



Karjeras ziņas



VALSTS IZGLĪTĪBAS ATTĪSTĪBAS AĢENTŪRA

Speciālizdevums jauniešiem 2011 / 02

KĀ izvēlēties tālākizglītības un karjeras virzienu?

KUR meklēt informāciju un palīdzību?

KAS ir veiksmes noslēpums?

Šādi jautājumi bieži vien nodarbina jauniešu prātus. Profesijas izvēle ir nopietns lēmums.



Katra cilvēka potenciāls ir cieši saistīts ar paša izvēli ticēt saviem sapņiem un vēlmi tos īstenot, tāpēc **PIRMAIS SOLIS** ir – apzināties pasaules dažādību un iespējas, ko piedāvā šī dzīve.

OTRAIS SOLIS – no lielās daudzveidības izvēlēties kaut ko sev. Mēģini saprast savas intereses. Pārbaudi interešu noturību, darot praktiskas lietas jomā, kas tevi interesē, arī tiekoties/ runājot/ intervējot kādu, kurš strādā tajā. Iesaisties brīvprātīgajā darbā! Tas ļauj atklāt, kāda izglītība vajadzīga konkrētajā jomā, kādas prasmes un zināšanas tajā nepieciešamas, kādi ir šīs profesijas plusi un mīnusi, atalgojums, darba vide, karjeras izaugsmes iespējas u.tml.

TREŠAIS SOLIS – veidot un stiprināt iekšējo ticību sev. Bieži vien vislielākais šķērslis var būt pieņēmums, ka „tas nav domāts man” vai „es nevarēšu”. Lai kļiedētu nedrošību, mēģini izprast savus dotumus un spējas (tajā skaitā veselību). Vai tie ir atbilstoši, lai tu varētu strādāt iecerētajā interešu sfērā? Svarīgi izpētīt izglītības ceļus (ko, kur, kad mācīties) un sekot līdzi informācijai par iespējām atrast dar-

bu šajā jomā ne tikai pašreiz, bet arī tālākā nākotnē.

ĒTURTAIS SOLIS – lai stiprinātu savu iekšējo ticību, meklē faktus, kas apliecina – „tas ir iespējams”. Mēģini atminēties visus tos gadījumus, kad tev vai kādam citam ir izdevies sasniegt savu mērķi, izdarīt ko vērtīgu vai vienkārši justies lieliski. Paturi prātā pozitīvo pieredzi un mācies plānot savas potenciālās karjeras attīstību, ņemot vērā gan laiku, ko tā var prasīt, gan naudas līdzekļus, kas tev pieejami. Jebkuras izglītības ieguve ir laikietilpīga, prasa ne tikai mācīšanās prasmes, bet arī noteiktu finanšu ieguldījumu.

PIEKTAIS SOLIS – mācies pieņemt apzinātas rīcības lēmumus. Ne vienmēr tas ir tik pašsaprotami un vienkārši. Palīdzēt ieklausīties sevī, apzināt iespējas un trenēt lēmuma pieņemšanas spēju var palīdzēt profesionāls karjeras konsultants. Nekautrējies izmantot šo pakalpojumu!

SESTAIS SOLIS - rīkojies! Ja tev ir ieceres, vēlme tās īstenot, ticība un izstrādāts plāns, kā sasniegt iecerēto, ir laiks rīkoties.

Ja šie ieteikumi tev liksies pārāk sarežģīti, tev var palīdzēt profesionāls karjeras konsultants. Iespējams, šāds pakalpojums ir pieejams tavā skolā vai tuvākajā jaunatnes centrā. Ja ne – iepazīsties ar Jauniešu un vecāku informācijas un konsultāciju centra pakalpojumiem vietnē www.jv-kikc.net.

Vari sākt arī pārdomājot, kurš mācību priekšmets šobrīd tev patīk un padodas vislabāk. Tas var palīdzēt pieņemt lēmumu gan par tālāko izglītību, gan par karjeras attīstības virzienu. Ar padomiem veiksmīgai karjeras izvēlei iepazīsties vietnes www.viaa.gov.lv sadaļā „Euroguidance” (skolēniem).

Pieņemot lēmumu, kuru profesiju no daudzajām šķietami aizraujošajām un pieejamajām izvēlēties, ļoti nozīmīgi ir apzināties savas intereses. Saprast, kas tām ir kopējs, kā tās vai citas intereses varētu realizēt profesionāli. Nodarbinātības valsts aģentūras piedāvātā sevis izpētes programma var tev palīdzēt: <http://www.nva.gov.lv/pkiva/> sadaļā „Izpēti sevi!”.



Kas ir profesionālo kvalifikāciju līmeņi?

Profesionālās kvalifikācijas līmenis norāda uz cilvēka teorētisko un praktisko sagatavotību konkrētu darbu veikšanai. Profesionālās izglītības programmu apguves rezultātā iegūtās zināšanas un prasmes iedalās piecos profesionālo kvalifikāciju līmeņos (PKL*). Jo augstāks ir iegūtais profesionālās kvalifikācijas līmenis, jo sarežģītākus un atbildīgākus darbus cilvēks spēj uzņemt.

Profesionālās izglītības apguvi var uzsākt gan pamata, gan vidējās, gan augstākās izglītības pakāpē.



Kādas profesionālās izglītības iespējas piedāvā jauniešiem ar nepabeigtu pamatzglītību?

Jauniešiem ar 7., 8. vai 9. klases liecību profesionālās skolas piedāvā profesionālās pamatzglītības programmas. Mācoties šajās programmās, var gan pabeigt pamatskolas obligāto kursu, gan iegūt 1. PKL* kvalifikāciju vienkāršu darbu veikšanai darba tirgū. Līdzīgas ir arī arodizglītības programmas ar pedagoģisko korekciju. Arī tās domātas jauniešiem ar nepabeigtu pamatzglītību, bet to rezultātā var iegūt 2. PKL* kvalifikāciju.



Kādas ir profesionālās izglītības iespējas jauniešiem pēc pamatskolas beigšanas?

Ir iespējams mācīties divu veidu programmās – profesionālās vidējās izglītības un arodizglītības programmā. Profesionālās vidējās izglītības programmu ilgums ir četri gadi, un tajās ir iekļauti mācību priekšmeti un prakse profesionālās 3.PKL* kvalifikācijas apguvei, kā arī vispārīgākie mācību priekšmeti, kuru apjoms ir līdzīgs kā vispārējā vidusskolā. Tāpēc šo programmu beidzēji var uzsākt darbu savā profesijā vai turpināt izglītoties augstākās izglītības pakāpē. Arodizglītības programmā mācību ilgums ir trīs gadi. Šo programmu apguves rezultātā iegūtās zināšanas un prasmes dod tiesības strādāt attiecīgajā 2. PKL* kvalifikācijā, taču nedod vidējo vispārējo izglītību. Tādēļ bez papildus vispārīgāko mācību priekšmetu apguves šajā gadījumā nav iespējams turpināt mācības augstākās izglītības pakāpē.



Kas ir koledža un kādu izglītību tajā var iegūt?

Koledžas īsteno tā saukto īso augstākās izglītības programmu (2-3 gadi), kas atbilst pirmā līmeņa profesionālajai augstākajai izglītībai. Koledžās var būt izveidotas patstāvīgas struktūrvienības – profesionālās vidusskolas, kas īsteno profesionālās vidējās izglītības vai pat arodizglītības programmas, kuras pieder vidējās izglītības pakāpei.



Kādas ir vispārējās izglītības iespējas?

Pamata izglītības pakāpē (pamatskolās) īsteno vispārējās izglītības programmu, kuras apguve ir obligāta līdz 16 gadu vecumam, īpašos gadījumos – līdz 18 gadu vecumam. Vidējā pakāpē (vidusskolās, ģimnāzijās) īsteno vispārējās izglītības programmas četros virzienos: vispārīgākie mācību priekšmeti, humanitārais un sociālais virziens – ar īpaši akcentētiem humanitāro un sociālo zinību mācību priekšmetiem, matemātikas, dabaszinību un tehnikas virziens – ar īpaši akcentētiem matemātikas, dabaszinību un tehnisko zinību mācību priekšmetiem, savukārt profesionālais virziens – ar īpaši akcentētu profesionālo ievirzi (piemēram, komercizglītībā). Programmu virziena izvēle var būt būtiska, domājot par stāšanos augstskolā, jo bez centralizētā eksāmena vērtējuma tā var prasīt arī atzīmi kādā mācību priekšmetā, kurš tevis izvēlētajā virzienā programmā var arī nebūt iekļauts.



Kas ir profesionālās izglītības kompetenču centrs?

Latvijā ir arī profesionālās izglītības iestādes, kurām ir piešķirts profesionālās izglītības kompetences centra statuss. Uz šādu statusu var pretendēt tikai tās skolas, kurās audzēkņu vidējais sekmju vērtējums pēdējo divu gadu laikā nav zemāks par 6 ballēm. Kompetences centri arī veic tādu profesionālo kompetenču novērtēšanu, ko cilvēki apguvuši ārpus formālās izglītības sistēmas. Tas nozīmē, ka ikviens, kas apguvis kādu profesiju darba gaitā ārpus izglītības sistēmas, var iegūt kvalifikāciju, nokārtojot profesionālās kvalifikācijas eksāmenu kādā no profesionālās kompetences centriem.



Ko nozīmē dažādie profesionālo skolu nosaukumi – profesionālā vidusskola, tehnikums, arodvidusskola, arodskola? Kur mācīties ir labāk?

Lai arī nosaukumiem ir nozīme, tomēr svarīgāk ir pievērst uzmanību, kādu programmu veidu skola piedāvā. Piemēram, gan tehnikumi, gan profesionālās vidusskolas, gan arodvidusskolas parasti piedāvā gan profesionālās vidējās izglītības, gan arodizglītības programmas. Arodskolas pamatā piedāvā arodizglītības programmas kādas profesionālās kvalifikācijas apguvei.



Sāku mācīties profesionālajā vidusskolā, taču nepabeidzu. Ko darīt tālāk?

Ja esi pametis mācības profesionālajā vidusskolā, bet vēl iesākt vidējās izglītības dokumentu, mācības vari turpināt vakarskolā. Pat tad, ja profesionālajā skolā vispārējās izglītības kursu esi apguvis, jāreķinās, ka būs nepieciešams papildus apgūt kādu no vidusskolas programmas priekšmetiem, jo profesionālo vidusskolu programmās to ir mazāk vai arī tie tiek apgūti mazākā apmērā. Vakarskolas, izvērtējot apgūtos vispārīgāko priekšmetus un sekmes tajos, nosaka, no kuras klases mācības vidusskolas programmā jāatsāk.



Mācījos augstskolā divus gadus un sapratu, ka izvēlēta programma man nav īsti piemērota. Vai varu pāriet studēt uz citu programmu, nesākot studijas no sākuma?

Ja nepabeigtā studiju programma ir apgūta vismaz 40 kredītpunktu apjomā (divi semestri pilna laika studijās), tad vari pāriet studēt citā programmā uz vēlākiem studiju kursiem. Šādā veidā iespējams pāriet studēt uz līdzīga virziena studiju programmu tajā pašā vai citā augstskolā. To, no kura studiju kursa studijas var turpināt, nosaka augstskola, izvērtējot līdz šim apgūto un salīdzinot to ar jaunās studiju programmas kursiem. Sakritīgie studiju kursi visbiežāk tiek pārskaitīti.

Plašāk ar kārtību, kā notiek studiju kursu pielīdzināšana, un kādi dokumenti jāiesniedz, var iepazīties Ministru kabineta (MK) noteikumos „Studiju uzsākšanas kārtība vēlākajos studiju posmos” (www.likumi.lv).



Man ir diagnoze, kas ļauj dabūt atbrīvojumu no centralizēto eksāmenu (CE) kārtotāšanas. Vai tas netraucēs iestāties augstskolā?

MK noteikumos „Kārtība, kādā izglītojamie atbrīvojami no noteiktajiem valsts pārbaudījumiem” (www.likumi.lv) ir norādīta vesela virkne diagnožu, kas var būt par pamatu atbrīvojumam no CE kārtotāšanas, tomēr iespēja saņemt atbrīvojumu ir rūpīgi jāizvērtē, jo tas var padarīt grūtāku iestāšanos augstskolā. Daudzas augstskolas neparedz uzņemšanu tiem, kuri nav kārtājuši CE. Daļa augstskolu uzņemšanas nosacījumos atrunājušas, ka bez CE uzņem personas ar īpašām vajadzībām (uz šādu statusu norāda Invaliditātes apliecība).

Ir augstskolas un programmas, kurās studējošajiem nepieciešama īpaša fiziskā sagatavotība, kas jāapliecina ar īpašu medicīnisku izziņu. Lai izvērtētu savas studiju iespējas un iespējamus ierobežojumus, kas varētu rasties, ja nekārto CE, rūpīgi iepazīties ar izvēlētajā augstskolas uzņemšanas noteikumiem konkrētajā programmā! Ar augstskolu uzņemšanas noteikumiem var iepazīties Valsts izglītības satura centra mājaslapas www.visc.gov.lv sadaļā „Eksāmeni”.



Neesmu kārtojis CE priekšmetā, kurā, uzņemot augstskolā, tiek prasīts CE sertifikāts. Ko darīt?

Ja CE nav kārtots kādā no mācību priekšmetiem, kurš ir kā obligāts nosacījums, lai uzsāktu studijas, vai arī vēlies CE sertifikāta līmeni paaugstināt, tad var pieteikties CE kārtotāšanai kādā no četrām augstskolām, kur to var izdarīt. Tās gadu no gadu ir nemainīgas: Latvijas Universitāte, Liepājas Universitāte, Daugavpils Universitāte un Vidzemes Augstskola. CE kārtotāšanai katru gadu var pieteikties līdz 1. aprīlim, un CE tiek kārtoti izvēlētajā augstskolā tajā pašā laikā, kad tie norisinās vidusskolēniem. CE kārtotāšana vai pārkārtotāšana ir maksas pakalpojums.



Esmu beidzis vidusskolu. Vai bez augstākās izglītības man ir arī citas izglītības iespējas?

Jā. Valsts profesionālas skolas piedāvā 2. un 3. PKL* kvalifikāciju apguvi viena vai pusotra gada ilgās programmās. Var mācīties arī profesionālās tālākizglītības programmās, taču tajās mācības parasti ir par maksu.



Kādās ir iespējas iegūt augstāko izglītību?

Augstākās izglītības pakāpē (koledžās un augstskolās – universitātēs, akadēmijās) var iegūt augstāko akadēmisko vai augstāko profesionālo izglītību. Akadēmiskās izglītības programmu beidzēji var iegūt bakalaura vai maģistra grādu kādas zinātnes nozarē. Augstākā profesionālā izglītība iedalās divos līmeņos. Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības (koledžas izglītības) programmas atbilst 4. PKL*, bet otrā līmeņa profesionālā augstākā izglītība (augstskolas izglītība) atbilst 5.PKL*. Ir arī programmas, kuras pabeidzot iegūst gan akadēmisko grādu, gan profesionālo kvalifikāciju (5. PKL).



Neesmu ieguvis pamatizglītību. Ko darīt tālāk?

Pamatizglītības iegūšana ir obligāta. To nosaka Vispārējās izglītības likums. Ja tā nav iegūta līdz 16 gadu vecumam veselības vai kādu citu apstākļu dēļ, tad pamatizglītības iegūšana jāturpina līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai. Ja tev jau ir 18 gadi, tad pamatskolas izglītību iespējams iegūt vakara (maiņu) vidusskolās, kurās īsteno arī pamatizglītības programmas.



Drīz pabeigšu maģistrantūras studiju programmu. Ko es varētu darīt tālāk?

Parasti gan ir ieteicams izvēlēties maģistrantūras studijas kā līdzekli kādu konkrētu karjeras mērķu sasniegšanai. Bet ja tas tā nav noticis un joprojām ir neskaidri karjeras mērķi, pašlaik ir nopietni jāpārdomā, kāda izvēle tev šķiet piemērotāka. Ja tu studē akadēmiskajā studiju programmā, vari mēģināt turpināt studijas doktorantūrā, lai pēc tam pievērstos zinātniskajai vai pedagoģiskajai darbībai, bet ja studē profesionālo maģistru studiju programmā, sāc meklēt darbu atbilstoši iegūtajai profesionālajai kvalifikācijai.

Pirms uzsākt darba meklēšanu, pārdomā rūpīgi, kuras ir tās vērtīgākās profesionālās zināšanas un prasmes, ko esi apguvis skolā, augstskolā, arī ārpus mācībām, kas varētu pārliecināt potenciālo darba devēju piedāvāt tev darbu. Darba meklēšanas portālu un licenzēto darbā iekārtošanās firmu sarakstus atradīsi Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapā: www.nva.gov.lv.



Cik ilgi ir derīgs CE sertifikāts?

CE sertifikāta derīgumam nav noilguma termiņa, tas tāpat kā izglītības dokuments par vispārējo vidējo vai profesionālo vidējo izglītību, ir derīgs neierobežotu laiku.

PKL* - profesionālās kvalifikācijas līmenis



Tiesības strādāt algotu darbu ir personām no 15 gadu vecuma. Aizliegts pastāvīgā darbā nodarbināt bērnus, kuri ir jaunāki par 15 gadiem, vai tos, kuri līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai turpina iegūt pamatzglītību.

Izņēmuma gadījumā bērnus vecumā no 13 gadiem no mācībām brīvajā laikā var nodarbināt vieglā, bērna drošībai, veselībai, tikumībai un attīstībai nekaitīgā darbā, ja viens no vecākiem (aizbildnis) devis rakstveida piekrišanu un saņemta Valsts darba inspekcijas atļauja. Šāda nodarbināšana nedrīkst kavēt bērna izglītošanos. To, kāda veida darbos un kādos darba apstākļos atļauts nodarbināt bērnus vecumā no 13 gadiem, nosaka LR Ministru kabinets.

Pusaudžus vecumā no 15 līdz 18 gadiem aizliegts nodarbināt darbos īpašos apstākļos, kas saistīti ar paaugstinātu risku viņu drošībai, veselībai, tikumībai un attīstībai. Darbus, kuros aizliegts nodarbināt pusaudžus, un izņēmumus, kad nodarbināšana šajos darbos ir atļauta saistībā ar pusaudža profesionālo apmācību, nosaka LR Ministru kabinets.

Darba devējam ir pienākums pirms darba līguma noslēgšanas informēt vienu no bērna vai pusaudža vecākiem (aizbildni) par darba vides riska novērtējumu un darba aizsardzības pasākumiem attiecīgajā darba vietā.

Personas, kuras ir jaunākas par 18 gadiem, pieņem darbā tikai pēc iepriekšējas medicīniskās apskates, un tām līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai tāda obligāti jāveic ik gadu.

Vairāk informācijas par nodarbinātības jautājumiem dažādām sociālajām grupām: www.nva.gov.lv/index.php.

Darba vakanču portāli: www.cvv.p.nva.gov.lv.

Ieteikumi veiksmīgai darba meklēšanai

Pārdomā vai tu pašlaik gribi pastāvīgu darbu vai darbu uz laiku, izveido savu prasmju sarakstu, apspried savu darba meklēšanas plānus ar karjeras plānošanas speciālistu, uzraksti savu CV (www.europass.lv) un motivācijas vēstuli, nosūti to darba piedāvātājam vai vakanču portālam, sagatavojies intervijai ar darba devēju.

Ja esi reģistrējies bezdarbniekos, NVA karjeras speciālisti var kļūt par taviem palīgiem izglītības un profesijas izvēlē, palīdzot meklēt arī atbildes uz jautājumiem, kas saistīti ar darba meklējumiem un karjeras plānošanu.

Vairāk informācijas: www.nva.gov.lv/pkiva.

Darbs ārvalstīs

EURES ir Eiropas Nodarbinātības dienestu tīkls, kura misija ir atbalstīt Eiropas valstu darbaspēka brīvu pārvietošanos, sniedzot darba meklētājiem konsultācijas un informāciju par nodarbinātības iespējām, kā arī dzīves un darba apstākļiem Eiropas valstīs. Tīkla speciālisti palīdz darba devējiem atrast vispiemērotākos darbiniekus, informē un konsultē pārrobežu reģionu darba meklētājus un darba devējus.

Ar EURES informācijas tīkla palīdzību internetā ikviens var iegūt informāciju par brīvajām darba vietām, dzīves un darba apstākļiem Latvijā un citās Eiropas valstīs. Tie darba meklētāji, kuriem internets nav pieejams, bet kuriem ir nepieciešama konsultācija, palīdzība vai padoms, var sazināties ar Nodarbinātības valsts aģentūru, kur strādā EURES konsultanti, kas sniedz konsultācijas un palīdz atrast visu nepieciešamo informāciju.

Vairāk informācijas: www.nva.gov.lv/eures.

Brīvprātīgais darbs Latvijā un ārvalstīs

Brīvprātīgais darbs jauniešu vidū kļūst arvien populārāks vairāku iemeslu dēļ. Pirmais iemesls – veicot brīvprātīgā darba pienākumus, jauniešiem ir iespēja sevi pārbaudīt, vai nākotnes izvēlēta profesija ikdienā

atbilst viņu priekšstatiem pirms studiju uzsākšanas. Otrs iemesls – jaunieši vēl nav izvēlējušies, ko grib studēt. Viņi nolemj kādā jomā, kas šķiet daudz maz interesanta, vienkārši padarboties, kamēr izdomā, ko tiešām vēlas. Trešais iemesls varētu būt dažādi citi apsvērumi – kāds varbūt nevar uzreiz atrast darbu pirms vai pēc studijām vai mācībām, kādam varbūt vienkārši gribas citu pieredzi. Taču brīvprātīgo darbu nevar uzvert kā brīvā laika pavadīšanu.

Brīvprātīgais darbs ir reāls darbs, ir jāpavada zināmas stundas darbā, jāveic dažādi darba uzdevumi. Pirms piesakies brīvprātīgajā darbā, ir labi jāpārdomā, vai, piemēram, darbs veco ļaužu pansionātā, jauniešu organizācijā vai kādā citā jomā būtu tas, ko vēlies darīt. Brīvprātīgais darbs iemāca tās prasmes, ko neviens neiemāca skolā. Veicot brīvprātīgā darba pienākumus ārvalstīs, rodas iespējas ne tikai iemācīties darīt kādu darbu, bet arī iepazīties ar citas valsts kultūru, satikt jaunus draugus, iegūt jaunus kontaktus un neformālās izglītības pieredzi, kas, atgriežoties mājās, var ļoti noderēt tālākās izglītības izvēlē vai darba meklējumos.

Vairāk informācijas: www.jaunatne.gov.lv sadaļā „Eiropas brīvprātīgais darbs”; www.nva.gov.lv.

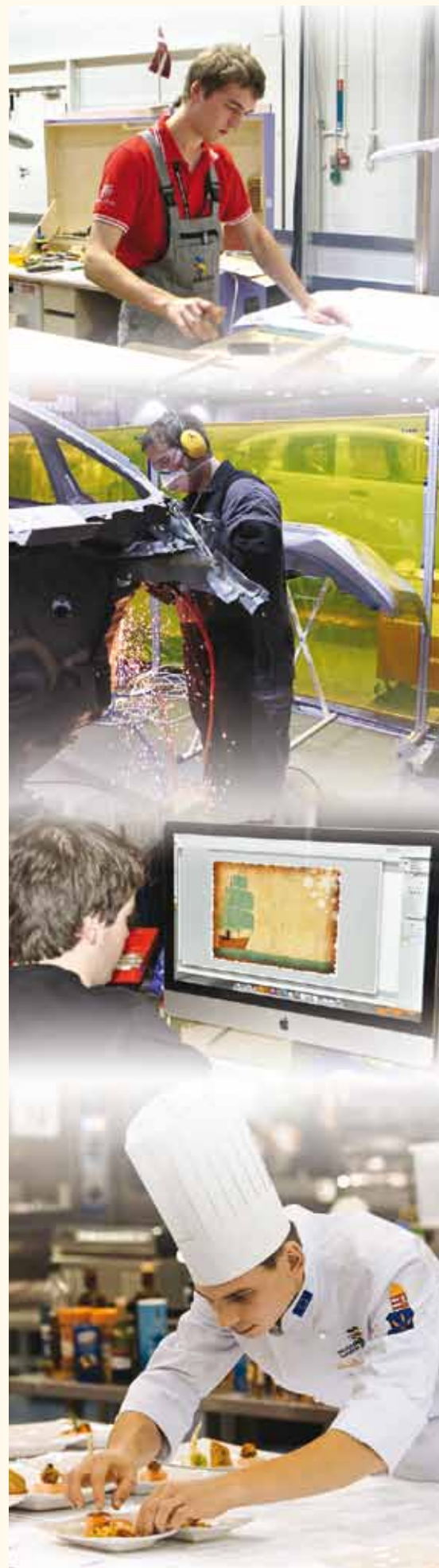
Kļūsti par uzņēmēju!

Lai veidotu savu profesionālo karjeru, nav obligāti jākļūst par darba ņēmēju. Tu vari kļūt par uzņēmēju! Savs business nozīmē to, ka pats esi sev saimnieks un noteicējs, taču vienlaikus ir jāapzinās, ka esi galvenais atbildīgais gan par savu uzņēmumu, gan par tā darbiniekiem. Biznesa idejas var rasties saistībā ar visdažādākajām nozarēm, nodarbēm un profesijām, un par uzņēmēju var kļūt gan students vai augstskolas absolvents, gan koledžas vai profesionālās skolas beidzējs – kā puīši, tā meitenes un dažāda vecuma cilvēki. Svarīgi tikai atrast īsto ideju un izplānot stratēģiju, kā to attīstīt.

Vairāk par biznesa ABC: www.liaa.gov.lv.

DAŽI VEIKSMĪGAS DZĪVES PRINCIPI:

- ▶ Zināt, ko vēlies. Vairāk velti savu interešu un spēju apzināšanai, informācijas ieguvei, mērķu noteikšanai, iespēju pārbaudei.
- ▶ Esi elastīgs! Dzīvē nekas nenotiek kā pa taisnu taciņu. Ir brīži, kad ir jāmaina savi plāni.
- ▶ Izbaudi savu jaunību, bet neaizmirsti domāt arī par nākotni! Meklē savu ceļu – tās lietas, kuras patīk, tev padodas, kuras padara tevi laimīgu! Uzklusi citu padomus, bet atceries, ka par savu dzīvi lem tu pats! Ir tūkstošiem ceļu – domā, meklē, analizē, izvēlies savējo. Un galvenais – esi labs cilvēks! Nav svarīgi, cik daudz mantas tev pieder!
- ▶ Nevis naudas, bet gan ideju trūkums ir problēma! Naudas pasaulē ir vairāk nekā vajag – trūkst ideju, kurās naudu ieguldīt!
- ▶ Problēmu nav, ir tikai izaicinājumi. Pieņemot izaicinājumus, kļūsi stiprāks.
- ▶ Vairāk koncentrējies uz risinājumiem, mazāk uz problēmām. Vairums cilvēku dara otrādi un gadiem velta laiku, lai kavētos pagātnē.
- ▶ Dari vairāk, nekā soli! Tas vienmēr tiek novērtēts!
- ▶ Dari to, kas tev sagādā prieku. Ja nevari mainīt lietas sev apkārt, tad maini savu attieksmi pret tām!
- ▶ Tu neesi sliktāks par cilvēkiem, kuri ir sasnieguši dzīvē daudz un dzīvo laimīgi. Notici, ka tāda var būt arī tava dzīve!
- ▶ Esi apņēmīgs! Būs cilvēki, kuri tev teiks: „Tu to nevari!”, bet tev jāpasaka viņiem: „Gan redzēsīm!”
- ▶ Dzīvē nav tikai darbs, neaizmirsti par ģimeni, draugiem, izklaidi, sportu, literatūru, mākslu... Dzīvo pilnvērtīgu dzīvi, bet visur zini mēru!



Izglītības ieguve ārvalstīs

Patlaban daudzi Latvijas iedzīvotāji domā par to, vai mācīties, studēt vai strādāt ārzemēs. Lai ārvalstīs pavadītais laiks nestu vēlamo pieredzi, ir svarīgi būt labi sagatavotam. Vietnē www.brauktvainebraukt.lv atradīsi uzdevumu komplektu, kas ļaus pārlicināties, vai ir īstais brīdis doties pasaulē, un dos ieteikumus, kā sagatavoties, ja atbilde uz jautājumu "braukt vai nebraukt?" izrādīsies "braukt!".

Domājot par iespējamām mācībām / studijām ārvalstīs, izmanto Eiropas Komisijas informācijas un konsultāciju tīkla *Euroguidance* informatīvo atbalstu vietnē www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/ *Euroguidance* sadaļā „Dodoties uz ārzemēm”.

Ja šobrīd mācies kādā no Latvijas izglītības iestādēm, paaugstināties, vai tava izglītības iestāde piedalās kādā no Eiropas Komisijas mūžizglītības programmām – *Comenius* (vispārīgajiem skolēniem), *Leonardo da Vinci* (profesionālās izglītības iestādēm) vai *Erasmus* (augstākās izglītības iestādēm). Daļība programmās dod iespēju kādu savas izglītības programmas daļu apgūt ārvalstīs.

Vairāk informācijas: www.viaa.gov.lv sadaļā „Mūžizglītības programma”.

Izglītības turpināšanas iespējas

Vai tu jau zini, ka Nacionālā izglītības iespēju datubāze (NIID.LV) apkopo Latvijas mācību iestāžu piedāvātās izglītības iespējas? www.niid.lv datubāzē atrodamas vispārējās un profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu, koledžu un pieaugušo izglītības iestāžu piedāvātie kursi jauniešiem un pieaugušajiem. 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, iespēju uzdot jautājumu e-konsultantam, Latvijas izglītības sistēmas aprakstu un norādes uz noderīgām interneta saitēm. Portāla sadaļas regulāri tiek papildinātas ar jaunu saturu un jauniem pakalpojumiem informācijas meklētājiem.

Izglītības finansēšana

▶ Pirmsskolas izglītības, pamatizglītības, vidējās vispārējās un profesionālās izglītības, tajā skaitā arī koledžas izglītības ieguvu valsts vai pašvaldību dibinātā mācību iestādē sedz no valsts vai pašvaldību budžeta. Privāta mācību iestāde var noteikt maksu par izglītības ieguvu.

▶ Augstākās izglītības programmās valsts sedz maksu par izglītības ieguvu noteiktam studiju vietu skaitam atbilstoši attiecīgajā gadā noteiktajam valsts pasūtījumam; pārējās studiju vietās jāmaksā par mācību iestādes noteiktu maksu.

▶ Studijām augstākās izglītības programmās studējošais var saņemt valsts kredītu. Vairāk informācijas vietnē www.sf.gov.lv. Saņemtais kredīts atmaksājams vai dzēšams Ministru kabineta noteiktajā kārtībā.

▶ Daudziem jauniešiem, uzsākot studijas, ir aktuālas papildu finansiālā atbalsta saņemšanas iespējas. Vienota avota, kurā būtu uzskaitīti visi finanšu atbalsta veidi, nav. Tomēr ir daži, kurus ir derīgi ielāgot. Par finansiālā atbalsta veidiem iespējams uzzināt, rūpīgi ie-

pazīstoties ar augstskolu uzņemšanas noteikumiem. Tajos mēdz būt iestrādātas studiju reģistrācijas atlaides maznodrošinātajiem un bāreņiem. Augstskolu mājaslapās pieejama informācija par mecenātu stipendijām, uz kurām iespējams pretendēt. Uz stipendijām var pretendēt, arī mācoties vēl vidusskolā.

Piemēram, talantīgiem un uzcītīgiem skolēniem stipendijas piešķir Vītoli fonds: www.vitolufonds.lv. Pieteikties uz šo stipendiju katru gadu no 15. janvāra līdz 15. aprīlim var 12. klašu skolēni. Savukārt IT uzņēmums DPA sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju katru gadu martā izsludina stipendiju konkursu 12. klašu skolēniem, kuri plāno studēt IT jomā: www.dpa.lv. Stipendijas mēdz izsludināt dažādi uzņēmumi, taču jāpatur prātā, ka šādi stipendiju konkursi atkarīgi no uzņēmumu finansiālās situācijas, tāpēc nevar rēķināties, ka tie tiks izsludināti katru gadu. Par dažādām izglītības finansēšanas iespējām var uzzināt NIID.LV mājaslapas sadaļā „Notikumi” (www.niid.lv).

„Profesiju pasaule”

Valsts izglītības attīstības aģentūrā top viegli uztverams, atraktīvs multimediju karjeras informācijas līdzeklis par darba pasauli jauniešiem 14-19 gadu vecumā, kas ļauj iepazīties ar nozīmīgākajām tautsaimniecības nozarēm, daudzveidīgiem uzņēmumu veidiem un tajos strādājošo darbinieku amatu aprakstiem. Tā ir iespēja virtuāli iepazīties ar darba vidi, lasīt intervijas ar dažādu profesiju pārstāvjiem.

Sekoiet informācijai www.viaa.gov.lv.



Informācijas avoti:

www.niid.lv

www.viaa.gov.lv/Euroguidance

www.eurodesk.lv

www.europass.lv

www.prakse.lv

www.nva.gov.lv