



Adrese: Lubānas iela 49, Rēzekne, Latvija  
Telefons/fax: 64636680  
E-pasts: poluvsk@rezekne.lv

## KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA RĒZEKNES VALSTS POĻU ĢIMNĀZIJĀ



**2020./2021.M.G.**

Sagatavoja: *Kristīne Rimša*

*Rēzeknes valsts poļu ģimnāzijas  
pedagogs karjeras konsultants*

# 1. Karjeras veidošanās aspekti

**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 prasmes 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. Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins “karjera” ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā.

**Karjera** ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

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 2 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. 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.

### **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 6 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 jauniešs, 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 mācīties, 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. Lai šo uzdevumu veiktu, ir jāpilnveido skolotāju kompetences karjeras vadības prasmju apguves integrēšanai vispārējā izglītības procesā.

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”.

**Pašvadība** — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.

**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. Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēģu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.

Skolēna karjeras vajadzības dažādos vecumos

<b>Attīstības iezīmes</b>	<b>Karjeras vajadzības</b>
<p><b>Pamatskolas 1. – 4. klase</b></p> <p>Nepieciešama uzmanība un uzslavas</p> <p>Piemīt neierobežota enerģija</p> <p>Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes</p> <p>Nepieciešama pašapziņas veidošana</p>	<p>Atšķir darbu no spēles</p> <p>Identificē dažādus darba veidus</p> <p>Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos</p> <p>Zina, kā pieņemt lēmumus</p> <p>Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu</p> <p>Identificē personīgas sajūtas</p>
<p><b>Pamatskolas 5. – 9. klase</b></p> <p>Daudz patstāvīgāki</p> <p>Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga</p> <p>Var uzņemties vairāk atbildības</p> <p>Pārsteidzošs interešu vērēns</p> <p>Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami</p>	<p>Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses</p> <p>Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem</p> <p>Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem</p> <p>Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu</p>
<p><b>Vidusskolas 10. – 12. klase</b></p> <p>Veido savu identitāti</p> <p>Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus</p> <p>Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem</p> <p>Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli</p> <p>Kļūst aizvien patstāvīgāki</p>	<p>Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem</p> <p>Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū</p> <p>Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām</p> <p>Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus</p> <p>Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu</p>

## ***2. Karjeras izglītības mērķis***

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatprasmju un kompetenču apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

### ***Karjeras izglītības uzdevumi:***

#### **1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:**

- ✓ izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses;
- ✓ attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru (pašapziņa, pašpalāvēība, spēja „sevi pasniegt”, mērķu izvirzīšana, darbības plānošana);
- ✓ analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas, spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

#### **2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:**

- ✓ izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- ✓ izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- ✓ izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- ✓ salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- ✓ piedalīties darba izmēģinājumos,
- ✓ uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- ✓ gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
- ✓ izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
- ✓ uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

#### **3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:**

- ✓ noteikt savas attīstības vajadzības,
- ✓ pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- ✓ apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- ✓ attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- ✓ veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

### ***3. Karjeras izglītības plānošana***

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

#### Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

**Sevis izzināšanas aktivitātes**, kurās skolēni:

- ✓ identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),
- ✓ izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- ✓ izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert:
  - dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
  - dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
  - darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

**Lēmumu pieņemšana** ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
- identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāstopas dzīves laikā,
- jāizzina, jāizpētī, kā cilvēki reagē uz izmaiņām,
- jāattīsta prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

#### ***4. Karjeras izglītības programma Rēzeknes valsts poļu ģimnāzijā***

*Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi:*

Karjeras izglītības mērķis: organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus

Karjeras izglītības uzdevumus realizēt:

- nodrošinot katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
- palīdzēt izglītojamajiem izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumu, izvirzītu konkrētu mērķi;
- veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba tirgus pasauli un ar to saistīto izglītības daudzveidību;
- nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
- palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
- izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, toleranci, cieņu pret citādo un daudzveidību;
- veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.
- izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.



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).

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.

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti:

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- 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;
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- 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;
- matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās.

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

1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
2. manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
5. attieksmes un vērtības;
6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;
7. mana veselība un nākotnes nodomi;
8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
9. pašaudzināšana.

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

1. darba nozīme cilvēka dzīvē;
2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
3. manu vecāku darba dzīve;
4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
6. darba tirgus un nodarbinātība;
7. sociālā vide un nodarbinātība;
8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
9. darba likumdošana, darba drošība;
10. pašnodarbinātība.

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

1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
6. pārmaiņas manā dzīvē;
7. komandas darba pieredze, sadarbības nozīme un loma;
8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
9. sevis prezentēšana.

# Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītībā



## 5. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības (individuālās konsultācijas), dažādi ārpusstundu pasākumi (tai skaitā arī projekta “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālajās izglītības iestādēs” maksas pasākumi) u.c.

### 1.klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Mans dienas režīms.	Klases audzinātājs
Manu vecāku profesijas	Klases audzinātājs
Mācības – skolēna darbs.	Klases audzinātājs
Karjeras stāsts – tikšanās ar vecākiem – dažādu profesiju pārstāvjiem (ekskursija uz uzņēmumu).	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Darba jēdziens, tā skaidrojums. Mani darbi un pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Vaļasprieki un darbs.	Pedagogs karjeras konsultants

### 2.klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Iespējamās darba vietas.	Klases audzinātājs
Profesiju daudzveidību.	Klases audzinātājs
Mācības – skolēna darbs.	Klases audzinātājs
Karjeras stāsts – tikšanās ar vecākiem – dažādu profesiju pārstāvjiem (ekskursija uz uzņēmumu) .	Klases audzinātājs. Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Profesiju daudzveidība. Mana sapņu profesija.	Pedagogs karjeras konsultants

### 3.klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Ienākumi un izdevumi ģimenē.	Klases audzinātājs
Profesiju daudzveidība.	Klases audzinātājs
“Centus nekrāsi, pie eiro netiksi!”	Klases audzinātājs
Karjeras stāsts – tikšanās ar vecākiem – dažādu profesiju pārstāvjiem (ekskursija uz uzņēmumu).	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Darbi savā pilsētā. Darbinieks un uzņēmējs. Mācības – skolēna darbs.	Pedagogs karjeras konsultants

#### 4.klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Profesiju daudzveidība.	Klases audzinātājs
Ģimenes budžets, tā veidošanās. Pabalsti.	Klases audzinātājs
Manas nākotnes profesijas iespējas	Klases audzinātājs
Karjeras stāsts – tikšanās ar vecākiem – dažādu profesiju pārstāvjiem (ekskursija uz uzņēmumu).	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Manas intereses, spējas. Rakstura īpašības un profesiju atbilstība. Profesiju un darba nozīmīgums sabiedrībā.	Pedagogs karjeras konsultants

#### 5.klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Es un mani dotumi.	Klases audzinātājs
Mani darba ieradumi.	Klases audzinātājs
Brīvais laiks un tā izmantošana.	Klases audzinātājs
Karjeras stāsts – tikšanās ar vecākiem – dažādu profesiju pārstāvjiem (ekskursija uz uzņēmumu).	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīties “Karjeras nedēļa 2020” pasākumos un aktivitātēs	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīšanās “Ēnu dienās 2021”	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Sava laika plānojums Darbu raksturojošās pazīmes Skolas profesiju izzināšana Mana sapņu profesija	Pedagogs-karjeras konsultants

#### 6.klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Mana izvēlētā profesija un kādas iespējas to apgūt.	Klases audzinātājs
Mans vaļasprieks un hobiji. Mana vizītkarte.	Klases audzinātājs
Skolēnu iepazīšanās ar pilsētā esošām profesijām.	Klases audzinātājs
Karjeras stāsts – tikšanās ar vecākiem – dažādu profesiju pārstāvjiem (ekskursija uz uzņēmumu).	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīties “Karjeras nedēļa 2020” pasākumos un aktivitātēs	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīšanās “Ēnu dienās 2021”	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Savas pilsētas profesiju un darbavietu izzināšana. Sadarbības prasmes. Darbs komandā.	Pedagogs karjeras konsultants

## 7. klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	Klases audzinātājs
Informācijas meklēšana par profesijām un to apguves ceļiem.	Klases audzinātājs
Mācīšanās ieradumi un rezultāti.	Klases audzinātājs
Savu dotumu atklāšana un novērtēšana	Klases audzinātājs
Piedalīties “Karjeras nedēļa 2020” pasākumos un aktivitātēs	Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīšanās “Ēnu dienās 2021”	Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Karjera. Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība. Darbs, darba drošība, veselība.	Pedagogs karjeras konsultants
Individuālās karjeras konsultācijas	Pedagogs karjeras konsultants

Projekta Nr.8.3.5.0/16/I/001 “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” pasākumi

“No metāla līdz metāla izstrādājumam” (7. a klase) <i>Mācību ekskursija uz uzņēmumu.</i>	Aprīlis - maijs	Pedagogs-karjeras konsultants
“Mana karjera kokapstrādes jomā” (7. b klase) <i>Mācību ekskursija uz uzņēmumu.</i>	Aprīlis - maijs	Pedagogs-karjeras konsultants

## 8. klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Darba tirgus izpēte. Sludinājumi, reklāmas. Situācija pilsētā.	Klases audzinātājs
Sevis iepazīšana. Dotumu idejas praktiskais pielietojums.	Klases audzinātājs
Prasme attīstīt savus dotumus skolā, mājā, sadzīvē, sabiedrībā.	Klases audzinātājs
Portfolio. Sevis pilnveidošanas iespējas.	Klases audzinātājs
Manas intereses, hobijs, to saistība ar manu iespējamo karjeru	Klases audzinātājs
Piedalīties “Karjeras nedēļa 2020” pasākumos un aktivitātēs	Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīšanās “Ēnu dienās 2021”	Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Karjeras izvēle. Pašizpēte. Profesija, tai atbilstošās prasmes, zināšanas un iemaņas.	Pedagogs karjeras konsultants
Individuālās karjeras konsultācijas	Pedagogs karjeras konsultants

Projekta Nr.8.3.5.0/16/I/001 “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” pasākumi

“Mana karjera kokapstrādes jomā” (8.a un 8.b klase) <i>Mācību ekskursija uz uzņēmumu.</i>	Aprīlis - maijs	Pedagogs-karjeras konsultants
--	-----------------	-------------------------------

## 9. klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmu vidusskolā, par izglītības iespējām.	Klases audzinātājs Direktora vietnieks mācību darbā.
Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs	Klases audzinātājs
Izstādes „Skola” apmeklējums.	Klases audzinātājs
Aptaujas par karjera izvēles jautājumiem	Klases audzinātājs NVA darbinieks vai pedagogs karjeras konsultants
Zināšanu nozīme cilvēka dzīvē. Mācīšanās ieradumi.	Klases audzinātājs
Sevis pasniegšana darba devējam.	Klases audzinātājs
Etīķete.	Klases audzinātājs
Mana atbilstība izvēlētajai profesijai.	Klases audzinātājs
Tālākizglītības iespējas.	Klases audzinātājs
Piedalīties “Karjeras nedēļa 2020” pasākumos un aktivitātēs	Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīšanās “Ēnu dienās 2021”	Pedagogs karjeras konsultants
<u>Klases stundas:</u> Darba tirgus un profesiju izpēte. Izglītības sistēma Latvijā. Lietišķie raksti. Darba intervijas norise. Darba tiesisko attiecību normatīvais regulējums.	Pedagogs karjeras konsultants
Individuālās karjeras konsultācijas	Pedagogs karjeras konsultants

### Projekta Nr.8.3.5.0/16/I/001 “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” pasākumi

“Modes dizains” (9.b un 9.c klase) <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi.</i>	Novembris - decembris	Pedagogs-karjeras konsultants
“Profesija – uztura speciālists” (9. a klase) <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi.</i>	Oktobris - novembris	Pedagogs-karjeras konsultants

## 10. klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem	Klases audzinātājs Skolas direktors Direktora vietnieks ārpusklases darbā Pedagogs karjeras konsultants
Tikšanās ar Rēzeknes Goda pilsoņiem – dažādu profesiju pārstāvjiem.	Klases audzinātājs

	Direktora vietnieks ārpusklases darbā
Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.	Klases audzinātājs NVA darbinieks vai karjeras konsultants
Dalība „Ēnu dienas 2021”	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīties “Karjeras nedēļa 2020” pasākumos un aktivitātēs	Pedagogs-karjeras konsultants
Manas intereses, spējas un saistība ar nākotnes profesiju.	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
Darba tirgus izpēte Latvijā un pasaulē.	Klases audzinātājs
Profesiju reitingi.	Klases audzinātājs
Klases stundas: Informācija par skolas mācību priekšmetu saistību ar studiju un darba saturu, tikšanās ar dažādu izglītības iestāžu studentiem.	Pedagogs karjeras konsultants

*Projekta Nr.8.3.5.0/16/I/001 “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” pasākumi*

“Iepazīsti fizioterapeita profesiju” (10.a klase) <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi</i>	Oktobris - novembris	Pedagogs-karjeras konsultants
“Profesija – uztura speciālists” <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi.</i>	Oktobris - novembris	Pedagogs-karjeras konsultants

**11. klase**

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem	Klases audzinātājs Skolas direktors Direktora vietnieks ārpusklases darbā Pedagogs karjeras konsultants
Tikšanās ar dažādu uzņēmumu un izglītības iestāžu darbiniekiem	Klases audzinātājs Direktora vietnieks ārpusklases darbā Pedagogs karjeras konsultants
Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.	Klases audzinātājs NVA darbinieks vai pedagogs karjeras konsultants
Dalība „Ēnu dienas 2021”	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
Piedalīties “Karjeras nedēļa 2020” pasākumos un aktivitātēs	Pedagogs-karjeras konsultants
Izglītības iespējas Latvijā. Darba tirgus izpēte valstī.	Klases audzinātājs
Sevis izvērtēšana. Prasības profesijām. Mīti un realitāte.	Klases audzinātājs
Mana atbilstība izvēlētajai profesijai.	Klases audzinātājs
Es – darba tirgū. CV veidošana. Lietišķie raksti	Klases audzinātājs
Izglītības iespējas Latvijā. Darba tirgus izpēte valstī.	Klases audzinātājs
<u>Klases stundas:</u>	Pedagogs karjeras konsultants



Karjeras izvēles būtība un darba tirgus situācija. Pašizpēte. Profesiju izpēte. Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs.	
--	--

Projekta Nr.8.3.5.0/16/I/001 "Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" pasākumi

"Iepazīsti fizioterapeita profesiju" (11.a klase) <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi</i>	Oktobris - novembris	Pedagogs-karjeras konsultants
"Profesija – uztura speciālists" (11.b klase) <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi.</i>	Oktobris - novembris	Pedagogs-karjeras konsultants
"Kā top digitālā reklāma?" (11.a klase) <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi.</i>	Oktobris	Pedagogs-karjeras konsultants

## 12. klase

<b>Ārpusstundu pasākums</b>	<b>Atbildīgais</b>
Lekcija „Izglītības sistēma – kā pareizi izvēlēties mācību iestādi.”	Klases audzinātājs Skolas direktors Direktora vietnieks ārpusklases darbā Pedagogs karjeras konsultants
Tikšanās ar dažādu uzņēmumu un izglītības iestāžu vadītājiem	Klases audzinātājs Direktora vietnieks ārpusklases darbā
Diskusija „Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”	Klases audzinātājs
Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām	Klases audzinātājs NVA darbinieks vai pedagogs karjeras konsultants
Dalība „Ēnu diena 2021”	Klases audzinātājs Pedagogs karjeras konsultants
Izstādes apmeklējums „Skola”	Klases audzinātājs
Piedalīties “Karjeras nedēļa 2020” pasākumos un aktivitātēs	Pedagogs-karjeras konsultants
Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs.	Klases audzinātājs
Mūžizglītība.	Klases audzinātājs
Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences.	Klases audzinātājs
Zinātnes un tehnoloģiju attīstība.	Klases audzinātājs
Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības.	Klases audzinātājs
Individuālā karjeras plāna izveide.	Klases audzinātājs
<u>Klases stundas:</u> Darba tirgus. Vietējo ekonomiku ietekmējošie faktori. Gatavošanās darba intervijām.	Pedagogs karjeras konsultants

Sevis prezentēšanas prasmes. Darba intervijas norise. Informācijas apkopošana un analīze sev interesējošo profesiju apguves iespējām pēc vidusskolas beigšanas. Darba tiesisko attiecību normatīvais regulējums.	
---	--

*Projekta Nr.8.3.5.0/16/l/001 "Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" pasākumi*

"Jurists – mana nākotnes profesija" <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi</i>	Februāris - marts	Pedagogs-karjeras konsultants
"Ceļu būvniecības lielā mehānisma mazie zobratņi" <i>Tikšanās ar profesijas pārstāvi.</i>	Oktobris	Pedagogs-karjeras konsultants

### ***Karjeras izglītībā izmantojamās metodes***

- |                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 1. Anketēšana/ aptauja           | 14. Prezentācija    |
| 2. Analīze                       | 15. Prognozēšana    |
| 3. Brīvais raksts                | 16. Projekts        |
| 4. Darbs ar informācijas avotiem | 17. Lomu spēles     |
| 5. Darbs grupās/pāros            | 18. SVID analīze    |
| 6. Diskusija                     | 19. Tikšanās        |
| 7. Ekskursijas                   | 20. Venna diagramma |
| 8. Ēnu dienas                    |                     |
| 9. IT izmantošana                |                     |
| 10. Pārrunas/ sarunas            |                     |
| 11. Pašvērtējums                 |                     |
| 12. Pētījums                     |                     |
| 13. Prāta vētra                  |                     |

Saskaņoja: RVPĢ direktores vietniece ārpusklases darbā

B. Geikina- Tolstova

Sagatavoja: RVPĢ pedagogs karjeras konsultants

K.Rimša

2020. gada 1.septembrī