Apstiprināts

Ar Ogres tehnikuma

Direktores Ilzes Brantes

2020. gada 9. oktobra

Rīkojumu Nr. 282

**PIKC**

**OGRES TEHNIKUMS**

**KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA**

*Izstrādāja: pedagoģes karjeras konsultantes*

*Inese Kaupuža*

*Inga Lišmane*

**Ogre**

**2020**

# I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei visa mūža garumā. Karjera ir nepārtraukts mācīšanas un attīstības process, tā ir ne tikai cilvēka profesionālā darbība, bet arī privātā dzīve, pasaules uztvere, ka arī indivīda sociālais loks. No karjeras stāvokļa ir atkarīgi arī indivīda dzīves kvalitātes rādītāji un izvēlētās dzīves prioritātes un vērtības spēj būtiski iespaidot cilvēka materiālo un garīgo attīstību. Karjeras izglītība ir ļoti svarīga skolā, jo palīdz skolēniem sagatavoties efektīvai pārējai uz pieaugušo darba dzīvi un ir vērsta uz personības izaugsmi, uz tādas personības, kas spējīga pati sevi pilnveidot, attīstīt, vadīt, kas spēj izmantot visus sev pieejamus resursus un informāciju savas dzīves un karjeras attīstībā.

Panākumus dzīvē lielāka iespēja ir panākt tiem skolēniem, kuri darbu pie karjeras veidošanas uzsāk jau skolas laikā, nevis sāk par to domāt tikai pēc skolas absolvēšanas. Tādēļ ir ļoti svarīgi, lai skolas pedagoģiskajā procesā uzmanība tiktu veltīta jauniešu vērtību, vēlmju apzināšanai un nākotnes plānošanai. Tādēļ aktuāla kļūst karjeras izglītība, kas ir vērsta uz personības izaugsmi, kas spējīga palīdzēt izaudzināt personību, spējīgu pati sevi pilnveidot, attīstīt, vadīt, kas spēj izmantot visus sev pieejamos resursus un informāciju savas dzīves un karjeras attīstībai.

**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 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.

**Karjeras vadības prasmes** ir vadošās individuālās prasmes, kas palīdz *izprast*, *plānot*, *organizēt*, *vadīt* un *kontrolēt* savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai. Tās attiecas uz nepieciešamajām prasmēm, lai atrastu sev izglītības virzienu un nodrošinātu sev darbu un lai sekmīgi veidotu personīgo dzīvi.

**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 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, 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 neaizvietojams 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.

**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 (ne tikai jaunietis, bet arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

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 vēlēšanās 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.

**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.

**Skaitīt prasmes lietošana** — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).

**Informācijas tehnoloģiju izmantošana** — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.

**Iniciatīva un uzņēmējdarbība** — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties. Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties.

**Karjeras vajadzības izglītojamajiem profesionālās izglītības vecumposmā**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

**II KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS MĒRĶIS UN UZDEVUMI**

**Programmas mērķis:**

Realizēt karjeras izglītības (KI) pasākumu plānu Ogres tehnikuma 1.-4. kursu audzēkņiem sevis izzināšanai, informācijas meklēšanas prasmju attīstībai, karjeras iespēju apzināšanai, profesionālās identitātes veidošanai, profesionālās pašnoteikšanās un pašattīstības veicināšanai ar informatīviem pasākumiem par profesiju daudzveidību un augstskolu piedāvājumiem, kā arī ar grupu un individuālajām konsultācijām karjeras atbalstam.

**Programmas uzdevumi:**

1. Izpētīt un noteikt galvenos karjeras izglītības darbības virzienus Ogres tehnikumā;
2. Sadarbībā ar klašu audzinātājiem un priekšmetu skolotājiem izzināt skolēnu vajadzības karjeras izglītības kontekstā;
3. Nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
4. Palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
5. Veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
6. Palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
7. Veidot KI pasākumu plānu darbam ar 1.-4.kursu grupām, tai skaitā grupu un individuālām konsultācijām;
8. Sistemātiski izvērtēt un pilnveidot KI programmas pasākumu plānu un aktualitātes Ogres tehnikuma izglītojamajiem;
9. Nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi.

**III KARJERAS IZGLĪTĪBAS SATURS**

**1.** 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), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

**2.** 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.

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

7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

7.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;

7.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

7.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

7.5. attieksmes un vērtības;

7.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;

7.7. mana veselība un nākotnes nodomi;

7.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;

7.9. pašaudzināšana.

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

8.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;

8.2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;

8.3. manu vecāku darba dzīve;

8.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;

8.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;

8.6. darba tirgus un nodarbinātība;

8.7. sociālā vide un nodarbinātība;

8.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;

8.9. darba likumdošana, darba drošība;

8.10. pašnodarbinātība.

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

9.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

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

9.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;

9.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;

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

9.6. pārmaiņas manā dzīvē;

9.7. komandas darba pieredze;

9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;

9.9. sevis prezentēšana.

**IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PASĀKUMU PROGRAMMA**

|  |  |
| --- | --- |
| Klases stundās | Mani sapņi un nākotnes nodomi. Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi. Manas intereses un prasmes. Mans mērķtiecīgums. Kāds es esmu saskarsmē ar citiem. Manu vecāku „Veiksmes stāsti”. Ģimene un tās ietekme. Riskēt vai vispār atteikties no riska. Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru? Darbs un vaļasprieks. Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem. Karjeras dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā.  |
| Ārpusstundu pasākumi | Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem. Karjeras dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā. Ēnu dienas skolā. Ēnu dienas uzņēmumos.  Ekskursijas uz uzņēmumiem. MEISTARKLASES – TIKŠANĀS ar dažādu jomu speciālistiem .Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām. Interešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana. Izstādes “skola” apmeklēšana.Individuālās konsultācijas. |

**V KARJERAS IZGLĪTĪBAS TEMATU ĪSTENOŠANA KLASES STUNDĀS, PAREDZAMIE REZULTĀTI**

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

**VI. VISPĀRIGLĪTOJOŠO MĀCĪBU PRIEKŠMETU TĒMU SAISTĪBA AR KARJERAS IZGLĪTĪBU**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Karjeras izglītības īstenošanas temati** | latviešu valoda | literatūra | vēsture | matemātika | ekonomika | angļu valoda | fizika | dabaszinātnes | informātika | krievu valoda | ētika | ķīmija |
| *Sevis izzināšana, izpēte* |   |
| Spējas, prasmes, zināšanas. Stipro, vājo pušu apzināšana, sevis vērtēšana |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Individuālās īpatnības |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Vajadzības, vēlmes un iespējas, to samērošana |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Vērtības |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Dzīves stils, dienas režīms, balanss starp darbu un atpūtu |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Patstāvīgas dzīves prasmes. Patstāvības izkopšana |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| *Izglītība (formālā, neformālā)* |   |
| Izglītība kā vērtība |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Mācīšanās prasmes, stili, intelekta veidi, konkrētu mācību priekšmetu nozīme karjerā |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Mācību motivācija. Mācību rezultātu pašnovērtējums |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Atbildība par savas personības attīstību, nākotnes plānošanu |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Intereses, hobiji. Brīvai laiks un tā kvalitatīva izmantošana |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Izglītības sistēma Latvijā (līmeņi, virzieni) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Mūžizglītības būtība |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| *Sociālās prasmes* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Tolerance, prasme iepazīt un pieņemt atšķirīgo cilvēkos. Cilvēki ar īpašām vajadzībām |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Atbildība, pienākumi, tiesības |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Personīgā budžeta plānošana |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Situācijai atbilstoša komunikācijas veida izmantošana |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Kritiskā domāšana, konfliktu risināšana, pašcieņa |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Informācijas ieguve,apkopošana, analīze |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Personīgās pieredzes refleksija |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Īstermiņa un ilgtermiņa karjeras plānošana |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Lēmumu pieņemšanas stratēģija |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Sevis pasniegšanas prasmes. Pozitīva paštēla veidošana |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| CV sagatavošana. Lietišķie raksti. Sekmīga darba intervija |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| *Darba pasaules izzināšana* |   |
| Profesijas, to daudzveidība, steriotipi par profesijām |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Darba tirgus |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Karjeras vīzijas |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Darba vide un tās nozīme |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Darba tiesiskās attiecības |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**VII KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA**

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku zināšanu, prasmju un iemaņu (kompetenču) apguvē, kā arī, izmantojot pašvērtējumu, liekot skolēnu mācību pierādījumus - pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiālus skolēnu darba mapēs (Portfolio). Portfolio mapes ir nepieciešamas katram skolēnam.

Dažreiz karjeras konsultants, sadarbojoties ar priekšmetu skolotājiem, uzdod skolēniem uzdevumus, kuros ir integrēta karjeras izglītība un, sekmīgākai skolēnu motivācijai, priekšmetu skolotājs liek atzīmi par izpildītu darbu.

Nē retāk kā vienu reizi semestrī tiek vērtēti skolēnu karjeras izglītības sasniegumi un, tiekoties ar vecākiem, jāinformē par bērna zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku.

**VIII Karjeras izglītībā izmantojamās metodes**

Skolas karjeras izglītībā gan individuālai, gan grupu konsultēšanai, gan klases audzināšanas stundām, ka arī karjeras izglītībai skolas ārpusstundu pasākumiem izmanto dažādas metodes, atbilstoši skolēnu vecumposmu īpatnībām

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Metode** | **Prasmes** |
| 1. | Anketēšana/aptauja | Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsiIeinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējasAttīstīt prasmi kritiski domāt |
| 2. | Analīze | Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībāmApgūt 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 domasMeklēt 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 izvēlētās profesijas plusus un mīnusus. 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 | Apgūst prasmi sarunāties: uzklausīt 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 | Apgūst 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 citiemIejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūtIemācīties 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 intereses radīšanai |
| 30. | Venna diagramma | Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu |
| 31. | Vērošana | Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus |
|  |  |  |

**IX Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra**

*Metodiskie ieteikumi*

1. Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2018
2. Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem, 2003
3. Karjeras izglītība profesionālajā izglītībā. Profesionālās izglītības attīstības aģentūras Profesionālās orientācijas informācijas centrs,2004

## Karjeras izglītība10.-12. klasei. Skolotāju rokasgrāmata. ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006

1. Karjeras izglītība skolā. Pieredze.Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra, 2009 (2010)
2. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
3. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010

## DVD Atrodi savu ceļu. Karjeras un izglītības iespējas elektrotehnikas un elektronikas nozarē (2007)

## DVD Atrodi savu ceļu. Karjeras un izglītības iespējas meža nozarē (2007)

## Izglītības iespējas Eiropā (CD, 2009)

*Laikraksti*

1. Karjeras ziņas

*Aplūkojamie tīmekļa resursi*

 www.karjerascentrs.lv

www.izaugsme.lv

www.izm.gov.lv

www.piaa.gov.lv

www.sf.gov.lv

www.nva.lv

 www.lak.lv

www.niid.lv

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

www.prakse.lv

www.studentam.lv

[www.piaa.gov.lv/Euroguidance](http://www.piaa.gov.lv/Euroguidance)

www.karierascentrs.lv

[www.cv-online.lv](http://www.cv-online.lv)

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

[www.workingdau.lv](http://www.workingdau.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

[www.careercenteronline.org](http://www.careercenteronline.org)

[www.occupationsguide.cz/en](http://www.occupationsguide.cz/en)

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

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

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

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