



# 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/TOPOSAMI-  
EM-STUDENTIEM;](http://KARJERA.RTU.LV/LV/IERAKSTS/TOPOSAMI-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!