



Karjeras attīstība

**Sevis izziņāšana kā karjeras
veidošanas sākums**



NODARBĪBAS MĒRĶIS

- **Saprast, kāpēc, plānojot karjeru, svarīgi iepazīt sevi**
- **Iemācīties analizēt ikdienas pieredzi, lai labāk izprastu sevi**
- **Apzināt veidus, kā attīstīties**





KĀPĒC IR SVARĪGI IEPAZĪT SEVI, PLĀNOJOT SAVU KARJERU?



KAS JĀŅEM VĒRĀ, PLĀNOJOT KARJERU

KO ES GRIBU:

- intereses
- vērtības
- vēlmes

KO ES VARU:

- spējas
- prasmes
- zināšanas
- personības īpašības
- veselības stāvoklis
- finansiālās iespējas
- SVID analīze

ES

Karjeras
lēmums

Apkārtējā
pasaule

KARJERAS PLĀNOŠANA:

- karjera un dzīve
- vēlmju, spēju un iespēju samērošana
- lēmumu pieņemšanas stratēģijas
- karjeras plāna veidošana
- karjeras informācijas meklēšanas un analizēšana

IZGLĪTĪBA:

- mācēt mācīties
- izglītības sistēma
- profesionālās kvalifikācijas
- dažādas mācību formas
- mūžizglītība
- mobilitāte

DARBA PASAULE:

- kāpēc jāstrādā
- profesiju daudzveidība, radniecība un saturs
- nozares un to uzņēmumi
- pieprasījums un prognozes
- atalgojums un izaugsmes iespējas
- nodarbinātības veidi
- darba meklēšana un darbā noturēšanās
- darba likumdošana

KO UZZINĀT PAR SEVI

- Kas mani interesē – un kāpēc tas mani interesē?
- Vai man padodas tas, kas mani interesē?
- Kas man padodas/ko es protu/kādas ir manas zināšanas? Vai tas mani interesē
- Kādas ir manas rakstura īpašības?
- Kas mani ierobežo?
- Kas mani balsta?
- Kādas ir manas vērtības?
- Ko es gribu sasniegt nākotnē?



KUR IKDIENĀ IZPAUŽAS INTERESES, SPĒJAS, RAKSTURA ĪPAŠĪBAS

- Mācību stundās
- Starpbrīžos
- Sadarbībā ar klasesbiedriem un draugiem
- Interēšu nodarbībās, hobijos
- Tiekoties ar draugiem
- Pildot mājas darbus
- Ikdienas pienākumos ģimenē
- Brīvajā laikā
-



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, radniekus, skolotājus

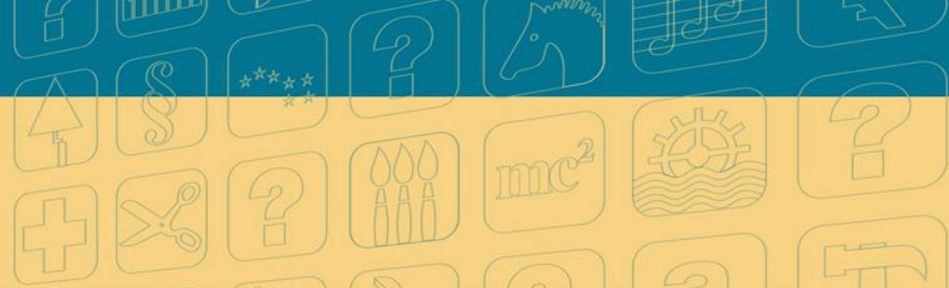


LŪDZIET APKĀRTĒJIEM SNIEGT JUMS ATGRIEZENISKO SAITI

- Ko tu uzskati par manām stiprajām pusēm?
- Kas man būt jāattīsta?
- Kādā profesijā, tavuprāt, es varētu likt lietā savas stiprās puses?



INTERESES



- Intereses - aktīva izziņas virzība uz kādu objektu („Gribu zināt!”)
- Intereses nav iedzimtas, tās veidojas attīstības procesā un var mainīties
- Intereses attīstās mijiedarbībā ar apkārtējo vidi
- Slieksmes ir cilvēka tieksme darboties un pilnveidoties noteiktā jomā. Slieksmes rodas tad, kad intereses kļūst noturīgas. Slieksmes ir virzība uz darbību („Gribu darīt!”).



Mani interesē ēst gatavošana

Ko man iesākt?



MANAS INTERESESE

Nodarbošanās	Kas man tajā patīk	Kāpēc



VĒRTĪBAS

- Vērtības ir kritēriji, kurus cilvēki lieto, lai izvērtētu darbības un novērtētu cilvēkus un notikumus,
- Vērtības ir cilvēka dzīves mērķu pamatā, tās norāda līdzekļus, kādus izvēlēties šo mērķu sasniegšanai, un darbojas kā regulators cilvēka rīcībai
- Vērtības veidojas kultūras, sabiedrības un personiskās pieredzes un ietekmes rezultātā, tās ir kā cilvēka „dzīves filozofija”



KARJERA KĀ DZĪVE

Darbs - svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu

Ģimene – attiecību veidošana prasa daudz laika un enerģijas, taču ģimene ir arī neaizvietojamais atbalsts

Brīvais laiks - lai cilvēks justos labi un varētu pie darba ķerties ar atdevi, jāspēj atļaut brīdis atpūtai

Garīgums - laiks un nodarbes, kuras mēs veltam savai personības un garīgai izaugsmei

Pilsoniskums - laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un līdzcilvēkiem

PERSONĪBA

- Personība - unikāls psiholoģisko īpašību kopumu, kas ietekmē indivīda uzvedību dažādās situācijās
- Personības īpašības nosaka cilvēka darbības (uzvedības, izturēšanās) individuālo stilu



DŽ. HOLLANDA TIPOLOĢIJA

- Var izdalīt sešus personību tipus un sešus darba vides/profesiju pamattipus, kas atbilst katram no iepriekš minētajiem personību tipiem:
 - **Praktisko tipu,**
 - **Izzinošo tipu,**
 - **Māksliniecisko tipu,**
 - **Sociālo tipu,**
 - **Uzņēmīgo tipu,**
 - **Konvencionālo tipu.**
- Cilvēks savai profesionālai darbībai meklē tādu vidi, kurā viņš spētu atklāt savu personību, parādīt un attīstīt savas prasmes un spējas, paust savu attieksmi un vērtējumu, kā arī – pieņemt noteikumus, kurus izvirza konkrētais profesionālās darbības veids.



PRAKTISKAIS TIPS

Praktiskais personības tips ir: reāli domājoši; labprāt strādā roku darbu vai lieto instrumentus un ierīces, risina tehniskas dabas problēmas; rūpējas par augiem un dzīvniekiem, strādā ārā; labprātāk veic praktisku darbu nekā teorētisku, intelektuālu darbu.

Praktiskā vide: fiziskas darbības, darbs ar instrumentiem aparātiem, mašīnām; praktisku uzdevumu risināšana; nepieciešama roku veiklība un tehniskās zināšanas.



IZZINOŠAIS TIPS

Izzinošais personības tips: dod priekšroku pētnieciskai darbībai, lai novērotu, mācītos, analizētu un rastu problēmu risinājumus; raksturīga oriģinalitāte, zinātkāre, analītiskā domāšana; labāk patīk strādāt vienatnē vai vidē, kur nav jākontaktējas un jāsadarbojas ar daudz un dažādiem cilvēkiem, bieži trūkst organizatora talanta.



Izzinošā vide: jānoskaidro dažādu parādību pamatā esošie iemesli un jāmeklē problēmu risinājums; darbs saistīts ar abstraktu ideju vai dabas un sociālo parādību izpēti, sakarību meklēšanu, jaunu teorētisko atziņu radīšanu.



MĀKSLINIECISKAIS TIPS

Mākslinieciskas personības tips: individuālists ar mākslinieciskiem talantiem, radošu domāšanu; labprāt izmanto iztēli un izsaka sevi oriģinālā un nesistemātiskā veidā; nepatīk vienveidība, stingrs darba režīms, darbs ar konkrētiem, precīzi definētiem darba uzdevumiem, instrukcijām.

Mākslinieciskā vide: atklāta, brīva, ar nestrukturētām darba stundām, prasa iniciatīvu un radošu domāšanu; maksimāli novērtē personas mākslinieciskās un emocionālās izpausmes veidu.



SOCIĀLAIS TIPS

Sociālais personības tips: labprāt strādā ar cilvēkiem, lai informētu, konsultētu, palīdzētu, izglītotu, rūpētos; raksturīgas labas saskarsmes iemaņas, bet nereti trūkst zinātniska un/vai tehniska darba iemaņu, priekšroku dod darbam ar cilvēkiem, nevis ar datiem, lietām vai idejām.

Sociālā vide: darbs saistīts ar atbalsta sniegšanu, sociālās labklājības vairošanu, citu cilvēku attīstīšanu un izglītošanu.



UZŅĒMĪGAIS TIPS

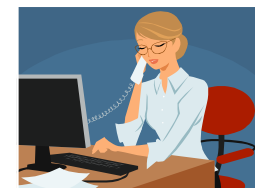
Uzņēmīgais personības tips: pašpaļāvīgi, ekstraverti cilvēki, kuri labprāt uzņemas risku, pārliecina, vada un ietekmē cilvēkus, nodarbojas paši ar savu biznesu, sasniedz ievērojamu sociālo stāvokli; viņi dod priekšroku vadīt citus, nevis būt vadītiem; bieži pietrūkst zinātniskā darba iemaņu.

Uzņēmību rosinoša vide: orientācija uz sasniegumiem, konkurence; darbā nepieciešams vadīt un pārliecināt cilvēkus rīkoties, lai sasniegtu organizācijas, finanšu vai ekonomiskos mērķus.



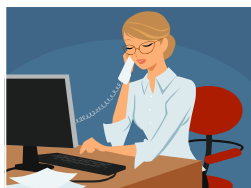
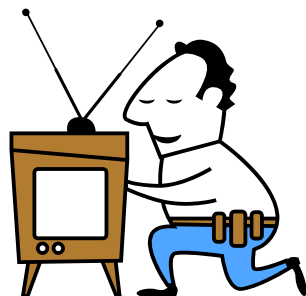
KONVENCIONĀLAIS TIPS

Konvencionālais personības tips: patīk pedantisks, precīzs, detalizēts un sistemātisks darbs ar skaitļiem, datiem un informāciju nevis ar cilvēkiem, idejām vai lietām; neiebilst pret instrukciju saņemšanu no citiem cilvēkiem; dod priekšroku būt uzraudzītiem, nevis pašiem pieņemt lēmumus; bieži trūkst māksliniecisko spēju.



Konvencionālā vide: raksturīga darba organizācija un plānošana, darbs parasti tiek veikts birojā, ir saistīts ar datiem, pārskatiem, dokumentiem un prasa kārtību; visas darbības ir prognozējamas un atbilst pieņemtajai kārtībai.





HOLLANDA TIPOLOĢIJA INTERNETĀ

- **Pašnoteicējs jauniešiem** (Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapas sadaļā „Karjeras pakalpojumi”):

www.nva.gov.lv/karjera/testi/lv/selfcheck_b/test/new_test/

- **Personības tests** (Nacionālās izglītības iespēju datubāzes sadaļā „Karjeras izvēles testi”):

www.niid.lv/tests/testi/tests4_1.php



SPĒJAS UN PRASMES

- Spējas ir cilvēka individuālpsiholoģiskās īpatnības, kas nodrošina kādas darbības apguves vieglumu un izpildes sekmīgumu
- Spējas ir bioloģiski nosacītas
- Prasmes ir cilvēka apgūts noteiktas darbības izpildes veids un to pamatā ir zināšanas un iemaņas, kuras cilvēks apguvis iepriekš
- Prasmes veidojas regulāras un sistemātiskas atkārtotības un vingrinājumu ceļā



DARBA TIRGŪ PIEPRASĪTĀS PRASMES

Vispārējās prasmes	Uzņēmējdarbības prasmes	Karjeras vadības prasmes
Laika plānošana	Vadīšanas prasmes	Sevis izpratne (prasme apzināties un izvērtēt savas intereses, spējas, vērtības, u.c.)
Komandas darba prasmes	Spēja pārliecināt, ietekmēt un «pārdot» savu ideju	Karjeras iespēju pētīšanas un radīšanas prasmes (darbs ar informatīvajiem resursiem, spēju un iespēju atbilstības izvērtēšana, nepieciešamā atbalsta atrašana)
Prezentēšanas prasmes	Plānošanas un koordinēšanas prasmes	Karjeras plānošanas prasmes (iespējamā rīcības plāna izveidošana)
Prasmes mācīties	Spējas strādāt mainīgos apstākļos	Lēmuma pieņemšanas prasmes
IT prasmes	Radošums	Spēja tikt galā ar nenoteiktību (risināt konkrētā brīža problēmas, radoši domāt, izglītoties visa mūža garumā)
Lēmumu pieņemšana	Spējas strādāt stresa apstākļos	
Problēmu risināšana	Vēlme uzņemties risku	
Kritiskā domāšana	Prasmes veidot kontaktus un sadarboties	
Svešvalodu zināšanas		
Komunikācijas prasmes		

APZINĪES PRASMES, KURAS ATTĪSTI MĀCĪBĀS

Uzdevums vai nodarbošanās	Nepieciešamās prasmes
Referātu rakstīšana	Informācijas vākšanas un apkopošanas prasmes
	Spēja analizēt iegūto informāciju
	Datorprasmes (Word, Excel, Internets u.c.)
	Latviešu valodas prasmes
	Laika plānošana
	Precizitāte



APZINĪES 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

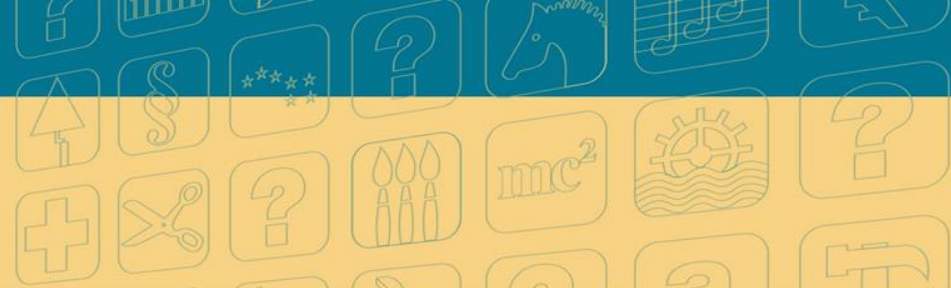


APZINĪES PRASMES, KURAS ATTĪSTI IKDIENAS PIENĀKUMOS

Uzdevums vai nodarbošanās	Nepieciešamās prasmes
Savas istabas sakārtošana	Atbildības uzņemšanās
	Laika plānošana
	Pabeigt iesākto darbu
	Veikt rutīnveida uzdevumus
	Motivēt sevi
	Rūpīgums



PIEREDZES ANALĪZE



Uzdevums vai nodarbošanās	Nepieciešamās prasmes	Kā man veicas



AKTIVITĀTES, KURAS VEICINA DARBA TIRGŪ NEPIECIEŠAMO 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.
- Brīvdienų ceļojumi
- Dažādu analītisku materiālu sagatavošana, kam nepieciešama informācijas vākšana un atlase, kā arī secinājumu izdarīšana.
- Runu un prezentāciju sagatavošana.
- Piedalīšanās grupas darbā.
- Mūsdienu informācijas tehnoloģiju – interneta, multimediju – izmantošana.



KĀ ES ATTĪSTĪŠU SAVAS INTERESES UN STIPRĀS PUSES

Manas intereses/stiprās puses	Ko es varētu darīt, lai tās attīstītu	Ko es aņņemos darīt
Datorprasmes	Apmeklēt fakultatīvās nodarbības	✓
	Padziļināti apgūt darbu ar <i>Word</i> , <i>Excel</i> un <i>PowerPoint</i>	✓
	Iesaistīties programmēšanas konkursos	-





Veiksmīgu karjeras plānošanu!

Nora Kalēja

nora.kaleja@viaa.gov.lv

Tālrunis: 26345612

Valsts izglītības attīstības aģentūras
Informācijas un karjeras atbalsta
departaments