

**UNIVERSALIOS
KOMPETENCIJOS,
NEGALINTIEMS
PASIRINKTI, KUR
STUDIJUOTI –
LIETUVOJE AR
UŽSIENYJE**



**KĄ TURĖČIAU
ŽINOTI?**



**Leidinį parengė projekto „Europass“ lektorė
dr. Simona Crisafulli**

Leidėjas:

ŠVIETIMO MAINŲ PARAMOS FONDAS

Rožių al. 2, LT-03106

Vilnius, Lietuva

Tel. +370 658 69432

El. paštas europass@smpf.lt

www.europass.lt



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Europos Komisijos parama šiam leidiniui parengti nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autoriaus nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją, panaudotą šiame leidinyje. Leidinys platinamas nemokamai.

Šio leidinio turinį cituoti ar kitaip naudoti galima nurodant šaltinį.

Vilnius, 2026 m.



**ŠVIETIMO
MAINŲ
PARAMOS
FONDAS**



europass

IVADAS



Rinktis, ką veikti baigus mokyklą, kur studijuoti, ką studijuoti, likti Lietuvoje ar vykti į užsienį – tai svarbus sprendimas, su kuriuo susiduria dažnas paauglys. Bet tu jį tikrai išspręsi taip, kaip geriau būtent tau.

Projekto „Europass“ lektorė
dr. Simona Crisafulli

Ši metodinė priemonė skirta 14–19 metų mokiniams, kurie dar negalvoja arba negali apsispręsti, kurioje šalyje toliau mokytis ar dirbti. Ji nepateikia vieno teisingo atsakymo, koks kelias yra tinkamiausias, – tokio bendro atsakymo visiems tiesiog nėra.

Vietoje to siekiama parodyti, kokiame pasaulyje šiandien priimami tokie sprendimai, kokios žinios ir teisės realiai priklauso kiekvienam Europos Sąjungos piliečiui, kokie gebėjimai lieka vertingi nepriklausomai nuo pasirinkimo ir kaip susirasti vidinę motyvaciją veikti, kai viskas atrodo neaišku.

Ką rasi šiame leidinyje?

- Informaciją apie tai, kokiame pasaulyje šiandien gyvename ir kodėl svarbu mokėti prisitaikyti.
- Praktinius patarimus studijoms ir darbui Europos Sąjungoje.
- Universalių kompetencijų (LifeComp, DigComp, EntreComp) aprašus ir kaip jas ugdytis JAU DABAR.
- Visiems lengvai įgyvendinamus metodus, kaip rasti motyvacijos veikti kiekvieną dieną.
- Kaip naudotis „Europass“ platforma savo atečiai planuoti.

Kaip naudotis?

Naudokis šiuo turiniu kaip žemėlapiu – gali skaityti nuosekliai nuo pradžios iki pabaigos arba iš karto pereiti prie labiausiai tave dominančio skyriaus:

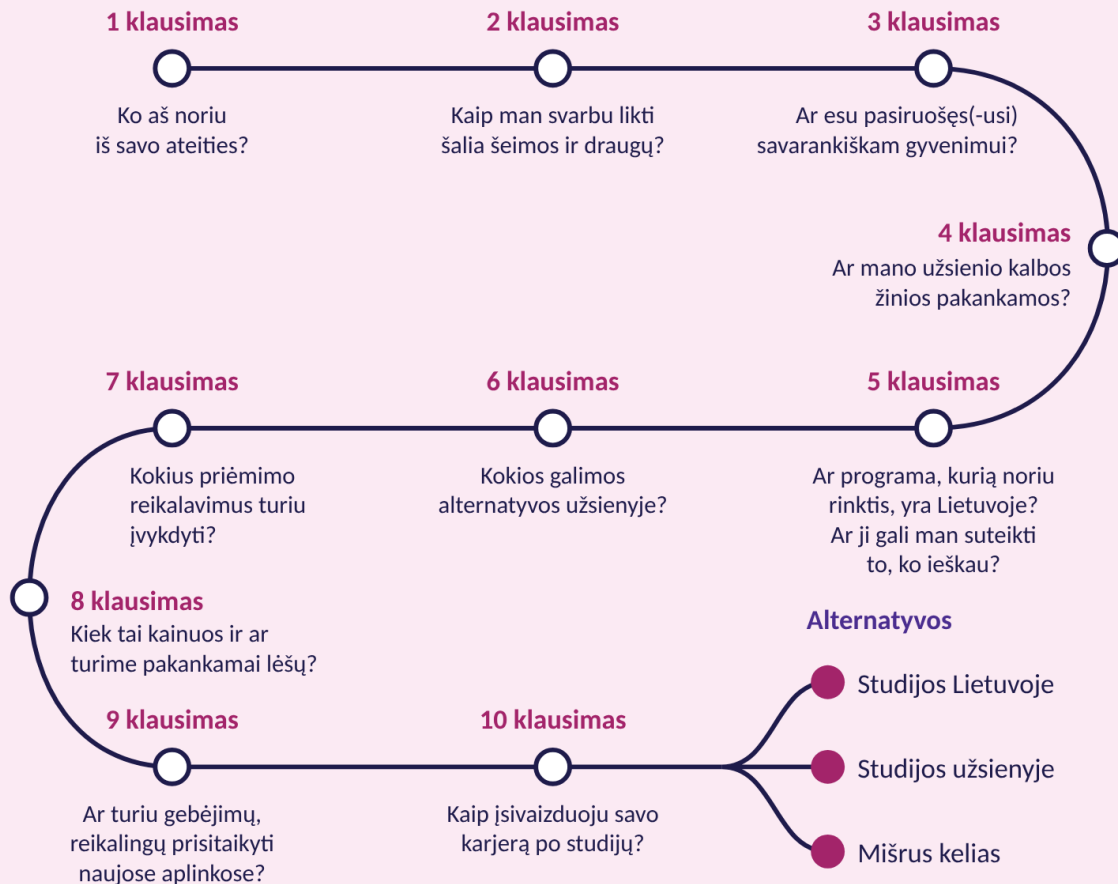
Nuo ko pradėti?	2
Kokiame pasaulyje gyvename?	3
Ką reikia žinoti, norintiems studijuoti ar dirbti Europos Sąjungoje?	6
Kokios žinios ir gebėjimai yra universalūs? Kuriuos galiu įgyti jau dabar?	17
Pagalbos klausimynas, kai nežinai, kur studijuoti	28
Kaip surasti noro ar motyvacijos veikti?	30
Kuo naudinga „Europass“ platforma?	32

NUO KO PRADĖTI?

Siūlau pradėti nuo savo gyvenimo kelio piešinio.

Tavo galvoje, greičiausiai, kirba daug klausimų – jie ir yra tikrieji tavo kelrodžiai. Tie klausimai gali būti labai vertingi. Pradėk nuo atvirų atsakymų į juos. Geriausia būtų, jei kur nors užsirašytum, ką šiuo metu galvoji ir kaip jautiesi.

Mano kelias



Kodėl naudinga atsakyti į šiuos klausimus?

Kelias veda prie trijų galimų alternatyvų: studijų Lietuvoje, mišraus kelio su mainais (pvz., siūlomais „Erasmus+“ programoje) arba studijų užsienyje – visos jos suveda į galutinį tašką „Mano sprendimas“. Suprantama, kad į kai kuriuos klausimus iškart atsakyti bus sudėtinga, todėl ši priemonė ir skirta tam, kad tavo sprendimas būtų informuotas. Atsakyti į klausimus galėsi, kai žinosi daugiau apie svarbias detales: apie kontekstą (kokiam pasaulyje gyveni), apie tai, kur rasti informacijos apie studijas Europos Sąjungoje, su kokiais iššūkiais tau gali tekti susidurti ir kaip juos įveikti, įveiklinant save ir randant tinkamos motyvacijos. Tad tegul tavo kelionė prasideda!

KOKIAME PASAULYJE GYVENAME?

Gyvename pasaulyje, kuriame taisyklės keičiasi kas kelerius metus

Dar prieš 20 metų dauguma žmonių visą gyvenimą dirbdavo vienoje profesijoje, dažnai vienoje įmonėje ar net viename mieste. Šiandien situacija visiškai kitokia.

Konkreči profesija, kurią pasirinksi būdamas 17–19 metų, iki tavo 40-mečio gali labai pasikeisti (arba visai išnykti).

Svarbiausia investicija šiuo metu – ne į vieną „teisingą“ specialybę, o į gebėjimą mokytis, prisitaikyti ir spręsti problemas, kitaip tariant, į universalias kompetencijas, apie kurias plačiau kalbėsime kitame skyriuje.

GYVENAME PASAULYJE:

- plačių galimybių ir pasirinkimų;
- be sienų;
- technologijų, dirbtinio intelekto ir automatizacijos;
- socialinių tinklų ir kontaktų;
- išstętos jaunystės paradokso: ilgiau gyvenančios, bet nuolat „jaunėjančios“ visuomenės;
- daugybinių karjerų;
- nykstančių ribų tarp profesijų;
- socialiai atsakingame;
- orientuotame į holistinę (fizinę, psichinę, emocinę) sveikatą;
- kuriame yra vietos įvairių poreikių žmonėms (visiems).

Mokslininkai šį reiškinį apibūdina akronimu VUCA (angl. *Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity* – liet. „permainingumas, netikrumas, sudėtingumas, dviprasmiškumas“), o pastaruoju metu vis dažniau kalbama apie BANI pasaulį (angl. *Brittle, Anxious, Nonlinear, Incomprehensible* – liet. „trapus, nerimą keliantis, nelinijinis, nesuvokiamas“).

Šias sąvokas savo darbuose naudoja strateginio prognozavimo tyrėjai (pvz., Jamais Cascio), analizuodami, kaip sparti technologijų kaita, klimato krizė, pandemijos ir geopolitiniai pokyčiai griauja senus, nuspėjamus gyvenimo modelius.

Taigi, jei tavo seneliai galėjo planuoti karjerą 30 metų į priekį, tu, greičiausiai, per savo gyvenimą keisi profesiją, darbo vietą ar net visą veiklos sritį mažiausiai kelis kartus – ir tai yra visiška dabarties norma, o ne asmeninė nesėkmė.

Kaita nėra nuosprendis – priešingai, tai labai šauni galimybė nugyventi keletą skirtingų gyvenimų. Jau dabar dalis žmonių taip gyvena ir yra laimingi.



Pasaulio ekonomikos forumo (angl. *World Economic Forum*) ataskaitoje „Ateities darbai“ teigiama, kad artimiausiais metais reikšminga dalis darbuotojų pagrindinių įgūdžių pasikeis, o darbo rinkoje sparčiausiai augs analitinio mąstymo, kūrybiškumo, atsparumo ir mokymosi visą gyvenimą gebėjimai – sparčiau nei bet kada anksčiau.

KOKIAME PASAULYJE GYVENAME?

Gyvename globalizacijos epochoje, o tai reiškia, kad ekonomikos, kultūros ir žmonės yra susiję tarpusavyje. Europos Sąjungoje tai jaučiama ypač stipriai – laisvas asmenų, prekių, paslaugų ir kapitalo judėjimas yra vienas pagrindinių ES ramsčių nuo pat jos įkūrimo. Tai reiškia, kad ES pilietis (taigi ir Lietuvos pilietis) gali labai laisvai:

- keliauti, gyventi, studijuoti ir dirbti bet kurioje kitoje ES šalyje be papildomos darbo leidimo procedūros;
- naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis kitoje ES šalyje su Europos sveikatos draudimo kortele;
- pripažinti savo mokymosi rezultatus ir kvalifikacijas.

27

ES šalys narės

~450 mln.

ES gyventojų

24

oficialios ES kalbos

Gyvenimas keičiasi – keičiasi ir požiūris į kai kuriuos dalykus

Galbūt tu nežinai, bet daug metų Lietuvoje buvo kalbama apie „protų nutekėjimą“ – kai jauni, gabūs žmonės rinkosi emigraciją. Statistika rodo sudėtingesnį vaizdą. Europos migracijos tinklo duomenimis, nuo Nepriklausomybės atkūrimo 1990 m. iš Lietuvos emigravo apie 416 tūkst. gyventojų, tačiau pastaraisiais metais migracijos balansas apsivertė – į Lietuvą imigruoja (grįžta arba atvyksta pirmą kartą) daugiau žmonių nei emigruoja: 2024 m. į Lietuvą imigravo beveik 52 tūkst., o emigravo – apie 29 tūkst. asmenų.

Tai svarbi žinia: išvykimas studijuoti ar dirbti į užsienį šiandien vis rečiau reiškia „išvykimą visam laikui“. Vis daugiau jaunų lietuvių renkasi laikiną mobilumą – semestrą, metus, kelerius metus – ir tik tada nusprendžia, ar grįžti, ar likti. Grįžtančių lietuvių dalis tarp visų atvykstančiųjų į Lietuvą pastaraisiais metais sudaro nuo trečdalio iki pusės viso imigrantų srauto.

Yra du šio reiškinio veidai:

Privalumai: platesnė patirtis, aukštesni atlyginimai kai kuriose šalyse, naujos kalbos, kontaktų tinklas, asmeninis augimas; grįžę specialistai dažnai atsineša naujų žinių ir inovacijų.

Iššūkiai: darbo jėgos trūkumas kai kuriuose Lietuvos regionuose ir sektoriuose, ilgesnis atsiskyrimas nuo šeimos ir draugų, adaptacijos sunkumai, rizika, kad aukštos kvalifikacijos žmonės užsienyje dirbs žemesnės kvalifikacijos darbus (vadinamasis protų švaistymas).

KOKIAME PASAULYJE GYVENAME?



Ką tai reiškia tau?

Tai reiškia, kad gyveni pasaulyje, kuriame:

- sprendimą „išvykti ar likti“ gali priimti remdamasis faktais, o ne baime ar mada;
- nebūtinai reikia iš karto ir „visam gyvenimui“ apsispręsti, kur gyventi ar mokytis – Lietuvoje ar užsienyje;
- informacijos yra be galo daug, todėl svarbu mokėti ją atsirinkti, vertinti kritiškai ir priimti pagrįstus sprendimus;
- šiuo metu svarbiau turėti gebėjimų ir žinių „rinkinį“, kuris tinka bet kurioje aplinkoje, nei vieną siaurą specializaciją.

Jei dvejoji, pasitikrink ir atsakyk į šiuos klausimus:

- Kiek supranti faktą, kad šiais laikais profesijos yra linkusios greitai kisti?
- Ar tu renkiesi studijų programą todėl, kad ji tau įdomi, o gal dėl to, kad aplinkiniai ją rekomenduoja ar ji šiuo metu populiari?
- Kur vis dėlto norėtum būti po 3 metų – kokioje šalyje, kokioje srityje? Kodėl?

KĄ REIKIA ŽINOTI, NORINTIEMS STUDIJUOTI EUROPOS SĄJUNGOJE?

Šis skyrius tebūna tavo praktinis „gidas“ apie tai, kaip veikia teisė laisvai judėti ES, kokie dokumentai reikalingi, su kokiais iššūkiais realiai susiduria išvykę jaunuoliai ir kaip tuos iššūkius įveikti.

Laisvas asmenų judėjimas yra viena iš keturių pagrindinių ES laisvių (kartu su prekių, paslaugų ir kapitalo judėjimu).

Teisinis pagrindas: ką garantuoja ES?

Praktiškai tai reiškia, kad tu, kaip ES pilietis (-ė):

- gali atvykti į bet kurią kitą ES šalį ir ten gyventi be jokių papildomų formalumų, turėdamas (-a) tik galiojantį asmens tapatybės dokumentą ar pasą;
- norėdamas (-a) pasilikti ilgiau nei 3 mėn. (pvz., studijuoti ar dirbti), galbūt turėsi vietos savivaldybėje deklaruoti gyvenamąją vietą, tačiau atskiro darbo leidimo ES piliečiams nereikia.

PASIDOMĖK TOJE ŠALYJE, KURIOJE NORĖTUM STUDIJUOTI, ŠIAIS DVIEM ASPEKTAIS:

1. **Ar bus pripažįstamas tavo įgyjamas ar įgytas diplomatas?**
Aukštojo mokslo kvalifikacijos ES viduje pripažįstamos remiantis Bolonijos proceso principais (bakalauro–magistro–doktorantūros sistema, ECTS kreditų sistema), tačiau kai kurioms reguliuojamoms profesijoms (pvz., medicinos, teisės, architektūros ir pan.) gali būti taikomas papildomo kvalifikacijos pripažinimo reikalavimas.
2. **Ar galios tavo socialinio draudimo teisės?** Jos (pvz., sveikatos draudimas, pensijos kaupimas) tarp ES šalių koordinuojamos, bet nesusijungia automatiškai – svarbu žinoti taisykles kiekvienoje šalyje.

Turi žinoti, kad jokių teisinių apribojimų studijuoti Europos Sąjungoje lietuviams nėra.

TAU PADĖS ECTS SISTEMA

ECTS (angl. *European Credit Transfer and Accumulation System*) – Europos kreditų perkėlimo ir kaupimo sistema, leidžianti tavo mokymosi pasiekimus (pažymius, įvertinimus) „perkelti“ iš vienos šalies universiteto į kitą. Vienas akademinis semestras dažniausiai atitinka apie 30 ECTS kreditų. Būtent dėl šios sistemos, pavyzdžiui, semestras, praleistas studijuojant Ispanijoje pagal „Erasmus+“ programą, gali būti įskaitytas lietuviškame universitete.

Jei nuspręstum likti Lietuvoje, yra puikių žinių

„EDU Opinions“ portalas 2025 m. paskelbė Lietuvą palankiausia užsienio studentams šalimi!

BEST COUNTRIES FOR INTERNATIONAL STUDENTS IN EUROPE 2024



* Ranking based on ratings from 1,915 reviews for European universities posted on EDUopinions by international students between 1st January 2023 and 31st December 2023. Scores are out of a maximum of 5.

EDUOPINIONS
Real Student Reviews

Šaltinis: <https://www.eduopinions.com/blog/where-to-study/best-countries-international-students/>

KĄ REIKIA ŽINOTI, NORINTIEMS STUDIJUOTI ES?

Ką ir kur žmonės renkasi studijuoti?

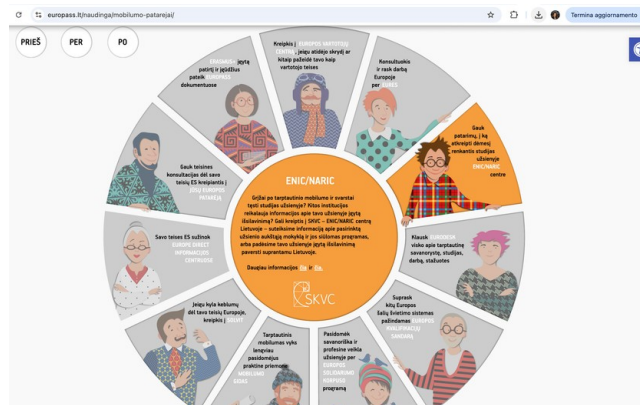
JAV. Lyderė technologijų ir dirbtinio intelekto srityje; sparčiai auga informatikos studentų skaičius.

Kanada. Didelė sveikatos specialistų paklausa; finansinė parama studentams.

Europa. Trūksta STEM specialistų; didelės galimybės įsidarbinti po studijų. Vokietija – pagrindinis pasirinkimas Europoje (valstybinių universitetų studijos nemokamos, o inžinerijos ir technologijų programos – aukšto lygio). Nyderlandai populiarūs tarp europiečių, nes siūlo daugybę studijų programų anglų kalba ir pasižymi inovatyviais mokymo metodais.

Azija (Kinija, Pietų Korėja, Singapūras). Labai stiprios STEM studijos; sparčiai auga technologijų sektorius (Kinijoje ~41 % diplomų yra STEM srityje).

Australija. Kokybiškas švietimas, puikus klimatas, stipri pagalba tarptautiniams studentams.



Universitetinės studijų programos

Pasaulyje yra:

- ~31 000 universitetų ir aukštojo mokslo institucijų;
- 800 000 – 1 000 000 unikalių bakalauro, magistro ir doktorantūros studijų programų;
- vien JAV – per 150 000 skirtingų studijų krypčių variacijų.

Populiariausios sritys: verslas, vadyba, medicina, inžinerija ir socialiniai mokslai.

Profesinio mokymo programos (VET)

Pasaulyje jų yra per 2 000 000.

Vien Vokietijoje ar Australijoje – tūkstančiai specializuotų sertifikatų: nuo laivų statybos iki aukštųjų technologijų mechatronikos. Šiuo metu stebimas profesinių programų šuolis IT srityje (kodavimo stovyklos, kibernetinio saugumo kursai).

VIETOS YRA VISIEMS!

KĄ REIKIA ŽINOTI, NORINTIEMS STUDIJUOTI ES?

Populiariausios studijų kryptys

Šiuo metu (2025–2026 m. duomenimis) populiariausios studijos Europoje ir visame pasaulyje yra susijusios su technologine pažanga, sveikatos apsauga ir verslo transformacija.

STEM (MOKSLAS, TECHNOLOGIJOS, INŽINERIJA, MATEMATIKA)

Programavimas, duomenų analizė, elektros inžinerija, programinės įrangos kūrimas.

Kodėl populiariu? Didelės algos (dažnai 2 kartus didesnės nei kitose srityse), didelė paklausa visame pasaulyje, stabilios karjeros galimybės.

SVEIKATOS MOKSLAI

Medicina, slauga, šeimos gydytojo studijos, gerontologijos studijos.

Kodėl populiariu? Didžiulė paklausa dėl visuomenės senėjimo; kai kurios šalys finansuoja studijas, jei studentai lieka dirbti (pvz., Kanada).

TARP MILIJONŲ PROGRAMŲ TIKRAI YRA BENT PENKIOS, KURIOS TAU TINKA!

Studijos užsienyje – ne tik mokslas, bet ir savarankiško gyvenimo mokykla

Svarbu ne tik svajoti apie gyvenimą užsienyje, bet ir žinoti realybę. Realūs gyvenimiški iššūkiai gali nulemti tavo apsisprendimą. Svarstant, kur studijuoti, rekomenduojama ne tik susitelkti į mokymo įstaigos ir studijų programos paiešką, bet ir prisiminti, kad tavo pasitiks GYVENIMAS, tad reikės pasirūpinti tam tikrais klausimais (ir tai gali sukelti rimtų iššūkių).

Kaip ir kodėl vyksti?

AR PATS (-I) NUSPRENDEI, AR KĄŽKAS SKATINA?

Yra skirtumas, kai važiuoji, nes gavai stipendiją Vokietijoje ir reikia skubiai spręsti, kaip tai atlikti, ir kai planavai kelerius metus iš anksto. Kuo ilgiau planavai, tuo lengviau vėliau susitvarkyti su iššūkiais.

VIENA (-S) AR SU ŠEIMA?

Jei esi suaugęs ir išvyksti su šeima, prisideda dar vienas sluoksnis – partnerio darbo leidimas (aktualu, pvz., Vokietijoje ar Austrijoje), vaikų mokykla, didesnio būsto paieška. Ir taip jau sudėtingas būsto klausimas tampa dar sudėtingesnis. Tačiau jei vyksti su savo tėvais, adaptacijos periodas tikrai bus paprastesnis.

AR TAI TRUMPAM, O GAL VISAM LAIKUI?

Jei važiuoji vienam semestru, tikriausiai nesigilinsi į kalbos kursus ar ilgalaikius dokumentus. O jei planuoji likti ilgam, pvz., Vokietijoje ar Skandinavijoje, verta iš karto investuoti į integraciją.

PATS SPRENDIMAS IŠVYKTI YRA GANA SUDĖTINGAS

Dažnai patį sunkiausią momentą išgyveni dar prieš išvykdamas (-a): baimės, ką pasakys artimieji, ar užteks pinigų. Tas vidinis sprendimo priėmimo procesas kartais būna sunkesnis nei pati kelionė.

REALŪS IŠŠŪKIAI: BUITIS IR ADMINISTRACINĖ DALIS

Nuobodesnė dalis, bet labai svarbi.

BŪSTAS IR JO PAIEŠKOS

Tai gali būti tikras „galvos skausmas“. Nyderlanduose (Amsterdamė, Roterdamė, Delfte) būsto trūksta, tad kai kurie studentai bendrabučio laukia mėnesiais arba atvažiuoja studijuoti visai neturėdami kur gyventi. Airijoje (Dubline) – ta pati istorija: nuomos kainos pastaruoju metu šoktelėjo „į kosmosą“. Vokietijoje yra „Studentenwerk“ bendrabučiai, bet didmiesčiuose (Miunchene, Berlyne) vietų gana mažai, tad į eilę verta registruotis dar būnant Lietuvoje. Šiaurės Italijoje kambario (ne viso būsto) nuomos kaina gali siekti kelis šimtus ar net tūkstantį eurų.

DARBAS ŠALIA STUDIJŲ

Kiekviena šalis turi savo taisykles, tad būtinai iš anksto pasitikrink, kokios jos tavo pasirinktoje šalyje. Tarkime, Vokietijoje ne ES studentai gali dirbti iki 140 pilnų arba 280 pusės dienų per metus. Danijoje – iki 90 val. per mėnesį mokslo metu. Britanijoje dažniausiai leidžiama dirbti iki 20 val. per savaitę, o Austrijoje reikės atskiros darbo leidimo.

REGISTRACIJOS, REGISTRACIJOS, REGISTRACIJOS

Vokietijoje pirmiausia teks susitvarkyti „Anmeldung“ (gyvenamosios vietos deklaravimą) – be jo negausi net banko sąskaitos ar SIM kortelės. Ispanijoje panašiai – „empadronamiento“ ir NIE numeris, ir tam gali prireikti kelių savačių kantrybės. Italijoje taip pat užtrunka, kol užregistruoji gyvenamąją vietą (ne visi būsto nuomotojai nori suteikti šią galimybę nuomininkui).

SVEIKATA IR SOCIALINĖ SISTEMA

Gyvenant Lietuvoje gali atrodyti, kad visur viskas panašu, bet tai ne visai tiesa. Britanijoje (NHS) gydymas formaliai prieinamas, bet pas specialistą gali tekti labai ilgai laukti. Ilgai laukti tenka ir Italijoje. Šveicarijoje sveikatos draudimas yra privalomas ir kainuoja gerokai daugiau nei Lietuvoje. Skandinavijoje sistema tvarkinga, bet kol gausi savo asmens (socialinį) numerį, gali praeiti nemažai laiko.

KAINOS IR „NETIKĖTI“ MOKESČIAI

Kai kurie mokesčiai tiesiog nustebina. Vokietijoje yra privalomas „Rundfunkbeitrag“ (transliavimo mokestis) – moki net jei televizoriaus neturi. Britanijoje panašiai yra su TV licencija. O Šveicarijoje ar Norvegijoje tiesiog viskas brangiau, nei skaičiuoji galvoje.

BANKAI

Vokietijoje ir Italijoje atidaryti sąskaitą be vietinės gyvenamosios vietos registracijos ar kredito istorijos gali būti sudėtinga, tad pradžioje gali tekti naudotis lietuvišku banku.

BIUROKRATIJA APSKRITAI

Vokietija ir Italija čia „garsėja“ – viskas popieriuje, viskas ilgai ir dažnai tik vietine kalba. Ruoškis, kad kartais dėl vieno paprasto dokumento reikės eiti į kelias įstaigas. Elektroninės sistemos čia yra tik papildomas, o ne pagrindinis kanalas.

REALŪS IŠŠŪKIAI: SU KUO SUSIDURIA Į UŽSIENĮ IŠVYKĘ JAUNUOLIAI?

Artimieji ir nauja kultūra

VIENTVĖ IR JAUSMAS „AŠ ČIA VIENA (-S)“

Skandinavijoje žmonės mandagūs ir draugiški, bet artimą draugystę užmegzti gali užtrukti ilgiau, nei tikiesi.

KULTŪRINIS ŠOKAS

Skandinavijoje žmonės vertina asmeninę erdvę ir kalba tiesiai, be pagražinimų, – iš pirmo žvilgsnio jie gali pasirodyti šaltoki. Pietų Europoje (Ispanijoje, Italijoje, Portugalijoje) viskas atvirkščiai – emocijos, spontaniškumas, o požiūris į punktualumą kur kas laisvesnis nei Lietuvoje. Vokietijoje taisyklės ir tikslumas svarbūs beveik visame kame.

DRAUGŲ RATO TRŪKUMAS

Reikėtų pasiruošti, kad pirmus mėnesius, kol universitete ar bendrabutyje susirasi savo žmonių, gali jaustis vieniša (-s). Tai visiškai sveika būseną, bet su ja susitaikyti reikia laiko ir kantrybės.

NAUJOS TAISYKLĖS VISUR

Nuo šiukšlių rūšiavimo Vokietijoje, Italijoje ar Austrijoje (ten tikrai griežta!) iki kitokio požiūrio į paskaitų lankymą ar akademinį sąžiningumą Nyderlanduose ar Skandinavijoje – smulkmenos, bet jų daug, ir jos kaupiasi.

ŠALIES „VAIBAS“

Vertybės, religija, bendra visuomenės atmosfera skiriasi: Skandinavija labiau sekuliari, Pietų Europoje kasdienybėje daugiau tradicijų ir religijos. Tai gali paveikti, kaip tu jausiesi kasdien.

VISKAS IŠ KARTO NAUJA

Nauja šalis + nauji žmonės + nauji kaimynai + nauji namai + naujas kolektyvas = daug kas keičiasi vienu metu, ir tai natūraliai vargina.

EMOCINIS KALNELIS

Yra toks reiškinys – kultūrinio šoko kreivė. Ją patiria visi trumpam ar ilgesniam laikui iš savo šalies išvykę žmonės: pradžioje viskas nepaprastai smagu („medaus mėnuo“), tuomet ateina nusivylimas, vėliau pamažu pripranti ir galiausiai integruojiesi. Žinok, tai visiškai sveika reakcija. Tai žinodamas (-a) lengviau išgyvensi sunkesnį periodą.

FINANSINIAI IŠŠŪKIAI

Net gavus stipendiją, pragyvenimo išlaidos (ypač būstas) daugelyje ES sostinių (Amsterdame, Paryžiuje, Dubline, Miunchene) gerokai viršija Lietuvos kainas. Bendrabučio vietos studentų miestuose dažnai tenka laukti eilėje mėnesius – pavyzdžiui, Nyderlanduose ir Airijoje studentų būsto trūkumas yra plačiai pripažįstama problema, todėl būsto verta pradėti ieškoti bent 4–6 mėn. iš anksto.

PRADŽIA VISADA SUNKIAUSIA

Kad ir kur važiuotum – į Vokietiją, Airiją, Pietų šalį, Nyderlandus ar Skandinaviją, – pirmieji 2–3 mėnesiai tikriausiai bus sudėtingi. Liūdesys ir ilgesys šiuo metu aplanko ne vieną. Tad žinok, kad ir tai praeis, ir tu nesi vienas (-a) šiame jausme – kiti jaučiasi panašiai.

REALŪS IŠŠŪKIAI: KUO SKIRIASI ŠALYS?

- **Vokietija:** griežta biurokratija, bet stipri parama studentams, palyginti mažas studijų mokestis valstybiniuose universitetuose.
- **Nyderlandai:** itin didelis būsto trūkumas didmiesčiuose, aukšta gyvenimo kaina, tačiau daug programų anglų kalba ir labai gera akademinė infrastruktūra.
- **Airija:** itin aukštos nuomos kainos Dubline, tačiau plati anglakalbė aplinka palengvina integraciją ir darbo paiešką IT bei paslaugų sektoriuose.
- **Ispanija / Italija:** santykinai mažesnės pragyvenimo išlaidos ne sostinėse, tačiau kasdienybėje anglų kalba vartojama rečiau, o administracinė sistema lėtesnė.
- **Švedija / Suomija:** puiki studentų gerovė ir lygybė, bet aukšta gyvenimo kaina; tamsus žiemos sezonas gali paveikti savijautą (verta žinoti apie sezoninę nuotaikų kaitą).
- **Prancūzija:** stiprus akademinis prestižas, bet kalbos reikalavimai ir formalizuota biurokratinė kultūra reikalauja išankstinio pasiruošimo.



Bet žinok: viskas išsprendžiama!

Geroji žinia ta, kad dauguma paminėtų iššūkių yra laikini, o rezultatai dažnu atveju nustelbia sunkumus.

Tikėk – su laiku ir kantrybe viskas anksčiau ar vėliau susitvarko.

PASIBANDYK, KIEK ESI PASIRUOŠĘS (-USI) IŠVYKTI*



***Svarbu:** šis klausimynas – tik pagalbinė priemonė apsigalvoti ir susiplanuoti, o ne mokslškai pagrįstas testas, kurį reikia „išlaikyti“. Kiekvienas ruošiasi ir sprendimus priima savo greičiu.

Pažymėk labai atvirai (o ne tam, kad „teisingai“ atsakytum), kiek punktų atsakei TAIP. Kiek TAIP, tiek žingsnių jau žengei! O atsakymai „DAR NE“ tiesiog parodo, ką reikėtų susitvarkyti. Nėra blogų atsakymų – yra tik dalykai, kuriems dar reikia pasidaryti namų darbus.

1. Buitis ir dokumentacija

Žinau, kur gyvensiu pirmomis savaitėmis – jau ieškojau būsto ar bendrabučio.	TAIP / NE
Žinau, kokie dokumentai man reikalingi (viza, leidimas gyventi, sveikatos draudimas).	TAIP / NE
Susiplanavau, kiek pinigų man reikės pirmam mėnesiui (nuoma, maistas, transportas + „netikėtos“ išlaidos).	TAIP / NE
Žinau, kiek valandų per savaitę galėsiu dirbti studijuodamas (-a) toje šalyje.	TAIP / NE
Suprantu, kaip veiks banko sąskaita – ar reikės vietinės, ar pradžioje užteks lietuviškos kortelės.	TAIP / NE
Žinau, kur ir kaip reikės registruotis atvykus (gyvenamoji vieta, sveikatos sistema, mokykla / universitetas).	TAIP / NE
Pasidomėjau, kokia sveikatos priežiūra man priklauso ir kiek galėtų kainuoti, jei prireiktų gydytojo.	TAIP / NE

Kiek „TAIP“ suskaičiavai? ____ / 7

2. Emocinė sveikata ir jausmai

Suprantu, kad pirmi mėnesiai gali būti sunkūs, ir tai yra normalu, o ne mano klaida.	TAIP / NE
Žinau 1–2 būdus, kaip save nuraminsiu, jei pasijusiu vienišas (-a) ar pasiilgsiu namų.	TAIP / NE
Susitariau su artimaisiais / draugais, kaip palaikysime ryšį (skambučiai, žinutės, vizitai).	TAIP / NE
Esu pasiruošęs (-usi), kad draugų atsiras ne iš karto – tai nereiškia, kad kažkas negerai.	TAIP / NE
Domėjausi šalies kultūra – bendravimo stiliumi, taisyklėmis, papročiais, kad šokas nebūtų per didelis.	TAIP / NE
Turiu bent apytikslį planą, ką darysiu, jei pasijusiu labai blogai (su kuo pasikalbėsiu, kur kreipsiuosi).	TAIP / NE

Kiek „TAIP“ suskaičiavai? ____ / 6

3. Motyvacija ir sprendimas

Aiščiai žinau, KODĖL renkuosi būtent šią šalį ir šias studijas.	TAIP / NE
Šis sprendimas yra mano, o ne vien tėvų ar aplinkinių lūkesčiai.	TAIP / NE
Turėjau pakankamai laiko apgalvoti šį žingsnį.	TAIP / NE
Žinau, kaip pasielgsiu, jei kas nors vyks ne pagal planą (pvz., neatsiras vietos bendrabutyje).	TAIP / NE
Esu pasiruošęs (-usi), kad pradžioje gali tekti dirbti ar gyventi kitaip, nei įsivaizdavau.	TAIP / NE

Kiek „TAIP“ suskaičiavai? ____ / 5

4. Praktiniai įgūdžiai

Moku pats (-i) susitvarkyti kasdienius reikalus (skalbimas, maisto gaminimas, išlaidų planavimas).	TAIP / NE
Pakankamai gerai kalbu anglų ar vietos kalba, kad susitvarkyčiau kasdienius reikalus.	TAIP / NE
Žinau, kaip elgtis, jei prireiks skubios pagalbos (pvz., kaip surasti gydytoją, kaip kreiptis į policiją ir pan.).	TAIP / NE
Turiu svarbiausių asmens dokumentų ir kitų svarbių dokumentų kopijas.	TAIP / NE

Kiek „TAIP“ suskaičiavai? ____ / 4

Rezultatų aptarimas

- **18–22 „TAIP“:** atrodo, kad esi pasiruošęs (-usi) tikrai neblogai! Liko susitvarkyti smulkmenas – ir pirmyn.
- **11–17 „TAIP“:** pagrindai jau yra, bet dar yra ką pasiruošti. Peržiūrėk, kur daugiausia „NE“, – nuo to ir pradėk.
- **Mažiau nei 11 „TAIP“:** dar yra laiko pasiruošti geriau – ir tai visiškai normalu. Verta susėsti su tėvais, mokytoju ar konsultantu ir kartu susidėlioti planą punktą po punkto.



KAIP ĮVEIKTI IŠŠŪKIUS IR LENGVIAU ĮSITVIRTINTI KITOJE ŠALYJE?

Pasiruošimas dar prieš išvykstant

- 1. Susirask kontaktus ir susisiek su žmonėmis:** parašyk universiteto / mokyklos / priimančios organizacijos tarptautinių ryšių skyriui, dar prieš atvykdamas (-a) prisijunk prie būsimo kurso ar miesto „Facebook“, „Discord“ ar kitų grupių.
- 2. Išsiaiškink praktinius dalykus iš anksto:** būstas, sveikatos draudimas (Europos sveikatos draudimo kortelė arba privatus draudimas), banko sąskaita, vietinis telefono numeris (ar jį gali gauti ir kaip tai padaryti).
- 3. Išmok bent 20–30 pagrindinių frazių vietos kalba** – tai smarkiai palengvina kasdienį bendravimą, net jei studijuoji anglų kalba.
- 4. Susidaryk realų išlaidų biudžetą:** susumuok išlaidas nuomai, maistui, transportui, draudimui ir pan. ir pridėk 15–20 proc. atsargą netikėtoms išlaidoms.

Pirmosios savaitės naujoje šalyje

- 1. Dalyvauk visuose orientavimo savaitės renginiuose** – būtent ten lengviausia susipažinti su kitais.
- 2. Prisijunk prie bent vienos organizacijos ar būrelio** (sporto klubo, savanorystės, studentų draugijos, pvz., „Erasmus Student Network“ skyriaus) – tai patikimiausias būdas užmegzti draugystes.
- 3. Susikurk „saugumo tinklą“:** užsirašyk vietinės skubios pagalbos numerį (112 veikia visoje ES), ambasados / konsulato kontaktus, universiteto tarptautinių studentų koordinatoriaus kontaktus.
- 4. Nebijok kalbos klaidų** – kalbos įsisavinimo tyrimai (pvz., S. Krasheno „afektinio filtro“ hipotezė) rodo, kad baimė suklysti stabdo mokymąsi labiau nei pačios klaidos.

Ilgalaikė adaptacija

- 1. Kas savaitę skirk laiko refleksijai** (dienoraštis, balso įrašas, pokalbis su artimu žmogumi) – tai padeda anksti pastebėti kultūrinio šoko krizės fazę ir su ja susitvarkyti.
- 2. Reguliariai palaikyk ryšį su namais, bet neperlenk lazdos** – per didelis „prisirišimas“ prie namų gali trukdyti integruotis naujoje aplinkoje.
- 3. Ieškok pusiausvyros** tarp bendravimo su kitais užsieniečiais (palaikymas, panaši patirtis) ir vietiniais gyventojais (gilesnis kultūros ir kalbos pažinimas).
- 4. Jei ilgą laiką jautiesi labai vienišas (-a) ar nerimastingas (-a) – kreipkis pagalbos:** universitetų psichologinės pagalbos tarnybos daugumoje ES šalių yra nemokamos ir konfidencialios.



KUR IEŠKOTI INFORMACIJOS APIE STUDIJAS IR DARBĄ LIETUVOJE BEI ES?

Tema	Kur ieškoti	Kas ten rasi
Studijos Lietuvoje	www.lamabpo.lt (LAMA BPO)	Bendrasis priėmimas į Lietuvos aukštąsias mokyklas
Studijos ES / pasaulyje	www.europass.lt	Švietimo sistemų palyginimas ES šalyse, pagalba rengiant aktualius dokumentus
„Erasmus+“ mainai	www.smpf.lt	Lietuvos nacionalinė „Erasmus+“ agentūra
Darbas ES viduje	EURES (eures.europa.eu)	ES darbo paieškos ir mobilumo portalas
Stipendijos studijoms užsienyje	Švietimo mainų paramos fondas, DAAD, „Nordplus“, „Study in...“	Stipendijų programos
Kvalifikacijų pripažinimas	SKVC (www.skvc.lt)	Studijų kokybės vertinimo centras Lietuvoje
Grįžtantiems / planuojantiems grįžti	www.renkuosilietuva.lt , www.kurkiteateiti.lt	Informacija ir pagalba grįžtantiems lietuviams
Jaunimo mobilumas, savanorystė	Europos solidarumo korpusas (https://youth.europa.eu/solidarity)	Savanorystė, mainai iki 30 m.

„ERASMUS+“ – DIDŽIAUSIA MOBILUMO PROGRAMA PASAULYJE

„Erasmus+“ skirta ne tik universitetų studentams! Yra atskiros kryptys mokinių mainams (bendrojo ugdymo mokykloms), profesiniam mokymui, jaunimo mainams ir savanorystei (per Europos solidarumo korpusą). Jau būdamas (-a) 9–12 klasės mokinys (-ė) gali dalyvauti mokyklų partnerystės projektuose ar trumpalaikiuose mainuose.

„Erasmus+“ – tai ES švietimo, mokymo, jaunimo ir sporto programa, per kurią galima dalį studijų, praktikos ar net mokyklinių mainų praleisti kitoje Europos šalyje, dažniausiai su stipendija, padengiančia dalį kelionės ir pragyvenimo išlaidų.

Programa veikia nuo 1987 m. (tuomet ji vadinosi tiesiog „Erasmus“) ir nuolat auga. 2024 m. „Erasmus+“ programa parėmė daugiau nei 34 400 projektų ir suteikė mokymosi galimybių beveik 1,5 mln. mokinių, studentų, jaunimo darbuotojų ir dėstytojų.

Erasmus+ galimybės jaunimui
Ką gali pasiūlyti Erasmus+ programa 14–19 metų moksleiviams Lietuvoje

 Mokyklų mainai nuo 14 m.	 Jaunimo mainai 13–30 m.	 Praktika ir stažuotė nuo 16 m.
Kelionė su klase ar mokytoju į partnerinę mokyklą kitoje šalyje — bendri projektai, nauji draugai, kitokia pamoka.	Savaitė ar dvi kitoje šalyje su jaunimo grupe iš kelių valstybių — žaidimai, dirbtuvės, viskas apmokama.	Profesinio mokymo mokiniai gali atlikti praktiką užsienio įmonėje — kelionė ir pragyvenimas padengti.
 Europos solidarumo korpusas nuo 18 m.	 Kalbų ir mokymosi kursai 15–19 m.	 Studijos universitete nuo 18 m.
Savanorystė užsienyje nuo kelių savaičių iki metų — padėti bendruomenei, gauti kšeningumą ir būstą.	Trumpi kursai ar seminarai užsienyje su bendraamžiais iš kitų šalių — mokaisi naujų dalykų ne per pamoką.	Įstojus į universitetą, semestrą ar du gali praleisti kitoje Europos šalyje su Erasmus+ stipendija.

 Dauguma šių galimybių finansuojamos beveik pilnai — kelionė, nakvyne ir maistas dažniausiai apmokami iš programos biudžeto.

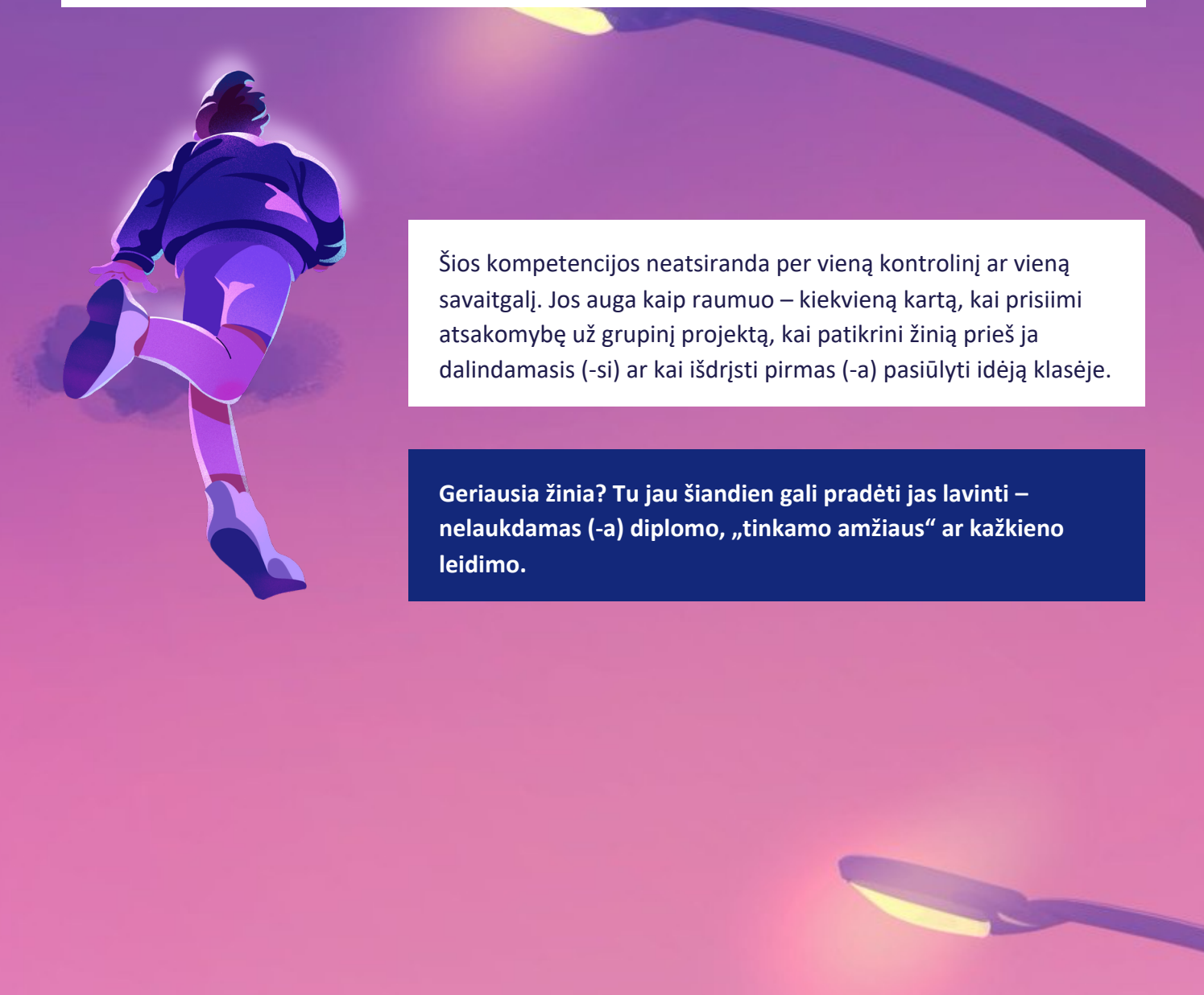
KUR IEŠKOTI INFORMACIJOS APIE „ERASMUS+“ LIETUVOJE?

- Švietimo mainų paramos fondas (ŠMPF) – nacionalinė „Erasmus+“ agentūra Lietuvoje, www.smpf.lt.
- Tavo mokyklos ar universiteto tarptautinių ryšių skyrius – dažniausiai pirmas žingsnis.
- www.erasmus-plus.ec.europa.eu – oficiali programos svetainė su visais kvietimais teikti paraiškas.

KOKIOS ŽINIOS IR GEBĖJIMAI YRA UNIVERSALŪS? KURIUOS GALIU ĮGYTI JAU DABAR?

Paprastai tariant, universalios kompetencijos – tai „kišeninis įrankių rinkinys“, kurį gali nešiotis su savimi bet kur: į bet kurią šalį, bet kurią profesiją, bet kurią gyvenimo situaciją. Skirtingai nei siaura techninė žinia (pvz., konkreti programavimo kalba ar konkretaus įstatymo išmanymas), universalios kompetencijos nepraras vertės, kad ir kaip keistųsi pasaulis.

Europos Komisijos Jungtinis tyrimų centras (JRC) yra sukūręs tris pagrindinius tokių kompetencijų aprašus, kuriais remiasi švietimo sistemos visoje Europoje: **LifeComp** (asmeninės, socialinės ir mokymosi mokytis kompetencijos), **DigComp** (skaitmeninės kompetencijos) ir **EntreComp** (verslumo, iniciatyvumo kompetencijos). Paanalizuokime kiekvieną iš jų – supaprastintai ir su konkrečiais pratimais, kuriuos gali atlikti jau šiandien, dar besimokydamas (-a) mokykloje.

An illustration of a person running at night. The person is seen from behind, wearing a dark jacket and light-colored pants. They are running on a path that curves to the right. A street lamp is visible in the foreground, casting a warm glow. The background is dark with some distant lights.

Šios kompetencijos neatsiranda per vieną kontrolinį ar vieną savaitgalį. Jos auga kaip raumuo – kiekvieną kartą, kai prisiimi atsakomybę už grupinį projektą, kai patikrini žinią prieš ją dalindamasis (-si) ar kai išdrįsti pirmas (-a) pasiūlyti idėją klasėje.

Geriausia žinia? Tu jau šiandien gali pradėti jas lavinti – nelaukdamas (-a) diplomo, „tinkamo amžiaus“ ar kažkieno leidimo.

LIFECOMP

Asmeninės, socialinės ir mokymosi mokyti kompetencijos

Įsivaizduok, kad turi kuprinę, kurią gali pasiimti į bet kurią gyvenimo kelionę – nesvarbu, ar stoji į universitetą Vilniuje, Amsterdame ar Sidnėjuje, ar keiti profesiją po dešimties metų. Šioje kuprinėje – ne vadovėliai, o įgūdžiai, kurie niekada nepasensta. Štai kas joje sudėta:

1. Asmeninės kompetencijos

- **Savireguliacija** – gebėjimas suprasti ir valdyti savo emocijas, mintis, elgesį.
- **Lankstumas** – gebėjimas prisitaikyti prie naujų situacijų, keisti planus.
- **Gera savijauta / gerovė** – fizinės, psichinės, socialinės sveikatos ir tvaraus gyvenimo būdo puoselėjimas.

2. Socialinės kompetencijos

- **Empatija** – gebėjimas suprasti kito žmogaus perspektyvą ir jausmus.
- **Komunikacija** – aiškus, tinkamas bendravimas skirtingose situacijose ir su skirtingais žmonėmis.
- **Bendradarbiavimas** – gebėjimas produktyviai dirbti komandoje siekiant bendro tikslo.

3. Mokymosi kompetencijos

- **Augimo mąstysena** – gebėjimus gali ugdytis, svarbu stengtis tai daryti.
- **Kritinis mąstymas** – gebėjimas vertinti informaciją, argumentus, šaltinius.
- **Mokymosi valdymas** – gebėjimas planuoti, stebėti ir vertinti savo mokymąsi.



KITAIP TARIANT...

LifeComp reiškia, kad TU pats (-i) esi savo paties projektas

Savireguliacija yra tavo vidinis meteorologas.

Kartais tavo emocijos elgiasi kaip oras Lietuvoje – per 15 minučių „iš saulės į liūtį“. Savireguliacija – tai gebėjimas pastebėti audrą prieš tai, kai ji nuverčia tavo skėtį, o ne po visko. Tai nereiškia „nejausti nieko“ – tai reiškia „supratau, kas vyksta, ir pasirenku, ką su tuo daryti“.

Lankstumas ir atsparumas – žmogus yra tarsi guma, o ne stiklas. Planas žlugo? Autobusas nepravažiavo? Mokytojas pakeitė kontrolinio datą? Lankstus žmogus nesudūžta – jis pasilenkia ir keičia formą. Tai superjėga, kurios niekas neišmoksta iš vadovėlio – tik iš situacijų, kai viskas eina ne pagal planą.

Gerovė – tu esi savo paties baterija. Telefono kroviklio ieškai, kai lieka 5 %. O save? Gerovė – tai supratimas, kad miegas, judėjimas ir laikas be ekrano nėra „prabanga silpniems“, o techninė priežiūra, be kurios net galingiausias „procesorius“ ims strigti.

Empatija – superherojaus supergalia. Empatija – tai ne vien „būti geram“. Tai gebėjimas laikinai apsigyventi kito galvoje ir pamatyti pasaulį jo akimis, net jei visiškai su juo nesutinki. Sunkiausia supergalia pasaulyje yra ir pati naudingiausia.

Komunikacija – tavo idėjų vertimo mašina. Gali turėti genialiausią mintį, bet jei nemoki jos perduoti, ji taip ir liks tik tavo galvoje.

Komunikacija – tiltas tarp to, ką galvoji, ir to, ką kiti supranta. Kuo geresnis tiltas, tuo mažiau nesusipratimų kelyje.

Bendradarbiavimas – tu esi orkestro narys ir tikrai nesi vienas. Grupinis darbas dažnai skamba kaip bausmė. Bet bendradarbiavimas – tai įgūdis, kurio prašys kiekvienas būsimas darbdavys, nesvarbu, ar dirbsi ligoninėje, startuolyje ar kosminėje agentūroje. Geriau išmokti groti orkestre dabar nei pirmą kartą – per darbo pokalbį.

Augimo mąstysena – yra didžiulis skirtumas tarp „aš to nemoku“ ir „aš to DAR nemoku“. Vienas žodis – „DAR“, o visai kitokia ateitis. Smegenys – ne akmuo, o raumuo: kuo dažniau treniruoji, tuo stipresnės.

Kritinis mąstymas yra tavo asmeninis melo detektorius. Interneto kiekvieną sekundę gimsta nauja „sensacija“. Kritinis mąstymas – tai gebėjimas nesusieguoti akimirksniu, o paklausti: „O kas tai pasakė? Iš kur jie žino? Ar tuo tikrai galima tikėti?“ Tai tikroji superjėga prieš dezinformaciją ir didelę pagalbą kasdienybėje.

Mokymosi valdymas – savo paties treneris. Niekas negali tavęs išmokyti geriau nei tu pats (-i), jei žinai, kaip mokytis. Tai reiškia kartkartėmis sustoti ir paklausti: kas veikia, kas ne ir ką reikėtų keisti. Tu esi ir sportininkas, ir treneris vienu metu.

LIFECOMP: KĄ GALI PADARYTI JAU DABAR?



Ką konkrečiai gali padaryti jau dabar, kad išsiugdytum šiuos gebėjimus?

Kompetencija	Užduotis
Savireguliacija	„Emocijų termometras“: kiekvieną vakarą 1 min. įvertink savo emocinę būseną tą dieną skalėje nuo 1 iki 10 ir vienu sakiniu užrašyk, kas ją lėmė.
Lankstumas	Savaitę sąmoningai pakeisk vieną įprotį (kelį į mokyklą, pietų meniu, mokymosi vietą) ir užsirašyk, kaip jautiesi.
Gerovė ir gera savijauta	Susikurk savaitinį „gerovės planą“: miegas, judėjimas, laikas be ekrano, laikas su artimais žmonėmis.
Empatija	Diskusijos metu, prieš reikšdamas (-a) nuomonę, garsiai perfrazuok, ką pasakė pašnekovas, – patikrink, ar teisingai supratai.
Komunikacija	Kartą per savaitę pristatyk klasei trumpą (2–5 min.) temą be užrašų – tai lavina spontanišką kalbėjimą.
Bendradarbiavimas	Grupiniame projekte bent kartą per pusmetį sąmoningai prisiimk „koordinatoriaus“ vaidmenį – tai lavina atsakomybę ir organizuotumą.
Augimo mąstysena	Kai suklysti, vietoj „aš to nemoku“ sakyk „aš to DAR nemoku“ – ir užsirašyk, ko konkrečiai trūksta.
Kritinis mąstymas	Radęs (-usi) naujieną ar teiginį internete, prieš patikėdamas (-a) ar dalindamasis (-si) patikrink jį bent 2 nepriklausomuose šaltiniuose.
Mokymosi valdymas	Kas savaitę 10 min. skirk savaitės mokymosi apžvalgai: kas pavyko, kas ne, ką darysi kitaip.

DIGCOMP

Skaitmeninės kompetencijos

DigComp sistemą naudoja ne tik mokyklos, bet ir darbdaviai visoje Europoje – vertindami darbuotojų skaitmeninius įgūdžius. Kuo anksčiau sąmoningai išsiugdysi šias kompetencijas (o ne tik „atsitiktinai“ naudodamasis (-i) telefonu), tuo lengviau bus prisitaikyti prie bet kurios darbo aplinkos – Lietuvoje ar užsienyje.

DigComp išskiria 5 pagrindines sritis, kuriose žmogus turėtų jaustis užtikrintas skaitmeniniame pasaulyje: informacijos ir duomenų raštingumas, komunikacija ir bendradarbiavimas, skaitmeninio turinio kūrimas, saugumas ir problemų sprendimas.

- **Informacijos ir duomenų raštingumas**
Ieškoti, vertinti, tvarkyti skaitmeninę informaciją.
- **Komunikacija ir bendradarbiavimas**
Bendrauti, dalintis, pilietiškai dalyvauti skaitmeninėje erdvėje.
- **Skaitmeninio turinio kūrimas**
Kurti, redaguoti, pritaikyti skaitmeninį turinį, žinoti autorių teises.
- **Saugumas**
Apsaugoti įrenginius, duomenis, privatumą, sveikatą skaitmeninėje erdvėje.
- **Problemų sprendimas**
Spręsti technines problemas, kūrybiškai naudoti technologijas mokymuisi.



Kodėl šios žinios ir gebėjimai yra svarbūs?

Kuo anksčiau susiformuosi šias kompetencijas sąmoningai ir neapsiribosi vien išmaniojo telefono naudojimu, tuo lengviau bus prisitaikyti prie bet kurios darbo aplinkos – Lietuvoje ar užsienyje.



KITAIP TARIANT...

DigComp – tai skaitmeninio pasaulio kompasas

Informacijos raštingumas – tai detektyvo žvilgsnis. Kiekviena naujiena, kiekvienas įrašas – tai byla, kurią reikia ištirti, o ne iškart priimti kaip tiesą. Geras detektyvas, prieš darydamas išvadą, visada patikrina bent du šaltinius.

Komunikacija ir bendradarbiavimas – skaitmeninis etiketas. Jaustukai draugų grupėje ir elektroninis laiškas mokytojiui – ne ta pati kalba. Mokėti perjungti bendravimo būdą priklausomai nuo situacijos – brandos, o ne formalumo ženklas.

Turinio kūrimas reiškia, kad tu esi ir autorius, ir gamintojas tuo pačiu metu. Šiandien bet kas gali per kelias minutes sukurti vaizdo įrašą, pristatymą ar tinklaraštį. Bet tikra kompetencija – ne mokėti spausti mygtukus, o žinoti, kaip tinkamai nurodyti, iš kur paėmė idėją ar vaizdą.

Saugumas – tavo skaitmeninė signalizacija. Niekas nepalieka buto durų atidarytų vien todėl, kad „vagys manęs nepastebės“. Slaptažodžiai, privatumo nustatymai, dviejų veiksmų apsauga – tai tavo skaitmeninio namo užraktai.

Problemų sprendimas – kai sugalvoji išeitį prieš skambindamas (-a) pagalbos linijai ar tėvams. Kai kas nors sugenda, pirmasis instinktas – paklausti kito. Bet dažniausiai atsakymą gali rasti tu pats (-i). Gebėjimas 10 minučių pačiam (-iai) pabandyti išspręsti problemą – tai superjėga, kurios dalis suaugusiųjų taip ir neišsiugdo, nors realiai tai yra vienas iš sėkmingo ir laimingo gyvenimo veiksmų.



DIGCOMP: KĄ GALI PADARYTI JAU DABAR?



Ką konkrečiai gali padaryti jau dabar, kad išsiugdytum šiuos gebėjimus?

Kompetencija	Užduotis
Informacijos ir duomenų raštingumas	Pasirink ginčytiną naujieną ir surašyk į lentelę: šaltinis, autorius, data, ar faktai patikrinti kitur. Praktikuokis kartą per savaitę.
Komunikacija ir bendradarbiavimas	Parašyk formalų el. laišką (pvz., mokytojui ar organizacijai) laikydamasis (-i) etiketo taisyklių: aiški tema, mandagus kreipinys, aiškus tikslas.
Skaitmeninio turinio kūrimas	Sukurk trumpą pristatymą ar infografiką mokyklos projektui naudodamasis (-i) nemokamais įrankiais (pvz., „Canva“) – ir nurodyk naudotų šaltinių ir vaizdų autorius.
Saugumas	Peržiūrėk savo socialinių tinklų privatumo nustatymus ir slaptažodžių saugumą; bent 3 paskyrose įjunk dviejų veiksnų autentifikavimą.
Problemų sprendimas	Kai kompiuteryje ar telefone kyla techninė problema, prieš prašydamas (-a) pagalbos 10 min. pabandyk ją išspręsti pats (-i), ieškodamas (-a) informacijos patikimuose šaltiniuose.

ENTRECOMP

Verslumo ir iniciatyvumo kompetencijos

EntreComp – tai Europos verslumo kompetencijų sistema, kurią 2016 m. paskelbė JRC. Sistemą sudaro 3 kompetencijų sritys po 5 kompetencijas kiekvienoje (iš viso 15).

Svarbu suprasti: „verslumas“ čia reiškia NE vien norą kurti savo verslą, o platesnį gebėjimą paversti idėjas veiksmais – tai naudinga bet kurioje srityje: moksle, mene, savanorystėje, dirbant pas kitą darbdavį.

Idėjos ir galimybės

- **Galimybių įžvelgimas** – pastebėti poreikius ir spragas aplinkoje.
- **Kūrybiškumas** – generuoti naujas idėjas ir jas plėtoti.
- **Vizija** – kurti ateities vaizdinį ir jo siekti.
- **Idėjų vertės nustatymas** – analizuoti, ar idėja tikrai naudinga ir gyvybinga.
- **Etinis ir tvarus mąstymas** – įvertinti idėjų poveikį visuomenei ir aplinkai.

Ištekliai

- **Savivoka ir savęs veiksmingumas** – tikėjimas savo gebėjimu pasiekti tikslus.
- **Motyvacija ir atkaklumas** – išlikti orientuotam (-ai) į tikslą nepaisant kliūčių.
- **Išteklų sutelkimas** – rasti ir panaudoti reikalingas žinias, įgūdžius, priemones.
- **Finansinis ir ekonominis raštingumas** – suprasti pinigų, biudžeto, kainos sąvokas.
- **Kitų telkimas** – įkvėpti, įtraukti ir motyvuoti bendraminčius.

Veiksmas

- **Iniciatyva** – imtis veiksmų nelaukiant, kol kas nors kitas pradės.
- **Planavimas ir valdymas** – nustatyti tikslus, žingsnius, terminus.
- **Susidorojimas su netikrumu, dviprasmiškumu ir rizika** – priimti sprendimus turint nepilną informaciją.
- **Bendradarbiavimas su kitais** – dirbti komandoje siekiant bendro tikslo.
- **Mokymasis iš patirties** – analizuoti sėkmes ir nesėkmes, kad augtum toliau.

UŽDUOTIS: MAŽASIS VERSLUMO PROJEKTAS MOKYKLOJE

Projektas truks 2–4 savaites.

1. Nustatyk vieną konkrečią problemą savo mokykloje ar bendruomenėje (pvz., nuobodu per pertraukas, trūksta informacijos apie profesijas).
2. Sugalvok bent 3 galimus sprendimus (kūrybiškumas) ir išsirink vieną, kurį realiai galėtum įgyvendinti per artimiausią mėnesį (vertės nustatymas).
3. Suplanuok žingsnius, terminus ir reikalingus išteklius (planavimas, ištekliai) – užtenka vieno A4 lapo su lentele ir konkrečiais žingsniais.
4. Įtrauk bent 1–2 draugus ar klasės draugus (kitų telkimas, bendradarbiavimas) ir pasiskirstykite atsakomybes.
5. Įgyvendink mažiausiai vieną žingsnį per savaitę (iniciatyva, atkaklumas), net jei ne viskas pavyks iš karto (susidorojimas su netikrumu).
6. Projekto pabaigoje parašyk trumpą (pusės puslapio) refleksiją: kas pavyko, kas nepavyko ir ką darytum kitaip (mokymasis iš patirties).



KITAIP TARIANT...

EntreComp – tai tavo idėjos, kurios tampa realybe

Galimybių įžvelgimas – gebėjimas pastebėti spragą ten, kur kiti mato tik „taip jau yra“.

Kūrybiškumas – ne talentas piešti, o gebėjimas sugalvoti daugiau nei vieną kelią į tikslą.

Vizija – aiškiai matyti, kur nori nueiti, dar prieš žengiant pirmą žingsnį.

Vertės nustatymas – gebėjimas atsijoti gerą idėją nuo tos, kuri skamba gražiai, bet neveiks.

Mokymasis iš patirties – gebėjimas nesėkmę paversti duomenimis kitam bandymui, o ne priežastimi pasiduoti.

Kitų telkimas – gebėjimas įkvėpti bent vieną žmogų prisijungti prie tavo idėjos.

Iniciatyva – žengti pirmąjį žingsnį nelaukiant, kol kas nors kitas tai padarys.

Planavimas – gebėjimas didelę svajonę paversti mažais, įveikiamais žingsniais.

Netikrumo valdymas – ryžtis veikti, net kai iš anksto nežinai visų atsakymų.

Bendradarbiavimas – supratimas, kad geriausios idėjos dažniausiai gimsta ne vienvėžėje.

Etinis mąstymas – klausimas: „Ar tai iš tiesų gera ne tik man, bet ir aplinkiniams?“

Savivoka – tikėjimas, kad tavo pastangos iš tiesų turi reikšmės, ir supratimas, kodėl elgiesi būtent taip.

Motyvacija ir atkaklumas – gebėjimas neišsijungti, kai užduotis tampa nuobodi ar sunki.

Išteklių sutelkimas – mokėjimas rasti reikiamą žmogų, žinią ar įrankį, net jei jų neturi po ranka.

Finansinis raštingumas – supratimas, kad kiekvienas sprendimas turi kainą: pinigais, laiku ar pastangomis.

ENTRECOMP: KĄ GALI PADARYTI JAU DABAR?



Ką konkrečiai gali padaryti jau dabar, kad išsiugdytum šiuos gebėjimus?

Kompetencija	Užduotis
Informacijos ir duomenų raštingumas	Pasirink ginčytiną naujieną ir surašyk į lentelę: šaltinis, autorius, data, ar faktai patikrinti kitur. Praktikuokis kartą per savaitę.
Komunikacija ir bendradarbiavimas	Parašyk formalų el. laišką (pvz., mokytojiui ar organizacijai) laikydamasis (-i) etiketo taisyklių: aiški tema, mandagus kreipinys, aiškus tikslas.
Skaitmeninio turinio kūrimas	Sukurk trumpą pristatymą ar infografiką mokyklos projektui naudodamasis (-i) nemokamais įrankiais (pvz., „Canva“) – ir nurodyk naudotų šaltinių ir vaizdų autorius.
Saugumas	Peržiūrėk savo socialinių tinklų privatumo nustatymus ir slaptažodžių saugumą; bent 3 paskyrose įjunk dviejų veiksmų autentifikavimą.
Problemų sprendimas	Kai kompiuteryje ar telefone kyla techninė problema, prieš prašydamas (-a) pagalbos 10 min. pabandyk ją išspręsti pats (-i), ieškodamas (-a) informacijos patikimuose šaltiniuose.

PAGALBOS KLAUSIMYNAS, KAI NEŽINAI, KUR STUDIJUOTI: LIETUVOJE AR UŽSIENYJE?*



***Svarbu:** šis klausimynas – tik dar viena pagalbinių savianalizės priemonė, o ne moksliskai patvirtintas testas. Galutinį sprendimą visada rekomenduojama aptarti su tėvais, mokytojais ar karjeros konsultantu.

Atsakyk į kiekvieną klausimą pasirinkdamas (-a) variantą, kuris tau artimiausias. Pabaigoje suskaičiuok, kurios raidės (A ar B) atsakymų turi daugiau.

1. Kai galvoji apie ateitį, kas tave labiau traukia?

- A) Studijuoti pažįstamoje aplinkoje, šalia šeimos ir draugų.
- B) Pažinti naują šalį, kultūrą ir susipažinti su žmonėmis iš viso pasaulio.

2. Kaip tu ar tavo šeima galite įveikti finansinius iššūkius?

- A) Studijoms galiu skirti ribotas lėšas, tikiuosi valstybės finansuojamos vietos arba stipendijų.
- B) Galiu investuoti didesnę sumą arba esu pasiruošęs (-usi) ieškoti paskolos.

3. Kaip moki užsienio kalbą (pvz., anglų, vokiečių, prancūzų ir kt.)?

- A) Vidutiniškai, prieš rimtas studijas kita kalba dar norėčiau pasitobulinti.
- B) Laisvai arba beveik laisvai, kasdien jaučiuosi patogiai bendraudamas (-a).

4. Kai pagalvoji apie savarankišką gyvenimą kitame mieste ar šalyje, ką jauti?

- A) Nerimą, nes norėčiau turėti galimybę greitai ir dažnai sugrįžti namo pas artimuosius.
- B) Susijaudinimą ir džiugesį, nes tikrai noriu išbandyti gyvenimą savarankiškai.

5. Kur yra tos studijų programos, kurių ieškai?

- A) Jų yra ir gana stiprių Lietuvoje, žinau konkrečius universitetus, mokyklas, kurios jas vykdo.
- B) Man atrodo, kad užsienyje didesnis pasirinkimas ir jos vykdomos geriau.

PAGALBOS KLAUSIMYNAS (TĘSINYS)

6. Kur įsivaizduoji savo artimiausią ateitį po studijų?

- A) Norėčiau dirbti / tęsti studijas ir gyventi Lietuvoje.
- B) Norėčiau dirbti / tęsti studijas užsienyje ir gyventi kultūriškai įvairesnėje aplinkoje.

7. Kiek tau svarbus tavo paramos tinklas (šeima, draugai)?

- A) Man labai svarbu, kad studijų metu jie būtų netoli.
- B) Galiu susikurti naują ratą, o su senuoju palaikyti ryšį nuotoliu.

8. Kaip jautiesi, kai reikia spręsti biurokratinis, buitinius ar būsto priežiūros klausimus?

- A) Norėčiau, kad tai būtų kuo paprasčiau ir kad jau žinočiau, kaip viskas veikia.
- B) Nebijau susidurti su nauja sistema, dokumentais ar kita tvarka.

9. Kokiai priėmimo / egzaminų sistemai esi labiau pasiruošęs (-usi)?

- A) Lietuviškai (žinau, kaip skaičiuojami stojamieji balai, kokių valstybinių egzaminų reikės).
- B) Esu susipažinęs (-usi) su tarptautiniais reikalavimais arba jiems pasiruošęs (-usi) (pvz., IELTS / TOEFL, motyvaciniai laiškai, rekomendacijos).

10. Jei įsivaizduočiau save po 10 metų, labiau norėčiau, kad mano istorija skambėtų taip:

- A) „Baigiau studijas Lietuvoje ir čia susikūriau karjerą.“
- B) „Studijavau užsienyje – tai pakeitė mano požiūrį į pasaulį.“

Rezultatų aptarimas

- **Daugiau A atsakymų:** tau greičiausiai patogiau ir naudingiau rinktis studijas Lietuvoje – bent jau pirmajai pakopai (bakalauro ar profesinės mokyklos programai). Tai nereiškia, kad durys į užsienį ateityje uždarytos – visada galėsi rinktis magistrantūros ar mainų programas.
- **Daugiau B atsakymų:** verta rimtai apsvarstyti studijas užsienyje. Tau svarbios naujos patirtys, esi pasiruošęs (-usi) iššūkiams ir, greičiausiai, turi (ar gali įgyti) tam reikalingų išteklių.
- **Panašus atsakymų skaičius:** neskubėk apsispręsti iškart – gali apsvarstyti mišrų kelią: pradėti studijas Lietuvoje ir vykti į užsienį mainams pagal „Erasmus+“ programą arba atvirkščiai – bakalauro studijas baigti užsienyje, o magistrantūrai rinktis Lietuvą.

KAIP SURASTI NORO AR MOTYVACIJOS VEIKTI?

Kai nežinai, ką rinktis, prarandi motyvaciją.

Motyvacija – tai ne mistinė būseną, kuri arba yra, arba jos nėra. Tai jėgūdis, kurį galima lavinti, remiantis moksliniais motyvacijos ir jėgų tyrimais. Šiame skyriuje – tik tie metodai, kuriuos gali pritaikyti kiekvienas mokinys be jokių specialių priemonių, tik su popieriaus lapu, pieštuku ir savimi.

Kodėl kartais „nesinori“? Trumpai apie motyvacijos mokslą

Trys motyvacijos „slapti“ ingredientai (pagal Deci ir Ryan, 2000):

- **Autonomija** – jausmas, kad AŠ renkuosi, o ne kažkas kitas.
- **Kompetencija** – jausmas, kad man sekasi vis geriau.
- **Ryšys** – jausmas, kad tai, ką darau, kam nors svarbu.

Pradėti visada reikia nuo mažiausio veiksmo.

MAŽIAUSIO ŽINGSNIO TAISYKLĖ (KAI VISAI „NESINORI“ PRADĖTI)

1. Kai jauti stiprų pasipriešinimą pradėti (pvz., rašyti rašinį), susitark su savimi padirbėti VOS 2 minutes.
2. Po 2 minučių leisk sau nustoti, jei tikrai norisi. Dažniausiai (bet ne visada) pradėjus norisi tęsti, nes veikia vadinamasis Zeigarnik efektas: pradėtos, bet nebaigtos užduotys „kabo“ mintyse ir traukia jas užbaigti.
3. Užsirašyk, kiek kartų iš 10 bandymų po 2 minučių tęsei darbą ilgiau – tai padės pamatyti, kiek metodas veiksmingas TAU asmeniškai.

POMIDORO TECHNIKA SUSIKAUPIMUI STIPRINTI

1. Pasirink vieną konkrečią užduotį (pvz., pasiruošti kontroliniam darbui).
2. 25 minutes dirbk susikontcentravęs (-usi) be pertraukų (išjunk telefono pranešimus).
3. Padaryk 5 minučių pertrauką – atsistok, pajudėk, atsigerk vandens.
4. Po 4 tokių ciklų („pomidorų“) padaryk ilgesnę, 15–30 min. pertrauką.

VAKARO REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS (5 MINUTĖS PER DIENĄ)

1. Kas man šiandien pavyko, net jei tai smulkmena?
2. Kokia situacija šiandien pareikalavo daugiausia pastangų?
3. Ko aš iš to pasimokiau?
4. Kokį vieną mažą žingsnį žingsniu rytoj?

**PASLAPTIS: MOTYVACIJA
ATSIRANDA... VEIKIANT**

KAIP SURASTI NORO AR MOTYVACIJOS VEIKTI?

Tau gali pasirodyti PERNELYG paprasta, bet jei sustiprinsi tris savo įgūdžius – atsparumą, nuoseklumą ir įsipareigojimų laikymąsi, – jie bus tavo gelbėtojai ir pagalbinkai visose sudėtingesnėse situacijose.

Atsparumo ugdymas

Tai, kad negali padaryti visko ir iškart, nereiškia, kad negali padaryti nieko.

Jei kažkas nepavyko (net ir tūkstantį kartų), tai nereiškia, kad nepavyks ateityje.



Atsparumas – gebėjimas atsigauti po nesėkmių ir prisitaikyti prie sunkumų. Atsparumas neatsiranda iš motyvacijos. Jis atsiranda iš saugumo jausmo ir mažų laimėjimų sekos.

Mokykis pastebėti savo „atsigavimo“ po nesėkmių istorijas. Kai kas nors nepavyksta – kontrolinis, sporto varžybos, susipykai su draugais, – po kelių dienų grįžk prie situacijos ir užsirašyk vieną sakinį apie tai, kaip ją išsprendei. Ne šiaip „viskas praėjo“, o įvardyk konkretų žingsnį: „Paskambinau draugui“, „Peržiūrėjau klaidas ir supratau, kur suklydau“, „Daviau sau vieną laisvą dieną, o tada vėl grįžau į treniruotes“.

Kodėl tai veikia? Atsparumas nėra savybė, kurią turi arba ne, – tai įrodymų bazė, kurią renki apie save. Kai kitą kartą patirsi iššūkį, smegenys turės ką prisiminti: „Aš jau anksčiau susitvarkiau su panašiu dalyku.“

Kuo daugiau tokių įrašų susikaupia, tuo drąsiau priimsi naują iššūkį, nes žinosi, kad turi savo paties patikrintą metodą, o ne tik viltį.

Nuoseklumą formuoji:

- kai susidari dienos planą ir jo laikaisi;
- kai darai net ir tuomet, kai nieko nenori;
- kai kasdien atlieki po mažą žingsnelį (pvz., namų darbus darai kasdien po truputį ir nepalieki paskutinei dienai).

Įsipareigojimų laikymasis reiškia viena: kai pažadi – įvykdai.

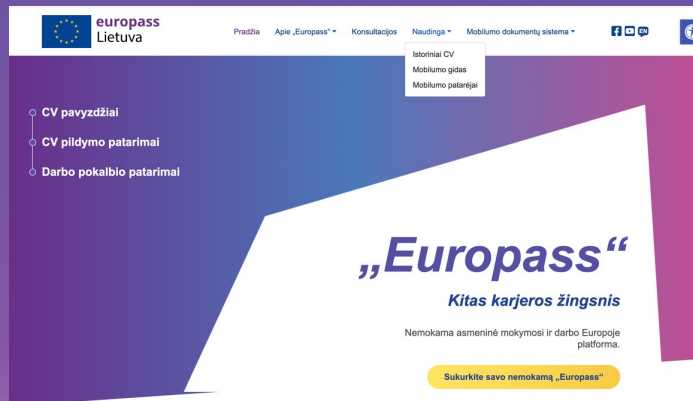
Labai svarbu, kad savo požiūrį keistum iš „aš NIEKO NEGALIU“ į „aš esu saugus (-i) ir GALIU valdyti mažus žingsnius“.

KUO NAUDINGA „EUROPASS“ PLATFORMA?

www.europass.lt

„Europass“ – nemokama Europos Sąjungos platforma (www.europass.eu), padedanti žmonėms visoje Europoje aiškiai ir vienodu formatu pristatyti savo įgūdžius, kvalifikacijas ir patirtį – tiek stojant į mokymo įstaigą, tiek ieškant darbo.

Nuo pirmojo paleidimo 2004–2005 m. jau užpildyta apie 130 mln. „Europass“ dokumentų, todėl šis formatas gerai atpažįstamas darbdavių ir švietimo institucijų visoje ES.



Ką konkrečiai gali padaryti „Europass“ platformoje?

Įrankis	Kam skirtas?	Kuo gali būti naudingas tau?
„Europass“ CV kūrėjas	Standartizuotas, ES pripažįstamas gyvenimo aprašymas su kalbų lygiais pagal BEK (CEFR) skalę	Stojant į užsienio mokyklą / universitetą, teikiant paraišką „Erasmus+“ programai ar ieškant pirmo darbo
Motyvacinio laiško (lydraščio) redaktorius	Struktūruotas įrankis lydraščiui rašyti	Kartu su CV teikiant stojimo ar darbo paraišką
Skaitmeninių įgūdžių įsivertinimo testas	Savarankiškas testas, padedantis įsivertinti savo skaitmeninę kompetenciją pagal DigComp lygius	Prieš pildydamas (-a) CV sužinai, kaip tiksliai apibūdinti savo skaitmeninius įgūdžius
„Europass Mobility“ dokumentas	Fiksuoja mainų, praktikos ar savanorystės metu kitoje šalyje įgytus įgūdžius	Po „Erasmus+“ ar kitų tarptautinių mainų
Diplomo / pažymėjimo priedėlis (angl. <i>Diploma / Certificate Supplement</i>)	Detaliai paaiškina kitos šalies institucijai, ką reiškia tavo diplomas ar pažymėjimas	Baigus aukštojo mokslo ar profesinio mokymo programą bet kurioje ES šalyje
Europos skaitmeniniai kredencialai mokymuisi	Skaitmeniniai, patikimi ir nesuklastojami kvalifikacijų įrašai	Leidžia kaupti visus pasiekimus vienoje saugioje vietoje visą gyvenimą
Informacija apie mokymąsi ir gyvenimą Europoje	Šalių švietimo sistemų, gyvenimo sąlygų aprašymai	Planuojant, kur studijuoti ar dirbti

KUO NAUDINGA „EUROPASS“ PLATFORMA?

- Visiškai nemokama.
- Pripažįstama visoje ES ir dažnai už jos ribų.
- Struktūra padeda net tiems, kurie dar neturi patirties rašant CV.
- Integruota su kalbų ir skaitmeninių įgūdžių įsivertinimu.
- Duomenys visą gyvenimą saugomi vienoje asmeninėje, saugioje paskyroje.

Jeigu ketini studijuoti kitoje ES šalyje, turėsi ugdymo įstaigai pateikti informaciją apie savo įgūdžius ir kvalifikaciją jiems suprantama forma. **„Europass“ – tam puikiai tinkanti platforma.**

„Europass“ Lietuvos puslapyje gali rasti daugiau informacijos apie tai, kaip pasirengti studijoms užsienyje: <https://europass.lt>.

Kodėl verta susikurti „Europass“ paskyrą JAU DABAR, dar mokykloje?

- Savo pasiekimus (projektus, savanorystę, kalbų kursus, olimpiadas) kaupsi vienoje vietoje – vėliau nereikės jų prisiminti iš atminties.
- Kalbų lygiai pagal Bendruosius Europos kalbų metmenis (BEK / CEFR, A1–C2) suprantami tarptautiniu mastu – mokydamasis (-i) įsivertinti savo lygį jau dabar, išmoksi save vertinti tiksliau.
- Sukurtą CV galėsi greitai pritaikyti bet kuriai paraiškai – mainams, vasaros darbui, savanorystei, stojimui į universitetą ar profesinio mokymo įstaigą užsienyje ir Lietuvoje.
- Formatas vienodai atpažįstamas visose 27 ES šalyse (ir platesnėje Europoje) – nereikia mokytis skirtingų kiekvienos šalies CV tradicijų.

KUO NAUDINGA „EUROPASS“ PLATFORMA?

Pirmieji žingsniai „Europass“ platformoje

1. Apsilankyk europass.eu ir pasirink kalbą (yra ir lietuvių kalba).
2. Susikurk nemokamą paskyrą (arba prisijunk per „EU Login“).
3. Užpildyk pagrindinę informaciją: asmeniniai duomenys, išsilavinimas, kalbos (naudodamasis (-i) BEK / CEFR įsivertinimo aprašais).
4. Atlik skaitmeninių įgūdžių įsivertinimo testą – tai padės CV skiltyje „Įgūdžiai“ tiksliau apibūdinti savo DigComp lygį.
5. Sugeneruok savo pirmąjį CV ir peržiūrėk jį su mokytoju, karjeros konsultantu ar tėvais – gauk grįžtamąjį ryšį.
6. Bent kartą per pusmetį atnaujink paskyrą – pridėk naujų pasiekimų, projektų, savanorystės patirties.



Drąsiai, bet apgalvotai kurk savo kelią – nesvarbu, ar jis nuves į kaimyninį miestą, ar į kitą Europos šalį. Svarbiausia, kad jis būtų TAVO paties (-ios) pasirinktas.