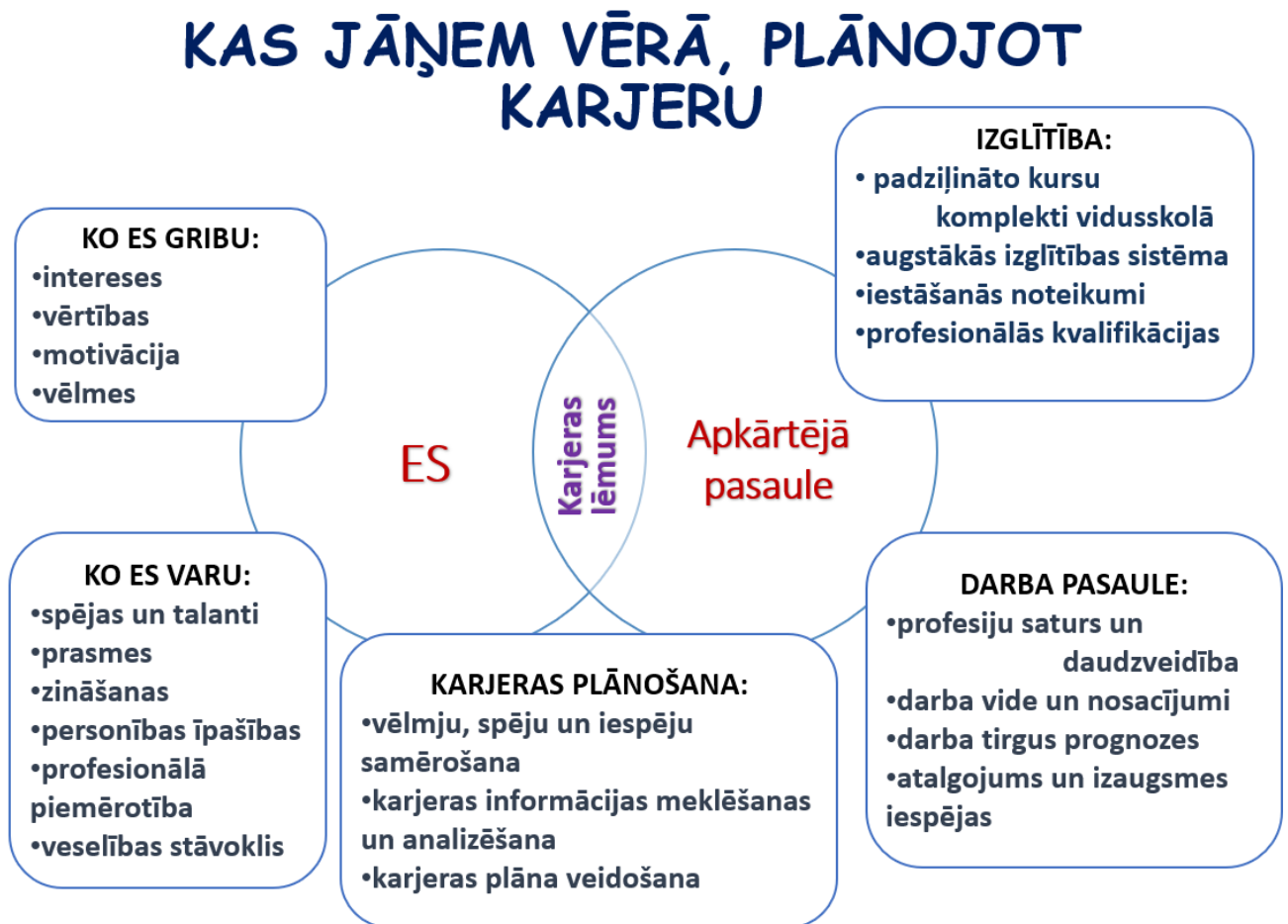


## Karjeras izglītība

Skolēnu interešu un vajadzību izpēti, izmantojot dažādas metodes (aptaujas, sarunu, novērojumus, testus, projektīvās metodikas u.c.) individuāli vai klasē veic izglītības psihologs, klases audzinātājs vai psiholoģijas pulciņa pedagogs.

### Iespējamās karjeras konsultāciju metodes:

- Pašizpētes uzdevumi.
- Dažādas vizualizēšanas metodes.
- Komunikācijas treniņš – gatavošanās pārrunām.
- Testi sevis izzināšanai - interešu, profesionālās piemērotības, personības izpētei.
- Dažādu informācijas resursu izmantošanas iespējas sevis, izglītības, darba tirgus izpētei.



## **Karjeras izglītības jomas**

**Katra karjeras izglītības joma — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība** — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

**Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:**

1. Mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
2. Manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
3. Mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
4. Sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
5. Attieksmes un vērtības;
6. Prasme sadarboties, risināt konfliktus;
7. Mana veselība un nākotnes nodomi;
8. Mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
9. Pašaudzināšana.

**Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:**

1. Darba nozīme cilvēka dzīvē;
2. Profesiju daudzveidība, to tipi;
3. Manu vecāku darba dzīve;
4. Informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
5. Profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
6. Darba tirgus un nodarbinātība;
7. Sociālā vide un nodarbinātība;
8. Izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes.

**Pamatjoma “Karjeras plānošana un vadība” ietver šādas saturiskas tēmas:**

1. Lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
2. Dažādu faktoru ietekme uz karjeras plānošanu (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
3. Dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
4. Nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
5. Komandas darba pieredze;
6. Praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
7. Sevis prezentēšana.

**Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamie avoti:**

I.Lemešonoka. Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Zvaigzne ABC, 2018.

Rakstura izglītība. Metodiskie ieteikumi. ES Erasmus+ programma, 2017.

STARTS. Mērķtiecība, disciplīna, izcilība. 2. daļa, 3. daļa. LUMA, 2017.

STARTS. Mērķtiecība, disciplīna, izcilība. 1. daļa. LUMA, 2016.

Zini! Ne mini. LBAS, 2016.

Korna E. Karjeras izglītība. Rīga: Raka, 2011.

D. Groduma – Vīriņa, D. Muižule, E. Balčus. Kā iepazīt sevi. RaKa, 2011.

I. Ozola. Personības radošā darbnīca. RaKa, 2011.

Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.

[www.niid.lv](http://www.niid.lv)

[www.viaa.gov.lv](http://www.viaa.gov.lv)

[www.profesijupasaule.lv](http://www.profesijupasaule.lv)

[www.prakse.lv](http://www.prakse.lv)

[www.nva.gov.lv](http://www.nva.gov.lv)

www.karjera.lu.lv – Karjeras centrs  
www.rsu.lv – Karjeras centrs  
www.riseba.lv - Karjera karjera.rtu.lv – karjeras centrs  
[www.europass.lv](http://www.europass.lv)  
[www.jaunatne.gov.lv](http://www.jaunatne.gov.lv)

### Ieteikumi vecākiem

**Ja jums ir sākumskolas vecuma bērns** un jūs vēlaties mērķtiecīgi piedalīties bērna karjeras plānošanas procesā:

- ❖ palīdziet bērnam būt profesionāli veiksmīgam - uzticētajiem uzdevumiem jāatbilst bērna spējām, tie nedrīkst būt pārāk sarežģīti;
- ❖ sargājiet bērnu no pārāk augsta prasīguma pret sevi un citiem;
- ❖ audziniet bērnu darbībā;
- ❖ palīdziet bērnam tikai tad, kad viņš to lūdz;
- ❖ ļaujiet attīstīties centīgai personībai.

**Ja jums ir pusaudzis** un jūs vēlaties mērķtiecīgi piedalīties bērna karjeras plānošanas procesā:

- ❖ pusaudžiem vajag pietiekami daudz laika sev un savām interesēm;
- ❖ ar bērnu jāveido savstarpējas uzticības un uzmundrinājuma attiecības;
- ❖ jāatzīst aktivitātes, kurās pusaudzis uzrāda labus rezultātus;
- ❖ jāpalīdz pusaudzim rast atbildes uz jautājumiem, kas saistīti ar identitāti, ja pusaudzis tādus uzdod;
- ❖ jāatbalsta pusaudža izvēles un mērķi;
- ❖ jāiedrošina spert nākamo soli.

Meklējiet šeit: [http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/mans\\_berns\\_izvelas\\_karjeru\\_web.pdf](http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf) vai [www.viaa.gov.lv/Euroguidance](http://www.viaa.gov.lv/Euroguidance)