

**1. 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 savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

**2. 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 mainīgajām 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 jaunietis, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

|  |  |
| --- | --- |
| **Attīstības iezīmes** | **Karjeras vajadzības** |
| **1.-4.klases** | |
| * Nepieciešama uzmanība un uzslavas; * Piemīt neierobežota enerģija; * Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes;   Nepieciešama pašapziņas veidošana | * Atšķir darbu no spēles; * Identificē dažādus darba veidus; * Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos; * Zina, kā pieņem lēmumus; * Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu;   Identificē personīgas sajūtas. |
| **5.-9.klases** | |
| * Daudz patstāvīgāki; Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga; * Var uzņemties vairāk atbildības; * Pārsteidzošs interešu vēriens; * Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami; | * 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. |
| **10.-12.klases** | |
| Veido savu identitāti ;  Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus;  Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem;  Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli;  Kļūst aizvien patstāvīgāki. | 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. |

**3. KARJERAS IZGLĪTĪBA**

Karjeras izglītības mērķis

Organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei 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, 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.

**4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA**

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

**Sevis izzināšanas aktivitātes,** kurās skolēni:

• identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),

• izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,

• izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba

situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert:

* dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
* dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
* darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

**Lēmumu pieņemšana** ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

• izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,

• identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,

• ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

• individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),

• sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),

• vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),

• citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

• noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsastopas dzīves laikā,

• jāizzina, jāizpētī, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,

• jāattīsta prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

**Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi :**

**1. Karjeras izglītības mērķis:**

Organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei 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

**2. Karjeras izglītības uzdevumus realizēt:**

2.1. nodrošinot katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

2.2. palīdzēt izglītojamajiem izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumu, izvirzītu konkrētu mērķi;

2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba tirgus pasauli un ar to saistīto izglītības daudzveidību;

2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;

2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;

2.6. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, toleranci, cieņu pret citādo un daudzveidību;

2.7. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

2.8. izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.

**2.Karjeras izglītības saturs**

**3. Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir** — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte,

karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi).

**4.** 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.

**5.** Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību **atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti:**

5.1. pašizpausmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

5.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;

5.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

5.4. sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklausīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;

5.5. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

5.6. mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;

5.7. matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

**6.**Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās.

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

1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

2. manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;

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. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, 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;

9. darba likumdošana, darba drošība;

10. pašnodarbinātība.

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

1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);

3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;

4. kad viss nenorit tā, kā plānots;

5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);

6. pārmaiņas manā dzīvē;

7. komandas darba pieredze, sadarbības nozīme un loma;

8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;

9. sevis prezentēšana.

**3.Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītībā**

**Karjeras izglītība**

****

Izglītojamo izpēte

Individuālās konsultācijas skolā ar karjeras konsultantu , psihologu;

Pārrunas, projekti Iespēja izmantot interneta materiālus;

Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem, skolas absolventiem;

Iespēja iepazīties ar skolas absolventu tālākizglītību ;

Mācību tematiskās ekskursijas ;

Tematiskās klases audzināšanas stundas ;

Dažādu profesiju pārstāvju uzaicināšana skolā ;

Ēnošana ;

Vecāku sapulces, lai sniegtu informāciju par tālākizglītību ;

Informācijas saņemšana par studentu kreditēšanas fondiem, stipendijām;

Informācijas saņemšana par augstskolu akreditētām programmām ;

**4. Karjeras izglītības programmas īstenošana**

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus – mācību ekskursijas, ,,Profesiju dienas” ,tikšanās ar absolventiem, amatu meistaru meistarklases un darbnīcas, vidējo profesionālo un augstāko mācību iestāžu prezentācijas, Atvērto durvju dienas klātienē un tiešsaistē, izglītības izstāžu ,,Skola un izglītība” apmeklēšana, Ēnu diena, karjeras nodarbības, individuālās konsultācijas, Swedbankas ,,Dzīvei gatavs!” mācību programmas nodarbības klātienē un tiešsaistē, skolēnu līdzdalība semināros un konferencēs tiešsaistē, skolēnu un vecāku informēšana par karjeras izglītības atbalsta pasākumiem un aktualitātēm e-klasē.

**5. Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes**

6.klasē

* 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**

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

**Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes**

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

**7.**-**9. klasē**

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**

• ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.

• spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.

• spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.

• ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā. Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

• spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.

• spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.

• spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).

• zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērsli dažu profesiju izvēlē.

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

• spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas,lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

• spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.

• spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.

plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.

• prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.

• zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.

• izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.

• māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.

• prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.

• prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts.

‘

.

**10.**-**12. klasē**

.

* 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.);
* ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas.

**6. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Metodes | Prasmes |
| 1. | Pašvērtējums/pašanalīze | Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi |
| 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, uzklausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu |
| 7. | Diskusija | Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausīt 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 mīnusus. 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: uzklausīt 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. | Pašvērtējums/pašanalīze | Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi |
| 16. | Pētījums | Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam |
| 17. | Prāta vētra | Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē |
| 18. | Prezentācija | Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu |
| 19. | Prognozēšana | Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu |
| 20. | Projekts | Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt  secinājumus, prezentēt rezultātus |
| 21. | Seminārs | Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt |
| 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. | SVID analīze | Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas |
| 24. | Tests | Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai |
| 25. | Tikšanās | Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai |
| 26. | Vērošana | Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus |

Interneta resursi :

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

[**www.izaugsme.lv**](http://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**](http://www.izm.gov.lv/) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm

[**www.piaa.gov.lv**](http://www.piaa.gov.lv/) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.

[**www.sf.gov.lv**](http://www.sf.gov.lv/) - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.

[**www.nva.lv**](http://www.nva.lv/) - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.

[**www.lak.lv**](http://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**](http://www.niid.lv/) – viss 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.prakse.lv**](http://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**](http://uzdevumi.lv/Site/ContentPages/AboutPortal) Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.

[**www.studentam.lv**](http://www.studentam.lv/) Ar izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība"

[**www.piaa.gov.lv/Euroguidance**](http://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**](http://www.izmpic.gov.lv/)profesionālā izglītība;profesiju standarti

[**www.karierascentrs.lv**](http://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.

**www.cv.lv**

[**www.e-darbs.lv**](http://www.e-darbs.lv/)

[**www.vakance.lv**](http://www.vakance.lv/)

[**www.cvmarket.lv**](http://www.cvmarket.lv/)

[**www.fontes.lv**](http://www.fontes.lv/)

[**www.ariko.lv**](http://www.ariko.lv/)Personāla atlases firmas

[**www.careercenteronline.org**](http://www.careercenteronline.org/)Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)

[**www.stepfour.com/jobs**](http://www.stepfour.com/jobs) [**www.occupationsguide.cz/en**](http://www.occupationsguide.cz/en)Profesiju apraksti angļu valodā

[**www.isec.gov.lv**](http://www.isec.gov.lv/)kādas vidējās izglītības programmas atbilst konkrētajai studiju programmai;kādi centralizētie eksāmeni jākārto;par papildus prasībām augstskola informē vismaz piecus mēnešus pirms uzņemšanas sākšanas.

[**www.aiknc.lv**](http://www.aiknc.lv/)informācija par augstskolu un koledžu statusu;par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.

[**www.izmpic.lv**](http://www.izmpic.lv/)nodarbinātības apraksts;kvalifikāciju līmenis;apmācības programma.

[**info@karjerascentrs.lv**](mailto:info@karjerascentrs.lv)

**https://www.facebook.com/TavaiKarjerai**