

KAS TEV JĀUZZINA PAR SEVI, LAI VEIKSMĪGI PLĀNOTU KARJERU?

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 pusēs
- ✓ 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

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



Valsts izglītības attīstības aģentūra

?PROFESIJU
?ASAULE

NID.LV
NACIONĀLA
IZMĒRĪTĀS
IESPĒJAS
DATUBĀZE



TAVAS ATTĪSTĪBAS IESPĒJAS SKOLAS LAIKĀ

NEIZNIEKO LAIKU!

Iegūsti pieredzi un dzīvei noderīgas prasmes,
bez kurām neiztikt 21. gadsimtā

Tavas IESPĒJAS



Uzņemties ikdienas
pienākumus gimenē



Seko līdz saviem
ieņēmumiem un izdevumiem



Darbojies interešu izglītībā



Plāno un dodies brīvdienu
vai klases ceļojumos



Nodarbojies ar sportu



Strādā vasaras brīvlaikā vai
iesaisties brīvpārātīgo darbā



Dodies ekskursijās uz uzņēmumiem, ēno
profesionālus, iztaujā darba devējus



Iesaisties grupu darbā, piedalies
kopīgos projektos, uzņemties vadību



Gatavo publiskas runas un prezentācijas,
 piedalies eseju un sacerējumu
konkursos, iesaisties diskusiju klubos



Līdzdarbojies skolēnu pašpārvaldē



Meklē un apkopo informāciju
par tevi interesējošām tēmām,
veic izpētes projektus



Iesaisties interneta kopienās
un interešu grupās



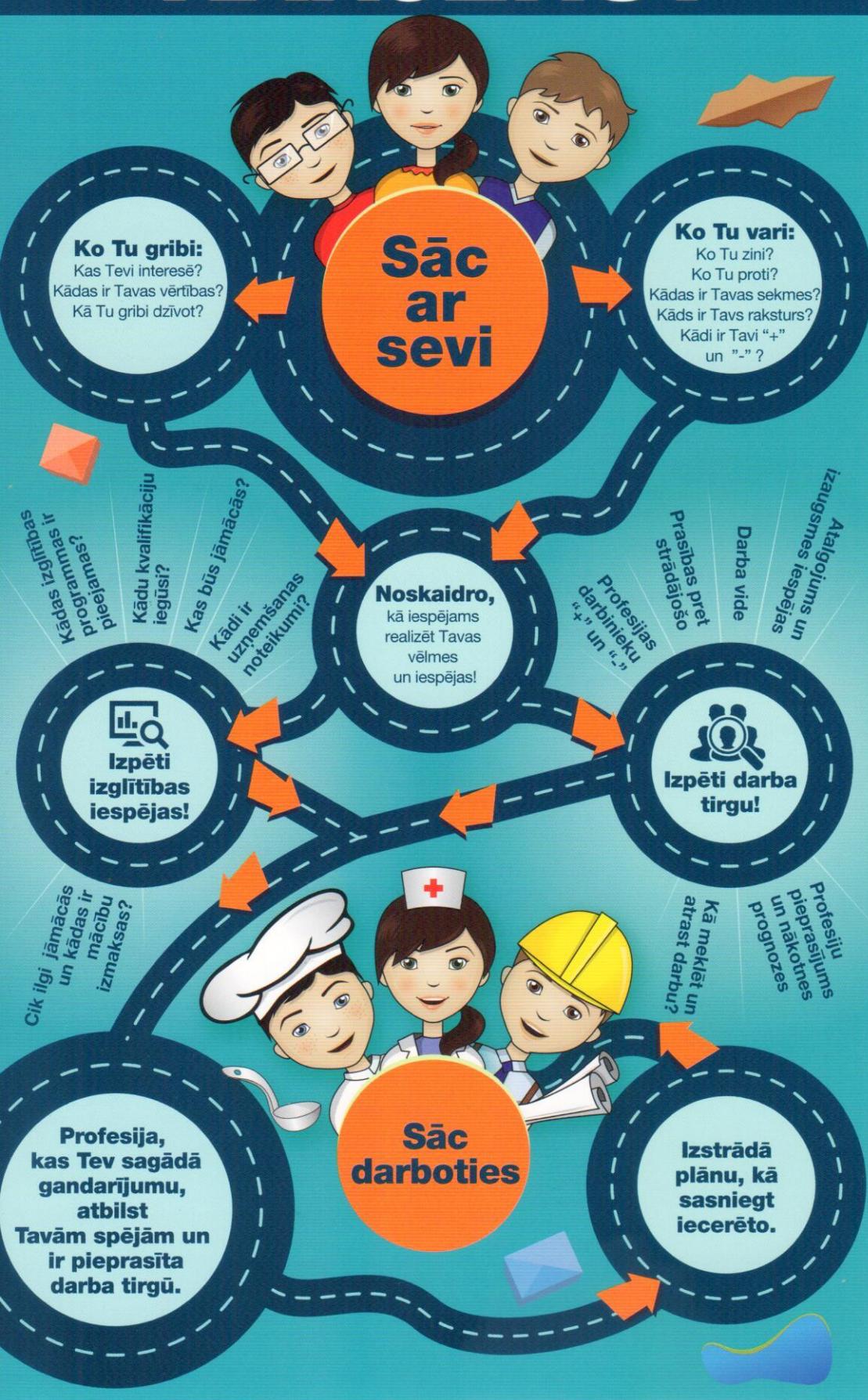
Piedalies augstskolu un profesionālo
skolu rīkotās nodarbībās,
atvērtajās lekcijās, meistarklasēs
un atvērto durvju dienās

Tavi IEGUVUMI

- ▶ ✓ attīstīta atbildības sajūta
- ▶ ✓ laika plānošanas prasmes
- ▶ ✓ mājsaimniecības prasmes
- ▶ ✓ finanšu pārvaldības prasmes
- ▶ ✓ prasmes konkrētā jomā
- ▶ ✓ jauni draugi
- ▶ ✓ saskarsmes un sadarbības prasmes
- ▶ ✓ laika plānošanas prasmes
- ▶ ✓ plašs redzesloks
- ▶ ✓ plānošanas prasmes
- ▶ ✓ informācijas meklēšanas prasmes
- ▶ ✓ citu kultūru iepazīšana
- ▶ ✓ uzlabota fiziskā un emocionālā pašsajūta
- ▶ ✓ norūdīts raksturs
- ▶ ✓ darba pieredze
- ▶ ✓ profesionālās prasmes
- ▶ ✓ noderīgi kontakti
- ▶ ✓ izpratne par darba attiecībām
- ▶ ✓ priekšstats par darba tirgu
- ▶ ✓ zināšanas par profesiju daudzveidību un saturu
- ▶ ✓ noderīgi kontakti
- ▶ ✓ iedvesma sava karjeras ceļa izvēlei
- ▶ ✓ komandas darba prasmes
- ▶ ✓ lēmumu pieņemšanas prasmes
- ▶ ✓ plānošanas un koordinēšanas prasmes
- ▶ ✓ problēmu un konfliktu risināšanas prasmes
- ▶ ✓ līderības prasmes
- ▶ ✓ māka uzstāties auditorijas priekšā
- ▶ ✓ prasme paust, pamatot un aizstāvēt savu viedokli
- ▶ ✓ spēja iesaistīties diskusijās
- ▶ ✓ komandas darba prasmes
- ▶ ✓ lēmumu pieņemšanas prasmes
- ▶ ✓ argumentēšanas prasmes
- ▶ ✓ plānošanas prasmes
- ▶ ✓ līderības prasmes
- ▶ ✓ informācijas meklēšanas, analīzes
un sistematizēšanas prasmes
- ▶ ✓ padziļinātas zināšanas par konkrētām tēmām
- ▶ ✓ attīstīta kritiskā domāšana
- ▶ ✓ līdzīgi domājošo iepazīšana
- ▶ ✓ plašs redzesloks
- ▶ ✓ padziļinātas zināšanas konkrētās jomās
- ▶ ✓ cīta veida mācīšanās – studēšanas iepazīšana
- ▶ ✓ padziļinātas zināšanas
- ▶ ✓ iepazīti cilvēki ar līdzīgām interesēm
- ▶ ✓ pārliecība par tālākās izglītības ceļu



KĀ PLĀNOT KARJERU?



Valsts izglītības attīstības aģentūra

?PROFESIJU
?ASAULE

NIIID.LV
NACIONĀLĀ
IZGLĪTĪBAS
IEZĪMEJU
DATUBĀZE

KĀ IZVĒLĒTIES PIEMĒROTĀKO IZGLĪTĪBAS IESTĀDI?

Uzzini efektīvākās stratēģijas, kā atrast informāciju par izglītības iestādēm.

- meklē informāciju internetā – www.niid.lv
- dodies uz atvērto durvju dienām
- iztaujā studentus un absolventus
- tiecies ar pasniedzējiem
- piedalies lekcijās un praktiskās nodarbībās
- apmeklē izglītības izstādes

Lai varētu izvērtēt un salīdzināt dažādu skolu piedāvājumus, noskaidro atbildes uz šiem jautājumiem:



Valsts izglītības
attīstības aģentūra

?PROFESIJU .LV
?ASAULE

NIID .LV
NACIONĀLĀ
IZGLĪTĪBAS
IESPĒJU
DATUBĀZE

TĀLĀKĀS IZGLĪTĪBAS CEĻI PĒC 9. UN 12. KLASES

- 1 Kāda līmeņa izglītību vari iegūt? 2 Cik ilgs laiks būs jāvelta mācībām? 3 Kāda līmeņa profesionālo kvalifikāciju (PKL*) iegūsi?

ESI IEGUVIS PAMATIZGLĪTĪBU

- ✓ Plāno turpināt mācības augstākajā izglītībā
- ✓ Neesi vēl izvēlējies turpmāko profesiju

- ✓ Esi izvēlējies profesiju, kuru var apgūt jau pēc 9. klases
- ✓ Vēlies apgūt praktiskas iemaņas
- ✓ Vēlies pēc iespējas ātrāk sākt strādāt un kļūt patstāvīgs

Izvēlies profesionālo izglītību

iegūsti vispārējo vidējo izglītību

Mācību ilgums
3 gadi

IEGUVUMS
vispārējā vidējā
izglītība

⚠ Vidusskolas nobeigumā kārtotie centralizētie eksāmeni kalpos par iestājpārbaudījumiem augstskolās un koledžās. Tādēļ rūpīgi izvēlies, kādus mācību priekšmetus apgūt vidusskolā.

Profesionālā vidējā izglītība

Mācību ilgums
4 gadi
IEGUVUMS
profesija [3. PKL]
+ vispārējā
vidējā izglītība

Arodizglītība

Mācību ilgums
3 gadi

IEGUVUMS
profesija (2. PKL)

Vispārējā vidējā izglītība

Lai iegūtu vispārējo
vidējo izglītību,
mācies vakarskolā vai
izlīdzinošajā kursā

ESI IEGUVIS VISPĀRĒJO VIDĒJO IZGLĪTĪBU



Vēlies augstāko izglītību

un iegūt

akadēmiskās
zināšanas
un nākotnē
(turpinot
studijas)
darboties
zinātnes nozarē

Izvēlies
akadēmiskās
bakalaura
studijas

Mācību ilgums
3-4 gadi
IEGUVUMS
akadēmiskais
bakalaura
grāds

akadēmiskās
zināšanas un
praktiskas iemaņas

Izvēlies profesionāla
bakalaura vai
profesionālo studiju
programmu

Mācību ilgums
4-6 gadi
IEGUVUMS
profesionāla
bakalaura grāds
+ profesija
(5.PKL) vai
profesionālā
augstākā
izglītība (5.PKL)

profesionālās
zināšanas un
prasmes, kā arī vēlies
ātrāk sākt strādāt

Izvēlies 1. līmeņa
(koledžas)
profesionālo
augstāko izglītību

Mācību ilgums
2-3 gadi
IEGUVUMS
profesija (4. PKL)

iegūsti profesionālo kvalifikāciju

Mācību ilgums
1,5-3 gadi

IEGUVUMS
profesija (3.PKL)

Mācību ilgums
1 gads

IEGUVUMS
profesija (2.PKL)

⚠ Pēc 1. līmeņa profesionālās
augstākās izglītības ir iespējams turpināt
studijas un iegūt bakalaura grādu.
Savukārt pēc bakalaura grāda iegūšanas
studijas var turpināt maģistrantūrā un pēc
tam - doktorantūrā.

Konkrētas izglītības programmas meklē www.niid.lv

*Uzzini vairāk par profesionālās kvalifikācijas līmeņiem www.niid.lv/PKL



Valsts izglītības
attīstības aģentūra

PROFESIJU
PASAULE

N!!D.LV
NACIONĀLĀ
IZGLĪTĪBAS
IESPEJĀS
DATUBĀZE

KĀ IEPAZĪT PROFESIJAS?

Izmanto vairākus veidus, kā pētīt profesijas:

- ✓ meklē informāciju internetā – www.profesijupasaule.lv
- ✓ dodies ekskursijās uz uzņēmumiem
- ✓ ēno profesiju pārstāvju
- ✓ iztaujā darba devējus
- ✓ iesaisties vasaras darbos
- ✓ intervē profesionālus

Lūk, galvenie jautājumi, kas jānoskaidro par profesijām:

-  Kādi ir galvenie darba pienākumi?
-  Kāda ir darba vide un darba laiks?
-  Kādi ir darba instrumenti?
-  Kā norit tipiska darba diena?
-  Kādi ir profesijas „+” un „-” ?
-  Kādām rakstura īpašībām ir jāpiemīt?
-  Kādas prasmes, zināšanas un izglītība ir nepieciešama?
-  Kāda veida uzņēmumos var strādāt?
-  Kādas ir radniecīgās profesijas?
-  Kāpēc cilvēki izvēlas šo profesiju?
-  Kā var atrast darbu šajā profesijā?
-  Cik pieprasīta ir un būs šī profesija?
-  Kāds ir atalgojums?
-  Ko šobrīd darīt jaunietim, kuru interesē šī profesija?



LATVIJAS IZGLĪTĪBAS KOKS



KO TU
KOTU
PROTI
VARI

KĀ TEV PADODAS
PATIEŠĀM LABI

IEPAZĪSTI. NOSKAIDRO. IZVĒLIES.
SAVU!

APMEKLĒ VIETNĀ
PROFESIJU **LV**
?ASAULE

[f VIAA.LV](#) [f KarjerasNedela](#) [t ProfPasaulē](#)

