

Metodiskais materiāls karjeras plānošanā

2015

IEVADS

Methodiskais materiāls ir izveidots projekta **TRANS E-scouts** ietvaros.

Tā mērķis ir veidot izpratni par karjeras plānošanu. Materiālā ietilpst teorētiskie skaidrojumi, praktiskie uzdevumi, jautājumi diskusijai un darba lapas.

Teorētiskajā daļā skaidrota karjeras jēdziena izpratne mūsdienās, karjeras veidi, dzīves jomas, mērķu izvirzīšana un karjeras plānošanas pamatnosacījumi. Teorētiskos jautājumus papildina praktiskie uzdevumi („Dzīves jomas”, „Karjera un dzīve”, „Profesiju mainība”) un jautājumi diskusijai, lai veicinātu izpratni un komunikāciju starp senioriem un jauniešiem.

Methodiskajā materiālā iekļautas arī darba lapas prasmju un interešu analīzei (Nr. 2., Nr. 3., Nr. 5., Nr. 6.), aktivitāšu izvērtēšanai (Nr. 8.), prioritāšu noteikšanai (Nr. 9.) un individuālā attīstības vai karjeras plāna izstrādei (Nr. 10.). Methodiskā materiāla modelis ir atspoguļots darba lapā Nr. 12.

Projekta **TRANS E-scouts** ietvaros methodiskais materiāls izmantojams *4. modulī: E-prasmju veicinātāji -seniori - apmācība*, kurā seniori tiek sagatavoti darbam ar jauniešu auditoriju, kā arī *5. modulī: Seniori - jaunieši - mentorings*, kurā seniori kā padomdevēji darbojas ar jauniešu auditoriju.

TRANS E-scouts ir Eiropas Savienības atbalstīts projekts, kura ietvaros paredzēta starppaaudžu sadarbība un kompetenču un prasmju apmaiņa. Projekta ietvaros jaunieši gūst pieredzi, strādājot kā IKT prasmju pasniedzēji senioru auditorijā. Savukārt seniori apgūst jaunas digitālās prasmes, kā arī nodod savu pieredzi jauniešiem, darbojoties kā padomdevēji.

Projektu līdzfinansē EK Mūžizglītības programma un tas tiek īstenots Horvātijā, Latvijā un Lietuvā.

[Vairāk par projektu](#)

Šis projekts tika finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šis materiāls atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.

SATURS

Ievads	2
Saturs	3
Karjera un dzīve	4
„Karjeras” jēdziena izpratne mūsdienās	4
Dzīves jomas.....	4
Darbs	4
Ģimene.....	4
Brīvais laiks.....	5
Garīgums	5
Pilsoniskums.....	5
Karjeras veidi.....	6
Mūsdienās svarīgās prasmes	6
Karjeras plānošana.....	8
Gribu	8
Varu.....	9
Vajag.....	9
Mērķu izvirzīšana	11
Izmantotie avoti.....	25

KARJERA UN DZĪVE

„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).

Dzīves jomas

Rietumos 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 jābūt nepārtraukti, visas dzīves garumā.

Ģimene

Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Tāpēc ir būtiski, lai tā būtu sakārtota atbilstoši viņa vēlmēm un vajadzībām. Cilvēks savas dzīves gaitā izdara daudz dažādu izvēļu, kuras attiecināmas uz ģimeni un personīgo dzīvi tajā. Piemēram, apzināta dzīves partnera izvēle, ģimenes lieluma izvēle, ģimenes tradīciju izvēle. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika,

pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neaizvietojamais atbalsts grūtos brīžos. Piemēram, ja ir konflikti un neveiksmes darbā, zaudējot darbu. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Piemēram, daudz bērnu ģimeņu vecāki. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir "kapitālieguldījums" kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

Brīvais laiks

Lai cilvēks justos labi un varētu pie darba ķerties ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atlicināt brīdis atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Piemēram, sportošana, ceļošana, rokdarbi, tikšanās ar draugiem. Svarīgi, lai cilvēkam būtu brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Ja cilvēks neprot atpūsties, tas var negatīvi ietekmēt viņa fizisko un garīgo veselību, darbaspējas un attiecības ģimenē. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas realizēt tās intereses, kuras viņi nevar realizēt darbā.

Garīgums

Tas ir laiks un nodarbes, kuras mēs veltām savai dvēselei un garīgai izaugsmei. Katram tās var būt atšķirīgas. Piemēram, reliģiski meklējumi, psihoterapijas apmeklēšana, kultūras pasākumu apmeklēšana, mūzikas klausīšanās, grāmatu lasīšana. Šī ir joma, kas sniedz iespēju pilnveidot pašiem savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

Pilsoniskums

Tas ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. Vieni šajā jomā aprobežojas ar nodokļu maksāšanu un balsošanu vēlēšanās, citi aktīvi iekļaujas valsts politiskajā dzīvē un ir aktīvi savas valsts vai novada patrioti, vēl citi ir gatavi darboties sabiedriskajās organizācijās un brīvprātīgo kustībā, nodarboties ar labdarību. Katram cilvēkam šī vajadzība just sevi kā sabiedrības daļu ir atšķirīga, taču tā ir ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa (Karjeras izglītība skolā, 2009).

Veiksmīgas karjeras, tātad – arī veiksmīgas dzīves, noslēpums ir cilvēka spēja sabalansēt šīs 5 dzīves jomas tā, lai viņš justos apmierināts ar sevi, savu personīgo dzīvi un profesionālo un sabiedrisko darbību.

Uzdevums

Darba lapā Nr. 1 sadaliet riņķi procentuāli tam, cik laika ikdienā aizņem darbs un / vai mācības, cik ir brīvā laika, cik laika veltat ģimenei, cik pilsoniskumam, cik garīgai izaugsmei. Riņķis - 100%.

Diskusijai

Senioriem: Vai visas dzīves laikā ir bijis šāds laika sadalījums? Kā tas mainījies? Kādi faktori to ir ietekmējuši?

Jauniešiem: Kādu laika sadalījumu jūs gribētu nākotnē redzēt savā ikdienā?

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.

Diskusijai

Senioriem: Kā veidojās jūsu karjera - horizontāli vai vertikāli? Kāda izskatītos horizontālā vai vertikālā karjera jūsu profesijā?

Jauniešiem: Kādu jūs gribētu karjeru - horizontālu vai vertikālu? Kurš no karjeras veidiem būs izplatītāks nākotnē? Kura karjeras veida būtiska sastāvdaļa ir tehnoloģiju apguve un mūžizglītība?

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,
7. pašiniciatīva un uzņēmējdarbība,
8. kultūras izpratne un izpausme.

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 un lietišķai emociju pārvaldīšanai.

Diskusijai

Senioriem: Kādas prasmes jūs uzskatāt par svarīgām? Kāpēc?

Jauniešiem: Kādas prasmes jums ir jāattīsta?

Visiem: Kādas varētu būt nākotnē nepieciešamās prasmes?

Uzdevums

Darba lapā Nr. 2 Novērtējiet savas prasmes. Kā jūs domājat, kuras no minētajām prasmēm būtu jāattīsta?

Uzdevums

Darba lapā Nr. 3. uzrakstiet prasmes, kuras jums piemīt vai kuras gribat attīstīt. Otrā ailē aprakstiet, kā jūs ieguvāt šīs prasmes un/vai kas jādara, lai tās attīstītu.

KARJERAS PLĀNOŠANA

Karjeras plānošana ir process, kurā indivīds patstāvīgi vai sadarbībā ar citiem (ģimeni, darba devēju, karjeras konsultantu u.tml.) pieņem lēmumu savas karjeras attīstībai noteiktā laika posmā. (Karjeras attīstības atbalsts..., 2008).

Individuālās rīcības plānošana - process, kurā tiek noteikti individuāli veicamie pasākumi un pakalpojumi, kas klientam varētu būt nepieciešami, lai sasniegtu izvirzīto izglītības, profesionālo vai personīgo mērķi. Šo procesu var veikt indivīds viens pats vai sadarbojoties ar kādu citu (piemēram, karjeras konsultantu), vai izmantojot veidlapu/veidni vai tiešsaistes instrument (EMKAPT karjeras atbalsta glosārijs, 2013).

Tātad, mūsdienās karjeras jēdziens iegūst bagātu saturu un ar to saprot cilvēka mērķtiecīgu, jēgpilnu dzīves ceļa attīstību. Tā ir paša cilvēka kā personības attīstība un gatavība pārkārtoties atbilstoši mūsu mainīgajai dzīves realitātei, pašam veidot un plānot savas karjeras izaugsmi visa mūža garumā. Lai veiksmīgi plānotu personisko izaugsmi un izstrādātu individuālo rīcības plānu, ir būtiski atbildēt uz vairākiem jautājumiem:

- ko es gribu (intereses, vēlmes, vērtības, ideāli, būtiskais dzīvē un darbā, dzīves un darba apstākļi)?
- ko es varu (prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, vājās puses, veselības stāvoklis un visas profesionāli nozīmīgās īpašības)?
- ko vajag sabiedrībai (profesijas, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, kas būs vienmēr nepieciešamas)?

Gribu

Atbildēt uz jautājumu „Ko es gribu?” palīdz interešu, vēlmju un vērtību analīze. Tik pat svarīgi ir izvērtēt būtisko dzīvē un darbā, kā arī saprast kāda vide (darba apstākļi) cilvēkam ir vispiemērotākā. Cilvēki jūtas apmierinātāki un laimīgāki, ja darbs saskan ar personiskām vērtībām un interesēm.

Uzdevums

Aizpildiet Darba lapu Nr. 4. Pārrunājiet atbildes. Kādus secinājumus un atziņas jaunieši var izdarīt no senioru dzīves pieredzes? Ko seniori var ieteikt jauniešiem? Vai ir kaut kas kopīgs vai atšķirīgs līdzšinējās pieredzēs? Pierakstiet svarīgākos secinājumus un atziņas.

Uzdevums

Aizpildiet Darba lapu Nr. 5. Pārrunājiet atbildes. Kādus secinājumus un atziņas jūs varat izdarīt? Vai ir kaut kas kopīgs?

Varu

Domājot par nākotni un personisko izaugsmi, ir jāspēj novērtēt savas prasmes, zināšanas, spējas un resursus. Ir dažādas metodes, kā izvērtēt esošo situāciju un plānot nākotni, bet viena no zināmākajām metodēm ir SVID analīze, kuru izmanto tautsaimniecības nozarēs, izglītībā, darba tirgū utt. SVID ir a kronīms no vārdiem „spēks, vājums, draudi, izdevības” (Karjeras konsultēšanas metodes, 2009).

Uzdevums

Aizpildiet Darba lapu Nr. 6. Zemāk doti piemēri, kuri var palīdzēt izvērtēt stiprās un vājās puses. Pierakstiet svarīgākos secinājumus un atziņas.

Jūsu stiprās puses:

- Spējas, īpašības, kompetences
- Darba pieredze
- Izglītība, kvalifikācija
- IT zināšanas
- Sociālās prasmes (komunikācija, vadīšana)
- Personīgās īpašības (radošums, optimisms, enerģiskums u.c.)
- Veiksmīgas attiecības un kontakti
- Saikne ar dažādām organizācijām

Jūsu vājās puses (kavēkļi, trūkumi, kurus var novērst, uzlabot):

- Profesionālās pieredzes trūkums
- Zems izglītības līmenis
- Pietrūkst centības, sevis pazīšanas, informācija par profesijām
- Nepietiekamas zināšanas (IT, valodas u.c.)
- Nerealizētas sociālās spējas
- Darba meklēšanas prasmju trūkums
- Negatīvas personīgās īpašības

Jūsu karjeras iespējas:

- Nekontrolējami ārējie apstākļi, kas var izrādīties priekšrocības (ekonomiskā izaugsme, globalizācija utt.)
- Personiskās spējas tiek vispusīgi attīstītas
- Laba sevis izpratne, spēja sasniegt karjeras mērķus
- Labvēlīga atrašanās vieta
- Labi attīstīts profesionālais tīkls

Jūsu karjeras draudi:

- Nekontrolējami ārējie negatīvie aspekti
- Darba vietu samazināšanās
- Konkurence ar jūsu paaudzes cilvēkiem
- Konkurenti, kuri ir prasmīgi darba meklēšanā
- Konkurenti ar labāku izglītību
- Šķēršļi karjeras ceļā (kvalifikācija, nauda)
- Ierobežota profesionālā izaugsme
- Nav paaugstinājuma iespēju

Profesiju pasaule ir mainīga, tāpēc, plānojot nākotni, ir svarīgi pārdomāt, kuras profesijas būs vienmēr vajadzīgas, kuras jau „izmirušas”, kādas varētu būt nākotnes profesijas.

Uzdevums

Aizpildiet Darba lapu Nr. 7. Cik profesijas, kuras ir „izmirušas” jūs zināt?

Pārrunājiet atbildes. Kādus secinājumus un atziņas jūs varat izdarīt?

Pasapņojiet, kādas varētu būt nākotnes profesijas. Pierakstiet tās.

MĒRĶU IZVIRZĪŠANA

Nākotnes plānošanas neatņemama sastāvdaļa ir mērķu izvirzīšana un rīcības plāna izstrāde.

Lai plāns realizētos, ir jābūt skaidri definētiem mērķiem. Mērķiem ir jābūt formulētiem sekojoši:

- mērķim jābūt pozitīvi formulētam (nedrīkst būt noliegums „ne”);
- mērķim jābūt kārdinošam (Kāpēc to gribi? Ko ar to darīsi pēc tam, kad būs sasniegts?);
- mērķim jābūt reāli sasniedzamam noteiktā termiņā (Vēlams ne garākam par 2 gadiem. Konkrēts datums.);
- mērķim jābūt maksimāli atkarīgam no paša (vismaz 80%) (Ko esi jau darījis, lai mērķi sasniegtu, kādas ir iestrādes?);
- mērķim jābūt kontekstā ar tā saturisko piepildījumu (Kas/kāds būs gandarījums?);
- mērķim jābūt ekoloģiskam (Kā tas iespaido citus cilvēkus? Tas nedrīkst traucēt citus cilvēkus. Kāds citiem būs labums no tā?).

Diskusijai

Senioriem: Analizējot savas dzīves pieredzi, kādus mērķus jūs esat izvirzījuši un sasnieguši?

Kas palīdzēja, kas traucēja?

Jauniešiem: Kādi ir jūsu tuvākie mērķi? Kādi ir tālākie mērķi?

Uzdevums grupās

Noformulējiet vienu mērķi un grupā izanalizējiet. Vai tas ir pozitīvs, kārdinošs, konkrēts, ekoloģisks, saturisks un no paša atkarīgs?

Uzdevums

Noformulējiet mērķi un ierakstiet Darba lapā Nr. 10.

Mērķa formulējums ir pirmais solis uz plānošanas procesu. Nākamais plānošanas procesa aspekts ir aktivitātes vai darbības, kuras jāveic, lai sasniegtu mērķi. Tāpēc svarīgi ievērot vairākus posmus:

- iespējamo aktivitāšu noteikšana, kas jādara, lai sasniegtu mērķi,
- katras aktivitātes plusi un mīnusi,
- noteikt prioritātes,

- atbalsta un atgriezeniskās saiknes meklējumi dažādiem izvēju variantiem,
- lēmumu pieņemšana un īstenošana.

Uzdevums

Darba lapā Nr. 8. ierakstiet aktivitātes, kuras jāveic, lai sasniegtu mērķi. Pārbaudiet tās pēc svarīguma pakāpes, plusiem, mīnusiem un loģiskas pakārtotības principa.

Uzdevums

Darba lapā Nr. 9. sarakstiet aktivitātes darbu veikšanas secībā.

Nosakiet prioritātes, datumu, rezultātu.

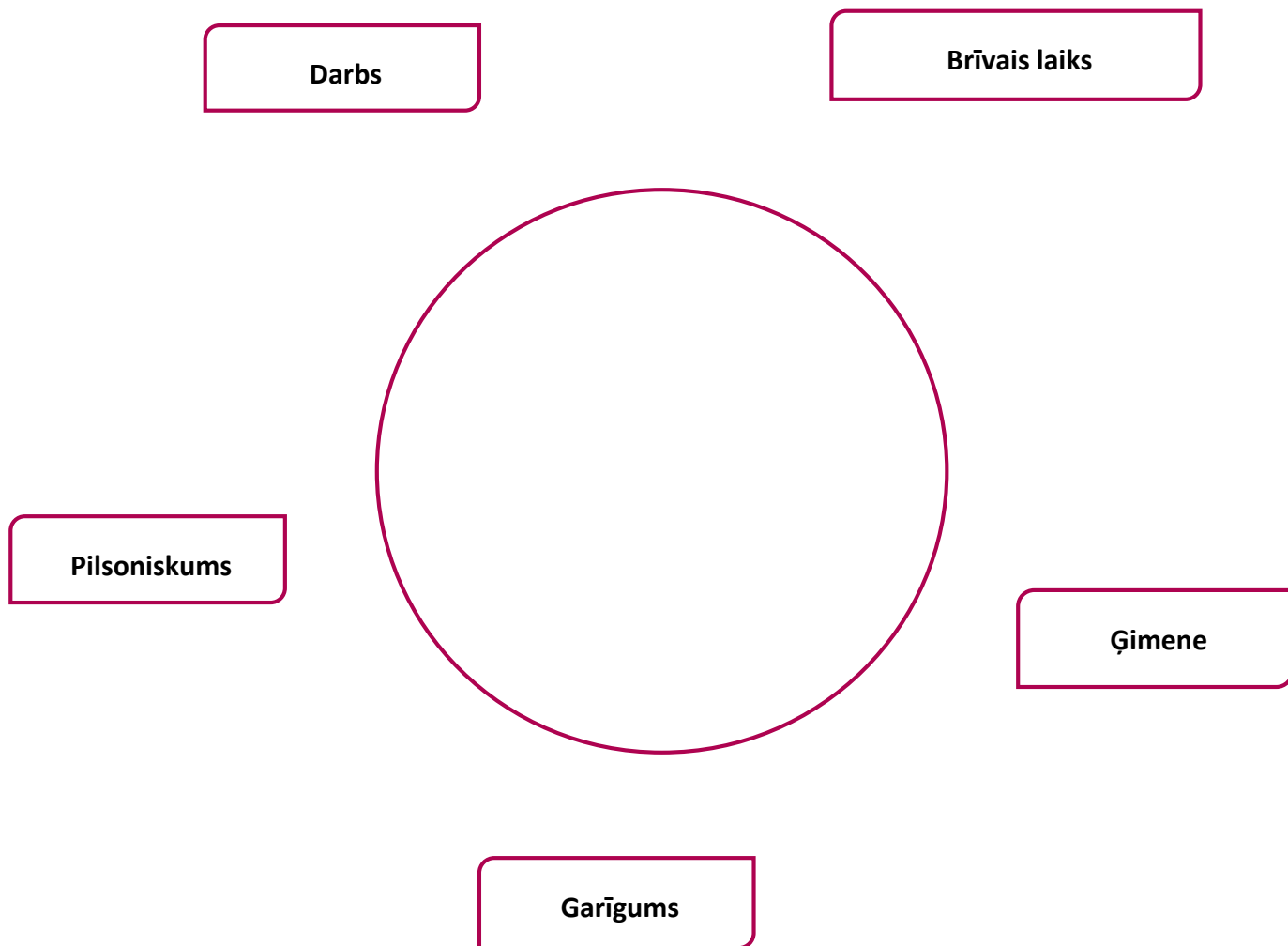
Ja, veidojot individuālo attīstības vai karjeras plānu, parādās nepieciešamība apgūt kaut ko jaunu (profesiju, prasmes), izmantojiet darba lapu Nr. 11., kurā doti jautājumi, kas palīdzēs izvērtēšanas procesā.

Uzdevums

Darba lapā Nr. 10. izveidojiet individuālo attīstības vai karjeras plānu konkrētam cilvēkam. Plāna izveides modelis (soļi) darba lapā Nr. 12.

Lai veicas!

Dzīves jomas



Prasmju analīze

Lai vēl papildinātu apzināto prasmju kāstu, aizpildi anketu, atzīmējot katru īpašību/prasmi, kas tevi raksturo. Lasot īpašības/prasmes pa kolonnām uz leju, iezīmē krustiņu tajos kvadrātiņos, kas atrodas pretī tai īpašībai/prasmei, kas tavuprāt raksturo tevi!

A: Apzini savas
sociālās prasmes:

Prasme strādāt komandā

- Spēja sniegt atbalstu
- Prasme dalīt atbildību
- Sadarbības prasmes
- Prasme rast kompromisu
- Spēja pārstāvēt

Līdera spējas

- Spēja koordinēt citus
- Spēja motivēt darbam
- Spēja iedvesmot
- Enerģiskums
- Orientācija uz mērķi

Komunikācijas prasmes

- Spēja uzklaut
- Spēja dot padomus
- Spēja konsultēt
- Prasme pārliecināt
- Diplomātiskums

Orientācija uz klientu

- Spēja iedrošināt
- Laipnība
- Spēja rūpēties
- Atvērtums
- Taktiskums

Verbālā komunikācija

- Sarunas vadīšanas prasme
- Plašs vārdu krājums
- Pārliecināša runa
- Teicama rakstīšanas prasme
- Spēja argumentēt

Svešvalodu prasmes

- Labi pārvaldu kādu no svešvalodām
- Pārvaldu vairākas svešvalodas
- Specifiskas valodu prasmes
- Iepazītas citas kultūras
- Starptautiska pieredze

Kopā: _____

B: Apzini savas
pašpalāvēības prasmes:

Pašapzināšanās

- Mērķtiecība
- Iedziļinās sevi
- Līdzsvarotība
- Ticība saviem spēkiem
- Godīgums pret sevi

Pašizpaušme

- Pozitīva attieksme
- Spēks būt pārliecināšam
- Ambiciozitāte
- Darbīgums
- Pastāvīgums

Uzņēmīgums

- Enerģiskums
- Neatlaidība
- Jaunu ideju radīšpēja
- Spēja izdarīt iniciatīvu
- Pašpārliecinātība

Sadarbības prasmes

- Prasme veidot attiecības
- Spēja izprast citus
- Prasme risināt konfliktus
- Apkārtējo cieņa
- Uzticamība

Vēlme mācīties

- Zinātkāre
- Motivācija
- Aktivitāte
- Patika mācīties
- Vēlme patstāvīgi pilnveidot sevi

Plānošanas prasmes

- Prasme plānot laiku
- Prasme izvirzīt prioritātes
- Atbildīgums
- Tālredzība
- Prasme organizēt darbus

Kopā: _____

C: Apzini savas
vispārējās prasmes:

Problēmu risināšana

- Sekmīgums
- Virzība uz rezultātu
- Radošums
- Loģiskums
- Ass prāts

IT un lietīškās prasmes

- Pārvalda datora pamatprogrammas
- Ātri apgūst jaunas tehnoloģijas
- Prot apieties ar biroja tehniku
- Prot programmēt
- Orientācija uz uzdevumu

Elastība

- Ātra reakcija
- Daudzpusība
- Spēja pielāgoties
- Izpalīdzība
- Erudīcija

Matemātiskās spējas

- Loģiskums
- Precīzums
- Sistemātiskums
- Analītiskums
- Rūpīgums

Biznesa spējas

- Orientācija uz sacensību
- Orientācija uz mērķi
- Kreativitāte
- Spēja uzņemties risku
- Orientācija uz peļņu

Uzticamība

- Var pajauties
- Atbildība
- Konfidencialitāte
- Lojālums
- Zinošums

Kopā: _____

Saskaitot katrā kolonā ievilkto krustiņu skaitu, noskaidrosi, kuras no prasmēm (sociālās, pašpalāvēības, vispārējās) tev ir visvairāk attīstītas un kuras, iespējams, varētu vēl pilnveidot (Šmitiņa, 2010).

Karjera un dzīve

Senioriem		Jauniešiem
<p>Kas man dzīvē ir svarīgs? Kādas ir manas prioritātes: ģimene, darbs, sabiedrība, pašizaugsme? Kādas īpašības, prasmes, situācijas un cilvēki ir palīdzējuši dzīves ceļā? Kas mani motivē? Ja es varētu kaut ko darīt citādāk, kas tas būtu?</p>		
Secinājumi		Kopīgais
Atziņas		Atšķirīgais

Intereses

Senioriem	Jauniešiem
<p>Kā jums veidojās interese par jūsu profesiju? Kādas bija vai ir jūsu intereses? Vai intereses ir saistītas ar jūsu profesiju? Kas jums visvairāk patīk darbā vai mācībās?</p>	

Secinājumi	Kopīgais
Atziņas	Atšķirīgais

SVID

Senioriem

Jauniešiem

Kādas ir jūsu personības stiprās puses?
Kādas ir jūsu personības vājās puses?
Kā personības stiprās un vājās puses ietekmē profesionālo
darbību un profesijas izvēli?

Jūsu stiprās puses	Jūsu vājās puses
Jūsu karjeras iespējas	Jūsu karjeras draudi

Profesiju mainība

Senioriem

Jauniešiem

Kādas profesijas, kuras bija agrāk, bet vairāk nav jūs zināt?
Kādas jaunas profesijas ir radušās?

„Izmirusās” profesijas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

„Izmirusās” profesijas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Nākotnes profesijas varētu būt ...

Prioritāšu noteikšana

Datums	Prioritāte	Aktivitāte: kāda?	Līdz kādam termiņam?	Rezultāts

Individuālais attīstības vai karjeras plāns

Persona

Vecums

Dzimums

Izglītība

Kāds ir mērķis?	Kas jā dara, lai sasniegtu mērķi?	Kāds atbalsts un resursi ir nepieciešami, lai sasniegtu mērķi?	Kā es zināšu, ka mērķis ir sasniegts?	Datums, līdz kuram mērķis būs sasniegts.
Jaunietis		Seniors		Datums

Kā izvēlēties piemērotāko mācību iestādi?

Lai varētu izvērtēt dažādu izglītības iestāžu piedāvājumus un pieņemt pareizu lēmumu, noskaidrojiet atbildes uz šiem jautājumiem (adaptēts no www.niid.lv).

Mācību saturs un kvalitāte:

- Vai studiju programma ir akreditēta?
- Kādu kvalifikāciju iegūšu?
- Kas man būs jāmācās (kādi priekšmeti)?
- Kur un kā varēšu turpināt izglītību?
- Kā tiek organizētas mācības (Cik dienas? Līdz cikiem?)
- Cik audzēkņu tiek uzņemti un cik pabeidz?

Nepieciešamie resursi:

- Kādi ir iestāšanās noteikumi?
- Cik ilgi jāmācās?
- Vai par mācībām jāmaksā?
- Cik daudz ir budžeta vietu?
- Vai ir rotācija un cik bieži?

Sasaiste ar darba tirgu:

- Kur es varēšu strādāt pēc pabeigšanas?
- Par ko es varēšu strādāt pēc beigšanas?
- Vai skola piedāvā praksi?
- Kāda būs darba vide un apstākļi?
- Kādi ir profesijas „+” un „-”?
- Cik pieprasīta ir profesija darba tirgū?
- Kādas ir prognozes?
- Cik liels ir bezdarbnieku skaits šajā profesijā?

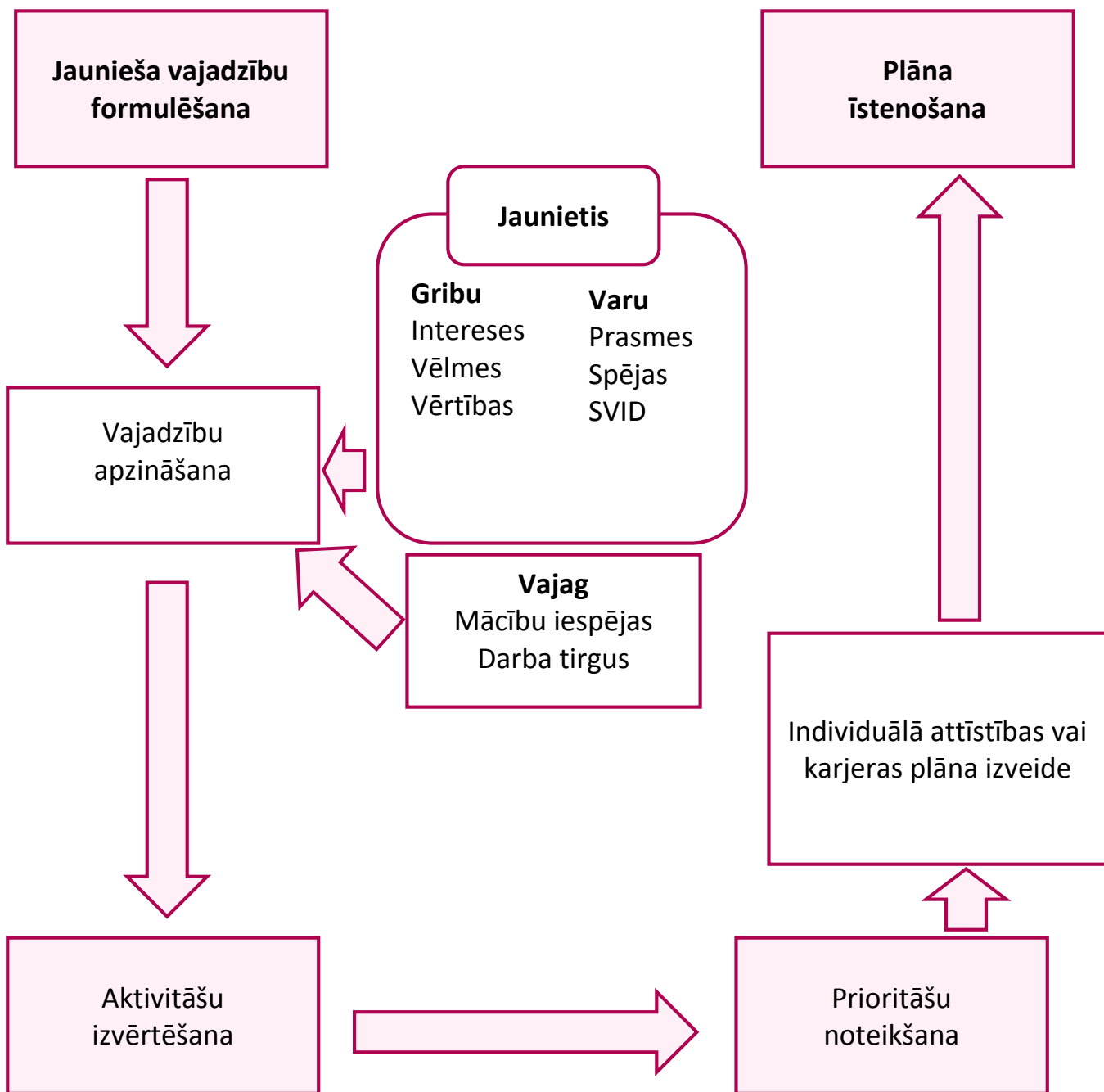
Sadzīves apstākļi:

- Vai tiek piedāvāta dienesta viesnīca?
- Kur atrodas dienesta viesnīcas?
- Kādas ir brīvā laika pavadīšanas iespējas?
- Kur skola atrodas?

Personiskās iezīmes:

- Vai man piemīt profesijai nepieciešamās īpašības?
- Vai man piemīt profesijai nepieciešamās prasmes?
- Vai tiešām interesē šī profesija?

Plāna izveides modelis



IZMANTOTIE AVOTI

1. Bolles R. (2005). The Color is Your Parachute? Workbook. Press Berkely/ Toronto, 400 p.
2. EMKAPT karjeras atbalsta glosārijs (2013). Eiropas Mūžilga karjeras atbalsta politikas tīkls (EMKAPT). SIA „TALSU TIPOGRĀFIJA” Rīga, Latvija, 2013. Skatīts 2015. gada 20. februārī. http://www.viaa.gov.lv/files/news/19710/glossary_web_emkapt.pdf
3. Karjeras attīstības atbalsta sistēma: Rokasgrāmata politikas veidotājiem (2004). OECD un EIROPAS KOMISIJA, 76 lpp. <http://www.oecd.org/dataoecd/51/12/40948854.pdf>
4. Karjeras attīstības atbalsta sistēmas terminu skaidrojums (Bg). Labklājības ministrijas mājas lapa. Skatīts 2011. gada 20. novembrī. <http://www.lm.gov.lv/text/439>
5. Karjeras attīstības atbalsts: izglītība, konsultēšana, pakalpojumi (2008). Rīga, VIAA, 319 lpp.
6. Karjeras izglītība skolā (2009). R.: VIAA, 212. lpp.
7. Karjeras konsultēšanas metodes (2009). Rīga, VIAA, 410 lpp.
8. Mūžizglītības galvenās pamatprasmes. Skatīts 2015. gada 2. martā. http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Jaunatne_darbiba/Info_materiali/Brosuras/2012/kompetences.pdf
9. Par koncepciju "Karjeras attīstības atbalsta sistēmas pilnveidošana", (2006). 29.03.2006. LR Ministru Kabineta Rīkojums Nr.214 (prot. Nr.16 32.§) Skatīts 2015. gada 10. martā. http://www.viaa.gov.lv/files/free/48/748/kaas_koncepcija.doc
10. Šmitiņa A. (2010). Karjeras prasmju pilnveidošana. Semināra materiāls. Rīga, LU Karjeras centrs.
11. Svešvārdu vārdnīca (Bg). JUMAVA, 912 lpp.