



English below

Labas,

Mano vardas Aida. Jeigu skaitai mūsų kas mėnesį siunčiamus laiškus, jau žinai, kad teikiame nemokamas [akademinės](#) ir [karjeros](#) paslaugas. Nuo pastarojo laiško visuomenėje dėl karantinio įvyko nemažai pokyčių, todėl noriu akcentuoti, kad **konsultacijas bei mokymus organizuojame ir nuotoliniu būdu**.

Karantino metu visam studijų procesui persikėlus į namus ir elektroninę erdvę, kyla įvairiausių iššūkių: kaip išlikti susikaupusiam ir efektyviai mokytis, kaip tvarkytis, jeigu situacija pasaulyje kelia nerimą. Visiems reikia laiko adaptuotis prie pokyčių. Dalinamės patarimais, kaip baigti rašyti baigiamąjį darbą ir pasiruošti gynimams:

1. **Pasikonsultuok su vadovu** kaip karantinas paveiks būtent Tavo darbo rašymą ir gynimą, taip pat jausi mažiau nerimo dėl nežinomybės.
2. **Būkime kantrūs**. Ši situacija yra nauja, todėl net ir dedant visas turimas pastangas, nesklandumų neišvengsime.
3. **Rašyk baigiamąjį darbą tiek gerai, kiek gali**. Susikoncentruok ne į tai, ko neįgyvendinai, o ką tikrai dar gali padaryti su turimu laiku ir galimybėmis.
4. **Pasilik pakankamai laiko techniniams darbams** bei išsiaiškink naują darbui įkėlimo į informacinę sistemą procedūrą, ar reikės atspausdinti darbą.
6. Pasitark su vadovu, **ką daryti, jei ištiktų techniniai nesklandumai**: dingtų internetas, garsas ar ištiktų kitokia neplanuota situacija pristatymo metu.

Kadangi studijas baigi jau netrukus, tikimės, kad apie tolimesnes galimybes po studijų pradedi svarstyti jau dabar, nes kai kurios universiteto teikiamos galimybės yra apribotos terminų. Po studijų baigimo Tu gali: tęsti studijas, atlikti praktiką po studijų, rasti pastovų darbą (įsidarbinant ar vykdant savarankišką veiklą), užsiimti savanoriška veikla ar net kurti savo verslą.

Vis dėlto pirmas tavo žingsnis yra apsispręsti, kokia veikla yra įdomi Tau. Tam, kad būtų lengviau tai padaryti, atsakyk į šį laišką ir užsiregistruok į karjeros konsultaciją nuotoliniu būdu ar darbo pokalbio simuliaciją.

**Balandį Tau aktualu:**

- **Jei susidūrei su finansinėmis problemomis (dėl savo ar šeimos sveikatos pablogėjimo, darbo netekimo ar artimojo netekties)**, gali pateikti prašymą ir **reikiamus dokumentus** vienkartinę socialinę stipendiją per [is.vu.lt](https://is.vu.lt) iki 04.20;

- Susipažinti su [Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis COVID-19 streso valdymui](#) ir [Verslo mokyklos dėstytojo dr. M. Tvarijonavičiaus](#) patarimais kaip efektyviai dirbti nuotoliniu būdu;
- Iki 05.31 pateikti paraišką [absolventų praktikai](#), **net jei dar neturi priimančios organizacijos** (nereikia pateikti patvirtinimo laiško iš priimančiosios organizacijos!);
- [Užsiregistruoti](#) ir dalyvauti 04.08 14 val. nuotoliniuose mokymuose „Stresuok produktyviai“, tam, kad išmoktum kontroliuoti savo reakcijas streso metu;
- [Užsiregistruoti Mentorystės platformoje](#) ir gauti patirties bei patarimų iš savo srities specialistų online;
- Iki 04.24 pateikti prašymą dėl praktikos liuanistinio švietimo mokyklose, lietuvių bendruomenėse ir liuanistikos centruose užsienio šalyse. Detalią informaciją rasi [čia](#).

## Vilniaus universitetas

Saulėtekio al. 9, III r., 104 kab.

LT-10222 Vilnius

Jūs gavote šį laišką, nes studijuojate Vilniaus universitete. Jeigu turite pastabų dėl naujienlaiškio turinio arba pastebėjote klaidą, rašykite adresu [karjeroscentras@vu.lt](mailto:karjeroscentras@vu.lt)

[Atsisakyti](#)

Įvertink, kiek įvaldei VU siūlomas sistemas mokymuisi nuotoliniu būdu? /  
Evaluate how well you have mastered VU tools for distance learning?



IT nėra  
mano  
stiprybė /  
I'm not IT  
person



Įvaldžiau tik  
pagrindus /  
Only know  
the basics



Trūksta žinių ar  
įrankių / Not  
enough tools or  
knowledge



Keli žingsniai iki  
tobulumo / Few  
steps till  
excellence



Beveik  
„profas“/  
Almost a  
"pro"

**And now in English**

Hi,

My name is Aida. If you follow our monthly letters, you already know what [academic](#) and [career](#) services are available to you at the University. Since our last letter, a lot of things have changed due to quarantine; therefore, I want to stress that all **counseling and training services are also available remotely**.



As the whole study process moved online during the quarantine, a variety of challenges arose: how to stay focused and study efficiently, how to manage stress level in this situation. Everyone needs time to adapt to changes, so we are sharing few tips on how to finish your thesis and prepare for the defence:

1. **Consult your supervisor** about how quarantine will affect the writing and defense of your work, and you will feel less anxiety about the unknown.
2. **Be patient.** This situation is new, so even with all our efforts, we will not avoid problems.
3. **Write your thesis as well as you can.** Focus not on what you haven't done yet, but what you can really do with the time and resources you have.
4. **Leave enough time for technical work** and find out the new procedure for uploading thesis to the IS and whether it will be necessary to print the work.
6. Talk to your supervisor about **what to do if a technical problem occurs** due to the Internet connection, sound, or other unplanned situation during your presentation.

If this is the last semester of your studies at Vilnius University, you should pay attention that some opportunities to recent graduates have strict deadlines; therefore, we hope that you are already considering future plans after graduation. After graduation you may: continue studying, go for an Erasmus+ internship to one of the European countries, find a steady job, volunteer or even start your own business. However, your first step is to decide what activities are of interest to you.

If you are considering staying in Lithuania and working here, [make sure that you are eligible to do that](#).

If you can work in Lithuania, these links might be helpful for you:

- [workinlithuania.lt/](http://workinlithuania.lt/)
- [govilnius.lt/](http://govilnius.lt/)
- [renkuosilietuva.lt/en/](http://renkuosilietuva.lt/en/)
- [glassdoor.com/](http://glassdoor.com/)

There is also an opportunity to search for a job at karjera.lt without logging in. You can find all the job proposals at karjera.lt > Studentams ir absolventams > Darbo ir praktikos skelbimai > Raktinis žodis(keyword). The system is in Lithuanian; however, job and internship proposals are published in the original language – and quite often it is English.

Don't forget that at Vilnius University you have an opportunity to sign up for career consultation, mock interviews and get feedback about your CV.

### Remember to do this in April:

- **If you are facing any financial difficulties (due to health issues, job loss or passing in your close family),** submit an application and **the necessary documents** for a one-time social grant at any time via [is.vu.lt](https://is.vu.lt) before April 20;
- Get acquainted with the [World Health Organization's tips on Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak](#) and [VU Business School Lecturer M. Tvarijonavičius's tips on "How to Work from Home Effectively?"](#);
- Apply for a [graduate internship](#) by May 31, **even if you do not currently have a host organization** (you don't have to submit a confirmation from a host organization!);
- On April 8 at 2 p.m., [sign up](#) and participate in a seminar "Calm down and stress" if you want to learn to control your reactions to stress;
- If you consider applying for a Master's degree in Lithuania, you can apply at [apply.vu.lt](https://apply.vu.lt) anytime before the August 1.

### Vilniaus universitetas

Saulėtekio ave. 9, III bldg. room 104.

LT-10222 Vilnius

You have received this email because you are a student of Vilnius University. If you have comments on the content of the letter or have noticed an error, write to [careercentre@vu.lt](mailto:careercentre@vu.lt)

[Unsubscribe](#)