

# ASMENINIO GYVENIMO IR KARJEROS DERINIMO PROBLEMATIKA DOKTORANTŪROJE

**Vieta:** MS Teams

**Trukmė:** 2 akad. val.

**Data ir laikas:** 2022 m. rugsėjo 22 d. 16.00-17.30 val.



VYTAUTO  
DIDŽIOJO  
UNIVERSITETAS

Profesinių kompetencijų  
vystymo centras

**Tikslas.** Iš arčiau susipažinti su asmeninio gyvenimo ir karjeros derinimo problematika su kuria susiduria asmenys studijuojantys doktorantūroje bei suteikti erdvę pasidalinti patarimais kaip efektyviau planuoti laiką.

**Trumpas aprašymas.** Šio seminaro-mokymų lektorės kviečia doktorantūros studentus(-es) kartu diskutuoti apie asmeninio gyvenimo ir darbo derinimo sampratą, pasidalinti gerosiomis praktikomis, įvardinti ir atpažinti kliūtis, kalbėtis apie galimybę derinti asmeninio gyvenimo veiklas, šeimos įsipareigojimus ir profesinę veiklą. Seminare bus pristatomos teorinės įžvalgos bei praktinės laiko planavimo, produktyvaus rašymo, resursų paskirstymo strategijos. Mokymuose bus naudojami interaktyvūs įrankiai, įtraukiantys dalyvius(-es) į diskusijas ir grupines veiklas.

## Turinys:

- Asmeninio gyvenimo ir darbo derinimo sampratos pristatymas (teorija);
- Teorinės įžvalgos bei praktinių laiko planavimo, produktyvaus rašymo, resursų paskirstymo strategijų pristatymas (teorija, grupinis darbas, diskusija).

**Plėtojami gebėjimai.** Sudalyvavę šiuose mokymuose dalyviai(-ės) gebės geriau suprasti asmeninio gyvenimo ir karjeros derinimo sąvoką, įgaus teorinių žinių apie institucinius ir kultūrinius barjerus, gaus praktinių patarimų apie laiko planavimą ir efektyvaus rašymo strategijas.

**Tikslinė grupė.** Visų krypties doktorantūros studentai ir studentės.

**Registruotis**



DOKT. LAURA  
**LAPINSKĖ**

Lygių galimybių koordinatė,  
projekto SPEAR tyrėja, Socialinių  
mokslų fakulteto lektorė



PROF. DR. NATALIJA  
**MAŽEIKIENĖ**

Projekto SPEAR tyrėja, Socialinių  
mokslų fakulteto profesorė