

Ogres Valsts ģimnāzijas

Karjeras izglītības programma

Karjeras attīstības atbalsta būtība

Karjeras jēdziens mūsdienīgā izpratnē nozīmē cilvēka dzīvesveida izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvirzīšanos vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums u.c. Katrā no tām cilvēks visa mūža garumā pilda atbilstošas lomas, izkopj individuālo vērtību sistēmu un rakstura īpašības, veido attieksmes, uzkrāj zināšanas un pašpieredzi, attīsta spējas, realizē intereses un pilnveido savus dotumus un prasmes.

Aizvien biežāk karjeras jēdziens ietver horizontālo karjeru, kuras centrā ir pašpilnveidošanās un pašizaugsme.

Karjeras attīstības atbalsts – pasākumu kopums, kas iever informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu. Karjeras attīstības atbalsta sistēmu veido trīs galvenie komponenti – *informācija, karjeras izglītība, karjeras konsultēšana*.

Informācija karjeras attīstības atbalstam ietver informācijas resursu nodrošināšanu un tiešu vai pastarpinātu informācijas sniegšanu par izglītības iespējām un nosacījumiem, par profesiju saturu un pieprasījumu darba tirgū, par saimnieciskās darbības attīstības perspektīvām.

Karjeras izglītība ir izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo **karjeras vadības prasmju** apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei. Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izziņāt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūtās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti.

Karjeras izglītības mērķis – **izveidotas karjeras vadības prasmes** – izpaužas skolēna spējā saskaņot personības ārējo (zināšanas, atziņas, informācija, izpratne par savām interesēm un piemērotību noteiktām profesijām) un iekšējo (prasmes organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai) struktūru.

Lai skolēni spētu pilnveidot **karjeras vadības prasmes**, karjeras attīstības atbalstā nepieciešams:

- iesaistīt izglītības iestādes skolotājus, administrāciju un atbalsta personālu (klases audzinātāju, mācību priekšmetu skolotājus, pedagogu karjeras konsultantu, bibliotekāru, atbalsta personālu, interešu izglītības skolotājus, veselības veicināšanas speciālistu u.c.);
- iesaistīt sadarbības partnerus (izglītības iestādes absolventus, skolēnu vecākus, sociālos partnerus, uzņēmējus, darba devējus, augstskolu pārstāvjus, nevalstisko organizāciju, biedrību, nozaru asociāciju pārstāvjus u.c.);
- veicināt skolēna personības ārējās (iegūtās zināšanas, pieejamā informācija, izpratne par to, kas patīk, interesē, ir vērtīgs un piemērots u.c.) un iekšējās (prasme organizēt un pašvadīt sev vēlamajā virzienā ārējo struktūru) struktūras pilnveidi un abu struktūru mijiedarbības attīstību.

Karjeras izglītībā ieteicams īstenot kompetenču pieejā balstītus mācību principus.

Skolēniem ir jānodrošina iespēja saņemt padziļinātas karjeras konsultācijas.

Karjeras konsultēšana ir palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izzināšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst viņa personībai, viņa vērtībām, mērķiem, Karjeras konsultēšana sekmē apzinātu un patstāvīgu karjeras lēmumu pieņemšanu.

Karjeras vadības prasmes un to attīstīšana kā karjeras attīstības atbalsta mērķis

Karjeras attīstības atbalsta mērķis ir sekmēt:

- indivīda spējām un interesēm atbilstoša attīstības virziena (profesijas, izglītības nozares) izvēli;
- karjeras vadības prasmju veidošanu un pilnveidi. Karjeras vadīta vai karjeras pašvadība ir cilvēka pašvadīta darbība sava dzīves plāna veidošanā un īstenošanā; tā ietver nepārtrauktu savas karjeras attīstības uzraudzīšanu, novērtēšanu, koriģēšanu un vadīšanu sev vēlamā virzienā.

Karjeras vadības prasmes ir savas dzīves plānu patstāvīga veidošana, loģisku lēmumu pieņemšana un realizēšana, kā arī savas karjeras vadīšana un savu karjeras mērķu īstenošanas prasmes.

Karjeras vadības prasmes nav saistītas ar darbībām noteiktā nozarē vai profesijā, to pamatā ir caurviju prasmes un tās jāattīsta visos mācību priekšmetos. Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- jaunrade un uzņēmējdarbība;
- pašvadīta mācīšanās;
- sadarbība;
- pilsoniskā līdzdalība;
- digitālā prasība.

Karjeras vadības prasmes ir prasmju kopums, ar kuru cilvēks pašvada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju:

- pašizzīņas un pašvadības prasmes(prasme uzturēt pozitīvu paštēlu, prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu, prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi);
- karjeras iespēju izpētes prasmes(prasme atrast informāciju par karjeras iespējām);
- karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes(prasme veidot karjeras vīziju, prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi, prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu, prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai).

Karjeras vadības prasmju līmeņa novērtēšana, atgriezeniskās saites sniegšana skolēniem par viņu karjeras vadības prasmju līmeni

Skolēnu mācību sasniegumu vērtēšanā arī karjeras izglītībā jāievēro sistemātiskums, atklātības un skaidrības, metodiskās daudzveidības, iekļaujošie un izaugsmes principi.

Objektīva atgriezeniskā saite ļauj labāk izprast savas karjeras vadības prasmes, to izmantošanas rezultātus, pieņemt un īstenot lēmumus, to pilnveides nepieciešamību.

Atgriezenisko saiti par skolēna karjeras vadības prasmēm, savas kompetences ietvaros, var sniegt visi karjeras attīstības atbalstā iesaistīties iestādes izglītības darbinieki.

Karjeras attīstības atbalsts

Karjeras attīstības atbalsts ietver trīs pamatjomas:

- **Pašizzīņa**, kas ietver:
 - izpratnes veidošana par sevi, apkopojot un analizējot pašizpētē iegūto informāciju;

- kritiskās domāšanas attīstīšanu, izvērtējot savas personības iezīmes, raksturu, vērtības, dotumus un spējas;
- jēgpilnu un mērķtiecīgu jaunradi, paaugstinot savas kompetences;
- **Karjeras iespēju izpēte**, kas ietver:
 - profesiju pasaules un tās attīstības pētīšana;
 - dažādu izglītības un darba iespēju pētīšana Latvijā un pasaulē;
 - daudzveidīgu informācijas avotu izmantošana, izvērtējot, atlasot un analizējot karjeras informāciju;
 - digitālās prasmes izmantošanu, karjeras informācijas meklēšanā, izvērtēšanā;
- **Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana**, kas ietver:
 - karjeras plāna veidošana;
 - karjeras attīstības lēmumu pieņemšana;
 - karjeras pašvadīšana

Pedagogs – karjeras konsultants koordinē pedagogu un atbalsta personāla sadarbību karjeras atbalsta sniegšanai.

Atbalsta sniegšanā ir iesaistīts gan klases audzinātājs, gan mācību priekšmetu skolotāji, gan arī pārējie skolas pedagoģiskā personāla pārstāvji: bibliotekārs, interešu izglītības skolotāji, atbalsta personāls, veselības veicināšanas speciālists u.c., kā arī skolēnu vecāki, skolas absolventi, augstskolu pārstāvji, darba devēji, uzņēmēji, biedrību, jauniešu un nevalstisko organizāciju pārstāvji utt.

Karjeras izglītības īstenošana

Karjeras izglītība tiek integrēta visā izglītības procesā: mācību priekšmetu apgūvē, audzināšanas darbā, ārpusstundu pasākumos un sadarbībā ar skolēnu vecākiem,

Sasniedzamie karjeras izglītības rezultāti:

- analītiskās un sintezējošās darbības prasmes savas karjeras plānošanai, apzinoties un respektējot savas personības spējas, talantus, intereses, vajadzības un iespējas;
- zināšanas un izpratne par izglītības sistēmu, izglītības piedāvātajām iespējām un nosacījumiem;
- izpratne un zināšanas par nemitīgi mainīgo darba pasauli globalizācijas apstākļos un informācijas tehnoloģiju attīstības laikmetā;
- padziļinātas zināšanas un prasmes sevis raksturošanā, kas veicina veiksmīgu iekļaušanos izglītības un darba tirgū;
- motivācija spēju attīstībai;
- motivācija karjeras izvēlei;
- motivācijas tālākas izglītības apguvi vai darba gaitu uzsākšanai.

Galvenie uzdevumi karjeras izglītības programmas realizēšanā:

- sekmēt skolēnu darba iemaņas;
- sekmēt skolēnu attieksmes pret darbu veidošanos;
- veicināt skolēnu pārliecību par savām spējām, lai gūtu sasniegumus;

- veicināt skolēnu pārliecību par nākotnes perspektīvām;
- veicināt skolēnu prasmi kontrolēt savu dzīvi.

Karjeras izglītības satura aspekti:

- skolēna pašvērtēšana, analizējot savu darbību un sasniegumus;
- skolēna iespējamo rīcības plānu izveide;
- skolēna dotumu un talantu attīstīšana caur noteiktu mācību priekšmetu satura apguvi;
- profesiju pasaules izzināšana sasaistē ar konkrētajā mācību priekšmetā apgūto;
- izpratnes veidošana par tālākās izglītības apguves iespējām sasaistē ar konkrētajā mācību priekšmetā apgūto;
- lēmumu pieņemšana un īstenošana, izvēloties un izstrādājot noteiktos mācību priekšmetos projektu darbus, zinātniski pētnieciskos darbus, prezentācijas u.c. sasaistē ar profesiju pasauli;
- skolēna gatavošanās reālajai dzīvei, praktizējot, kā mācību priekšmetā apgūto pielietot darbībā praksē, projektu darbos, brīvā laika nodarbēs u.c.

Karjeras izglītības programmas saturs

Karjeras izglītības programmas mērķis ir nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību.

Uzdevumi:

- Stiprināt skolēna izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
- Pilnveidot skolēna izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
- Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpēti un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.
- Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus.

Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Aktivitāte	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana
10.- 12.	<u>Pašizziņa</u>	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	Aptauja, aptaujas datu analīze	Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses. Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).	Dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes, matemātikas, tehnoloģiju, valodu, sociālā un pilsoniskā, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma
10.- 12.	<u>Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte</u>	Nodarbinātības jomas, intereses un profesijas	Savu interešu un prasmju izvērtēšana, atbilstošākās nodarbinātības jomas noteikšanai	Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs. Analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām un profesionālo interešu jomām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma

10.- 12.	<u>Karjeras iespēju izpēte</u>	Daudzveidīgā darba pasaule	Iepazīst tautsaimniecības nozares un atbilstošās profesijas, izvērtē to pieprasījumu nākotnē.	Karjeras iespēju izpēte. Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības. Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras	Dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes, matemātikas, tehnoloģiju, valodu, sociālā un pilsoniskā, kultūras izpratnes un pašizpaušmes
----------	--------------------------------	----------------------------	---	--	--

				iespējas nozarē, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Lai sasniegtu konkrētu mērķi, sintēzē un interpretē informāciju.	mākslā mācību joma
10.- 12.	<u>Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana</u>	Gatavība tālākizglītībai un darba tirgum	Karjeras mērķa un karjeras attīstības plāna izstrāde	Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenot viņu karjeras ieceres. Proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma

Ārpusstundu pasākumi

Karjeras izglītības joma	Tēma	Aktivitāte/metodes	Sasniedzamais rezultāts	Mērķ auditorija
Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana	Profesiju daudzveidība un darba pienākumi	Tematiska tikšanās ar profesiju pārstāvjiem/ stāstījums, diskusija, aptauja	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, piekrišanu vai nepiekrišanu, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo.	10. - 12.kl.
Karjeras iespēju izpēte, karjeras	Karjeras iespējas pēc vidusskolas	Karjeras diena/ aptauja, stāstījums, praktiskais darbs (meistarklases),	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras	10. - 12.kl.

lēmuma pieņemšana un īstenošana		pārrunas, aptauja	iespējām, izprot to kontekstu. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, piekrišanu vai nepiekrišanu, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo.	
Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība un profesijas izvēles nosacījumi	Ceļvedis profesiju pasaulē/ viktorīna Kahoot!	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.	10. - 12.kl.
Karjeras iespēju izpēte	Nodarbinātības iespējas tuvākajā apkārtnē	Mācību ekskursija/ situācijas izpēte, situācijas analīze, stāstījums, analīze .	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prāsmēm un personības īpašībām.	10. - 12.kl.
Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Profesiju un amatu daudzveidība	Meistarklases/ stāstījums, praktiskais darbs, diskusija	Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas darbības stiprās puses un rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.	10. - 12.kl.

Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana	Karjeras iespējas pēc vidusskolas	Atvērtο durvju dienas, tikšanās ar augstskolu vēstnešiem.	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošu mācību programmu.	10.-12.kl.
---	-----------------------------------	---	---	-------------------

Plānotie sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot 12.klasi

Sasniedzamie rezultāti pašizziņas un pašvadības karjeras vadības prasmēs:

- Patstāvīgi un regulāri analizē un reflektē par sava snieguma saistību ar emocijām, personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi), patstāvīgi rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību;
- Raugoties uz esošo karjeras situāciju no dažādiem skatu punktiem, pamana jaunas iespējas; mērķtiecīgi un elastīgi izmanto citu pieredzi vai attīsta savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem;
- Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas digitālās darbu mapes veidošanā;
- Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs;
- Pieņem lēmumus, novērtējot savas vajadzības, zināšanas un intereses, patstāvīgi plāno savu ikdienu saistībā ar nākotnes karjeru;
- Patstāvīgi izmanto kritērijus, kas palīdz īstenot darba uzraudzīšanu un pilnveidošanu dažādās karjeras jomās, izvērtē, apkopo un turpmākā darba procesā mērķtiecīgi izmanto gūto pieredzi;
- Veido un prezentē tekstus karjeras mērķu sasniegšanai (piem., savu dotumu, sasniegumu, interešu, vajadzību un nākotnes nodomu savstarpējās saistības atklāšanai), bagātina tos ar specifiskiem līdzekļiem (balss toni, tēlainu valodu, precīzu un aprakstošu vārdu krājumu, neverbālajiem saziņas līdzekļiem), lai sasniegtu komunikatīvo mērķi;

- Izmanto svešvalodu savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai starptautiskā kontekstā klātienē vai virtuālā vidē;
- Patstāvīgi vai pēc noteiktiem paraugiem veido profesionālajai saziņai atbilstošus rakstveida tekstus (iesniegumu, dzīves gaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli), identificē raksturīgākās kļūdas lietiskajā saziņā;
- Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai radītu, prezentētu un pārraidītu karjeras mērķu sasniegšanai nozīmīgu saturu.

Sasniedzamie rezultāti karjeras iespēju izpētes karjeras vadības prasmēs:

- Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības;
- Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām;
- Atlasa un analizē informāciju par izglītības un darba iespējām Latvijā un ārzemēs;
- Atlasa un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām un par darba tiesisko regulējumu, t.sk., par darba vides riska faktoriem Latvijā;
- Analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām, profesionālo interešu jomām un nozarēm;
- Raksturo vaļasprieku, mācību priekšmetu satura un profesionālo interešu savstarpējo atbilstību;
- Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā;
- Skaidro un pamato savu skatījumu par izglītības, nodarbinātības kopsakarībām gan vietējā, gan globālā mērogā; izvērtē individu, sabiedrības un vides mijiedarbību karjeras attīstības kontekstā;
- Salīdzina darba devēju un klientu prasības dažādos laika posmos un valstīs, un izdara secinājumus par darba tirgus, t.sk., uzņēmējdarbības, attīstības tendencēm;
- Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Lai sasniegtu konkrētu mērķi, sintezē un interpretē informāciju par karjeras iespējām;
- Raksturojot karjeras iespējas, spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto. Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojuma ticamību un veidojot pamatotus secinājumus, pamana un novērš loģiskās argumentācijas kļūdas.

Sasniedzamie rezultāti karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas karjeras vadības prasmēs:

- Interesējas par atklājumiem un inovācijām, proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai, tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti;
- Rosina diskusijas par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo, pauž piekrišanu vai nepiekrišanu;

- Patstāvīgi nosaka aktuālas karjeras attīstības vajadzības, precīzi formulē karjeras attīstības problēmu un pamato nepieciešamību to risināt;
- Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā vairākus risinājumus. izvērtē tos attiecībā pret mērķi, izvēlas un nolemj īstenot labāko risinājumu;
- Regulāri un atbilstoši savām karjeras attīstības vajadzībām izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības mērķus; formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts; plāno mērķa īstenošanas soļus; uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā;
- Izvirza dzīves mērķus un darbojas, lai prognozētu, patstāvīgi pieņemtu atbildīgus un izsvērtus lēmumus par savu nākotnes darbības jomu (karjeru), ņemot vērā informāciju par izmaiņām darba tirgū un respektējot savas vajadzības un vērtības;
- Patstāvīgi izstrādā karjeras attīstības plānu; īsteno to, izvēloties, lietojot un pielāgojot piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas; elastīgi reaģē uz neparedzētām izmaiņām; izvērtē paveikto un gūtos secinājumus izmanto arī citā kontekstā;
- Efektīvi organizē resursus, lai īstenotu savu karjeras ieceri; patstāvīgi meklē, izvērtē un atbildīgi izmanto citu idejas;
- Kļūdas un grūtības karjeras attīstības plāna īstenošanā izmanto kā iespēju izaugsmei;
- Plāno un īsteno nozīmīgu, cieņpilnu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju karjeras attīstības mērķu sasniegšanai;
- Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenot viņu karjeras ieceres.

Karjeras izglītībā izmantojamās darba metodes

Skolas karjeras izglītībā gan individuālai, gan grupu konsultēšanai, gan klases audzināšanas stundām, ka arī karjeras izglītībai skolas ārpusstundu pasākumiem izmantojamās daudzveidīgas mācību metodes un metodiskie paņēmieni, atbilstoši skolēnu vecuma īpatnībām.

Aptauja. Aptauju izmanto kā heuristisku mācību metodi, lai iegūtu citu mācību metožu (piem., diskusijas, projekta darba u.c.) īstenošanai nepieciešamo informāciju. Metode palīdz izglītojamam apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu precīzi un īsi, ieinteresēt jaunieši izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas.

Asociāciju kartes. Neliela izmēra daudznozīmīgi attēli, kuri, izraisot asociācijas un “atdzīvinot” atmiņas un izjūtas, palīdz veidot stāstījumu par noteiktām, stāstītājam nozīmīgām tēmām .

Apskats (pārskats). Skolēni, veicot mācību uzdevumu, vāc informāciju (datus), piem., veic aptauju, anketēšanu u.c., un rezultātus apkopo rakstiskā apskatā (pārskatā).

Āra nodarbības. Skolotāja organizēta mācību organizācijas forma, kuras laikā skolēni ārpus skolas veic skolotāja sagatavotos uzdevumus un meklē atbildes uz skolotāja sagatavotiem jautājumiem. Pārskatu par paveikto āra nodarbībās skolēni var sagatavot klasē vai mājās.

Darbu mape (portfolio). Skolēna veidota attīstības (t.sk., karjeras attīstības) programma noteiktam laika posmam un kritisks programmas īstenošanas pašnovērtējums. Noteiktā, iepriekš ieplānotā laikā skolotājs kopā

ar skolēnu kopīgi izvērtē skolēna sasniegtos rezultātus un programmas īstenošanas laikā radušās problēmas, veicinot skolēna pašizpēti, pašanalīzi un pašregulāciju. Darbu mape ir pašizziņas, pašatklāsmes, paraksturošanas un pašanalīzes instruments, kas cilvēkam palīdz apzināties dabas dotos talantus, savas stiprās puses un priekšrocības, novērtēt sevi un palīdz saskatīt karjeras iespējas. Darbu mapi skolēni var veidot papīra formātā vai digitāli.

Darbs ar tekstu. Skolotājs piedāvā tekstus (rakstveidā, audio un videoierakstos) mācību uzdevuma veikšanai, skolēni iepazīstas ar tekstiem un atbilstoši mācību uzdevumam veido jautājumus par tekstu, analizē tekstu, atbild uz tekstā ietvertajiem jautājumiem u.c.

Demonstrēšana. Skolotājs vai skolēni demonstrē vizuālu informāciju (videofilmas, attēlus, tabulas utt.), parasti – papildinot stāstījumu (lekciju, izklāstu).

Diskusija. Skolotājs vai skolēni piedāvā apspriešanai kādu tematu, skolēni individuāli vai iepriekš mērķtiecīgi izveidotās grupās iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvot savu viedokli. Galvenie skolēna uzdevumi diskusijā ir: skaidri izteikt savas domas, ieklausīties citos, censties izprast citu viedokli un uzņemties atbildību.

Domu karte. Grafiskais organizators – tīklveida zīmējums (“zirneklis”), kuru veido lapas vidū apļa centrā ierakstot tēmu (nozīmīgāko jēdzienu) un to ar atzariem savienojot ar apakštēmām. Atzariem piezīmē zariņus, pie kuriem pieraksta atslēgas vārdus (vai pievieno attēlus), kuri saistās ar apakštēmu. Ja nepieciešams, šīs saites, veidojot loģisku sistēmu, var sazarot tālāk. Domu karte palīdz strukturēt domas gaitu: sākt ar vispārīgo (tēmu), pāriet uz konkrēto (apakštēmu) un tikai tad iedziļināties detaļās.

Ēnošana (job or work shadowing). Karjeras izglītības metode - mācību ekskursijas variants, kurā skolēni, īstenojot mācību uzdevumu, mērķtiecīgi individuāli iepazīstas ar noteiktas profesijas pārstāvja darba ikdienu. Mācību metode palīdz skolēniem pārbaudīt sevi darba vidē, izzināt savas intereses un dod iespēju labāk iepazīt izvēlēto profesiju. Pēc Ēnu dienas skolēni dalās pieredzē ar klases biedriem, dodot iespēju ikvienam skolēnam vairāk uzzināt par dažādām profesijām.

Grafiskais organizators(grafiskais informācijas organizators) Noteiktā sistēmā sakārtotas informācijas vizuāls attēlojums, izmantojot specifiskus simboliskus apzīmējumus. Grafiskie informācijas organizatori (tabulas, shēmas, diagrammas, domu kartes u.c.) palīdz abstraktas idejas attēlot konkrētākā veidā, parādīt informācijas vienību (faktu, jēdzienu, koncepciju u.c.) savstarpējās attiecības, sakārtot un organizēt idejas, vieglāk iegaumēt un atcerēties informāciju.

Heiristiskas (daļēju meklējumu) pārrunas. Skolotāja vadītas pārrunas, kuru laikā skolēni nonāk pie subjektīvi jauniem atklājumiem.

Intervija. Skolēni, atbilstoši skolotāja dotajam uzdevumam, iztaujā par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus, pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus.

Jautājumi – atbildes. Skolotājs vai skolēni mutvārdos vai rakstiski uzdod jautājumus par noteiktu tematu un atbild uz tiem.

Katehētiskas pārrunas. Pārrunas, kuru laikā skolēni precizē un nostiprina esošās zināšanas.

Klausīšanās metode. Skolēni uzmanīgi klausās stāstījumu, individuāli pieraksta mācību uzdevumam atbilstošo informāciju (jautājumus, problēmas, viedokļus), stāstījuma beigās uzdod jautājumus (ja nepieciešams), un noslēgumā, atbilstoši mācību uzdevumam, sniedz atgriezenisko saiti vai ziņojumu.

Kolāža. Skolēnu individuāli, pāros vai grupās veidots kompozicionāli vienots attēls, kurā skolēni atklāj savu priekšstatu par kādu skolotāja dotu tematu, piem., veido kolāžu par sociālo vidi klasē, vērtējot savstarpējās attiecības. Kolāžas veidošanā var izmantot visdažādākos materiālus, metode ļauj skolēniem izmantot savas prasmes jaunākajās tehnoloģijās, savā darbā lietojot, piemēram, interneta resursus, digitālās kameras, kolāžas, izmantojot datoru vai viedtālruni, var veidot arī internetā.

Kooperatīvā mācīšanās (grupu darbs). Mācību metode, kuru īstenojot skolotājs izveido skolēnu grupas tādu uzdevumu vai projekta darbu veikšanai, kuros nepieciešama produktīva grupas dalībnieku sadarbība, t.i., uzdevuma rezultāti atkarīgi no katra grupas dalībnieka ieguldījuma kopējā darbā. Risinot uzdevumu, grupas dalībnieki pilnveido saskarsmes prasmes, mācās sadarboties un viens no otra. Skolotājs organizē mācības un konsultē skolēnus. Metodi var izmantot gan plaša informācijas klāsta apkopošanai, gan arī radošu uzdevumu izpildei.

Krustvārdu mīklas. Viens no intelektuāli radošo didaktisko spēļu (projektēšanas spēles, burtu, skaitļu mīklas, anagrammas u.c.) veidiem, kas īpaši lietderīgs jēdzienu izpratnes nostiprināšanā.

Lomu spēles. Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem mācību situācijas, ko iespējams atveidot lomās, aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Skolēni iejūtas lomās atbilstoši mācību situācijā ietvertajam uzdevumam. Citi skolēni veic skolotāja dotu uzdevumu – vēro, pieraksta, vērtē atbilstoši noteiktiem kritērijiem u.c., lai pēc situācijas izspēlēšanas izteiktu viedokli diskusijā.

Mācību ekskursija. Āra nodarbību forma, kas dod iespēju skolēniem dabiskos apstākļos iepazīt dažādas parādības un procesus; reālu notikumu vai darbības vietu apmeklējums, kas ļauj iegūt jaunu informāciju dabiskā vidē, padziļināt mācību satura izpratni, integrēt dažādos mācību priekšmetos gūtās zināšanas un prasmes un pilnveidot skolēnu sociālās prasmes. Pirms mācību ekskursijas skolēni saņem mācību uzdevumus, kuri individuāli vai grupās jāveic ekskursijas laikā. Pēc ekskursijas skolēni sagatavo pārskatu par paveikto un demonstrē to pārējiem, vai iesniedz skolotājam.

Pārrunas. Dialogiska mācību metode, kuru īstenojot runātājs (skolotājs vai skolēns) ar mērķtiecīgu un loģiski secīgu jautājumu palīdzību palīdz klausītājiem, kuriem ir vai pārrunu laikā būs iespēja iegūt priekšzināšanas, konstruēt jaunas atziņas.

Piramidālā diskusija. Mācību metode, kurā notiek pakāpeniska pāreja no individuālā darba uz diskusiju klasē (grupā). Pēc mācību uzdevuma saņemšanas, skolēni strādā individuāli, izdarot uzdevumā paredzētās izvēles un pieņemot lēmumus. Pēc tam skolēni apvienojas pāros un apspriež individuāli pieņemtos lēmumus, izveidojot kopīgu pāra viedokli par veicamo uzdevumu. Nākamajā posmā, diviem pāriem apvienojoties, diskusija un lēmuma pieņemšana, no visām izvēlēm izveidojot vienu kopēju izvēli, notiek ceturatā. Diskusija turpinās aizvien lielākās grupās, kamēr viens kopējs lēmums tiek pieņemts klases kopējā diskusijā. Nobeigumā skolēni skolotāja izvēlētajā veidā izvērtē kopējo lēmumu un tā pieņemšanas gaitu.

Praktiskais darbs. Skolēni atbilstoši mācību uzdevumam veic mācību darbu, lietojot apgūtās zināšanas, prasmes un īstenojot savas radošās ieceres, strādājot individuāli vai grupā.

Prāta vētra. Mācību metode, kurā skolotājs uzdod jautājumu vai izvirza problēmu un skolēni īsi izsaka iespējamās atbildes, idejas, risinājumus u.c., uzmanīgi klausoties, papildinot, bet nekommentējot un nevērtējot citu teikto. Metodi ieteicams izmantot kā ieaicināšanas fāzes sastāvdaļu, lai aktualizētu esošās skolēnu zināšanas un izpratni, sākot jaunu tēmu.

Projektu metode. Mācību metode, kuru īstenojot, skolēni individuāli vai darba grupās formulē idejas un jautājumus, iegūst informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem citus

skolēnus. Skolotājs palīdz skolēniem formulēt projekta mērķi, izveidot darba grupas un sniedz atbalstu projekta izveidē.

Radošais darbs. Skolēnu pašizpaušmes metode, mācību uzdevuma īstenošana individuālās vai kooperatīvās mācīšanās rezultātā radīta stāsta, esejas, dzejas, aforisma, zīmējuma, attēla u.c. formā.

Sarunas mazās grupās. Mācību metode, kurā skolēni, saskaņā ar pašu pieņemtiem noteikumiem, veic skolotāja dotu uzdevumu, sarunājoties mērķtiecīgi izveidotās grupās, kur katrs izsaka savu viedokli vai vērtējumu un dalās pieredzē, kā arī saņem informāciju no citiem.

Simulācija. Situāciju izspēles metode, kurai, salīdzinot ar lomu spēli, raksturīga lielāka nenoteiktība skolotāja piedāvātajā situācijas aprakstā, elastīgums un sarežģītība.

Situāciju analīze. Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem reālas vai izdomātas situācijas aprakstu (rakstiski vai mutiski), audio vai videoierakstu un uzdod jautājumus par šo situāciju. Skolēni pārrunā, analizē, pieraksta, secina un atbilstoši situācijas analīzes mērķim veido kopsavilkumus vai ieteikumus.

Situāciju izspēle. Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem reālas vai izdomātas problēmsituācijas aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Skolēni meklē situācijas risinājumus, izspēlējot situāciju lomu spēlē (ja situācijas aprakstā skaidri definētas dalībnieku lomas) vai simulācijā (ja lomas situācijā ir nenoteiktas vai neviennozīmīgas). Metodi īstenojot, skolēni var veidot un izspēlēt iespējamās situācijas attīstības scenārijus, un saņemt atgriezenisko saiti no citiem skolēniem un skolotāja. Skolotājs var modelēt izspēlei skolēnu dzīves pieredzei līdzīgas situācijas.

Spēle. Noteiktu darbību kopums vēlamā rezultāta sasniegšanai, kam piemīt sacensības pazīmes un kas ietver ne tikai prasmju un iemaņu mērķtiecīgu, noteikumiem atbilstošu izmantošanu, bet arī nejaušības elementus un brīvas interpretācijas, darbības un rīcības iespējas. Spēle veicina izziņas spēju, sadarbības prasmju un radošuma attīstību un veicina spriedzes samazināšanos.

Stāstījums (izklāsts, lekcija). Mācību metode, kuru īstenojot skolotājs vai skolēns izklāsta kāda temata saturu (piem., idejas, viedokļus, faktus, teorijas vai notikumus), bet klausītāji (piem., citi skolēni) klausās, veido pierakstus atbilstoši uzdevumam, uzdod jautājumus.

SVID analīze. Ārējo (iespējas un draudi) un iekšējo (priekšrocības un trūkumi) ietekmes faktoru noteikšanas metode. Metode ļauj izvērtēt un prognozēt indivīda, grupas vai organizācijas un apkārtējās vides faktoru mijiedarbību.

Venna diagramma. Grafiskais organizators, kuru izmanto kopīgā un atšķirīgā noteikšanai un jēdzienu definēšanai. Venna diagrammu zīmē kā vairākus, parasti divus vai trīs pārklājošos apļus. Diagramma ļauj uzskatāmi parādīt dažāda rakstura attiecības starp jēdzieniem, grupām, kategoriju kopām u.c. Atspoguļojot informāciju diagrammā, apļu daļās, kuras nepārklājas, raksta atšķirīgo, daļās, kurās apļi pārklājas – kopīgo. Apkopojot individuāli vai mazajās grupās izveidoto Venna diagrammu saturu, skolotājs, uzklusot argumentētus skolēnu viedokļus, var veidot lielu diagrammu uz tāfeles un organizēt diskusiju par jēdzienu attiecībām.

Viktorīna. Spēles veids, kas liek skolēniem koncentrēt zināšanas, saskatīt būtisko, lietu un parādību loģisko kārtību un noformulēt to vārdos. Skolēnus var iesaistīt viktorīnā kā dalībniekus, kā arī var piedāvāt skolēniem pašiem mācību procesā veidot uzdevumus.

Vizualizēšana. Mācību metode, kurā skolotājs vai skolēni informācijas uztveres atvieglošanai un papildināšanai izmanto vai patstāvīgi izveido simboliskus uzskates līdzekļus (īstenības objektu attēlus ar vārdu, simbolu un krāsu palīdzību), piem., domu kartes, shēmas, diagrammas, tabulas, plānus, kartes, zīmējumus u. c. Lietojot vizualizācijas metodes, skolēni pilnīgo vizuālo uztveri, apgūst skaidrāku redzējumu uz lietām un pilnveido spēju paskatīties uz problēmām no cita skatupunkta un ieraudzīt problēmu risinājumu skaidrākā perspektīvā.