**Pielikumi:**

**Papildmateriāli un darba lapas, izmantojot *Karjeras kompasu.***

**Pielikums Nr.1**

**Karjeras attīstības un kompetenču rādītāji**

***(adaptēts no Kuijpers, M., Scheerens,J. & Schyns ,B. ,2006).***

Piezīme: Darba lapa ir izmantojama darbā ar klientiem, kuriem ir darba pieredze, kuri vēlas mainīt savu pašreizējo karjeru, norūpējušies par aktuālās karjeras situācijas risināšanu, vai vēlas izzināt savas karjeras kompetences. Uzdevums apkopo visu karjeras kompetenču novērtējumu.

***Instrukcija:*** *Izskatot tālāk minētos apgalvojumus, lūdzu norādīt cik lielā mērā piekrītat katram apgalvojumam, vai cik lielā mērā tas ir attiecināms uz jums. Ir svarīgi izvēlēties atbildi, kas atspoguļo jūsu reālo rīcību vai uzskatus.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pilnībā nepiekrītu1 | Nepiekrītu2 | Nav izteikta viedokļa3 | Piekrītu4 | Pilnībā piekrītu5 |
| **Refleksija par motivāciju** |
| * Es runāju ar cilvēkiem par to, kāda veida nodarbes saskan ar manu personību
 |  |  |  |  |  |
| * Mans darbs rosina pārdomas par to, kas virza manu karjeru
 |  |  |  |  |  |
| * Man ir svarīgi noskaidrot, kas mani darbā motivē
 |  |  |  |  |  |
| * Es pats noskaidroju, kādēļ man gribas kaut ko mācīties
 |  |  |  |  |  |
| **Darba iespēju izpēte** |
| * Esmu lietas kursā par izmaiņām manā profesijā, kas var ietekmēt manu nodarbināmību tuvāko 5 gadu laikā
 |  |  |  |  |  |
| * Kad es pieteicos šajā darbā, es iepazinos ar uzņēmuma mērķiem
 |  |  |  |  |  |
| * Pirms pieteicos darbā, iepazinos ar uzvedības normām, kas tiek ievērotas šajā darbā
 |  |  |  |  |  |
| * Man ir svarīgi orientēties darba tirgū
 |  |  |  |  |  |
| **Karjeras virzība** |
| * Es apzināti mainu savu nodarbošanos, lai pozitīvi ietekmētu savu karjeru
 |  |  |  |  |  |
| * Ja es uzsāku mācības, tad pārliecinos, ka tām ir saistība ar manu karjeras plānu
 |  |  |  |  |  |
| * Es pats noskaidroju, kādas mācības man ir nepieciešamas, lai īstenotu savu karjeras plānu
 |  |  |  |  |  |
| * Pēdējā pusgadā esmu informējis savu (topošo) vadītāju, ka varu savas karjeras vēlmes saskaņot ar organizācijas mērķiem
 |  |  |  |  |  |
| **Kontaktu veidošana** |
| * Es izmantoju kontaktus, lai iegūtu informāciju par jaunu attīstību savā darba nozarē
 |  |  |  |  |  |
| * Katru mēnesi veidoju jaunus kontaktus ar personām, kas var palīdzēt attīstīt manu karjeru
 |  |  |  |  |  |
| * Man ir svarīgi izveidot kontaktu tīklu savas karjeras veicināšanai
 |  |  |  |  |  |
| * Es varu izmantot savu kontaktu tīklu, lai atrastu jaunu darbu
 |  |  |  |  |  |

*Atbildot uz jautājumiem, tabulā lūdzu norādiet, cik bieži veicat šādas darbības. Raksturojiet savu reālo pieredzi.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tikpat kā nekad1 | Tikai meklējot jaunu darbu2 | 1-2 reizes gadā3 | Katru trimestri4 | Katru mēnesi vai biežāk5 |
| **Refleksija par spējām** |  |  |  |  |  |
| Cik bieži, vērtējot savas stiprās puses, apzināti uzdod sev jautājumu: vai pašlaik esmu atbilstošā amatā? |  |  |  |  |  |
| Cik bieži jautā citiem viņu viedokli par tavām labajām un sliktajām īpašībām? |  |  |  |  |  |
| Cik bieži apzināti uzdod pats sev jautājumu par tavām labajām un sliktajām īpašībām? |  |  |  |  |  |
| Cik bieži apzināti uzdod sev jautājumu, vai iegūtās prasmes varētu būt nozīmīgas karjeras turpmākajā attīstībā? |  |  |  |  |  |

**Karjeras attīstības un kompetenču rādītāji:**

**Kompetenču salīdzinājums**

Saskaiti dažādo kompetenču punktu skaitu un atzīmē to attiecīgajā diagrammas asī:

Spēju refleksija

20

20 Darba iespēju izpēte

Kontaktu veidošana 20

Motivācijas refleksija 20

20 Karjeras virzība

Karjeras rats attēlo karjeras kompetenču novērtējumu- konsultants ar klientu var pārrunāt to, kuras karjeras kompetences klients ir augstu novērtējis un pie kurām viņam vēl ir jāstrādā.

**Pielikums Nr.2**

**Vērtību uzdevums „Ģērbonis”**

***Instrukcija:*** *Lūdzu, ieraksti septiņas savas dzīves vissvarīgākās vērtības. Pārrunā tās ar konsultantu/pedagogu. Kādās profesijās/amatos/nozarēs šīs vērtības ir būtiskas?*

Pielikums Nr.3

**Uzdevums „Vērtību matrica”**

***(adaptēts no Jaunzeme, Šmitiņa, 2007)***

***Instrukcija:*** *lasi dotos vārdus un ievēlies 5 no tām, kas tev ir svarīgākie domājot par savu profesionālo dzīvi, par savu darbu!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ATZINĪBA | PATEICĪBA | SADARBĪBA |
| PALĪDZĪBA CITIEM | ATBALSTS | SACENSĪBA |
| GANDARĪJUMS | IZAICINĀJUMI | STATUSS |
| IESPĒJA IETEKMĒT | SASNIEGUMI | REZULTĀTS |
| VARA | DROŠĪBA | STABILITĀTE |
| RADOŠUMS | PAŠREALIZĀCIJA | AUTONOMIJA |
| BRĪVĪBA | MEISTARĪBA | PRIEKS |
| DROSME | DAUDZVEIDĪBA | DINAMISKUMS |
| JĒGA | ATLĪDZĪBA | NAUDA |
| PIEDERĪBAS IZJŪTA | ATSAUCĪBA | NEATKARĪBA |

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kādās profesijās/amatos/nozarēs šīs vērtības ir būtiskas?

Pielikums Nr.6

**Uzdevums „Prasmju šķirošana”**

***Instrukcija:*** *Izlasi dotās prasmes. Sašķirot tās 3 stabiņos, kuras no tām Tev ir ļoti labi padodas, kuras vidēji un kuras – īsti nepadodas.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Problēmu risināšana* | *Palīdzība citiem* | *Komunikācija ar cilvēkiem* |
| *Citu motivēšana* | *Informācijas analizēšana* | *Darbs ar datoru* |
| *Prasme pārliecināt* | *Iniciatīvas uzņemšanās* | *Aprēķinu veikšana* |
| *Programmēšana* | *Datu apstrāde* | *Informācijas apkopošana* |
| *Zīmēšana, gleznošana* | *Prasme pārdot* | *Rakstīšana* |
| *Darbs ar cilvēkiem* | *Atbildības uzņemšanās* | *Prasme klausīties* |
| *Kļūdu labošana* | *Tēlošana* | *Dziedāšana* |
| *Sports* | *Precizitāte* | *Darbs ar augiem* |
| *Darbs ar instrumentiem* | *Pētniecība* | *Izskaidrošana/iemācīšana* |
| *Uzstāšanās auditorijas priekšā* | *Mūzikas instrumenta spēlēšana* | *Jaunu ideju ģenerēšana* |
| *Lietu labošana, remonts* | *Darbs ar dzīvniekiem* | *Darbs komandā* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ļoti labi padodas*** | ***Viduvēji padodas*** | ***Īsti labi nepadodas*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Ja te nav minētas kādas no lietām, kas Tev ļoti labi padodas – pieraksti tās klāt! ☺

Pielikums Nr.7

**Intervijas jautājumi**

***Instrukcija:*** *Izmantojot savu tuvinieku, draugu un paziņu loku – sameklē kādu cilvēku, kurš strādā Tevi interesējošā profesijā/amatā un palūdz viņu atbildēt uz sekojošiem jautājumiem:*

1. Kāda ir Tava ikdiena strādājot šajā profesijā/amatā? Kādi ir galvenie pienākumi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kādi ir darba apstākļi/darba vide?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kur Tu apguvi šo profesiju? Cik ilgi bija jāmācās?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kas ir tas, ko Tu nezināji par šo profesiju/amatu, pirms Tu sāki tajā strādāt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kādi ir šīs profesijas/amata mīnusi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kādi ir šīs profesijas/amata plusi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ko dara/Kur strādā cilvēki, kuri mācījās kopā ar Tevi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kādas ir karjeras izaugsmes iespējas strādājot šajā profesijā/amatā?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pielikums Nr.8

***Prasmes, kuras var pielietot dažādos nodarbošanās veidos***

*(Jaunzeme, Šmitiņa, 2007)*

**Instrukcija:** *Lūdzu, izvērtē tālāk minētās prasmes: cik izteikta Tev ir šī prasme (1-nav man raksturīga; 2- vāji izteikta;3- vidēji izteikta; 4- diezgan izteikta; 5- ļoti izteikta). Pie katras prasmes mini piemēru no savas dzīves, kas raksturo šīs prasmes pielietojumu.*

Komunikācijas prasmes 1 2 3 4 5

**Piemērs:**

Prasme strādāt komandā 1 2 3 4 5

**Piemērs:**

Laika plānošanas prasmes 1 2 3 4 5

**Piemērs:**

Analizēšanas prasme 1 2 3 4 5

**Piemērs:**

Līdera dotības 1 2 3 4 5

**Piemērs:**

Radošums 1 2 3 4 5

**Piemērs:**

Lēmuma pieņemšanas prasmes 1 2 3 4 5

**Piemērs:**

Ātra spēja apgūt jaunas zināšanas 1 2 3 4 5

**Piemērs:**

Spēja uzņemties atbildību 1 2 3 4 5

**Piemērs:**