



Profesionālās izglītības
attīstības aģentūra



Izglītība un Kultūra

Leonardo da Vinci

Euroguidance tīkls



DARBA PASAULES UN KARJERAS IESPĒJU IZPĒTE



**Ieteikumi skolotājiem/klašu audzinātājiem
projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9. klasēs**

DARBA PASAULES UN KARJERAS IESPĒJU IZPĒTE

Ieteikumi skolotājiem/klašu audzinātājiem
projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasēs.

Metodiskais materiāls ir palīglīdzeklis profesionālās orientācijas pasākumu organizēšanā Latvijas vispārējās izglītības iestādēs. Lūdzam nodrošināt materiāla pieejamību izglītības iestāžu bibliotēkās.

Atsauksmes un ierosinājumus adresēt:

Profesionālās izglītības attīstības aģentūras
Profesionālās orientācijas informācijas centram
E-pasts poic@piaa.gov.lv, www.piaa.gov.lv/Euroguidance
Tālr.: 371 7223942, fakss: 371 7830830

ISBN 9984-9803-2-4

© Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, Profesionālās orientācijas informācijas centrs, 2004. gads

SATURS

Kādēļ projekts?	5
Projekta metodes izvēles pamatojums	5
Projekta soli	7
1. pielikums. Darba pasaules izpēte	9
2. pielikums. Karjeras plāna paraugs	13
3. pielikums. Karjeras plānošana	14
4. pielikums. Pašnovērtējums	16

Kādēļ projekts?

Šis materiāls ir veidots ar mērķi palīdzēt skolotājam/klases audzinātājam profesionālās orientācijas darbā ar 7. – 8.klašu skolēniem, dodot ierosinājumus projekta nedēļas tematikai un metodoloģijai.

Mērķtiecīgi vadīta karjeras iespēju izpēte ir darba un laika ietilpīgs process. Tādēļ projektu nedēļa būtu viens no veidiem, kā veiksmīgi izmantot mācību gadā atvēlēto laiku, lai saistoši un interesenti pētītu darba tirgu, profesijas un potenciālās karjeras iespējas.

Projekts būtu arī vēl viena iespēja salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar prasībām, kas nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai un mācībām. Tas varētu pozitīvi ietekmēt skolēnu attieksmi pret mācību procesu, sevis attīstīšanu un sekmēt apzinātu lēmumu pieņemšanu par turpmākās izglītības un potenciālo darba dzīves virzienu.

Tas būtu savdabīgs patstāvīgais “detektīva darbs”, kur skolēniem pašiem jāaplāno laiks un pasākumi, jāatrod vajadzīgie izziņas avoti, jāvāc un pēc tam jāatlasa nepieciešamā informācija, tā jāanalizē, jāizvērtē, jāizdara secinājumi, jāizveido apraksts, jāiepazīstina ar sava radošā darba rezultātiem klases biedrus un skolotājus.

Projekta darba mērķis ir palīdzēt skolēniem uzsākt patstāvīgu darba pasaules izpēti, vācot informāciju par savas karjeras izvēles un veidošanas iespējām.

Projekta metodes izvēles pamatojums

Projekta metode ir mācību darba paņēmiens, kad skolēni patstāvīgi (netiešā skolotāja vadībā), izmantojot visdažādākos informācijas avotus un darba formas, izstrādā pētījumu par konkrētu, reālu problēmu, paši plāno un organizē šo darbu un apkopo tā rezultātus. Projekta darbu ieteicams strādāt pārī vai grupā, bet pēc skolēnu izvēles tas varētu būt arī individuāls darbs. Izmantojot projekta metodi, skolēni iegūst tādas zināšanas, kādas tradicionālā mācību darbā klasē iemantot ir grūti vai pat praktiski neiespējami.

Projekta metode ļauj meklēt neordināras pieejas problēmu risinājumiem, liek patstāvīgi vākt un apkopot faktu materiālu, izdarīt secinājumus un uz to pamata izteikt spriedumus un ierosinājumus, strādāt radoši, strādāt komandā.

Projekta metodes personību attīstošie mērķi

- atraisīt pašiniciatīvu;
- aktivizēt radošā darba spējas un slēptās potences;
- veidot pārliecību, ka visproduktīvākā ir patstāvīga tēmas vai problēmas izpēte;
- dot iespēju savstarpēji sacensties efektīvā izpētes un izstrādes darbā;
- radīt pārliecību, ka kopīgi padarīts darbs stiprina gan indivīdu, gan visu grupu;
- mudināt kritiski un paškritiski vērtēt savu darbu;
- attīstīt spējas analizēt sava darba rezultātus;
- mācīt atšķirt būtisko no nebūtiskā, svarīgo no mazsvārīgā;
- dot iespēju gūt iemaņas plānošanā un organizācijā;
- rosināt apgūt daudzveidīgas patstāvīgā darba metodes.

Projekta metodes psiholoģiskais aspekts

- skolēni iemācās domāt un rīkoties patstāvīgi;
- projekta metode veicina apkārtējās pasaules izpēti; tā padara mācību darbu interesantu; tuvina to reālai dzīvei un motivē mācīties.

Projekta metodes sabiedriskais aspekts

- projekta metode ir labs līdzeklis, kā iemācīties aizstāvēt savu pārliecību un cienīt otra cilvēka darbu, uzskatus, zināšanas un spējas;
- projekta metode palīdz attīstīt prasmi diskutēt un ieklausīties otrā; nonākt pie kompromisa uzskatu atšķirības gadījumos; veidot diskusiju kultūru.

Projekta metodes valodas aspekts

- skolēni vingrinās lietot dažādas saziņas prasmes un veidot loģisku, sakarīgu izklāstu;
- projekta metode ļauj izmantot dažādus valodas stilus;
- projekta metode maina akcentus valodas mācišanā: valoda kļūst par aktīvu izziņas un sazināšanās līdzekli;
- diskusijās skolēni iemācās pārbaudīt savu domu valodisko, loģisko un faktu izklāsta precizitāti.

Projekta soli

I. Kopīga sagatavošanās projektu nedēļas darbam klasē:

1. Iepazīties ar projekta nedēļas mērķi:

Uzsākt karjeras iespēju izpēti, tuvāk iepazīstot darba pasauli, pētot saviem dotumiem un interesēm atbilstošas profesijas.

2. Apspriest projekta darba uzdevumus:

- izvēlēties saviem dotumiem un interesēm atbilstošu profesiju;
- veikt šīs profesijas padziļinātu izpēti, izmantojot dažādus resursus,
- sagatavot profesijas aprakstu;
- (ja darbs šajā profesijā šķiet atbilstošs un saistošs) izstrādāt “Karjeras plānu”, kā apgūt izvēlēto profesiju;
- sagatavot profesijas (pēc izvēles arī karjeras plāna) prezentāciju;
- prezentēt savus projekta darba rezultātus klasē/skolā.

II. Projekta izpētes uzsākšana:

1. Individuāli noteikt un definēt savas intereses, spējas un prasmes (skatieties 3. un 4. pielikumu).
2. Noteikt potenciālās karjeras iespējas saistībā ar savām interesēm un izteiktākajiem dotumiem.
3. Izvēlēties veidu, kā strādāt pie projekta: individuāli, pārī vai grupā.
4. Sadalīties interešu grupās, ja vairāki skolēni ir izvēlējušies to pašu vai radniecīgu profesiju un vēlas strādāt nevis individuāli, bet pārī vai grupā.
5. Sameklēt informāciju par izvēlētās karjeras iespējām:

- Apzināt informācijas resursus (internets, periodika, literatūra, uzņēmums, intervējamie profesijas pārstāvji, visi citi iespējamie resursi);
- Vākt informāciju par konkrēto nozari, uzņēmumu, produktiem, nodarbinātību, nodarbinātības iespējām atbilstošajā nozarē, izglītības iespējām, lai apgūtu izvēlēto profesiju vai iegūtu nepieciešamo kvalifikāciju utt.

III. Tiešas informācijas iegūšanas plānošana un organizēšana:

1. Apzināt personas, kas varētu sniegt informāciju par nozari, uzņēmumu un profesijām.
2. Intervījā uzdodamo jautājumu saraksta izveidošana.
3. Sazināšanās ar intervijas sniedzēju un vienošanās par tikšanās laiku un vietu.

IV. Uzņēmumu apmeklēšana (ja iespējams), kurā strādā izvēlētās profesijas pārstāvji, un atbilstošās profesijas pārstāvja vai pārstāvju intervēšana.

V. Turpinājums tiešas informācijas iegūšanai – intervējot un sarunājoties ar apzinātajām personām (tie varētu būt gan vecāki, radinieki, kaimiņi, draugi vai to radinieki u.c.). Atcerieties, ka noteikti jāveic pieraksti!

VI. Apkopot un revidēt visu iegūto informācijas materiālu.

VII. Sagatavot profesijas aprakstu (skatieties 1. pielikumu).

VIII. Ja izpētītā profesija ir ieinteresējusi, izstrādāt savas potenciālās karjeras plānu (skatieties 2. un 3. pielikumu).

IX. Sagatavot izvēlētās profesijas prezentāciju, pēc izvēles iekļaujot tajā arī karjeras plānu. Ieteicams prezentāciju papildināt ar vizuālajiem materiāliem.

X. Prezentēt savu individuālo/pāra/grupas darbu klasē vai skolā.

Darba pasaules izpēte

1. Profesijas nosaukums:

2. Kādā ekonomiskās darbības nozarē strādā atbilstošās profesijas pārstāvji?

Piemēram:

amatniecība, transports (sauszemes, ūdens, gaisa un cauruļvadu transports), būvniecība, dzelzceļš, informācijastehnoloģijas, pasts un telekomunikācijas, jūrniecība, lauksaimniecība, mašīnbūvniecība, metālapstrāde, kokrūpniecība, mežsaimniecība, pārtikas ražošana, tūrisms, veselības aprūpe, vairumtirdzniecība, mazumtirdzniecība, finanšu starpniecība, izglītība, sabiedriskie, sociālie un individuālie pakalpojumi, elektroenerģija, gāzes apgāde, ūdens apgāde, valsts pārvalde, sociālā apdrošināšana, vieglā rūpniecība, zvejniecība, apstrādes rūpniecība, enerģētika, zinātniskā pētniecība, arhitektūra un projektēšana, veselība un medicīniskā aprūpe, atkritumu apsaimniekošana, atpūta/kultūra/sports, individuālo pakalpojumu sniegšana, viesnīcas un restorāni, operācijas ar nekustamiem ipašumiem, juridiskie pakalpojumi, auditorpakalpojumi, reklāma, apsardzes pakalpojumi, datorpakalpojumi, poligrāfija, masu mediji u.c..

3. Kādā uzņēmumā strādā izvēlētās profesijas pārstāvis? (Varbūt vari nosaukt arī vēl citus šīs nozares uzņēmumus Latvijā vai pasaulei?)
4. Kādas preces/izejvielas/materiālus/iekārtas ražo vai kādus pakalpojumus sniedz šajā uzņēmumā/nozarē?

Piemēram:

preces: pārtika, apģērbs, apavi, mājsaimniecības piederumi, sadzīves tehnika, datori, grāmatas, preses izdevumi, mēbeles, santehnika, kosmētika, būvniecībai u.c.

izejvielas: pārtikas rūpniecībai, papīra rūpniecībai, ķimiskai rūpniecībai, būvmateriālu rūpniecībai u.c.

materiāli: māju celtniecībai, ceļu būvei, telpu iekšējai apdarei utt.

iekārtas: rūpniecībai, ēdināšanas uzņēmumu aprīkošanai, saldēšanas, siltuma, gāzes, mašīnbūves u.c.

pakalpojumi: telekomunikāciju, informatīvie, ēdināšanas, skaistumkopšanas, transporta, izglītības, bankas, pasta, tūrisma, juridiskie, apsardzes, tūrisma, ēdināšanas, konsultācijas u.c.

5. Cik cilvēku strādā uzņēmumā?

6. Kādu profesiju pārstāvji strādā uzņēmumā?

7. Raksturojiet izvēlēto profesiju:

- Kāds ir darba stils?

Piemēram:

*praktisks: ar fizisku slodzi, roku vai mehanizēts darbs, ar darba rīkiem;
darbs ar cilvēkiem: var būt arī ar emocionālu slodzi;
radošs: saistīts ar iztēli un jaunradi, emocionālu slodzi, oriģināliem risinājumiem;
darbs ar dokumentiem: sistematisks, saistīts ar noteikumu un likumu ievērošanu, precizitāti;
atbildīgs un ar iniciatīvu: saistīts ar cilvēku vadīšanu un organizēšanu;
pētniecisks darbs: saistīts ar pētniecību, izziņu, informācijas analīzi, ar zinātnisku ievirzi, parādību un faktu izpēti, jauniem secinājumiem un atklājumiem.*

- Ko dara: kādi darbi jāveic un pienākumi jāpilda?
- Kādus darba rīkus, tehniku, iekārtas, mašīnas un materiālus izmanto savā darbā?
- Kur tiek pildīti darba pienākumi (telpās, birojā, darbnīcā, cehā, ārā, uz lauka, mežā, transporta līdzeklī, salonā, būvlaukumā u.c.)? Kādi ir darba apstākļi? Aprakstiet!
- Vai strādājot šajā profesijā nākas saskarties ar veselibai nelabvēlīgiem faktoriem?

Piemēram:

emocionālais sasprindzinājums, paaugstināta fiziska slodze, paaugstināta vai pazemināta gaisa temperatūra, paaugstināts vai pazemināts gaisa mitrums, slikta ventilācija, caurvējš, atmosfēras spiediena izmaiņas, vibrācija, troksnis, dūmi vai tvaiki, smakas, indīgas/tokiskas vielas, putekļi, starojums, traumatisma iespējamība, maiņu darbs, izbraukumi, piespiedu darba poza un piespiedu ritms u.c..

- Kas obligāti jāzina un jāprot, lai varētu veikt šī aroda/profesijas (varbūt arī amata) darba uzdevumus un pienākumus? Kādām personības īpašībām noteikti ir jāpiemīt? Pamatojiet, kādēļ!

Piemērs: galdnieks

Zināšanas / Kas jāzina?	Prasmes / Ko jāprot darīt?	Īpašības / Kādam jābūt?
Galdnieka darbu tehnoloģija.	Apstrādāt kokmateriālus ar galdniecības instrumentiem un kokapstrādes darbmašīnām.	Izturīgam un veiklam.
Materiālu apstrādes tehnoloģija.	Aprēķināt nepieciešamo materiālu daudzumu.	Rūpīgam, precizam.
Kā konstruēt un skicēt.	Izstrādāt galdniecības izstrādājumu skices.	Uzmanīgam.
Elektrotehnikas pamati.	Rasēt, zīmēt.	Pacietīgam.
Konstruēšanas un skicēšanas pamati.	Lasīt rasējumus un pēc tiem izgatavot kokizstrādājumus.	Jāprot strādāt individuāli un arī komandā.
Materiālu uzbūve, fizikālās un mēhāniskās īpašības.	Izvēlēties nepieciešamos darba rīkus, sagatavot darbam iekārtas, instrumentus, palīgierīces un pārbaudit to atbilstību darba drošības tehnikas prasībām.	Jāpiemīt fiziskiem un iztēles/mākslinieciskiem dotumiem.

- Kāda izglītība vai apmācība nepieciešama? Kur to var iegūt (mācību kursi, mācekļa apmācība, arodkolas, arodvidusskolas, koledžas, augstskolas vai mācības atbilstošajā izglītības programmā noteikti jāpapildina ar praksi)?
 - Kādus priekšmetus būtu ieteicams pastiprināti mācīties jau skolā, lai veiksmīgi iestātos atbilstošajā mācību iestādē, kur var uzsākt vai pilnībā apgūt izvēlēto profesiju?
 - Kādas ir iespējas sevis pilnveidošanai: tālākai apmācībai vai izglītībai, kvalifikācijas paaugstināšanai, strādājot uzņēmumā?
 - Vai pieredze, apmācība darba vietā vai uzņēmumā, tālākā izglītība ietekmē darbinieku karjeras izaugsmes iespējas šajā uzņēmumā vai vispār nozarē? Vai ir iespējama profesionālā izaugsme vai attīstība šajā profesijā strādājošajiem? Ja ir, tad kāda?
 - Kāds ir atalgojums (ja ir iespējams uzzināt)? Kāda ir vidējā mēneša alga, salīdzinot ar minimālo vai vidējo algu valstī?
 - Kas padara šo profesiju pievilkīgu? Kādēļ cilvēki izvēlas to apgūt un strādāt tajā?
 - Kādas ir galvenās grūtības, strādājot šajā profesijā?
 - Kādi ir ieteikumi cilvēkiem, kas vēlētos apgūt šo profesiju? Kas īpaši jāņem vērā, izvēloties šo profesiju? Kā veiksmīgāk sagatavoties šīs profesijas apguvei jau skolas laikā?
 - Aprakstiet vienu darba dienu šajā profesijā! Ko šīs profesijas cilvēks dara no tā brīža, kad atnāk uz darbu, līdz darba dienas beigām?
8. Kādas organizācijas pārstāv šajā nozarē strādājošo intereses? (Piemēram: profesionālās apvienības, nozaru asociācijas, arodbiedrības, nevalstiskās organizācijas ...)
9. Cik viegli vai grūti ir dabūt darbu atbilstošajā profesijā vietā, kurā jūs dzīvojat un Latvijā vispār?
10. Varbūt var uzzināt, kādas ir prognozes šajā profesijā strādājošajiem, saistībā ar darba vietu palielināšanos vai samazināšanos uzņēmumā vai nozarē?
11. Informācijas avotu uzskaitījums: kur var iegūt informāciju par atbilstošo profesiju vai nozari un ar tiem saistītiem jautājumiem (piemēram: preses izdevumi, internets, literatūra, statistika u.c.)?

Noderīgi elektroniskie informācijas avoti

- www.piapa.lv/Euroguidance ⇒ Izglītības iespējas,
Ko un kur mācīties
Informatīvie materiāli:
“Iepazīsti izglītības un darba pasauli”
- www.karjerascentrs.lv ⇒ Profesiju izpēte
- www.izmpic.gov.lv ⇒ Profesiju standartu reģistrs
- [http://www.em.gov.lv/em/
2nd/?cat=4](http://www.em.gov.lv/em/2nd/?cat=4) ⇒ Informācija par tautsaimniecības nozarēm
- www.sam.gov.lv/branches ⇒ LR Satiksmes ministrijas nozares
- www.kontakti.lv ⇒ Tautsaimniecības nozares un uzņēmumi
- www.lak.lv ⇒ Latvijas amatniecības kamera
- www.cvmarket.lv ⇒ Karjeras centrs, Karjeras sākums,
Profesiju apraksti
- www.stepfour.com/jobs ⇒ Profesiju apraksti angļu valodā
- [www.connexions-direct.com/jobs4u/
catalogue.cfm](http://www.connexions-direct.com/jobs4u/catalogue.cfm) ⇒ Profesiju aprakstu katalogs angļu valodā
- www.bls.gov/search/ooh.asp?ct=OOH ⇒ Profesiju aprakstu katalogs angļu valodā
- www.occupationsguide.cz/en ⇒ Profesiju apraksti angļu valodā

Karjeras plāna paraugs

Karjeras mērķis:

Klūt par CELTNIECĪBAS INŽENIERI, vadīt, plānot, pārraudzīt ēku, ceļu un tiltu celtniecību.

Pamatprasības, lai klūtu par celtniecības inženieri:

- vismaz inženiera vai bakalaura grāds specialitātē;
- spēja strādāt komandā;
- radoša pieeja darbam, kreativitāte;
- loģiskā/analītiskā domāšana;
- precizitāte;
- komunikācijas prasmes;
- labas prezentācijas prasmes;
- labas rakstīt prasmes;
- matemātikas un fizikas zināšanas un to pielietošana darbā;
- sertifikāts/licence būvdarbu vadišanā.

Patreizējās intereses, zināšanas un iemaņas/prasmes:

- interesējos par mūsdienu arhitektūru, būvniecību;
- lasu žurnālus, katalogus par būvniecību, arhitektūru;
- apmeklēju izstādes "Māja 200..." un "Būve 200...";
- skatos raidījumus par būvniecības un arhitektūras tēmām;
- vasarā palīdzu celtniecības darbos;
- padziļināti mācos matemātiku;
- padziļināti mācos fiziku;
- ir pieredze darbam grupā;
- padodas sacerējumu rakstīšanā un valodās;
- skolā gatavoju un lasu referātus, uzstājos auditorijas priekšā.

Izvirzītā karjeras mērķa sasniegšanas plāns:

- iegūt bakalaura/inženiera grādu;
- uzsākt mācības un pabeigt ... arodvidusskolu, koledžu, augstskolu;
- visos iespējamos veidos gūt zināšanas par attiecīgo profesiju un nozari;
- meklēt, lasīt, apkopot informāciju par būvniecību, arhitektūru;
- gūt darba pieredzi būvniecībā (darbs skolā, mājās);
- organizēt/piedalīties sabiedriskos labiekārtošanas darbos;
- sadarboties ar citiem skolēniem vienotos projektos/izpētes darbos;
- padziļināti apgūt atbilstošus mācību priekšmetus skolā;
- attīstīt savas komunikācijas prasmes;
- apgūt vismaz 2 svešvalodas;
-

Karjeras plānošana

Par ko tu vēlētos klūt? Kā izdarīt izvēli? Kā orientēties karjeras iespēju daudzveidībā un pieņemt pareizos lēmumus? Ja tu jau zini, par ko vēlies klūt, tad kā sasniegt savu mērķi? Kāds ceļš ejams?

Pirmais solis būtu izstrādāt savu karjeras plānu, kurā būtu skaidri aprakstīts, kas jādara, lai sasniegtu iecerēto. Ar ko sākt? Kā izstrādāt savas karjeras plānu? Kas jāietver šajā plānā?

Karjeras plāna izstrāde

1. Vispirms nosaki savas intereses un dotumus/spējas. Tas varētu palīdzēt atklāt tev vispiemērotākās karjeras iespējas.

Lai to izdarītu, padomā, ko tev visvairāk patīk darīt. Mēģini atcerēties, ko tu labprāt dari. Paanalizē pasākumus un darbus, kas tev ir sagādājuši interesi, prieku un gandarījumu. Ko jaunu no tā tu esi mācījies? Izveido šādu darbu sarakstu.

2. Izveido savu prasmju un iemaņu sarakstu. Ieraksti tur visu to, ko proti un esi iemācījies mājās, skolā vai patstāvīgi, uzņemoties dažādus pienākumus mājās, skolā vai ārpus tās.

Novērtē sarakstā iekļautās prasmes un iemaņas. Salīdzini abus sarakstus, ko tev patīk darīt un kādas prasmes un iemaņas esi apguvis. Vai tu vari saskatīt tur kādas kopīgas iezīmes, darbības veidus, pieredzi, kas vēlāk varētu klūt par pamatu tavas karjeras veidošanai? Piemēram, ja esi kādreiz vērojis mediķu darbu (apmeklējot kādu slimu cilvēku vai pats ārstējoties, skatoties filmas par ārstiem vai lasot grāmatas) un tev tas patika, varbūt būtu vērts padomāt par karjeru medicīnā.

3. Meklē informāciju par dažādām karjeras iespējām! Pēti profesijas un nodarbinātības iespējas! Ja tu to nedarīsi, tu varbūt nekad neuzzināsi par profesijām, kas vislabāk būtu piemērotas tavām interesēm, dotumiem/spējām un personīgajām īpašībām.

Svarīgi ir noskaidrot, vai izvēlētā karjera vai profesija tiešām atbilst tam, ko no tās sagaidi. Lai pārliecinātos, vari pamēģināt pētīt dzīlāk: parunāt ar cilvēkiem, kas strādā šajā profesijā; meklēt vasaras darba iespējas; pasekot, ko dara un kādas ir šajā profesijā strādājošo cilvēku ikdienas darba dienas, izmantot projekta nedēļas iespējas, klūstot par “ēnu” kādam profesionālim utt.

4. Kad esi izlēmis, par ko tu vēlies klūt, kādu karjeru izvēlēties, izpēti, kā sagatavoties šādai karjerai, kas būtu jādara, kāds ceļš ejams.

Vai ir nepieciešama speciāla izglītība? Ja jā, tad sameklē mācību iestādes, kurās varētu apgūt izvēlēto arodu vai profesiju, iegūt vajadzīgo kvalifikāciju. Kāda pieredze ir nepieciešama, lai būtu konkurētspējīgs: varētu atrast savām interesēm un spējām atbilstošu darbu un veiksmīgi darbotos izvēlētajā jomā?

- Izstrādajot savu karjeras veidošanas plānu, koncentrējies uz galveno; ko tu gribi darīt un kā pie tā nonākt. Tas tev turpmāk dzīvē noderēs, kad tev vajadzēs rakstīt savu CV un pirmo pieteikuma vēstuli darbā, tad tev jau būs skaidrāka izpratne par saviem dotumiem, interesēm, prasmēm, iemaņām un pieredzi, ko tur atspoguļot un vēlāk arī pārrunāt ar potenciālo darba devēju darba intervijas laikā.

Tātad - vispirms rūpīgi izpēti un izanalizē savus dotumus/spējas, prasmes, intereses un, protams, iepazīsti dažādas profesijas. Karjeras plānu izstrādā tikai pēc tam, kad esi izvērtējis un samērojis savus personīgos dotumus un intereses ar potenciālajām karjeras iespējām. Tad izdari izvēli, izvirzi savu karjeras veidošanas mērķi un izstrādā plānu, kā šo mērķi sasniegt.

Karjeras mērķis

Kādēļ jāizvirza savas potenciālās karjeras mērķis? Vai tas neierobežos manas nākotnes izredzes?

Nē, tieši otrādi, karjeras mērķis tev palīdzēs koncentrēties uz savas dzīves veidošanu atbilstoši savām vēlmēm. Tas varētu būt gan kādas noteiktas profesijas apgūšana, piem., ārsta vai skolotāja, gan darbs atbilstošajā nozarē, piem., medicīnas vai izglītības jomā.

Nodefinētais karjeras mērķis tev palīdzēs, nevis ierobežos. Tas varbūt pat atklās tādas karjeras iespējas, par kurām tu līdz šim pat nevarēji iedomāties. Tu sapratīsi, ka ir dažādas nodarbinātības iespējas vienas un tās pašas nozares un profesijas ietvaros. Piemēram, ja tu esi izvēlējies medicīnu, tu vari klūt par zinātnieku, ārstu, medmāsu vai farmaceitu. Tu vari klūt arī par zobārstu, ģimenes ārstu, ķirurgu, medicīnas firmas pārstāvi utt.

Karjeras mērķis palīdzēs tev pilnīgāk izprast un turpmāk arī sasniegt to, ko tu sagaidi no savas dzīves, nevis vienkārši iegūt profesiju.

Parasti karjeras mērķis balstās uz taviem personīgajiem dotumiem, prasmēm, interesēm, karjeras un nodarbinātības iespējām.

Kad esi izvēlējies karjeras virzienu, padomā, kā stratēģiski pareizi sasniegt šos mērķus. Karjeras plāna izveidošana varētu palīdzēt labāk izprast, ko tu vēlies un kā to sasniegt. Tājā jāsamēro savi dotumi, prasmes, intereses un vēlmes ar profesiju, kas būtu tām visatbilstošākā, un jānosaka, kāds ceļš ejams, lai iegūtu atbilstošajai profesijai nepieciešamās zināšanas un prasmes. Kāda izglītība jāiegūst? Ko un kur jāmācās? Kādas personīgās īpašības jāizkopj? Kādas vispārīgās zināšanas, prasmes un spējas jāattīsta? Kā padarīt sevi konkurētspējīgu mūsdienu strauji mainīgajā darba tirgū?

Pašnovērtējums

Dotumi un spējas	Atbildes
<u>Ko tu vari?</u> Ko tev patīk darīt? Kādi darbi tev īpaši padodas? Ko tev nepatīk darīt? Kas tev sagādā grūtības vai nemaz nepadodas? Kā tev šķiet, kādi dotumi tev piemīt? Kādus dotumus tu gribētu stiprināt un kādus attīstīt? Ko tu gribētu iemācīties darīt?	
Attieksmes un vērtības <u>Kas tev dzīvē un darbā šķiet vissvarīgākais?</u> Ko tu sagaidi no darba dzīves? (Ko tu gribi, lai darbs tev sniegtu? Kas tev būtu noteikti nepieciešams?) Kas tev šķiet būtisks, izvēloties darbu (piemēram: neatkarība, lēmumu pieņemšana, skaidri noteikti darba uzdevumi, problēmu risināšana, izaicinājums, dažādība, nauda, darba drošība, elastība un iespēja tikt paaugstinātam amatā, personīgās attīstības iespējas utt.)? Kas tev šķiet nozīmīgs, strādājot kolektīvā (piemēram: izpalīdzība, savstarpējs atbalsts, individuāls darbs vienatnē, godigums, grupas darbs, atklātība, savstarpēja komunikācija, lietišķums utt.)? Kādai ir jābūt videi, kurā strādā vai mācās? Kas tev šķiet svarīgi (piemēram: darba vietas uzturēšana kārtībā, fiziskā vide-telpa, nepiesārņota daba, darba kultūra, cilvēki utt.)?	
Intereses <u>Ko tev patīk darīt?</u> Kādi darbi tev sagādā prieku (piemēram: rakstīt, lasīt, pētīt, risināt problēmas, palidzēt citiem utt.)? No kādiem darbiem vai pienākumiem tu centies izvairīties? Kas tev galīgi nepadodas? Kādi darbi tev sagādā gandarijumu? Kādus darbus darot, tu jūti enerģijas pieplūdumu? Kādus darbus darot, tu jūties "kā zivs ūdenī"? Kādus darbus tu dari bez vismazākās piepūles?	
Personība <u>Kāds tu esi?</u> Kā tu kontaktējies ar cilvēkiem? Kāda ir tava attieksme pret uzdotiem darbiem un pienākumiem? Kāda veidu informāciju tu parasti pamani? Kādas būtu tavas raksturīgākās īpašības (piemēram: izlēmīgs, temperamentīgs, pārliecināts, aktīvs, apdomīgs, apzinīgs, atjautīgs, atklāts, daudzpusīgs, pašapzinīgs, izpalīdzīgs, kārtīgs, mērķtiecīgs, neatkarīgs, nopietns, vieglprātīgs, pacietīgs, paststāvīgs, piesardzīgs, praktisks, jūtīgs, kautrīgs, kluss, logisks, rūpīgs, līdzjūtīgs, sabiedriski, reālistisks, saprotos, taktisks, uzticīgs, vērīgs, valdonīgs, zinātkārs utt.)?	

Metodiskais materiāls ir palīglīdzeklis profesionālās orientācijas pasākumu organizēšanai Latvijas vispārējās izglītības iestādēs. Lūdzam nodrošināt materiāla pieejamību izglītības iestāžu bibliotēkās.

ISBN 9984-9803-2-4

Izdevums tapis ar Eiropas Savienības izglītības programmas *Leonardo da Vinci* un Izglītības un zinātnes ministrijas atbalstu.

© Profesionālās izglītības attīstības aģentūras Profesionālās orientācijas informācijas centrs,
2004. gads.



Leonardo da Vinci
Euroguidance tīkls