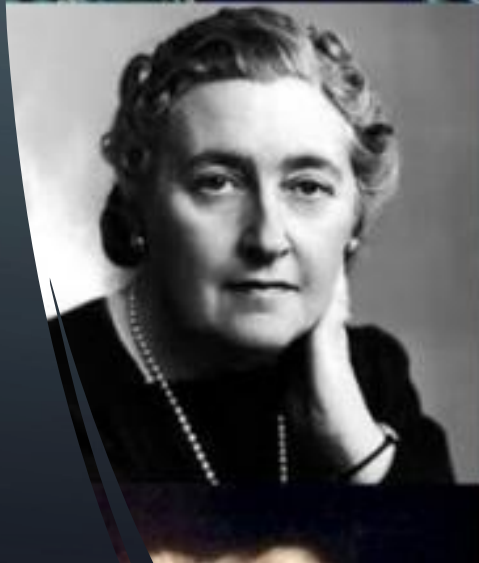


KARJERA  
KARJERAS JĒDZIENS  
IDEĀLĀ KARJERA  
KARJERAS PAŠVADĪBA

*JUDĪTE EMSIŅA*





1) Mana ideālā karjera ir kā  
brīvība un neatkarība – es savu  
stādāt no pēkšņas nūtas un visu  
kāpt pa karjeras kāpnīm.



2) Būtu es jūtos tā it kā  
būtu nolikta parvā pilsveidosa  
nās sūzīva izvēles punkta.  
Es nolītes apgūt kādu no IT joma



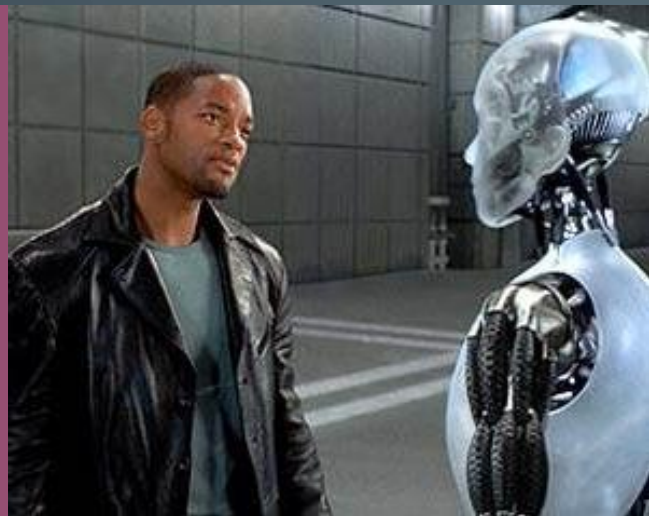
3) Izvēloties nācamo darbu, es  
baidos, vai jauno zinātānu un  
prasmju apguve nebūs pārāk  
sarežģīta.

1. Izvēlies vienu vai vairākas  
kartītes, kuras parāda:

ko Tev patīk darīt,  
kā Tev patīk justies.

2. Padomā, kā Tu savu aizraušanos  
vari realizēt savā profesijā.

Saskaņā ar Pasaules ekonomikas foruma (PEF) pētījuma prognozēm 60% no profesijām un



Šodienas darba tirgū 33% no darba paveic tehnoloģijas, mašīnas un roboti.



Lai nākotnē tehnoloģijas izmantotu kā rīku, ikvienam no mums būs jāstrādā pie arvien jaunu prasmju apgūšanas



Jau tuvāko piecu gadu nākotnē sagaidām, ka šī proporcija turpinās mainīties un 47% darbus veiks roboti.



# KARJERAS NODARBĪBU SATURS, MĒRĶI UN UZDEVUMI

Tēma	Saturs
Karjeras vadība	Karjeras jēdziens. Karjeras nozīme cilvēka dzīvē. Ideālā karjera Veiksmīgas karjeras atslēga – karjeras pašvadības prasmes.
Izvēlētās profesijas iespējas darba tirgū un uzņēmējdarbībā.	Profesija – prasmes, kompetence, pieredze. Nozares, kurās varu strādāt ar iegūto profesiju un pieredzi. Nodarbinātības formas, uzņēmējdarbības formas. Amats organizācijā.
Pašizziņa	1.Personības izpēte Manas rakstura īpašības Manas stiprās un vājās puses.
Pašsiziņa	Karjeras vajadzības: Atlīdzība, atzinība, vide, darba stils, saturs, jēga, misija, drošība, izaugsme, sadarbība, utt
Mani resursi	Izglītība, pieredze, prasmes, sasniegumi, vides resursi, sociālie resursi, u.c.
Karjeras mērķi Situācijas izpēte	Mērķa nospraušana, Soļi ceļā uz mērķa realizēšanu Kur un kā es varu realizēt savus karjeras mērķus: Izglītība, Prakse, Organizācijas, u.c.
Nodarbinātība un darba tirgus	Nodarbinātības formas Atalgojums nozarēs, amatos. Nozares Latvijā un pasaulē
Darba meklēšana	Vakanču meklēšana, proaktīva darbība. CV sagatavošana Pieteikuma vēstules sagatavošana Lietišķā sarakste interneta vidē.
Darba intervija	Gatavošanās darba intervijai Darba intervijas struktūra, norise.
Darba attiecību dibināšana	Darba likumdošana Darba attiecības regulējošie dokumenti: Darba līgums, Ama apraksts, Koplīgums, u.c. Pirmā darba diena – Jautājumi, ko precizēt!
Karjeras izvērtēšana	Kādu darbinieku vēlas redzēt darba devējs?



# KAS IR KARJERA?

- Termina “karjera” (*career*) izcelsme meklējama latīņu un franču valodās ar nozīmi “ceļš”, “hipodroms”, “ātra cilvēku kustība” vai “rīcība”.
- Ar karjeras jēdzienu parasti saprot indivīda darba vēsturi, nodarbinātības un amatu secību, progresu vai paaugstinājumu darbā, bibliogrāfisku progresu dzīvē kopumā. (*Greenhaus & Callanan, 2006*).
- Jēdzienu „karjera” definē kā procesu, kurā indivīds (mērķtiecīgi, sistēmiski, plānveidīgi) izmanto visus viņam pieejamos resursus savu dzīves mērķu sasniegšanai kādā dzīves jomā (darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums, garīgums) un/vai lomā (meita, dēls, tēvs, māte, skolēns, students, darba ņēmējs, darba devējs, pensionārs), tā pilnveidojot savu personību, pašrealizējoties (*Pudule, 2013*).
- Karjeras jēdziens tiek skatīts visplašākajā nozīmē, domājot par sava dzīves ceļa izvēli un plānošanu kopumā.

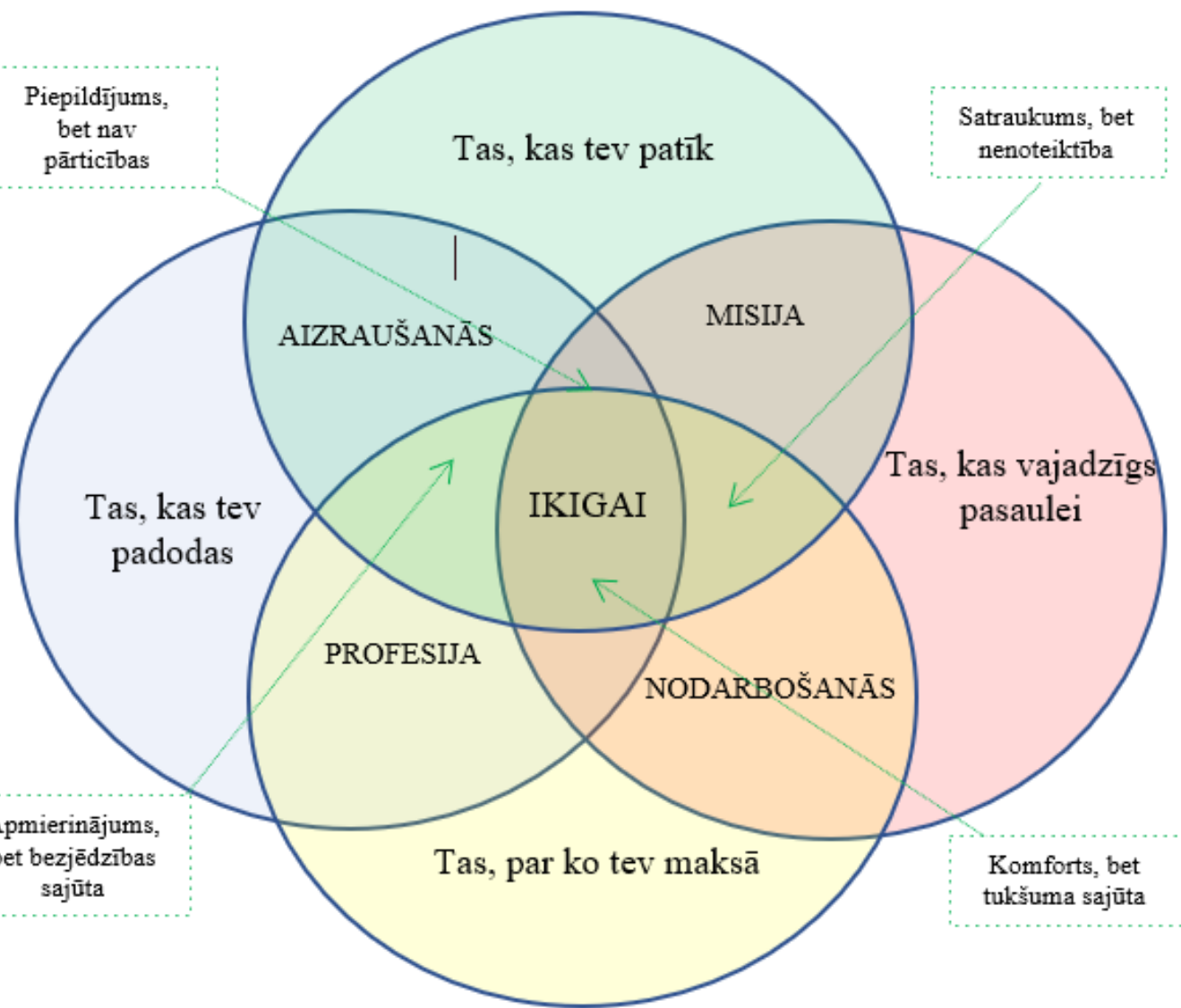
<b>Termins</b>	<b>Skaidrojums</b>
Karjeras attīstība ( <i>career development</i> ).	Nelineārs process, kurā iespējams gan progress, gan regress.
Karjeras vadība ( <i>career management</i> ).	Apzināts un mērķtiecīgs process.
Karjeras progress ( <i>career advancement</i> ).	Lineārs process, kurā tiek uzlabots karjeras stāvoklis.
Karjera ( <i>career</i> ).	Darba attiecību, nodarbošanos un mācīšanās pieredžu virkne visa mūža garumā.
Darbs ( <i>job, work</i> ).	Amats, dzīves domēns, kurā cilvēki par atlīdzību piedāvā pakalpojumu, rada produktu. Darbs ir tikai viena no karjeras procesa epizodēm.



- Katram cilvēkam ir tiesības sajūst gandarījumu darbā, pamosties ar aizrautības sajūtu jaunai darba dienai, justies droši savā darbavietā un atgriezties mājās ar piepildījuma sajūtu.
- Labklājības sasniegšanai cilvēki izvēlas atšķirīgus līdzekļus.
- Daži meklē prieku (patīkamā dzīve),
- citi meklē atbildību, nodarbošanos un ieguldījumu (nodarbināta dzīve)
- vai/un cilvēks var meklēt jēgu un garīgumu, lai justos laimīgs (jēgpilna dzīve) *(Abele-Brehm, 2014)*







## Japāņu koncepts “esamības jēga” (IKIGAI) (Gaines, 2021)

Ideālā karjeras kombinācija veidojas krustpunktā, kur pārklājas visas mijattiecībās esošās karjeras sfēras.

Ko tev patīk darīt?

Kas tev padodas?

Kas ir vajadzīgs pasaulei?

Par ko tu vari saņemt atalgojumu?

Kad tas, ko patīk darīt, sader ar to, kas padodas, cilvēks ir atradis savu aizraušanos.

Kad tas, kas ir vajadzīgs pasaulei, sakrīt ar to, kas cilvēkam patīk, viņš ir atradis savas dzīves misiju.

Kad cilvēks var saņemt samaksu par to, kas citiem ir vajadzīgs, ir atrasta nodarbošanās.

Kad cilvēkam padodas tas, par ko viņam maksā, viņš ir atradis profesiju.

KĀ MĒS ZINĀM, KAS IR MŪSU AIZRAUŠANĀS,  
ĪSTĀ LIETA?

- ✓ TO DAROT ESMU PILNĪGI AIZRĀVIES,  
NESKATOS PULKSTENĪ
- ✓ LAIKS PASKRIEN NEMANOT
- ✓ IEGULDU VISUS LĪDZEKĻUS
  - ✓ SMAIDU
- ✓ STĀSTU CITIEM PAR TO....





KĀ MĒS ZINĀM, KA MUMS PADODAS TAS, KO  
DARU?

- ✓ CILVĒKI MANI SLAVĒ, APBRĪNO
- ✓ CITI JAUTĀ MAN PADOMU
- ✓ CILVĒKI AICINA MANI PALĪGĀ
- ✓ DARBĀ MANI STĀDA CITIEM PAR PIEMĒRU



KĀ MĒS VARAM KLŪT PAR IZCILIEM SPECIĀLISTIEM?

- ✓ TĒRINIŠ, PIREDZE
- ✓ IZGLĪTOŠANĀS, INTERESĒTIES PAR JAUNUMIEM,
- ✓ TIKŠANĀS AR LABĀKAJIEM SPECIĀLISTIEM



- Individā laimes sajūtu visvairāk ietekmē tādi faktori kā
  - sociālā labklājība,
  - finansiālā labklājība,
  - fiziskā labklājība,
  - garīgā labklājība un kopienas labklājība.
- Šie faktori vienmēr ir mijiedarbībā, bet pētījumi rāda, ka karjeras labklājība (*career wellbeing*) ir viens no nozīmīgākajiem faktoriem, kuri ietekmē laimes sajūtu kopumā.
- Karjeras labklājība ir daudz vairāk nekā tikai apmaksāts darbs.
- Tādas sajūtas kā lepnums, sajūsma, laime, gandarījums, sajūta, ka esi novērtēts, iedvesmots, vērtīgs un enerģijas piepildīts stiprina karjeras labklājību (Jones, 2021).

• Karjeras labklājības atslēga ir karjeras pašvadība (*Hirschi & Wilhelm, 2019*).

• Karjeras vadība ir process, kurā indivīds attīsta, īsteno un uzrauga savus karjeras mērķus un stratēģijas. Šajā procesā indivīds pielieto karjeras vadības prasmes (*career management skills*)

(*Greenhaus & Callanan, 2019*):

- informācijas par sevi un darba pasauli apkopošana un analizēšana;
- precīza attēla par saviem talantiem, interesēm, vērtībām, vēlamo dzīves stilu un nodarbinātības iespējām veidošana;
- reālistisku mērķu izvirzīšana;
- stratēģijas šo mērķu sasniegšanai izstrādāšana;
- stratēģiju efektivitātes analizēšana.

