

Noderīga informācija

Latvijas izglītības sistēma

Latvijas izglītības sistēma sastāv no pirmsskolas izglītības, pamatizglītības, vidējās izglītības un augstākās izglītības. Vispārējā izglītība pavisam ilgst 12 gadus, ietverot obligāto 9-gadīgo pamatizglītību un 3-gadīgo vidējo izglītību. Papildus Latvijā ir obligāta pirmsskolas izglītība 5-6 gadu vecumā. Pamatizglītības pakāpe ietver vispārējo pamatizglītību (1.-9. klases) un profesionālo pamatizglītību. Vidējās izglītības pakāpe ietver vispārējo vidējo izglītību, profesionālo vidējo izglītību un arodizglītību. Augstākās izglītības pakāpe ietver gan akadēmiskās, gan profesionālās studiju programmas. Latvijas izglītības sistēma

Nacionālā izglītības iespēju datubāze (NIID)



Nacionālā izglītības iespēju datubāze (NIID) apkopo Latvijas izglītības iestāžu piedāvātās izglītības iespējas. Datubāzē (www.niid.lv) atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu, koledžu, un pieaugušo izglītības iestāžu piedāvātie kursi pieaugušajiem un jauniešiem. NIID.LV vietne sastāv no divām daļām – no datubāzes un no portāla daļas, kas satur noderīgu papildu informāciju – rakstus par aktuāliem izglītības jautājumiem, karjeras izvēles testus un iespēju uzdot jautājumu e-konsultantam, Latvijas izglītības sistēmas apraksts un noderīgu saišu sadaļa. Portāla sadaļa regulāri tiek papildināta ar jaunu saturu un jauniem pakalpojumiem izglītības meklētājiem. NIID.LV ir izstrādāta Eiropas Sociālā fonda projekta “Karjeras izglītības programmu nodrošinājums izglītības sistēmā” (KIPNIS) ietvaros. Projekts noslēdzās 2008.gada 20.augustā un tā uzdevums bija uzlabot profesionālās orientācijas pakalpojumu un karjeras izglītības pieejamību un kvalitāti visu līmeņu un veidu izglītības iestādēs mūžizglītības kontekstā. Mērķu sasniegšanai projekta ietvaros tika uzlabota karjeras izglītības īstenošana vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs, izstrādājot metodiskus un informatīvus materiālus dažādām mērķa grupām, izglītojot pedagogus, kā arī izveidojot studiju programmu karjeras konsultanta kvalifikācijas ieguvei. NIID.LV uztur Valsts izglītības attīstības aģentūra. Nacionālā izglītības iespēju datubāze (NIID)

Karjeras veidošanas aspekti

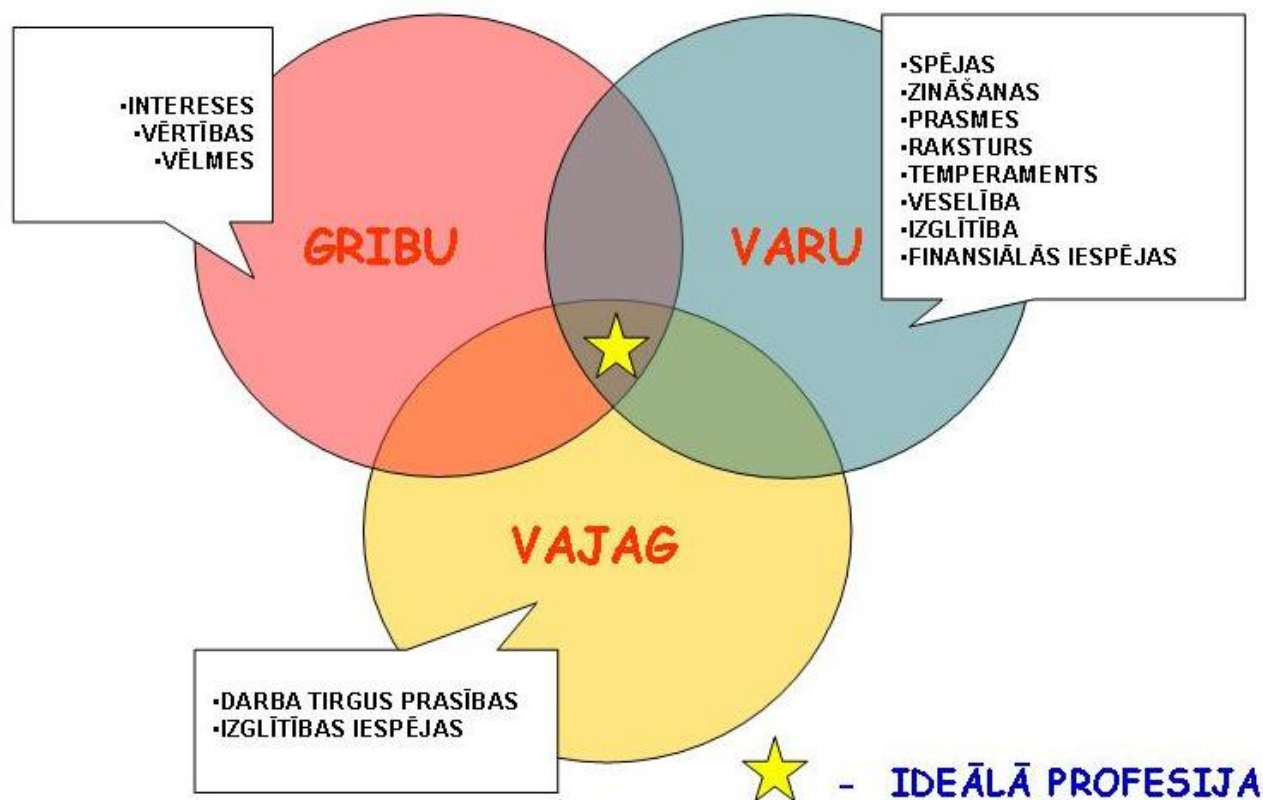
Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, **tad tagad termins “karjera” ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summē- jas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.** Cilvēks var sevi īstenot divos profesionālās karjeras veidos: *Vertikālā*

karjera ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras veidā indivīds parasti specializējas kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts. **Horizontālā karjera** ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai. Mūsdienās sekmīga profesionālā karjera ir divpusējas sadarbības rezultāts, kas ir ieguvums gan darbiniekam, kurš ir motivēts un realizē savas ieceres un ambīcijas, gan arī darba devējam, kurš saņēmis paaugstinātu produktivitāti no lojāla darbinieka. Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu. Tas nodrošina cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Strādājot darbu, kas pienācīgi tiek atalgots, cilvēks jūtas novērtēts un apmierināts. Pietiekams finansiāls nodrošinājums cilvēkam dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, personiski un profesionāli. Arī studijas un mācības ir darbs. Lai neatpaliktu no pastāvīgi mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, mūsdienās ikvienam ir jāmācās nepārtraukti, visas dzīves garumā. **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 gribē- tos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai 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.



Kopumā jēdziens “karjera” ietver arī citas nozīmīgas cilvēka dzīves jomas. **Ģimene.** Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika, pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neaizvietojamais atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir “kapitālieguldījums” kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē. **Garīgums.** Tas ir laiks un nodarbes, kuras mēs veltām savai dvesei un garīgai izaugsmei. Katram tās var būt atšķirīgas. Šī ir joma, kas sniedz iespēju pilnveidot 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. **Pilsoniskums.** Tas ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. Daudzi aktīvi iekļaujas valsts politikajā dzīvē un ir aktīvi savas valsts vai novada patrioti, citi ir gatavi darboties sabiedriskajās organizācijās un brīvprātīgo kustībā, nodarboties ar labdarību. Katram cilvēkam vajadzība just sevi kā sabiedrības daļu ir atšķirīga, taču tā ir ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa **Brīvais laiks.** Lai cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atļaut brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā.

Karjeras vadības prasmes

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 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 starp kultūru prasmes, kā arī iniciatīvas un uzņēmējdarbības gars ir nepieciešams, lai cilvēks būtu motivēts mācībām, 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 darbavietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”. **Nodarbinātībai noderīgās prasmes** **Pašvaldība** — 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 pamat prasmes, 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, jo indivīds ar šādām īpašībām spēj īstenot jebkuru biznesu.

Kā plānot karjeru?



Kā iepazīt profesijas

- Iepazīsti profesiju dažādību! → profesijupasaule.lv
- Profesiju pasaule
- INFOGRAFIKA

Testi- Izpēti sevi!

*Karjeras portāls **Prakse.lv**.*

Karjeras testi pārdomātai profesijas izvēlei Vai Tu zināji, ka aptuveni 1/5 jauniešu pamet studijas vai maina studiju virzienu pirmā mācību gada laikā, jo saprot, ka izvēlētajā joma/profesija nav viņiem atbilstoša un viņi tajā nespēs sevi realizēt. Pietiekami daudz ir arī to jauniešu, kas šādas studijas pabeidz un pēc tam nav pietiekami motivēti strādāt izvēlētajā profesijā. Lielākā daļa jauniešu par karjeras izvēli sākt domāt 12.klases beigās, vai pēc gala eksāmeņiem, turklāt tikai trešdaļa jauniešu izvērtē savas stiprās puses un to, kurā nozarē vai profesijā tās vislabāk var izmantot. Rezultātā nepareiza profesijas izvēle noved pie bezdarbnieku rindu papildināšanas. Eiropas Sociālā fonda finansētais projekts **Atbalsts** sadarbībā ar karjeras un izglītības portālu **Prakse.lv** un **Latvijas Universitātes** vadošajiem psihologiem ir radījuši unikālu sešu testu kompleksu, kas ļaus Tev noteikt, kura profesija ir visatbilstošākā tieši Tev. Šie testi Tev palīdzēs apzināties savas spējas, intereses un dotumus, kā arī prasības pret profesiju un apkārtējo vidi. Testi ir savstarpējo saistīti, veidoti vizuāli pievilcīgā un reālistiskā formā, padarot testu ne vien lietderīgu, bet arī aizraujošu. Testi Tev ir pieejami portālā **Prakse.lv** → sadaļā **Karjeras testi**. Testus iespējams aizpildīt vairākkārtīgi! Kā rekomendē Latvijas Universitātes psihologi, testu Tev vēlams aizpildīt vismaz reizi pusgadā, lai redzētu izmaiņas un pilnveidošanās rezultātus. Tev ir pieejams sešu testu komplekss par:

- Lēmumu pieņemšanu
- Darba vidi
- Studiju izvēle
- Dotumu izpēte
- Veselība profesijā
- Veselīga kvalitāte

Lai sāktu testu – dodies uz – Prakse.lv

Karjeras izvēles testi – Nacionālā izglītības iespēju datubāze (NIID)

NIID.LV Tev piedāvā 6 dažādus sevis izpētes testus, lai parādītu izglītības un karjeras ceļa virzienu un Tu varētu izdarīt pārdomātākus lēmumus. Vai esi kādreiz domājis par to, kā Tavu profesijas izvēli varētu ietekmēt darba vide? Ko par Tevi liecina tas, kā tu pavadi savu brīvo laiku? Vai zini, kurā jomā Tavas intereses ir visizteiktākās? Kādas ir Tavas vērtības un par ko tās liecina? Kādu karjeras ceļu rāda mācību priekšmeti, kas Tev skolā padodas? Uz šādiem un daudziem citiem jautājumiem piedāvātie testi Tev sniegs atbildi, bet divi no tiem ļaus pārskatīt izglītības iespējas dažādos izglītības līmeņos atbilstoši interesēm.