



## REKOMEDACIJOS RAŠYMAS

### Kada rekomendacija gali būti naudinga?

- ◆ Dalyvaujant motyvaciniam pokalbyje stojant į rezidentūros studijas;
- ◆ Dalyvaujant motyvaciniam pokalbyje stojant į kai kurias magistrantūros studijų programas;
- ◆ Aplikuojant į norimą darbo poziciją, rekomendacija gali būti pateikiama kartu su gyvenimo aprašymu (CV), motyvacinio laišku;
- ◆ Kitose karjeros etapuose, kuomet reikia išsiskirti iš konkurentų ir įrodyti savo tinkamumą pretenduojamai pozicijai.

### Kas rašo rekomendacijas?

Rekomendacijose turi būti pateiktas nešališkas, oficialus atsiliepimas apie Tavo stipriąsias puses. Taigi, rekomendacija rašoma asmens, kuris yra aukštesnio rango ir gali atspindėti darbinį santykį: darbo vadovas, praktikos vadovas, organizacijos (pvz. Studentų atstovybės (SA)) prezidentas ar pan.

Kai kuriais atvejais prašoma, jog rekomendacijos tekstas būtų parengtas iš anksto, o vadovas ją tik pasirašo. Tokiems atvejams Tau pravers žemiau pateikti patarimai.

#### Rekomendacija gali būti:

- ◆ Bendrinė – kuomet dar nėra žinoma, kam rekomendacija bus teikiama. Pasibaigus darbiniam santykiams (pvz. pasibaigus praktikai), parengiama rekomendacija išryškinant bendrines Tavo savybes (pvz., pareigingumas, pagarbus bendravimas su kolegomis), kurios gali būti svarbios ateityje pretenduojant į bet kokią darbinę/akademinę poziciją.
- ◆ Tikslinė – kuomet yra tiksliai žinoma, kam rekomendacija bus teikiama (pvz. pretenduojant į konkrečią darbo poziciją). Aprašomos ne tik bendrinės Tavo stiprybės, bet ir tikslinės, kurios labai svarbios konkrečiai pozicijai užimti (pvz. minimi specifinės srities įgūdžiai). Taip pat tikslinėse rekomendacijose nurodomas adresatas (pvz. Rezidentūros motyvacinio pokalbio komisijai).



## **Patarimai kaip rašyti rekomendaciją:**

- ◆ Jei yra galimybė, rekomendacijoje nurodoma, kam ji adresuojama;
- ◆ Svarbu kuo tiksliau nurodyti, kas rekomendaciją parengė (asmens pareigos, vardas ir pavardė, kontaktai), jog esant poreikiui būtų galima nesudėtingai susisiekti su rekomendaciją rašiusiu asmeniu;
- ◆ Būtina nurodyti, kuo kada ir iš kur Tave pažįsta rekomendaciją rašantis asmuo;
- ◆ Rekomendacija turi būti formuluojama oficialiu stiliumi;
- ◆ Svarbu akcentuoti ir nurodyti tuos Tavo interesus, asmenybės bruožus, gebėjimus ir kt., kurie yra svarbūs pretenduojamai pozicijai;
- ◆ Geriau parašyti kelias stiprybes ir jas pagrįsti (pvz. paminint pasiekimus ar situacijas, kurios geriausiai jas atskleidžia), nei surašyti daug gražių žodžių be jokio pagrindimo;
- ◆ Rekomendaciją sustiprintų Tavo perspektyvumo paminėjimas – kokios savybės ar ambicijos, rekomendaciją rašančio asmens nuomone, padėtų Tau tapti sėkmingu specialistu ateityje;
- ◆ Rekomendacijoje gali būti paminėta ne tik kaip atsiskleidė darbiniai įgūdžiai, bet ir koks buvo santykis su kolegomis;
- ◆ Venkite standartinių rekomendacijos klišių;
- ◆ Jei yra, rekomendacijoje gali atsirasti įmonės logotipas (pvz., jei rekomendaciją rengė SA prezidentas, galima įdėti SA logotipą);
- ◆ Rekomendacija turi būti pozityvi, lengvai skaitoma, struktūruota;
- ◆ Rekomenduojama apimtis – iki vieno A4 puslapio;
- ◆ Neturi būti gramatinių ir stiliaus klaidų. Rašoma vienodu šriftu, tvarkingomis lygiuotėmis.



LIETUVOS SVEIKATOS  
MOKSLŲ UNIVERSITETO  
KARJEROS  
CENTRAS

Nurodoma, KAM  
rekomendacija adresuojama.  
(įmonei, atranką atliekančiam  
asmeniui ar komisijai...)

Rezidentūros motyvacinio pokalbio komisijai

VšĮ Ligoninės pavadinimas  
Rekomendaciją rašančio asmens pareigos,  
Vardas Pavardė  
tel. nr.  
el. p.

Nurodoma, KAS parengė  
rekomendaciją

### REKOMENDACIJA

DĖL LSMU \_\_\_\_\_ REZIDENTŪROS

20\_\_ m. \_\_\_\_\_ d.

Kaunas

Jeigu rekomendacija tikslinė,  
antraštelėje nurodoma, kokios  
pozicijai ji skirta

Įrašykite studento duomenis (VARDAS, PAVARDĖ, universitetas, programa, kursas), iš kur ir nuo kada studentas yra žinomas. PVZ.:.....studentą pažįstu nuo 2018 m. kai ..... klinikoje atliko papildomą praktiką.

Parašykite ką studentas yra atlikęs per tuos metus, kokiomis asmeninėmis savybėmis jis pasižymi. Dėl ko jis tinkamas pasirinktai rezidentūros krypti.

Rekomenduoju Lietuvos sveikatos mokslų universiteto medicinos studijų programos studentą (studento vardas, pavardė), rezidentūros studijoms \_\_\_\_\_ klinikoje.

Rekomendaciją rašiusio asmens pareigos, vardas, pavardė, parašas.



LIETUVOS SVEIKATOS  
MOKSLŲ UNIVERSITETO  
KARJEROS  
CENTRAS

### **Jeigu Tu:**

- ◆ Nori, jog peržiūrėtume ir suteiktume grįžtamąjį ryšį apie Tavo rekomendaciją ar kitus darbo paieškos dokumentus prieš siunčiant darbdaviui?

**Atsiųsk juos El. paštu:** [gintare.montvilaite@ismuni.lt](mailto:gintare.montvilaite@ismuni.lt)

- ◆ Nori individualios konsultacijos su karjera susijusiais sunkumams spręsti?

### **Tuomet kreipkis:**

El. paštu: [gintare.montvilaite@ismuni.lt](mailto:gintare.montvilaite@ismuni.lt)

Tel. nr.: 865 971 671

\*Konsultacijos data ir laikas derinami individualiai