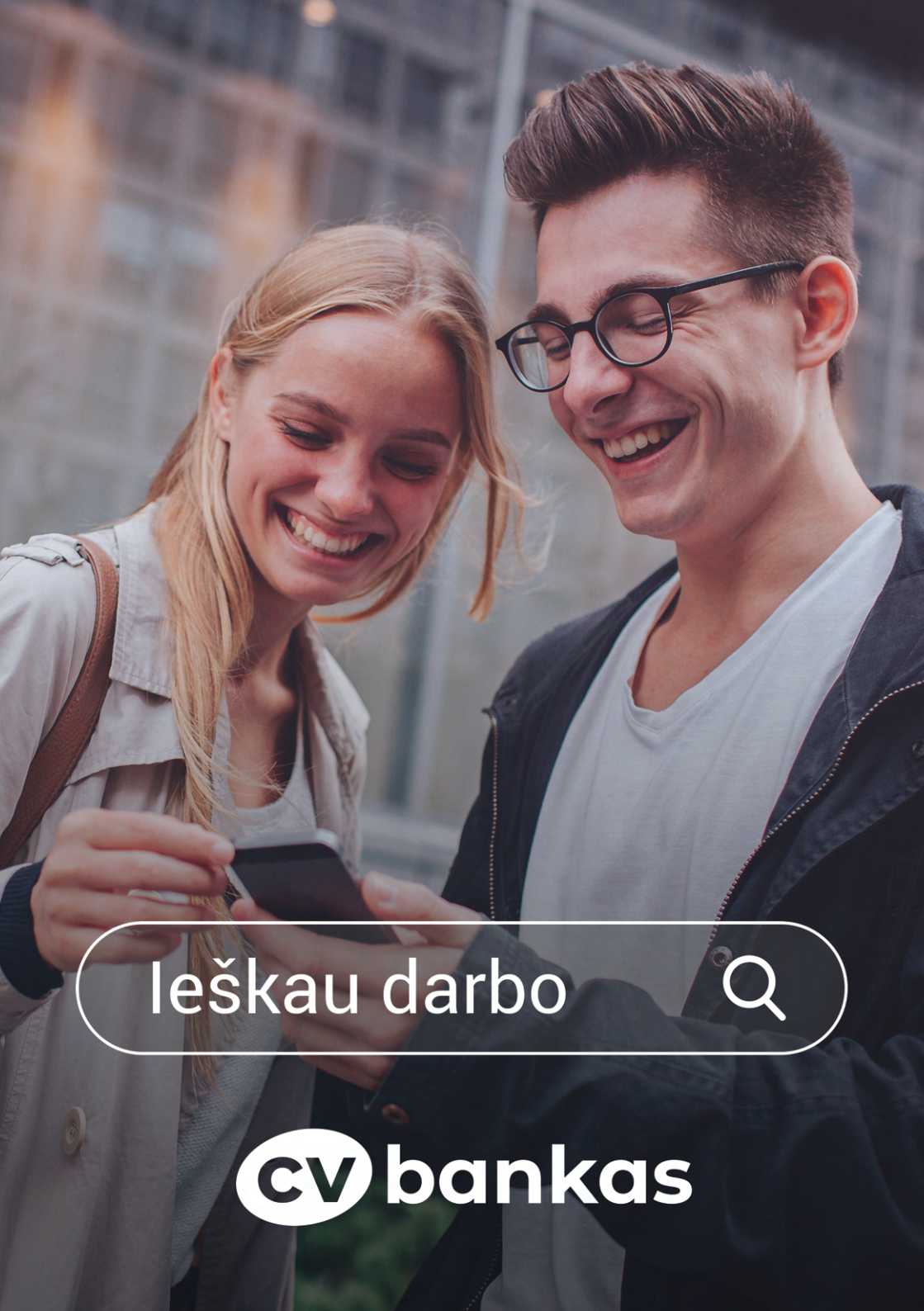




leškau darbo



cv bankas



TOP 10 darbo sričių, kuriose ieškoma daugiausia darbuotojų

1. Gamyba

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **1 854 €/mėn.**

2. Prekyba-konsultavimas

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **1 220 €/mėn.**

3. Klientų aptarnavimas, paslaugos

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **1 508 €/mėn.**

4. Pardavimų vadyba

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **2 449 €/mėn.**

5. Sandėliavimas

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **1 629 €/mėn.**

6. Inžinerija, mechanika

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **2 390 €/mėn.**

7. Finansai, apskaita, bankininkystė

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **2 386 €/mėn.**

8. Informacinės technologijos

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **3 238 €/mėn.**

9. Statyba

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **3 092 €/mėn.**

10. Transporto, logistikos vadyba

Darbo skelbimuose vid.
siūloma (prieš mokesčius): **2 362 €/mėn.**



Kokius atlyginimus darbdaviai vidutiniškai siūlo didžiuosiuose Lietuvos miestuose?

Vilniuje

2 197 €/mėn.

neatskaičius mokesčių

Kaune

1 941 €/mėn.

neatskaičius mokesčių

Klaipėdoje

1 945 €/mėn.

neatskaičius mokesčių

Panevėžyje

1 680 €/mėn.

neatskaičius mokesčių

Šiauliuose

1 811 €/mėn.

neatskaičius mokesčių



Kaip panaudoti dirbtinį intelektą darbo paieškai?

Darbo paieška gali būti sudėtingas ir laiko reikalaujantis procesas, tačiau šiuolaikiniai technologiniai įrankiai, ypač dirbtinis intelektas (DI), ženkliai palengvinti šį kelią. Nuo CV kūrimo iki darbo pokalbių simuliacijos – DI tampa vertingu pagalbininku. Šiame straipsnyje aptarsime, kaip panaudoti dirbtinį intelektą darbo paieškos procese.



Gramatinių klaidų taisymas kuriant CV

Kai kuriate gyvenimo aprašymą (CV), labai svarbu, kad jis būtų aiškus ir be klaidų. DI įrankiai padeda ištaisyti gramatines klaidas, pasiūlo kaip ištaisyti rašybos stiliaus klaidas ir netgi pataria, kokius žodžius naudoti, kad CV būtų lengviau suprantamas ir atitiktų darbo skelbimo reikalavimus. Tai ypač naudinga, kai norite įsitikinti, kad jūsų CV neturi gramatinių klaidų, dėl kurių CV gali atrodyti neprofesionalus.



Motyvacinio laiško kūrimas

Motyvacinis laiškas yra svarbi darbo paieškos dalis, tačiau rašant jį pačiam dažnai kyla sunkumų. DI yra puikus pagalbininkas, kuris siūlo idėjas, ištaiso klaidas. Tačiau svarbu nepamiršti, kad motyvacinį laišką turite parašyti patys – DI tik padeda jums išreikšti mintis aiškiau, bet turinys turi būti tikras ir atspindėti jūsų tikrąjį susidomėjimą pozicija (plačiau apie motyvacinio laiško kūrimą rasite toliau leidinyje).



Darbo pokalbio simuliacija

Pasiruošimas darbo pokalbiui neretai kelia stresą, tačiau DI šį procesą gali palengvinti. Yra įrankių, kurie imituoja darbo pokalbį ir užduoda jums klausimus, panašius į tuos, kuriuos galite gauti tikrame pokalbyje. Tai leidžia jums praktiškai pasiruošti, išmokti atsakyti į dažniausiai užduodamus klausimus ir labiau pasitikėti savimi. DI taip pat gali analizuoti jūsų atsakymus ir pasiūlyti patarimų, kaip juos tobulinti.



Pasiūlymai dėl tinkamų pozicijų

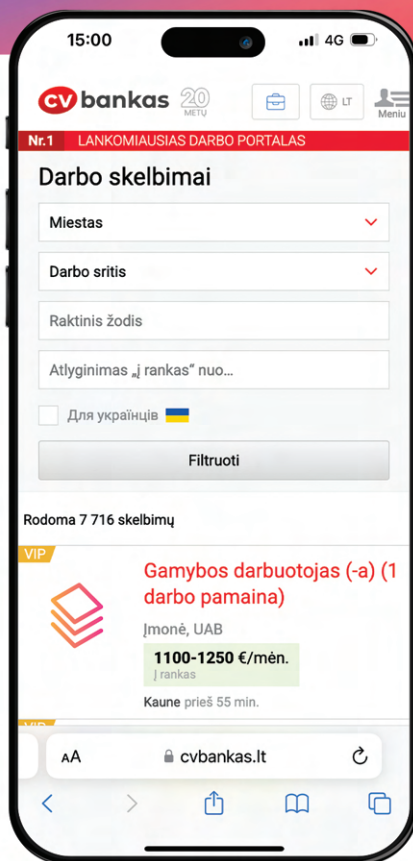
Galite paprašyti dirbtinio intelekto, jog išanalizuotų jūsų turimą darbo patirtį, įgūdžius, pomėgius ir pasiūlytų darbo pozicijas, kurios jums tiktų geriausiai. Tai ypač naudinga, kai nesate tikri, kokias pozicijas pasirinkti ar kuria linkme žengti.



Aktyvuokite savo gyvenimo aprašymą CVbankas.lt portale ir būkite matomi darbdaviams!

Kodėl tai naudinga?

- ✓ Gyvenimo aprašymas bus matomas mūsų CV duomenų bazėje, todėl darbdaviai galės Jus matyti bei turės galimybę pateikti Jums darbo pasiūlymą.
- ✓ CV duomenų bazėje surandama net ketvirtis visų kandidatų. Tikrai verta čia būti!
- ✓ Būkite atviri geriems darbo pasiūlymams – aktyvuoti gyvenimo aprašymą galite net ir aktyviai neieškodami darbo.



Patogus ir mažesniame ekrane!

Svajonių darbas gali atsirasti bet kurią akimirką – nepraleisk galimybių.



Darbo pokalbis. Kaip jam pasiruošti?

Darbo pokalbiai gali tapti dideliu iššūkiu, ypač tiems, kurie į juos vaikšto retai arba pirmą kartą keliauja po ilgos pertraukos. Juk norisi palikti teigiamą įspūdį bei gauti pasiūlymą dirbti. Taigi su kokiais iššūkiais gali tekti susidurti ir kaip darbo pokalbiui pasiruošti tinkamai?

Gyvenimo aprašymas yra Jūsų vizitinė kortelė – pildykite jį atsakingai

Gyvenimo aprašymo vizualas padės jums išsiskirti iš minios kitų. Ypač jei kandidatuojujate į kūrybinę poziciją, marketingą ar dizainą. Nebūkite šabloniški, būkite išskirtiniai, tačiau su spalvomis neperlenkite lazdos. Galite pasinaudoti Word ir programoje Canva siūlomais šablonais arba tiesiog paieškoti įkvėpimo internete.

Nuotrauka gyvenimo aprašyme nebūtina, tačiau jei jau nusprendėte ją dėti, dėkite tinkamą. Nuotraukoje turite būti tik Jūs, su tinkama apranga, pvz. marškiniais ir švarku. Venkite pašalinių daiktų, geriausia nusifotografuokite prie sienos, kad už nugaros nieko nebūtų.

Pasitirinkite gyvenimo aprašymo klaidas, informaciją pateikite glaustai ir konkrečiai. Buvusias darbo vietas nurodykite su datomis ir būkite pastebėti potencialaus darbdavio už tai, kad išskyrėte prie kiekvienos darbo vietės savo pasiekimus – tai iš tiesų padeda susidaryti vaizdą apie jus.

Nemeluokite, nes informaciją šiais laikais labai lengva patikrinti, o ir jūs pats gi norite gauti tokį darbą, kuriame jausite gerai, komfortiškai ir vertinami už tai, kokie esate.

Kokiems klausimams būti pasiruošus?

Pagrindinius interviu klausimus rasite panašę internete, tačiau norisi akcentuoti dažniausiai pasitaikančias klaidas interviu metu, kai kandidatai net ir žinodami, kad šių klausimų sulauks, visgi jiems nepasiruošia tinkamai.

Klausimas apie darbo užmokestį. Turėkite savo kompetencijas, žinias ir įgūdžius įsivertinę pinigine išraiška. Kai darbdavys paklaus jūsų darbo užmokesčio lūkesčių, žinokite, ką atsakyti. Venkite nekonkretumo, nesakykite, kad sutiktumėte dirbti pradžioje už mažiau, o vėliau už daugiau, nes nėra aišku, kas yra daugiau, o kas yra mažiau.

Klausimui, kodėl palikote buvusias darbo vietas taip pat pasiruoškite. Žinoma, kartais išėjimo priežastys nebūna pačios geriausios, tačiau būsimas darbdavys vertins jūsų nuoširdumą. Tik jokiais būdais nekaltinkite ir nešmeižkite buvusių darbdavių bei neleiskite savo emocijoms jūsų užvaldyti. Jei palikote darbą dėl to, kad nesutarėte su vadovu, taip ir sakykite, kad jūsų požiūriai nesutapo, prasišaukite lūkesčiai, todėl teko palikti darbo vietę (savo ar nesavo noru).

Turėkite sąrašą ir savo asmeninių savybių tiek teigiamų, tiek neigiamų. Jei išgirsite klausimą, ką buvęs darbdavys apie jus pasakytų, nesakykite – paklauskite jo. Visi adekvačiai save vertinantys žmonės tikrai puikiai gali įvardinti tiek savo stiprybes, tiek silpnybes.

Ko galima tikėtis dar?

Šiuo metu gana plačiai atrankos procesuose taikomi ir testavimo metodai. Kandidatai dažniausiai elektroniniu paštu gali gauti testus, kuriuos turi užpildyti. Tai gali būti asmenybės testai, matematinių žinių, kalbų tikrinimo, loginiai testai ir kiti. Taip pat gali būti pateiktos praktinės užduotys interviu metu. Nereikia viso to bijoti ar dėl to nerimauti. Testai dažniausiai nebūna

lemiamas veiksnys. Visuomet žiūrimas bendras kontekstas ir tai, kaip kandidatas pasirodė interviu metu.

Pagrindinis patarimas, kurio privaloma laikytis

Nemeluokite ne tik savo gyvenimo aprašyme, bet ir šnekėdami interviu metu. Kalbėtis dėl darbo į vieną poziciją, teks mažiausiu du kartus, o savo mele pasiklysti gali būti itin nesunku, kai atrankų specialistai ims Jūsų klausinėti. Taip pat daug informacijos galima surasti internete ir darbdaviai tikrai naudojasi google. Be to, jei meluosite apie savo kompetencijas, tai susikirsti galite ties pirmu testu ar užduotimi. Nebijokite pasakyti, kad nemokate ar nežinote, nes tai nėra taip svarbu, kaip žmogaus galimybė išmokyti kažko naujo. Gal galite pasidalinti patirtimi, kam ankstesniame darbe kažko nežinojote ir kaip įdėję daugiau pastangų ir skyrę laiko aplenkėte kitus? Tai iš tiesų Jums uždės didesnį plusą, nei bandymai būtų visažinančių kandidatų.

Nepamirškite, kad darbdavys turi teisę paklausti Jūsų apie rekomendacijas. Jei būsite pamelavę, galite save pastatyti į itin nepatogią situaciją.

Aurų sutapimas ir kiti nepaaiškinami dalykai

Jeigu turėsime du vienodus kompetencijas ir patirtis turinčius kandidatus, žinokite, kad bus pasirinktas tas, kuris turės pozityvesnį požiūrį ir daugiau šypsosis.

Dažnu atveju atrankos eigą gali lemti ir tai, kaip sueina žmonių auros. Įsivaizduokite, kas būtų, jei jums tektų kiekvieną dirbti su žmogumi, su kuriuo Jums nejauku, nemalonu ir nepatogu būti? Taigi tai, kaip sueina dviejų žmonių auros yra irgi be galo svarbu ir čia jau sprendžia abi pusės. Tenka sulaukti kandidatų skambučio, kad viskas jiems tinka, darbas patiktų, tačiau jie nepajautė norimo ryšio su vadovu. Ir čia nėra magija, čia yra gyvenimas.

Ir pabaigai. Žmonės jaučia, ar esate nuoširdūs, žmonės mato, ar jūsų akys dega ir dažnu atveju be profesionalumo ir kompetencijų aspekto, tai suvaidina labai svarbų vaidmenį. Todėl būkite atviri ir pasiruošę laukiantiems iššūkiams, o jūsų juntamas nerimas interviu metu yra žavus ir žmogiškas, nes parodo, kad Jums tai yra be galo svarbu.

Lengvų kelionių į karjeros iššūkius ir pasitikėjimo savo jėgomis. Ir nepamirškite, kad jei vienos durys uždarytos, pasibelskite į kitas.



*Autorė
Giedrė Stepučinskienė*



Ieškote darbo? Galime sutaupyti jums laiko!

Užsiprenumeruokite darbo skelbimų prenumeratą ir kasdien gaukite naujausius pasiūlymus el.paštu!



Motyvacinis laiškas: ar vis dar svarbu?

Tai klausimas, kuris dažnai kyla jauniems darbo ieškantiems žmonėms. Atsakymas? Taip, motyvacinis laiškas vis dar svarbus, tačiau šiuolaikinis jo formatas turi šiek tiek kitokių reikalavimus nei anksčiau. Dabar daugiau nei kada nors, reikia ne tik pasakyti, kodėl norite dirbti, bet ir parodyti, kaip jūsų įgūdžiai ir asmenybė atitinka būsimą poziciją.

Ką reikėtų žinoti prieš rašant motyvacinį laišką?

Nebijokite būti savimi.

Rašant motyvacinį laišką svarbiausia parodyti, kad esate tikras žmogus, o visas tekstas nėra parašytas dirbtinio intelekto. Įmonės nenori skaityti ilgų tekstų, kuriuose kartojasi tai, kas jau yra parašyta gyvenimo aprašyme. Geriau pasakykite, ką galite pasiūlyti įmonei ir kodėl norite dirbti būtent čia.

Pritaikykite laišką kiekvienai įmonei.

Viena iš pagrindinių klaidų – naudoti tą patį motyvacinį laišką visoms įmonėms. Geriausias būdas pritraukti dėmesį yra pritaikyti laišką pagal įmonės vertybes ir darbo pobūdį, tuomet potencialus darbdavys matys, jog ši pozicija jums svarbi.

Motyvacinis laiškas gali atrodyti kaip papildoma našta darbo paieškose, tačiau jis tikrai padeda išsiskirti iš kitų kandidatų. Svarbiausia, kad jis būtų nuoširdus, aiškus ir pritaikytas kiekvienai pozicijai. Jeigu tikrai tiksliai žinote, kodėl norite dirbti šioje įmonėje, jūsų motyvacinis laiškas tikrai sužavės!

Geras motyvacinis laiškas – koks jis?

Sveiki,

Pavyzdys



perskaitęs Jūsų darbo skelbimą, iš karto pagalvojau, kad mano patirtis ir aistra socialiniams tinklams puikiai atitinka Jūsų poreikius. Turiu daugiau nei dvejų metų patirtį kuriant turinį ir valdant įmonių socialinius kanalus. Man patinka, jog Jūsų įmonė siekia išskirtinumo ir kūrybiškumo – tai sutampa su mano asmeniniu požiūriu ir siekais.

Labai laikiu galimybės prisijungti prie Jūsų komandos!

Šis motyvacinis tekstas – paprastas, tačiau yra konkretus, aiškus ir pozityvus, kuriame kandidatas pabrėžia savo patirtį ir nurodo, kodėl nori dirbti šioje įmonėje.

Blogas motyvacinis laiškas – ko reikėtų vengti?

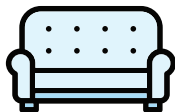
Sveiki,

Pavyzdys



noriu dirbti Jūsų įmonėje. Turiu patirties įvairiose srityse ir manau, kad būčiau puikus darbuotojas. Prašome peržiūrėti mano CV ir susisiekti su manimi.

Tai labai bendras laiškas, kuriame nėra jokio susidomėjimo įmone, nėra aišku, kodėl būtent ši pozicija yra įdomi ir kaip kandidato įgūdžiai gali būti naudingi įmonei.



Kaip sėkmingai dirbti iš namų: 5 patarimai efektyviam darbui

Dirbti iš namų gali atrodyti kaip svajonė – nereikia keltis anksti ir stovėti kamščiuose. Galimybė dirbti savo tempu, patogioje aplinkoje ir išvengti kasdienio biuro šurmulio tikrai vilioja. Tačiau, nors nuotolinis darbas turi daug privalumų, jis taip pat kelia savų iššūkių: gali būti sunku išlaikyti dėmesį, jaustis komandos dalimi, atskirti poilsio ir darbo laiką.

Štai keli patarimai, kurie padės išlikti produktyviam ir išlaikyti sveiką darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą dirbant iš namų:

- ✓ **Sukurkite darbo erdvę**
Svarbu turėti atskirą vietą, kurioje dirbama. Tai gali būti atskiras kambarys arba tiesiog specialus kampelis. Svarbiausia, kad šioje erdvėje būtų ramybė, geras apšvietimas ir visi reikalingi darbo įrankiai.
- ✓ **Laikykitės dienos rutinos**
Nors dirbdami iš namų galite būti lankstesni, rekomenduojama laikytis tam tikros rutinos. Pradėkite darbo dieną tuo pačiu metu, suplanuokite pertraukas ir baikite darbą tam tikru laiku. Tai padės išvengti pernelyg ilgo darbo ir jį atskirti nuo laisvalaikio.
- ✓ **Aprangos svarba**
Nors dirbate iš namų, verta apsirengti panašiai kaip ir dirbant biure. Tai psichologiškai padės įsijungti į darbo režimą ir padidins produktyvumą. Žinoma, nereikia apsivilkti marškinių (nebent tokia apranga labai patinka – tuomet pirmyn!), tačiau tvarkinga apranga gali padėti išlaikyti darbo nuotaiką.
- ✓ **Venkite trikdžių**
Namuose gali būti daug veiksmų, kurie trukdo susikaupti – televizorius, socialiniai tinklai ar namų ruošos darbai. Darbo metu išjunkite nereikalingus prietaisus, jei būtina – apribokite prieigą prie interneto asmeniniame telefone. Jei reikia, nustatykite darbo taisykles namuose su šeimos nariais, kad netrukdytų, kai esi užsiėmęs.

- ✓ **Bendraukite su kolegomis**
Dirbdami nuotoliniu būdu, prarandame natūralų bendravimą su kolegomis, todėl svarbu palaikyti ryšį naudojant įvairias komunikacijos priemones – el. paštaž, pokalbių programas ar vaizdo skambučius. Tai padės išlaikyti bendravimą ir jaustis bendruomenės dalimi.



CVbankas.lt lankytojų klausėme:

Kaip dažnai per savaitę norėtumėte dirbti nuotoliniu būdu?

Visą savaitę	29,8%
3-4 dienas per savaitę	29,3%
1-2 dienas per savaitę	31,7%
Tik ypatingais atvejais	5,3%
Nenorėčiau dirbti nuotoliniu būdu	3,8%

Rezultatai rodo, jog virš 60% apklaustųjų siekia didesnio lankstumo ir rinktųsi hibridinį darbo modelį (1-2 arba 3-4 dienas darbui namuose). Beveik trečdalis balsavusiųjų norėtų dirbti nuotoliniu būdu ir tik maža dalis darbuotojų (iki 4%) renkasi darbą biure.

Iš viso dalyvavo 1200 žmonių



Kaip pasiruošti metiniam pokalbiui su vadovu?

Sausį ir vasarį didelė dalis įmonių ruošiasi apžvelgti praėjusius metus. Kasmetinis pokalbis (angl. one-on-one) – puiki proga tiek darbuotojui, tiek vadovui ne tik aptarti metų rezultatus, bet ir nusibrėžti tikslus naujiems bei suplanuoti prasmingus pokyčius. Patarimais, kaip šiam pokalbiui tinkamai pasiruošti ir kaip komunikuoti apie norimą pokytį, dalijasi Emplonet vykdomoji direktorė Ingrida Juknevičiūtė-Lukašonok.

„Dažnai darbuotojai klaidingai mano, kad metiniam pokalbiui ruoštis nereikia ir žiūri į tai tik kaip į galimybę informuoti vadovą apie darbų statusą ar paprašyti didesnio darbo užmokesčio.

Vis dėlto norintiems pozityvių pokyčių ir tobulėjimo pasiruošimas metiniam pokalbiui yra būtinas – taip ne tik parodysite vadovui, kad jums rūpi jūsų kelionė organizacijoje, kad sekate jos eigą, bet ir galėsite supažindinti jį su savo perspektyva, pokalbiui suteiksite gėlmės“, – sako I. Juknevičiūtė-Lukašonok.

Ji siūlo atsižvelgti į prof. Steveno Rogelbergo knygoje „Glad We Met: The Art and Science of 1:1 Meetings“ pristatytą tyrimą, kuriuo nustatyta, kad one-on-one susitikimai yra produktyviausi tada, kai juose daugiausia dėmesio skiriama darbuotojui – jo poreikiams, rūpesčiams ir lūkesčiams, o ne tik tam, kas yra svarbiausia vadovui.

„Profesorius taip pat nustatė, kad dažnai darbuotojai per susitikimus su vadovu tiesiog iškelia temas, kurių iš jų tikimasi – pavyzdžiui, ką jie dirbo praėjusią savaitę. Tačiau ši informacija vadovams anaipol nepadedą suprasti jūsų vidinių būsenų, didžiausių iššūkių darbe ir lūkesčių ateičiai. Metinis pokalbis turėtų būti skirtas ne tik rezultatams aptarti, bet ir bendriems (jūsų ir organizacijos) tikslams nustatyti. O kad tai aptartumėte, turite žinoti, ko siekiate.“

Persvarstykite praėjusius metus ir (ne)pasiektus rezultatus

Pradėti I. Juknevičiūtė siūlo nuo praėjusių metų rezultato apžvalgos – kokius darbus pavyko padaryti, o kokių – ne? Kokios yra to priežastys? „Taip pat atkreipkite dėmesį į anksčiau jums suteiktą grįžtamąjį ryšį – ar pavyko pajudėti pirmyn, kaip atrodė šis kelias, kas kišo koją, o kas skatino pozityvų pokytį.

Situaciją reikėtų įsivertinti kuo objektyviau – aiškiai įsivadyti, kas trukdė (ir kas padėjo) pasiekti tikslus, ar tai būtų jūsų asmeninės savybės ar kompetencijos, kurias reikia tobulinti, ar darbo įrankių stoka, ar komandos mikroklimatas, ar kitos priežastys. Visa ši informacija jūsų vadovui leis geriau žinoti, kurioje srityje jums reikia pagalbos, kad rezultatai būtų geresni. Taip pat verta su savimi turėti jūsų duomenis apie praėjusių metų darbus ir pasiektus rezultatus, kad kartu geriau pamatytumėte bendrą vaizdą, pasidžiaugtumėte ir laimėjimais“, – tikina Emplonet vykdomoji direktorė.

Nusistatykite tikslus ir lūkesčius

Prieš metinį pokalbį specialistai skatina apsvastyti savo trumpalaikius bei ilgalaikius tikslus – kokias užduotis šiemet labiausiai norėtumėte atlikti, kas skatintų jūsų profesinį augimą, ko siekiantė karjeroje bendrąja prasme.

„Gera pagalvokite, kokios darbo užduotys teikė didžiausią malonumą, kurios daugiausiai augino, o kurios buvo teikiančios mažiau prasmės jausmo ir nepadėjo artėti prie jūsų tikslų, – priduria ekspertė. – Apie tai varta užsiminti pokalbio metu – galbūt besidalydami idėjomis rasite kompromisų ir jums bus deleguojama daugiau jūsų profesinius tikslus atliepančių užduočių, kurios padės tobulėti kaip specialistui. Prisiminkite, kad jūsų motyvacija, profesinis prasmės jausmas darbdaviui svarbūs ne tik dėl bendražmogiškų priežasčių – motyvuoti ir įsitraukę darbuotojai yra tiesiog produktyvesni. Svarbu yra pagalvoti ir apie įmonės tikslus – kaip jūs galėtumėte prie jų prisidėti, kur jūsų asmeniniai tikslai persikerta, kur yra tas bendrasis laukas.“

Svarstant atlygio klausimą, pravartu pasidomėti rinka – atsiversti darbo skelbimus, pasižiūrėti, kokią darbo užmokestį ir darbo sąlygas įmonės

siūlo panašaus pobūdžio darbuose ir panašias patirtis sukaupusiems darbuotojams:
„Pasidomėjimas rinkta jums suteiks daugiau pasitikėjimo savimi keliant klausimus apie darbo užmokestį.“

Dažna situacija – kai įmonės dėl finansinių sumetimų darbo užmokesčio žymiai pakelti negali, o darbuotojas turi išaugusį poreikį uždirbti daugiau.

„Verta nepamiršti, kad papildomų pajamų yra nebūtina ieškotis už įmonės ribų – galite pasiteirauti vadovo, ar nebūtų galimybės užsidirbti papildomai apsiimant daugiau projektų“, – komentuoja I. Juknevičiūtė-Lukašonok.

Priimkite ir suteikite grįžtamąjį ryšį

Grįžtamasis ryšys – vienas svarbiausių metinio pokalbio aspektų. Ekspertė visų pirma rekomenduoja mokytis jį priimti – net jeigu kritika gali paliesti emociškai.

„Išgirsti neigiamą grįžtamąjį ryšį tikrai nėra malonu nė vienam. Tačiau reikėtų nepamiršti, kad jis mums padeda tobulėti ne tik kaip specialistams, bet ir augti kaip žmonėms. Galbūt jūsų pastabos skaudina kolegas, gal jūsų laiko planavimo įgūdžiai neleidžia įvykdyti darbų laiku ar jums trūksta atidos, ir pan. Dirbant komandoje, išryškėja ir kampuotos mūsų savybės – visa tai yra natūralu. Padėkokite už pagyrimus ir kritiką bei su vadovu nusibrėžkite planą, kaip būtų galima tobulėti.“

Nepamirškite grįžtamojo ryšio suteikti ir savo vadovui – jam irgi yra svarbu žinoti, kaip geriau atliepti ne tik jūsų, bet ir kitų darbuotojų lūkesčius. Ne vienas tyrimas rodo, kad vadovai – vieni venišiausių darbuotojų. Dažnai darbuotojai baiminasi pasakyti apie neigiamus jų komunikacijos aspektus, o tai gali paveikti įmonės mikroklimatą.

„Parodydami atvirumą, nuoširdžiai kalbėdami apie jūsų darbo santykį galite pagerinti tarpusavio komunikaciją. Žinoma, svarbu yra ir mokėti tinkamai išreikšti kritiką, neužsipulti vadovo. Pavyzdžiui, sakyti: „Man būtų daug maloniau dirbti, jeigu jūs apie darbus praneštumėte gerokai anksčiau / kritiką išreikštumėte privačiai, ir pan.“ Vadovui verta pasakyti ir apie teigiamas jo savybes, darbo principus“, – sako Emplonet vykdomoji direktorė.

Pokalbio su vadovu pabaigoje nusibrėžkite žingsnius, kuriuos verta padaryti iki kito jūsų susitikimo dviese. Kartu išdiskutuokite metinius tikslus, KPI, įsivertinkite galimybes juos pasiekti.



Autorė

Ingrida Juknevičiūtė-Lukašonok



emplonet



CVbankas.lt lankytojų klausėme:

Kaip dažnai norėtumėte gauti grįžtamąjį ryšį iš vadovo apie savo darbą?

Kas savaitę **22,6%**

Kas mėnesį **37,8%**

Tik kai tai būtina **28,6%**

Nereikia grįžtamojo ryšio – jaučiu, kada dirbu gera **11,0%**

Kaip matome, daugiau nei 60% darbuotojų nori gauti grįžtamąjį ryšį reguliariai. Nors kiekvienoje įmonėje grįžtamojo ryšio dažnis gali skirtis, beveik visose įmonėse vyksta metiniai pokalbiai, ir tai yra puiki proga tiek gauti, tiek suteikti grįžtamąjį ryšį savo vadovui.

Iš viso dalyvavo 1100 žmonių

Palyginkite savo gaunamą atlyginimą

www.cvbankas.lt/atlyginimai

€

Darbo ieškančiųjų lūkesčiai

Vidutinis darbo ieškančiųjų pageidaujamas atlyginimas

1449 € per mėn. į rankas

CV pageidauj

1300

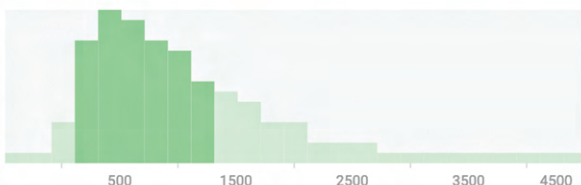
Apskaičiuota iš CV nu

€

Darbdavių pasiūlymai

Vyraujantys atlyginimai darbo skelbimuose

600 - 1800 € per mėn. į rankas



Lankomiausias darbo
skelbimų portalas Lietuvoje

cv bankas