



KARJERAS IZVĚLE

KAS IR KARJERA?

ITĀĻU CARRIERA – SKRĒJIENS, DZĪVES CEĻŠ, DARBA LAUKS

FRANČU CARIERE –IZVIRZĪŠANĀS KĀDĀ NO DARBĪBAS JOMĀM, POPULARITĀTES, SLAVAS SASNIEGŠANA

KARJERA IR KAUT KAS TĀDS, KO MĒS KATRS VEIDOJAM, REALIZĒJAM, ĪSTENOJAM BIEŽI VIEN NEAPZINOTIES KA TO SAUC PAR KARJERU!

VEIKSMĪGS KARJERAS CEĻŠ SĀKAS AR SEVIS IEPAZĪŠANU UN ZINĀŠANĀM PAR TO, KAŠ TU ESI UN KO TU VARI PIEDĀVĀT SAVAM NĀKAMAJAM DARBA DEVĒJAM. PILNĪGĀK IZZINOT SEVI, TU UZZINĀSI PAR SAVĀM PRASMĒM UN PERSONĪBAS IEZĪMĒM, KĀ ARĪ LABĀK IZPRATĪSI SAVU MOTIVĀCIJU, INTERESES, VĒRTĪBAS UN DARBA VIDES APSTĀKĻUS, KAS IR PIEMĒROTI TIEŠI TEV.

KĀ ATRAST INFORMĀCIJU PAR IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM?

1. MEKLĒ INFORMĀCIJU [WWW.NIID.LV](http://www.niid.lv)
2. DODIES UZ **ATVĒRTO DURVJU DIENĀM**
3. APMEKLĒ **IZGLĪTĪBAS IESTĀDES**
4. RUNĀ AR STUDENTIEM, ABSOLVENTIEM UN PASNIEDZĒJIEM
5. **PIERAKSTIES JAUNUMIEM**
6. JAUTA SAVAS SKOLAS **KARJERAS KONSULTANTU**

LAI VARĒTU **IZVĒRTĒT UN SALĪDZINĀT** DAŽĀDU KOLEDŽU/AUGSTSKOLU **PIEDĀVĀJUMUS** NOSKAIDRO

VAI PAR
MĀCĪBĀM IR
JĀMAKSA?

CIK DAUDZ
IR **BUDŽETA**
VIETU?

KĀDI IR
IESTĀŠANAS
NOTEIKUMI?

CIK ILGI
JĀMĀCĀS?

PADOMĀ ARĪ PAR **MĀCĪBU SATURU UN KVALITĀTI**

KĀDU
KVALIFIKĀCIJU
IEGŪSI?

KAS MAN BŪS
JĀMĀCĀS?

VAI **STUDIJU**
PROGRAMA IR
AKREDITĒTA?

KUR UN KĀ
VARĒŠU
TURPINĀT
IZGLĪTĪBU?

KĀDA IR SASAISTE AR DARBA TIRGU

KUR VARĒŠU
STRĀDĀT PĒC
AUGSTSKOLAS /
KOLEDŽA
PABEIGŠANAS?

VAI AUGSTSKOLA /
KOLEDŽS PIEDĀVĀ
PRAKSES VIETU?

PAPILDUS IR VĒRTS UZZINĀT

KUR **ATRODAS**
IZGLĪTĪBAS
IESTĀDE?

VAI TIEK
PIEDĀVĀTA
DIENESTA
VIESNĪCA?

KĀDĀS IR **BRĪVA**
LAIKA
PAVADĪŠANAS
IESPĒJAS?

KO TU VARI?

Apzinies savas:



Zināšanas

- ✓ kādus mācību priekšmetus esi apguvis
- ✓ ko vēl bez mācību vielas Tu zini



Rakstura īpašības

- ✓ kāds cilvēks Tu esi
- ✓ kādas ir Tavas stiprās puses
- ✓ kādi ir Tavi trūkumi



Spējas

- ✓ kas Tev padodas
- ✓ kādi ir Tavi talanti



Prasmes

- ✓ ko Tu proti darīt
- ✓ kādas dzīves prasmes esi apguvis
- ✓ kā Tev veicas saskarsmē ar apkārtējiem



KO TU GRIBI?

Noskaidro savas:



Intereses

- ✓ ar ko Tev patīk nodarboties
- ✓ par ko Tev patīk skatīties TV pārraides, lasīt grāmatas un žurnālus
- ✓ kas piesaista Tavu uzmanību



Vērtības

- ✓ kas Tev ir svarīgs
- ✓ kādu rīcību Tu uzskati par pareizu



Vēlmes

- ✓ kā Tu gribi dzīvot
- ✓ kāds dzīvesstils ir Tavējais
- ✓ ko Tu gribi dzīvē sasniegt

KAS TEV JĀUZZINA PAR SEVI LAI VEIKSMĪGI PLĀNOTU KARJERU?

Analizē sevi dažādās situācijās:

- ✓ mācību stundās
- ✓ strapbrīžos
- ✓ sadarbībā ar klasesbiedriem
- ✓ interešu nodarbībās, hobijos
- ✓ tiekoties ar draugiem, rīkojot "tusiņus"
- ✓ pildot mājas darbus
- ✓ ikdienas pienākumos ģimenē

Lai iegūtu pēc iespējas precīzāku priekšstatu par sevi:

- ✓ iesaisties dažādās aktivitātēs
- ✓ izmēģini kaut ko jaunu
- ✓ uzzini, ko par Tevi domā citi
- ✓ konsultējies ar karjeras konsultantu un psihologu
- ✓ izmanto karjeras testus un metodikas

KĀ PLĀNOT KARJERU? SĀC AR SEVI

KO TU GRIBI?

KAS TEVI INTERESĒ?
KĀDAS IR TAVAS
VĒRTĪBAS? KA TU GRIBI
DZĪVOT?

KO TU VARI?

KO TU ZINI? KO TU
PROTI? KĀDAS IR TAVAS
SEKMES? KĀDS IR TAVS
RAKSTURS? KĀDI IR TAVI
+ UN - ?

KĀ IESPĒJAMS REALIZĒT TAVAS VĒLMES UN IESPĒJAS?

IZPĒTI IZGLĪTĪBAS IESTĀDES

- IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS
- KVALIFIKĀCIJAS
- UZŅEMŠANAS NOTEIKUMI
- MĀCĪBU IZMAKSAS
- MĀCĪBU ILGUMS
- MĀCĪBU PRIEKŠMETI PROGRAMĀ

IZPĒTI DARBA TIRGU

- PROFESIJAS + UN –
- PRASĪBAS PRET DARBIŅIEKIEM
- DARBA VIDE
- ATALGOJUMS UN IZAUGSME
- PROFESIJU PIEPRASĪJUMS NAKOTNĒ
- KĀ ATRAST DARBU

SĀC DARBOTIES!

IZRAKSTI SAVAS VĒLMES UN SPĒJAS



IZVĒRTĒ KĀDAI PROFESIJAI TIE ATBILST



IZPĒTI IZGLĪTĪBAS IESPĒJAS



IZVEIDO PLĀNU UN SĒKO TAM LĪDZI

KARJERAS IZGLĪTĪBA PALĪDZ JAUNIEŠIEM:

- IZPRAST SEVI
- VEIDOT PAŠAPZIŅU
- IZVĒRTĒT SAVU PIEREDZI UN SASNIEGUMUS
- APZINĀT SAVAS STIPRĀS UN VĀJAS PUSES
- PLĀNOT UN VADĪT SAVU KARJERU
- NOVĒRTĒT DARBA TIRGUS PRIEKŠROČĪBAS UN TRŪKUMUS
- PĒTĪT IZGLĪTĪBAS IESPĒJAS



- INTERESES
- VĒRTĪBAS
- VĒLMES

GRIBU

- SPĒJAS
- ZINĀŠANAS
- PRASMES
- RAKSTURS
- TEMPERAMENTS
- VESELĪBA
- IZGLĪTĪBA
- FINANSIĀLĀS IESPĒJAS

VARU

VAJAG

- DARBA TIRGUS PRASĪBAS
- IZGLĪTĪBAS IESPĒJAS



- IDEĀLĀ PROFESIJA

INDIVIDUĀLĀS KARJERAS KONSULTĀCIJAS

- PALĪDZ IZZINĀT, APZINĀTIES:
SPĒJAS, PRASMES, INTERESES,
KOMPETENCES;
- VEICINA PAŠMOTIVĀCIJU;
- PAAUGSTINA
PAŠNOVĒRTĒJUMU;
- PADZIĻINA IZPRATNI PAR
PROFESIJĀM UN KARJERAS
IZVĒLI.

KARJERAS KONSULTANTS

SPECIĀLISTS, KURŠ KONSULTĒ, INFORMĒ
UN IZGLĪTO KLIENTUS KARJERAS
VEIDOŠANAS JAUTĀJUMOS.



1. NODARBINĀTĪBAS VALSTS AĢENTŪRĀ
[WWW.NVA.GOV.LV/INDEX.PHP?CID=433
&MID=314&TXT=1954](http://WWW.NVA.GOV.LV/INDEX.PHP?CID=433&MID=314&TXT=1954)

2. RĪGAS TEHNISKĀS UNIVERSITĀTES
KARJERAS CENTRĀ
[KARJERA.RTU.LV/LV/IERAKSTS/TOPOSAJI
EM-STUDENTIEM;](http://KARJERA.RTU.LV/LV/IERAKSTS/TOPOSAJI
EM-STUDENTIEM;)

3. LATVIJAS UNIVERSITĀTES KARJERAS
CENTRĀ CENTRĀ
[WWW.RSU.LV/KARJERAS-
CENTRS/SKOLENIEM;](http://WWW.RSU.LV/KARJERAS-
CENTRS/SKOLENIEM;)

Konsultāciju par
karjeras izvēles
jautājumiem ir
iespēja saņemt:

4. PIE LATVIJAS KARJERAS ATTĪSTĪBAS ATBALSTA
ASOCIĀCIJAS BIEDRIEM
[HTTP://LKAAA.LV/NODE/147;](http://lkaaa.lv/node/147)

5. PIE KVALIFICĒTA KARJERAS KONSULTANTA
(MAKSAS PAKALPOJUMS).
[WWW.KARJERA.LU.LV/STUDENTIEM/KONSULTACI
JAS/INDIVIDUALA-KONSULTACIJA/;](http://www.karjera.lu.lv/studentiem/konsultacijas/individuala-konsultacija/)

6. RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES KARJERAS
CENTRĀ
[WWW.RSU.LV/KARJERAS-CENTRS/SKOLENIEM;](http://www.rsu.lv/karjeras-centrs/skoleniem/)

7. PIE LATVIJAS KARJERAS ATTĪSTĪBAS ATBALSTA
ASOCIĀCIJAS BIEDRIEM
[HTTP://LKAAA.LV/NODE/147;](http://lkaaa.lv/node/147)

8. PIE KVALIFICĒTA KARJERAS KONSULTANTA
(MAKSAS PAKALPOJUMS).

Konsultāciju par
karjeras izvēles
jautājumiem ir
iespēja saņemt:



TU VARI IEGŪT INFORMĀCIJU PAR:

- NOZARES UZŅĒMUMA APRAKSTIEM
- PROFESIJAS APRAKSTIEM
- DARBA PIENĀKUMIEM, INSTRUMENTIEM, DARBA APSTĀKĻIEM, IESPĒJAM
- INTERVIJAM AR PROFESIONĀLIEM
- IZGLĪTĪBAS IESPĒJĀM
- NODERĪGĀM SAITEM
- IZPĒTĪT PROFESIJU PATS

PALDIES PAR UZMANĪBU!