

Liepājas Dzintara vidusskolas

**Karjeras izglītības
programma**

2023.g. – 2025.g.

SASKAŅOTA ar skolas administrāciju

► Terminu skaidrojums

Informācijas meklēšanas prasmes (information search skills)	ir prasmes apkopot, analizēt, sintezēt ar karjeras izglītību saistīto informāciju (Izglītības un zinātņu ministrija, 2015).
Karjera (career)	ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanas un attīstības process. Citiem vārdiem, tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā (Karjeras izglītība skolā, 2009).
Karjeras atbalsts (career guidance)	ir darbību kopums, kas jebkurā vecumā, jebkurā dzīves posmā ļauj noteikt un apzināties savas spējas, prasmes un intereses, pieņemt jēgpilnus lēmumus par izglītību, apmācību un profesiju, kā arī vadīt savu personīgo dzīves ceļu mācībās, darbā un citur, kur šīs spējas un prasmes tiek apgūtas un/vai izmantotas.
Karjeras attīstība (career development)	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 skolā, 2009).
Karjeras izglītība (career education)	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 (Karjeras izglītība skolā, 2009).
Karjeras izglītības programma (career education program)	ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādē, kas sekmē karjeras plānošanu un attīstīšanu visā mūža garumā (Āboltiņa, Belinska, Beļčikova, 2006.)
Karjeras konsultants (career counsellor)	ir persona, kurā karjeras konsultanta amatā palīdz cilvēkiem izpētīt savus karjeras mērķus, tiekties pēc tiem un tos sasniegt (EMKAPT karjeras atbalsta glosārijs, 2013).
Karjeras vadības prasmes (career management skills)	ir prasmju kopums, kas indivīdiem (un grupām) nodrošina strukturētus veidus, kā apkopot, analizēt, sintezēt un organizēt ar sevi, ar izglītību un ar nodarbinātību saistīto informāciju, kā arī attīsta prasmes pieņemt un īstenot lēmumus un karjeras maiņu (EMKAPT karjeras atbalsta glosārijs, 2013).
Pedagogs karjeras konsultants (teacher career counsellor)	ir persona, kura pedagoga karjeras konsultanta amatā palīdz attīstīt skolēnu prasmes un zināšanas, kas viņiem ļautu apliecināt savas intereses, spējas, prasmes un nospraust konkrētus karjeras plānus, ka arī iegūt zināšanas par darba pasauli, profesijām un mācīšanās iespējām un attīstīt pašorganizēšanās spējas, kas palīdzētu iekļūt

	modernajā darba tirgū, pieņemt lēmumus par savu karjeru, un veicinātu mūžizglītību un pašnoteikšanos. Nepiedāvā individuālās konsultācijas (Jaunais vēstnesis, 2012).
Profesionālā pašnoteikšanās (professional self-determination)	ir indivīda profesiju izvēle.

Liepājas Dzintara vidusskolas karjeras izglītības programma 1.- 12. klasei.

► Karjeras izglītības programmas mērķi, uzdevumi, saturs.

1. Karjeras izglītības **mērķis** ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši 2018. gada 27.novembra MK noteikumu Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem" un 2019. gada 3. septembra MK noteikumu Nr. 416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskos mērķus:

1.1. nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;

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

Karjeras izglītība tiek īstenota pamatojoties uz 2016. gada 7.jūnija MK noteikumu Nr.359 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.5. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieeju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" īstenošanas noteikumiem.

2. Karjeras izglītības **uzdevumi**:

2.1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

2.2. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;

2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;

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. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;

2.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;

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

3. Karjeras izglītības **saturs**:

3.1. Karjeras izglītības programmas apguves **organizācijas pamatnosacījums** — 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), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

4. Katra karjeras izglītības **joma** — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras vadība — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

5. Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas **aspekti** (Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu):

5.1. **pašizpaušmes un radošais aspekts**: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

5.2. **analītiski kritiskais aspekts**: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;

5.3. **morālais un estētiskais aspekts**: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

5.4. **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;

5.5. **saziņas aspekts**: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

5.6. **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;

5.7. **matemātiskais aspekts**: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

6. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

7. Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

7.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;

7.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

7.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

7.5. attieksmes un vērtības;

7.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;

7.7. mana veselība un nākotnes nodomi;

7.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;

7.9. pašaudzināšana.

8. Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

8.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;

8.2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;

- 8.3. manu vecāku darba dzīve;
 - 8.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
 - 8.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
 - 8.6. darba tirgus un nodarbinātība;
 - 8.7. sociālā vide un nodarbinātība;
 - 8.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
 - 8.9. darba likumdošana, darba drošība;
 - 8.10. pašnodarbinātība.
9. Pamatjoma “Karjeras plānošana un vadība” ietver šādas saturiskas tēmas:
- 9.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
 - 9.2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
 - 9.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
 - 9.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
 - 9.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
 - 9.6. pārmaiņas manā dzīvē;
 - 9.7. komandas darba pieredze;
 - 9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
 - 9.9. sevis prezentēšana.

I. Karjeras izglītības plānošana

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

► 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. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā.

Aktivitātes var ietvert:

- dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,

- dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

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 lēmuma 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, sociālekonomiskais 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.).

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsaprotas dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

II. Karjera izglītība Liepājas Dzintara vidusskolā

Liepājas Dzintara vidusskolā kā diferencēta atbalsta sistēmas forma skolēnu vispusīgas personības attīstīšanas sekmēšanai tiek noteikts veidot izglītojamo karjeras izvēles un karjeras atbalsta pasākumu sistēmu.

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. Izšķir vertikālo (sabiedrībā vairāk zināmu) un horizontālo karjeru:

► Karjeras veidi

(Karjeras izglītība skolā, 2009)

Vertikālā karjera	Horizontālā karjera
Vertikālā karjera ir saistīta ar cilvēka virzību par karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām.	Horizontālā karjera ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, ka arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai.

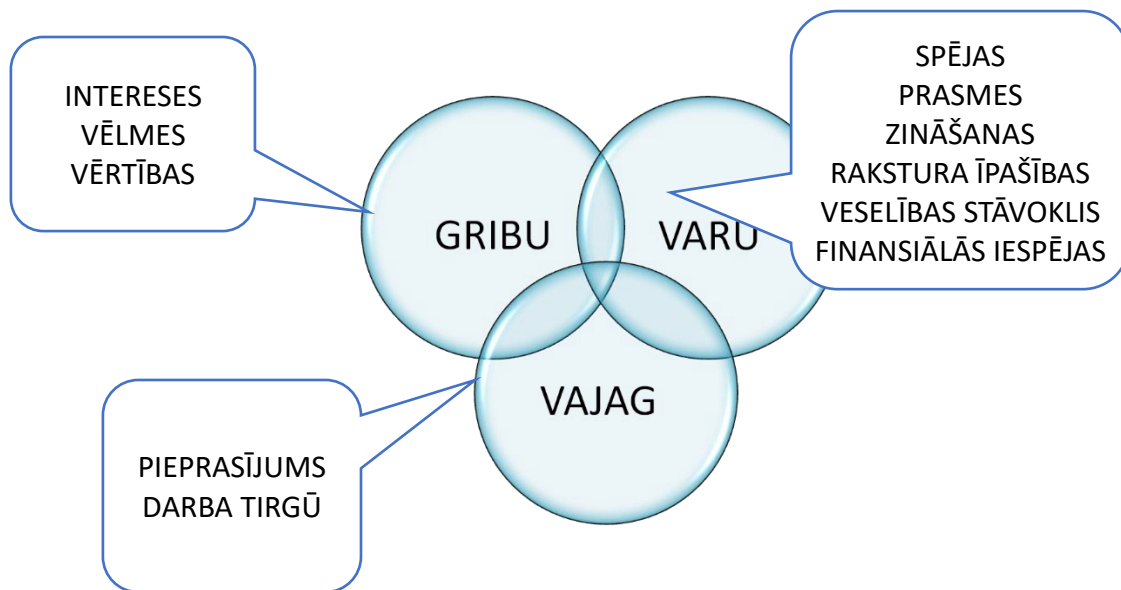
Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

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.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins “karjera” 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. Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- lai profesija atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

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 ir plašs interešu loks, un ir visai 3 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, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā, 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.

Lai sniegtu skolēniem konsultācijas un atbalstu izglītības un profesijas izvēlē karjeras attīstībā, jāievēro trīs galvenās jomas, kuras ir jāizvērtē, lai izvēloties sev atbilstošāko profesionālās karjeras virzienu, veidotu tālākus plānus un pieņemtu atbildīgus karjeras lēmumus. Optimālais variants profesiju un/vai mācību iestādes izvēlē ir tur, kur sakrīt visas šīs jomas.

Pastāv karjeras izvēli ietekmējošie ārējie un iekšējie faktori.

Iekšējie faktori	Ārējie faktori
-------------------------	-----------------------

Ir personības virzība, motivācija, intereses, spējas, vajadzības un citi, kas nosaka ikviena cilvēka profesijas izvēli.	Ir ģimene, skola, sabiedrība, valsts sociāli ekonomiskā un politiskā situācija u.c.
---	---

III. 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 jāklūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (ne tikai jauniešs, bet arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību. Katram skolas beidzējam ir jābūt sagatavotam turpmākajam izglītības posmam vai nodarbinātībai un spējīgam uzņemties atbildību par savu personīgo lēmumu pieņemšanu un atbilstošu darbību. Lai šo uzdevumu veiktu, ir jāpildinveido skolotāju kompetences karjeras vadības prasmju apguves integrēšanai vispārējā izglītības procesā.

Modernai, konkurētspējīgai ekonomikai ir vajadzīgi darbinieki, kam ir prasmes, zināšanas un attieksmes, ko var izmantot jebkurā darba situācijā, un kam ir spējas un vēlēšanās nepārtraukti pielāgoties un gūt panākumus mainīgajā pasaulē. Tāpēc nodarbinātībai noderīgās prasmes ir būtiska karjeras vadības prasmju sastāvdaļa. Nodarbinātībai noderīgās prasmes tiek definētas kā “īpašību, prasmju un zināšanu kopums, kāds ir nepieciešams ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”.

Pašvadība — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.

Komandas darbs — cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

Izpratne par biznesu un klientu — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.

Problēmu risināšana — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.

Komunikācija un rakstīt un lasīt prasme — rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.

Skaitīt prasmes lietošana — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).

Informācijas tehnoloģiju izmantošana — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.

Iniciatīva un uzņēmējdarbība — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties.

Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties.

Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēģu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.

IV. Skolēnu karjeras vajadzības dažādos vecumos

Karjeras izglītība skolā tiek īstenota izmantojot metodes, kuras atbilst skolēnu vecumposma psiholoģiskajām īpatnībām.

► Jaunākais skolas vecums 7- 10 g.

Bērniem spēle reducējas uz mācībām, vērtību hierarhija mainās. Uzsākot skolas gaitas galvenais ir skolēna statuss, un viss, kas ar to saistās – soma, burtnīcas, u.c. Mācību procesa veiksmīgai norisei nepieciešams veicināt darbības veidu maiņas un nodrošināt kustības. Bērniem parādās arī jaunas īpašības – cita loģika, spriešanas spēja, bērns sāk zaudēt savu bērnišķīgo tiešumu, mainās viņa intereses, sociālais statuss, viss dzīves ritms. Šajā vecumā bērni ir īpaši kustīgi, iegūst daudz vairāk traumu nekā citos vecumos, tāpēc pieaugušajiem nevajadzētu bērniem likt ilgstoši sēdēt mierā, bet vajag atrasties bērnu tuvumā, lai tā kompensētu bērniem iztrūkstošo paškontroles spēju. Skolēniem ir raksturīga asa un svaiga uztvere, viņi ir zinātkāri ar spilgtu iztēli. Šī vecuma bērni spēj koncentrēties darbam 10 –20 minūtes. Apgrūtināta ir arī uzmanības pārslēgšana no viena mācību uzdevuma uz otru. Bērniem ir jānodibina uzticības pilnas attiecības ar skolotāju. Mācību rezultāti ir atkarīgi no bērnu motivācijas, no tās kultūras, mikrovides, kurā viņi aug, vērtībām (Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem, 2008). Var secināt, kā skolēniem šajā vecumā lietderīgi ir izmantot karjeras izglītības metodēs kurās paredz spēles un kustības, kā arī jānodrošina metožu daudzveidība un to maiņa.

► Pusaudžu vecumposms 11- 15 g.

Pusaudžu vecums nav tikai pubertātes laiks, bet arī pārejas periods no bērnības uz pieaugušā lomas uzņemšanos. Kaut arī 11 –12 gadu vecumam ir raksturīga paaugstināta aktivitāte, tomēr šajā vecumā samazinās pusaudža darba spējas, 13 – 14 gadu veciem bērniem savukārt ir raksturīgs vispārējs aktivitātes kritums. Tas izpaužas kā nespēja izturēt ilgstoši vienvēidīgu darbu, krītas fiziskā izturība. Zēniem šajā vecumā bieži ir novērojama paaugstināta

kustību aktivitāte, pat drudzainums. Meitenēm, savukārt hormonālās izmaiņas ietekmē emocionālo stāvokli, tāpēc visbiežāk novērotās izmaiņas ir raudas bez iemesla, neadekvāta apvainošanās. Attīstās abstraktā domāšana. Uz abstraktās domāšanas bāzes veidojas arī pusaudža vēlme izprast dzīves jēgu. Šajā vecumā veidojas noturīga un apzināta uzmanība, taču iespaidu un pārdzīvojumu pārbagātība var izraisīt 13 uzmanības nenoturību, pieaug spēja noturēt uzmanību, spēja pārslēgt uzmanību no viena objekta vai darbības uz citu. Pusaudžiem piemīt vajadzība pēc radošas darbības, vēlme —darīt pa savam - izmēģināt sevi, izteikt sevi. Pusaudžiem nepatīk autoritārs vadības stils, tāpēc sadarbību ar viņiem var panākt, ja viņus iesaista to lēmumu pieņemšanā, kuri attiecas uz viņiem, respektē, pret viņiem izturas kā pret līdzīgiem skolas vai sabiedrības locekļiem. Optimālais stils darbā ar pusaudžiem ir demokrātija – skolotāja darbā tā izpaužas tā, ka skolotājs nosaka, kopīgo (vispārīgo) darbības virzienu, taču ļauj pašiem pusaudžiem pieņemt lēmumus par to, kā veikt konkrētos izpildes darbus, nekontrolējot katru izpildes soli. Pusaudži vēl nav pieauguši cilvēki. Cilvēciskas attiecības viņiem ir ļoti svarīgas, jo spēj dot dzīves gudrību (Vuorinēns, Tūnala, 1999). Tātad pusaudžiem vislabāk izvēlēties karjeras izglītības metodes, kas dotu iespēju radoši izpausties, izzināt sevi un veicinātu komunikācijas prasmes.

► **Jauniešu vecumposms 16 – 18 g.**

Jaunības posmā aktualizējās personības nobriešanas process. Jaunietim svarīgi apzināties savu ceļu, kas viņu padara atšķirīgu no citiem. Šajā posmā par svarīgiem kļūst jautājumi: „kas es esmu”, „ko es gribu”, „ko es varu”. Uz šiem jautājumiem vēl nav atbildes, tāpēc tie kļūst par vadošajiem. Jaunībā indivīds mācās pieņemt pats sevi un uzņemties atbildību par saviem lēmumiem. Jaunieši intensīvi meklē savu identitāti, profesijas izvēli saskaņo ar savu pašvērtējumu un pretenziju līmeni. Svarīgas ir regulāras sarunas ar vecākiem. Jaunietis jau ir spējīgs plānot savu karjeru, jo attīstās abstraktā domāšana un viņš ir spējīgs iztēloties sevi dažādās situācijās. Jauniešiem ir nosliece būt ideālistiem, līdz ar to viņiem iesaistīšanās darba procesā, palīdz kļūt vairāk reālistiskākiem savā domāšanā. Viss iepriekš minētais liecina, ka darbam ar jauniešiem jāizvēlas tādas KI metodes, kas nodrošinātu, praktisko darbu, sevis izzināšanu, attīstītu prasmi paust savu argumentēto viedokli. Skolēnu karjeras vajadzības dažādos vecumposmos atšķiras un ir ļoti svarīgi lai gan vecāki, gan skolā strādājošais personāls tās zinātu un ievērotu:

V. Skolēnu karjeras vajadzības dažādos vecumos (Karjeras izglītība skolā, 2010)

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības	Vecāku iesaistīšanās
Pamatskolas 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 personīgās sajūtas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uzklauša un iedrošina. • Mudina piedalīties dažādos sporta veidos un interešu izglītībā. • Iedrošina un atgādina, ka bērnam jāveic mājasdarbi. • Uzslavē darba pūles, kā arī darba izpildījumu. • Izrāda interesi par skolu un uzsver skolas nozīmi. • Iegādājas rotaļlietas, kas veicina lomu spēli. • Pieņem lēmumus kopā ar bērnu, nevis bērna vietā.
Pamatskolas 5.— 6. 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 stiprās un vājās puses. • Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamajiem darbiem. • Saprot, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem. • Saprot, ka personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veicina labus darba paradumus mājās. Uztic vairāk pienākumu. • Dalās ar savu pieredzi. Izvairās mājasdarbus dalīt vīriešu un sieviešu darbos, lai neveidotos stereotipi. Iepazīstina ar dažādām profesijām, kuras sastop ikdienā. • Piedalās skolas karjeras izglītības programmas īstenošanā. • Uzklauša, kā bērns pieņem lēmumus.

		<ul style="list-style-type: none"> • Uzmana vienaudžu ietekmi uz savu bērnu.
Pamatskolas 7.— 9. klase		
<ul style="list-style-type: none"> • Piedzīvo dramatiskas fiziskas izmaiņas. • Nepieciešamība pēc uzslavām un ir jūtīgi. • Mēģina izveidot unikālu identitāti neatkarīgi no vecāku ietekmes. • Vēlas vairāk neatkarības. Zinātkāri, tomēr nav gatavi plānot. • Daudz atklātāk pauž jūtas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrē labas spējas darbā ar citiem. • Novērtē līdzības un atšķirības starp cilvēkiem. Identificē stratēģijas personīgo finanšu vadībā. Izprot spējas, kuras ir nepieciešamas dažādu darbu veikšanā. • Demonstrē prasmes, kādas nepieciešamas darba iegūšanai un noturēšanai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apspiež ar savu bērnu viņa prasmes, intereses, spējas un mērķus, lai palīdzētu plānot nākotni. Iedrošina piedalīties kopienas pasākumos, kuros sniedz dažādus pakalpojumus. • Palīdz bērniem iepazīties ar dažādām profesijām, organizējot darba vērošanu, darba vietu apmeklēšanu vai personīgās intervijas. • Palīdz bērniem rīkoties ar savu naudu un iedrošina pieņemt ekonomiska rakstura lēmumus. • Palīdz bērniem piedalīties Ēnu dienās un citos ar darbu saistītos pasākumos.
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. • Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli. • Kļūst aizvien patstāvīgāki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saprot ka individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem. • Saprot, ka izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāko apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū. • Demonstrē universālās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām. • Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palīdz savam bērnam pieņemt patstāvīgus lēmumus. • Veicina pētīt izglītības iespējas pēc vidusskolas. • Iesaistās sava bērna nākotnes plānošanā. • Uzdod noteiktus finanšu pienākumus. • Ir elastīgi lēmumu pieņemšanas procesā, jo tas prasa pacietību un neskaitāmas modifikācijas.

Skolēnu vecāku iesaistīšanai vai neiesaistīšanai bērnu karjeras attīstībā ir liela nozīme. Protams, lielākoties, vecāki vēlas palīdzēt bērniem izdarīt šo grūto izvēli, bet bieži vien nezina kā to izdarīt. Tāpēc vecākiem minētajā jautājumā pastāv iespēja vērsties pēc palīdzības pie klases audzinātājiem un skolas karjeras konsultanta. Tabulā 2.1. ir aprakstīti ieteikumi vecākiem, kā iesaistīties karjeras izglītības jautājumos un palīdzēt savam bērnam attīstīt viņa izpratni par karjeru, atbilstoši bērna vecumposmam, lai rezultātā viņš veiktu pareizu savām spējām un interesēm atbilstošu, gudru profesionālo izvēli. Balstoties uz skolēnu dažādām īpatnībām un vajadzībām no karjeras izglītības skatupunkta, karjeras izglītības īstenošanas organizācija mainās atkarībā no mērķauditorijas (dotajā gadījumā – skolēnu) vecumposma.

VI. Karjeras izglītības atbalsta elementi Liepājas Dzintara vidusskolā

Karjeras izglītība skolā ir cieši saistīta ar skolēnu mācību programmas apguvi un nākotnes plāniem. Tā ir atbilde uz skolēnu jautājumu „Kāpēc man tas jāmacās?” Karjeras izglītība veicina skolēnos nodarbinātībai nepieciešamo prasmju attīstību, palīdz plānot nākotni, ka arī veicina sniegto iespēju un resursu izmantošanas un informācijas meklēšanas prasmes.

Karjeras izglītība – sistemātiska izglītības iestāžu, vecāku un sabiedrības sadarbība, lai palīdzētu bērniem, pusaudžiem, jauniešiem un pieaugušajiem apgūt pieredzi, attīstīt un izvērtēt savu karjeru (Korna, 2011). Tā kā karjeras izglītība skolā ir viens no mācību un audzināšanas darba satura aspektiem, to apguvi ir nepieciešams mērķtiecīgi vadīt, plānot, organizēt un pārraudzīt. Liepājas 7.vidusskolā karjeras izglītība tiek īstenota ar dažādu karjeras atbalsta elementu palīdzību.

► Karjeras atbalsta elementi Liepājas Dzintara vidusskolā

Karjeras atbalsta elementi			
Kritēriji	Karjeras izglītība	Karjeras konsultēšana	Informācijas sniegšana
Mērķauditorija	Vidusskolas, pamatskolas un sākumskolas skolēni	Skolēni, vecāki, skolotāji, skolas atbalsta personāls	Skolēni, vecāki, skolotāji, skolas atbalsta personāls
Atbildīgās personas	Karjeras konsultants, skolas vadība, klašu audzinātāji, atbalsta personāls, bibliotekārs.	Karjeras konsultants	Karjeras konsultants, direktora vietnieks audzināšanas darbā, bibliotekāre, skolas atbalsta personāls, klašu audzinātāji, priekšmetu un interešu izglītības skolotāji.
Paredzamais rezultāts	Apmācāmie tiek iepazīstināti ar karjeras attīstības iespējām un tiek	Skolā ir pieejami karjeras konsultēšanas pakalpojumi – visi	Skolā ir pieejams un nodrošināts aktuālās informācijas

	aicināti uz profesionālo pašattīstību vispārīgā mācību procesa ietvaros.	interesenti saņem laicīgu, izsmeļošu un individuālu/grupu atbalstu karjeras attīstības jautājumos.	piedāvājums karjeras attīstībai, tai skaitā informācija par mācību iestādēm, augstskolām, profesionālajām mācību iestādēm, mācību programmām, augstskolu iestāšanas noteikumiem, par atvērto durvju dienām un informācija par profesiju daudzveidību.
--	--	--	---

► Skolas karjeras izglītības atbalsta sistēmas īstenotāji un to nozīme

Atbalsta sistēmas īstenotāji	Uzdevumi un nozīme
Izglītības iestādes vadība	Nodrošināt karjeras attīstības atbalsta sistēmas pakalpojumu pieejamību skolā.
Pedagogs karjeras konsultants	Koordinēt un īstenot karjeras izglītības plānu, nodrošināt karjeras informācijas pieejamību.
Klašu audzinātāji	Audzināšanas un ārpus stundu pasākumu ietvaros skolēniem palīdzēt veidot savu vērtību sistēmu.
Priekšmetu skolotāji	Integrēt karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu saturā.
Interesu izglītības skolotāji	Praktiski darbojoties, palīdzēt atklāt skolēnu spējas, talantus un dotumus.
Atbalsta personāls	Palīdzēt veidot dzīves un karjeras vadības prasmes, novērst šķēršļus veiksmīgas karjeras plānošanas īstenošanas procesā.
Tālākās izglītības iestādes	Informēt un iepazīstināt jauniešus ar piedāvātajām izglītības programmām.
Vecāki	Informēt par personīgo karjeru un pieredzi un sniegt padomus karjeras virziena izvēlē.
Darba devēji	Iepazīstināt ar situāciju darba tirgū, informēt par vietējo darba tirgu un darba iespējām.
NVA	Informēt par karjeras atbalsta materiālu saturu un pieejamību, piedāvāt informatīvus pasākumus.

Absolventi	Dalīties ar personīgo izglītības un darba pieredzi.
-------------------	---

Karjeras atbalsta sistēmas attīstībā, tai skaitā, arī karjeras izglītības attīstībā un īstenošanā, karjeras konsultants ir galvenais virzītājspēks. Labs rezultāts tiek sasniegts, strādājot komandā ar skolas vadību, klases audzinātājiem, priekšmetu pedagogiem, interešu pulciņu vadītājiem, bibliotekāriem, atbalsta personālu, kā arī ar skolēnu vecākiem. Liepājas 7.vidusskolas karjeras konsultanta (KK), skolas personāla un vecāku sadarbības sistēma.

VII. Skolas pedagoga karjeras konsultanta sadarbības sistēma

Skolas karjeras attīstības atbalsta sadarbības sistēma	Skolas vadības komanda	<ul style="list-style-type: none"> • Direktors • Pamatdarbības struktūrvienību vadītāji • Direktora vietnieki
	Skolotāji	<ul style="list-style-type: none"> • Klašu audzinātāji • Priekšmetu skolotāji • Interesu izglītības skolotāji • Metodisko komisiju vadītāji • Mentori
	Atbalsta personāls	<ul style="list-style-type: none"> • Bibliotekārs • Sociālais pedagogs • Psihologs • Logopēds • Medmāsa • Laborants
	Konsultatīvais atbalsts	<ul style="list-style-type: none"> • Skolas padome • Skolēnu pašpārvalde
Ārpus izglītības iestādes sadarbības partneri	<ul style="list-style-type: none"> • Valsts institūcijas (VIAA, NVA u.c.) • Uzņēmumi, darba devēji, nozaru profesionālās apvienības un asociācijas • Absolventi • Vecāki • Citas izglītības iestādes 	

Strādājot mūsdienu multikulturālā skolā no vadības puses tiek ievērota sadarbības sistēma, lai gan karjeras konsultants, gan atbalsta personāls un skolotāji strādātu vienotā komandā, cieši un mērķtiecīgi sadarbojoties savā starpā, lai palīdzētu skolēniem risināt karjeras izvēles un īstenošanas jautājumus. Nozīmīgi tiek novērtēta sadarbība ar uzņēmējiem, darba devējiem, Nodarbinātības valsts aģentūru (NVA), lai iegūtu jaunu informāciju par mainīgajām

darba tirgus aktualitātēm. Informācija palīdz sagatavot skolēnus darba tirgum nākotnē kā konkurētspējīgus un pieprasītus darbiniekus, kuri mērķtiecīgi tiek virzīti uz pareizās profesijas izvēli.

VIII. Karjeras izglītības vērtēšana

► Karjeras izglītības sasniedzamās prasmes 1.- 6. klasēs

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.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.

- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.

- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.

- Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju

aprakstus.

- Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un

izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba

dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.

- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba

pasaulē).

- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina,

kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.

- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.

- Skolēns apzinās savas iespējas.

Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

► **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.- 9. klasē**

(Āboltiņa, Belinska, Beļčikova, 2006)

7.klasē	8.klasē	9.klasē	Pamatskolu beidzot
Darba pasaules iepazīšana			
Sevis izzināšana			
Prasme sevi kritiski izvērtēt. Spēja strādāt pāri un grupā. Prasme uzstāties. Savu iespēju apzināšanās.	Savu stipro un vājo pušu apzināšana un sevis vērtēšana. Prasme prognozēt savas iespējas. Prasme sadarboties. Prasme akceptēt citādo.	Prasme veidot CV un uzrakstīt motivācijas vēstuli. Prasme piedalīties intervijās. Prasme veidot savu publicitāti - prezentēt sevi.	Savu interešu, spēju/ dotumu, personīgo īpašību un vērtību izzināšana un sabalansēšana. Spēja respektēt cilvēku pašcienu, ievērot cilvēku tiesības. Spēja būt atbildīgam konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību. Saskarsmes prasme un spēja pielietot situācijai atbilstošu

			komunikācijas veidu.
--	--	--	----------------------

7.klasē	8.klasē	9.klasē	Pamatskolu beidzot
Karjeras plānošana			
<p>Prasme atlasīt un pētīt informāciju. Prasme noformēt dokumentus. Prasme saplānot savu laiku. Prasme saskatīt sakarības.</p>	<p>Prasmes analizēt un sistematizēt informāciju. Spēja salīdzināt savas iemaņas un prasmes ar darba tirgū pieprasītajām. Prasme plānot optimālu resursu izmantošanu. Spēja uzstādīt mērķi.</p>	<p>Prasmes apstrādāt informāciju. Spēja pakārtot uzdevumus izvērītam mērķim. Spēja izvēlēties metodes uzdevumu izpildei un mērķa sasniegšanai. Spēja izveidot rīcības plānu.</p>	<p>Prasme plānot turpmāko izglītību, interese turpināt to. Spēja patstāvīgi mācīties, nosakot sev mērķus, prasme izvēlēties atbilstošas mācību metodes, novērtēt savus sasniegtos rezultātus un to atbilstību izvēlētajai profesijai. Prasme izmantot iegūtās zināšanas.</p>
Lēmumu pieņemšana			
<p>Prasme iegūt un izmantot informāciju. Spēja salīdzināt. Spēja izteikt savu viedokli.</p>	<p>Spēja vērtēt sadarbības partnerus. Prasme iegūt informāciju komunikācijas procesā. Diskusiju kultūras pamatiemaņas. Spēja komunicēt. Prasme uzklaut citu viedokļus un rast kompromisu.</p>	<p>Spēja pieņemt lēmumu. Prasme pamatiemaņu līmenī veikt pētījumus. Spēja saskatīt cilvēka un dabas mijiedarbību. Prasme novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas ar karjeras izvēli saistītos lēmumos.</p>	<p>Prasme radoši izteikt sevi. Prasme analizēt un vispārināt parādības, situācijas un problēmas, izmantot analīzes rezultātus, novērtējot un plānojot savu darbību un izdarot izvēli. Spēja piedalīties diskusijās. Prasme noformulēt, pamatot un aizstāvēt savu viedokli.</p>

► **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.- 12. klasēs**

(Alksne, Antonova, Druveniece, 2006)

Karjera	
Jāizprot	secīgas karjeras izveides programmas (plāna) pamatdaļas un principi.
Jāprot	apzināties karjeras izvēles iespējas un veidošanas virzienus; darboties komandā; kritiski atšķirt objektīvus faktus no pārspīlējumiem un nepamatoti priekšstatiem karjeras izglītības jautājumos.
Jābūt priekšstatam par	karjeras plānošanu un tās nepieciešamību.
Sevis izzināšana	
Jāizprot	savas izaugsmes un attīstības ietekmes; pozitīvas attieksmes pret darbu un mācīšanos nepieciešamība; personīgās darbības motivācija, savu vērtību skala, vajadzības un intereses.
Jāprot	kritiski domāt, analizēt un vērtēt savas domas un rīcību; atrast, izvērtēt un izmantot informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām; izvērtēt intereses un izskaidrot to ietekmi veiksmīgas karjeras veidošanā.
Jābūt priekšstatam par	daudzveidīgām izvērtēšanas metodēm.
Izglītība	
Jāizprot	Latvijas izglītības sistēma un tālākas izglītības iespējas;
	mūžizglītības nozīme savas karjeras veidošanas procesā.
Jāprot	atrast, skaidrot un novērtēt daudzveidīgu informāciju par izglītības iespējām, saistot ar karjeras izvēli un veidošanu.
Jābūt priekšstatam par	izglītības iegūšanas iespējām un nosacījumiem ārzemēs.
Darbs	
Jāizprot	darbs kā pozitīva vērtība saistībā ar savas karjeras veidošanu; personiskās pieredzes nozīme darba karjeras veidošanā.
Jāprot	izvērtēt mainīgās darba pasaules nosacījumus esošo prasmju atjaunošanai, pilnveidei un jaunu prasmju apguvei visas dzīves garumā; vērtēt veiksmīgas karjeras nosacījumus; vērtēt profesijas saistībā ar savām spējām, interesēm, vajadzībām.
Jābūt priekšstatam par	izmaiņu procesiem darba pasaulē; profesiju daudzveidību.
Personības iekļaušanās darba tirgū	

Jāizprot	savas personības zināšanu, prasmju, spēju, talantu un interešu nozīmīgums, piesakoties darba tirgū.
Jāprot	uzrakstīt personīgo CV, motivācijas/pieteikuma vēstuli atbilstoši mērķim; sniegt darba interviju; meklēt un atrast darba iespējas un piedāvāt sevi atbilstoši darba tirgus prasībām.
Jābūt priekšstatam par	darba tiesiskajām attiecībām likumdošanas normatīvajos aktos un to ietekmi un nozīmi karjeras veidošanā.
Lēmumi	
Jāizprot	personības iniciatīvas un atbildības nozīme karjeras izvēlē; lēmumu pieņemšanas nozīme karjeras izvēlē.
Jāprot	uzņemt atbildību un pieņemt lēmumus karjeras izvēlē; analizēt savas izaugsmes un pārmaiņas rezultātus dzīves laikā; izdarīt korekcijas savā karjeras plānā.
Jābūt priekšstatam par	izmaiņām, neparedzētiem apstākļiem un riska faktoriem, kas ietekmē karjeras izvēli.

► **Liepājas Dzintara vidusskolas karjeras izglītības darba plāns:**

Liepājas Dzintara vidusskolas karjeras izglītības darba plāns ir balstīts uz vispārīzglītojošo skolu karjeras izglītības programmu 1. – 12. klasei, kas izveidota pamatojoties uz ESF (Eiropas Sociālā fonda) projekta KIPNIS (Karjeras izglītības programmu nodrošinājums izglītības sistēmā) ietvaros izstrādātās karjeras izglītības programmas bāzes (Karjeras izglītība skolā). Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas – integrēta mācību priekšmetu stundās, klases stundās, individuālās/grupu karjeras konsultācijās, dažādās ārpusstundu un ārpusskolas pasākumos. KI pasākumi izstrādāti balstoties uz KI tradīcijām skolā un jaunas programmas optimizācijas rezultātā. Mācīšanās prasmju attīstīšana KI, strādājot ar dažādiem informācijas avotiem, ir viena no Liepājas Dzintara vidusskolas attīstības plāna prioritātēm, kurš tiek papildināts, organizējot informatīvus pasākumus par profesiju daudzveidību un izglītības iestāžu piedāvājumiem.

Karjeras izglītības vīzija:

Veiksmīgi integrēt karjeras izglītību visā izglītības procesā – gan formālajā (mācību priekšmetu programmās, audzināšanas programmās) un neformālajā (interešu izglītības pulciņu programmās, ārpusstundu pasākumos) izglītībā, ņemot vērā formālās un neformālās izglītības mijiedarbību ar brīvo (ģimenes, draugu, masu mediju ietekme) izglītību.

Karjeras izglītības moto:

“Es zinu, kas es būšu darba tirgū!”

Karjeras izglītības mērķis:

1. Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši 2018. gada 27.novembra MK noteikumu Nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem” prasībām, integrējot specifiskos mērķus:

1.2. nodrošināt izglītojamo pašizpētei, karjeras izpētei, karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;

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

1.4. veidot interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;

1.5. nodrošināt iespēju apgūt prasmes, informācijas tehnoloģiju un avotu izmantošanas pamatiemaņas;

1.6. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un karjeru;

1.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;

1.8. veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

1.9. attīstīt un pilnveidot jauniešu spēju izvīrīt un sasniegt savus mērķus, sekmējot tādu prasmju un iemaņu attīstību, kuras vada priekšnosacījumus veiksmīgai karjerai un labvēlīgam psiholoģiskam klimatam ģimenē, skolā un sabiedrībā kopumā.

Karjeras izglītības uzdevumi:

1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

1.2. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;

1.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;

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

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

1.6. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;

1.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;

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

Karjeras izglītības paredzamais rezultāts:

1. nodrošināta karjeras izglītību rosinoša un motivējoša vide;

1.2. veicināta skolēnu mērķtiecīga tālākizglītības un profesijas izvēle;

1.3. sniegts atbalsts skolēniem atbilstoša darba meklējumos;

1.4. veidotas zināšanas un pamatiemaņas praktiskai darbībai;

1.4. izkoptas patstāvīgu uzskatu veidošanas prasmes;

1.5. nodrošināts vispusīgs atbalsts skolēnu sagatavošanai turpmākai dzīvei.

Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

NR.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	<ul style="list-style-type: none">• Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi• Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas• Attīstīt prasmi kritiski domāt
1.	Analīze	<ul style="list-style-type: none">• Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām• Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
2.	Brīvais raksts	<ul style="list-style-type: none">• Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
3.	Darbs ar informācija avotiem	<ul style="list-style-type: none">• Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
4.	Darbs grupās	<ul style="list-style-type: none">• Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
5.	Darbs pāros	<ul style="list-style-type: none">• Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu

6.	Diskusija	<ul style="list-style-type: none"> • Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausi citu domas • Meklēt problēmu risinājumu
7.	Dubultā dienasgrāmata	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi
8.	Ekskursijas	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
9.	Ēnu diena	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus • Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
10.	Eseja	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, • apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
11.	Individuālais darbs	<ul style="list-style-type: none"> • Mācīties strādāt patstāvīgi
12.	INSERT metode	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
13.	Intervija	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūst prasmi sarunāties: uzklausi sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	<ul style="list-style-type: none"> • Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
15.	Pārrunas/sarunas	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
16.	Pašvērtējums/pašanalīze	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
17.	Pētījums	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūst prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
18.	Portfolio/darba mape	<ul style="list-style-type: none"> • Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
19.	Prāta vētra	<ul style="list-style-type: none"> • Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
20.	Prezentācija	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūst prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
21.	Prognozēšana	<ul style="list-style-type: none"> • Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
22.	Projekts	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūst prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju,

		saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
23.	Seminārs	<ul style="list-style-type: none"> Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
24.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	<ul style="list-style-type: none"> Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusies lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
25.	SVID analīze	<ul style="list-style-type: none"> Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
26.	T-tabula	<ul style="list-style-type: none"> Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
27.	Tests	<ul style="list-style-type: none"> Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
28.	Tikšanās	<ul style="list-style-type: none"> Iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
29.	Venna diagramma	<ul style="list-style-type: none"> Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
30.	Vērošana	<ul style="list-style-type: none"> Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumu

► Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

1. Klases audzināšanas stundas- Skolai ir izstrādāta sava klases stundu programma. Tajā ir iekļautas 9 tēmas, no kurām viena – karjeras izvēle.

Stundu temati:

Klase		Stundu skaits
1.-4.	Dienas režīms. Mācības –skolēna darbs. Profesiju daudzveidība. Mana sapņu profesija. Manu vecāku profesijas.	4
5.-6.	Es un mani dotumi. Brīvais laiks un tā izmantošana. Mācīšanās prasmes un sasniegumi. Dažādās profesijas.	3
7.-8.	Ievads karjeras pasaulē. Populārākās profesijas. Veselība –viens no profesiju izvēles faktoriem. Nepieciešamās prasmes un iemaņas.	4

9.	Sevis izzināšana un pilnveidošana. Atbilstība izvēlētajai profesijai. Darba tirgus. Karjeras plānošana.	4
10.-12.	Profesiju klasifikators. Lēmumu pieņemšana. Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs. Mūžizglītība. Es -darba tirgū. Tautsaimniecības attīstības tendences. Darbs ārzemēs. Darba intervija, CV, likumdošana, līgumi.	4 - 6

2. Karjeras izvēles veicināšana citu mācību priekšmetu stundās

Latviešu valoda – sava paštēla un identitātes noteikšana, pozitīvu un negatīvu tēlu un rīcības pārspriešana, CV un iesnieguma rakstīšana, darba pieteikums.

Svešvaloda- savu hobiju, spēju, interešu apzināšana, pozitīvu piemēru un ideālu apspriešana, sevis raksturošana, vecāku darbs, populāras profesijas, darba tirgus, izglītība ārzemēs, prasme publiski uzstāties, studijas Latvijā un ārzemēs, tolerance.

Dabaszinību priekšmeti (bioloģija, ķīmijā, fizika, ģeogrāfija, drošas medicīnas pamati) – savas veselības un temperamenta izpēte, medicīna, profesijas ietekme uz veselību, darba drošība, kaitīgie darbi, to plusi un mīnusi, prasmes un iemaņas, kas nepieciešamas pētījumu veikšanai, ar tiem saistītās profesijas, zinātniski pētnieciskās iestādes Latvijā, zinātniskie atklājumi, ar tiem saistītās profesijas.

Sociālās zinības- prasme sadarboties, vērtības, griba, jūtas, konfliktu risināšana, sociālā vide, darba tirgus, darba likumdošana, pārmaiņas sabiedrībā.

Dizains un tehnoloģijas – ar profesiju saistītu iemaņu iegūšana.

Datorika – prasme izmantot IT,CV un motivācijas vēstules noformēšana un ievietošana interneta vidē, nosūtīšana potenciālajam darba devējam.

Uzņēmējdarbības pamati – cilvēka raksturs un darba tirgus, uzņēmējdarbība kā profesija, „es” kā darba devējs, „es” kā darba ņēmējs, nauda, bankas, CV, motivācijas vēstule.

Sociālās zinātnes – konfliktu risināšana, saskarsmes psiholoģija, grupu ietekme, intelektuālās spējas.

Vēsture un sociālās zinātnes - likumdošana, tiesa, tiesu izpildvaras funkcijas, LR Satversme, politiskas amatpersonas un ierēdņi, korupcija, tiesību jomas un normatīvie akti.

3. Karjeras konsultanta darbs

Vada klašu grupu karjeras izglītības nodarbības

Sniedz individuālās karjeras konsultācijas 7. - 12. klašu skolēniem

Sniedz konsultācijas vecākiem bērna karjeras izvēles atbalstam

Sadarbojas ar priekšmetu skolotājiem un klašu audzinātājiem karjeras tēmu integrēšanai mācību saturā

Veic izglītojamo interešu un vajadzību monitorēšanu

Palīdz skolēniem izzināt, apzināties- spējas, prasmes, intereses, kompetences

Informē skolēnus un vecākus par izglītības iespējām Latvijā un ārvalstīs

Sniedz informāciju par profesijām un veicina darba pasaules iepazīšanu

Informē un rosina skolēnus iesaistīties karjeras izglītības aktivitātēs un pasākumos (piem. Karjeras nedēļa, Ēnu diena, izglītības izspēju izstādes, hakatoni, u.c.)

Paplašina izglītības iespēju redzesloku

Rosina skolēnu meklēt atbildes uz jautājumiem- “Kā izvēlēties piemērotāko izglītības iestādi?”, “Kā iepazīt profesija?”, “Kas jāzina par sevi, lai veiksmīgi plānotu karjeru?”, “Ko darīt tālāk?”

Konsultē par CV un Motivācijas vēstules izveidi

Apkopo informāciju par skolas absolventu tālākizglītību pēc 9.klases un pēc 12.klases

Motivē skolēnus saskatīt vērtību izglītības ieguvē

4. Ārpusstundu nodarbības

Skolas teātris “Impulss” - saskarsmes iemaņu attīstīšana, aktiermeistarības pamatu apgūšana, dekoratora, grimētāja, scenogrāfa, stilista, skaņu un gaismu operatora, skatuves strādnieka darba iepazīšana.

5. Pasākumi

Karjeras nedēļa.

Radošuma nedēļa.

Augstskolu prezentāciju pasākumi.

Mācību ekskursijas.

Tikšanās ar skolas absolventiem, vecākiem, dažādu profesiju un iestāžu pārstāvjiem.

Atvērto durvju dienu apmeklējumi.

Ēnu dienas.

Izstāžu apmeklēšana.

Projektu darbi.

Pulciņu darbu izstādes.

Teātra izrādes.

Konkursi, spēles.

6. Informācija

Karjeras izglītības materiāli atrodas skolas bibliotēkā un PKK kabinetā.

Aktuālie informatīvie materiāli tiek izvietoti skolas informatīvajā stendā 1.stāvā

Interneta resursu saites ievietotas skolas mājas lapā sadaļā Ārpusstundu darbs- sadaļā Karjera.

IX. Ieteikumi karjeras izglītības pasākumu plānošanai un īstenošanai

Labās prakses karjeras izglītības programmas ir vērstas uz klientu. Tās ir vispārīzglītojošas, vadības apstiprinātas. Tās plānošanā un īstenošanā iesaistās viss skolas personāls. Programmas īstenošanā jāiesaista sadarbības partneri, jāizmanto aktuāla informācija, jāizmanto dažādi mācību līdzekļi un atbilstoši sagatavots personāls; tās īstenošana ir jākoordinē, jāpārtrauc un periodiski jāizvērtē.

Uzsākot skolas karjeras izglītības pasākumu plānošanu, ir jāpārdomā mācību mērķi/sasniedzamās prasmes, ievērojot pēctecību pārejā no zemākas klases uz augstāku klasi, lai:

- attīstītu analītiskās un sintezējošās darbības prasmes savas karjeras plānošanai, apzinoties/respektējot savas personības spējas, talantus, intereses, vajadzības un iespējas,
 - sniegtu zināšanas un veidotu izpratni par izglītības sistēmu, izglītības piedāvātajām iespējām un nosacījumiem, motivējot mūžizglītībai,
 - veidotu izpratni un sniegtu zināšanas par nemitīgi mainīgo darba pasauli globalizācijas apstākļos un informācijas tehnoloģiju attīstības laikmetā,
 - sniegtu/padziļinātu zināšanas un prasmes sevis raksturošanā, lai veicinātu veiksmīgu iekļaušanos izglītības un darba tirgū,
 - veidotu motivāciju savu spēju attīstībai, lai kļūtu par pilntiesīgu informācijas sabiedrības locekli,
 - radītu motivāciju profesionālās karjeras izvēlei un veicinātu izglītojamā konkurētspēju tālākas izglītības apgūvē vai darba gaitu uzsākšanai.

Karjeras izglītības īstenošanas pasākumus var integrēt mācību priekšmetu stundās, klases audzināšanas stundās; ārpusklases pasākumos (projektu nedēļas, “ēnu dienas”, karjeras/profesiju dienas, atvērto durvju dienas, tikšanās ar absolventiem un dažādu profesiju pārstāvjiem, Karjeras nedēļas pasākumi, ekskursijas, pārgājieni, konkursi, viktorīnas, erudītu spēles, pēcpusdienas, klases vakari, bibliotēkas stundas, darba izmēģinājumi/vasaras nometnes, vecāku sapulces u.c.).

Definēto mācību mērķu sasniegšanai un karjeras vadības pamatprasmju apguvei jāizmanto daudzveidīgas un interaktīvas mācību metodes — anketēšana, aptauja, *portfolio* veidošana, diskusija, grupu darbs, grafiskais organizators, intervijas, lomu spēles, darbs pāros, pašvērtējums, IKT tehnoloģiju izmantošana, pētījums, prāta vētra, prezentācija u.c.

Liepājas Dzintara vidusskolas Karjeras izglītības programmu veidoja:

Skolas pedagoge karjeras konsultante Inga Stirpeika