|  |
| --- |
| Nodarbības nosaukums: **Kā iepazīt sevi** |
| Nodarbības mērķauditorija: **10. - 12. klašu audzēkņi** |
| Nodarbības ilgums: 60 min |
| Nodarbības mērķis:   * **Saprast, kāpēc, plānojot karjeru, svarīgi iepazīt sevi** * **Iemācīties analizēt savu ikdienas pieredzi, lai labāk apzinātos savas intereses un stiprās puses** * **Apzināt veidus, kā attīstīt savas intereses un stiprās puses** |
| Plānotie rezultāti (iegūtās un pilnveidotās zināšanas un kompetences):   * **Izpratne par veiksmīgas karjeras plānošanas nosacījumiem** * **Prasmes analizēt savu ikdienas pieredzi savu interešu un stipro pušu apzināšanai** * **Zināšanas par veidiem, kā attīstīt savas intereses un stiprās puses** |
| Nepieciešamie materiāli: dators, projektors, tāfele vai lielās (flipchart) lapas, krāsaini flomāsteri vai marķieri, A4 lapas. |
| Izmantotā literatūra, e-resursi u.c. avoti:   1. “Karjeras izglītība skola. Pieredze 2009”, Autoru kolektīvs, Rīgā: Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2009, 211 lpp (<http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf>) 2. „Mans bērns izvēlas karjeru.”, Autoru kolektīvs, Rīgā: Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2010, 140 lpp. (<http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf>) 3. „Veido savu karjeru pats!” Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei.”, sast. Zinta Daija, Irēna Panasina; Rīga: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000, 105 lpp. (<http://www.nva.gov.lv/UserFiles/File/pkiva_izdevumi/Veido%20savu%20karjeru%20pats.pdf>) 4. „Karjeras konsultēšanas metodes”, Autoru kolektīvs, Rīgā: Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2009, 410 lpp. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **2.** | **Nodarbības mērķis**   * **Saprast, kāpēc, plānojot karjeru, svarīgi iepazīt sevi** * **Iemācīties analizēt savu ikdienas pieredzi, lai labāk apzinātos savas intereses un stiprās puses** * **Apzināt veidus, kā attīstīt savas intereses un stiprās puses** |  | 1 min |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **3.** | **Saturs**   1. **Kāpēc ir svarīgi iepazīt sevi pirms plānot karjeru** 2. **Karjeras plānošanas soļi** 3. **Kur un kā iegūt informāciju par sevi** 4. **Kā analizēt ikdienas pieredzi** 5. **Dž. Hollanda karjeras teorija** 6. **Kā attīstīt savas intereses un stiprās puses** 7. **Kopsavilkums** |  | 1 min |  |
| **4.** | **Kāpēc ir svarīgi iepazīt sevi,  plānojot savu karjeru?** | **Teksts:** Šodien runāsim par sevis iepazīšanu saistībā ar karjeras plānošanu.  **Metode:** *Diskusija*  **Instrukcija:** Kā jūs domājat, kāpēc ir svarīgi iepazīt sevi,  plānojot savu karjeru? | 2 min |  |
| **5.** | **Kas jāņem vērā, plānojot karjeru**  Attēls: GRIBU (intereses, vēlmes, vērtības), VARU (spējas, prasmes, zināšanas, rakstura īpašības, veselības stāvoklis, finansiālās iespējas), VAJAG (pieprasījums darba tirgū un izglītības iespējas) | *Skolēni tiek iepazīstināti ar karjeras plānošanas pamatnosacījumiem. Ja šī tēma ar skolēniem jau ir pārrunāta iepriekš, tie īsumā tiek atgādināti.*  **Teksts:** Plānojot karjeru, jāņem vērā vairāki svarīgi pamatnoteikumi. Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas sniedz viņam gan gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījumu cilvēkam sniedz interesants darbs, kurā viņš var īstenot savas spējas un potenciālu. Savukārt finansiāls nodrošinājums dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi atpūsties, attīstīties personiski un profesionāli.  Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:  • lai profesija būtu interesanta un saistoša,  • lai profesija atbilstu spējām,  • lai varētu atrast darbu šajā profesijā.  Plānojot savu karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast — ko es GRIBU, VARU un ko VAJAG sabiedrībai.  GRIBU — tās ir manas intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā. Darbinieks, kuram darbs sakrīt ar interesēm, vienmēr izcelsies starp tiem, kuriem darbs šķiet kā pienākums. Arī darba meklējumos šāds cilvēks būs pārliecinošāks un motivētāks.  VARU — tās ir manas prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis. Visas profesionāli nozīmīgās īpašības, | 3 min |  |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
|  |  | kā arī finansiālās iespējas (piem., vai man pēc iespējas ātrāk jāapgūst profesija un jākļūst finansiāli neatkarīgam, vai arī varu veltīt laiku klātienes studijām).  VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā darba tirgū ir pieprasītas pašlaik un būs pieprasītas tuvākajā nākotnē. Izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes var apgūt mācoties/studējot vienā vai otrā programmā, kuru piedāvā izglītības iestādes. (1. 8.-9.lpp; 3. 29.-31.lpp) |  |  |
| **6.** | **Ko uzzināt par sevi**  **Piemēri** *(šeit doti tikai piemēri, kurus var papildināt ar skolēnu minētiem variantiem)***:**   * **Kas mani interesē – un kāpēc tas mani interesē?** * **Vai man padodas tas, kas mani interesē?** * **Kas man padodas/ko es protu/kādas ir manas zināšanas? Vai tas mani interesē** * **Kādas ir manas rakstura īpašības?** * **Kas mani ierobežo?** * **Kas mani balsta?** * **Kādas ir manas vērtības?** * **Ko es gribu sasniegt nākotnē?** | **Teksts:** Lai varētu pieņemt pārdomātus lēmumus par savu tālāko karjeru, cilvēkam jāsāk ar sevis iepazīšanu. Kā jūs domājat, ko jums vajadzētu uzzināt par sevi?   * **Kas mani interesē – un kāpēc tas mani interesē?** Svarīgi saprast, tieši kāpēc mani interesē konkrētās darbībās. Tas var palīdzēt apzināties, kāda veida darbs mani varētu interesēt. Piemēram, vienam cilvēkam adīšana var interesēt tādēļ, ka tā sniedz iespēju realizēt radošas idejas, otram – tāpēc, ka tā prasa precizitāti, bet trešajam – tāpēc, ka var noadīt praktiski izmantojamas lietas. * **Vai man padodas tas, kas mani interesē?** Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Tādēļ ir svarīgi izvērtēt, vai man ir pietiekami daudz spēju un zināšanu, lai profesionāli nodarbotos ar interesējošo jomu. Ja nē – vai es varu attīstīt savas spējas līdz nepieciešamajam līmenim, vai es varu apgūt trūkstošās zināšanas. * **Kas man padodas?** Šeit svarīgi nedomāt tikai par mācību priekšmetiem, bet arī par pieredzi, kas iegūta brīvajā laikā un, darot ikdienas darbus. * **Vai mani interesē tas, kas man padodas?** Reizēm cilvēkiem piemīt kādas spējas vai prasmes, kuras augstu vērtē apkārtējie cilvēki, bet viņiem pašiem tās nešķiet saistošas. Svarīgi nepakļauties apkārtējo spiedienam, bet pašam izvērtēt, cik interesanti būtu profesionāli attīstīt tās vai citas spējas. * **Kas mani ierobežo?** Tie var būt gan iekšējie faktori (piem., veselība, spējas, zināšanas), gan ārējie faktori (piem., atbalsta trūkums, finansiālie apstākļi, dzīves vieta). | 2 min |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
|  |  | * **Kas mani balsta?** Tie var būt gan iekšējie faktori (piem., spējas, zināšanas, pieredze), gan ārējie faktori (piem., ģimenes un draugu atbalsts, finansiālās iespējas). * **Kādas ir manas vērtības?** Katrā profesijā un darbības jomā valda noteiktas vērtības. Piemēram, medicīnā viena no vērtībām būs palīdzība citiem, bet uzņēmējdarbībā – konkurence. Svarīgi saprast, kas jums šķiet svarīgi un kas nē, lai varētu izvēlēties jomu, kurā varēsiet strādāt saskaņā ar savām vērtībām. * **Ko es gribu sasniegt nākotnē?** Plānojot karjeru, mēs būtībā plānojam savu dzīves modeli – kā mēs gribam dzīvot (piem., cik lielu ģimeni es vēlos, kur es vēlos dzīvot, kā vēlos pavadīt brīvo laiku u.tml.) un kas mums nepieciešams (piem., izglītības līmenis, atalgojuma līmenis un nepieciešamā profesionālā kvalifikācija u.tml.), lai realizētu šo plānu. |  |  |
| **7.** | **Kur ikdienā izpaužas intereses, spējas, rakstura īpašības**   * **Mācību stundās** * **Starpbrīžos** * **Sadarbībā ar klasesbiedriem un draugiem** * **Interešu nodarbībās, hobijos** * **Tiekoties ar draugiem** * **Pildot mājas darbus** * **Ikdienas pienākumos ģimenē** * **Brīvajā laikā** * **......** | **Teksts:** Nav tā, ka, tikai strādājot apmaksātu darbu, ir iespējams novērtēt cilvēka intereses, spējas un rakstura īpašības. Tās izpaužas arī mūsu ikdienas aktivitātēs. Nosauciet, kur, jūsuprāt, izpaužas skolēnu intereses, spējas, rakstura īpašības.  **Metode:** *Prāta vētra*  **Instrukcija:** *Skolēni sauc savus variantus, un skolotājs pieraksta tos uz tāfeles vai flipchart lapas. Nobeigumā skolotājs apkopo līdzīgos variantus un pārrunā ar skolēniem slaidā dotos piemērus.* | 3 min |  |
| **8.** | **Kā iegūt informāciju par sevi**   * **Interesējoties, mēģinot, iesaistoties dažādās aktivitātēs** * **Regulāri pārdomājot, kā ir veicies un apkopojot pieredzi** * **Izmantojot pašizpētes grāmatas un metodikas** | **Teksts:** Kādā veidā jūs varat iegūt informāciju par sevi?   * **Interesējoties, mēģinot, iesaistoties dažādās aktivitātēs** jūs iegūstat plašu pieredzi un informāciju par sevi, kuru pēc tam varat analizēt. * **Regulāri pārdomājot, kā ir veicies un apkopojot pieredzi**. Šāda apkopota informācija noderēs arī sarunās ar darba devēju, lai varētu izvērsti izstāstīt par savām stiprajām pusēm un pieredzi. * **Izmantojot pašizpētes grāmatas un metodikas.** Šos materiālus ir veidojuši profesionāļi, lai palīdzētu jums iegūt un sakārtot informāciju par savu personību, interesēm, motivāciju, vērtībām. Taču atcerieties, ka neviena metodika nevar sniegt 100% precīzu un visaptverošu | 2 min |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | | **Laiks** | | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** | |
|  | * **Konsultējoties ar Karjeras konsultantu vai Psihologu** * **Iztaujājot draugus, ģimeni, radiniekus, skolotājus** | informāciju par jums. Svarīgi salīdzināt rezultātus ar dzīves laikā iegūto informāciju.   * **Konsultējoties ar Karjeras konsultantu vai Psihologu** – šie profesionāļi palīdzēs iegūt un analizēt nepieciešamo informāciju, kā arī jūs atbalstīs lēmuma pieņemšanas procesā. * **Iztaujājot draugus, ģimeni, radiniekus, skolotājus** – skats no malas var būt ļoti noderīgs, lai apzinātos gan savas stiprās puses, gan trūkumus un jomas, kurās jums jāattīstās. | |  | |  | |
| **9.** | **Lūdziet apkārtējiem sniegt jums atgriezenisko saiti**   * **Ko tu uzskati par manām stiprajām pusēm?** * **Kas man būt jāattīsta?** * **Kādā profesijā, tavuprāt, es varētu likt lietā savas stiprās puses?** | **Teksts:** Lai uzzinātu apkārtējo viedokli un saņemtu vērtīgus ieteikumus, uzdodiet viņiem sekojošus jautājumus. | | 1 min | |  | |
| **10.** | **Dž. Hollanda tipoloģija**   * Var izdalīt sešus personību tipus un sešus darba vides/profesiju pamattipus, kas atbilst katram no iepriekš minētajiem personību tipiem: * Praktisko tipu, * Izzinošo tipu, * Māksliniecisko tipu, * Sociālo tipu, * Uzņēmīgo tipu, * Konvencionālo tipu. * Cilvēks savai profesionālai darbībai meklē tādu vidi, kurā viņš spētu atklāt savu personību, parādīt un attīstīt savas prasmes un spējas, paust savu attieksmi un vērtējumu, kā arī – pieņemt noteikumus, kurus izvirza konkrētais profesionālās darbības veids. | **Teksts:** Daudziem no mums ir plašs interešu loks, un, iespējams, ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Tādēļ ir jāsper nākamais solis no Gribu-Varu-Vajag principa un jācenšas labāk izprast savas spējas un personības īpašības. Par jūsu spējām daudz pastāsta sekmes skolā vai interešu nodarbībās, taču tās ne vienmēr ir noteicošās. Ir vērts konsultēties pie skolas psihologa, kurš ar dažādu metožu palīdzību var izvērtēt jūsu intelektuālās dotības.  Labs instruments savas personības izzināšanai ir Dž.Hollanda karjeras teorija.  Psihologs Hollands (1997.) uzskata, ka cilvēka personība un apkārtējās vides faktori nolemj viņu noteiktam darbam. Profesionālajā jomā Holland nosaka sešus galvenos personības tipus un darba vides/profesiju pamattipus:   * + Praktisko tipu,   + Izzinošo tipu,   + Māksliniecisko tipu,   + Sociālo tipu,   + Uzņēmīgo tipu,   + Konvencionālo tipu. | | 2 min | |  | |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | | **Laiks** | | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** | |
|  |  | | Visiem cilvēkiem piemīt katra tipa raksturīgās pazīmes. Taču parasti 2-3 tipi ir dominējošie Piemēram, cilvēkam var būt daudz sociālā tipa īpašību, dažas uzņēmīgā tipa īpašības un nedaudz pārējo tipu iezīmes. Hollands uzsver, ka visi personības tipi ir būtiska cilvēka personības daļa un šis modelis nekādā gadījumā nenozīmē, ka eksistē tikai sešas darbinieku kategorijas. Viņš norāda, ka ir 720 dažādas personības struktūras kombinācijas.  Tāpat kā var noteikt sešus personības tipus, var noteikt arī sešus darba vides pamattipus. Katrā profesijā ir ietverti 2-3 galvenie darba vides pamattipi.  Cilvēks savai profesionālai darbībai meklē tādu vidi, kurā viņš spētu atklāt savu personību, parādīt un attīstīt savas prasmes un spējas, paust savu attieksmi un vērtējumu, kā arī – pieņemt noteikumus, kurus izvirza konkrētais profesionālās darbības veids. (2. 31.-32.lpp.; 4. 19.-27.lpp.)  Es jūs tūlīt iepazīstināšu ar katru no minētajiem tipiem. Mēģiniet salīdzināt sevi ar katru no tiem, lai noteiktu, kuri 2-3 tipi jums atbilst visvairāk. | |  | |  | |
| **11.** | **Praktiskais tips**  *Praktiskais personības tips ir:* reāli domājoši; labprāt strādā roku darbu vai lieto instrumentus un ierīces, risina tehniskas dabas problēmas; rūpējas par augiem un dzīvniekiem, strādā ārā; labprātāk veic praktisku darbu nekā teorētisku, intelektuālu darbu.  *Praktiskā vide:* fiziskas darbības, darbs ar instrumentiem aparātiem, mašīnām; praktisku uzdevumu risināšana; nepieciešama roku veiklība un tehniskās zināšanas. | | **Teksts:** Praktiskais tips. Šiem cilvēkiem patīk strādāt ar darba rīkiem un mehānismiem. Viņiem ir praktiskas iemaņas tehnikas jomā. Šī tipa cilvēkiem nepieciešama praktiska izglītība, tehniska vai mehāniska darba prasmes. Viņi ir, piemēram, lauksaimnieki, elektriķi, iekārtu tehniķi. | | 1 min | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **12.** | **Izzinošais tips**  *Izzinošais personības tips:* dod priekšroku pētnieciskai darbībai, lai novērotu, mācītos, analizētu un rastu problēmu risinājumus; raksturīga oriģinalitāte, zinātkāre, analītiskā domāšana; labāk patīk strādāt vienatnē vai vidē, kur nav jākontaktējas un jāsadarbojas ar daudz un dažādiem cilvēkiem, bieži trūkst organizatora talanta. *Izzinošā vide:* jānoskaidro dažādu parādību pamatā esošie iemesli un jāmeklē problēmu risinājums; darbs saistīts ar abstraktu ideju vai dabas un sociālo parādību izpēti, sakarību meklēšanu, jaunu teorētisko atziņu radīšanu. | **Teksts:** Izzinošais tips. Šiem cilvēkiem patīk nodarboties ar abstraktiem jautājumiem, izstrādāt teorijas un modeļus. Viņi cenšas izprast apkārtējo pasauli un meklē patiesību. Viņiem ir matemātiskas un zinātniskas prasmes. Viņi ir, piemēram, biologi, fiziķi, ķīmiķi, medicīnas tehnologi. | 1 min |  |
| **13.** | **Mākslinieciskais tips**  *Mākslinieciskas personības tips:* individuālists ar mākslinieciskiem talantiem, radošu domāšanu; labprāt izmanto iztēli un izsaka sevi oriģinālā un nesistemātiskā veidā; nepatīk vienveidība, stingrs darba režīms, darbs ar konkrētiem, precīzi definētiem darba uzdevumiem, instrukcijām. *Mākslinieciskā vide:* atklāta, brīva, ar nestrukturētām darba stundām, prasa iniciatīvu un radošu domāšanu; maksimāli novērtē personas mākslinieciskās un emocionālās izpausmes veidu. | **Teksts:** Mākslinieciskais tips. Šī tipa pārstāvji dod priekšroku radošām aktivitātēm, kurās var izpausties. Viņiem patīk radīt idejas un koncepcijas. Izpaužas mākslinieciskās prasmes – literārās, muzikālās un tēlotājmākslas prasmes. Raksturīgās īpašības: radošums, iztēles bagātība, izteikts estētisms. Viņi ir mūziķi, gleznotāji, interjera dizaineri, aktieri, reklāmas speciālisti, jaunu produktu radītāji. | 1 min |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **14.** | **Sociālais tips**  *Sociālais personības tips:* labprāt strādā ar cilvēkiem, lai informētu, konsultētu, palīdzētu, izglītotu, rūpētos; raksturīgas labas saskarsmes iemaņas, bet nereti trūkt zinātniska un/vai tehniska darba iemaņu, priekšroku dod darbam ar cilvēkiem, nevis ar datiem, lietām vai idejām.  *Sociālā vide:* darbs saistīts ar atbalsta sniegšanu, sociālās labklājības vairošanu, citu cilvēku attīstīšanu un izglītošanu. | **Teksts:** Sociālais tips. Šī tipa pārstāvji vēlas palīdzēt citiem, sniegt informāciju un zināšanas. Viņiem ir labi attīstītas starppersoniskās prasmes. Raksturīgās īpašības: orientācija uz sadarbību, empātiskums un pacietīgums. Šī tipa pārstāvju profesijas ir skolotājs, psihologs, sociālais darbinieks. | 1 min |  |
| **15.** | **Uzņēmīgais tips**  *Uzņēmīgais personības tips:* pašpaļāvīgi, ekstraverti cilvēki, kuri labprāt uzņemas risku, pārliecina, vada un ietekmē cilvēkus, nodarbojas paši ar savu biznesu, sasniedz ievērojamu sociālo stāvokli; viņi dod priekšroku vadīt citus, nevis būt vadītiem; bieži pietrūkst zinātniskā darba iemaņu.  *Uzņēmību rosinoša vide:* orientācija uz sasniegumiem, konkurence; darbā nepieciešams vadīt un pārliecināt cilvēkus rīkoties, lai sasniegtu organizācijas, finanšu vai ekonomiskos mērķus. | **Teksts:** Uzņēmīgais tips. Šī tipa cilvēkiem patīk sadarboties ar citiem, darbam jābūt orientētam uz peļņu. Viņiem ir līderu spējas un komunikācijas prasmes. Raksturīgās īpašības: enerģiskums, runīgums, pašpaļāvība. Šī tipa cilvēku nodarbošanās ir tirdzniecības pārstāvji, vadītāji, uzņēmēji, projektu vadītāji. | 1 min |  |
| **16.** | **Konvencionālais tips**  *Konvencionālais personības tips:* patīk pedantisks, precīzs, detalizēts un sistemātisks darbs ar skaitļiem, datiem un informāciju nevis ar cilvēkiem, idejām vai lietām; neiebilst pret instrukciju saņemšanu no citiem cilvēkiem; dod priekšroku būt uzraudzītiem, nevis pašiem pieņemt lēmumus; bieži trūkst māksliniecisko spēju. | **Teksts:** Konvencionālais tips. Šī tipa cilvēki dod priekšroku darbam ar informāciju, tās sakārtošanai, strukturizēšanai. Viņiem ir biroja darba un grāmatvedības prasmes. Viņus raksturo organizētība, praktiskums un pakļāvīgums. Strādā par grāmatvežiem, kasieriem, banku darbiniekiem, sekretāriem, bibliotekāriem. | 1 min |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
|  | *Konvencionālā vide:* raksturīga darba organizācija un plānošana, darbs parasti tiek veikts birojā, ir saistīts ar datiem, pārskatiem, dokumentiem un prasa kārtību; visas darbības ir prognozējamas un atbilst pieņemtajai kārtībai. |  |  |  |
| **17.** | **Karjeras metodikas internetā**   * Pašnoteicējs jauniešiem (Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapas sadaļā „Karjeras pakalpojumi”):   <http://www.nva.gov.lv/karjera/testi/lv/selfcheck_b/test/new_test/>   * Personības tests (Nacionālās izglītības iespēju datubāzes sadaļā „Karjeras izvēles testi”):   <http://www.niid.lv/tests/testi/tests4_1.php> | **Teksts:** Vai jums izdevās atpazīt savus dominējošos personības tipus?  Atcerieties, ka tie izpaužas jūsu ikdienas aktivitātēs, tādēļ ir vērts analizēt savu pieredzi arī no šāda skatupunkta.  Taču, ja vēlaties ar karjeras metodiku palīdzību noteikt sev atbilstošos personības tipus pēc Hollanda, izpildiet sekojošas metodikas internetā:  **Pašnoteicējs jauniešiem** (Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapas sadaļā „Karjeras pakalpojumi”):  <http://www.nva.gov.lv/karjera/testi/lv/selfcheck_b/test/new_test/>  **Personības tests** (Nacionālās izglītības iespēju datubāzes sadaļā „Karjeras izvēles testi”):  <http://www.niid.lv/tests/testi/tests4_1.php> | 1 min |  |
| **18.** | **Manas intereses**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Nodarbošanās** | **Kas man tajā patīk** | **Kāpēc** | |  |  |  | | **Teksts:** Šodien apgūsim vairākus uzdevumus, kas jums palīdzēs labāk iepazīt sevi, Lai labāk izprastu sevi, sāksim ar principa Gribu-Varu-Vajag pirmo soli, jūsu interesēm. Droši vien mēģinot nosaukt visas savas intereses, vēlmes, lietas, kas mūs saista, patīk un ko mēs gribētu darīt, sanāktu ļoti garš saraksts. Taču izpētot šo sarakstu, mēs varam pamanīt sakarības, kas mums palīdz apzināties mūsu galvenās intereses.  **Metode:** *Individuāls darbs*  **Instrukcija:** Pārdomājiet savu ikdienu un pierakstiet pēc iespējas vairāk nodarbošanās, kuras veicat un kurās ir kaut kas, kas jūs interesē. Blakus ailē ierakstiet, kas jūs interesē šajā nodarbē. Pēdējā ailē norādiet, kāpēc, jūsuprāt, tas jūs interesē. Šis uzdevums prasa laiku, tādēļ šodien mēs pamēģināsim aizpildīt tikai 3-5 rindiņas. Taču, lai labāk apzinātos savas intereses, jums jāturpina pildīt šis uzdevums mājās. Necentieties to paveikt vienā dienā. Labāk tam veltīt vairāk laika un atgriezties pie tā atkāroti. Centieties saskatīt sakarības, kas parādās jūsu atbildēs – vai parādās kādas līdzīgas intereses, intereses, kas atkārtojas? Piemēram, bieži parādās intereses, kas saistītas ar radošu darbu vai saskarsmi ar citiem. Šīs tēmas norāda uz jūsu dziļākajām interesēm. | 10 min | Pielikums Nr.1  „Manas intereses” |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **19.** | **Darba tirgū pieprasītās prasmes**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Vispārējās prasmes** | **Uzņēmējdarbības prasmes** | **Karjeras vadības prasmes** | | Laika plānošana  Komandas darba prasmes  Prezentēšanas prasmes  Prasmes mācīties  IT prasmes  Lēmumu pieņemšana  Problēmu risināšana  Kritiskā domāšana  Svešvalodu zināšanas  Komunikācijas prasmes | Vadīšanas prasmes  Spēja pārliecināt, ietekmēt un «pārdot» savu ideju  Plānošanas un koordinēšanas prasmes  Spējas strādāt mainīgos apstākļos  Radošums  Spējas strādāt stresa apstākļos  Vēlme uzņemties risku  Prasmes veidot kontaktus un sadarboties | Sevis izpratne (prasme apzināties un izvērtēt savas intereses, spējas, vērtības, u.c.)  Karjeras iespēju pētīšanas un radīšanas prasmes (darbs ar informatīvajiem resursiem, spēju un iespēju atbilstības izvērtēšana, nepieciešamā atbalsta atrašana)  Karjeras plānošanas prasmes (iespējamā rīcības plāna izveidošana)  Lēmuma pieņemšanas prasmes  Spēja tikt galā ar nenoteiktību (risināt konkrētā brīža problēmas, radoši domāt, izglītoties visa mūža garumā) | | **Teksts:** Kad esi noskaidrojis, kas tev ir svarīgs, interesē, kādas ir tavas rakstura īpašības, vajadzētu apzināt arī savas prasmes, – to, ko tu jau proti un spēj.  Lai labāk izprastu prasmju attīstīšanas nozīmīgumu, aplūkosim, kādas ir pašreiz darba tirgū pieprasītās darbinieku prasmes. Darbiniekam nepieciešamas specifiskas tieši konkrētajai profesijai nepieciešamas prasmes (piem., programmētājam – programmēt). Taču visās profesijās nepieciešamas arī vispārējās prasmes, tādas kā problēmu risināšanas, saskarsmes prasmes, laika plānošana.  Svarīgi jau mācību laikā attīstīt šīs prasmes. Tas jums nodrošinās ātrāku un veiksmīgāku iekļaušanos darba tirgū.  Tabulā parādītas vispārējās prasmes, kuras nepieciešamas visās profesijās. Uzņēmējdarbības prasmes jums noderēs ne tikai, lai kļūtu par uzņēmēju. Šīs prasmes palīdzēs gan darba meklēšanā, gan ikdienas darbā. Karjeras vadības prasmes jums jāattīsta, lai visas dzīves garumā jūs varētu mērķtiecīgi vadīt savu personīgo, profesionālo un savas izglītības izaugsmi. | 3 min |  |
| **20.** | **Apzinies prasmes, kuras attīsti mācībās**   |  |  | | --- | --- | | **Uzdevums vai nodarbošanās** | **Nepieciešamās prasmes** | | Referātu rakstīšana | Informācijas vākšanas un apkopošanas prasmes | | Spēja analizēt iegūto informāciju | | Datorprasmes (Word, Excel, Internets u.c.) | | Latviešu valodas prasmes | | Laika plānošana | | Precizitāte | | **Teksts:**  Bieži vien novērtēt visas savas prasmes un stiprās puses ir diezgan sarežģīti. Parasti par daudzām savām prasmēm mēs sakām, ka tas nav nekas īpašs, jo to jau prot darīt jebkurš. Tomēr, tā gluži nav.  Tev var būt raksturīgas noteiktas īpašības un spējas, kuras ļauj veiksmīgi strādāt viena veida profesijās, bet nepalīdz, strādājot citās. Padomā, cik plašas un daudzveidīgas ir Tavas zināšanas, prasmes, spējas.  Kā jau runājām, mūsu īpašības intereses un rakstura īpašības parādās ikdienā. Ikdienas pieredzes analizēšana ir efektīvs veids, kā saprast, ko es protu un kas man padodas.  Sāksim ar prasmēm, kuras iespējams attīstīt mācībās. Šeit dotais piemērs parāda, cik plašu prasmju klāstu var attīstīt tikai viens uzdevums. Taču jūs katru dienu veicat neskaitāmus uzdevumus. | 1 min |  |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **21.** | **Apzinies prasmes, kuras attīsti brīvajā laikā**   |  |  | | --- | --- | | **Uzdevums vai nodarbošanās** | **Nepieciešamās prasmes** | | Laika pavadīšana kopā ar draugiem | Saskarsmes prasmes | | Spēja organizēt citus | | Spēja sadarboties | | Konfliktu risināšana | | Izdoma | | Spēja paust savas idejas | | **Teksts:** Šeit parādīt piemērs tam, kādas prasmes varam attīstīt brīvajā laikā. | 1 min |  |
| **22.** | **Apzinies prasmes, kuras attīsti ikdienas pienākumos**   |  |  | | --- | --- | | **Uzdevums vai nodarbošanās** | **Nepieciešamās prasmes** | | Savas istabas sakārtošana | Atbildības uzņemšanās | | Laika plānošana | | Pabeigt iesākto darbu | | Veikt rutīnveida uzdevumus | | Motivēt sevi | | Rūpīgums | | **Teksts:** Šeit parādīt piemērs tam, kādas prasmes varam attīstīt ikdienas pienākumos. | 1 min |  |
| **23.** | **Pieredzes analīze**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Uzdevums vai nodarbošanās** | **Nepieciešamās prasmes** | **Kā man veicas** | |  |  |  | | **Teksts:** Tagad ķersimies klāt pie jūsu pieredzes analīzes.  **Metode:** *Darbs nelielās grupās vai pāros*  **Instrukcija:** Pārdomājiet visus uzdevumus, kuras veicat dienas un nedēļas laikā. Uzskaitiet tos tabulas pirmajā kolonnā. Tad uzskaitiet tās prasmes, kas nepieciešamas, lai veiktu šos uzdevumus. Šī uzdevuma daļa ir prāta vērta, kurā jūs varat viens otru papildināt, lai izveidotu pēc iespējas plašāku sarakstu.  Kad saraksts ir izveidots, varat strādāt individuāli. Pēdējā ailē novērtējiet paši sevi, cik lielā mērā jums piemīt šādas prasmes (kā jums veicas ar minēto uzdevumu veikšanu).  *Skolotājs var izvēlēties klasē veikt tikai pirmo uzdevuma daļu un mudināt skolēnus mājās veikt pašvērtējumu. Vēlams visai klasei kopā pārrunāt kādas ikdienas aktivitātes skolēni ir minējuši, lai katrs varētu papildināt savu sarakstu ar citu grupu idejām.* | 8 min | Pielikums Nr.2  „Pieredzes analīze” |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **24.** | **Aktivitātes, kuras veicina  darba tirgū nepieciešamo prasmju attīstību**   * **Piedalīšanās interešu pulciņos, organizācijās, skolēnu apvienībās un klubos.** * **Piedalīšanās mācību priekšmetu olimpiādēs vai sporta sacensībās.** * **Papildu apmācība un prasmju attīstības kursi.** * **Ikdienas pienākumi ģimenē.** * **Brīvdienu ceļojumi** * **Dažādu analītisku materiālu sagatavošana, kam nepieciešama informācijas vākšana un atlase, kā arī secinājumu izdarīšana.** * **Runu un prezentāciju sagatavošana.** * **Piedalīšanās grupas darbā.** * **Mūsdienu informācijas tehnoloģiju − interneta, multimediju − izmantošana.** | **Teksts:** Savas prasmes jūs varat attīstīt gan skolā, gan ārpus skolas. Šeit minēti tikai daži piemēri, kā attīstīt darba tirgū nepieciešamās prasmes. | 2 min |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slaida Nr.** | **Slaids saturs**  **(**pilns slaida teksts, vai attēla īss apraksts) | **Teksts**  *(stāstījums/komentāri/ieteikumi slaida demonstrēšanai)* | **Laiks** | **Izmantojamie materiāli,**  **uzdevumi, pielikumi** |
| **25.** | **Kā es attīstīšu savas intereses un stiprās puses**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Manas intereses/stiprās puses** | **Ko es varētu darīt, lai tās attīstītu** | **Ko es apņemos darīt** | | Datorprasmes | Apmeklēt fakultatīvās nodarbības |  | | Padziļināti apgūt darbu ar *Word*, *Excel* un *PowerPoint* |  | | Iesaistīties programmēšanas konkursos | - | |  |  |  | | **Teksts:** Izmantojot šodien parādītā metodes, jūs varat apkopot atziņas par savam interesēm, rakstura īpašībām un prasmēm. Nākamais solis ir plānot, kā attīstīt savas stiprās puses un intereses.  **Metode:** *Individuāls darbs*  **Instrukcija:** Arī šo uzdevumu mēs sāksim pildīt klasē, taču jāpabeidz jums tas būs mājās. Pārdomājiet, kuras savas stiprās puses vēlaties attīstīt, kuras intereses padziļināt. Ierakstiet tās pirmajā stabiņā.  Izdomājiet pēc iespējas vairāk veidu, kā jūs varētu tās attīstīt. Iespējams, ne visi veidi ir jums pašreiz pieejami, taču tie var noderēt nākotnē.  Pēdējā stabiņā atzīmējiet to, ko esat ar mieru darīt pašreiz. Lai stiprinātu savu apņemšanos norādiet, kad ķersieties tam klāt.  Šeit parādīts piemērs attīstīt datorprasmes. | 8 min | Pielikums Nr.3  „Kā es attīstīšu savas intereses un stiprās puses” |
| **26.** | **Kopsavilkums** | Nodarbību cikla beigās tiek veiktas pārrunas ar klasi:   * Ko jūs šodien jaunu guvāt? * Jūsu secinājumi un atziņas**!** | 2 min |  |