

KARJERAS PLĀNOŠANA.



MĒRKIS : Sniegt teorētisko un praktisko ieskatu karjeras plānošanas, apzināšanās un pētīšanas procesā.

UZDEVUMI:

- ✦ veidot attiecības ar citiem;
- ✦ noteikt personīgās robežas un distanci;
- ✦ paust gatavību jaunai pieredzei;
- ✦ vairojot iecietību pret atšķirīgo;
- ✦ pastiprināt personīgās lietderības izjūtu;
- ✦ noteikt savas spējas;
- ✦ izpētīt profesiju tendences;
- ✦ veikt pašnovērtējumu un pašizziņu,
- ✦ profesionālo iespēju atlase.

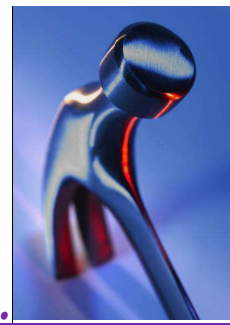
LAIKS : Katras nodarbības ilgums ir 60 min.

PROGRAMMAS ILGUMS : Programmā ir iekļautas 4 nodarbības.

DALĪBNIKU VECUMS : 8.-12. klases skolēni.

PAREDZAMĀS REZULTĀTS : Dalībnieki ir iepazinuši un praktiski izmēģinājuši savas karjeras plānošanu, apzinājuši savas stiprās un vājās puses, ir informēti par informācijas gūšanas avotiem un iespējām.

1. NODARBĪBA.



🔹 Iepazīšanās. (5 min.)

Katrs nosauc savu vārdu un 3 īpašības, kas raksturotu tieši viņu.

🔹 Uzdevums „Laika kapsula” (10 min.)

Mērķi:

Apzināties savas īpašības un saprast, ka, tikai pazīstot un pieņemot tās, mēs varēsim veidot veiksmīgas attiecības.

Uzdevuma gaita

Iedomājaties, ka jums ir iespēja izmantot burvju lādīti. Tajā var ielikt 5 lietas, kas raksturotu tieši jūs un jūsu dzīves stilu. Nākamās paaudzes pēc 300 gadiem atvērs šo lādīti un gribēs zināt, kādi notikumi, cilvēki un lietas bija svarīgākās jūsu dzīvē. (Katrs nosauc savas lādītes saturu un paskaidro lietu nozīmi.).

Kopsavilkums

Kamēr pārējie lasa savus pierakstus, pārdomājiet savas atbildes. Šie jautājumi Jums palīdzēs.

- Vai Jūs patiešām atklājāt, ko sevī vērtējat augstu?
- Vairāk dominē pozitīvās vai negatīvās īpašības?
- Vai ir viegli novērtēt sevī labo?

🔹 Uzdevums „Šalle” (15 min.)

Dalībnieki sēž aplī. Vadītājam rokās ir šalle, kuru viņš apsien sev apkārt un pasaka savu vārdu. Tad viņš šalli padod savam blakussēdētājam. Dalībnieks arī apsien šalli sev apkārt un nosauc savu vārdu. Spēle turpinās, līdz visi ir piedalījušies. Katram šalle jāapsien atšķirīgi (ap galvu, kaklu, aizsedzot vienu aci, kā rokassprādzi utt.). Tādējādi katrs savu vārdu saista ar atšķirīgi sev apsietu šalli. Beigās šalle atkal nonāk pie vadītāja.

Kas ir karjera? Teorētiskās pārrunas. (10 min.)

Bieži uz šo jautājumu atbild šādi: ieņemt arvien augstākus amatus darbā. Bet vārds “karjera” neattiecas tikai uz profesionālo jomu, tas ir daudz plašāks jēdziens. Mūsdienu izpratnē karjera ietver cilvēka darbu, ģimenes dzīvi, garīgumu, pilsoniskumu un pat brīvo laiku (vaļasprieki), tātad visu dzīvi. Ja tu patlaban mācies vidusskolā vai pamatskolas pēdējās klasēs, visticamāk, jau esi saskāries ar jautājumiem par profesionālo izvēli. Par ko kļūt? Turpināt mācības vidusskolā, augstskolā vai izvēlēties profesionālo skolu? Kāda profesija sagādās gandarījumu? Lielākā daļa cilvēku atzīst, ka profesionālā izvēle ir bijusi viens no grūtākajiem un atbildīgākajiem lēmumiem viņu dzīvē.

Veiksmīgas karjeras pamatnosacījumi:

- gribu (cilvēka intereses, vēlēšanās);
- varu (spējas);
- vajag (profesijas pieprasījums darba tirgū).

Ja kaut viens no pamatnosacījumiem nav pietiekami novērtēts un izprasts, karjera var izrādīties neveiksmīga.

Ko nozīmē plānot karjeru?

Plānot karjeru nozīmē pieņemt lēmumus, lai sasniegtu karjeras mērķi. Profesionālās karjeras izvēle varētu būt viens no taviem svarīgākajiem lēmumiem, jo tieši tā ir pamatā tavam turpmākajam dzīves ceļam: mācības, darbs, profesija. Individuālajā karjeras plānā ir svarīgi ietvert savu rīcību soli pa solim, lai nepalaistu garām ko nozīmīgu. Pats svarīgākais solis karjeras plānošanā ir sevis izpēte. Tā ietver intereses (gribu zināt!), sliekšmes (gribu darīt!), dzīves un darba vērtības, spējas, prasmes un zināšanas, individuālās īpatnības, veselību, izglītību un kvalifikāciju, materiālās iespējas.

Uzdevums „Ja es būtu...” (15 min.)

Mērķi:

Rosināt dalībniekus apzināties:

- savu identitāti,
- ka cilvēki ir dažādi,
- ka domas par sevi var atšķirties no citu domām par viņiem.

Uzdevuma gaita

Katrs dalībnieks aizpilda lapu, papildinot izteikumus (5 minūtes):

- Ja es būtu dzīvnieks, tas būtu...,
- Ja es būtu mūzikas instruments, tas būtu...,
- Ja es būtu ūdens, tas būtu...,
- Ja es būtu dabas parādība, tā būtu... .

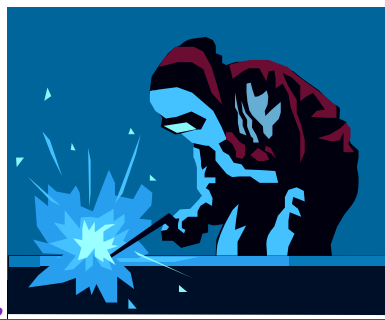
Kopsavilkums

Pēc tam katrs nolasa uzrakstīto un pamato to (kāpēc?).

Atgriezeniskā saite (5 min.)

- Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību?
- Kas patika, kas nepatika.
- Svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien.

2. NODARBĪBA.



Uzdevums „Es esmu interesants, jo...” (10 min.)

Mērķi:

Apzināties mūsu īpašības un saprast, ka, tikai pazīstot un pieņemot tās, mēs varēsim veidot veiksmīgas attiecības. Apzināties un saprast dažādus uzskatus un to, cik svarīgi ir tos ņemt vērā, Saprast, ka sociālajās attiecībās vissvarīgākais ir spēt iejusties „cita ādā” un būt līdzjūtīgam.

Uzdevuma gaita

Katrs dalībnieks saņem anketu ar jautājumiem: „Ko es sevī augstu vērtēju?” un „Kādēļ?” Dalībniekiem jāuzraksta tās īpašības, kas ir viņiem raksturīgas un ar kurām viņi ir apmierināti. Viņiem jāpieraksta arī konkrētās izvēles iemesli. Dalībniekiem ir 10 minūtes laika, lai uzrakstītu šīs īpašības, pēc tam visi atklāj, ko un kādēļ viņi ir uzrakstījuši. Pēc tam notiek diskusija, lai izvērtētu dzirdēto.

Kopsavilkums

Kamēr pārējie lasa savus pierakstus, pārdomājiet savas atbildes. Šie jautājumi Jums palīdzēs.

- Vai Jūs patiešām atklājāt, ko sevī vērtējat augstu?
- Ko Jūs domājat par to, ko citi sevī augstu vērtē?
- Vai Jūs iztēlojāties, ka cilvēki Jūsos novērtē to, ko viņi vērtē paši sevī?

Karjeras iespēju un attīstības izpēte tests, interpretācija un pārrunas. (20 min.)

Izlasi katru no apgalvojumiem un atzīmē, vai tie šobrīd uz Tevi attiecas („jā”) vai neattiecas („nē”).

1. daļa - sevis izzināšana

1. Es apzinos lielāko daļu savas personības stipro un vājo pušu.
2. Es varu nosaukt vismaz 5 savas darba prasmes un spējas.

3. Es apzinu vērtības, kas man darbā ir svarīgas.
4. Es skaidri apzinu savas intereses.
5. Es zinu, kādai darba videi es dodu priekšroku.

2. daļa - karjeras iespēju izpēte

6. Es varu nosaukt vismaz 3 man atbilstošas darbības nozares un vismaz 5 man piemērotas darba vietas.
7. Es varu minēt vismaz 5 darba devējus, kuri varētu pieņemt darbā darbinieku ar manu kvalifikāciju.
8. Es labi zinu, kādi darba pienākumi un darba saturs ir tiem cilvēkiem, kuri strādā man interesējošajā profesijā.
9. Esmu runājis ar vismaz 3 cilvēkiem, kuri strādā man interesējošajā profesijā.
10. Es zinu 3 vai vairāk avotu, kur es varu iegūt informāciju par iespējamajām darba vietām, kur es gribētu strādāt.

3. daļa - lēmumu pieņemšana

11. Esmu pieņēmis (-usi) lēmumu par to, kā tālāk attīstīt un pilnveidot savu karjeru.
12. Es zinu, kā novērtēt to, vai noteikta profesija, amats un darbavieta ir man atbilstoša.
13. Esmu pārliccināts (-a), ka esmu izvēlējis (-usies) man atbilstošu karjeras jomu.
14. Es ik pēc laika atkārtoti izvērtēju savu karjeru un tajā izvirzītos mērķus.
15. Es apzinu, ka nākotnē varēšu izlemt mainīt savu izvēlēto karjeras virzienu, ja es to vēlēšos.

4. daļa - darba meklēšana un sevis prezentēšana

16. Es labi orientējos darba piedāvājumu klāstā un spēju izdarīt izvēli par labu kādai darba vietai.
17. Es varu pamatot to, kāpēc esmu ieinteresēts (-a) strādāt noteiktā darba vietā un kāpēc es būtu piemērots šim darbam.
18. Es esmu sagatavojis standartiem atbilstošu CV un protu uzrakstīt noteiktai darba vietai piemērotu motivācijas vēstuli.
19. Es zinu, kādi ir jautājumi, kurus darba devējs varētu man uzdot darba intervijā, un domāju, ka esmu gatavs uz tiem atbildēt.
20. Man ir padomā vairāki cilvēki, kuri varētu man palīdzēt darba meklēšanā.

Testa interpretācija.

Datu interpretācija

Ideālā variantā uz visiem apgalvojumiem ir atbildēts ar apstiprinājumu („jā”). Tas liecina par augstu personīgās kompetences līmeni karjeras attīstībā. Tomēr, izpildot šo sadaļu, var izrādīties, ka jums ir nepieciešama papildu informācija, lai gūtu pilnīgu pārlicību par saviem karjeras mērķiem.

Ja kādā daļā no 5 apgalvojumiem esi ieguvis mazāk par 3 apstiprinošām atbildēm, Tev derētu ieskatīties šīs sadaļas aprakstā, rekomendācijās.

Tas nav nekas neparasts, ja vairākās daļās ir mazāk par 3 apstiprinošām atbildēm - tādā gadījumā iesakām Tev vispirms apskatīt tās daļas aprakstu, kurā ir vismazāk apstiprinošo atbilžu.

Sevis izzināšana

Lai varētu pieņemt nozīmīgus lēmumus par karjeras izvēli, ļoti būtiski ir izzināt sevi: izprast savas intereses, vērtības, prasmes, spējas, motivāciju, priekšrocības. Izzinot sevi, Tev būs arī vieglāk atlasīt ar karjeru saistītu informāciju, izvērtējot to, kas der tieši Tev. Šī informācija palīdzēs Tev noskaidrot Tavas karjeras alternatīvas un noderēs dažādos Tavas profesionālās dzīves pārejas posmos.

Karjeras centrs sniedz atbalstu šī jautājuma risināšanā. Tev ir iespēja pieteikties uz konsultāciju, lai tiktos ar karjeras speciālistu. Karjeras speciālists savā darbā izmanto dažādas metodes, lai palīdzētu Tev atbildēt uz svarīgiem jautājumiem par interesēm, motivāciju, vērtībām, resursiem utt.. Konsultācijā Tu vari:

- iegūt informāciju par dažādiem ar karjeru saistītiem jautājumiem;
- izpildīt testus, kas palīdzētu Tev labāk apzināt sevi;
- konsultēties un apspriest testa rezultātus ar speciālistu.

Karjeras iespēju izpēte

Nākamais solis pēc savu prasmju, interešu vai resursu apzināšanas un sev nozīmīgāko vērtību izzināšanas ir karjeras potenciālo iespēju izpēte. Mēs absolventiem iesakām veikt karjeras iespēju izpēti gan akadēmiskajā, gan neakadēmiskajā karjeras sektorā. Kāds no tā ir ieguvums?

- Visu Tev derīgo karjeras iespēju apzināšana palīdzēs Tev labāk noteikt, kādas prasmes un kāda pieredze Tev vēl ir nepieciešama, lai Tu spētu būt konkurētspējīgs (-a) savā darbā;

- ir svarīgi, lai katram ir savs rezerves plāns, jo bieži vien ir grūti ielauzties noteiktas darba jomas tirgū, piemēram, ne visi, kurus interesē darbs akadēmiskajā sektorā, spēs sev tur atrast brīvu pilna laika darbu;
- vairākas studentu absolvētās studiju programmas ir vērstas uz to, lai sagatavotu studējošos tieši akadēmiskajai karjerai, kaut arī daudzi studenti nemaz netiecas darboties akadēmiskajā sektorā. Daži to apzinās, uzsākot studijas, citi - studiju procesā, izzinot sevi, vai arī tikai tad, kad ir jau uzsākuši savu akadēmisko darbu;
- gan studiju, gan pēcstudiju laikā Tavās prioritātēs - Tavā karjerā, var ieviesties izmaiņas, līdz ar to absolvēšana ir piemērots laiks, lai jau apzinātu savas karjeras iespējas. Tādējādi, ja vēlāk Tavā karjerā ienāks izmaiņas, Tu būsi jau gatavs (-a) - zināsi, kurp virzīties tālāk pa karjeras kāpnēm.

Savu karjeras iespēju izpēti Tu vari veikt gan pats, gan arī konsultējoties ar karjeras speciālistu. Iesakām izskatīt arī Karjeras centra kalendāru - iespējams, tur ir kāds Tev noderīgs seminārs, uz kuru Tu vari pieteikties, lai veicinātu savas karjeras iespēju izpēti.

Lēmumu pieņemšana

Lēmumi attiecībā uz karjeras sfēru var būt ļoti dažādi - šie lēmumi attiecas jau uz devītās klases skolēna izvēli, kur mācīties pēc pamatskolas beigšanas - tehnikumā, vidusskolā, arodskolā, kādā konkrētā vidusskolas novirzienā? Pārejot nākošajā izglītības līmenī, karjeras lēmumi turpinās jau apzinātākā kvalitātē - kur studēt, vai studēt un strādāt, varbūt tikai strādāt? Galvenais jautājums šajā posmā ir savas dzīves profesionālās lomas un identitātes meklēšana, kā arī mācīšanās rīkoties ar savu laiku un finansiālajiem resursiem. Karjeras lēmumu pieņemšana turpinās visu cilvēka dzīvi - kur iet strādāt; vai ir laiks mainīt nodarbošanos un darbu tieši šobrīd; vai ir īstais brīdis prasīt algas pielikumu un profesionālās atbildības paaugstināšanu; vai es varu atļauties nestrādāt? Lēmumu pieņemšana pamatā ir saistīta ar to, kādu Tu iztēlojies savu dzīvi, savu darbu, darba dienu un vidi, kurā Tu vēlētos strādāt. Bez tam lēmumu pieņemšana ir saistīta ar konkrētu mērķu formulēšanu un izvirzīšanu. Lielākoties tas ir laikietilpīgs process, jo ir jāizvērtē daudzi faktori.

Posmā, kad tiek apzināta vēlme pieņemt kādu lēmumu attiecībā uz karjeru, pirmais solis būtu: noskaidrot, ko Tu zini par sevi un savām iespējām.

Sevis iepazīšanas procesā ir svarīgi apsvērt savas spējas, intereses un vērtības. Tēlaini sakot, ceļojuma laikā, ko dēvē par karjeru, intereses norādīs Tavu došanās virzienu (un ir tas, ko Tev patīk darīt), spējas noteiks Tavu darbam veltīto laiku (un noteiks to, kas Tev padosies), vērtības savukārt pateiks, vai šis ceļojums vispār ir to vērts (tās Tevi motivēs konkrētam darbam,

studijām). Šīs zināšanas par sevi palīdzēs Tev atrast un izvēlēties arī tās jomas un vietu, kas Tev derēs vislabāk. Savu iespēju apzināšanā ir vērts arī ieguldīt laiku, lai saprastu, kas tieši Tev būs piemērots - ir vērts gan dažādos veidos pētīt augstskolu piedāvājumu, gan apzināt iespējamās darba devējus, pētīt tās jomas profesijas, kas Tevi varētu interesēt, u.tml.

Nākošais solis ir padomāt par veidu, kā Tu parasti pieņem lēmumus. Svarīgi saprast un apzināties, kā Tu domā, jūties, rīkojies, pieņemot svarīgus un atbildīgus lēmumus dzīvē.

Daži cilvēki lēmumus pieņem vienpersoniski, citiem ir svarīgi sarunāties un konsultēties, kāds lēmumus pieņem spontāni un intuitīvi, citam svarīgs ir ilgs domāšanas process.

Ja Tev jau iepriekš ir bijusi pieredze par kādu veiksmīgi pieņemtu lēmumu, tad vērtīgi būtu saprast, kas Tev ir palīdzējis šajā procesā. Ja šis ir pirmais lēmums attiecībā uz karjeru Tavā dzīvē, iespējams, Tev palīdzēs šī shēma:

Tikai Tu pats (-i) zini, kādu darbu Tu vēlētos veikt un kādā darba vidē Tu justos labi. Lai Tev būtu vieglāk pieņemt savu lēmumu, iesakām Tev, izmantojot iztēli, padomāt par šādām lietām:

- Kādu Tu iztēlojies savu ideālo darba dienu - pienākumus, darba veidu, grafiku, attiecības ar kolēģiem?
- Kādu Tu iztēlojies savu darba vidi un apstākļus?
- Kas Tevi motivē strādāt konkrētā darba vietā?
- Kādu atalgojumu Tu sev vēlies?

Darba meklēšana un sevis prezentēšana

Domā par savu nākotni!

Uzdevums „Lapas salocīšana, ievērojot instrukciju” (15 min.)

Mērķi:

Likt dalībniekiem apzināties, cik svarīga ir efektīva saziņa, interpretācija un jautājumu uzdošana.

Veidot sadarbības prasmes partnerattiecībās/savstarpējās attiecībās.

Šī spēle palīdz dalībniekiem apzināties efektīvas saziņas nozīmi būtisku savstarpējo attiecību veidošanā. Tās laikā dalībnieki iemācās dot un saņemt norādījumus, izprast, kā katrs interpretē saņemtos norādījumus un kāpēc aktīva klausīšanās un jautājumu uzdošana ir svarīga savstarpējo attiecību daļa. Šādā kontekstā dalībnieki attīsta savstarpējo sapratni.

Uzdevuma gaita

Šo spēli spēlē pa pāriem. Dalībniekus palīdz sadalīties pa pāriem un apsēsties ar muguru vienam pret otru. Katrs dalībnieks saņem taisnstūrveida papīra lapu (šim nolūkam labi noder A4

formāta lapas). Vadītājs vienam katra pāra dalībniekam izsniedz lapu ar instrukciju, kā salokāms papīrs. Šim dalībniekam jānolasa instrukcijas un tai pat laikā tās jāizpilda. Otrs pāra dalībnieks klausās, kā „skolotājs” nolasa instrukcijas un tās izpilda. Instrukcijas jānolasa tieši tādā veidā, kā rakstīts vadītāja izsniegtajā lapā. Dalībniekiem nav atļauts neko jautāt, paskaidrot vai apspriest. Kad uzdevums ir pabeigts, abi dalībnieki var pagriezties ar seju viens pret otru. Vadītājs palīdz katram pārim atlocīt lapas un salīdzināt papīra locījuma rakstu. Dalībnieki ieraudzīs, ka tas ir atšķirīgs, kaut gan locīts pēc vienām un tām pašām instrukcijām. Pēc tam grupa apspriež uzdevumu un tā ietekmi uz attiecībām un sadarbību.

Instrukcija:

1. Salokiet lapu vertikāli uz pusēm.
2. Salokiet lapu uz pusēm pa diagonāli.
3. Salokiet lapu vēlreiz horizontāli uz pusēm.
4. Nolokiet lapas kreiso augšējo stūri salocītās lapas centrā.
5. Nolokiet lapas asāko stūri pie pretējā stūra.
6. Nogrieziet apmēram 1 cm no lapas asākā stūra.
7. Nogrieziet apmēram 2 cm no lapas labējā, augšējā stūra.
8. Izgrieziet 1 cm² lielu kvadrātu lapas garākās malas vidū.
9. Atlokiet lapu.

Kopsavilkums

- Grupa apspriež uzdevumu un rezultātus.
- Cik dalībnieku beidza uzdevumu ar vienādu rezultātu?
- Kāpēc ir grūti panākt vienādu rezultātu?
- Kuras instrukcijas bija noderīgas un kuras kaitināja?
- Vai jautājumu uzdošana ir piemērota metode uzdevuma instrukciju precizēšanai?
- Vai nepieciešamas citas metodes, norādījumi, piemēri utt., lai nodrošinātu uzdevuma izpratni?
- Kā efektīva saziņa ietekmē savstarpējās attiecības?

Karjeras plāna izstrāde. Teorētiskais izklāsts. (10 min.)

Karjeras plāna izstrāde

1. Vispirms nosaki savas intereses un dotumus/spējas. Tas varētu palīdzēt atklāt tev vispiemērotāko karjeras iespēju. Lai to izdarītu, padomā, ko tev visvairāk patīk darīt! Mēģini

atcerēties, ko tu labprāt dari! Analizē pasākumus un darbus, kas tev ir sagādājuši interesi, prieku un gandarījumu! Kojaunu no tā tu esi mācījies? Izveido šādu darbu sarakstu!

2. Sastādi savu prasmju un iemaņu sarakstu! Ieraksti tur visu, ko proti un ko esi iemācījies mājās, skolā vai patstāvīgi, uzņemoties dažādus pienākumus mājās, skolā vai ārpus tās! Novērtē sarakstā iekļautās prasmes un iemaņas, salīdzini abus sarakstus, ko tev patīk darīt un kādas prasmes un iemaņas esi apguvis! Vai tu vari saskatīt tur kādas kopīgas iezīmes, darbības veidus, pieredzi, kas vēlāk varētu kļūt par pamatu tavas karjeras veidošanai? Piemēram, ja esi kādreiz vērojis mediķu darbu (apmeklējot kādu slimu cilvēku vai patsārstējoties, skatoties filmas par ārstiem vai lasot grāmatas) un tev tas patika, varbūt būtu vērts padomāt par karjeru medicīnā.

3. Meklē informāciju par dažādām karjeras iespējām! Pēti profesijas un nodarbinātības iespējas! Ja tu to nedarīsi, tu varbūt nekad neuzzināsi par profesijām, kas vislabāk būtu piemērotas tavām interesēm, dotumiem/spējām un personīgajām īpašībām. Svarīgi ir noskaidrot, vai izvēlēta karjera vai profesija tiešām atbilst tam, ko no tās sagaidi. Lai pārliecinātos, vari pamēģināt pētīt dziļāk: parunāt ar cilvēkiem, kas strādā šajā profesijā; meklēt vasaras darba iespējas; pasekot, ko dara un kādas ir šajā profesijā strādājošo cilvēku darba dienas, izmantot projekta nedēļas iespējas, kļūstot par "ēnu" kādam profesionālim, utt.

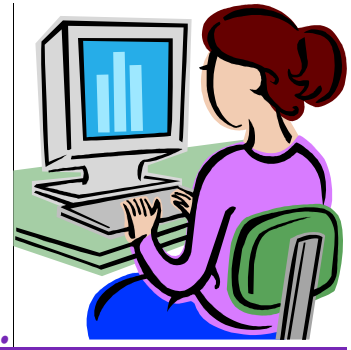
4. Kad esi izlēmis, par ko tu vēlies kļūt, kādu karjeru izvēlēties, izpēti, kā sagatavoties šādaikarjerai, kas būtu jādara, kāds ceļš ejams! Vai ir nepieciešama speciāla izglītība? Ja jā, tad sameklē mācību iestādes, kurās varētu apgūt izvēlēto arodu vai profesiju, iegūt vajadzīgo kvalifikāciju! Kāda pieredze ir nepieciešama, lai būtu konkurētspējīgs: varētu atrast savām interesēm un spējām atbilstošu darbu un veiksmīgi darbotos izvēlētajā jomā?

5. Izstrādājot savu karjeras veidošanas plānu, koncentrējies uz galveno - ko tu gribi darīt un kā pie tā nonākt! Tas tev turpmāk dzīvē noderēs. Kad tev vajadzēs rakstīt savu CV un pirmo pieteikuma vēstuli darbā, tad tev jau būs skaidrāka izpratne par saviem dotumiem, interesēm, prasmēm, iemaņām un pieredzi, ko tur atspoguļot un vēlāk arī pārrunāt ar potenciālo darba devēju darba intervijas laikā.

Tātad - vispirms rūpīgi izpēti un izanalizē savus dotumus/spējas, prasmes, intereses un, protams, dažādas profesijas! Karjeras plānu izstrādā tikai pēc tam, kad esi izvērtējis un samērojis savus personīgos dotumus un intereses ar potenciālajām karjeras iespējām! Tad izdari izvēli, izvirzi savu karjeras veidošanas mērķi un izstrādā plānu, kā šo mērķi sasniegt!

Atgriezeniskā saite (5 min.)

- Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību?
- Kas patika, kas nepatika.
- Svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien.



3. NODARBĪBA.

◆ Uzdevums „Krēslu sacīkstes” (5 min.)

Sadaliet grupu komandās pa pieciem (vai sešiem) cilvēkiem katrā. Katrai komandai ir četri vai pieci krēsli (par vienu mazāk nekā dalībnieku skaits). Visas komandas ar visiem krēsliem nostājas aiz starta līnijas vienā telpas galā. Otrā telpas galā ir atzīmēta finiša līnija. Katrai komandai jānogādā sevi un savi krēsli no vienas līnijas līdz otrai, neuzkāpjot uz grīdas. Krēslus nedrīkst bīdīt, tos drīkst tikai pārcelt. Ja kāds spēlētājs pieskaras grīdai, viņam jāatgriežas sākumā. Uzvar tā komanda, kas pirmā ir nogādājusi savus dalībniekus aiz finiša līnijas un sakrāvusi krēslus citu virs cita.

◆ Darbs datorklasē. (30 min.)

Karjeras centra mājaslapā www.karjerascentrs.lv aizpildīt ievietoto interešu testu, kas dos iespēju pārliecināties, kuras intereses ir vairāk izteiktas, kādi darba apstākļi ir attiecīgajam darbam un tev piemērotākie.

◆ Uzdevums „Atgriezeniskā saite” (10 min.)

Mērķi:

Uzzināt, ko citi par mums domā.

Uzzināt, kā izturamies pret komentāriem, ko izsaka cilvēki, kuriem, iespējams, esam nepatīkami.

Veicināt par mums un mūsu izturēšanos saņemtās informācijas konstruktīvu analīzi.

Uzdevuma gaita

Katrs dalībnieks saņem baltu papīra lapu. Tiek izstāstīts, ka viņi piedalīsies policijas trillerī, ko drīzumā sāks filmēt. Dalībniekiem katrai lomai jāpiemeklē īstais cilvēks. Pēc tam dalībniekiem jāizdomā, kādām lomām filmā vajadzētu būt, viņiem tās jāpieraksta uz papīra saraksta veidā.

Tad pie šiem tēliem viņiem jāpieraksta tā grupas dalībnieka vārds, kas, viņuprāt, vislabāk atbilstu šai lomai, spriežot pēc viņa īpašībām, būtības vai citiem iemesliem. Šie iemesli vēlāk būs jāpaskaidro.

Kad tas ir izdarīts, katrs dalībnieks nolasa savu lomu sadalījumu un pamato savu izvēli.

Kopsavilkums

Svarīgi, lai katrs dalībnieks pārdomātu tālāk minētos jautājumus.

- Kādu Jūs redz citi?
- Vai tas saskan ar Jūsu domām?
- Kā kolēģu sniegtā informācija var Jums noderēt?

◆ Iepazīšanās ar strukturēto profesiju aprakstu sarakstu. (10 min.)

Pielikums

◆ Atgriezeniskā saite (5 min.)

- Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību?
- Kas patika, kas nepatika.
- Svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien.

4. NODARBĪBA.



📌 Kā sagatavoties darba intervijai? Teorētiskais izklāsts. (20 min.)

Mērķi:

Iepazīties ar teorētisko skatījumu par sagatavošanos darba intervijai un izmēģināt to praksē .

Uzdevuma gaita:

Darba intervijā sniedziet argumentus, kas runā par labu Jūsu pieņemšanai darbā. Neatstājiet Jūsu personības un profesionālās piemērotības novērtēšanu tikai uzņēmuma ziņā. Parādiet, ka Jūs spējat sevi reālistiski novērtēt, spējat komunicēties un iederaties uzņēmumā. Sagatavošanos darba intervijai nosacīti var iedalīt trijos posmos:

1. Izstrādājiet izteiksmīgu, bet īsu profilu par sevi. Šo „sevis pārdošanas prospektu” karjeras konsultanti sauc par pašprezentāciju. Ar tā palīdzību Jūs varēsiet atbildēt uz galveno jautājumu „Kāpēc mums vajadzētu izvēlēties tieši Jūs?”
2. Padariet savu profesionālo attīstību uzskatāmu. Tikai tad, ja Jūs mērķtiecīgi parādīsiet savu līdzšinējo izaugsmi, uzņēmuma pārstāvji Jums ticēs, ka arī nākotnē no Jums var daudz sagaidīt. Atbildēt uz jautājumu „Kādi ir Jūsu profesionālie mērķi turpmākajiem gadiem?” tad Jums vairs nešķitīs grūti.
3. Ievāciet informāciju par uzņēmumu. Tā nepieciešama, lai spētu pamatot, kāpēc Jūs iederaties šajā uzņēmumā. Tad arī jautājums „Kāpēc Jūs pieteicāties tieši mūsu uzņēmumā?” vairs nešķiet tik draudīgs.

Darbs pāros. Katrs sagatavo 5 jautājumus ko var uzdot darba intervijā. Katrs grupas dalībnieks izmēģina sevi gan darba devēja, gan darba ņēmēja lomā .

Kopsavilkums

Grupas dalībnieki ir guvuši priekšstatu par to kā jāuzvedas darba intervijā.

Uzdevums „Man ir talants...” (15 min.)

Mērķi:

Paplašināt zināšanas par savi;

Veicināt prasmi veidot izglītības un karjeras plānus.

Uzdevuma gaita

1. Dalībnieki saņem papīra lapas, dažādu krāsu marķierus, krāsu zīmuļus un pārējos materiālus.
2. Vadītājs izstāsta uzdevumu.
3. Izmantojot jebkurus materiālus, uz papīra lapas uzzīmējiet vai nokopējiet koku, kas simbolizēs Jūsu attīstību. Uz koka stumbra uzrakstiet savas spējas, prasmes un talantus, visu, ko protat. Koka galotne simbolizēs izaugsmes iespējas. Ierakstiet tajā prasmes/īpašības, kuras Jūs varētu attīstīt.
4. Pēc uzdevuma izpildes prezentē savu darbu.
5. Grupa sasēžas aplī. Katrs dalībnieks iedod savu zīmējumu kaimiņam pa labi.
6. Konsultants izstāsta uzdevumu.
7. Tagad katrs no Jums var kļūt par konsultantu kādam citam. Uzrakstiet jebkādu nodarbošanos, skolu, kursus, kas derētu tam, kura „attīstības koks” ir Jums priekšā. Uzrakstiet jebko, ko viņš/viņa varētu apgūt nākotnē.
8. Dalībnieki vēlreiz apspriež darba rezultātu. Šoreiz - „konsultants” mēģina pārliecināt otru saskatīt jaunu perspektīvu uztverei.
9. Konsultants iedrošina dalīties pārdomās par uzdevumu. Kāds tēls ir manā prātā? Kas mani pārsteidza? Par kādu nodarbošanos, skolu, kursiem es neesmu iedomājies iepriekš?

Uzdevums „CV” (20 min.)

Kā uzrakstīt efektīvu ?

Pievērs uzmanību CV noformējumam

Apraksti savas prasmes skaidri un loģiski tā, lai izceltos Tavas priekšrocības. Pievērs uzmanību detaļām gan formā, gan saturā; pareizrakstības, gramatikas un stilistikas kļūdas nav pieļaujamas.

Koncentrējieties uz būtisko

- CV jābūt īsam: viena, divas lappuses ir pietiekams apjoms. CV uz trīs lappusēm dažās valstīs uzskatīs par garu pat tad, ja ir plaša darba pieredze.
- Ja Tava darba pieredze ir neliela (jo tikko esi beidzis(-usi) skolu vai augstskolu), vispirms apraksti iegūto izglītību, uzsverot prakses vietas;

- Koncentrējies uz būtiskiem aspektiem savā izglītībā un darba pieredzē, CV neiekļauj konkrētam gadījumam neatbilstošu izglītību un darba pieredzi.

Pielāgo CV amatam, uz kuru pretendē

Pirms nosūti CV darba devējam, pārbaudi, vai tas atbilst izvirzītajām prasībām. Uzsver savas priekšrocības atbilstoši potenciālā darba devēja prasībām. Labas zināšanas par izvēlēto uzņēmumu ļaus veidot CV atbilstoši konkrētajam piedāvājumam.

Ielāgo: nemēģini „izpušķot” savu CV ar nepatiesiem datiem, jo rēķinies, ka tie var atklāties intervijas laikā.

Raksti skaidri un koncentrēti

Potenciālais darba devējs novērtēs Tavu CV dažu sekunžu laikā, tāpēc:

- raksti īsiem teikumiem;
- koncentrējies uz būtiskajiem aspektiem savā izglītībā un darba pieredzē;
- nav nepieciešams CV rakstīt par visām darba vietām, kurās esi strādājis, jo lielākoties darba devēju interesē pēdējo desmit gadu profesionālā pieredze;
- paskaidro, kāpēc radušies pārtraukumi mācībās vai karjerā.

Palūdz vēl kādam izlasīt Tavu CV, kad tas ir gatavs

Pārbaudi vēlreiz savu CV pēc uzrakstīšanas, izlabo pareizrakstības kļūdas un parūpējies par to, lai CV tiktu izveidots skaidri un loģiski. Palūdz vēl kādam to izlasīt, lai pārlicinātos, ka tā saturs ir skaidrs un viegli saprotams

Sešas visbiežāk sastopamās kļūdas, rakstot CV.

1. Saīsināti, vienkāršoti sasniegumi profesionālajā jomā un atbildības sfērā. Tādējādi darba devējs domā, ka tu esi ir slinks un neko daudz nedari.

2. Tiek rakstīts par sevi, veidojot autobiogrāfisku dokumentu. CV vajadzētu būt reklāmai, kas vērsta uz potenciālā darba devēja vajadzībām. Lasot CV, viņam par tevi vajadzētu domāt apmēram tā: "Jā, tas ir tieši tas cilvēks, kāds man ir vajadzīgs."

3. Grūti lasāms un neskaidrs teksts. Potenciālais darba devējs veltīs ap 20 sekundēm katrai no 50-100 CV, kas viņam ir uz galda. Viegli pārskatāms teksts nodrošinās to, ka tavu CV izlasīs no sākuma līdz beigām šajās 20 sekundēs.

4. Vairāk tiek aprakstīti iepriekšējie darbi un tajos gūtie panākumi, bet par šā brīža darbu - gandrīz ne vārda. Darba devējs uz interviju aicinās citus kandidātus, ja jutīs, ka tava karjera ir jau sasniegusi virsotni un tagad iet uz leju.

5. Gramatiskās kļūdas (nav saliktas visas pieturzīmes vai to ir par daudz, stila kļūdas), paviršs CV noformējums. Uzņēmuma vadītājs sacīs: "Cilvēks, kas sevi reprezentē tik vāji, iespējams, tikpat vāji pārstāvēs arī mūsu uzņēmumu."

6. Svarīgākā informācija, ko darba devējs meklē, uzreiz tekstā nav pamanāma. Nosaki prioritātes darba devējam svarīgākajai informācijai un vienkāršo vai vispār neietver informāciju, kas izraisa minimālu interesi.

Atgriezeniskā saite (5 min.)

- Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību?
- Kas patika, kas nepatika.
- Svarīgākās atziņas, ko ieguvāt no šīm dienām.



Izmantotās interneta saites:

www.izm.gov.lv

www.niid.lv

www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance

www.karjerascentrs.lv

www.cvmarket.lv/career.php

www.visc.gov.lv