

I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības

iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins —karjera ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, **jāņem vērā trīs** būtiski nosacījumi:

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- lai profesija atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast— ko pats cilvēks GRIB, VAR un ko VAJAG sabiedrībai.

GRIBU — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā.

Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem izglītojamajiem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku.

Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu darba pienākumus un apstākļus.

VARU — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis, — visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācībās vai jau praktiskajā darbā.

VAJAG – tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad – kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, Tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties.

Pašiem jāpilnveido sava garīgā pasaule un vide sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir **nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences**. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajam darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē. Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jākļūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (kā jauniešs, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Karjeras vajadzības

sākumskolā:

- Atšķir darbu no spēles;
- Identificē dažādus darba veidus;
- Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos;
- Prot atklāt savas stiprās puses;
- Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu;
- Prot vizualizēt informāciju par profesiju saturu;

pamatskolā:

- Identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājās puses;
- Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem;
- Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem;
- Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu;
- Prot apspriest, apkopot un analizēt informāciju par profesijām;
- Prot veidot savu paštēlu un prezentēt to;

vidusskolā:

- Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem;
- Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū;
- Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām;
- Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus;
- Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.
- Spēj argumentēti diskutēt par izvēlētajās profesijas pozitīvajiem un negatīvajiem aspektiem, izmantojot iegūti informāciju.
- Prot izmantot pieejamos e-resursus sevis izzināšanā.
- Izprot savas perspektīvas izglītības sistēmā Latvijā un ārvalstīs.

II KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis:

Organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības uzdevumi:

1. Palīdzēt skolēniem pilnveidot sevi:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,

- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru,
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpaļāvība, spēja “sevi pasniegt”, prasme prezentēt savu veikumu, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības un sasniegumus.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- piedalīties darba izmēģinājumos,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības, uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

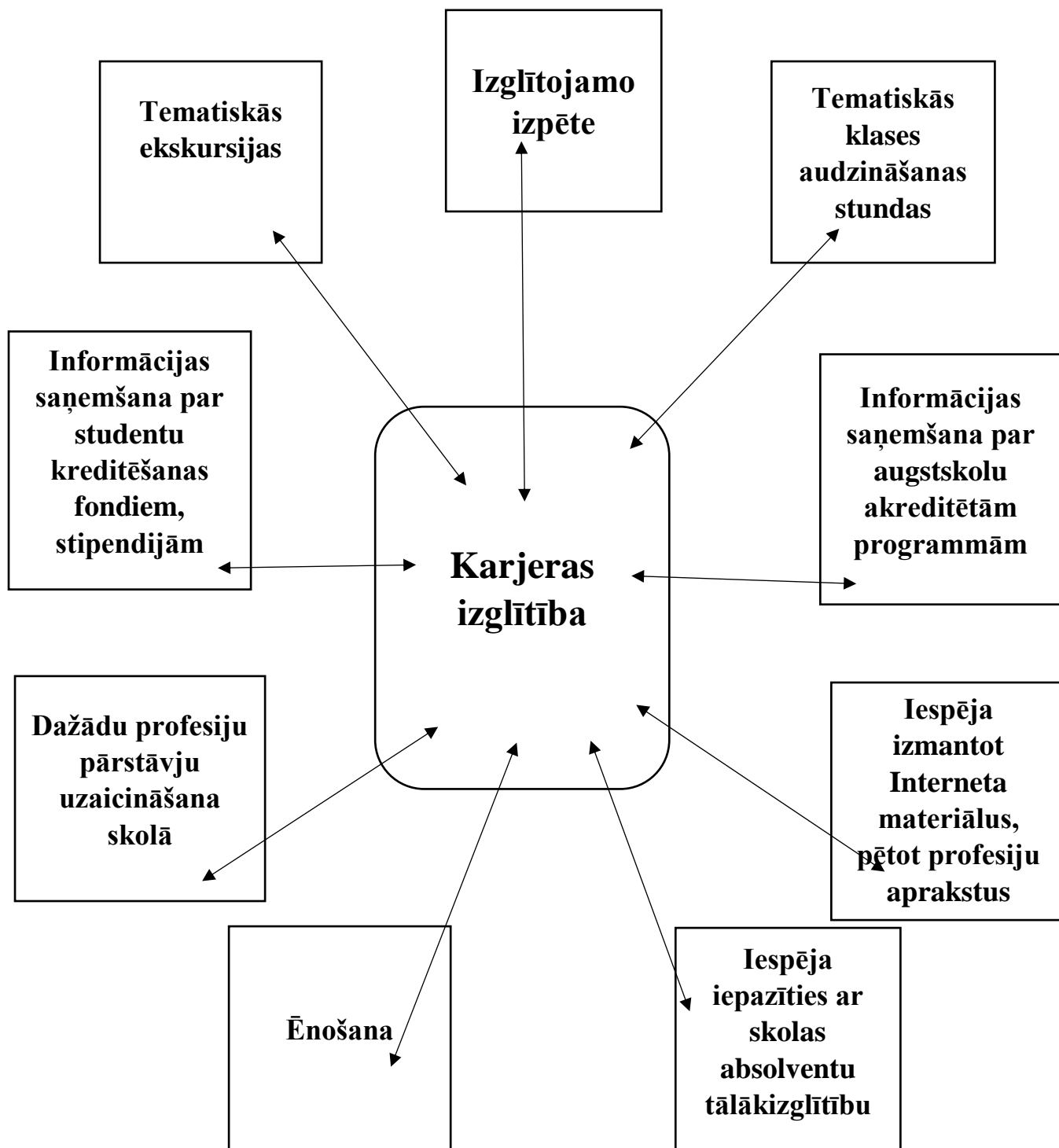
3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes,
- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu,
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

- Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
- Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība.
- Ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā



III KARJERAS IZGLĪTĪBAS SATURA ĪSTENOŠANAS PLĀNS

Pamatjoma *Pašizpēte* ietver šādas saturiskās tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- attieksmes un vērtības;
- prasme sadarboties, risināt konfliktus;
- mana veselība un nākotnes nodomi;
- mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;

Pamatjoma *Karjeras izpēte* ietver šādas saturiskās tēmas:

- darba nozīme cilvēka dzīvē;
- populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
- manu vecāku darba dzīve;
- informācijas avoti un izglītības sistēmas pētīšana;
- profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- darba tirgus un nodarbinātība;
- sociālā vide un nodarbinātība;
- izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- darba likumdošana, darba aizsardzības prasības darba vietā;
- pašnodarbinātība.

Pamatjoma *Karjeras plānošana un vadība* ietver šādas saturiskās tēmas:

- lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- kad viss nenorit tā, kā plānots;
- mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- komandas darba pieredze;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšana.

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.

1.- 3. klasē tiek akcentēta joma Pašizpēte šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu /pasākumu skaits
Valodas	Es un mani draugi.	
	Mans apģērbs.	
	Mana istaba.	
	Mani mājdzīvnieki	
	Mani hobiji	
	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	
Ētika	Manas īpašības, manas stipras puses	
	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	
	Mans varonis.	
Mājturība	Apģērbs dažādās dzīves situācijās	
Sociālās zinības	Manas intereses.	
	Dzīvesvieta.	
Sports	Komandu spēles.	
	Fizisko īpašību tests	
Klases stundās	Profesijas skolā.	
	Es varu rūpēties par savu veselību.	
	Ko es daru savā brīvajā laikā?	
	Es- sava rakstura saimnieks.	
	Mācos risināt strīdus.	
	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas, u.c.)	Adaptācijas nodarbības (kl.audz., skolas psihologs): “Kāds es esmu?”	
	Projekts “Mana veselība”	
	Diskusija “Es un mani draugi”	
	Diskusija “Kā man izdodas sadarboties ar citiem”	
	Mācību ekskursija. Iepazīsti dažādas profesijas un darbus	
	Vecāku sapulce „ Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties”	

4.-6. klasē tiek akcentēta joma Pašizpēte šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu/pasākuma skaits
Valodas	Manas intereses.	
	Valoda kultūra.	
	Manas rakstura īpašības.	
	Mans brīvais laiks.	
	Saziņa. Emocijas.	
Informātika	Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora	
	Informācijas ieguve karjeras jomā	
	Informācijas apstrāde, izmantojot datorprasmes.	
Vēsture	Es dzīvoju sabiedrībā	
Mājturība un tehnoloģijas / sports	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.	
Sociālās zinības	Konflikts, tā rašanās un risināšana.	
	Mana mācīšanās stratēģija	
	Pienākumi un tiesības	
Literatūra	Domraksts” Kā uzveikt grūtības”.	
	Mūsdienu jaunieša problēmas	
	Cilvēka maņas un darbs	
	Organisma augšana	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā. Stresa menedžments.	
	Projekts : „Profesiju daudzveidība”	
	Viktorīna „Profesiju pasaulē”	
	Drošības nedēļa: Darbs un risks.	
	Ekskursijas: Manu vecāku darba dzīve	

7.klasē tiek akcentēta joma Pašizpēte šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Valodas (latviešu, angļu, , krievu val.)	Dienas režīms ; darba plānošana,	
	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	
	Es un mani draugi	
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība.	
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā.	
Vēsture	Seno baltu ciltis	
Mājturība un tehnoloģijas	Rokdarbi – zeķu adīšana	

	Kulinārija Atkarības	
Sociālās zinības	Lietišķas saskarsmes etiķete	
Sports	Fizisko īpašību tests	
	Komandas darbs , sadarbības prasmes	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”	
	Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu.? Ko es protu un varu?”	
	Diskusija „Es un mani draugi”	

8. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu /pasākuma skaits
Valodas(latviešu, krievu, angļu val.)	Lietišķi raksti – Eiropas CV ; darba sludinājumu pētīšana ; motivācijas vēstule	
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem	
	Tekstveide - pārspriedums	
Sociālās zinības	Droša sociālā vide	
	Darbs un karjera	
	Globalizācija	
Matemātika	Izcilākie matemātiķi	
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā	
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās	
Ģeogrāfija	Darbaspēka migrācija Eiropas Savienībā	
	Darba vietas dažādās valstīs	
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	
Bioloģija	Ekoloģija, profesijas ”Cilvēks – daba”	
Fizika	Fizika	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Droša vide (darba drošība) Drošība un atbildība ikdienā.	
	Ēnu diena „Mana sapņu profesija”	
	Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības.	

	“Karjeras stāsti.” Spēle “Karjeras kaleidoskops.”	
--	---	--

9. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu/pasākuma skaits
Valodas (latviešu, angļu, krievu)	Dienas režīms ; darba plānošana	
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs	
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana	
	Lietišķie raksti (CV, iesniegums, sludinājums, motivācijas vēstule, u.c.)	
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā	
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē	
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados	
	Izcilākie 20.gs.zinātnieki	
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā	
Sociālās zinības	Darba likumdošana	
	Ģimenes budžets, skolas budžets	
	Civillikums	
	Nodokļi	
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība	
	Iekļaušanās darba tirgū	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā	
	Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs	
	Starptautiskās izglītības izstādes „Skola” apmeklējums	
	Ēnu diena	
	Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem	
	Tematiskā klases vecāku sapulce „Mana bērna nākotnes plānošana”	
	Tikšanās „Karjeras stāsti”, spēle “Karjeras kaleidoskops.”	

10. klasē tiek akcentēta joma „ Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Valodas (latviešu, angļu, krievu) .	Mani sapņi un nākotnes nodomi.	
	Manas intereses un prasmes.	
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem	
	Manu vecāku „Veiksmes stāsti”.	
	Darbs un vaļasprieks.	
Ķīmija/fizika/ bioloģija	Riskēt vai vispār atteikties no riska.	
	Mans mērķtiecīgums.	
	Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem.	
	Projekts „Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.	
	Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.	
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.	
	Pasākums “Profesiju kaleidoskops. ’	

11. klasē tiek akcentēta joma „ Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu/pasākuma skaits
Valodas (latviešu, angļu, krievu)	Tavas intereses un profesiju tipi.	
	Nākotnes iespēju izzināšana.	
	Manu vecāku darbs, profesijas.	
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.	
	Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā.	
Ekonomika	Statiska - darba tirgus un pieprasījums	
	Biznesa idejas un to īstenošana.	
	Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.	
	Biznesa plāns	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Tikšanās ar dažādu uzņēmumu un izglītības iestāžu darbiniekiem.	
	„Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.	
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām, palīdzības iespējām	
	Starptautiskās izglītības izstādes „Skola” apmeklējums	
	”Ēnu dienas” skolā un uzņēmumos	

	Tikšanās „Karjeras stāsti, “Profesiju kaleidoskops.”	
--	--	--

12. klasē tiek akcentēta joma „ Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu/ pasākuma skaits
Valodas (latviešu, angļu, krievu)	Mana izvēle un atbildība.	
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.	
	CV un motivācijas vēstule.	
	Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devēja. m	
Ekonomika	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.	
	Veselīga konkurence un sāncensība.	
	Mans karjeras/ biznesa plāns.	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.	
	Lekcija „Izglītības sistēma – kā pareizi izvēlēties mācību iestādi”.	
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.	
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām	
	Starptautiskās izglītības izstādes „Skola” apmeklējums	
	Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.	
Tikšanās ar dažādu jomu speciālistiem un vidusskolas absolventiem.		
	Spēle “Profesiju kaleidoskops.”	

IV Karjeras izglītības vērtēšana

Beidzot 6. klasi, skolēns:

- ir iepazinies ar dažādām profesijām;
- izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
- izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
- mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;
- izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.
- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.
- Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.
- Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.

- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Beidzot 9. klasi, skolēns:

- sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;
- spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;
- ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;
- ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;
- izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;
- izprot saistību starp nodarbošanos/darbu/profesiju un dzīves stilu;
- izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
- spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
- Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusskolas darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
- Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
- Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā. Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.
- Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
- Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
- Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē.

Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.

- Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
- Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
- Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.
- Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.

Beidzot 12. klasi, skolēns:

- saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
- saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
- izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
- ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;
- spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.);

V. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

N.P.K.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi. Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt

2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaust otrus, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaust citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
10.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
11.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
12.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
13.	Intervija	Apgūst prasmi sarunāties: uzklaust sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
15.	Pārrunas/sarunas	Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
16.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
17.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
18.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
19.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu

20.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
21.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
22.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
23.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
24.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
25.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
26.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

VI Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7.-9. klasei” Skolotāju rokasgrāmata(ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.

Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība10.-12.. klasei” Skolotāju rokasgrāmata(ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 8. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 9. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Izglītība pēc 12. klases(ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)

Karjeras izglītības mērķi pamatskolā(ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)

Karjeras iespēju izpēte (metod. palīgglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003 g/(ir darba lapas)

Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009

Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004

Augstskolas. Koledžas. Tehnikumi. Arodskolas. Informatīvs izdevums
Прошинская Е. «200 профессий, специальностей, должностей Практикум по выбору профессии 8.-11. класс» М., 1995
Мир профессий» Человек. Жудожественный образ. М., 1987
«Знаковая система» Человек. М., 1986
Прихожан А. « Психология неудачника» Тренинг уверенности в себе. М., 1999
Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.
Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005
Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs
Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīgīdzeklis PIAP aģentūra, 2003
Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006
Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
Korna E.(2011) Karjeras izglītība. Rīga: Raka.
Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.
VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.

Aplūkojamie tīmekļa resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību

www.karjerascentrs.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem, kā arī - apraksti par profesijām.

www.izaugsme.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.

www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm

www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.

www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.

www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.

www.lak.lv - par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatizglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.

www.niid.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.

www.iespejas.lv

www.prakse.lv Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas

www.uzdevumi.lv Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.

www.studentam.lv Ar izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība"

www.piaa.gov.lv/Euroguidance

- izglītības iespējas (ko un kur mācīties);
- publikācijas, metodiskie un informatīvie materiāli (Iepazīsti izglītības un darba pasauli- CD-ROM formāts);
- ES dokumenti par karjeras izvēles un konsultēšanas tēmām;
- Eiropas portāli /PLOTEUS, ESTIA, EURES, EURYDICE u.c./

www.izmpic.gov.lv

- profesionālā izglītība;
- profesiju standarti

www.karierascentrs.lv

Profesiju apraksti. Lai izmantotu lapas piedāvājumus, nepieciešama bezmaksas reģistrācija. Sadaļā Karjeras izvēle atrodama karjeras informācija (profesijas, izglītības iespējas). Meklēšana – gan pēc alfabēta, gan vietas, gan izglītības veida un interešu jomas. Sadaļā Izpēti sevi – interešu tests un datorspēle „Es un mana karjera”

www.cv-online.lv

www.e-darbs.lv

www.workingdau.lv

www.vakance.lv

www.cvmarket.lv

www.fontes.lv

www.ariko.lv

- Personāla atlases firmas

www.careercenteronline.org

- Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)

www.stepfour.com/jobs www.occupationsguide.cz/en

- Profesiju apraksti angļu valodā

www.isec.gov.lv

- kādas vidējās izglītības programmas atbilst konkrētajai studiju programmai;
- kādi centralizētie eksāmeni jākārtos;
- par papildus prasībām augstskola informē vismaz piecus mēnešus pirms

uzņemšanas sākšanas.

www.izaugsme.lv

- pieprasītāko profesiju tops;
- progresīvās profesijas;

par darba tirgu;

- aktualitātes, jauninājumi.

www.aiknc.lv

- informācija par augstskolu un koledžu statusu;
- par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.

www.izmpic.lv

- nodarbinātības apraksts;
- kvalifikāciju līmenis;
- apmācības programma.

.