



MANO ĮGŪDŽIAI

Bendrosios kompetencijos paprastai nėra susijusios su konkrečiu darbu ar užduotimi. Dažnai jos būna taikomos plačiau ir susijusios su lyderyste, komunikacija, kritiniu mąstymu, analize ir organizavimu. Šios kompetencijos gali būti perkeltos ir naudojamos įvairiuose darbuose ir karjeros kryptyse. Šis klausimynas padės įsivardinti savo stipriąsias, mėgstamas ir tobulintinas kompetencijas.

Pažymėkite varneles atitinkamuose stulpeliuose taip, kaip aprašyta žemiau. Kiekvienas įgūdis gali būti pažymėtas daugiau nei viename stulpelyje, arba visai nepažymėtas.

1. Pirmame stulpelyje „Sugebu atlikti“ pažymėkite tuos įgūdžius, kuriuos manote esą įvaldę pakankamai gerai.
2. Antrame stulpelyje „Patinka daryti“ pažymėkite tuos, kuriuos darydama(s) jaučiate malonumą, net jei jie ir nėra gerai įvaldyti.
3. Trečiame stulpelyje „Norėčiau išmokti“ pažymėkite įgūdžius, kurių norėtumėte išmokti.

Įgūdis/gebėjimas	1. Gerai moku	2. Mėgstu daryti	3. Norėčiau išmokti
Komunikacijos įgūdžiai			
Rašyti, taisyti, versti tekstus			
Koordinuoti susitikimus			
Skaityti ir sekti instrukcijas			
Lyginti arba sutikrinti sąrašus			
Pildyti įvairias formas			
Skaityti ir suprasti tvarkas, nuostatus, įsakymus			

Igūdis/gebėjimas	1.Gerai moku	2.Mėgstu daryti	3.Norėčiau išmokti
Kruopščiai ruošti ataskaitas, rašyti laiškus			
Jaustis patogiai kalbant su nepažįstamais žmonėmis			
Žymėtis užrašuose, ką kalba kitas			
Ieškoti informacijos			
Naudotis žemėlapiu			
Aiškinti dalykus kitiems			
Žinoti kada paprašyti pagalbos ar išsamesnio paaiškinimo			
Konsultuoti ar patarti kitiems			
Klausytis kitų			
Kita:			
Pildyti įvairias formas			
Skaityti ir suprasti tvarkas, nuostatus, įsakymus			
Žinoti kada paprašyti pagalbos ar išsamesnio paaiškinimo			
Konsultuoti ar patarti kitiems			
Klausytis kitų			
Kita:			
Techniniai įgūdžiai			
Būti sportišku ar naudoti fizinę koordinaciją			
Skaityti ir suprasti tvarkas, nuostatus, įsakymus			

Ilgūdis/gebėjimas	1.Gerai moku	2.Mėgstu daryti	3.Norėčiau išmokti
Statyti ar konstruoti dalykus su įrankiais			
Valdyti įrenginius, transporto priemones ar elektroninę įrangą			
Taisyti arba įrengti/paruošti naudojimui mašinas ir įrenginius			
Instaliuoti kompiuterinę įrangą			
Dirbti su žeme, gamtoje			
Sodininkystė, ūkininkystė			
Kita:			
Vadybos ir asmeninio efektyvumo įgūdžiai			
Nustatyti tikslus ir prioritetus, planuoti ar priimti sprendimus			
Inicijuoti, įvertinti poreikius, kurti pokytį			
Pardavinėti, derėti, įtikinėti, pristatyti produktus			
Būti pakančiu kitiems žmonėms			
Palaikyti gerą nuotaiką kolektyve			
Domėtis ir įsitraukti į naujas užduotis			
Pasiūlyti pagalbą, kai jos reikia			
Klausyti nurodymų/instrukcijų			
Motyvuoti save atlikti tai, ką reikia			
Motyvuoti kitus atlikti užduotis			

Igūdis/gebėjimas	1.Gerai moku	2.Mėgstu daryti	3.Norėčiau išmokti
Laikytis taisyklių			
Sudaryti profesionalų, tvarkingą įvaizdį			
Tikrinti savo paties (pačios) darbą			
Su kitais bendrauti mandagiai			
Paprašyti pagalbos kai reikia			
Noriai mokytis			
Pastovėti už save, apginti savo nuomonę			
Problemas spręsti bendradarbiaujant			
Kita:			
Skaitiniai įgūdžiai			
Atlikti skaičiavimus, lyginti, fiksuoti skaičius			
Prognozuoti, įvertinti, analizuoti skaitinę informaciją			
Atlikti aritmetinius skaičiavimus be klaidų			
Naudoti procentus ir dešimtąsias dalis			
Įvertinti kainas ir/ar laiką, kurio prireiks užduočiai atlikti			
Naudotis duomenų bazėmis kompiuteryje			
Naudoti lenteles, Excel programą			
Sudaryti ir valdyti savo biudžetą			
Kita:			

Igūdis/gebėjimas	1.Gerai moku	2.Mėgstu daryti	3.Norėčiau išmokti
Kūrybiniai, meniniai įgūdžiai			
Suvokti informaciją remiantis intuicija			
Fotografuoti, dekoruoti, tapyti, užsiimti skulptūra			
Naudoti kūrybiškumą, vizualizuoti, generuoti idėjas, įsivaizduoti			
Naudoti muzikinius gebėjimus, dainuoti, kurti ar groti instrumentais			
Pristatyti menines idėjas			
Vizualiai perteikti įvairias formas			
Kurti dizainus			
Piešti, iliustruoti, eskizuoti			
Kita:			
Socialiniai įgūdžiai			
Rūpintis, gydyti ir/ar padėti reabilituoti kitus			
Konsultuoti, įgalinti, nukreipti ir klausyti kitų			
Maloniai elgtis, būti svetingam, aptarnauti klientus			
Planuoti socialines, poilsio ar kitas grupines veiklas			
Atsakingai rūpintis vaikais			
Rūpintis sergančiais ir senyvo amžiaus žmonėmis			
Vesti grupes ar užsiėmimus, mokymus			
Kita:			

Ilgūdis/gebėjimas	1.Gerai moku	2.Mėgstu daryti	3.Norėčiau išmokti
Kritinis mąstymas ir analitiniai gebėjimai			
Pasitelkti logiką, spręsti problemas			
Apibrėžti, kelti hipotezes			
Stebėti, reflektuoti, nagrinėti ar pastebėti dalykus			
Tirti, tyrinėti, analizuoti			
Derinti, integruoti, apjungti ar apibrėžti idėjas			
Skaityti, imti ir analizuoti interviu			
Kita:			
Verslumo įgūdžiai			
Dirbti kompiuteriu			
Atlikti verslo skambučius			
Tvarkyti biudžetą			
Atsiskaityti, tvarkyti finansus, kurti finansinių duomenų sistemas			
Nustatyti ir uždaryti kasos aparatą			
Tvarkyti pinigus ir sąskaitas			
Organizuoti, pildyti, atnaujinti, kategorizuoti informaciją			
Rengti verslo planą			
Rinkti lėšas, ieškoti paramos			
Vadovauti, koordinuoti grupės žmonių darbą			
Kita:			

UŽDUOTIES REFLEKSIJA

1. Išsirink ir užrašyk 5 ar 10 mėgstamiausių įgūdžių (iš 2 stulpelio), kuriuos taikydama(s) darbe džiaugtumeisi labiausiai (net jei kol kas nesugebi jų daryti gerai). Taip pat pasirink įgūdžių grupę, kuri dominuoja šiame stulpelyje.

2. Kuriuos iš įgūdžių, pažymėtų 1 ir 2 stulpeliuose, laikai savo stiprybėmis, ar tuo, ką moki geriausiai?

3. Kokius 5 įgūdžius labiausiai norėtum ugdyti ar tobulinti (pažymėtus 3 stulpelyje)? Taip pat pasirink įgūdžių grupę, kuri dominuoja šiame stulpelyje.

4. Kokių dar pastebėjimų turi?