**Karjeras kompasa sadaļu jautājumi un uzdevumi**

**Ko es gribu?**

*Pārdomas par motivāciju*

|  |
| --- |
| **Jautājumi** |
| 1. Kas Tevi visvairāk interesē?  2. Kādas jomas/nozares/pienākumi ir tie, kas tev liekas interesanti?  3. Ja Tu varētu izvēlēties darīt jebko – kas tas būtu?  4. Kas ir tās lietas, ko Tev vislabāk patīk darīt?  5. Kādi ir tavi sapņi?  6. Ja Tu noķertu zelta zivtiņu un viņa apsolītu Tev izpildīt 3 vēlēšanās – kādas tās būtu?  7. Ko Tu vēlies dzīvē sasniegt?  8. Kas Tev ir dzīvē svarīgi?  9. Kādas ir manas prioritātes šobrīd?  10. Kāpēc es šo mērķi vēlos sasniegt?  11. Vai es ticu, ka man varētu izdoties?  12. Kā Tu izvēlējies, par ko vēlies kļūt?  13. Ko vēl Tu vēlies panākt savā karjerā?  14. Kādas karjeras (izglītības) izvēles izraisīja vislielākās šaubas?  15. Kas Tev ir svarīgi, izvēloties izglītību/profesiju?  16. Kas Tev ir svarīgs, domājot par darbu?  17. Par kādām profesijām/amatiem Tu esi domājis? Ar ko tie Tevi piesaista?  18. Cik svarīga ir Tava atpūta vai vaļasprieki?  19. Kāda nozīme Tavā dzīvē ir naudai?  19. Vai Tev labāk patīk strādāt vienatnē, vai kopā ar citiem cilvēkiem?  20. Kas ir tās lietas, kas Tev nepatīk/nesaista/neinteresē?\*  21. Kādus pasākumus vari veikt, lai noskaidrotu, ko tu īsti vēlies?  **\*Dažiem cilvēkiem vieglāk nonākt līdz atbildei uz jautājumu „Ko es gribu?” – caur to, ko viņš negrib** |

**Ko es spēju?**

*Pārdomas par spējām, prasmēm un īpašībām*

|  |
| --- |
| **Jautājumi** |
| 1. Kas Tev vislabāk padodas? 2. Kādas lietas Tev ir visvieglāk darīt? 3. Ar kādām savām spējām/prasmēm Tu lepojies un kādās profesijās/amatos ir noderīgas šādas prasmes? 4. Nosauc, lūdzu, 5 savas stiprās puses!   Ja es pajautātu Taviem draugiem – ko viņi teiktu – kādas ir Tavas stiprās puses?   1. Kurā jomā Tu esi talantīgs? 2. Kā tu sevi raksturotu?   Kādas ir tavas labākās īpašības?  Kādas profesijas pārstāvjiem šādas īpašības ir nepieciešamas?   1. Kādas personīgās īpašības Tu vēlētos attīstīt, pilnveidot?   Kā Tu to darīsi?   1. Kādas Tavas īpašības Tev dzīvē ir palīdzējušas? 2. Par ko tu mēdz saņemt komplimentus? 3. Kas tev mazāk padodas? 4. Kas Tev pašam sevī nepatīk? 5. Kādas prasmes tev ir izdevies attīstīt vai pieliet ārpus skolas/studijām? 6. Kas ir tavs pēdējais lielākais sasniegums?   Kuras tavas īpašības/prasmes/spējas Tev palīdzēja to sasniegt/paveikt? |

**Kur es to varu darīt?**

*Darba iespēju izpēte*

|  |
| --- |
| **Jautājumi** |
| 1. Kur Tu varu darīt to, ko vēlies? 2. Kā darba iespēju izpēte ietekmēja Tavu karjeras izvēli? 3. Kas Tev palīdzēja gūt reālu priekšstatu par izvēlēto profesiju?   Kā tas notika?   1. Kādās jomās iespējams atrast tādu darbu, kādu Tu vēlies strādāt? 2. Ko Tu vari pastāstīt par savu izvēlēto profesiju/amatu? 3. Kāda būs Tava ikdiena strādājot šajā profesijā/amatā?   Kāds būs darba saturs un galvenie pienākumi?   1. Kur (kā) Tu vari iegūt papildus informāciju par izvēlēto profesiju/amatu? 2. Vai tevis izvēlētajā profesijā ir daudz darba iespēju? 3. Kur Latvijā šādu darbu mēdz piedāvāt? 4. Kur ir iespējams apgūt Tevis izvēlēto profesiju/amatu? 5. Kādus augstskolu piedāvājumus tu esi izskatījis, apsvēris? 6. Kur Tu meklētu informāciju par darba tirgus iespējām? 7. Kādus darba sludinājumus Tu esi pārskatījis?\* 8. Atskatoties pagātnē, cik lielā mērā šķiet, ka priekšstats par profesiju bija reāls?\*   ***\*Šie jautājumi vairāk paredzēti konsultējot cilvēkus, kuri jau ir darba attiecībās.*** |

**Kā es to varu panākt?**

*Karjeras virzība un vadība*

|  |
| --- |
| **Jautājumi** |
| 1. Kā Tu redzi – kādi varētu būt lielākie darbi/uzdevumi, kas Tev ir jāpaveic, lai sasniegtu savu mērķi ? 2. Kas Tev ir jādara, lai Tu varētu strādāt savā izvēlētajā profesijā/amatā? 3. Kādi ir pirmie/nākamie soļi, kas Tev ir jāsper, lai virzītos uz savu mērķi? 4. Kas Tev vēl ir jāiemācās/jāapgūst, lai Tu varētu būt profesionālis savā jomā? 5. Kāda izglītība Tev ir nepieciešama?   Un kurā augstskolā Tu to vari iegūt?   1. Ko Tu jau esi izdarījis, lai veiksmīgi varētu strādāt izvēlētajā profesijā un kas ir tās lietas, kas Tev vēl ir jāizdara? 2. Ko tu darīsi, lai sagatavotos nākamajam savas karjeras solim? 3. Kā darba prakse var palīdzēt Tev Tavas karjeras veidošanā? 4. Kā augstskolu atvērto durvju dienu apmeklēšana var Tev palīdzēt? 5. Kā tu vari uzzināt, kas ir jāmācās, lai tu varētu darīt to darbu, kas tevi interesē? 6. Kā tu skaties uz savas personīgās karjeras attīstību?\* 7. Atskatoties uz savu karjeras attīstības pieredzi, ko tu ieteiktu citiem izmantot un ko neieteiktu?\*   ***\*Šie jautājumi vairāk paredzēti konsultējot cilvēkus, kuri jau ir darba attiecībās.*** |

**Kurš var man palīdzēt?**

*Kontaktu loka veidošana un paplašināšana*

|  |
| --- |
| **Jautājumi** |
| 1. Kuri cilvēki ir tie, uz kuriem Tu skaties kā uz paraugu –saistībā ar karjeras izvēles jautājumiem? 2. Kuri cilvēki palīdz/var palīdzēt Tev veidot reālu priekšstatu par profesiju? 3. Kuri cilvēki Tev var būt nozīmīgi karjeras izvēles izdarīšanā, kādā ziņā? 4. Kā Tavi draugi ietekmē Tavu nākotnes karjeras vai studiju izvēli? 5. Kā Tavi vecāki/tuvinieki ietekmē Tavu nākotnes karjeras vai studiju izvēli? 6. Kas var palīdzēt Tev izpētīt, kuras profesijas Tev varētu patikt? 7. Kā Tu vari uzzināt ko tieši dara konkrētā profesijas pārstāvis/ amata veicējs? 8. Kā audzinātājs/karjeras konsultants var tev palīdzēt izvēlēties mācību virzienu, iestādi, darbavietu? 9. Kādi resursi Tev ir nepieciešami, lai Tu varētu sasniegt savu mērķi? 10. Kas/Kurš Tev var palīdzēt sasniegt savu mērķi? |