

MKS

MANS KARJERAS STĀSTS



*Autobiogrāfiska
darba burtnīca
sekmīgai dzīvei
un karjerai*

MANS KARJERAS STĀSTS

Autobiogrāfiska darba burtnīca
sekmīgai dzīvei un karjerai



Marks Savicks

un

Pols Hārtungs

Copyright © 2012 by Mark L. Savickas and Paul J. Hartung.
Izdrukājamu darba burtnīcas PDF versiju var lejupielādēt vietnē
www.viaa.gov.lv/euroguidance, sadaļā „Karjeras speciālistiem”

MĒRĶIS

Plānojot karjeru un pieņemot ar to saistītus lēmumus, cilvēkiem bieži ir nepieciešama palīdzība. Ir jāpalīdz noskaidrot, kādu darbu viņi vēlētos darīt un kā to varētu panākt. Ir jāpalīdz plānot nākotni un justies kā tās noteicējam. Ir jāpalīdz pētīt karjeras iespējas un jāstiprina viņu pārliecība par saviem spēkiem un spējām risināt radušās problēmas. Parasti šāda palīdzība cilvēkiem ir nepieciešama, kad viņi piedzīvo pārmaiņas, piemēram, pāriet no vidusskolas uz augstākās izglītības iestādi, no mācībām uz darbu vai no vienas darbavietas uz citu. Piedzīvot pārmaiņas nozīmē izdarīt izvēli.

Dažkārt, lai uzzinātu, kāds darbs vai profesija jums varētu patikt, un būtu vieglāk izvēlēties, ir noderīgi pildīt testus. Iespējams, ka esat tos jau pildījis. Šie testi palīdz **piemeklēt** tādus darbus, kas jums varētu būt piemēroti. Parasti karjeras testos tiek noskaidrotas ar darbu saistītās intereses, spējas un personiskās iezīmes. Testi atklāj, kāda tipa cilvēks jūs visdrīzāk esat un kāda veida darbs šādiem cilvēkiem parasti patīk. Kaut arī bieži šie testi palīdz noskaidrot jums atbilstošāko specializāciju augstskolā vai nodarbošanos, parasti tie atklāj tikai daļu no jūsu dzīves stāsta.

Lai pilnīgāk izprastu sevi un noskaidrotu, kā darbs var jums palīdzēt būt tādām cilvēkam, kāds gribat būt, ir jāpārdomā viss dzīves stāsts. Sava dzīves stāsta jeb autobiogrāfijas pārzināšana un stāstīšana jūsu karjeras plāniem un lēmumiem piešķir **jēgu**. Skaidrāka virziena un mērķa apziņa ļauj pamatotāk plānot dzīvi un karjeru un izdarīt izvēli. **Darba burtnīcas „Mans karjeras stāsts” (MKS) nolūks ir palīdzēt jums stāstīt, klausīties un īstenot savu dzīves stāstu.** MKS ir kā spogulis, ko turat sev priekšā. Uzmanīgi ieskatoties šajā „spogulī”, jūs varat pārdomāt, kā panākt, lai mācībās un darbā pavadītais laiks dotu gandarījumu jums un labumu citiem.

Šajā darba burtnīcā izmantotie karjeras konsultēšanas principi var palīdzēt jums pieņemt lēmumus saistībā gan ar pašreizējām pārmaiņām dzīvē, gan ar turpmāko karjeras ievirzi. Izmantojiet to, lai izstāstītu, noklausītos un īstenotu savu dzīves un karjeras stāstu! MKS ir ietverti vairāki jautājumi, kas palīdzēs jums pastāstīt par sevi. Pēc tam sasaistiet savu stāstu ar aktuālo karjeras problēmu – lēmuma pieņemšanu par izglītības vai profesijas izvēli un karjeras plānošanu. Pārdomājot atbildes uz jautājumiem, jūs varēsiet labāk pastāstīt un īstenot savu karjeras stāstu, jo būsiet noskaidrojis, **kas** jūs esat, **kur** darba pasaulē jūs vēlētos būt un **kā** jūs tuvosieties tām profesijām, kuras jums varētu patikt.



IZMANTOJUMS

Darba burtnīcu „Mans karjeras stāsts” (MKS) var izmantot gan indivīdi, gan grupas, gan pedagogi. Tā virzīs refleksiju un palīdzēs izprast darba nozīmi un jēgu cilvēka dzīvē.

- ✓ *Indivīdi.* Izmantojiet MKS, lai izstāstītu, noklausītos un no jauna skaidrāk izstāstītu savu dzīves un karjeras stāstu un ieraudzītu, kā to varētu īstenot. Tas ļaus jums labāk saprast, kā darbs varētu palīdzēt kļūt par tādu cilvēku, kāds gribat būt.
- ✓ *Grupas.* Izmantojiet MKS grupas darbā, lai izstāstītu, noklausītos un vēlreiz skaidrāk izstāstītu grupas biedru dzīves un karjeras stāstus. Atsevišķi grupas locekļi izmanto pārējos kā auditoriju, kas klausās un palīdz viņiem izstāstīt un iedzīvināt savu stāstu. Savukārt viņi paši ir daļa no auditorijas citiem grupas dalībniekiem, jo klausās un pārdomā viņu stāstu.
- ✓ *Pedagogi.* Izmantojiet MKS kā profesionālās orientācijas vai karjeras izglītības mācību programmu vai aktivitāti vidusskolā vai augstskolā, lai pilnveidotu skolēnu vai studentu spēju izstāstīt, noklausīties un skaidrāk, ar lielāku izpratni vēlreiz izstāstīt savu dzīves un topošās karjeras stāstu, kā arī sākt īstenot šo stāstu mācībās un darbā.

VISPĀRĪGI NORĀDĪJUMI

Darba burtnīcā „Mans karjeras stāsts” ir trīs daļas.

I daļā „Stāsta stāstīšana” jūs atbildēsiet uz vairākiem jautājumiem par sevi. Atbilde uz katru jautājumu pastāsta daļu no jūsu dzīves un karjeras stāsta.

II daļā „Stāsta klausīšanās”, izmantojot I daļas atbildes, jūs izstāstīsiet savu karjeras stāstu skaidrāk un ar lielāku izpratni. Tā jūs labāk izpratīsiet sevi, savas intereses un to, kas jūs aizrauj. I daļā izstāstītais stāsts kopā ar II daļā izveidoto portretu palīdzēs jums saprast, **kas** jūs kā sava dzīves un karjeras stāsta galvenais tēls esat, **kur** darba pasaulē jums vislabāk patiktu būt tam, kas jūs esat, un **kā** jūs varētu rīkoties, lai šādā darba vidē nokļūtu.

III daļā „Stāsta īstenošana” jūs izveidosiet reālistisku sava stāsta īstenošanas plānu.



I DAĻA. STĀSTA STĀSTĪŠANA

A. Iespējams, jūs izmantojat šo darba burtnīcu tāpēc, ka jūsu dzīvē notiek pārmaiņas vai ir jāmaina karjera – varbūt ir jāpāriet no vidusskolas uz augstākās izglītības iestādi, no mācībām uz darbu vai no vienas darbavietas uz citu. Īstenot karjeras maiņu, pabeigt vienu dzīves posmu un sākt nākamo, kā arī noskaidrot izvēles iespējas palīdzēs ielūkošanās savā dzīves stāstā. *Īsi uzrakstiet, kādas pārmaiņas tagad piedzīvojat un kā šī darba burtnīca varētu jums palīdzēt.*



B. Uzrakstiet visas profesijas, kuras jūs esat apsvēris. Uzrakstiet gan tos nodarbošanās veidus un profesijas, kurus jūs apsverat tagad, gan tos, kurus jūs jebkad esat apsvēris. Tādi var būt vairāki, viens vai divi vai vispār neviens.



C. Uzrakstiet atbildes uz četriem jautājumiem tam atvēlētajās vietās.

1. Ko jūs bērnībā un pusaudža gados apbrīnojāt? Kas bija jūsu varoņi? Uzrakstiet trīs cilvēkus, izņemot savu māti un tēvu, kurus jūs apbrīnojāt, kad bijāt aptuveni sešus līdz astoņus gadus vecs. Tie var būt reāli cilvēki, ko jūs personiski pazināt vai arī nepazināt, fantāzijas tēli, piemēram, supervaroņi un animācijas filmu tēli, vai kāds cits. Varbūt jūs apbrīnojāt kaimiņu vai skolotāju, sportistu, politiķi, zinātnieku, mākslinieku vai mūziķi, TV zvaigzni vai grāmatas varoni.

Nākamajā lappusē uzrakstiet trīs savus varoņus. Tad 2–4 teikumos aprakstiet, ko jūs katrā tēlā apbrīnojāt. Piemēram, ja apbrīnojāt Annu no „Zaļajiem jumtiem”, jūs varētu rakstīt, ka viņa ir patstāvīga un sparīga. Vai, ja apbrīnojāt Mārtinu Luteru Kingu, jūs varētu rakstīt, ka viņš bija līderis, kas cīnījās par sociālo taisnīgumu. Ja apbrīnojāt Supermenu, jūs varētu rakstīt, ka viņš cīnījās par taisnību un patiesību.



Mani trīs varoņi un tas, ko es viņos apbrīnoju:

a. _____

b. _____

c. _____



2. *Kuri ir trīs jūsu iecienītākie žurnāli vai televīzijas raidījumi?* Uzrakstiet, kuri žurnāli jums patīk un kas jums tajos patīk. Ja nelasāt žurnālus, tad kuri televīzijas raidījumi jums patīk? Uzrakstiet trīs mīļākos žurnālus vai TV raidījumus un pastāstiet, kas jums tajos patīk.

Trīs žurnāli vai TV raidījumi, kas man patīk:

a. _____

b. _____

c. _____

Šajos žurnālos vai raidījumos man patīk:

a. _____

b. _____

c. _____



3. *Kāds pašlaik ir jūsu mīļākais stāsts?* Kuru grāmatu jūs daudz lasāt vai esat bieži pārlasījis? Izstāstiet tās sižetu. Par ko ir šī grāmata? Aprakstiet savu mīļāko tēlu. Ja nevarat nosaukt mīļāko grāmatu, tad kura ir jūsu mīļākā filma? Kuru filmu jūs daudz skatāties vai esat skatījis vairākas reizes? Izstāstiet filmas sižetu.

4. *Kāds ir jūsu mīļākais teiciens?* Tas var būt jūsu dzīves moto vai izteiciens, kas jums ļoti patīk. Varbūt jums patīk kāds sauklis, ko esat redzējis uz automašīnas uzlīmes vai uz plakāta savā istabā? Varat uzrakstīt arī vairākus izteicienus vai moto. Ja nevarat nevienu izteicienu atcerēties, varbūt varat izdomāt to pats!



II DAĻA. STĀSTA KLAUSĪŠANĀS

Atbildot uz I daļas jautājumiem, jūs pastāstījāt mazus stāstiņus par savu dzīvi un karjeru. Tagad saliksim tos kopā vienā lielā dzīves stāstā jeb portretā. Tas palīdzēs jums klausīties savu dzīves un karjeras stāstu, izprast pašreizējās pārmaiņas un noskaidrot, kādus lēmumus pieņemt.

NORĀDĪJUMI

Ja gribam kādam atklāt, kas mēs tiešām esam, mēs pastāstām viņam savu dzīves stāstu. Tā notiek tāpēc, ka sevi un savu pasauli mēs veidojam caur stāstiem, kurus stāstām. Lai izveidotu veiksmīgu dzīvi un karjeru, jums ir jārada tāds stāsts par sevi, kas ļoti skaidri pateiktu, kas jūs esat kā cilvēks, kur darba pasaulē jums vislabāk patiktu būt un kā jūs gribat izmantot darbu, lai tas vislabāk ļautu jums būt sev pašam. Lai radītu šādu stāstu, padomājiet par savu dzīvi un karjeru kā par stāstu, kam ir raksturīgas šādas galvenās iezīmes.

- ✓ Pirmkārt, jūs savā stāstā esat galvenais tēls. Jūsu patībai ir raksturīgas iezīmes, kas padara jūs par tādu cilvēku, kāds esat tagad un kāds vēlaties kļūt. Piemēram, varbūt jūs esat tāds cilvēks, kas ir vai kļūst patstāvīgs, apņēmīgs un tāds, kas aizstāv citus. Vai varbūt jūs esat gudrs, jūtīgs un atbildīgs. Vai nu jūs raksturo šie vai citi vārdi, taču ir veids, kā jūs var aprakstīt vislabāk.
- ✓ Otrkārt, jūs gribat atrasties tādā izglītības vai darba vidē, kur jūtaties vislabāk. Droši vien, kā vairums cilvēku, jūs esat bijis tādā mācību kabinetā, skolā vai darbavietā, kas jums nepatīk. Tā bija tāpēc, ka jūs tur nevarējāt būt jūs pats. Vide, kas jums patīk vislabāk, liecina par to, kāda veida darbs jums visvairāk interesē un kādās vietās jūs vislabāk varat būt jūs pats.
- ✓ Treškārt, jūsu stāstam ir scenārijs ar sižetu un galveno tēmu, kas paskaidro, kas jūs esat un kā jūs varat izmantot darbu tā, lai tas vislabāk ļautu jums būt sev pašam.

Izmantosim jūsu atbildes uz I daļas jautājumiem, lai jūs varētu noklausīties stāstu par *sevi* kā par savas dzīves un karjeras galveno tēlu, par to, kādā darba *vidē* jūs gribat savu dzīvi un karjeru īstenot, un par *scenāriju*, kas paskaidro jūsu dzīves un karjeras ievirzi jeb kā savienot to, kas esat, ar to, kur darba pasaulē gribat atrasties.



PATĪBA. KAS ES ESMU? PAR KO ES KĻŪSTU?

Paskatieties, ar kādiem vārdiem jūs esat aprakstījis savus varoņus 6. lappusē.

1. Uzrakstiet *pirmo īpašības vārdu*, ar kuru katru no tiem esat aprakstījis!
2. Uzrakstiet visus *vārdus vai sinonīmus*, ko viņu aprakstā *esat lietojis vairāk nekā vienu reizi!*
3. Uzrakstiet *vismaz divas iezīmes*, kas *jūsu varoņiem ir kopīgas!*
4. Uzrakstiet *jebkurus citus nozīmīgus vārdus vai frāzes*, ko viņu aprakstā esat lietojis!

Tas esat jūs – jūsu patība! Uzmanīgi aplūkojiet vārdus, ar kuriem esat aprakstījis savus varoņus. Jūs esat aprakstījis sevi! Saliekot kopā to, kas jums viņos patīk, jūs esat izveidojis *sevi*. Tagad, izmantojot iepriekš uzrakstītos vārdus, *pastāstiet 2–4 teikumus, kas jūs esat un par kādu cilvēku jūs kļūstat.*

ES ESMU (KĻŪSTU) TĀDS CILVĒKS, KAS IR:



VIDE. KUR MAN PATĪK BŪT?

Paskatieties, kādus žurnālus vai TV raidījumus esat izvēlēties un ar kādiem vārdiem esat tos aprakstījis. Par ko ir šie žurnāli vai raidījumi? Par kādiem cilvēkiem tie ir? *Uzrakstiet, kas šajos žurnālos vai TV raidījumos notiek un ko tur cilvēki dara!*

Žurnālus un TV raidījumus var sagrupēt pēc darba vides, ko tie pārstāv. Dažādi žurnāli un raidījumi atspoguļo dažādu vidi. *Izpētiet 1. tabulu nākamajā lappusē* un atrodiet 4. kolonnā (R, I, A, S, E, C) viena vai divu veidu darba vidi, kas vislabāk atbilst tai, ko atspoguļo jūsu iecienītākie žurnāli vai raidījumi. Kad esat izlasījis tabulu, *pievienojiet kopsavilkumam tos vārdus no 3. kolonnas vai paši savus, kas apraksta, kāda darba vide jums patīk vislabāk.*

Tā ir vieta, kur jums patīk būt un ar ko ir saistītas jūsu karjeras intereses. Tās ir tādas *vietas*, kādās jūs gribat strādāt, tur ir tādi *cilvēki*, ar kādiem jūs gribat būt kopā, tur ir tādas *problēmas*, kādas vēlaties risināt, un tādas *procedūras*, kādas jums patīk izmantot. Jūs gribat atrasties vidē, kura jums interesē un kur var strādāt ar cilvēkiem, kuri jums patīk. *Izmantojot kopsavilkumā lietotos vārdus, pastāstiet 2–4 teikumus, kur jums patīk būt.*

MAN PATĪK BŪT TĀDĀS VIETĀS, KUR:



1. tabula. Seši darba vides veidi ar piemēriem

1. Žurnāli	2. Televīzijas raidījumi	3. Apraksts	4. Darba vide
„Copes Lietas”, <i>Popular Mechanics, Field and Stream, Sports Illustrated, Hunting, Runner’s World, Muscle and Fitness, Outside, Backpacker, Bass Master, Gear Solutions, Birder’s World, Sporting News, Ring Magazine, ESPN The Magazine</i>	„Mājokļa jautājums”, <i>Ice Road Truckers, This Old House, Deadliest Catch, World Extreme Cagefighting, Deer City USA, Top Truck Challenge, Animal Cops, Dog the Bounty Hunter, Cops, Blue Collar Comedy Tour, Swamp Loggers, Dirty Jobs</i>	Ar <i>tehniku</i> saistītas vietas <i>brīvā dabā</i> , kur praktiski, spēcīgi un sportiski cilvēki ar iekārtu, instrumentu, fiziskā spēka un veselā saprāta palīdzību risina konkrētas problēmas; tas ietver remontu, celtniecību, transportu, augus un dzīvniekus, kā arī sportu.	R (no angļu val. – <i>realistic</i>) praktiska vide
„Ilustrētā Zinātne”, <i>National Geographic, Science, Smithsonian, Discover, Natural History, Scientific American, Astronomy, National Wildlife Magazine, Sky and Telescope, True Detective, Crime</i>	„De Facto”, <i>Star Trek: The Next Generation, Nature, Planet Earth, NOVA, How It’s Made, Man vs. Wild, V, House, Biography, Journey to the Edge of the Universe, CSI, Criminal Minds, Frontline, Big Bang Theory, Vampire Diaries, Bones, Blue Bloods, Forensic Files, Dexter, Law and Order</i>	Ar <i>zinātni</i> un <i>analitiku</i> saistītas vietas, kur loģiski un zinātkāri cilvēki ar saprāta, matemātikas un izpētes metožu palīdzību risina problēmas; tas ietver atklāšanu, pētīšanu, izmeklēšanu, novērošanu un izvērtēšanu.	I (no angļu val. – <i>investigative</i>) izzinoša vide
„Studija”, <i>Rolling Stone, Fashion, GQ, Guitar World, Architectural Digest, Billboard, SPIN, Vegetarian Times, Entertainment Weekly, The Artist’s Magazine, Bon Appetit, Gourmet, National Lampoon, American Photo, MAD</i>	„100 g kultūras”, <i>Man v. Food, Tosh.O, Independent Lens, Sons of Anarchy, South Park, Daily Show, Bizarre Foods, No Reservations, Fashion Police, What Not to Wear, Project Runway</i>	Ar <i>radošumu</i> un <i>estētiku</i> saistītas vietas, kur iztēles bagāti un izteiksmīgi cilvēki ar mākslas, teātra, mūzikas un oriģinalitātes palīdzību risina mākslinieciskas problēmas; tas ietver radošumu, izgudrošanu, uzstāšanos un rakstīšanu.	A (no angļu val. – <i>artistic</i>) mākslinieciska vide
„Annas Psiholoģija”, <i>People, Us Weekly, National Enquirer, Star, Woman’s Day, Psychology Today, Family Circle, American Baby, Instructor, Education Week, Teacher Magazine</i>	„Latvijas lepnums”, <i>Parenthood, All My Children, America’s Funniest Home Videos, Brothers and Sisters, Desperate Housewives, The Family Crews, Gossip Girl, True Life, Oprah, Supernanny, E! News, Friends, Scrubs, The Simpsons, Family Guy, 16 and Pregnant</i>	Ar <i>aprūpi</i> un <i>izglītību</i> saistītas vietas, kur izpalīdzīgi un sabiedriski cilvēki ar dialoga, mācīšanas, sapratnes, komandas darba un audzināšanas palīdzību risina sociālas problēmas; tas ietver izglītību, aprūpi, atbalstu, kalpošanu sabiedrībai un attiecības.	S (no angļu val. – <i>social</i>) sociāla vide
„Kapitāls”, <i>Fortune, Money, Forbes, Travel and Leisure, The Atlantic, Time, The New Republic, The Nation, Cosmopolitan, Barron’s, Black Enterprise, BusinessWeek, Self, National Review</i>	„Latvija var!”, <i>The Sopranos, Hardball, Private Chefs of Beverly Hills, O’Reilly Factor, Golf Central, Sports Center, Mad Money, How I Made My Millions, Hell’s Kitchen, Reba, 30 Rock, House Hunters, Income Property, Entourage, American Greed, High Stakes Poker, Undercover Boss</i>	Ar <i>organizēšanu</i> un <i>politiku</i> saistītas vietas, kur pārliecinoši un ietekmīgi cilvēki ar vadīšanas prasmju, stratēģijas, ietekmes un saprāta palīdzību risina uzņēmējdarbības, tieslietu un valdības problēmas; tas ietver ekonomisku ieguvumu, viedokli, risku un konkurenci.	E (no angļu val. – <i>enterprising</i>) uzņēmējdarbības vide
„Bilance”, <i>Reader’s Digest, TV Guide, PC Magazine, SmartComputing, PC World, Packaging Digest, Consumer Reports, The Collector’s Guide, Ladies’ Home Journal, Beckett Sports Card Monthly, Railroad Modeler, Martha Stewart Living, Christian Parenting Today, Better Homes and Gardens</i>	„Nodokļu labirinti”, <i>Antiques Roadshow, Golden Girls, Little House on the Prairie, 19 Kids and Counting, The 700 Club, World’s Strictest Parents, WorldRadio Online</i>	Ar <i>biroja vidi</i> un <i>formastērpiem</i> saistītas vietas, kur kārtīgi un organizēti cilvēki ar precizitāti, apzinību, rūpību, akurātumu un uzmanību risina kancelejisiskas un procedurālas problēmas; tas ietver organizēšanu, lietvedību, datu pārvaldīšanu un plānošanu.	C (no angļu val. – <i>conventional</i>) konvencionāla vide



MANS KARJERAS STĀSTS	PORTRETA KOPSAVILKUMS
<p>PATĪBA NO 10. LAPPUSES</p>	<p>Es esmu (kļūstu) tāds cilvēks, kas ir:</p>
<p>VIDE NO 11. LAPPUSES</p>	<p>Man patīk būt tādās vietās, kur:</p>
<p>PANĀKUMU FORMULA IZMANTOJOT INFORMĀCIJU PAR PATĪBU, VIDI UN SCENĀRIJU, UZRAKSTIET SAVU DZĪVES UN KARJERAS VADMOTĪVU.</p>	<p>Es būšu laimīgs un gūšu panākumus, kad es spēšu (būt kāds) _____ vietās, kur cilvēki _____ , lai es varētu (darīt ko) _____.</p>
<p>PADOMS SEV PAŠAM NO 8. LAPPUSES</p>	<p>Mans moto ir labākais padoms sev pašam par to, kā tikt galā ar raizēm par karjeru. Lai es varētu izmantot savu panākumu formulu, labākais padoms, ko varu sev dot, ir šāds (uzrakstiet savu moto):</p>



PROFESIJU IZPĒTE

Ja vēlaties izpētīt, kuras profesijas var piedāvāt jūsu interesēm piemērotāko vidi, atšķiriet 4. lappusi. Balstoties uz portreta kopsavilkumu 13. lappusē, *pārskatiet 4. lappusē uzrakstītās profesijas un atzīmējiet tās, kuras tagad redzat kā iespējamās*. Ja jums vajadzīga palīdzība, lai sarakstam pievienotu vēl citas profesijas, izlasiet 16. lappusē sniegtos norādījumus.

TAGAD ES APSVERU ŠĀDAS PROFESIJAS:



PAPILDU PROFESIJU IZPĒTE

Jūs esat unikāls cilvēks, tomēr „tāds tādu atrod”. Tas nozīmē, ka jūs gribat būt kopā ar tādiem cilvēkiem, kuri līdzinās jums. Pētījumi liecina, ka jūs, visticamāk, atbilstat divām vai trim no sešām cilvēku un vietu grupām.

Atšķiriet 1. tabulu un izlasiet informāciju par sešiem darba vides veidiem, kā arī katram veidam atbilstošos žurnālu un TV raidījumu piemērus. *Uzrakstiet uz līnijām tos divus burtus, kuri vislabāk raksturo jūsu mīļākos žurnālus vai TV raidījumus!*

Ja vēlaties izpētīt vēl citas profesijas, ieejiet vietnē O*NET: www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/. Noklikšķiniet uz tā vārda (*Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising* vai *Conventional*), kas sākas ar pirmo burtu, kuru esat uzrakstījis. Interneta lapā, kura tad parādās, profesiju sarakstu var precizēt, nolaižamajā izvēlnē izvēloties to vārdu, kas sākas ar otro burtu, ko esat uzrakstījis. Izmēģiniet profesiju meklēšanu, arī samainot abu burtu secību vai pievienojot trešo burtu.

O*NET sniedz detalizētu informāciju par profesijām, kuras atbilst jūsu divu vai trīs burtu interešu kodam. Ja O*NET sarakstā parādās kāda no tām profesijām, kuras esat uzrakstījis šīs darba burtnīcas 15. lappusē, apvelciet to. *Uzrakstiet šeit tās profesijas no O*NET saraksta, kuras vēlaties izpētīt!*



III DAĻA. STĀSTA ĪSTENOŠANA

Kad esat pastāstījis savu stāstu (I daļā) un to noklausījies (II daļā), jūs esat gatavs izstrādāt detalizētu plānu, kā šo stāstu iedzīvināt. Plānam ir trīs daļas: stāsta pārdomāšana, izstāstīšana un īstenošana.

A. **PĀRDOMĀJIET** savu karjeras stāstu un izvirziet mērķus nākamajai savas dzīves un karjeras nodaļai. Izvirzītajam mērķim ir jābūt tādām, kas ļaus jūsu karjeras stāstu īstenot jeb iedzīvināt, tāpēc izvirziet tādu mērķi, kas ir *sasniedzams* (jums ir pietiekami daudz laika, resursu un enerģijas, lai to izdarītu), *ticams* (jūs ticat, ka varat to izdarīt), *konkrēts* (tas ir noteikts un izmērāms) un *vēlams* (jūs vēlaties to darīt). *Tagad mans mērķis ir:*

B. **IZSTĀSTIET** šo stāstu cilvēkiem, kurus jūs augstu vērtējat. Pārrunājiet gan stāstu, gan šajā darba burtnīcā izdarītos secinājumus. Nākamais solis sava karjeras stāsta iedzīvināšanā ir pastāstīt to uzticamiem cilvēkiem. Tie var būt ģimenes locekļi, draugi, mentors, izaugsmes treneris vai skolotājs. Jo vairāk savu stāstu stāstīsiet, jo skaidrāks un reālāks tas kļūs un jo pārliecinātāk jūs tajā jutīsieties. *Lai mans stāsts kļūtu skaidrāks un reālāks, es to izstāstīšu un pārrunāšu ar šiem cilvēkiem, kurus es augstu vērtēju:*



C. **ĪSTENOJIET** savu stāstu rīkojoties. Uzrakstiet 2–4 konkrētus uzdevumus vai mazus soļus, ko tagad spersiet, lai no tās vietas, kur esat, pāvirzītos tuvāk izvirzītajiem mērķiem. Tālāk ir sniegtas dažas idejas, ko jūs varētu izmantot.

Īstenojot savu pagaidu lēmumu par karjeras plāniem, es (atzīmējiet visu to, kas attiecas uz jums):

- ___ aprunāšos ar kādu mani interesējošas profesijas pārstāvi
- ___ ieklausīšos kādā, kurš strādā šajā profesijā
- ___ izlasīšu kaut ko par šo profesiju
- ___ sameklēšu vairāk informācijas par šo profesiju internetā
- ___ apmeklēšu vietas, kur cilvēki strādā šajā profesijā
- ___ novērošu cilvēkus, kuri strādā šajā profesijā
- ___ cits _____

Lai izmēģinātu izvēlēto profesiju, es (atzīmējiet visu to, kas attiecas uz jums):

- ___ pieteikšos darbā
- ___ studēšu
- ___ būšu brīvprātīgais
- ___ būšu māceklis
- ___ meklēšu
- ___ cits _____

Virzoties uz sava mērķa sasniegšanu, es tagad:





PAPILDU INFORMĀCIJA UN RESURSI
PAR DZĪVES UN KARJERAS PLĀNOŠANU
ATRODAMI VIETNĒ
www.viaa.gov.lv/euroguidance, sadaļā „Karjeras speciālistiem”



Tulkojumu latviešu valodā nodrošinājusi Valsts izglītības
attīstības aģentūra programmas *Euroguidance* ietvaros.

© Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2018

Izdevuma izstrādi līdzfinansē Eiropas Komisija. Izdevums
atspoguļo vienīgi autoru uzskatus, un Eiropas Komisija nav
atbildīga par tajā ietvertās informācijas lietojumu.



euro | guidance