

Karjeras atbalsts

Karjera ir mūsu dzīves ceļš – personības pārmaiņu process dzīves laikā, bet mērķtiecīga karjeras izglītība – atspēriens lidojumam!

“Jūsu darbs aizpildīs lielu daļu jūsu dzīves, un vienīgais veids, kā būt patiesi apmierinātam, ir darīt to, kas jūsuprāt, ir lielisks darbs. Un vienīgais veids, kā darīt lielisku darbu, ir mīlēt to, ko darāt!” Stīvs Džobs.

2025./2026 mācību gadā aktualitātes karjeras izglītībā

Karjeras atbalsts turpinās no 1. - 12. klasei

Mērķis - nodrošināt vienotu izpratni par karjeras attīstības atbalsta sistēmu, tās komponentiem un īstenošanu, plašākas skolēnu izglītības pieredzes pilnveidošanai.

Karjeras attīstības atbalsta prioritātes 2025./2026.m.g.:

- nodrošināt karjeras izglītības integrēšanu kompetencēs balstītajā mācību saturā;
- akcentēt, attīstīt un pilnveidot karjeras vadības prasmes;
- aktualizēt vidējas profesionālās izglītības iegūšanas iespējas;
- iekļaujošas sabiedrības veidošana;
- sniegt savlaicīgu, individualizētu un pastāvīgu atbalstu karjeras attīstībai, nodrošinot individuālo karjeras konsultāciju pieejamību no 1.-12. klasei.

Galvenie darbības virzieni:

- informatīvais darbs, vispusīgas karjeras informācijas sniegšana;
- karjeras attīstības atbalsta nodarbību un pasākumu organizēšana;
- individuālo un grupu karjeras konsultāciju nodrošināšana;
- atbalsta sniegšana vecākiem bērnu mācīšanās un karjeras izaugsmes procesā.

Rīgas 34. vidusskolas

KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

2024. - 2027.gadām

Ievads

Karjera ir mūsu dzīves ceļš – personības pārmaiņu process dzīves laikā, bet mērķtiecīga karjeras izglītība – atspēriens lidojumam!

“Jūsu darbs aizpildīs lielu daļu jūsu dzīves, un vienīgais veids, kā būt patiesi apmierinātam, ir darīt to, kas jūsuprāt, ir lielisks darbs. Un vienīgais veids, kā darīt lielisku darbu, ir mīlēt to, ko darāt!” Stīvs Džobs

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās notiek kompetencēs balstītas karjeras izglītības apguves procesā, kas ir cieši saistīts ar pilnveidotā mācību satura ieviešanu skolā. Tādēļ ir būtiski pievērst uzmanību karjeras izglītības integrēšanai dažādās mācību jomās un mācību satura sasaistei ar turpmāko izglītības un darba dzīves virzību. Karjeras attīstības atbalsts nevar būt unikāls vienreizējs pasākums, tam jābūt skolēnam sistemātiski pieejamam visā skolā pavadītajā laikā.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs tagad ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

Tā ietver skolēnu karjeras izvēli, personības attīstību, izglītību, kritisku attieksmi, un realizējas, jaunietim sadarbojoties ar vecākiem, pedagogiem, skolas bibliotēku, dažādiem speciālistiem.

Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jākļūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (kā jauniešs, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast— ko pats cilvēks **GRIB**, **VAR** un ko **VAJAG** sabiedrībai.

GRIBU — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā.

Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem izglītojamajiem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

VARU — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis,— visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir

noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācībās vai jau praktiskajā darbā.

VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties.

Pašiem jāpilnveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

Rīgas 34. vidusskola sniedz izglītojamajiem atbalstu karjeras attīstībā, paplašina viņu iespējas veiksmīgi plānot savu mācīšanās laiku, māca pielāgoties situācijām un vajadzībām, kā arī uzsākt savas karjeras gaitas un orientēties pasaulē notiekošajā. Izglītojamo karjeras attīstība norisinās caur mācību un audzināšanas procesu, dažādiem pasākumiem, ekskursijām, tikšanās ar skolas absolventiem, vidējās un augstākās izglītības iestāžu pārstāvjiem. Ieguldītais darbs palīdz izglītojamajiem orientēties darba tirgū un izprast savas spējas.

Programmā ir ievēroti normatīvie akti, kas reglamentē Karjeras centra darbības īstenošanu: atbilstoši MK 2013. gada 21. maija noteikumiem Nr.281 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem".

Karjeras izvēles centra darbība

Rīgas 34. vidusskolā, izmantojot savu dalību Eiropas Savienības fonda projektā "Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs", 2019./2020. m.g. tika izveidots Karjeras Izvēles Centrs.

Karjeras centra galvenie uzdevumi ir sniegt izglītojamajiem plašas zināšanas par darba tirgu un karjeras iespējām Latvijā un Eiropā, cilvēka prasmju sakarību un attīstīšanu, lēmumu pieņemšanu, pašnovērtēšanu un adaptāciju. Karjeras Izvēles Centrs karjeras izglītības jautājumus cenšas iekļaut mācību procesā, audzināšanā un ārpuskolas darbā, iesaistot izglītības iestādes vadību, atbalsta personālu, klašu audzinātājus, priekšmetu skolotājus, audzēkņu vecākus, absolventus.

Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

1. Karjeras izglītības mērķi:

1.1. nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamat zināšanu un pamat prasmju apguvi;

1.2. radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

2. Karjeras izglītības uzdevumi:

2.1. nodrošinot katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

2.2. palīdzēt izglītojamajiem izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumu, izvirzītu konkrētu mērķi;

2.3. palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru: noteikt savas attīstības vajadzības, pilnveidot savas zināšanas un prasmes, apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas, veidot savu personīgās karjeras plānu,

2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;

2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;

2.6. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, toleranci, cieņu pret citādo un daudzveidību;

2.7. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

2.8. izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.

Karjeras izglītības programmas saturs un sastāvdaļas

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpus stundu pasākumi).

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Sākumskolas 1. – 4. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Nepieciešama uzmanība un uzslavas; • Piemīt neierobežota enerģija; • Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes; • Nepieciešama pašapziņas veidošana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķir darbu no spēles; • Identificē dažādus darba veidus; • Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos ; • Zina, kā pieņemt lēmumus; • Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu; • Identificē personīgas sajūtas.
Pamatskolas 5. – 9. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Daudz patstāvīgāki; • Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga; • Var uzņemties vairāk atbildības; • Pārsteidzošs interešu vēriens; • Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses; • Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem; • Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem; • Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.
Vidusskolas 10. – 12. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Veido savu identitāti ; • Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus; • Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem; 	<ul style="list-style-type: none"> • Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem; • Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku

<ul style="list-style-type: none"> • Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli; • Kļūst aizvien patstāvīgāki. 	<p>apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām; • Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus ; • Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.
--	--

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),
- izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās.

Lēmumu pieņemšana ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt tā pieņemšanu,
- identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),

- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

Karjeras izglītības programmas īstenošana

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstent karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpus stundu pasākumi).

Katra karjeras izglītības joma — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā. Katra karjeras izglītības joma — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā. Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti:

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaut un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

- mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas.

Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās.

Programmas realizētāji

- klašu audzinātāji klases stundās (1.-12.kl.);
- mācību priekšmetu skolotāji mācību stundās;
- karjeras centra pārstāvis,
- interešu izglītības pedagogi,
- atbalsta personāls.

Darba forma: individuālās nodarbības, fakultatīvi, interešu pulciņi, ārpus stundu pasākumi, mācību ekskursijas, tikšanās, diskusijas u.c.

Rīgas 34. vidusskolas atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpus stundu pasākumus u.c.



Sasniedzamais rezultāts

Beidzot 6. klasi, skolēns:

- ir iepazinies ar dažādām profesijām;
- izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
- izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
- mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;
- izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Beidzot 9. klasi, skolēns:

- spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;
- ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;
- ir ieguvis zināšanas par darba tirgu un tā aktualitātēm;
- spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.
- skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
- skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).

Beidzot 12. klasi, skolēns:

- saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu un saskata vietējā un starptautiskā darba tirgus tendences;
- izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
- ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;

- spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.);
- ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas.