|  |
| --- |
| Nodarbības nosaukums: **Kā iepazīt sevi** |
| Nodarbības mērķauditorija: **5. - 7. klašu audzēkņi** |
| Nodarbības ilgums: 60 min |
| Nodarbības mērķis:   * **Saprast, kāpēc, plānojot karjeru, svarīgi iepazīt sevi** * **Iemācīties analizēt savu ikdienas pieredzi, lai labāk apzinātos savas intereses un stiprās puses** * **Apzināt veidus, kā attīstīt savas intereses un stiprās puses** |
| Plānotie rezultāti (iegūtās un pilnveidotās zināšanas un kompetences):   * **Izpratne par veiksmīgas karjeras plānošanas nosacījumiem** * **Prasmes analizēt savu ikdienas pieredzi savu interešu un stipro pušu apzināšanai** * **Zināšanas par veidiem, kā attīstīt savas intereses un stiprās puses** |
| Nepieciešamie materiāli: dators, projektors, tāfele vai lielās (flipchart) lapas, krāsaini flomāsteri vai marķieri, A4 lapas. |
| Izmantotā literatūra, e-resursi u.c. avoti:   1. “Karjeras izglītība skola. Pieredze 2009”, Autoru kolektīvs, Rīgā: Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2009, 211 lpp (<http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf>) 2. „Mans bērns izvēlas karjeru.”, Autoru kolektīvs, Rīgā: Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2010, 140 lpp. (<http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf>) 3. „Veido savu karjeru pats!” Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei.”, sast. Zinta Daija, Irēna Panasina; Rīga: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000, 105 lpp. (<http://www.nva.gov.lv/UserFiles/File/pkiva_izdevumi/Veido%20savu%20karjeru%20pats.pdf>) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **2.** | **Nodarbības mērķis**   * **Saprast, kāpēc, plānojot karjeru, svarīgi iepazīt sevi** * **Iemācīties analizēt savu ikdienas pieredzi, lai labāk apzinātos savas intereses un stiprās puses** * **Apzināt veidus, kā attīstīt savas intereses un stiprās puses** |  | 1 min |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **3.** | **Saturs**   1. **Kāpēc ir svarīgi iepazīt sevi pirms plānot karjeru** 2. **Karjeras plānošanas soļi** 3. **Kur un kā iegūt informāciju par sevi** 4. **Kā analizēt ikdienas pieredzi** 5. **Kā attīstīt savas intereses un stiprās puses** 6. **Kopsavilkums** |  | 1 min |  |
| **4.** | **Kāpēc ir svarīgi iepazīt sevi,  plānojot savu karjeru?** | **Teksts:** Šodien runāsim par sevis iepazīšanu saistībā ar karjeras plānošanu.  **Metode:** *Diskusija*  **Instrukcija:** Kā jūs domājat, kāpēc ir svarīgi iepazīt sevi,  plānojot savu karjeru? | 2 min |  |
| **5.** | **Kas jāņem vērā, plānojot karjeru**  Attēls: GRIBU (intereses, vēlmes, vērtības), VARU (spējas, prasmes, zināšanas, rakstura īpašības, veselības stāvoklis, finansiālās iespējas), VAJAG (pieprasījums darba tirgū un izglītības iespējas) | *Skolēni tiek iepazīstināti ar karjeras plānošanas pamatnosacījumiem. Ja šī tēma ar skolēniem jau ir pārrunāta iepriekš, tie īsumā tiek atgādināti.*  **Teksts:** Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas sniedz viņam gan gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījumu cilvēkam sniedz interesants darbs, kurā viņš var īstenot savas spējas un potenciālu. Savukārt finansiāls nodrošinājums dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi atpūsties, attīstīties personiski un profesionāli.  Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:  • lai profesija būtu interesanta un saistoša,  • lai profesija atbilstu spējām,  • lai varētu atrast darbu šajā profesijā.  Plānojot savu karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast — ko es GRIBU, VARU un ko VAJAG sabiedrībai.  GRIBU — tās ir manas intereses, vēlmes, vērtības. Darbinieks, kuram darbs sakrīt ar interesēm, vienmēr būs veiksmīgās par tiem, kuriem darbs šķiet kā pienākums.  VARU — tās ir manas prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis. Visas profesionāli nozīmīgās īpašības, kā arī finansiālās iespējas. | 3 min |  |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
|  |  | VAJAG — tās ir profesijas, kas darba tirgū ir pieprasītas pašlaik un būs pieprasītas tuvākajā nākotnē. Arī izvēloties izglītības virzienu, jāveic liels izpētes darbs. (1. 8.-9.lpp; 3. 29.-31.lpp) |  |  |
| **6.** | **Kā iegūt informāciju par sevi**   * **Interesējoties, mēģinot, iesaistoties dažādās aktivitātēs** * **Regulāri pārdomājot, kā ir veicies un apkopojot pieredzi** * **Izmantojot pašizpētes grāmatas un metodikas** * **Konsultējoties ar Karjeras konsultantu vai Psihologu** * **Iztaujājot draugus, ģimeni, radiniekus, skolotājus** | **Teksts:** Kādā veidā jūs varat iegūt informāciju par sevi?   * **Interesējoties, mēģinot, iesaistoties dažādās aktivitātēs** jūs iegūstat plašu pieredzi un informāciju par sevi, kuru pēc tam varat analizēt. * **Regulāri pārdomājot, kā ir veicies un apkopojot pieredzi**. Šāda apkopota informācija noderēs arī sarunās ar darba devēju, lai varētu izvērsti izstāstīt par savām stiprajām pusēm un pieredzi. * **Izmantojot pašizpētes grāmatas un metodikas.** Šos materiālus ir veidojuši profesionāļi, lai palīdzētu jums iegūt un sakārtot informāciju par savu personību, interesēm, motivāciju, vērtībām. Taču atcerieties, ka neviena metodika nevar sniegt 100% precīzu un visaptverošu informāciju par jums. Svarīgi salīdzināt rezultātus ar dzīves laikā iegūto informāciju. * **Konsultējoties ar Karjeras konsultantu vai Psihologu** – šie profesionāļi palīdzēs iegūt un analizēt nepieciešamo informāciju, kā arī jūs atbalstīs lēmuma pieņemšanas procesā. * **Iztaujājot draugus, ģimeni, radiniekus, skolotājus** – skats no malas var būt ļoti noderīgs, lai apzinātos gan savas stiprās puses, gan trūkumus un jomas, kurās jums jāattīstās. | 2 min |  |
| **7.** | **Lūdziet apkārtējiem sniegt jums atgriezenisko saiti**   * **Ko tu uzskati par manām stiprajām pusēm?** * **Kas man būt jāattīsta?** * **Kādā profesijā, tavuprāt, es varētu likt lietā savas stiprās puses?** | **Teksts:** Lai uzzinātu apkārtējo viedokli un saņemtu vērtīgus ieteikumus, uzdodiet viņiem sekojošus jautājumus. | 1 min |  |
| **8.** | **Kur ikdienā izpaužas intereses, spējas, rakstura īpašības**   * **Mācību stundās** * **Starpbrīžos** * **Sadarbībā ar klasesbiedriem un draugiem** * **Interešu nodarbībās, hobijos** | **Teksts:** Nav tā, ka, tikai strādājot apmaksātu darbu, ir iespējams novērtēt cilvēka intereses, spējas un rakstura īpašības. Tās izpaužas arī mūsu ikdienas aktivitātēs. Nosauciet, kur, jūsuprāt, izpaužas skolēnu intereses, spējas, rakstura īpašības.  **Metode:** *Prāta vētra* | 5 min |  |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
|  | * **Tiekoties ar draugiem** * **Pildot mājas darbus** * **Ikdienas pienākumos ģimenē** * **Brīvajā laikā** * **......** | **Instrukcija:** *Skolēni sauc savus variantus, un skolotājs pieraksta tos uz tāfeles vai flipchart lapas. Nobeigumā skolotājs apkopo līdzīgos variantus un pārrunā ar skolēniem slaidā dotos piemērus.* |  |  |
| **9.** | **Apzinies prasmes, kuras attīsti mācībās**   |  |  | | --- | --- | | **Uzdevums vai nodarbošanās** | **Nepieciešamās prasmes** | | Zinātnisko projektu rakstīšana | Informācijas vākšanas un apkopošanas prasmes | | Spēja analizēt iegūto informāciju | | Datorprasmes (Word, Excel, Internets u.c.) | | Latviešu valodas prasmes | | Laika plānošana | | Precizitāte | | **Teksts:**  Bieži vien novērtēt visas savas prasmes un stiprās puses ir diezgan sarežģīti. Parasti par daudzām savām prasmēm mēs sakām, ka tas nav nekas īpašs, jo to jau prot darīt jebkurš. Tomēr, tā gluži nav.  Tev var būt raksturīgas noteiktas īpašības un spējas, kuras ļauj veiksmīgi strādāt viena veida profesijās, bet nepalīdz, strādājot citās. Padomā, cik plašas un daudzveidīgas ir Tavas zināšanas, prasmes, spējas.  Kā jau runājām, mūsu īpašības intereses un rakstura īpašības parādās ikdienā. Ikdienas pieredzes analizēšana ir efektīvs veids, kā saprast, ko es protu un kas man padodas. Šeit parādīt piemērs tam, kādas prasmes varam attīstīt mācībās. Ņemiet vērā, ka šis ir tikai viens veicamais uzdevums – zinātnisko projektu rakstīšana. Taču mācībās jūs veicat ļoti daudzus uzdevumus. Katrs no tiem attīsta noteiktas prasmes. | 2 min |  |
| **10.** | **Apzinies prasmes, kuras attīsti brīvajā laikā**   |  |  | | --- | --- | | **Uzdevums vai nodarbošanās** | **Nepieciešamās prasmes** | | Laika pavadīšana kopā ar draugiem | Saskarsmes prasmes | | Spēja organizēt citus | | Spēja sadarboties | | Konfliktu risināšana | | Izdoma | | Spēja paust savas idejas | | **Teksts:** Šeit parādīt piemērs tam, kādas prasmes varam attīstīt brīvajā laikā. | 1 min |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **11.** | **Apzinies prasmes, kuras attīsti ikdienas pienākumos**   |  |  | | --- | --- | | **Uzdevums vai nodarbošanās** | **Nepieciešamās prasmes** | | Savas istabas sakārtošana | Atbildības uzņemšanās | | Laika plānošana | | Pabeigt iesākto darbu | | Veikt vienveidīgu uzdevumus | | Motivēt sevi | | Rūpīgums | | **Teksts:** Šeit parādīt piemērs tam, kādas prasmes varam attīstīt ikdienas pienākumos. | 1 min |  |
| **12.** | **Manas intereses**   |  |  | | --- | --- | | **Nodarbošanās/uzdevums** | **Man patīk** | |  |  | | **Teksts:** Šodien apgūsim uzdevumus, kas jums palīdzēs labāk iepazīt sevi. Lai labāk izprastu sevi, sāksim ar principa Gribu-Varu-Vajag pirmo soli, jūsu interesēm. Droši vien mēģinot nosaukt visas savas intereses, vēlmes, lietas, kas mūs saista, patīk un ko mēs gribētu darīt, sanāktu ļoti garš saraksts. Taču izpētot šo sarakstu, mēs varam pamanīt sakarības, kas mums palīdz apzināties mūsu galvenās intereses.  **Metode:** *Darbs nelielās grupās vai pāros, individuāls darbs*  **Instrukcija:** Pārdomājiet visus uzdevumus vai nodarbošanās, kuras veicat dienas un nedēļas laikā. Uzskaitiet tos tabulas pirmajā kolonnā. Šī uzdevuma daļa ir prāta vērta, kurā jūs varat viens otru papildināt, lai izveidotu pēc iespējas plašāku sarakstu.  Blakus ailē ierakstiet, kas jūs interesē šajā nodarbē. Šis uzdevums prasa laiku, tādēļ šodien mēs pamēģināsim aizpildīt tikai 3-5 rindiņas. Taču, lai labāk apzinātos savas intereses, jums jāturpina pildīt šis uzdevums mājās. Necentieties to paveikt vienā dienā. Labāk tam veltīt vairāk laika un atgriezties pie tā atkāroti.  Centieties saskatīt sakarības, kas parādās jūsu atbildēs – vai parādās kādas līdzīgas intereses, intereses, kas atkārtojas? Piemēram, bieži parādās intereses, kas saistītas ar radošu darbu vai saskarsmi ar citiem. Šīs tēmas norāda uz jūsu dziļākajām interesēm.  *Vēlams visai klasei kopā pārrunāt kādas ikdienas aktivitātes skolēni ir minējuši, lai katrs varētu papildināt savu sarakstu ar citu grupu idejām.* | 10 min | Pielikums Nr.1  „Manu interešu un prasmju analīze” |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **13.** | **Prasmju analīze**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Nodarbošanās/uzdevums** | **Man patīk** | **Man padodas** | |  |  |  | | **Teksts:** Tagad ķersimies klāt pie jūsu prasmju analīzes.  **Metode:** *Individuāls darbs*  **Instrukcija:** Tad uzskaitiet jums piemītošās prasmes, kas nepieciešamas, lai veiktu šos uzdevumus vai nodarbošanās. | 9 min | Pielikums Nr.1  „Manu interešu un prasmju analīze” |
| **14.** | **Kādās profesijās nepieciešamas manas stiprās puses**   |  |  | | --- | --- | | **Manas stiprās puses** | **Profesijas, kurās tās nepieciešamas** | | Svešvalodu zināšanas | Tulks, tulkotājs, skolotājs, diplomāts, gids... | | **Teksts:** Darbiniekam nepieciešamas gan īpašas, tieši konkrētajai profesijai nepieciešamas prasmes (piem., programmētājam – programmēt). Taču profesijās nepieciešamas arī noteiktas stiprās puses (prasmes, zināšanas, rakstura īpašības). Interese par kādu nodarbošanos ir motivācija, kas mudina darbinieku apgūt papildus zināšanas un prasmes.  **Metode:** *Individuāls darbs*  **Instrukcija:** Pārskatiet, ko esat atzīmējuši kolonā „Man patīk” un „Man padodas”. Tās ir jūsu stiprās puses. Ierakstiet tās tabulas kreisajā kolonā „Manas stiprās puses”. Pierakstiet katrai savai stiprajai pusei profesijas, kurās tās nepieciešamas.  Slaidā parādīts piemērs, kurās profesijās noder tāda stiprā puse kā svešvalodu zināšanas. | 9 min | Pielikums Nr.2  „Kādās profesijās nepieciešamas manas stiprās puses” |
| **15.** | **Aktivitātes, kuras veicina  prasmju attīstību**   * **Piedalīšanās interešu pulciņos, organizācijās, skolēnu apvienībās un klubos.** * **Piedalīšanās mācību priekšmetu olimpiādēs vai sporta sacensībās.** * **Papildu apmācība un prasmju attīstības kursi.** * **Ikdienas pienākumi ģimenē.** * **Brīvdienu ceļojumi** * **Dažādu materiālu sagatavošana, kam nepieciešama informācijas vākšana un atlase, kā arī secinājumu izdarīšana.** * **Runu un prezentāciju sagatavošana.** * **Piedalīšanās grupas darbā.** * **Mūsdienu informācijas tehnoloģiju izmantošana.** | **Teksts:** Visticamāk, pašreiz jūsu stiprās puses vēl nav attīstītas tādā līmenī, lai tās veiksmīgi izmantotu darbā. Sevis attīstīšana prasa laiku, tādēļ jums šobrīd vajadzētu veltīt tam pietiekami daudz laika un pūļu.  Savas prasmes jūs varat attīstīt gan skolā, gan ārpus skolas. Šeit minēti tikai daži piemēri, kā attīstīt darba tirgū nepieciešamās prasmes. | 2 min |  |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **16.** | **Kā es attīstīšu savas intereses un stiprās puses**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Manas stiprās puses** | **Ko es varētu darīt, lai tās attīstītu** | **Ko es apņemos darīt** | | Datorprasmes | Apmeklēt fakultatīvās nodarbības |  | | Padziļināti apgūt darbu ar *Word*, *Excel* un *PowerPoint* |  | | Iesaistīties programmēšanas konkursos | - | | **Teksts:** Nākamais solis ir plānot, kā attīstīt savas stiprās puses un intereses.  **Metode:** *Individuāls darbs*  **Instrukcija:** Arī šo uzdevumu mēs sāksim pildīt klasē, taču jāpabeidz jums tas būs mājās. Pārdomājiet, kuras savas stiprās puses vēlaties attīstīt, kuras intereses padziļināt. Ierakstiet tās pirmajā stabiņā.  Izdomājiet pēc iespējas vairāk veidu, kā jūs varētu tās attīstīt. Iespējams, ne visi veidi ir jums pašreiz pieejami, taču tie var noderēt nākotnē.  Pēdējā stabiņā atzīmējiet to, ko esat ar mieru darīt pašreiz. Lai stiprinātu savu apņemšanos norādiet, kad ķersieties tam klāt.  Šeit parādīts piemērs attīstīt datorprasmes. | 10 min | Pielikums Nr.3  „Kā es attīstīšu savas intereses un stiprās puses” |
| **17.** | **Kopsavilkums** | Nodarbību cikla beigās tiek veiktas pārrunas ar klasi:   * Ko jūs šodien jaunu guvāt? * Jūsu secinājumi un atziņas**!** | 2 min |  |