

# PAR UN AP KARJERAS IZVĒLI





WHO?

WHERE?

WHAT?

WHY?

WHEN?

HOW?







**Pašizpēte**

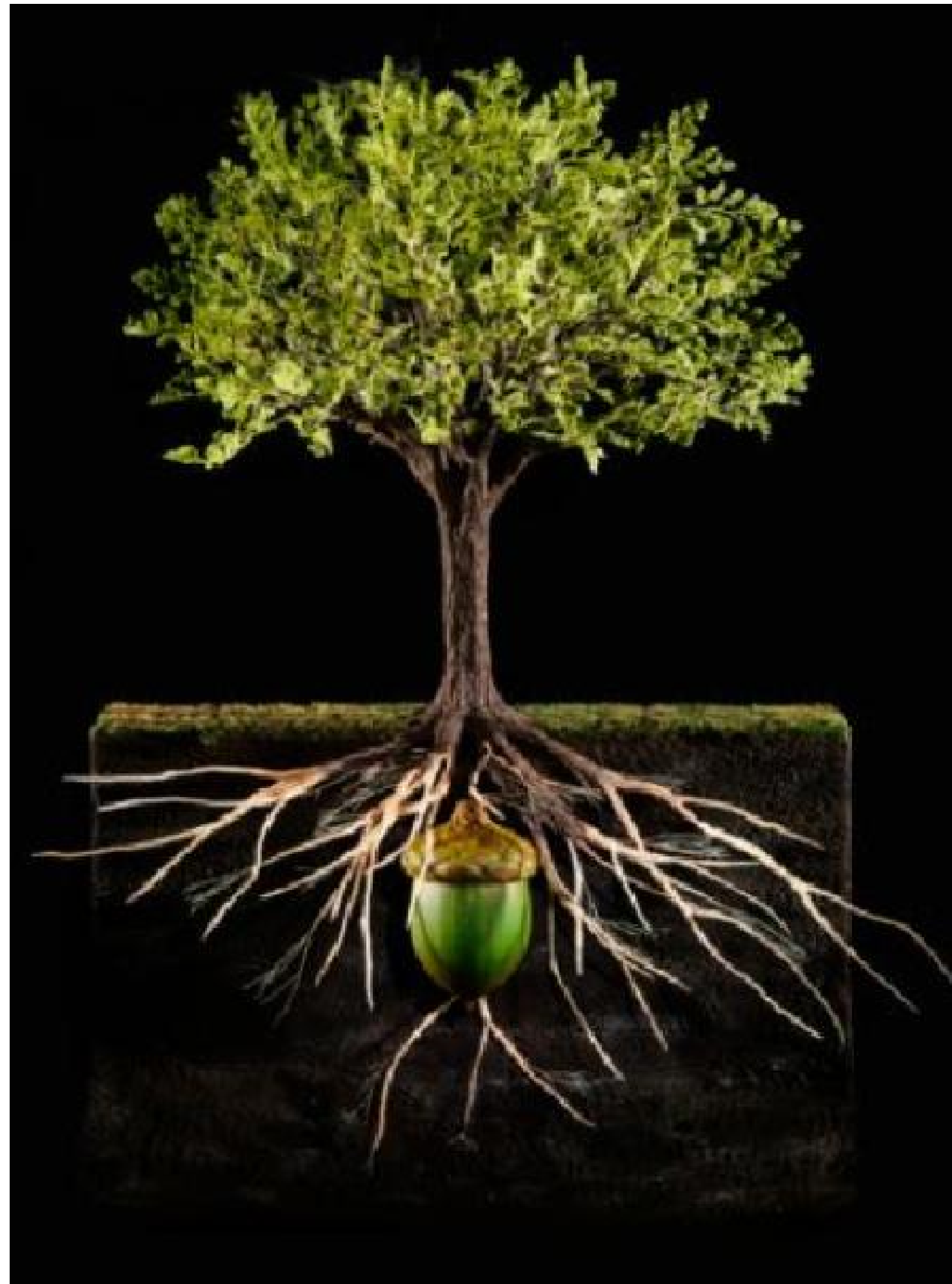
**Mērķa  
izvirzīšana**

**Plānošana,  
vadības prasmes**

**Karjeras  
izglītība**



# SĀC AR SEVI



Spēki pirmkārt būtu jāvelta sava rakstura pilnveidošanai. Rūpējoties par saknēm, mēs sāksim ievākt arī augļus.  
/Stīvens R.Kovejs/

# TESTI

**ZRKAC**

<https://e-studijas.zrkac.lv/>

**NIID.LV**

<https://e-studijas.zrkac.lv/>

**Holanda Karjeras  
tests**

[https://www.mycareerguru.lv/  
karjeras-testi/holanda-  
karjeras-tests/](https://www.mycareerguru.lv/karjeras-testi/holanda-karjeras-tests/)



MĒRĶIS





# PLĀNS





# Kāpēc nepieciešams



Lai dzīvotu plānotu dzīvi -> sasniegtu mērķi

Rīcības plāns -> plānošana

Vērtības nosaka mērķa izvēli

«Ja tev ir plāns un kaut kas neizdodas, tad ir bijis slikts plāns. Ja tev nav plāna un kaut kas neizdodas, tad pats vainīgs.» J.Griķis

Ja tev nav mērķis (plāns), tad kāds cits vadīs tavu dzīvi.  
«Atsakoties no savām vērtībām, atsakies no saviem mērķiem.»





KO DARĪT ?



**PAŠĪSTENOŠANĀS** – izpausme, kompetence, realizēšanās, bez  
citu novērtējuma (daru, jo zinu, kāpēc?)

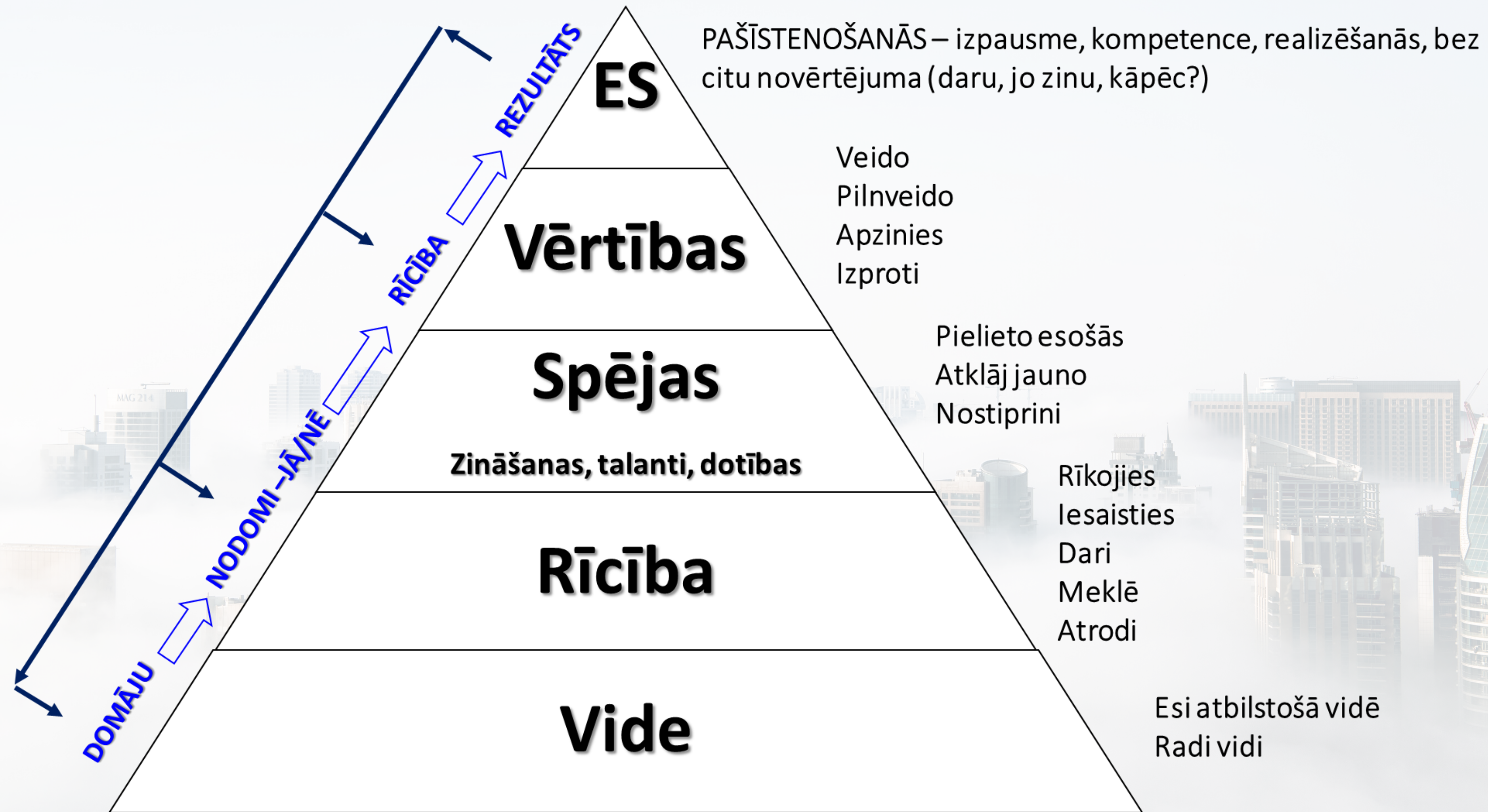
Veido  
Pilnveido, Apzinies  
Izproti, izvērtē, Nostiprini

Pielieto esošās  
Atklāj jauno  
Nostiprini

Rīkojies, Iesaisties  
Dari – attīsti zinātkāri, interesi,  
zināšanas  
Meklē, Atrodi

Esi atbilstošā vidē  
Radi vidi







**Pašizpēte**

**Mērķa  
izvirzīšana**

**Plānošana,  
vadības prasmes**

**Karjeras  
izglītība**



# KUR UN KO IZVĒLĒTIES?

**NIID.LV**

**PRAKSE.LV**

**PROFESIJUPASAULE.LV**

**TAVAI KARJERAI**



[https://www.facebook.com/  
TavaiKarjerai/](https://www.facebook.com/TavaiKarjerai/)

Profesiju  
Pasauļē

<https://www.profesijupasaule.lv/>



# Profesiju Pasaule



Medicīnas fiziķis



Keramiķis



Mākslas zinātnieks



Fiziķis



Stikla mākslinieks

[Visas profesijas >](#)

## RESURSI

### IZPĒTI PROFESIJU PATS!

Aicinām Tevi pētīt profesijas patstāvīgi! Resursā apkopoti ieteikumi un materiāli, kas Tev palīdzēs Ēnu dienās,

### "NIID.LV KARJERAS IZVĒLES TESTI"

Pašizpētes rīks iekļauj 4 testus. Testos ir iespēja "izmērīt" savu interesi par dažādām jomām, noskaidrot, kādā

### KLŪSTI UZŅĒMĒJS

Tu pats vari kļūt par uzņēmēju! Uzsākot uzņēmējdarbību, jautājumi var būt daudz un dažādi, tāpēc šajā

### KARJERAS IZVĒLES ATBALSTS

Jaunieši mēdz uzdot sev jautājumus, kas saistīti ar profesijas izvēli. NIID.LV rakstā atradīsi informāciju par



Tavai karjerai



Lapa · Izglītība



Valnu iela 1, Rīga, Latvia



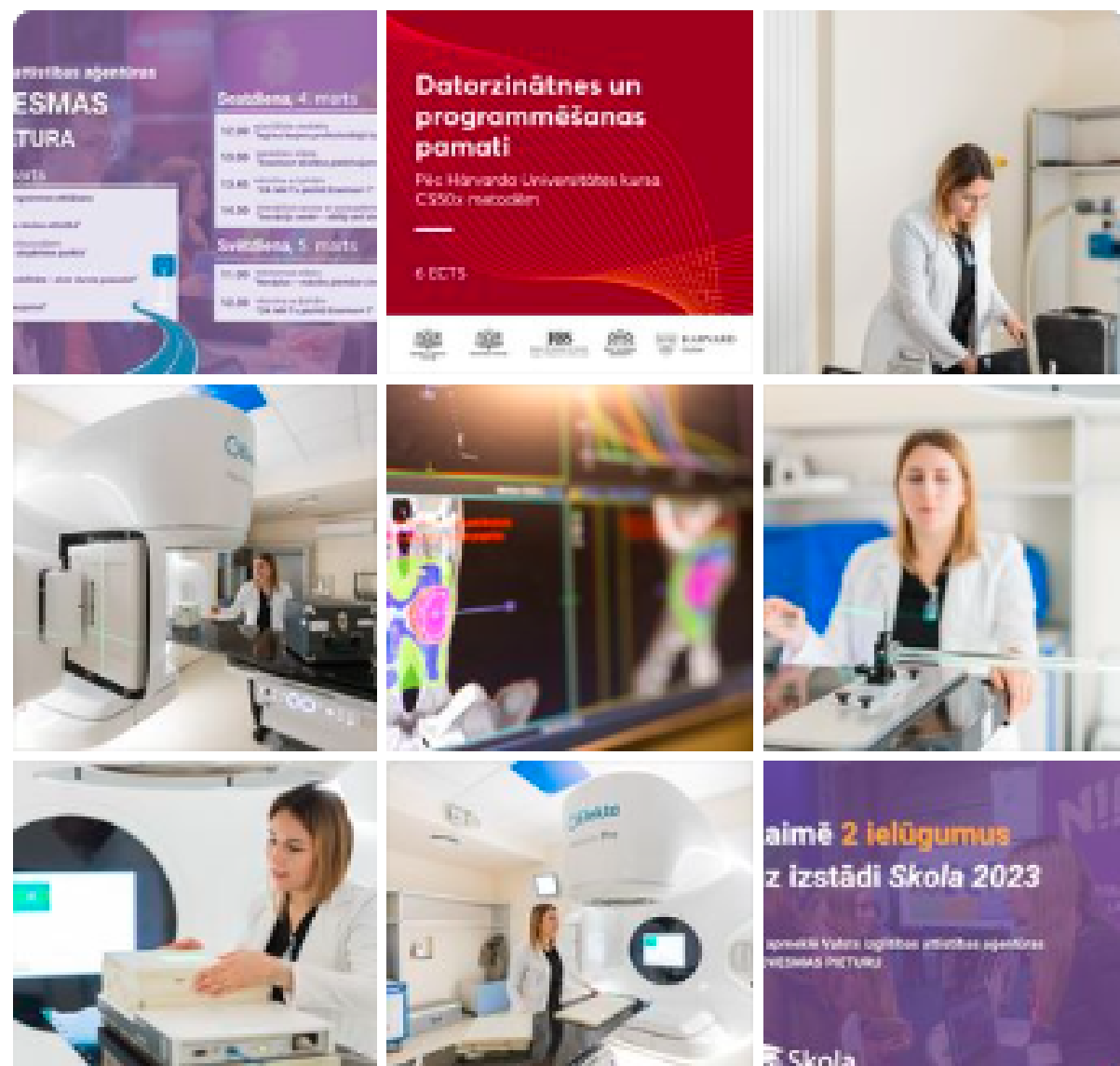
[viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/lat\\_karjeras\\_atbalsts/karjeras\\_atbalsts\\_jaunami](http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/karjeras_atbalsts_jaunami)



Vēl nav novērtējuma (1 atsauksme)

### Attēli

[Skatīt visus fotoattēlus](#)



Tavai karjerai

2 h ·



Aicinām interesentus apmeklēt [Valsts izglītības attīstības aģentūras ledvesmas pietura izstādē Skola 2023](#) jau šodien no plkst. 10:00 līdz 18:00!

Aplūko stenda aktivitāšu programmu un tīkamies izstādē!

## Valsts izglītības attīstības aģentūras IEDVESMAS PIETURA

### Piektdiena, 3. marts

- 12.00 ledvesmas pieturas programmas atklāšana
- 12.05 ledvesmas stāsts "Erasmus+ ieguldījums skolas attīstībā"
- 13.00 saruna ar jauniešiem profesionāļiem "SkillsLatvia - karjeras atspēriens punkts"
- 14.00 pieredzes stāsts "Erasmus+ studentu mobilitāte - atver durvis pasaulei!"
- 15.00 skolu diskusija "Erasmus+ skolēnu izaugmei"

### Sestdiena, 4. marts

- 12.00 speciālista viedoklis "Iegriez karjeru profesionālajā izglītībā"
- 13.00 pieredzes stāsts "Erasmus+ skolēna pieredzējums"
- 13.45 viktorīna ar bērniem "Cik labi Tu pazīsti Erasmus+?"
- 14.30 interaktīva saruna ar paraugdemonstrējumiem "Inovāciju centri - atklāj sevi zinātnieku"

### Svētdiena, 5. marts

- 11.00 ledvesmas stāsts "Nordplus - mācību pieredze zemeņu gaumē"
- 12.30 viktorīna ar bērniem "Cik labi Tu pazīsti Erasmus+?"



4

3 dalījās

Patīk

Komentēt

Dalīties



Rakstīt komentāru...



Tavai karjerai

2 d ·



Vai Tev ir interese par inovācijām, uzņēmējdarbību un mārketingu, kā arī vēlme atklāt un attīstīt





<https://niid.lv/>

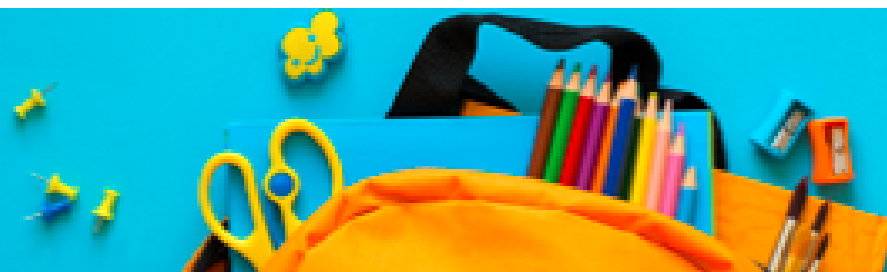
The logo for prakse.lv features the word 'prakse' in a white, lowercase, sans-serif font, followed by a dot and 'lv' in a green, lowercase, sans-serif font. A white horizontal line is positioned below the text.

<https://www.prakse.lv/>

<https://www.prakse.lv/>



## DIGITĀLAIS ASISTENTS



Meklē sev atbilstošas izglītības programmas, bet nezini,  
kā tās atrast?

**Digitālais asistents palīdzēs!**



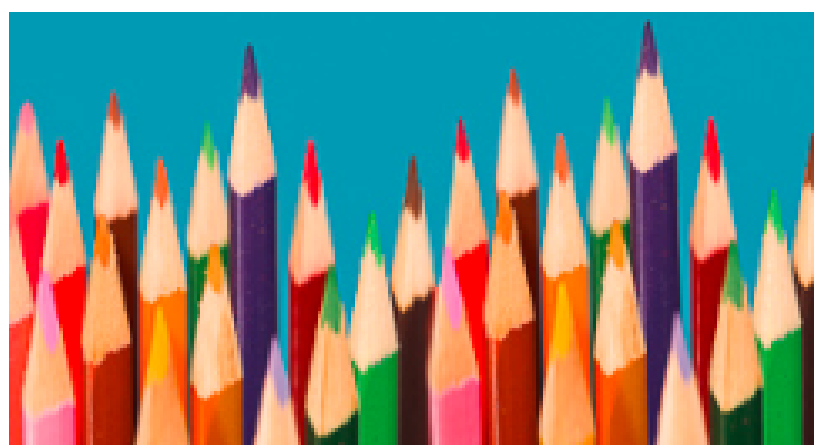
**Profesionālās izglītības iespējas cilvēkiem ar invaliditāti**



**Valsts pārbaudes darbi vispārējās  
izglītības iestādēs 2022./2023.  
mācību gadā**



**Valsts pārbaudes darbi  
profesionālās izglītības iestādēs  
2022./2023. mācību gadā**



**Sagatavošanas kursi valsts  
pārbaudījumiem un studijām**



**Profesionālās kvalifikācijas līmeņi  
Latvijas kvalifikāciju ietvarstruktūrā**



# Ko vēl ?

Izmanto iespējas

**SKOLA 2023**

**Erasmu +**

**ĒNU DIENA 2023**

**Brīvprātīgais darbs**

**Skolas skolēnu  
padome, pasākumi**

**ZPD, olimpiādes,  
konkursi**

Jauniešu centri, nometnes, utt.



# DZĪVEI NAV MENĻRAKSTA



A photograph of a sunlit forest path. The path is covered in fallen leaves and leads through a dense forest of tall trees with vibrant green foliage. Sunlight filters through the canopy, creating a warm, golden glow. The text is overlaid in the center of the image.

KATRĀ  
BEZIZEJĀ IR  
VISMĀZ  
TRĪS IZEJAS

K.Ozolniece

MEKLĒ  
IESPĒJAS





IDEJA BEZ MĒRĶA  
UN  
MĒRĶIS BEZ PLĀNA  
IR TIKAI SKAISTS  
SAPNIS

K.OZOLNIECE



IZVĒRTĒ SAVU  
PLĀNU





DROSMI RAKSTURO

*Skaidri formulēta ideja!*

*Pārliedzinoša rīcība!*

K.OZOLNIECE


RISKĒ

DOROSME

VAIRO

PĀRLIECĪBU





**Veido draugus  
atbilstoši savam  
dzīvesveidam, nevis  
pakārto Savu dzīvi  
draugiem!**

K.Ozolniece



**TU ESI  
ATBILDĪGS PAR  
SAVU IZVĒLI**