

# Sociālās integrācijas valsts aģentūra

## Karjeras veidošanas programma



### Projekts

**”PROFESIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS ATBALSTA SISTĒMAS IZVEIDE  
SOCIĀLĀS ATSTUMTĪBAS RISKAM PAKĻAUTAJIEM JAUNIEŠIEM”**

**Līguma Nr.2010/0331/1DP/1.2.2.4.1/10/IPIA/VIAA/003**



# Karjeras veidošanas programma

|                                                               |                                    |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Prasības attiecībā uz iepriekšējo izglītību</b>            | <b>Bez izglītības ierobežojuma</b> |
| <b>Profesionālās izglītības programmas īstenošanas ilgums</b> | <b>100 stundas</b>                 |
| <b>Profesionālās izglītības ieguves forma</b>                 | <b>Klātiene</b>                    |



# Karjeras veidošanas nodarbību tēmas

## Karjeras veidošanas nodarbību tēmas, mērķi un uzdevumi

|    | Nodarbību tēmas                                                   | Mērķi                                                                                                                   | Uzdevumi/ metodes                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Profesionālā rehabilitācija Sociālās integrācijas valsts aģentūrā | Radīt priekšstatu par profesionālās rehabilitācijas pakalpojuma būtību un nozīmi                                        | Prezentācija                                                                      |
| 2. | Izglītības sistēma Latvijā                                        | Veidot izpratni par izglītības sistēmu Latvijā.                                                                         | Prezentācija                                                                      |
| 3. | Atbalsta sistēma cilvēkiem ar invaliditāti (likumi, pakalpojumi)  | Veidot izpratni par atbalsta sistēmu cilvēkiem ar invaliditāti.                                                         | Prezentācija, diskusija grupā                                                     |
| 4. | Darba pasaule                                                     | Veidot izpratni, analizēt un izvērtēt savas intereses, prasmes, vērtības, kā arī gūt priekšstatu par profesiju pasauli. | Teorētisks apskats, prezentācija ar praktiskajiem uzdevumiem individuāli un grupā |
| 5. | Izvēlētā profesija, nodarbinātības iespējas Latvijas uzņēmumos    | Veidot izpratni par izvēlētās profesijas nodarbinātības iespējām Latvijas uzņēmumos                                     | Diskusiju grupa, prezentācija, izdales materiāli, e vides izmantošana             |
| 6. | Mācību ekskursija                                                 | Iepazīstināt ar izvēlētās profesijas darbības principiem un darba vidi.                                                 | Praktiska nodarbība ar fokusēto uzdevumu                                          |



# Karjeras veidošanas nodarbību tēmas

| Karjeras veidošanas nodarbību tēmas, mērķi un uzdevumi |                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                              |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | Nodarbību tēmas                                                   | Mērķi                                                                                                                                 | Uzdevumi/ metodes                                                            |
| 7.                                                     | Pieredzes apmaiņa ar speciālistiem - darba devējiem, absolventiem | Pieredzes apmaiņa ar pieredzējušiem speciālistiem, SIVA absolventiem izvēlētajā profesijā.                                            | Interaktīvais seminārs, diskusija, praktisks uzdevums                        |
| 8.                                                     | Pieredzes apmaiņa mācību grupā                                    | Pieredzes apmaiņa ar grupas biedriem, diskusija par izvēlētas profesijas darbības principiem un darba vidi.                           | Praktiska nodarbība - grupas darbs                                           |
| 9.                                                     | Darba pieteikuma veidi                                            | Veidot prasmi informācijas atrašanā par darba piedāvājumiem un iemācīties to izmantot.                                                | Praktiska nodarbība - grupas darbs e vides izmantošana                       |
| 10.                                                    | Dokumenti, piesakoties darbam                                     | Veidot prasmi sagatavot nepieciešamos dokumentus piesakoties darbā - CV, motivācijas vēstule, rekomendācijas vēstule, atsauksmes u.c. | Praktiskas nodarbības. Darbs individuāli, pārrunas grupā e vides izmantošana |



# Karjeras veidošanas nodarbību tēmas

| <b>Karjeras veidošanas nodarbību tēmas, mērķi un uzdevumi</b> |                                |                                                                                                                                                                            |                                                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                               | <b>Nodarbību tēmas</b>         | <b>Mērķi</b>                                                                                                                                                               | <b>Uzdevumi/ metodes</b>                         |
| 11.                                                           | Sekmīga darba vietas atrašana  | Apgūt darba tirgum atbilstošas prasmes un veicināt iekļaušanos darba tirgū.                                                                                                | Videotreniņš, teorija un praktiskie vingrinājumi |
| 12.                                                           | Darba uzsākšana                | Veidot darba uzsākšanai nepieciešamās prasmes adaptācijas veicināšanai jaunajā darba vidē, konflikta situāciju risināšanas prasmes, baiļu un nepārlicinātības pārvarēšana. | Teorija un praktiskie vingrinājumi               |
| 13.                                                           | Prakses dokumentācija          | Veidot prasmi sagatavot nepieciešamos dokumentus piesakoties praksei/darbam.                                                                                               | Prakses dokumentu noformēšana un saņemšana       |
| 14.                                                           | Atgriezeniskā saite, noslēgums | Atgriezeniskā saite, rezultāta izvērtēšana.                                                                                                                                | Aptaujas anketas aizpildīšana, darbs grupā       |



# Karjeras veidošana

| Nr.p.k. | Tēmas                                                                | Apakštēmas                                                                                                                                                                                                                                                                | Taksonomijas līmenis* | Stundas kopā |                    |      | Pārbaudes veids |
|---------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|------|-----------------|
|         |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       | Teorija      | Praktiskās mācības | Kopā |                 |
| 1.      | Profesionālā rehabilitācija<br>Sociālās integrācijas valsts aģentūrā | 1. Sociālās integrācijas valsts aģentūras izveidošanas vēsture.<br>2. Profesionālās rehabilitācijas mērķis un uzdevumi.<br>3. Individuālais profesionālais rehabilitācijas plāns, tā būtība.<br>4. Profesionālajā rehabilitācijā iesaistīto nodaļu savstarpējā sadarbība. | A                     | 2            |                    | 2    |                 |
| 2.      | Izglītības sistēma Latvijā                                           | 1. Struktūra, hierarhija.<br>2. Apgūstamā izglītības programma izglītības sistēmā.<br>3. Izglītības iespējas, izmantojot formālo un neformālo izglītību.                                                                                                                  | B                     | 2            |                    | 2    |                 |



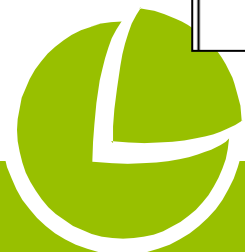
# Karjeras veidošana

| Nr.p.k. | Tēmas                                                            | Apakštēmas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Taksonomijas līmenis* | Stundas kopā |                    |      | Pārbaudes veids |
|---------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|------|-----------------|
|         |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | Teorija      | Praktiskās mācības | Kopā |                 |
| 3.      | Atbalsta sistēma cilvēkiem ar invaliditāti (likumi, pakalpojumi) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Normatīvie akti, dokumenti.</li> <li>2. Invalīdu biedrības, atbalsta organizācijas, profesionālās asociācijas un biedrības, nevalstiskās organizācijas.</li> <li>3. Tiesību aizsardzības iespējas.</li> <li>4. Pienākumi un atbildība.</li> </ol>                                                                                                                                                                                    | B                     | 1            | 1                  | 2    |                 |
| 4.      | Darba pasaule                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Priekšstati par darba pasauli.</li> <li>2. Ideālā darba vieta.</li> <li>3. Izpratne par karjeru.</li> <li>4. Zināšanas par profesiju pasauli.</li> <li>5. Intereses, vērtības.</li> <li>6. Prasmes, to klasifikācija un identifikācija (ko es protu? Ko es varu?).</li> <li>7. Dzīves prasmes saistībā ar daba prasmēm.</li> <li>8. Alternatīvu metožu izmantošana un radošas pieejas attīstīšana profesionālajā darbībā.</li> </ol> | B                     | 10           | 14                 | 24   | Ieskaite        |



# Karjeras veidošana

| Nr.p.k. | Tēmas                                                          | Apakštēmas                                                                                                                                                                                                                                                   | Taksonomijas līmenis* | Stundas kopā |                    |      | Pārbaudes veids |
|---------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|------|-----------------|
|         |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |                       | Teorija      | Praktiskās mācības | Kopā |                 |
| 5.      | Izvēlēta profesija, nodarbinātības iespējas Latvijas uzņēmumos | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nozares un uzņēmumi, kuros iespēja strādāt cilvēkiem, iegūstot izvēlēto profesiju.</li> <li>2. Individuālās uzņēmējdarbības veikšanas iespējas.</li> <li>3. Profesionālā ētika, tās ievērošanas nozīme.</li> </ol> | B                     | 2            | 2                  | 4    |                 |
| 6.      | Mācību ekskursija                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mācību ekskursija atbilstoši izglītības programmai un iegūstamajai kvalifikācijai.</li> <li>2. Diskusija par ekskursijā gūto pieredzi.</li> <li>3. Jautājumi un atbildes par mācību ekskursiju.</li> </ol>         | B                     |              | 6                  | 6    |                 |





# Karjeras veidošana

| Nr.p.k. | Tēmas                                                           | Apakštēmas                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Taksonomijas līmenis* | Stundas kopā |                    |      | Pārbaudes veids |
|---------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|------|-----------------|
|         |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       | Teorija      | Praktiskās mācības | Kopā |                 |
| 7.      | Pieredzes apmaiņa ar speciālistiem-darba devējiem, absolventiem | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tikšanās ar absolventiem, darba devējiem, institūciju pārstāvjiem.</li> <li>2. Profesionāļu intervēšana.</li> </ol>                                                                                                                                    | B                     |              | 2                  | 2    |                 |
| 8.      | Pieredzes apmaiņa mācību grupā                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pieredzes apmaiņa par darbu, nodarbinātību.</li> <li>2. Diskusija par perspektīvām un alternatīvām</li> </ol>                                                                                                                                          | C                     |              | 2                  | 2    |                 |
| 9.      | Darba pieteikuma veidi                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sociālais tīkls.</li> <li>2. Portfolio.</li> <li>3. Prezentācijas sagatavošana un ievietošana internetā.</li> <li>4. Video darba pārrunas.</li> <li>5. Biržas, pakalpojumu sniedzēji.</li> <li>6. Masu saziņas līdzekļi (laikraksti, utml.)</li> </ol> |                       |              | 8                  | 8    |                 |



# Karjeras veidošana

| Nr.p.k. | Tēmas                         | Apakštēmas                                                                                                                                                                                                                                                                     | Taksonomijas līmenis* | Stundas kopā |                    |      | Pārbaudes veids |
|---------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|------|-----------------|
|         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | Teorija      | Praktiskās mācības | Kopā |                 |
| 10.     | Dokumenti, piesakoties darbam | 1. Iesnieguma sagatavošana.<br>2. Portfolio, CV izveidošana, prezentācijas sagatavošana.<br>3. Motivācijas vēstules sagatavošana.<br>4. Darba/ prakses līgumi.<br>5. Amata apraksti.<br>6. Rekomendācijas un atsauksmes (praktikanta raksturojumi, darba devēju aptaujas u.c.) |                       | 2            | 18                 | 20   | ieskaite        |



# Karjeras veidošana

| Nr.p.k. | Tēmas                         | Apakštēmas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Taksonomijas līmenis* | Stundas kopā |                    |      | Pārbaudes veids |
|---------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|------|-----------------|
|         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       | Teorija      | Praktiskās mācības | Kopā |                 |
| 11.     | Sekmīga darba vietas atrašana | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stresa pārvarēšana.</li> <li>2. Verbālā un neverbālā komunikācija.</li> <li>3. Prasme sevi pasniegt. Uzvedības etiķete.</li> <li>4. Lietišķā komunikācija – ārējais izskats un tā nozīme, lietišķā saruna un tās ietekme uz sarunu biedru.</li> <li>5. Saskarsmes veidošana pa telefonu.</li> <li>6. Lietišķā sarakste ar potenciālo prakses vietu vai darba devēju</li> <li>7. E komunikācija.</li> <li>8. Gatavošanās darba intervijai.</li> <li>9. Biežāk sastopamās kļūdas darba intervijā.</li> <li>10. Darba intervijas norise. Ārējā izskata ietekme un nozīme, sekmīgai karjerai.</li> <li>11. Biežāk sastopamās kļūdas meklējot darbu.</li> <li>12. Atteikuma saņemšana.</li> </ol> |                       |              | 20                 | 20   | ieskaite        |



# Karjeras veidošana

| Nr.p.k.     | Tēmas                          | Apakštēmas                                                                                                                                                                                                                                                            | Taksonomijas līmenis* | Stundas kopā |                    |            | Pārbaudes veids |
|-------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|------------|-----------------|
|             |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | Teorija      | Praktiskās mācības | Kopā       |                 |
| 12.         | Darba uzsākšana                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pārbaudes laiks.</li> <li>2. Iekļaušanās darba vidē.</li> <li>3. Atbalsta sistēma.</li> <li>4. Noteikumi, prasības, kas būtiski jāievēro uzsākot darba gaitas.<br/>Stresa pārvarēšanas tehnikas pārbaudes laikā.</li> </ol> |                       | 4            |                    |            |                 |
| 13.         | Prakses dokumentācija          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Līgumi, prakses dienasgrāmatas, praktikanta raksturojumi, darba devēju aptaujas.</li> </ol>                                                                                                                                 |                       |              | 4                  |            |                 |
| 14.         | Atgriezeniskā saite, noslēgums | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praktikanta aptaujas anketu aizpildīšana.</li> <li>2. Jautājumi un atbildes, ieteikumi.</li> </ol>                                                                                                                          |                       |              | 4                  |            | Ieskaite        |
| <b>Kopā</b> |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |              |                    | <b>100</b> |                 |

\* Ieteicamais taksonomijas līmenis: A – priekšstats, B – izpratne, C – pielietošana



# Paldies par uzmanību!



**Sociālās integrācijas valsts aģentūra**  
Dubultu prospekts 71, Jūrmala, LV-2015  
Tālr.: 67769890; Fakss: 67769495  
[www.siva.gov.lv](http://www.siva.gov.lv)

