĖLIAVIMĄ

- ✓ Pasitikrink, ar esi pasiruošęs pradėti šešėliavimą:



Įmonė kurioje šešėliausiu:

Įmonės adresas:

Data ir laikas:

Mentoriaus kontaktai:

Karjeros centro kontaktai:

- Man aišku, kiek laiko truks mano šešėliavimas;
- Aš žinau, kaip turiu būti apsirengęs;
- Man aiški šešėliavimo eiga;
- Žinau, kuo užsiima įmonė, kurioje šešėliausiu, ir kokių sričių specialistai joje dirba;
- Esu pasiruošęs (-usi) užduoti klausimus mentoriui (-ei) ir kitiems įmonės darbuotojams;
- Esu pasiruošęs (-usi) atidžiai klausyti mentoriaus (-ės) pasakojimų, nurodymų ir paaiškinimų;
- Esu nusiteikęs (-usi) įdėmiai stebėti įmonės darbo aplinką ir procesus;
- Įsipareigoju laikytis per instruktažą įmonėje pateiktų taisyklių;
- Nepamiršiu padėkoti mane priėmusiai įmonei ir savo mentoriui (-ei) už suteiktą galimybę;
- Aš ir mano tėvai (globėjai, rūpintojai) raštu patvirtino, kad susipažino su svarbia šešėliavimo informacija (atmintine).



# ŠEŠĖLIAVIMO PATIRTIES IAMŽINIMAS

Jei norėsi fotografuoti, nepamiršk prieš fotografuodamas atsiklausti savo mentoriaus.

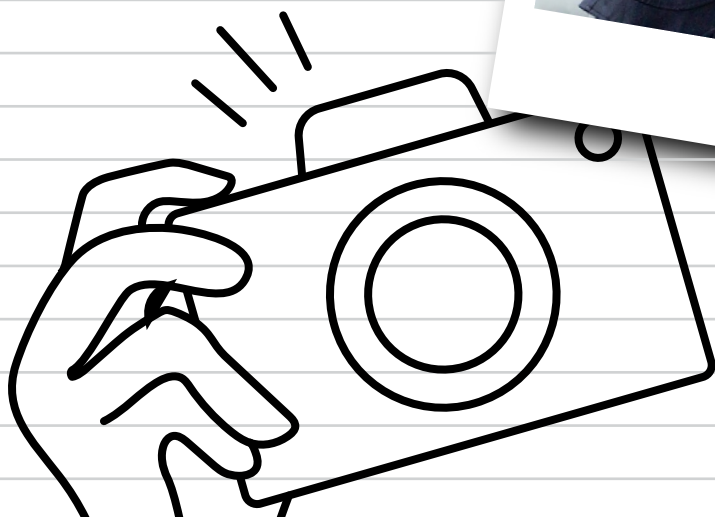
Džiaugtumėmės jei galėtum su mumis pasidalinti savo įspūdžiais ir nuotraukomis el. paštu [info@panevezysnow.lt](mailto:info@panevezysnow.lt)



Šešėliavau

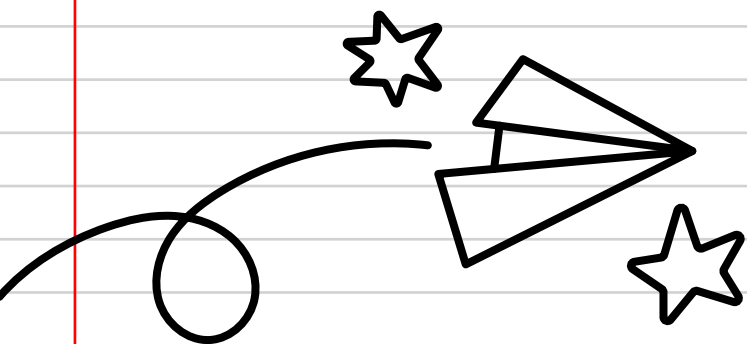


Puiki diena



Po šešėliavimo apsvarstyk šiuos klausimus:

- ★ - Ar žmonė atitiko mano lūkesčius?
- ★ - Kokias veiklas stebėjau šešėliavimo metu?
- ★ - Kokia mentoriaus profesija?
- ★ - Kas man pasirodė sunkiausia mentoriaus darbe?
- ★ - Kokios asmeninės savybės būdingos šios profesijos darbuotojams?
- ★ - Kokie mokykliniai dalykai reikalingi šiai profesijai?
- ★ - Kokio išsilavinimo reikalauja ši profesija ir ar žinau, kur galima jį įgyti?
- ★ - Kur šios profesijos žmonės gali ieškoti darbo?
- ★ - Kokie trys dalykai labiausiai įsiminė?
- ★ - Kas labiausiai nustebino?
- ★ - Ar man patiko bendrauti su šios profesijos atstovu?
- ★ - Ar norėčiau dirbti panašų darbą?
- ★ - Kokie trys dalykai man labiausiai patiko apie šešėliavimą?
- ★ - Kokie trys dalykai apie šešėliavimą man labiausiai nepatiko?



Ieškoti atsakymų į šiuos klausimus rekomenduojame kartu su savo karjeros specialistu ir tėvais – tai tau padės aiškiau įvertinti dalyvavimo šešėliavimo programoje patirtį ir išvengti kai kurių siurprizų!



# NEPAMIRŠK

1.

Nepamiršk už suteiktą galimybę dalyvauti šešėliavime padėkoti tavo priėmusiai įmonei. Mentoriumi (-ei) bus labai įdomu sužinoti tavo įspūdžius. Jie paskatins įmonę toliau dalyvauti šioje programoje ir suteikti šešėliavimo galimybę didesniai skaičiui moksleivių.

Laba diena, gerb. Giedriau,

Rašau norėdama Jums padėkoti už suteiktą galimybę šešėliauti įmonėje UAB „Panevėžio gamyba“.

Įmonėje praleidau tik vieną dieną, tačiau ji buvo labai produktyvi: susipažinau su įmonės darbuotojais, pamačiau..., aplankiau..., sužinojau... [trumpai aprašyk, ką pavyko nuveikti šešėliaujant įmonėje].

Šešėliaujant įmonėje man labiausiai patiko iš arti pamatyti mentoriaus darbo vietą – joje naudojamą įrangą, ypač virtualios realybės akinius. Niekada nesitikėjau, kad Panevėžyje gaminami... [papasakok, kas labiausiai įsiminė ir patiko].

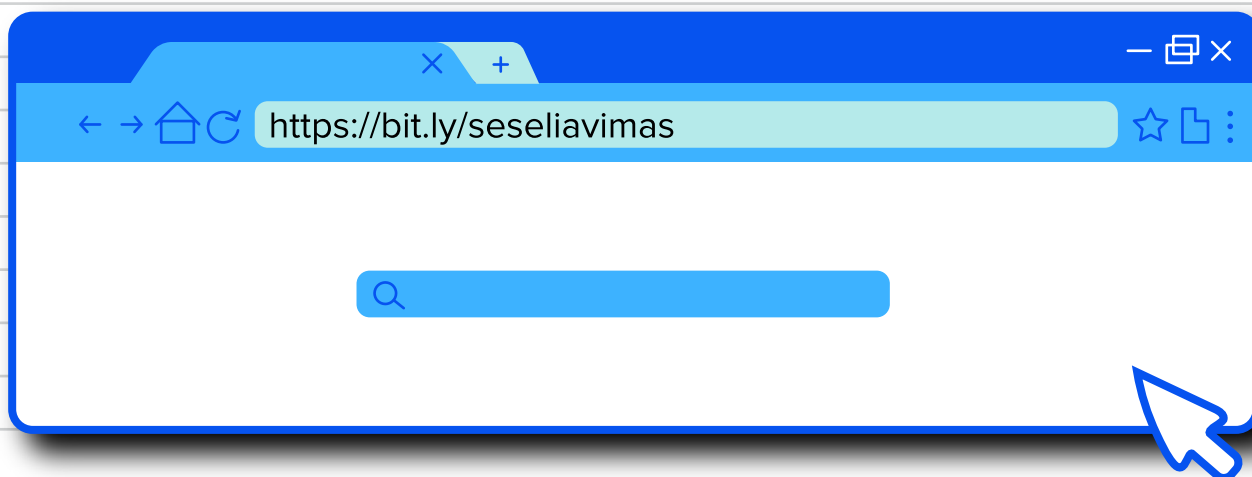
Kitą kartą lankantis įmonėje labai norėčiau daugiau sužinoti apie elektros inžinerijos skyriaus veiklą. Taip pat patiktų turėti daugiau laiko užduoti klausimus kitų skyrių darbuotojams... [pakomentuok, kaip siūlytum patobulinti šešėliavimo šioje įmonėje patirtį].

Tikiuosi, kad tai buvo ne paskutinis apsilankymas Jūsų įmonėje.

Su geriausiai linkėjimais,  
Monika

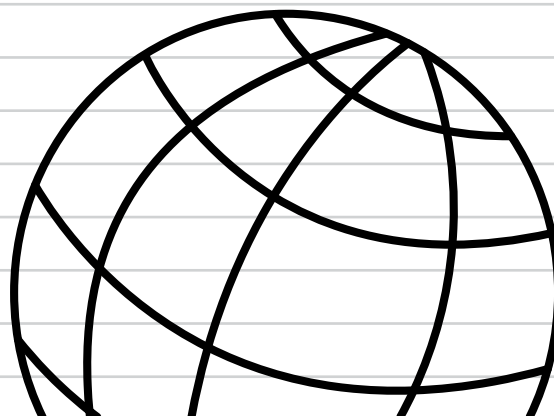


**2.** Šešėliavimo programą inicjavusi komanda labai nori ją tobulinti ir kaskart įtraukti vis daugiau moksleivių ir įmonių. Tam, kad būtų galima tai padaryti, labai svarbūs tavo įspūdžiai ir patarimai! Atsakyk į kelis klausimus apie savo patirtį čia (apklausa anoniminė, tad drąsiai gali būti atviras (-a)):



Kad dar geriau suprastume, kas pavyko gerai, o ką reikėtų tobulinti, mes susisieksime su tavimi asmeniškai ir užduosime kelis platesnius klausimus. Tai neužtruks ilgiau nei 15 minučių – pažadame!

**3.** Tavo karjeros specialistas įvertins, ar pasiekei užsibrėžtus tikslus, rekomenduos tolesnius žingsnius link ateities karjeros. Savo svajonių siek kryptingai!





# NAUDINGI KONTAKTAI

Panevėžio regioninis karjeros centras „Karjeras“ sulaukia profesionalių profesinio orientavimo konsultacijų ir galimybės „pasimatuoti profesiją“, įsitraukti į savanorišką veiklą.



**KARJERAS**

tania.paskeviciene@uzt.lt

+370 658 26 031

Regioniniame karjeros centre jaunuoliams teikiamos individualios konsultacijos, sprendžiami specialūs testai, įvertinantys jaunuolių profesinius polinkius. Jaunimas turi galimybes susipažinti su Panevėžio regiono įmonių darbo specifika ir įvairių profesijų atstovų darbo pobūdžiu, išmėginti save savanorystėje, praktikoje ar kurti savo verslą. „Karjero“ paslaugas sudaro karjeros planavimas, individualios konsultacijos, profesinio orientavimo užsiėmimai, šešėliavimas įmonėse, galimybė susirasti vietą praktikai arba savanorystei, verslumo skatinimas jauniems, savęs ieškanties žmonėms. Taip pat laukiama ir tų, kurie turi klausimų dėl įsidarbinimo arba profesijos įgijimo.

Panevėžio plėtros agentūros tikslas – atrasti ir atskleisti regione slypintį potencialą. Verslo ir investicinių sąlygų gerinimas, turizmo plėtros skatinimas, įvaizdžio kūrimas ir žinomumo didinimas – visos pajėgos telkiamos po



info@panevezysnow.lt

+370 616 39793

[www.panevezysnow.lt](http://www.panevezysnow.lt)

vienu stogu tam, kad padėtų priimti sprendimą investuoti, plėsti verslą, keliauti, studijuoti ar dirbti čia, Panevėžyje. Agentūros komanda įgyvendina profesinio orientavimosi iniciatyvas siekiant pritraukti jaunimą rinktis miesto verslui reikalingas specialybes ir su jomis susijusias studijų kryptis.

*Leidinį parengė VŠĮ Panevėžio plėtros agentūra bendradarbiaujant su Panevėžio regioniniu karjeros centru, įgyvendinant Panevėžio miesto savivaldybės finansuojamą verslo plėtros sąlygų gerinimo projektą „Sujungti Panevėžį: bendradarbiavimo stiprinimas gerinant Panevėžio verslo aplinką“.*