

APSTIPRINU

PIKC Saldus tehnikuma

direktore I.Bērziņa\_\_\_\_\_

# **Karjeras izglītības programma**

PIKC Saldus tehnikums

Sagatavoja pedagogs karjeras

konsultants R.Ošeniece

Saldus

2020.

## Saturs

1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi.....	3
2. Karjeras veidošanas aspekti:.....	4
2.1. terminu skaidrojums;.....	4
2.2. profesionālās izvēles pamatnostādnes;.....	5
2.3. karjeras veidi;.....	6
2.4. pamatprasmes;.....	7
2.5. jauniešu vecumposma raksturojums.....	9
3. Karjeras izglītības programmas saturs.....	9
4. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns izglītības iestādē.....	15
5. Karjeras izglītības vērtēšana.....	16
6. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes.....	22
7. Literatūra karjeras izglītības realizēšanai.....	23

## **1.Karjeras izglītības programmas mērķis, uzdevumi**

### **1.1.Karjeras izglītības mērķis:**

1. Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014. gada 12. augusta noteikumu Nr.468 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem”

Organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši spēkā esošajiem Ministru kabineta noteikumiem (noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, kā arī noteikumi par vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem) un prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

1. nodrošināt izglītojamam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
2. radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību un nodarbošanos.
3. izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, motivēt mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei.

### **1.2.Karjeras izglītības uzdevumi:**

1. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
2. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
4. veicināt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes;
5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
6. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.
7. veidot izpratni par profesiju daudzveidību;
8. rosināt izglītojamos atbilstoši vecumposmam gūt darbības pieredzi.

### **1.3. Plānotais gala rezultāts**

1. Izglītojamais ir ieinteresēts attīstīt savas personības īpašības un prasmes, kas ir būtiskas dažādām profesijām.

2. Izglītojamaais spēj atrast un analizēt informāciju par profesijām, izglītību un izglītošanās daudzveidīgajām iespējām.
3. Prot izstrādāt pagaidu īstermiņa un ilgtermiņa plānus, analizējot savas personības īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus.

## **2. Karjeras izglītības veidošanas aspekti**

„Karjeras” jēdziena izpratne mūsdienās

*„Darbā jūs pavadīsiet trešo daļu savas dzīves. Vai nebūtu prātīgi nesteidzīgi padomāt, ko īsti jūs vēlaties darīt?” (Bolles, 2005).*

Personības attīstība ir process mūža garumā, tāpēc ir vērts padomāt, ko tad cilvēks vēlas. Analizēt vēlmes, intereses, prasmes, izvirzīt mērķus un plānot nākotni ietilpst karjeras attīstības atbalsta sistēmā. Vārds „karjera” daudziem asociējas ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās. Postpadomju valstīs ar karjeru saprata virzīšanos pa karjeras kāpnēm, bieži akcentējot negatīvos aspektus. Karjeras jēdziens tika saprasts šauri, kā sekmīga, parasti apzināta, izvirzīšanās darbā vai slavas sasniegšana, kā sekmīga darbošanās kādā jomā (gk. tādā, kur iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana) (Svešvārdu vārdnīca, Bg). Mūsdienās karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process. Citiem vārdiem, tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā (Karjeras izglītība skolā, 2009)

### ***2.1. Terminu skaidrojums***

**Karjera** – izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā. (Izglītības likums, 1. pants. Likumā lietotie termini. Pieņemts: 29.10.1998. Stājas spēkā: 01.06.1999. (Skatīt izmantotās literatūras saraksta 1. vienību)).

**Karjeras izglītība** – izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēli. (Izglītības likums, 1. pants. Likumā lietotie termini. Pieņemts: 29.10.1998. Stājas spēkā: 01.06.1999.)

**Karjeras attīstības atbalsts** – pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.” (Izglītības likums, 1. pants. Likumā lietotie termini.

**Karjeras vadības prasmes** – prasmju kopums, kas indivīdiem (un grupām) nodrošina strukturētus veidus kā apkopot, analizēt, sintezēt un organizēt ar sevi, ar izglītību un ar nodarbinātību saistīto informāciju, kā arī attīsta prasmes pieņemt un īstenot lēmumus un karjeras maiņu. Karjeras vadības prasmes ir dzīves, mācību, apmācības un darba prasmes, kas cilvēkiem ir jāattīsta, lai varētu efektīvi veidot savu karjeru.” (Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015 – 2020. gadam. Ministru kabineta rīkojums nr. 821

## **2.2. Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi**

Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu. Tas nodrošina cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Strādājot darbu, kas pienācīgi tiek atalgots, cilvēks jūtas novērtēts un apmierināts. Pietiekams finansiāls nodrošinājums cilvēkam dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, personiski un profesionāli. Arī studijas un mācības ir darbs. Lai neatpaliktu no pastāvīgi mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, mūsdienās ikvienam ir jāmācās nepārtraukti, visas dzīves garumā. 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 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 izziņāt 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, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā, 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.

Kopumā jēdziens “karjera” ietver arī citas nozīmīgas cilvēka **dzīves jomas**.

*Ģimene*. Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika, pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neaizvietojamais atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir “kapitālieguldījums” kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

*Garīgums.* Tas ir laiks un nodarbes, kuras mēs veltām savai dvēselei un garīgai izaugsmei. Katram tās var būt atšķirīgas. Šī ir joma, kas sniedz iespēju pilnveidot pašiem savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

*Pilsoniskums.* Tas ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. Daudzi aktīvi iekļaujas valsts politiskajā dzīvē un ir aktīvi savas valsts vai novada patrioti, citi ir gatavi darboties sabiedriskajās organizācijās un brīvprātīgo kustībā, nodarboties ar labdarību. Katram cilvēkam vajadzība just sevi kā sabiedrības daļu ir atšķirīga, taču tā ir ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa.

*Brīvais laiks.* Lai cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atlicināt brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā. Mūsdienās, gluži kā personības attīstība, arī karjeras veidošanas process attīstās un pilnveidojas visa mūža garumā. Individam veidojot savu karjeru, svarīgi ir apzināties savus vēlamos dzīves mērķus, lai efektīvāk un mērķtiecīgāk pilnveidotu savas kompetences. Karjera un tās attīstība ir nepārtraukts, mērķtiecīgs un jēgpilns process, kurš norit visa mūža garumā, balstoties uz mūžilgu izglītošanos un sevis veiksmīgu realizēšanu dažādās dzīves jomās. (Karjeras izglītība skolā, 2009).

Veiksmīgas karjeras pamatā ir cilvēka dzīves jomu harmoniska attīstība un papildījums tajās.

Karjeras jēdziens iegūst vēl plašāku nozīmi. Tajā ietilpst apmierinātība ar sevi, savu personīgo dzīvi, profesionālo un sabiedrisko darbību. Tās ir 5 savstarpēji saistītas dzīves jomas, kurām jāvelta noteikts laiks, enerģija un pienākumi: darbs, ģimene, brīvais laiks, garīgums, pilsoniskums.

*Darbs* ir svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kas viņam šķiet interesants un aizraujošs, kurā viņam ir iespēja realizēt savas spējas un potenciālu. Arī studijas un mācības ir darbs.

Mūsdienās, lai neatpaliktu no pastāvīgi mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, ikvienam no mums ir jāmācās nepārtraukti, visas dzīves garumā.

### **2.3. Karjeras veidi**

Cilvēks var sevi attīstīt un īstenot divos profesionālās karjeras veidos.

**Vertikālā** karjera ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras veidā indivīds parasti specializējas kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, kā izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts.

**Horizontālā** karjera ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai.

#### **2.4. Nepieciešamās pamatprasmes**

**Mūsdienās** svarīgās prasmes Mūsdienās viens no karjeras veidošanas būtiskiem aspektiem ir spēja pielāgoties pastāvīgi mainīgajai darba videi jeb attīstīt iemaņas un prasmes visas dzīves garumā. Mūžizglītība ir kļuvusi par nepieciešamību gan jauniem, gan veciem, prasot apgūt jaunas zināšanas un prasmes. To nosaka globalizācija un jaunu tehnoloģiju attīstība. Attīstot jaunas prasmes, pieaug cilvēku konkurētspēja darba tirgū, motivācija un apmierinātība ar darbu.

Eiropas Savienība ir definējusi pamatprasmes, kas nepieciešamas, lai cilvēki varētu elastīgi pielāgoties pārmaiņām. Pamatprasmes ir definētas kā zināšanu, prasmju un attieksmes kombinācija, kas atbilst kontekstam. Galvenās kompetences ir tās, kuras nepieciešamas indivīdiem sevis pilnveidošanā un attīstībā, pilsoniskajā aktivitātē, sociālajā iekļaušanā un nodarbinātībā.

Tiek izdalītas astoņas **galvenās kompetences** (Mūžizglītības galvenās pamatprasmes, 2015):

- 1.saziņa dzimtajā valodā;
- 2.saziņa svešvalodās;
- 3.matemātiskās prasmes un pamatprasmes dabaszinībās un tehnoloģijās;
- 4.digitālās prasmes,
- 5.mācīšanās mācīties,
- 6.sociālās un pilsoniskās prasmes, iniciatīvai, problēmu risināšanai, riska novērtējumam, lēmumu pieņemšanai un lietišķai emociju pārvaldīšanai.
- 7.pašiniciatīva un uzņēmējdarbība,
- 8.kultūras izpratne un izpausme.

Konkrētās profesionālās darbības aspekts 21. gadsimtā ir neatsverams profesionālās izvēles aspekts, jo, dzīvojot globālā un mainīgā vidē, ikvienam ir jābūt gatavam pilnveidot sevi.

Veiksmīga karjera un profesionāla darbošanās nav iespējama bez karjeras vadības prasmēm.

Dzīvojot 21. gadsimtā, apkārtējās vides ietekme, globalizācija un ātrs dzīves ritms pieprasa nepārtrauktu izglītošanos, dažādu kompetenču ieguvu un pilnveidi, lai cilvēks varētu iekļauties mainīgajā darba tirgū un būt konkurētspējīgs. Mūžilga izglītošanās (gan formāla, gan neformāla) ir svarīgs faktors konkurētspējai, tāpēc ir jāspēj plānot un vadīt savu karjeru.

Karjeras vadības prasmes un to pilnveide ļauj realizēt veiksmīgu personisko un profesionālo dzīvi.

*„Modernai, konkurētspējīgai ekonomikai ir vajadzīgi darbinieki, kam ir prasmes, zināšanas un*

*attieksmes, ko var izmantot jebkurā darba situācijā, un kam ir spējas un vēlēšanās nepārtraukti pielāgoties un gūt panākumus mainīgajā pasaulē. Tāpēc nodarbinātībai noderīgās prasmes ir būtiska karjeras vadības prasmju sastāvdaļa.*” (2; 9. lpp.)

Nodarbinātība ir „stāvoklis, kad cilvēki ir iesaistīti darbā, kādā pasākumā” (8), līdz ar to ir jāaplūko, kas ir nepieciešams, lai cilvēks būtu nodarbināms:

„*Pašvadība* – gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.” (2; 10. lpp.)

„*Komandas darbs* – cieņa pret citiem, sadarbšanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.” (2; 10. lpp.)

„*Izpratne par biznesu un klientu* – pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.” (2; 10. lpp.)

„*Problēmu risināšana, faktu un situāciju analīze, kā arī radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.*” (2; 10. lpp.)

„*Komunikācija un rakstīt un lasīt prasme* – rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.” (2; 10. lpp.)

„*Skaitīt prasmes lietošana* – manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).” (2; 10. lpp.)

„*Informācijas tehnoloģiju izmantošana* – IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.” (2; 10. lpp.)

„*Iniciatīva un uzņēmējdarbība* – spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbšanos un riska uzņemšanos.” (2; 10. lpp.)

Kopumā raugoties un nepieciešamajām prasmēm un zināšanās, lai cilvēks būtu nodarbināms ir svarīga vispusīga attīstība un vēlme turpināt pilnveidoties. Svarīgs faktors veiksmīgas karjeras vadīšanai arī ir paša cilvēka pozitīva attieksme gan pret sevi, gan pret profesionālo darbību ar visiem no tās izrietošajiem aspektiem. Atsaucoties uz iepriekšminētajiem aspektiem, jāsaprot, ka jāņem vērā cilvēka fiziskās, emocionālās, psihiskās un garīgās attīstības iezīmes, lai savas dzīves laikā viņš spētu sevi veiksmīgi realizēt karjerā.

Līdz ar to ir jāaplūko karjeras vajadzības dažādos vecumposmos.



## 2.5. Karjeras vajadzības izglītojamiem profesionālās izglītības vecumposmā

Visas prasmes ir vienlīdz svarīgas, jo katra no tām nodrošina veiksmīgu dzīvi zināšanu sabiedrībā. Bez astoņām pamatprasmēm nozīmīga loma ir kritiskai domāšanai, radošumam, iniciatīvai, problēmu risināšanai, riska novērtējumam, lēmumu pieņemšanai.

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Veido savu identitāti	Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem
Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus	Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū
Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem	Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām, spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus
Kļūst aizvien patstāvīgāki	Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu emociju pārvaldīšanai.

### 3. Karjeras izglītības saturs

Jēdziens *karjeras vadības prasmes* ir ļoti plašs. Tās tiek uzskatītas par vadošām individuālām prasmēm, kas palīdz plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai, lai ikkatrs spētu uzņemties atbildību par savas karjeras attīstības vadību mūža garumā. Prasme mācīties, sociālās, pilsoniskās un starpkultūru prasmes, kā arī iniciatīvas un uzņēmējdarbības gars ir nepieciešams, lai cilvēks būtu motivēts mācībām, mērķtiecīgi sevi pilnveidotu un spētu atrast un saglabāt darbu. Šo prasmju apguvē liela loma ir izglītotājiem, jo prasmēm ir jākļūst par galveno izglītības rezultātu. Katram skolas beidzējam ir jābūt sagatavotam turpmākajam izglītības posmam vai nodarbinātībai un spējīgam uzņemties atbildību par savu personīgo lēmumu pieņemšanu un atbilstošu darbību.

Modernai, konkurētspējīgai ekonomikai ir vajadzīgi darbinieki, kam ir prasmes, zināšanas un attieksmes, ko var izmantot jebkurā darba situācijā, un kam ir spējas un vēlšanās nepārtraukti pielāgoties un gūt panākumus mainīgajā pasaulē. Tāpēc nodarbinātībai noderīgās prasmes ir būtiska karjeras vadības prasmju sastāvdaļa. Nodarbinātībai noderīgās prasmes tiek definētas kā “īpašību, prasmju un zināšanu kopums, kāds ir nepieciešams ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”.

*Komandas darbs* — cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

*Izpratne par biznesu un klientu* — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.

*Problēmu risināšana* — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.

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 vadīšana).

Saldus tehnikumā karjeras izglītības saturs tiek realizēts dažādās formās :

- mācību priekšmetu stunda, kompetenču mācību stundās,
- klases stunda,
- konsultācijas,
- ārpusstundu pasākumi,
- interešu izglītības pulciņos
- nozaru konkursos.

Gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās. Katra karjeras izglītības joma

- *pašizpēte,*
- *karjeras izpēte ,*
- *karjeras plānošana un vadība* —

ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu.

Karjeras izglītības jomas un to saturiskās tēmas:

### **1.Pašizpēte(sevis izzināšana) –**

1.1 Mana identitāte, paštēls.

1.2 Manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks.

1.3 Pozitīvais piemērs, autoritāte, ideāls.

1.4 Sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana.

1.5 Vērtīborintācija.

1.6 Prasme sadarboties, risināt konfliktus.

1.7 Mana veselība un nākotnes nodomi.

1.8 Mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu.

1.9 Pašaudzināšana.

### **2.Karjeras izpēte (darba pasaules izzināšana)-**

2.1. Darba nozīme cilvēka dzīvē.

2.2. Populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi.

2.3. Manu vecāku darba dzīve.

2.4. Informācijas avoti darba un izglītības pasaules pētīšanā.

- 2.5. Profesionālā kvalifikācija un tās ieguve
- 2.6. Darba tirgus un nodarbinātība.
- 2.7. Sociālā vide un nodarbinātība.
- 2.8. Izglītības veidi un līmeņi, dažādas mācību iestādes.
- 2.9. Darba likumdošana, darba drošība.
- 2.10. Pašnodarbinātība.

### **3. Karjeras vadība (karjeras plānošana, plāna īstenošana)–**

- 3.1. Kas man palīdzēs pieņemt lēmumu par karjeru?
- 3.2. Dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti.
- 3.3. Kad viss nenorit tā, kā plānots.
- 3.4. Mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns ( īstermiņa un ilgtermiņa plānošana).
- 3.5. Pārmaiņas manā dzīvē.
- 3.6. Komandas darba pieredze.
- 3.7. Darba izmēģināšana.
- 3.8. Sevis prezentēšana.
- 3.9. Vienkāršu lēmumu pieņemšanas paņēmieni.

#### *Skolēnu karjeras izaugsmes posmi un kompetences Karjeras izglītībā*

<b>Karjeras izaugsmes posmi</b>	<b>Kompetences profesionālajā izglītībā</b>
Sevis izzināšana	Saprast pozitīvas sevis apzināšanās ietekmi, veidot pozitīvu paštēlu; novērtēt savu pieredzi, analizēt savas stiprās un vājās puses, sasniegumus, zināšanas un iemaņas
	Prasme pozitīvi mijiedarboties ar citiem, attīstīt pozitīvu attieksmi pret sabiedrību, izglītību un darbu
	Saprast izaugsmes un attīstības ietekmi, mācēt mācīties; reaģēt uz pārmaiņām un pielāgoties jauniem apstākļiem.
Izglītības un nodarbinātības pētīšana	Saprast izglītības sasniegumu un karjeras plānošanas saistību, novērtēt izglītības nozīmi turpmākās karjeras plānošanā
	Saprast pozitīvas attieksmes nepieciešamību pret darbu un mācīšanos
	Prasme atrast, novērtēt un tulkot karjeras informāciju
	Prasme sagatavoties, meklēt, iegūt, saglabāt un mainīt darbu, piedalīties lietīšajā saskarsmē
	Saprast, kā sabiedrības vajadzības un funkcijas ietekmē darba raksturu un struktūru, saprast, kā sabiedriskās un ekonomiskās vajadzības ietekmē profesionālo izaugsmi
Karjeras plānošana	Prasme pieņemt lēmumus, pilnveidot savas profesionālās zināšanas un iemaņas; konkurēt darba tirgū

	Saprast darba ietekmi uz indivīdu un ģimenes dzīvi
	Saprast nepārtrauktas vīriešu/ sievietes lomu maiņas, pārvarēt stereotipus (dzimumu, vecuma, etniskās piederības utt.) karjeras veidošanā
	Prasme plānot karjeru, uzņemt atbildību par savas karjeras vadību

### *Karjeras izglītības saturs īstenošana mācību iestādē*

Karjeras izglītības saturs tiek realizēts integrēti ikdienas mācību procesā un skolas organizētajos pasākumos, izmantojot dažādas darba organizācijas formas un metodiskos paņēmienus:

1. *Klases stundas* – karjeras izglītības tēmas iekļautas skolas audzināšanas darba programmā un grupas audzināšanas darba plānā. Klases stundās par karjeras tēmām nodarbības vada gan grupas audzinātājs, gan pedagogs karjeras konsultants, kurš mācību gada sākumā piedāvā tēmas nodarbībām. Nodarbību tēmas var tikt mainītas.

### **Karjeras izglītības tematu īstenošana klases stundās, paredzamie rezultāti**

<b>Karjeras izvēles plānošana</b>	Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.
<b>Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs</b>	Ir vispusīga informācija par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c.
<b>Mūžizglītība</b>	Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa lomu un nozīmi savā dzīvē.
<b>Informācija par darba tirgu un tautsaimniecības attīstības tendencēm</b>	Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē. Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.
<b>Darbs ārzemēs</b>	Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas robežām un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.

### *Karjeras izglītības programmas īstenošanas izglītības iestādē*

<b>Nr.p.k.</b>	<b>Darbība</b>	<b>Paredzamais rezultāts</b>	<b>Mērķauditorija</b>
<b>1.</b>	Klases audzināšanas stundas.	Skat. tematiskajā plānojumā grupu audzinātāja stundām	Izglītojamie
<b>2.</b>	Darbs ar vecākiem: grupas vecāku sanāksmes, izglītojošie semināri vecākiem, vecāku stāstījums par savām profesijām.	Vecāki uzzina par bērna spējām, prot tās izvērtēt, lai palīdzētu izprast darba tirgus specifiku.	Izglītojamie, vecāki
<b>3.</b>	Sadarbība ar skolas atbalsta personālu:	Izglītojamie un viņu vecāki uzzina, kā	Izglītojamie

	Psihologu –skolēnu izpēte, pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem, Mediķi –pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem, Sociālo pedagogu -pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem.	psihologs, mediķis, sociālais pedagogs var palīdzēt skolēnam karjeras izvēles jautājumos –sevis izziņāšana, atbilstība profesija	
4.	Sadarbība ar darba devējiem: tikšanās ar darba devējiem, ekskursijas uz iestādēm un uzņēmumiem.	Izglītojamie iepazīstas ar darba devēju prasībām darba ņēmējiem, darbavietu vidi.	Izglītojamie
5.	Sadarbība ar citām izglītības iestādēm: tikšanās ar citu izglītības iestāžu pārstāvjiem, citu izglītības iestāžu apmeklējums	Izglītojamie iepazīstas ar izglītības iespējām un mācību procesa organizāciju citās izglītības iestādēs.	Izglītojamie
6.	Tikšanās ar skolas absolventiem.	Izglītojamie uzzina par izglītības iespējām un mācību procesu citās izglītības iestādēs	Izglītojamie
7.	Tikšanās ar profesiju pārstāvjiem.	Izglītojamie iepazīstas ar dažādu profesiju pārstāvju darba specifiku, pienākumiem, tiesībām.	Izglītojamie
8.	Tikšanās ar pašvaldības pārstāvjiem	Izglītojamie iepazīstas ar pašvaldībā aktuāliem nodarbinātības jautājumiem, pieprasītākajām profesijām un iespējamām darba vietām	Izglītojamie
10.	Ēnu diena	Izglītojamie iepazīstas ar kādas profesijas, specialitātes pārstāvju darba dienas režīmu, pienākumiem, atbildību, specifiskiem jautājumiem	Izglītojamie

2. *Mācību priekšmetu stundas* –katras karjeras izglītības jomas atsevišķi temati –pašizpēte, karjeras izpētē un karjeras vadība –integrēti ietverti mācību priekšmetu satura apgūvē, mācību stundas uzbūvē un organizācijā.

Varbūtējās tēmas karjeras izglītībai, integrējot īstenotās izglītības saturā

<b>Mācību priekšmets</b>	<b>Ieteikumi tēmai</b>
<b>Valodas (latviešu valoda un literatūra, svešvalodas)</b>	Savstarpējās attiecības kolektīvā.
	Mācīšanās prasmes, stili, intelekta veidi, konkrētu mācību priekšmetu nozīme karjerā.
	Mācību motivācija. Mācību rezultātu pašnovērtējums.
	Tolerance, prasme iepazīt un pieņemt atšķirīgo cilvēkus. Cilvēki ar īpašām vajadzībām.
	Patstāvīgās dzīves prasmes. Patstāvības izkopšana
	Vērtības
	Dzīvesstils, dienas režīms, balanss starp darbu un atpūtu.
	Mācīšanās prasmes, stili, intelekta veidi, konkrētu mācību priekšmetu nozīme karjerā.
	Atbildība par savas personības attīstību.
	Intereses, vaļasprieki. Brīvais laiks un tā kvalitatīva izmantošana.
	Izglītības iespējas ārzemēs.
	Mūžizglītības būtība.
	Izglītības iespējas ārzemēs.
	Atbildība, pienākumi, tiesības.
	Personīgā budžeta plānošana.
	Kritiskā domāšana, konfliktu risināšana.
<b>Vēsture</b>	Kritiskā domāšana, konfliktu risināšana.
	Informācijas ieguve, apkopošana, analīze.
	Personīgās pieredzes refleksija.
	Informācijas ieguve, apkopošana, analīze.
	Personīgās pieredzes refleksija.
<b>Tehnoloģiju un zinātņu pamati (matemātika, fizika, informātika)</b>	Statistika. Profesijas statistiķis, datu analītiķis
	Statistika. Darba tirgus un pieprasījums
	Vajadzības, vēlmes un iespējas, to samērošana
	Izcilākie matemātiķi
	Informācijas ieguve, apkopošana, analīze.
	Personīgās pieredzes refleksija.
	Izglītības iespējas ārzemēs.
	Mūžizglītības būtība.
	Izglītības iespējas ārzemēs.
	Atbildība, pienākumi, tiesības.
	Personīgā budžeta plānošana.
	Fizikas atklājumu un tehnoloģiju nozīme, ietekme uz vidi un to loma dažādās profesijās
	Spējas, prasmes, zināšanas. Stipro, vājo pušu apzināšana.
	Ekonomika. Profesijas ekonomikas skolotājs, ekonomists
	Darba tirgus un darbaspēks (ekonomiski aktīvie iedzīvotāji), nodarbinātība

	Darba veidi, darbinieku kvalifikācija, darba apstākļi, izaugsmes iespējas, pamatprasības, iestājoties darbā
	Bezdarbs, bezdarba formas, risinājumi bezdarba situācijās;
	Sociālais dialogs un arodbiedrību nozīme darba tirgū
	Darba devējs, darba ņēmējs, pašnodarbinātais, viņu loma ražošanā
	Darba algas formas un neto darba algas aprēķins
	Biznesa idejas, to īstenošana Biznesa plāns
	Mans karjeras/biznesa plāns

3. *Informatīvi izglītojoši pasākumi/* aktivitātes –projekta dienas atbilstoši izveidotajam plānojumam, tikšanās ar karjeras konsultantu, ēnu dienas, nozaru meistarklasēs, vietējos un republikas konkursos, citu izglītības iestāžu vizītes skolā, izglītojošas lekcijas.

#### 4. **Karjeras izglītības programmas īstenošanas aspekti izglītības iestādē**

Saskaņā ar Ministru kabineta 2014.gada 12.augusta noteikumiem nr.468., „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” un Ministru kabineta 2013. gada 21.maijanoteikumiem nr. 281 „Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem” karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanās aspekti:

- 1.Pašizpaušmes un radošais aspekts:** radošās darbības pieredze; pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- 2.Analīstiski kritiskais aspekts:** intelektuālās darbības pieredze- patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- 3.Morālais un estētiskais aspekts:** izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- 4.Sadarbības aspekts:** prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt 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.Saziņas aspekts:** praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās ( rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

**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;

**7.Matemātiskais aspekts:** matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē( budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c

Vērtēšana

Vērtēšana

Skolēnu izpratne par karjeras izglītības jautājumiem tiek vērtēta bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi mutiski vai rakstiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apgūvē un izmantojot pašvērtējumu.

### **5. Karjeras izglītības vērtēšana**

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apgūvē un izmantojot pašvērtējumu:

#### ***Pašizpētē:***

1. skolēns apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;
2. skolēns demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;
3. skolēns atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;
4. skolēns spēj noteikt svarīgākos faktoros, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;
5. skolēns izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus;

#### ***Karjeras izpētē:***

1. skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;
2. skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;
3. skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;
4. skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
5. skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
6. skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas

#### ***Karjeras plānošanā un vadīšanā:***

1. skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes; skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;



2. skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;
3. skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
4. skolēns zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
5. skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
6. skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
7. skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt.

*Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi* — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

Balstoties uz karjeras programmas saturu karjeras izglītības programmu, karjeras izglītību īsteno izglītības iestādē pēc sekojoša plāna:

1. Klases stundas 1 stunda nedēļā pēc VISC izstrādātā “Klases stundu programmu parauga” (27. – 31. lpp.)

### **1.kurss.**

Pamatojums: Veidojot savu dzīvi, tiecoties sasniegt kādu mērķi, cilvēkam ir svarīgi atbildēt uz jautājumiem -kas es esmu?, ko es vēlos?, kā es to sasniegšu? Lai gūtu atbildes, ir svarīgi izzināt savu personību, jāzina savas intereses, sliekšmes, spējas. Skolēnu interešu un spēju apzināšanās ir ļoti nozīmīga karjeras izglītības sastāvdaļa, jo palīdz skolēnam adekvāta paštēla un pašvērtējuma veidošanā, rosina personības īpašību un prasmju pilnveidošanu, sekmē savu vērtību apzināšanos un individualitātes attīstību.

Mērķis:

Rosināt izglītojamos saskatīt savas karjeras izaugsmi saistībā ar personības dotībām, interesēm, kompetenču

<b>Tēma</b>	<b>Temats</b>	<b>Sasniedzamais rezultāts</b>
Sevis izzināšana	Manas intereses, spējas un talanti. Paštēls, pašvērtējums. Pozitīva paštēla veidošana, pašnovērtēšanas prasmju attīstīšana. Pašaudzināšana kā nozīmīgs faktors personības attīstībā. Uzvedības motīvu analīze. Riskā faktori izvēlētajā profesijā, profesionālās piemērotības izvērtēšana atbilstoši veselības stāvoklim	Izglītojama apzinās savas intereses un prot tās izvērtēt. Intelektuālo diapazonu iepazīšana, personisko īpašību, spēju, interešu un vērtību analīze karjeras tālākās attīstības kontekstā. Specifisko spēju novērtēšana un to attīstīšanas iespējas. Spēj noteikt iekšējos un ārējos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi, uzvedību un izvēli; prot veidot, analizēt savu vērtību skalu, izmantojot dažādas

		izvērtēšanas metodes, un pieņemt lēmumu; apzinās izglītības un darba vērtību. Izprot savu spēju un talantu nozīmi karjeras veidošanā. Spēj noteikt savas attīstības vajadzības un iespējas. Prot analizēt pieredzes un sasniegumus, kas palīdz sekot karjeras plānošanai; noteikt „robus” savā pieredzē, noteikt galvenās prasmes, kuras jāpilnveido, un atrast veidus, kā attīstīt šīs prasmes
--	--	---

## 2.kurss

Mērķis: informētība par izglītības un nodarbinātības iespējām; izpratne par izglītības un nodarbinātības saistību; profesiju daudzveidības un profesiju raksturojošo pazīmju apzināšana

<b>Tēma</b>	<b>Temats</b>	<b>Sasniedzamais rezultāts</b>
Izglītības un nodarbinātības pētīšana	Izglītības sistēma Latvijā un ārvalstīs. Tālākizglītības un darba iespējas. Mūžizglītība Profesiju pasaule Personības iekļaušanās darba tirgū . Izglītojamais pārzina Latvijas izglītības sistēmu un prot saskatīt katras izglītības pakāpes raksturīgās iezīmes; prot atrast un izmantot informāciju par tālākizglītības iespējām, akreditētām un licencētām programmām, uzņemšanas noteikumiem un kreditēšanas iespējām; apzinās mūžizglītības lomu karjeras veidošanā. Saprot nepārtraukto izglītošanās procesa lomu un nozīmi	Izglītojamais pārzina Latvijas izglītības sistēmu un prot saskatīt katras izglītības pakāpes raksturīgās iezīmes; prot atrast un izmantot informāciju par tālākizglītības iespējām, akreditētām un licencētām programmām, uzņemšanas noteikumiem un kreditēšanas iespējām; apzinās mūžizglītības lomu karjeras veidošanā. Izglītojamais saprot nepārtraukto izglītošanās procesa lomu un nozīmi savā dzīvē, orientējas izglītības iespējās ārzemēs. Izglītojamais ir apzinājis izglītības

		vērtības, ir motivēts turpināt izglītību profesionālo mērķu sasniegšanai, audzēkņi gūst priekšstatu par izglītības un karjeras iespējām pēc profesionālās izglītības ieguves.
	<p>Sabiedrības sociāli ekonomisko vajadzību analīze. Darbs un darba tirgus. Darba tirgus tendenču izpēte, darba tirgus piedāvājums. Savu zināšanu un prasmju piedāvāšana darba tirgū, konkurētspējas paaugstināšana. Profesionālās izaugsmes iespējas Latvijā un ārzemēs. Prasme iegūt informāciju no dažādiem avotiem. Darba likumdošanas pamatzināšanas. Profesijas standarts, apraksts, amata apraksts</p>	<p>Izglītojamaais izprot darba pasaules mainīgumu un spēj izskaidrot tajā notiekošos procesus; apzinās nepieciešamību piemēroties darba tirgus prasībām; var analizēt notiekošās un prognozēt iespējamās izmaiņas darba tirgū, pamatojoties uz sabiedrībā notiekošajiem procesiem; prot atrast nepieciešamo informāciju, lai orientētos ar darba tirgu saistītajos jautājumos; apzinās darba pieredzes nozīmību karjeras attīstībā; apzinās citu cilvēku viedokļu ietekmi uz karjeras izvēli. Izglītojamaais ir apzinājis informāciju par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par pareizā lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē. Spēj kritiski novērtēt un izmantot visdažādākos informācijas avotus, lai apkopotu informāciju par darba pasauli un tās izmaiņām. Prot orientēties profesiju klasifikatorā un izmantot amatu</p>

		aparakstus; prot noteikt savu spēju piemērotību konkrētiem darbības virzieniem; apzinās pašpilnveides nepieciešamību karjeras izaugsmē. Ir iepazinies ar darba likumdošanas pamatdokumentiem
--	--	--

### 3.kurss

Pamatojums: Karjeras plānošana karjeras izvēles vadīšanā ir trešais noslēdzošais posms, kas ietver sevī pirmos divus –sevis izzināšanu un karjeras izpēti.

Plānot karjeru nozīmē apzināti pieņemt lēmumus, lai sasniegtu karjeras mērķi.

Karjeras plāns nepieciešams, lai noteiktu un izvirzītu mērķi, kam var pakārtot savu darbību.

Mērķis: prasme izvirzīt mērķi, noteikt mērķa sasniegšanai nepieciešamās darbības etapus, prognozēt iespējamus šķēršļus, veikt darbības pa etapiem, izvērtējot ieguvumus un kļūdas, veikt nepieciešamās korekcijas, turpinot virzību uz mērķi.

Tēma	Temats	Sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras plānošana</b>	Karjeras plānošana. Karjeras vīzija. Lēmuma pieņemšana. Lēmumu pieņemšanas stratēģijas. Īstermiņa un ilgtermiņa darbības plānošana. Karjeras plānošana. Personiskā karjeras plāna izstrāde. Sagatavošanās pārejai uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām, darba pieredzes ieguve (darbs vasarā, nepilna laika darbs, pašnodarbinātība). Dažādu izvēļu ietekme uz profesionālo kvalifikāciju. Lietišķā komunikācija (CV, Europass CV, motivācijas vēstule, darba intervija, telefonsarunas, komunikācijas iespējas Interneta vidē, sevis prezentēšanas prasmes). sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu. Lietišķās spēles .Iemācās modelēt dažādas problēmsituācijas. Iepazīstas ar reālu darba	Izglītojamais apzinās savu atbildību par dzīves izvēli; spēj izprast neparedzētus apstākļus un riska faktorus un izdarīt korekcijas savā karjeras plānā; prot izvērtēt situāciju. Prot izmantot karjeras izvēles modeli; apzinās karjeras izvēles ietekmējošos faktorus; spēj pieņemt lēmumu .Izglītojamais spēj izstrādāt karjeras plānu, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumus; prot izveidot rīcības plānu mērķu sasniegšanai. Sagatavo savu personīgo karjeras plānu un laiku pa laikam to pārskata, lai veiktu izmaiņas. Spēj analizēt un izmantot savu iepriekšējo pieredzi, lai tiktu galā ar jaunajām pārmaiņām (mainot skolas, uzsākot jaunu hobiju, mainot dzīvesvietu). Demonstrē

	<p>vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām. Izglītojamie apgūst prasmes strādāt ar problēmsituāciju, prot formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskās iemaņas pētnieciskajam darbam, izpētīt un analizēt dažādas situācijas. Apgūst prasmes krāt un apkopot kompetenču pierādījumus. Prāta vētra. Izprot, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē (vairāk skat. pielikumā) Projekts. Iemācās formulēt idejas, iegūt informāciju un to apstrādāt, iegūtos rezultātus parādīt citiem, plānot darbu, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus</p>	<p>pietiekamas sarunas, grupas darba un prezentācijas prasmes, zina, kā izturēties darba intervijās, kā rakstīt CV un piedalīties citu veidu lietišķajā saskarsmē. Skolēns apguvis lietišķās komunikācijas prasmes.</p>
--	--	---

#### 4.kurss

<b>Tēma</b>	<b>Temats</b>	<b>Sasniedzamais rezultāts</b>
<b>Karjeras plānošana, lēmuma pieņemšana</b>	<p>Noskaidro, izpēta darba iespējas, veido pareizu saziņu ar potenciālo darba devēju. Mācās pieņemt lēmumu par turpmāko izvēli. Uzzina informāciju par izglītības iespējām ārzemēs un Latvijā. Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</p>	<p>Ir izpratis savas spējas, prasmes. Izzinājis iespējas, kādas ir pēc mācību iestādes beigšanas. Saprot izglītības sistēmu Latvijā. Zina, kur meklēt nepieciešamo informāciju. Ir spējīgs pieņemt lēmumu par turpmāko izvēli- mācības vai darba tirgus. Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības</p>

		tendencēm pasaulē.
--	--	--------------------

## 6. Karjeras izglītībā izmantotās metodes

Nr.	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, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uz klausīt citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Dubultā dienasgrāmata	Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi
9.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
10.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
11.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
12.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
13.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
14.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uz klausīt sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
15.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
16.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu,

		noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
17.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
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.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
20.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
21.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
22.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
23.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
24.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
25.	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
26.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
27.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
28.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
29.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
30.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
31.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

## **7. Literatūra karjeras izglītības realizēšanai**

1. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005
  2. Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.
  3. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi/(2008)Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra.
  4. Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003.
  5. Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
  6. . Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006
  7. . Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra.
  8. KIPNIS /projekta materiāli
  9. Korna E. Karjeras izglītība.Rīga: Raka. (2011)
  10. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
  11. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.
  12. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. - 9. klasei. Skolotāju rokasgrāmata ( ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.
  13. Nensija Perija, Zaks van Zants. Skats nākotnē. Karjeras attīstīšanas mācību plāns vidusskolēniem.
  14. Nensija Perija, Zarks van Zants. Nākotnes iespēju izziņāšana. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskola skolēniem.
- Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību
15. [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.
  16. [www.izm.gov.lv](http://www.izm.gov.lv) – par profesionālās un augstākās izglītības iestādē.
  17. <http://viaa.gov.lv/lat/> - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
  18. [www.sf.gov.lv](http://www.sf.gov.lv) - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
  19. [www.nva.lv](http://www.nva.lv) – par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
  20. [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.
  21. [www.niid.lv](http://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.
  22. [www.iespejas.lv](http://www.iespejas.lv)
  23. [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.
  24. <http://www.uzdevumi.lv/school> - iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
  25. <http://euroguidance.eu/> - EK Karjeras konsultēšanas un informācijas tīkls.
- [www.izmpic.gov.lv](http://www.izmpic.gov.lv) profesionālā izglītība; profesiju standarti



26. [www.cv-online.lv](http://www.cv-online.lv) - darba sludinājumu portāls.
27. [www.vakance.lv](http://www.vakance.lv) – darba sludinājumu portāls.
28. [www.cvmarket.lv](http://www.cvmarket.lv) – darba piedāvājumi, CV veidošana un karjeras padomi.
29. [www.occupationsguide.cz/en](http://www.occupationsguide.cz/en) - interešu un prasmju noteikšanas testi, darba tirgus un karjeras izvēles gids.
30. [www.aiknc.lv](http://www.aiknc.lv) – augstākās izglītības kvalitātes noteikšanas centrs. Informācija par augstskolu un koledžu statusu; par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.
31. VIAA informatīvie materiāli