



**Projekts «Karjeras atbalsts vispārējās un
profesionālās izglītības iestādēs»**

(Nr. 8.3.5.0/16/I/001)

un «Vecāku loma
bērna karjeras
izvēlē»

Karjeras konsultanti L.Jaščenko, I.Liepiņa

Jelgavas 4. vidusskolas pedagogi karjeras konsultanti



Ludmila Jaščenko

Karjeras konsultants 1.-6. klasēm

E-pasts: Ludmila.Jascenko@izglitiba.jelgava.lv

Pieņemšanas laiks: Ceturtdiena 14:00 - 16:00 79. kab.



Ilze Liepiņa

Karjeras konsultants 7.-12. klasēm

E-pasts: Ilze.Liepina@izglitiba.jelgava.lv

Pieņemšanas laiks: Otrdiena 13:00 - 15:00 79. kab.

Individuālās konsultācijas vecākiem un skolēniem pēc iepriekšējas pieteikšanās uz e-pastu vai e-klasē

Karjeras izglītība

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, kas 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.

Karjeras konsultants – speciālists, kurš konsultē, informē un izglīto klientus karjeras veidošanas jautājumos.

Karjeras konsultanta uzdevums ir palīdzēt jauniešiem izprast izglītības nozīmīgumu un Latvijas darba tirgus perspektīvas viņu karjeras izaugsmei.

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 priekšrocības un trūkumus
- Pētīt izglītības iespējas
- Pieņemt lēmumu



Projekts „Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” (Nr. 8.3.5.0/16/I/001)

Projekta norises laika posms skolā: 2017. gada 1. septembris -
2020. gada 31. augusts

Projekta specifiskais mērķis: Uzlabot pieeju karjeras atbalstam
izglītojamiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs.

PROJEKTĀ ATBALSTĪTĀS TĒMAS

- Darba pasaules iepazīšana;
- Izglītības iespēju izpēte;
- Pašnovērtējuma veikšana;
- Karjeras lēmumu pieņemšana;

PLĀNOTIE KARJERAS ATBALSTA PASĀKUMI

1.- 6.KLASĒM

1. "Iepazīsti darbu kafejnīcā"

Īss pasākuma apraksts: Tikšanās ar kafejnīcas darba organizēšanas pārstāvjiem, lai iepazītu kafejnīcas darba specifiku un vadīšanu, uzzinātu, cik daudz cilvēku nodrošina kafejnīcas darbu, kādi profesiju pārstāvji tie ir un kādi ir personāla darba pienākumi, apzinātu faktorus, kas veicina un kas bremzē veiksmīgu kafejnīcas darbību. Nobeigumā tējas un kafijas galda servēšanas demonstrējums, salvešu locīšanas darbnīca.

2. "Garšīga pēcpusdiena"

Īss pasākuma apraksts: Tikšanās ar pārtikas ražotājiem, lai uzzinātu par profesiju daudzveidību šajā jomā, darba ikdienu, darba instrumentiem. Noskaidrot kādas prasmes, zināšanas un izglītība ir nepieciešama, lai veiksmīgi strādātu pārtikas ražotnēs, uzņēmumos.

3. "Radošajās noskanās"

Īss pasākuma apraksts: Tikšanās un radošās darbnīcas ar dažāda veida profesiju pārstāvjiem, lai iepazītu viņu darba ikdienu, darba pienākumus, uzzinātu par nepieciešamajiem darba rīkiem, kā arī ar prasmēm un personības rakstura īpašībām, kas palīdz veikt noteiktu darbu.

4. "Ceļojums profesiju pasaulē"

Īss pasākuma apraksts: Ekskursijas uz Latvijas uzņēmumiem, ražotnēm, institūcijām ar mērķi iepazīties ar tajos nepieciešamajām profesijām, darba vidi, darba specifiku, ražošanas procesiem, darbības jomām.

PLĀNOTIE KARJERAS ATBALSTA PASĀKUMI 7.-12.KLASĒM

1. “Iztāsti savu nākotnes nodarbošanās stāstu”

Īss pasākuma apraksts: Nodarbības, kuru laikā skolēni uzzina kā izvirzīt savus karjeras mērķus un tos sasniegt. Iepazīstināšana ar SMART mērķu sasniegšanas principu. Ar koučinga spēles palīdzību skolēni grupās veidos savu profesionālās dzīves stāstu.

2. “Kā izvēlēties sirds profesiju?”

Īss pasākuma apraksts: Lekcija ar padomiem kā soli pa solim nonākt līdz nākotnes profesijas izvēlei (gribu, varu, vajag apzināšanās; virtuālie resursi pašizpētei utt.). Pieredzes un iedvesmas stāsti, spēju attīstīšanas plāns. Diskusija par izglītības iespējām Latvijā, kā arī izglītību ārzemēs.

3. „Ražots Latvijā”

Īss pasākuma apraksts: Ekskursijas uz Latvijas uzņēmumiem, lai iepazītos ar ražošanas procesu un tajā nepieciešamajām profesijām. Skolēniem tiks dota iespēja iepazīt darba vidi, darba aprīkojumu, darba specifiku, saņemt atbildes uz sev interesējošajiem jautājumiem.

Vecāku dalība bērna karjeras plānošanas procesā (1)

Ja jums ir **sākumskolas vecuma bērns** un jūs vēlaties mērķtiecīgi piedalīties bērna karjeras plānošanas procesā:

- Palīdziet bērnam būt profesionāli veiksmīgam, - uzticētajiem uzdevumiem jāatbilst bērna spējām, tie nedrīkst būt pārāk sarežģīti;
- Sargājiēt bērnu no pārāk augsta prasīguma pret sevi un citiem;
- Audziniet bērnu darbībā;
- Palīdziet bērnam tikai tad, kad viņš to lūdz;
- Ļaujiet attīstīties centīgai personībai.

Vecāku dalība bērna karjeras plānošanas procesā (2)

Ja jums ir **pusaudzis** un jūs vēlaties mērķtiecīgi piedalīties bērna karjeras plānošanas procesā:

- Pusaudžiem vajag pietiekami daudz laika sev un savām interesēm;
- Ar bērnu jāveido savstarpējas uzticības un uzmundrinājuma attiecības;
- Jāatzīst aktivitātes, kurās pusaudzis uzrāda labus rezultātus;
- Jāatbalsta pusaudža izvēles un mērķi;
- Jāiedrošina spert nākamo soli.

Motivējoši vecāki:

- Pamana un priecājas par bērna veiksmēm;
- Liek akcentu uz to, lai skolēns maksimāli iegulda darbu savu stipro pušu attīstīšanā;
- Palīdz saprast, ka radoša pieeja ir viena no vislielākajām veiksmes formulām karjeras attīstībā jebkurā darba jomā;
- Ir līdzās un atbalsta pat kļūdās un neveiksmēs;
- Palīdz atklāt labās rakstura iezīmes un uzvedību, uzsverot to nozīmību karjeras attīstībā.



[Grāmatas pdf](#)

NODERĪGAS SAITES

NIID.LV – [karjeras izvēles testi](#)

PROFESIJUPASAULE.LV – [Kur un kā meklēt informāciju par profesiju](#)

PRAKSE.LV - [lielākais karjeras portāls Latvijā](#)

IZM.GOV.LV - [\(IZM\) Profesionālo izglītības iestāžu saraksts](#)

4VSK.JELGAVA.LV – [infografikas, pašizpētes testi](#)