

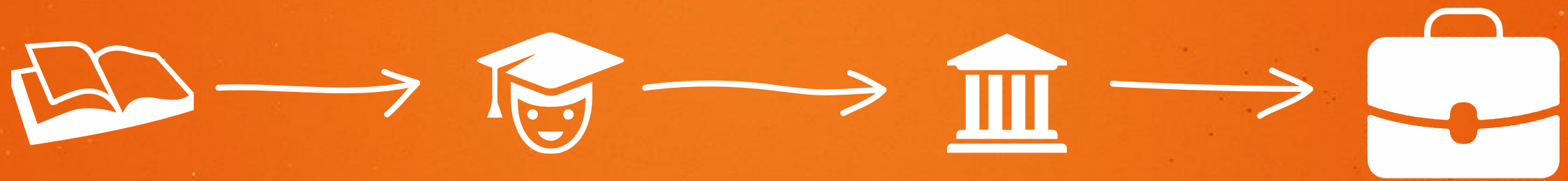
Karjeras veidošana

=

Tavas dzīves
veidošana



CEĻŠ UZ NODARBOŠANOS



TAVA PILNVEIDE

AR KO SĀKTS??

KO ES GRĪBU?

KO ES VARU?

Vai TŌ VAJAG?



KO ES VARU?

Vai TO VAJAG?

KO ES GRIBU?

INTERESES

VĒLMES

VĒRTĪBAS

KO ES GRIBU?

VAI TO VAJAG?

KO ES VARU?

PRASMES

RAKSTURS

ZINĀŠANAS

VESELĪBA

FINANŠU
IESPĒJAS

SPĒJAS

KO ES GRIBU?

KO ES VARU?

VAI TĒ VAJAG?

SABIEDRĪBAS
VAJADZĪBAS

DARBA TIRGUS

LĪDZDALĪBA

**Kādas pasaules
izaicinājumus
vēlos risināt**

KĀDAS PROFESIJAS
VISPĀR IR?

Esiet kā zinātnieki-pētnieki



KĀ IZVĒLĒTIES PIEMĒROTĀKO IZGLĪTĪBAS IESTĀDI?

Uzzini efektīvākās stratēģijas, kā atrast informāciju par izglītības iestādēm.

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

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



KĀ IEPAZĪT PROFESIJAS?

Izmanto vairākus veidus, kā pētīt profesijas:

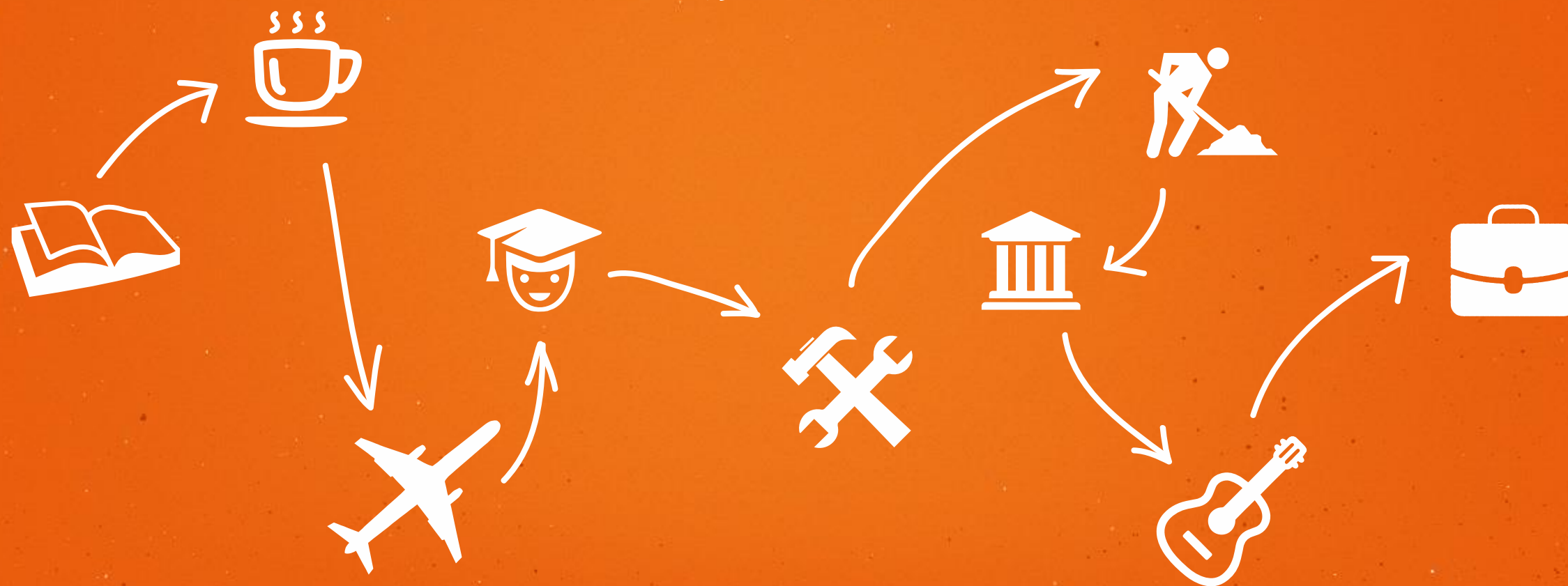
- meklē informāciju internetā – www.profesijupasaule.lv
- dodies ekskursijās uz uzņēmumiem
- ēno profesiju pārstāvjus
- iztaujā darba devējus
- iesaisties vasaras darbos
- intervē profesionāļus

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?

CEĻŠ UZ NODARBOŠANOS?

DIEŽĢAN DAŽĀDS



TAVA PILNVEIDE

VARBŪT
PANĒMĒT PAUZI?



CĪTA (NEFORMĀLĀ) IZGLĪTĪBA



Interesešu izglītība

Jaunatnes un nevalstiskās organizācijas

Brīvprātīgais darbs un ceļošana

Darba tirgus

...

**Kādas prasmes
ir vērts attīstīt**

Vispārējās prasmes

Uzņēmējdarbības prasmes

Prasme mācīties

Līderības un organizatoriskās prasmes

Laika plānošana

Prasmes veidot kontaktus un sadarboties

Saskarsme un konfliktu risināšana

Radošums

Komandas darbs

Plānošana un koordinēšana

Patstāvīgs darbs

Spēja strādāt mainīgos apstākļos

**Argumentēšana un sava viedokļa
aizstāvēšana**

**Spēja pārliecināt, ietekmēt un «pārdot»
savu ideju**

Prezentēšana

Spēja strādāt stresa apstākļos

IT prasmes

Vēlme uzņemties risku

Informācijas meklēšana un analīze

Lēmuma pieņemšana

Problēmu risināšana

Kritiskā domāšana

**Kā attīstīt
savas prasmes**



Uzņemies ikdienas
pienākumus ģimenē



Seko līdz saviem
ieņēmumiem un izdevumiem



Darbojies interešu izglītībā



Plāno un dodies brīvdienu
vai klases ceļojumos



Nodarbojies ar sportu



Strādā vasaras brīvlaikā vai
iesaisties brīvprātīgo darbā



Dodies ekskursijās uz uzņēmumiem, ēno
profesionālus, iztauja darba devējus



Iesaisties grupu darbā, piedalies
kopīgos projektos, uzņemies 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

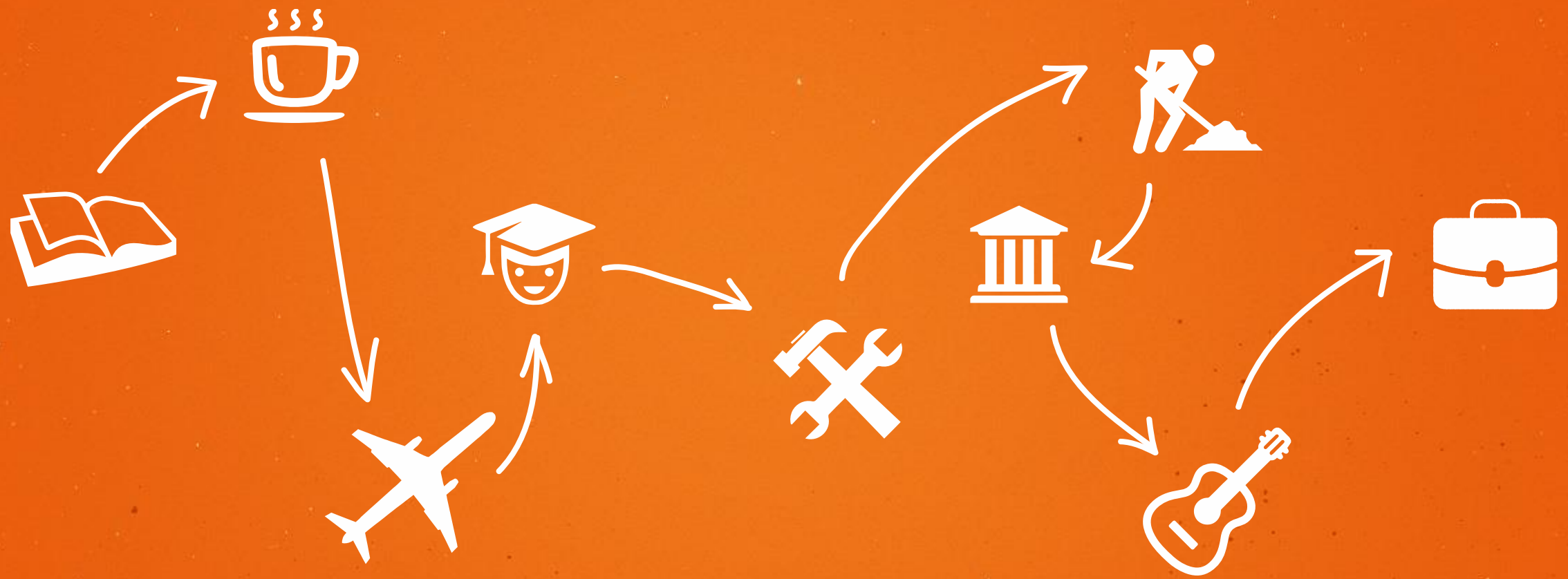


Iesaisties interneta kopienās
un interešu grupās



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

KO ES GRIBU? KO ES VARU? VAI TO VAJAG?



NEBAIDIES!



Izmanto nejaušības,
pēkšņi radušās
iespējas,
pavērsienus





www.niid.lv

www.profesijupasaule.lv

www.facebook.com/KarjerasNedela

www.draugiem.lv/VIAA

Nora Kalēja

nora.kaleja@viaa.gov.lv

Tālr.: 26345612

**Valsts izglītības attīstības aģentūras
Informācijas un karjeras atbalsta departaments**