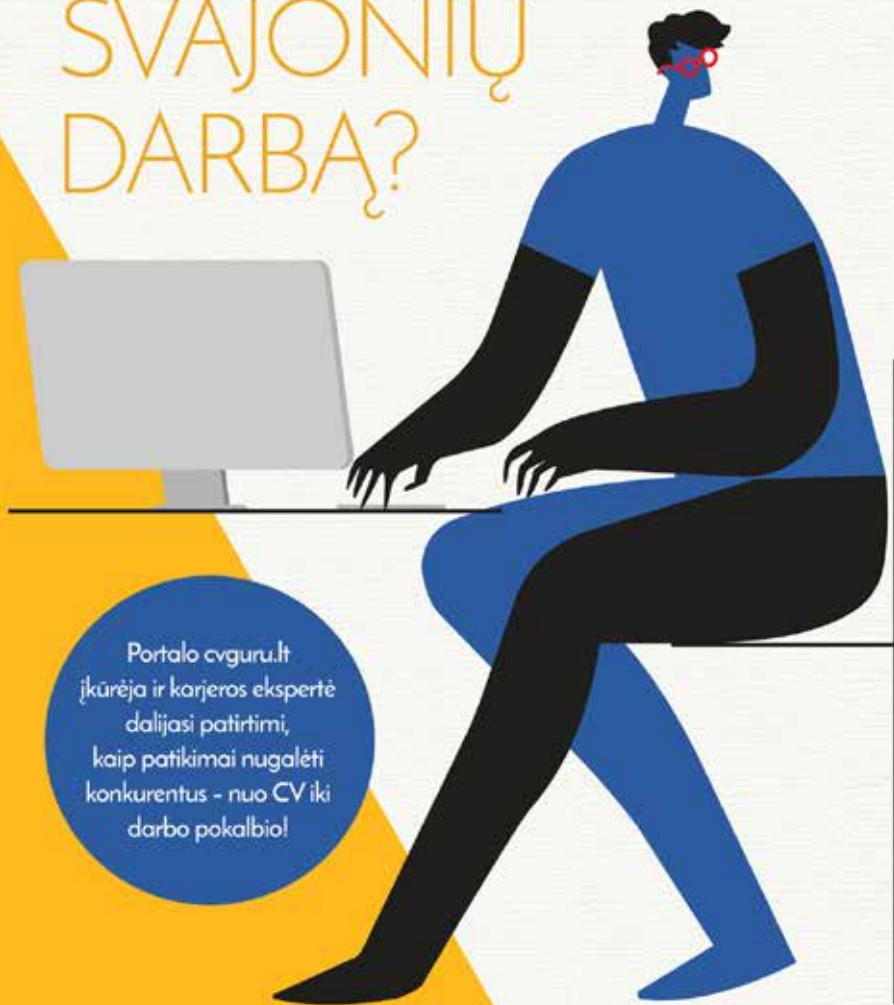


Rasa Borodina

KARJEROS GURU: KAIP SUSIRASTI SVAJONIŲ DARBA?



Portalo cvguru.lt
įkūrėja ir karjeros ekspertė
dalijasi patirtimi,
kaip patikimai nugalėti
konkurentus - nuo CV iki
darbo pokalbio!

Rasa Borodina

KARJEROS GURU: KAIP SUSIRASTI SVAJONIŲ DARBA?



Leidinyje panaudotos nuotraukos iš *shutterstock*.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-484-006-7

© Tekstas, Rasa Borodina, 2019
© Viršelio dizainas, Audrius Arlauskas, 2019
© UAB LECTIO DIVINA, 2019

Šį leidinį (ar kurią nors jo dalį) draudžiama atgaminti bet kokia forma, būdu ar priemonėmis (elektroninėmis, skaitmeninėmis, optinėmis, mechaninėmis, kopijavimo, rašymo ar kt.) be išankstinio leidėjo sutikimo raštu. Draudžiama viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą internete, išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas, parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip parduoti nuosavybėn. Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokyimo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose. Asmuo, kuris imasi neteisėtų veiksmų šio leidinio atžvilgiu, bus praturtas baudžiamojon atsakomybėn ir jam bus pareikštas ieškinyis patirtai žalai atlyginti.

Turinys

APIE MANE IR KNYGĄ	7
PRIEŠ PRADEDANT IEŠKOTI DARBO	13
Nepaminkite savo vertybių	19
Realiai vertinkite savo lūkesčius	22
1 skyrius 1 ETAPAS	
PASIRUOŠIMAS DARBO PAIEŠKOMS	25
Pasiruošimas	29
2 skyrius 2 ETAPAS	
DARBO PAIEŠKA	43
Stebėkite dominančių įmonių svetaines, jų feisbuko paskyras ir kitą veiklą	45
Susirašykite turimus kontaktus ir jais pasinaudokite	48
Darbo skelbimų svetainės	51
3 skyrius 3 ETAPAS	
GYVENIMO APRAŠYMAS (CV) IR MOTYVACINIS LAIŠKAS	53
Motyvacinis laiškas	56
Gyvenimo aprašymas (CV)	63
4 skyrius 4 ETAPAS	
SKAMBUTIS IR PAKVIETIMAS Į DARBO POKALBĮ	75
Ar skambinti pačiam?	77
Kaip elgtis sulaukus skambučio iš potencialaus darbdavio ar atrankų specialisto	82

5 skyrius | 5 ETAPAS

DARBO POKALBIS	95
Nerekomenduojama kūno kalba (neigiamai nuteikianti)	100
Kaip tinkamai pasiruošti darbo pokalbiui	106
Patarimai prieš vykstant į darbo pokalbį	108
Galimi klausimai darbo pokalbio metu	115
Diskriminuojantys klausimai (į juos galite neatsakyti)	148
Keisti, provokuojantys klausimai	150
Galimos užduotys, testai, namų darbai	150
Frazės ir posakiai, kurių darbo pokalbio metu rekomenduojama vengti	151

6 skyrius | 6 ETAPAS

PO DARBO POKALBIO	157
Jei sulaukėte neigiamo atsakymo	160
Jei sulaukėte teigiamo atsakymo (Jus pakvietė dirbti)	161
TINKAMO IR PRASTO DARBO POKALBIŲ PAVYZDŽIAI	165
Prasto darbo pokalbio pavyzdys	168
Tinkamo darbo pokalbio pavyzdys	176
TINKAMO IR PRASTO CV PAVYZDŽIAI	181
Netinkamas gyvenimo aprašymas	183
Tinkamas gyvenimo aprašymas	185
ATMINTINĖ	187
Prieš darbo pokalbį	189
Per darbo pokalbį	190
Po darbo pokalbio	191

APIE MANE IR KNYGĄ

Daugybę metų gvildenau mintį parašyti knygą apie darbo paieškas. Man ši tema visuomet atrodė įdomi ir svarbi. Užaugau paprastoje šeimoje – neturėjau nei turtingų tėvų, nei įtakingų dėdžių ar tetų. Buvau nepasitikintis savimi ir kaip reikiant kompleksuotas kiemo vaikas. Gana anksti supratau, kad gyvenime norėdama ko nors pasiekti turėsiu viską įveikti pati (idėjos susirasti turtingą vyrą niekada nepalaikiau).

Mintis, kad visko teks siekti pačiai, mane šiek tiek baugino ir liūdino. Juo labiau kad nuolat girdėdavau aplinkinius kalbant, jog Lietuvoje sunku gyventi ir *prasimušti*. Baigusi mokyklą labiau galvojau ne apie savo svajones (tiesą pasakius, tuo metu gana sunkiai suvokiau, ko noriu), o apie tai, kaip ir iš ko man reikės užsidirbti pinigų. Svajojau apie psichologiją ir saviugdą mokymų kryptį, bet tuo metu tai atrodė utopija. Motyvacijos neprisidėjo ir aplinkinių kalbos, kad jei baigsiu psichologiją, tai galėsiu dirbti tik mokykloje ir uždirbsiu centus. O centų uždirbti aš tikrai nenorėjau. Reikalai susiklostė taip, kad įstojau į vadybos studijas. Labai

džiaugiuosi, kad man mokantis pirmame kurse mūsų universitete apsilankė ir nemokamą paskaitą pravedė viena be galo protinga lektorė. Gaila, bet negaliu prisiminti tos šau-nios moters pavardės... tačiau puikiai prisimenu, ką ji kalbėjo. O kalbėjo ji apie tai, kad visai nesvarbu, kiek tau metų, ko nori tavo tėvai, kokia ekonominė situacija ir ką kalba aplinkiniai – siekite savo tikslų. Ji beveik visą valandą mums, žaliems studentams, pasakojo apie karjeros planavimą. Pamenu, kaip nedrąsiai kėlėmės tikslus, braižėmės planus ir dėliojomės žingsnelius. Man atmintin įsirėžė frazė „Dideli tikslai – mažais žingsneliais“.

Tikrai nežinau, kaip visa tai paveikė mano studijų draugus, bet man ši paskaita buvo savotiškas lūžio taškas. Po universiteto baigimo prabėgo beveik dešimt metų, o aš vis dar prisimenu tą moterį, įkvėpusią mane siekti savo svajonių.

Šiandien esu jauna, laiminga moteris ir mama. Per beveik vienuolika metų teko padirbėti keliose be galo įdomiose įmonėse, kuriose įgijau vertingos ir įdomios patirties. Darbą susirasti man visuomet būdavo didelis ir smagus iššūkis, ir nors pirmuosius kartus keliai drebėjo, vėliau, prisiskaičiusi daugybę naudingos informacijos, pasitreniravusi, padirbėjusi su savimi, aš keliaudavau į darbo pokalbius tvirtai pasitikėdama savimi. Nors vertingos patirties neturėjau, darbdaviai manimi tikėjo. Pamenu, vienu metu siųsti CV man buvo tarsi žaidimas „pakvies ar nepakvies į pokalbį“. Dažniausiai

vis dėlto pakviesdavo, todėl kaskart džiaugdavausi galėdama save išbandyti.

Atrodo smagu, bet net ir įvaldžius techniką, kaip elgtis, kad būtum pakviestas į darbo pokalbį ir net gautum darbą, aš nesijaučiau laiminga. Tuo metu dar nesupratau, kad darbo paieškos procesas yra ne tik puikaus CV parašymas ir penkių žvaigždučių lygio pasirodymas darbo pokalbyje. Tam, kad gautum norimą darbą, reikia daug stipresnio pasiruošimo nei dirbtinis klausimų ir atsakymų išmokimas. Suvokimas atėjo bėgant laikui, stipriai domintis šia tema, skaitant specialią literatūrą, dalyvaujant mokymuose.

Turbūt labiausiai akys atsivėrė, kai personalo atranka pradėjau užsiimti pati. Tai tapo dalimi mano darbo, kuris suteikė galimybę pažvelgti į darbo paieškos procesą iš abiejų pusių ne tik teoriškai, bet ir praktiškai. Taigi stebėjau ir iki šiol stebiu daugybę žmonių, rūšiuoju gyvenimo aprašymus ir juos analizuoju. Kartais juokiuosi, kartais pykstu, kartais žaviuosi. O būna, kad užaina noras pamokyti, patarti. Kartais taip ir padarau – patariu, kur patobulėti, kad kiti pokalbiai būtų sėkmingesni.

Ši knyga – mano sukauptos patirties, žinių ir įžvalgų rinkinys, kurį pateikiu su kilniu tikslu – padėti žmonėms rasti ir dirbti mėgstamą darbą. Tai nebus techninių patarimų ir taisyklių rinkinys. Manau, kad taisyklės kalbant apie darbo paiešką skamba kiek nenatūraliai ir nesąžiningai ir

kandidatų, ir darbdavių atžvilgiu. Taisyklės ir dirbtinis elgesys užgožia esmę, bet mokytis ir tobulėti būtina.

Beje, jei jau prakalbau apie tobulėjimą, noriu pasidalyti girdėtu pokalbiu. Jis ne apie darbo paieškas, bet labai tinka kalbant šia tema:

– Visi tie mokymai apie klientų aptarnavimą yra nesąmonė. Nėra nieko blogiau už dirbtinį mandagumą.

– Tikrai? O tu labiau norėtum, kad su tavimi kalbėtų natūraliai, netaktiškai ir grubiai?

Taigi, užbėgdama įvykiams už akių noriu pasakyti, kad šia knyga neraginu elgtis dirbtinai, išmokti tam tikras taisykles ar sakinius ir bet kokia kaina veidmainiauti. Kviečiu patobulėti ir pasisemti įdomių įžvalgų, kurios jums padės geriau pasiruošti darbo paieškos procesui ir jaustis drąsiai bei užtikrintai.

Šioje knygoje pasidalysiu su Jumis ir savo patirtimi kaip žmogus, ieškojęs darbo, ir kaip atrankų specialistė. Papasakosiu, nuo ko iš tiesų priklauso, ar būsite pakviestas į darbo pokalbį, ar sulauksite darbo pasiūlymo, ar mėgausitės savo darbu...

Nuoširdžiai tikiu, kad visai nesvarbu, kokioje šalyje gyvenate – visuomet galite rasti ir dirbti mėgstamą darbą. Svarbu aiškiai suvokti, ko norite, ir turėti planą. Apie tai jums ir papasakosiu, o teoriją iliustruosiu realiais pavyzdžiais.

**PRIEŠ
PRADEDANT
IEŠKOTI
DARBO**

Ar kada nors susimąstėte, kiek laiko savo gyvenime skiriate darbui? Daug ar mažai? Anksčiau vesdama mokymus mėgdavau žmonių paprašyti: „Pakelkite ranką visi, kurie manote, kad darbe praleidžiate per mažai laiko.“ Iki šiol nesutikau nė vieno žmogaus, kuris manytų, jog dirba per mažai. Jei skaičiuotume, kad žmogus pradeda dirbti nuo 20 metų, išeitų, kad beveik 45 savo gyvenimo metus skiria me darbui. Daug!

Jei dirbame tiek daug, kodėl žmonės kankinasi dirbdami nemėgstamą darbą? Juolab kad nepasitenkinimas darbu dažnai daro įtaką savivertei, santykiams šeimoje, laisvalaikiui, sveikatai ir apskritai gyvenimo gerovei. Dirbdami nemėgstamą darbą jaučiamės parsidavę, išnaudojami, neįvertinti... ar tikrai verta visus tuos metus jausti, kad ir nedidelį, nepasitenkinimą, jei yra viltis dirbti tai, kas teiktų malonumą? Tam, kad kas nors pasikeistų, turite patikėti savimi bei darbo rinka. Tai yra nepaprastai sunku, jei iki šiol jus supo neigiama aplinka ir patirtis.

Ir vis dėlto nusiteikimas yra tramplinas į sėkmę. Jei manysite, kad rasti mėgstamą darbą, gauti puikų atlyginimą galimybių nėra, o visi darbdaviai yra egoistai, tikėtina, kad niekas nesikeis.

Kartą viena konsultuojamojo ugdymo (*koučingo*) mokytoja man pateikė gražų pavyzdį „Įsivaizduok žmogų, kuris netiki, kad gali tapti, tarkim, informacinių technologijų specialistu. Kaip manai, ar jis bandys ko nors imtis siekdamas juo tapti? Tikrai ne.“ Viskas prasideda tuomet, kai žmogus patiki savo jėgomis. Tuomet jis pradeda ieškoti galimybių, o galimybių yra visa galybė. Be abejo, vien tikėjimo neužtenka, bet tenka pripažinti, kad leisdami liūdnoms mintims lįsti į mūsų galvą galimybes ne tik kad nutoliname, bet pradanginame prarajoje.

Jei netikite, kad galite rasti geresnį darbą, užimti šaunesnes pareigas, gauti didesnę atlyginimą, labai tikėtina, kad nieko ir nedarysite, net nesistengsite. Kartais žmonės taip save apsaugo. Juk nieko nedaryti visada yra lengviau, nei rizikuoti ir išeiti iš savo komforto zonos. Kartais saugiau yra būti nelabai tenkinančioje, bet tokioje aplinkoje, kur bent jau viską žinai. Išeiti iš komforto zonos ir ką nors padaryti kitaip yra sunku. Juk aukštesnės pareigos, didesnis atlyginimas ar kita darbo sritis gali reikšti, kad kurį laiką apskritai nedirbsite, turėsite investuoti į knygas, gal kokius nors kursus ar mokymus, eiti į krūvas darbo pokalbių, mokytis save

tinkamai pristatyti. Tai nėra lengva ir net kelia baimę. Juk, šiaip ar taip, darbo pokalbis – tai ne pokalbis su draugu prie kavos puodelio, tai nemaža streso dozė. Šalia pokyčių visuomet vaikšto baisuoklė rizika. Juk ieškodamas naujo darbo žmogus dažnai pakliūva į visišką nežinią.

Norėdama sužinoti, ką apie darbo paieškos procesą mąsto žmonės, vieną vakarą užvedžiau diskusijas keliuose lietuviškuose forumuose. Klausinėjau žmonių, kas jiems svarbu ieškant darbo, ko jie bijo, dėl ko dvejoja ir ką apskritai mano apie darbą Lietuvoje. Man buvo įdomu viskas, kas susiję su šia tema. Diskusijos gana greitai įgavo pagreitį, ir aš turėjau galimybę pabūti įvykių sūkuryje. Sakyčiau, net tornade. Žmonės buvo įpykę, jie nuoširdžiai liejo širdį ir dalijosi savo skausmais. Žmonės guodėsi, kad nėra normalių įmonių, nėra kultūringų darbdavių ir apskritai viskas yra labai blogai, o gerus darbus gauna tik turintys įtakingų pažįstamų arba tie, kurie gimė po laiminga žvaigžde. Pasiūniau į tą liūdesio bangą ir svarsčiau, kodėl žmonės taip kalba.

Ilgą laiką dirbdama kitoje barikadų pusėje bendravau tik su vadovais ir tais, kurie priima sprendimą įdarbinti žmogų, tad mačiau ir kitokią realybę. Vadovai dažniausiai liūdėjo ir guodėsi, kad šiais laikais sunku rasti gerų, lojalių darbuotojų, skundėsi, kad žmonės ateina į pokalbius visai nepasiruošę, skeptiški, arogantiški, neatsakingi ir t. t. O kandidatai

tuo tarpu pyko, kad neįmanoma rasti įmonių, kuriose jie jaustųsi vertinami, gerbiami ir gautų norimą atlyginimą.

Stebėdama diskusijas forumuose aš tikrai labai liūdėjau. Netgi galvojau apskritai atsisakyti knygos rašymo, kadangi dauguma žmonių tvirtino, jog informacijos gausu internete – tik imk ir ieškok, ir apskritai, knygos neva reikėtų nebent vadovams (supažindinti juos su kultūra ir etiketu). Neneigsiu, tikrai yra aukšta kultūra nepasižyminčių įmonių, tačiau yra ir daugybė tokių, kurios savo darbuotojus tikrai vertina. Paprastai situaciją vertiname pagal savo patirtį. Kadais ir man teko padirbėti įmonėje, kurioje jaučiausi blogai, tuo metu tikrai buvau nusivylusi ir net rimtai svarsčiau emigruoti, bet... gyvenimas susiklostė taip, kad vėliau beveik iškart pavyko įsidarbinti į nuostabią įmonę, kurioje jaučiausi kaip rojuje. Ten dirbdama atsidūriau tarp visiškai kitokių žmonių, kurie dirbo mėgstamą darbą ir jautėsi itin vertinami.

Vadovai, kuriems ilgesnį laiką nesiseka surasti tinkamų žmonių, irgi ima kalbėti, kad patikimų žmonių nėra. Trumpiau tariant, yra ir puikių įmonių, ir puikių kandidatų. Šį kartą knyga, kaip jau supratote, skirta kandidatams. Beje, jų daug daugiau nei darbdavių. Jie gali daryti didesnę įtaką ir net keisti rinkos situaciją. Tikiu, kad pasikeitus kandidatų požiūriui ir elgesiui natūraliai bus priversti keistis ir tie darbdaviai, kuriuos vadinote *blogiečiais*. Šiuo atveju, vadelės yra jūsų rankose.

Na, o dabar atleiskite tas vadeles ir truputį atsipalaiduokite. Prisiminkite taisyklę „Kas ieško, tas randa“ ir leiskite sau ja patikėti. Ieškojimo kelias tikrai nėra lengvas ir greitas. Iš esmės, jis sunkokas, nes kviečia keistis ir į situaciją pažiūrėti kitaip, pakeisti požiūrį, įsitikinimus, surizikuoti pasielgti priešingai, nei esate pratę. Jei ieškosite darbo su nusiteikimu, kad visos įmonės yra velnio irštvos, būsite įsitempę, skeptiški, pikti ir nenuoširdūs, galvą guldaui, kad jums nepasiseks. Nepasiseks, nes žiūrėsite į būsimą darbdavį kaip į priešą ir būsimą skriaudiką. Kasdien sutinku žmonių, kurie vos įžengę į mano biurą ironiškai pakelia antakius. Dar nespėjusi nieko pasakyti jaučiu, koks žmogus įsitempęs, su įtarumu reaguoja į visus klausimus, visai netinkamose vietose mano, kad aš bandau provokuoti ar įkąsti. Kai kurie vėliau atsipalaiduoja, o kiti taip ir išeina susikaustę bei pikti, nereaguoja į mano šypsena ir šiltą žodį. Tartum netikėtų, kad žmogus gali būti nuoširdus ir geranoriškas. Taigi, patikėkite, neigiamas nusiteikimas labiau kenkia, nei padeda.

Nepaminkite savo vertybių

Man labai patinka rašytojos Karen Salmansohn požiūris į vertybes. Ji yra pasakiusi: „Kai žinai savo vertybes ir suvoki savo vertę, nustoji dalyti kitiems nuolaidas.“ Naujas darbas,

geresnės pareigos ar aukštesnis atlyginimas – niekas neteiks malonumo, jei būsite pardavę savo pamatines vertybes.

Darbuotojo atrankos procese vyksta abipusiai mainai. Gal skambės ir banaliai, bet atranka yra tikrų tikriausias pardavimo procesas. Šiuo atveju Jūs parduodate save, o darbdavys Jus perka. Perka ne jūsų asmenybę, o patirtį, potencialą, vertę, kurią sukursite. Tam, kad darbdavys žinotų, ar verta pirkti, Jūs turite tinkamai save pristatyti ir įtikinti, kad esate būtent tai, ko jis ieško (jei, žinoma, manote, kad taip ir yra).

Parduoti save – tai ne tas pats, kas parsiduoti. Parsiduodami išsižadate savo vertybių ir orumo. Būtent tada, kai parsiduodate, aplanko didžiausias liūdesys ir skausmas.

Atrankos metu Jūs taip pat renkatės ir vertinate savo būsimą darbdavį (kartais iki pasimatymo su juo tenka pabendrauti su atrankų specialistu). Net jei idealiai tinkate siūlomai pozicijai, Jūs visada galite pasakyti „ne“. Kitaip tariant, sprendimą priima tiek darbdavys, tiek Jūs.

Visuomet atsiminkite, kad Jūs:

- ✓ turite teisę turėti savo vertybes ir jų laikytis;
- ✓ turite teisę išreikšti savo jausmus, nuomonę, įsitikinimus;
- ✓ visuomet galite išeiti iš darbo pokalbio arba atsisakyti darbo pasiūlymo.

Tai, kad ieškote darbo, nepadaro Jūsų žemesne grandimi. Jūs kursite vertę naujoje darbo vietoje, padėsite įmonei siekti užsibrėžtų tikslų. Nesvarbu, ar plausite langus ar vadovausite šimto žmonių komandai – visi iki vieno yra vienodai verti pagarbos. Visų žmonių vertybės taip pat yra vienodai svarbios.

Taigi eidami į darbo pokalbį save parduodate. Aš nemėgstu šio žodžio, bet šiame kontekste jis tinka. Jus parduodate savo patirtį, žinias, įgūdžius arba savo motyvaciją ir potencialą. Už tai gaunate atlyginimą, patirtį, asmeninį tobulėjimą, galbūt karjeros perspektyvas, mokymus. Žinių ir patirties bagažas ateityje, tikėtina, Jums padės kopti karjeros laiptais, gauti geresnį atlyginimą, šaunesnį darbą, o gal net sukurti savo verslą. Šie mainai yra abipusiai. Naudos gaunate tiek Jūs, tiek darbdavys. Kandidatai tai dažnai pamiršta ir mano, kad naudos gauna tik darbdavys.

Beje, jei kilo klausimas, kas svarbiau – patirtis ar potencialas, skubu pateikti pavyzdį. Jis tradicinis. Kartą yra tekę ieškoti personalo vadovės. Atrinkome dvi kandidates: viena jų turėjo didelę patirtį ir pristatė save kaip tikrą profesionalę, o kita kandidatė buvo daug jaunesnė, su kuklia patirtimi mažytėje įmonėje. Nepaisant to, ji sėdėjo degančiomis akimis ir pasakojo, kad šis darbas – jos gyvenimo svajonė, kad ji mato savo ateitį būtent šioje srityje, moteris dalijosi išpūdziais apie perskaitytas knygas ir žadėjo, kad tikrai visko išmoks

ir pateisins iškeltus lūkesčius su kaupu. Tuo metu kandidatė profesionalė sėdėjo lyg žemę pardavusi, kalbėjo be energijos, jautėme, kad ši darbo sritis jai pabodusi... Be jokios abejonės, nugalėjo motyvuota kandidatė. Kitaip tariant, laimėjo motyvacija ir potencialas. Taip būna ne visada, bet galiu pridėjusi ranką prie širdies pasakyti, kad nuoširdžių motyvuotų žmonių sutinku labai mažai. Gal jie ko nors bijo?

Realiai vertinkite savo lūkesčius

Kalbant apie lūkesčius pasakysiu tik tiek, kad viskas yra Jūsų rankose. Neverta tikėtis, kad kas nors už Jus įgyvendins Jūsų tikslus ir svajones. Jei visus lūkesčius užkrausite naujam darbdaviui ant pečių, anksčiau ar vėliau nusivilsite. Tik Jūs savo rankose laikote karjeros vairą, Jūs nusprendžiate, dirbti ar ne, sutikti su tam tikromis sąlygomis ar ne, džiaugtis tam tikroje situacijoje ar liūdėti, skambinti klientui ar atidėti tai kitai dienai. Jūs esate savo emocijų ir pasirinkimų šeimininkas. Jūs nusprendžiate, kaip elgtis toliau.

Neverta tikėtis, kad kas nors padarys Jus laimingesnę, motyvuos, išspręs problemas, perskaitys Jūsų mintis ir norus. Kartą ieškojau gražios nuotraukos, kurią galėčiau parodyti per motyvacijos mokymus. Atradau gražią laužo nuotrauką. Juk kas geriau gali apibūdinti mūsų lūkesčius? Laužas nedegs be malkų, ugnis anksčiau ar vėliau užges, jei nebus

kūrenama. Kai nuolat ko nors tikitės iš kitų – tampate priklausomas nuo tų pavienių metamų malkų. Išties svarbu ir naudinga yra išmokti patiems pasikūrenti tą vidinį laužą, palaikyti *degimą*, būti savo gyvenimo ir karjeros šeimininkais.

Jei kas nors netinka ar nepatinka – kalbėkitės, jei ko nors norite – kalbėkitės, jei norite, kad kas nors keistųsi – keiskite. Neverta laukti, kol tai už Jus padarys kiti.

Tinkamai nusiteikti prieš darbo paiešką jau yra pusė darbo. Tik tada, kai aiškiai suvoksite savo norus, vertybes ir stiprybes, galėsite išsikelti tikslą. Tik tuomet, kai turėsite tikslą, galėsite parengti planą. Tik tuomet, kai turėsite planą, kelias iki svajonių darbo pasirodys ne toks sudėtingas ir neįmanomas. Tik tuomet, kai permaštysite savo neigiamus įsitikinimus ir nuostatas, suvoksite, kas iki šiol trukdė rasti mielesnį darbą. Taigi nuoširdžiai patariu atlikti pateiktas užduotis. Vėliau ši informacija padės parengti puikų motyvacinį laišką ir gyvenimo aprašymą bei užtikrintai pasirodyti darbo pokalbyje.

1 skyrius | 1 ETAPAS

PASIRUOŠIMAS DARBO PAIEŠKOMS

Turbūt mąstote, ką dar naujo galima išgirsti apie pasiruošimą darbo paieškoms – imi ir ieškai skelbimų, siunti gyvenimo aprašymą ir lauki skambučių. Bet būna, žmogau, kad niekas neskambina. Arba paskambina, keletą minučių pakalbate, bet į darbo pokalbį nepakviečia. Arba pakviečia, bet nepasiūlo dirbti. Kartais net šaunūs gyvenimo aprašymai *nepraslysta*, o iš akies traukti ir labai daug patirties turintys profesionalai nesulaukia pasiūlymo dirbti. Kodėl?

Turbūt girdėjote posakį, kad darbo paieška yra tarsi darbas. Šiame teiginyje yra dalis tiesos. Norint gauti mėgstamą darbą, reikia pasiraitoti rankoves ir padirbėti. Pradėsiu nuo to, kad darbo paieškos procesas susideda iš kelių dalių, kurių kiekviena yra labai svarbi.

PASIRUOŠIMAS	PAIEŠKA	CV ir MOTYVACINIS LAISKAS	SKAMBUTIS	DARBO POKALBIS	PO DARBO POKALBIO	DARBO PASIŪLYMAS
--------------	---------	---------------------------------	-----------	----------------	----------------------	---------------------

Pasiruošimas

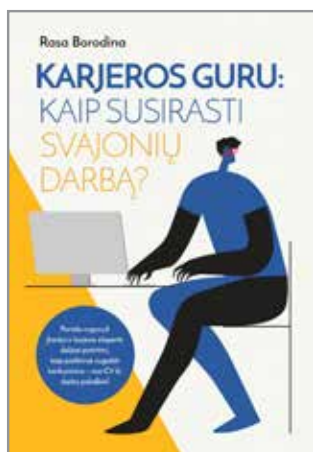
Pasiruošimas yra ypač svarbus momentas, mat ruošdamiesi darbo paieškoms stiprėjate kaip asmenybė, imate aiškiau suvokti, kas esate ir ko norite, kokie Jūsų privalumai ir trūkumai, kas Jums padeda, o kas trukdo. Daug žmonių šį etapą praleidžia ir procesą pradeda nuo darbo skelbimų paieškos. Taip jie dažnai apkarpo savo svajonėms sparnus ir atima sau galimybę pasiekti daugiau.

Taigi, ką turiu galvoje kalbėdama apie pasiruošimą? Pasiruošimas – tai:

1. Asmeninis nusiteikimas
2. Tikslų išsikėlimas
3. Savo stiprybių suvokimas
4. Plano parengimas

1. Asmeninis nusiteikimas

Tai yra ne „viskas, ieškosi naujo darbo“, o aiškus suvokimas ir apsisprendimas, kokio darbo norite. Kartais tinkamai nusiteikti gali trukdyti dvejonės ir neužtikrintumo būsena.



**ĮSIGYKITE
KNYGĄ DABAR**

 **knygos.lt**