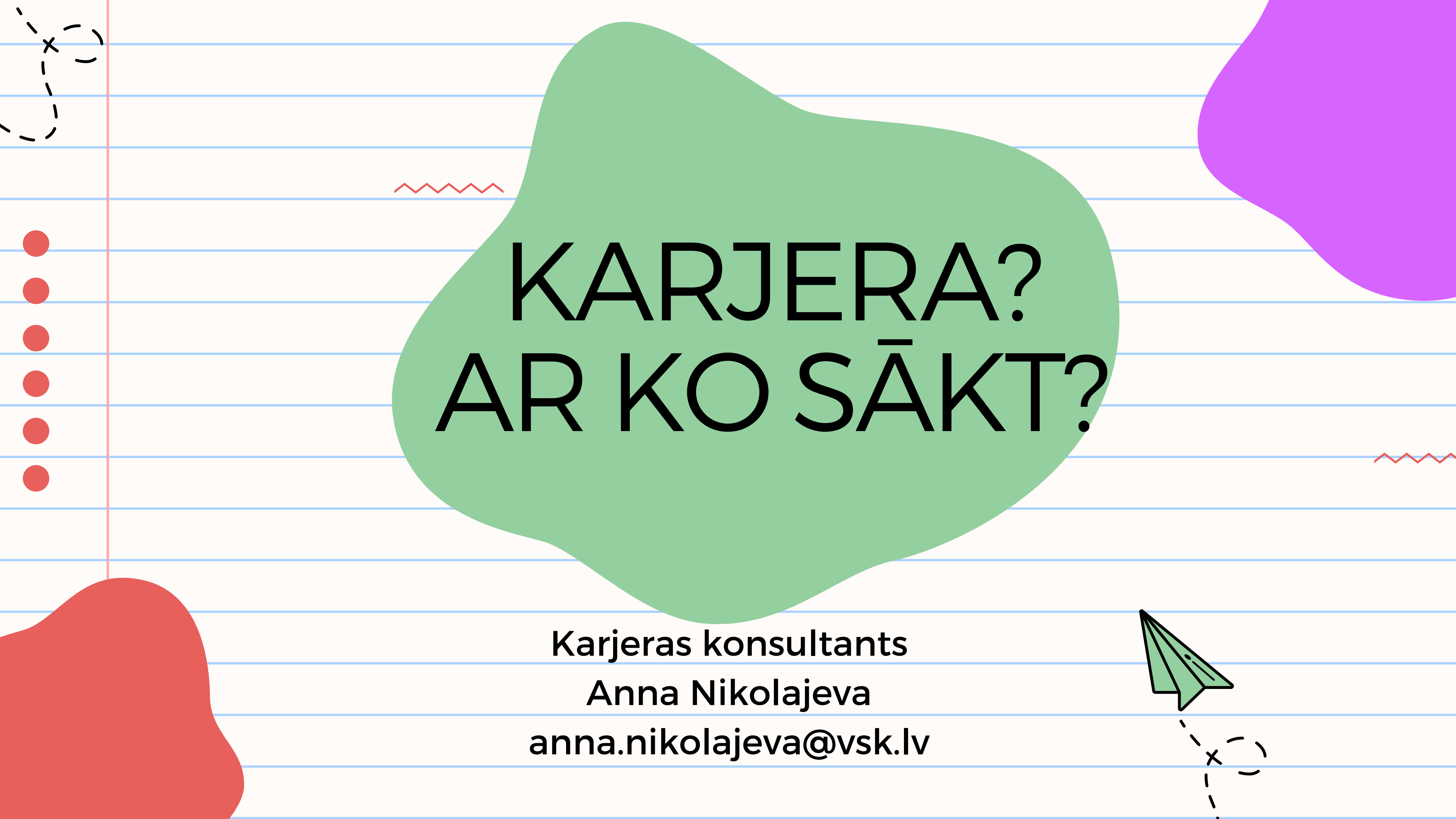




KARJERA? AR KO SĀKT?

Karjeras konsultants
Anna Nikolajeva
anna.nikolajeva@vsk.lv

PAŠIZPĒTE

VĒRTĪBU ANALĪZE

PRASMJU ANALĪZE

PAŠIZPĒTES TESTI

MĒRĶU VIZUALIZĀCIJA

GRIBU, VARU, VAJAG

SARUNA AR DRAUGIEM,
RADINIEKIEM

TALANTU IZPĒTE

KARJERAS
KONSULTĀCIJAS

VĒRTĪBAS

Tie ir mūsu dziļi iesakņotie principi, ideāli vai uzvedības standarti, kas definē, ko uzskatām par svarīgu dzīvē, un vada mūsu rīcību ilgtermiņā. Vērtības ir par to, kas MAN ir svarīgi, pareizi un nozīmīgi dzīvē. Tās nosaka mūsu uzvedību, izvēles un mērķus ilgtermiņā. Veidojas agrā bērnībā un attīstās dzīves laikā.

Katram no mums ir iekšējā balss, kas palīdz pieņemt lēmumus un vadīt dzīvi. Šī balss ir TAVAS VĒRTĪBAS! Katra cilvēka dzīves ceļš ir unikāls, un to pavada atšķirīgas prioritātes un pieredzes.

Vērtības atbild uz jautājumu – kāpēc man tas ir svarīgi? Kāpēc es to daru?

Vērtības ir Tavas sirds visdziļākās vēlmes - kā vēlies izturēties.

PIEMĒRAM:

- Godīgums
- Brīvība
- Līdzjūtība
- Ģimene
- Pašattīstība/pašizaugsme



PAŠIZPĒTES TESTI

KARJERAS IZVĒLES TESTI Šeit atrodami četri dažādi testi (niid.lv)

PRASMJU NOVĒRTĒŠANA

PRASMJU NOVĒRTĒŠANA DAŽĀDOS APSTĀKĻOS

TESTI PAR KARJERAS IZVĒLI, PERSONĪBU, INTERESĒM Šajā mājas lapā ir iespēja atrast dažādus testus, lai uzzinātu, kāda profesija Tev ir vispiemērotākā.

TEMPERAMENTA TESTS

MI karjeras asistents - nakotnesdarbs.lv

Rīgas Stradiņa universitātes tests – Uzzini savu personības tipu un atbilstošākās profesijas 30 sekundēs.

RTU Dž.Holanda pašizpētes tests ar skaidrojumiem.



Talanti



Radošie talanti

Zīmēšana, gleznošana

Rakstīšana, dzejas veidošana

Mūzika – dziedāšana, instrumentu spēle

Aktiermāksla, skatuves māksla

Fiziskie/kermeniskie talanti

Sports

Dejošana

Koordinācija un kustību veiklība

Intelektuālie/analītiskie talanti

Matemātiskā domāšana

Problēmu risināšana

Stratēģiskā domāšana

Spēja ātri apgūt jaunu informāciju

Sociālie talanti

Līderība

Spēja iedvesmot citus

Empātija un emocionālā inteligence

Spēja sadarboties un veidot attiecības

Praktiskie talanti

Prasme darboties ar rokām

Gatavošana

Tehniskas prasmes, piemēram, inženierzinātnes, mehānika

Valodu talanti

Spēja viegli apgūt svešvalodas

Cilvēku talanti ir iedzimtas vai īpaši attīstītas spējas, kas ļauj cilvēkiem izcelties kādā jomā vai darīt kaut ko īpaši labi un dabiski.

Talanti var būt iedzimti, bet tos var arī attīstīt!

Apzinoties savus talantus, tu skaidri zināsi, ko tu proti darīt vislabāk, un dari to ar lielāko prieku!

Talantus var attīstīt caur hobijiem, iesaistoties dažādos pulciņos, sabiedriskās organizācijās, apmeklējot mūzikas, mākslas vai sporta skolu, mācoties dažādosursos utt.

Kā atklāt savu talantu?

- Izanalizē, ko tev patīk darīt un kur jūties spēcīgs;
- Pajautā citiem, ko viņi novērojuši par tevi;
- Mēģini ko jaunu – tā var atklāt pat neparedzētus talantus.

PRASMES

KO TU PROTI?

Cilvēka prasmes ir spējas, ko cilvēks apgūst un attīsta ar laiku, lai veiksmīgi pildītu uzdevumus, risinātu problēmas un sasniegtu mērķus. Atšķirībā no talantiem, kas bieži ir iedzimti vai nāk dabiski, **prasmes tiek apgūtas mācoties, trenējoties un praktizējot visu dzīvi.**

Cietās prasmes (tehniskās prasmes jeb hard skills):

- Datorprasmes (piemēram, Excel, programmēšana);
- Valodu prasmes;
- Autovadišana;
- Grāmatvedība;
- Instrumentu spēle;
- Ēdienu gatavošana.

Mīkstās prasmes (sociālās/emocionālās prasmes jeb Soft skills):

- Komunikācija;
- Komandas darbs;
- Emocionālā inteliģence;
- Konfliktu risināšana;
- Laika plānošana;
- Līderība.

Domāšanas prasmes (kognitīvās prasmes):

- Kritiskā domāšana;
- Loģiskā domāšana;
- Radošums;
- Spēja pieņemt lēmumus;
- Mācīšanās prasmes.

Personīgās prasmes:

- Atbildības uzņemšanās;
- Spēja pielāgoties;
- Noturība stresa situācijās;
- Mērķtiecība;
- Pašmotivācija.

SARUNA AR DRAUGIEM, RADINIEKIEM

Viens no efektīgākajiem resursiem sevis izzināšanā ir viena sms attālumā!

Bieži palīdzība nav tālu jāmeklē! Tā ir blakus.

Aizsūti 5 vai vairāk sms saviem draugiem un/vai radiniekiem ar tekstu:

“Sveiks! Šobrīd veicu padziļinātu sevis izpēti karjeras virsotņu iekarošanai. Lūdzu, atbilde uz dažiem maniem jautājumiem, bet esi godīgs. Es pieņemšu arī kritiku un man tas ir ļoti svarīgi :)”

1. *Nosauc trīs manas vislabākas īpašības;*
2. *Nosauc 3 manus trūkumus;*
3. *Tavuprāt, ko es protu darīt vislabāk;*
4. *Kādā amatā Tu mani redzi, kādēļ?;*
5. *Novēli man kaut ko, lūdzu :)”*

Tekstu vari arī mainīt, šis ir tikai ieteicamais variants. Esi radošs!





GRIBU

VARU

VAJAG

**IDEĀLĀ
KARJERA**

Ko Tu gribi?

Ko Tu vēlies sasniegt? Ko Tu vēlies izdarīt? Kur Tu vēlies būt? Par ko Tu GRIBI kļūt? Kāds Tu vēlies būt? Ka ir tas, Ko Tu vēlies no visas sirds? Kādi ir Tavi sapņi par nākotni?

Ko Tu vari?

Ko Tu šobrīd VARI? Ko Tu proti darīt vislabāk? Ar ko Tu lepojies? Ko Tu vēl neproti, bet gribētu prast? Ko Tu vēl neproti, lai sasniegtu to, ko Tu GRIBI?

Kas ir vajadzīgs?

Kas ir VAJADZĪGS Tev, lai sasniegtu to, ko Tu GRIBI, pielietojot to, ko Tu VARI? Kam ir VAJADZĪGS tas, ko Tu proti? Kurš būs tas, kas maksās par to, ko Tu VARI? Vai tas, ko Tu GRIBI tiešām Tev ir VAJADZĪGS?

MĒRĶU VIZUALIZĀCIJA



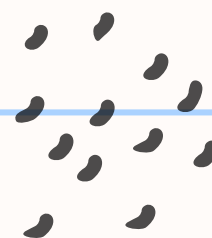
PAPRAKTIZĒ AR SEVI

Ir svarīgi apzināties KO TU PATIESĪBĀ
GRIBI!!!

Tad, kad esi noskaidrojis, ko Tu gribi,
pamēģini vizualizēt, ka Tev tas jau ir, Tu jau
to dari, Tu jau tur esi utt..

Kādas ir sajūtas? Tev patīk? Neaptīk? Gribi
 kaut ko izmainīt? Negribi vairs? Gribi vēl
 vairāk?

Vizualizēšana palīdz mums atbildēt uz
 jautājumiem - Vai es to varu? Vai man tas ir
 vajadzīgs? Vai es vispār to gribu?



KONSULTĀCIJA PIE KARJERAS KONSULTANTA



- Konfidenciālas sarunas par karjeras izglītību un sevis izpēti;
- Karjeras testu detalizēta analīze;
- Slēpto talantu, prasmju un savu vērtību atklāšana;
- Vēlme padalīties savos nākotnes karjeras plānos;
- Vēlme tikt uzklausītam;
- Atbalsts darba meklēšanā;
- Padomi laika plānošanai un motivācijas uzlabošanai;
- Piemērotākās nākamās mācību iestādes varianti;
- CV un Motivācijas vēstules rakstīšana, u.c.



Piesakies BEZMAKSAS KARJERAS KONSULTĀCIJAI rakstot moodle vai uz anna.nikolajeva@vsk.lv



PALDIES :)

PEDAGOGS KARJERAS KONSULTANTS ANNA NIKOLAJEVA
anna.nikolajeva@vsk.lv

