



KARJERAS DIZAINS

PAŠIZZIŅA



Pašizziņas prasmes

Kādas ir manas stiprās un vājās puses.

Kas man sevī patīk?

Vai es varu par sevi pateikt kaut ko labu?

Vai es spēju būt kritisks pret sevi?

Ko es gribētu mainīt sevī?



Katrai lietai, pat vismazākajam sīkumam, var būt nozīme Tavā dzīvē.

Analizējot sevi,
Tu vari labāk saprast citus,
veiksmīgāk veidot attiecības,
būt noteicējs par savām izvēlēm un savas dzīves kvalitāti.



**Tevi neuztrauktu,
ko par tevi domā citi,
ja tu zinātu,
cik reti viņi vispār par tevi domā.**



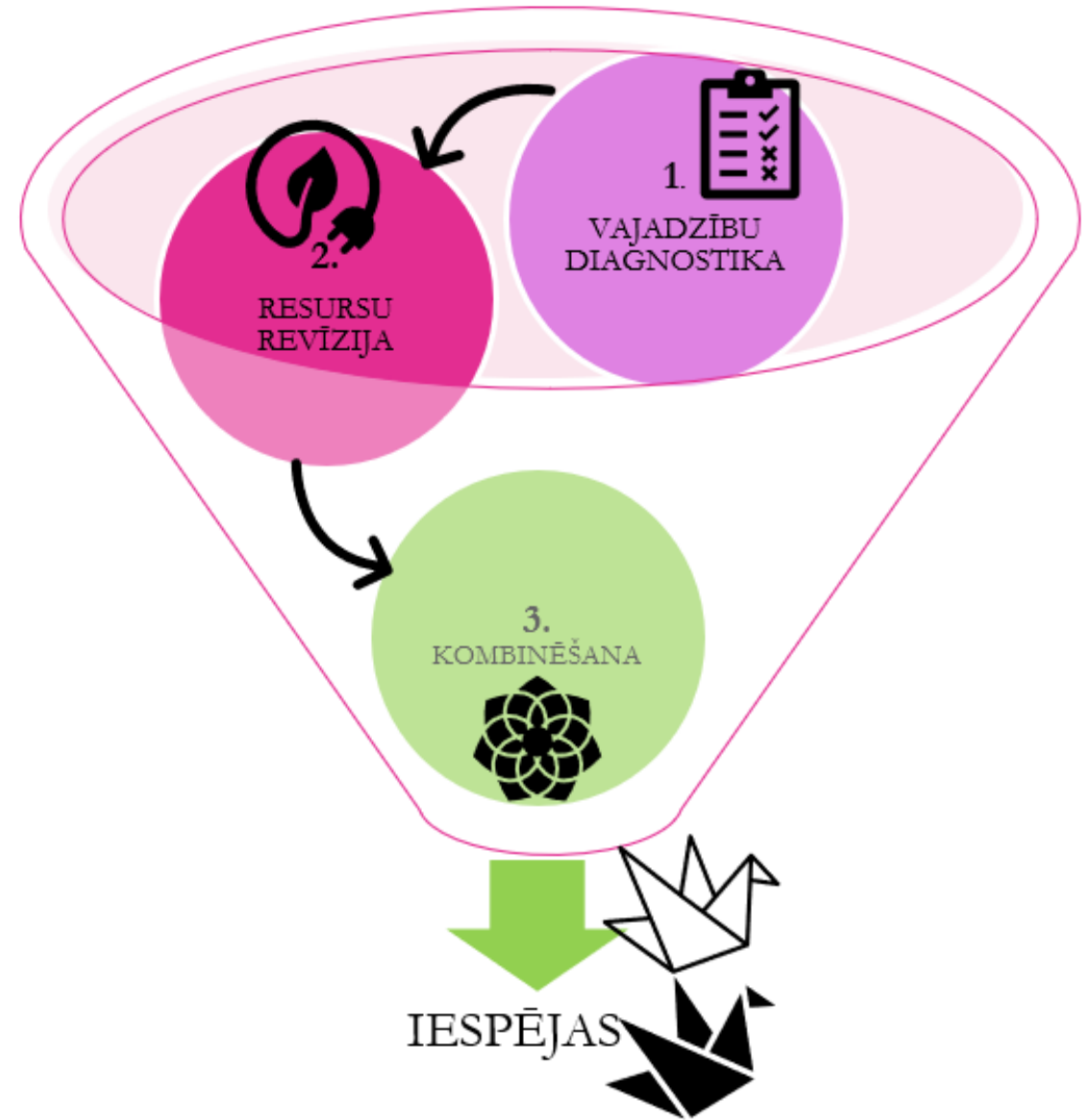
Nesalīdzini sevi ar
citiem!

Salīdzini sevi pats ar
sevi!

Ja šodien tu vari
izdarīt kaut ko vairāk
un labāk nekā vakar,
diena ir izdevusies!!!

Dizaina pieejas modelis karjeras vadībā:

1. Ko man vajag? Ko es gribu? (vajadzības)
2. Kas man pieder? Ko es varu? (resursi)
3. Kā? kur? ar esošajiem un atjaunotiem, papildinātiem resursiem varu realizēt savas vajadzības?



KAS IR RESURSS?

**KĀDI RESURSI NEPIECIEŠAMI KARJERAS
VEIDOŠANĀ?**

Karjeras vajadzības

- Vajadzības+vērtības+vēlmes
- *Ko es gribu? Kas man ir vajadzīgs? Kas man trūkst? Kas man rada diskomfortu darbā/karjerā?*

Karjeras resursi (līdzekļi vajadzību piepildīšanai)

- Personības resursi (*psiholoģiskā identitāte, bioloģiskā identitāte, profesionālā identitāte -izglītība, spējas, prasmes, pieredze*)
- Sociālās vides resursi (*sociālie kontakti, organizācijas, interešu grupas, informācija,)*
- Materiālie resursi (*finansējums, instrumenti*)

Cilvēks, kurš savu darbu velk
kā smagu vezumu...

No tā nav nekāda labuma.
Nevienam.

Izdedzis vai apdzisis?

*Rutīna, garlaicība, apātija, vienaldzība,
tukšuma sajūta, nīkuļošana.....*



RESURSI IR
IZTĒRĒTI



EMPTY

KĀDAS IR CILVĒKA VAJADZĪBAS?

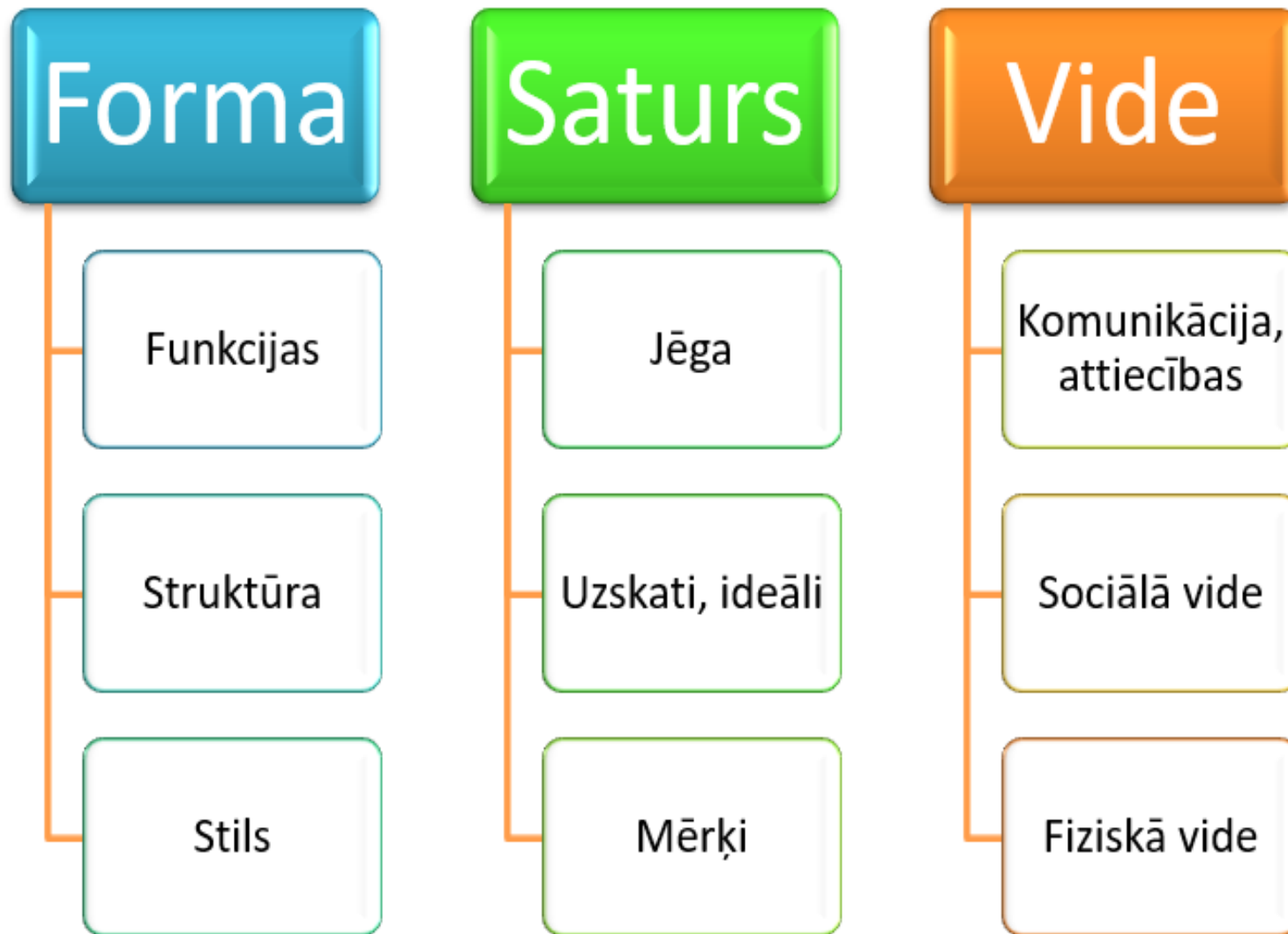


KĀDAS IR MANAS KARJERAS VAJADZĪBAS?

**KO ES VĒRTĒŠU, MĒRĪŠU, PIENĒMOT DARBA
PIEDĀVĀJUMU?**

**KAS MAN IR SVARĪGI, LAI ES BŪTU APMIERINĀTS
AR DARBU? (KRITĒRIJI?)**

Izmantojot dažus no dizaina kritērijiem (*funkcijas, jēga, process, vide, struktūra, forma, stils, komunikācija, interakcija, uzskati, radošums, ekonomiskie faktori, konstrukcija*), ir izvēlēti **tie kritēriji, kas ļauj sagrupēt karjeras vajadzības.**



Karjeras komforta vajadzības



- Saistītas ar vidi, procesu, attiecībām, formātu, amatu, lomu konkrētā darba vietā, atsevišķā nodarbinātības epizodē.
- Nodrošina karjeras labklājības sajūtu.
- Kas es esmu, kur es piederu, kas man pieder?

Attiecības
Atzinība
Atlīdzība
Atbildība
Autoritāte
Baudījums, aizrautība
Darba fiziskā vide
Darba psiholoģiskā vide
Drošība
Darba sociālā vide
Darba process, funkcijas
Estētiskās vajadzības
Ietekme, vara, hierarhija
Reputācija
Prestižs
Statuss

Karjeras izaugsmes vajadzības



- Saistītas ar saturu, jēgu, darbības jomu, karjeru kopumā.
- Ļauj sasniegt karjeras piepildījuma sajūtu.
- Par ko es topu? Kādu vērtību es radu? Kādu cilvēces, pasaules vai cilvēku problēmu es risinu?

Autonomija
Autoritāte
Gandarījums
Ietekme, vara, hierarhija
Izaicinājumi
Izcilība
Jaunrade
Jēga
Līderība
Mācīšanās
Meistarība
Misija
Pašrealizācija
Sasniegumi
Statuss sabiedrībā, nozarē, darbības jomā

Indivīda karjeras vajadzību klasifikācija

ATLĪDZĪBA



Stabils, regulārs ikmēneša
atalgojums (ATL01)



Augsta amata alga (ATL02)



Piemaksas, prēmijas (ATL03)



Uzņēmējdarbība (ATL07)



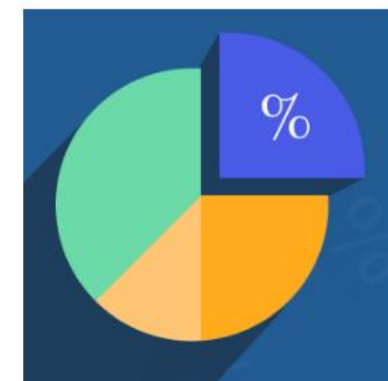
Blakusdarbs (ATL08)



Honorāri, autoratlīdzība
(ATL04)



Peļņas daļa (ATL05)



Procenti no darījumiem
(ATL06)

ATTIECĪBAS



Grupa, darbs ar lielu cilvēku skaitu (ATT01)



Individuāls darbs ar vienu klientu vienlaicīgi (ATT02)



Formālas attiecības, tikai darba attiecības, stingrs reglaments. (ATT03)



Darbs vienatnē, maz kontaktu ar citiem cilvēkiem (ATT04)



Neformālas, privātas attiecības, svinības, draudzība, kopīgi pasākumi ārpus darba (ATT05)



Piesaiste, pieķeršanās: kāds cilvēks vai cilvēki darbā ir īpaši tuvi un svarīgi, ģimeniska vide (ATT06)

ATTIECĪBAS



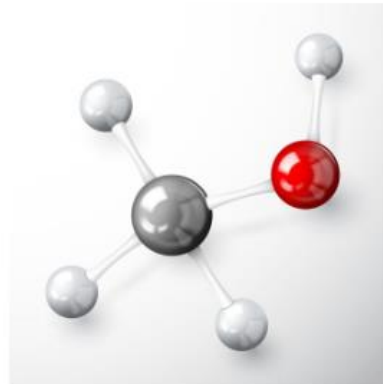
Komandas darbs, visi strādā uz kopīgu mērķi, kolektīva atbildība, sadarbība(ATT07)



Individuāls darbs, katrs strādā uz savu mērķi, atbild tikai par savu darbu, konkurence (ATT08)



Vienlīdzīgas attiecības, partnerība (ATT09)



Attiecības ar organizācijas vadību - ir saprotami un precīzi definēti pienākumi, atbildība, darba kārtība



Iespēja izteikt viedokli, piedalīties procedūru izstrādē, procesu analizē (ATT11)



Nemainīgs cilvēku loks darbs un sadarbība ar vieniem un tiem pašiem cilvēkiem katru dienu (ATT12)



Darbs un sadarbība ar nepazīstamiem cilvēkiem, katru dienu citi klienti, partneri; daudz jaunu tikšanos, iepazīšanos (ATT13)



Uzticēšanās, rīcības brīvība, atbalsts no vadības (ATT14)



Liela kolektīva vadīšana (ATT15)



Maza kolektīva vadīšana

ATTIECĪBAS

ATZINĪBA



Apbrīns (man ir svarīgi, lai manu darbu un darba rezultātu apbrīno) (ATZ01)



Cieņa (man ir svarīgi sajūst apkārtējo cilvēku cieņu) (ATZ02)



Slava, popularitāte (man ir svarīgi būt redzamam, atpazīstamam, populāram) (ATZ03)



Novērtējums (man ir svarīgi, lai citi pamana, ko es daru un izsaka par to vērtējumu) (ATZ04)

AUTONOMIJA



Brīvība lēmumu pieņemšanā
par savu karjeru, darbu
(AUT01)



Neatkarība no citu cilvēku
darbības (AUT02)



Savu personīgo mērķu
uzstādīšana un realizēšana
(AUT03)



Brīvība procesa organizēšanā,
izpildījumā (AUT04)



Atbildība tikai par sava darba
rezultātu (AUT05)

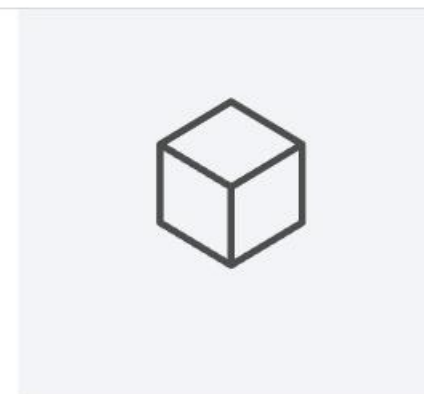
AUTORITĀTE



Vara, iespēja būt noteicējam
pār citiem (AUTOR01)



Pilnvaras, iespēja kontrolēt,
ietekmēt procesus
(AUTOR02)



Ietekme, iespēja ietekmēt
viedokļus (AUTOR03)

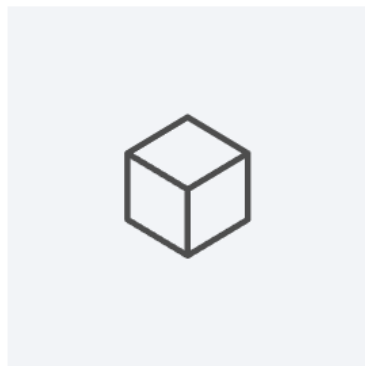


Iedvesmotājs, iespēja
iedvesmot cilvēkus
(AUTOR04)

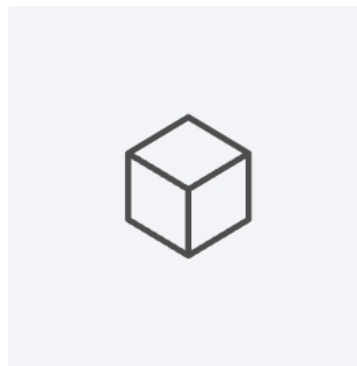


Līderība, iespēja vadīt
cilvēkus, grupas (AUTOR05)

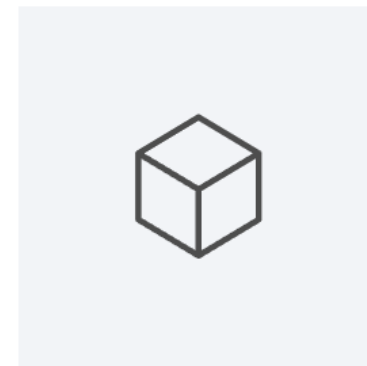
ATBILDĪBA



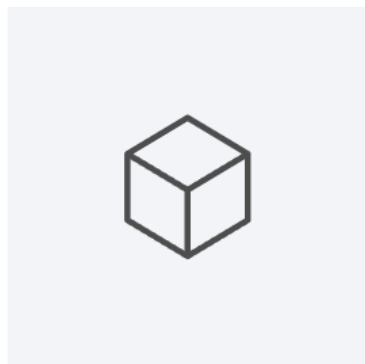
Augstākais atbildības līmenis,
atbildība valsts līmenī (ATB01)



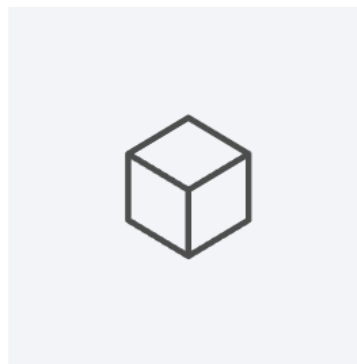
Augsts atbildības līmenis
organizācijā (ATB02)



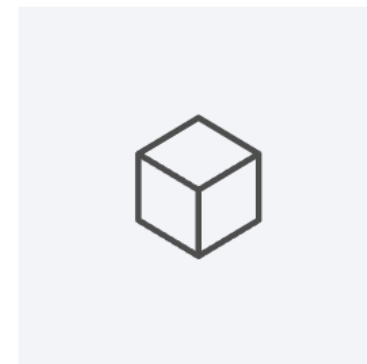
Vidēji augsts atbildības
līmenis organizācijā (ATB03)



Vidēji augsts atbildības
līmenis grupā, nodaļā
(ATB04)



Individuāls atbildības līmenis
(atbildība tikai par savu
veikumu, sniegumu, darba
rezultātu) (ATB05)



Atbildība - zems atbildības
līmenis, nav jāuzņemas
nekāda atbildība (ATB06)

BAUDĪJUMS



Aizrautība ar darba procesu
(BAUD01)



Interesants darba process
(BAUD02)



Prieks, gandarījums par
darba rezultātu (BAUD03)



Plūduma sajūta (esmu savā
labākajā izpildījumā)
(BAUD04)

DARBA PROCESS



Dinamisks, piesātināts, aktīvs
darba process (DP01)



Mierīgs, rāms, nesteidzīgs
darba process (DP02)



Dažāds, mainīgs darba
process, uzdevumi un
darbības mainās (DP03)



Monotons, vienmērīgs,
nemainīgs, vienkāršs (DP04)



Fizisks darbs, darbs kustībā
(DP05)



Sēdošs, mazkustīgs darbs
(DP06)

DARBA PROCESS



Intelektuāls darbs (DP07)



Mobilitāte (komandējumi,
darbs ceļā) (DP08)



Elastīgs darba laiks (varu
pielāgot savām vēlmēm)
(DP09)



Maiņu darbs (mainīgs darba
grafiks) (DP10)



Normālais darba laiks (piecas
darba dienas x 8h) (DP11)



Nepilnas slodzes darbs (DP12)

DARBA PROCESS



Darbs attālināti, darbs mājās
(DP13)



Darbs klātienē kopā ar citiem
kolēģiem (DP14)



Stingri noteikta darba kārtība,
procedūras, noteikumi (DP15)



Radošs darba process, varu
pats/pati izdomāt, ko un kā
darīt (DP16)



Rutīna, nemainīgas darbības
katru dienu, nekas nav
jāizdomā, nekas nav jāmaina
(DP17)

DARBA FIZISKĀ VIDE



Darbs telpās (DFV01)



Darbs dabā (DFV02)



Darbs objektos ārpus telpām
(DFV03)



Darbs kustībā, ceļā (DFV04)



Darbs estētiski skaistā vidē
(DFV05)



Darbs ar dzīvniekiem (DFV06)

DARBA FIZISKĀ VIDE



Savā darba vieta (esmu savas teritorijas saimnieks)(DFV07)



Darbs klienta teritorijā (es dodos sniegt pakalpojumu pie klienta, partnera, esmu viesis citā teritorijā) (DFV08)



Tehniska, industriāla vidē (DFV09)



Darbs pilsētā (DFV10)



Darbs laukos (DFV11)



Darbs tuvu pie dzīvesvietas (DFV12)

DARBA FIZISKĀ VIDE



Uz darbu labprāt mēroju tālu
ceļu (DFV13)



Ērta, komfortabla, droša vide
(DFV14)



Bīstama, riskanta vide
(DFV15)



Skaista apkārtnē, skats pa
logu (DFV16)



Instrumenti (kvalitatīvi,
moderni instrumenti,
aprīkojums, tehnika) (DFV17)



Darbs ar mērinstrumentiem,
aparātūru (DFV19)

DARBA FIZISKĀ VIDE



Dreskods, lietišķais stils
(DFV20)



Formas tērps (DFV21)



Darba apģērbs, kombinezons
(DFV22)



Sava privātā telpa, savs
kabinets (DFV23)



Kopīga ar citiem kolēģiem
darba telpa (DFV24)



Darba auto (DFV25)

DARBA FIZISKĀ VIDE



Ir nodrošināta ēdināšana
(DFV26)



Atvērta darba telpa, jebkurš
var ienākt (DFV27)



Slēgta darba vide, neviens
svešs nevar iekļūt (DVF28)



Citu iekārtota, veidota darba
vide (DVF29)



Paša iekārtota, veidota,
uzlabota darba vide (DFV30)

DROŠĪBA



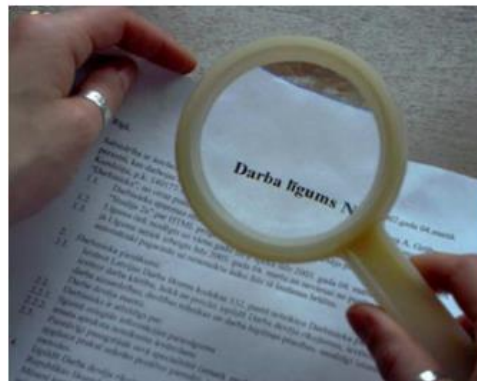
Tiesiskums, juridiskā aizsardzība, palīdzība (DR07)



Godīgums, vienlīdzīga attieksme (DR08)



Darba drošības noteikumu ievērošana, nepastāv riski veselībai un dzīvībai (DR01)



Likumdošanas ievērošana (darba līgums, darba likuma ievērošana) (DE04)



Sociālās garantijas, nomaksāti nodokļi, pensijas uzkrājums (DR02)



Konfidencialitāte, personas datu aizsardzība, privātuma respektēšana (DR05)



Sociālās garantijas, veselības apdrošināšana (DE03)

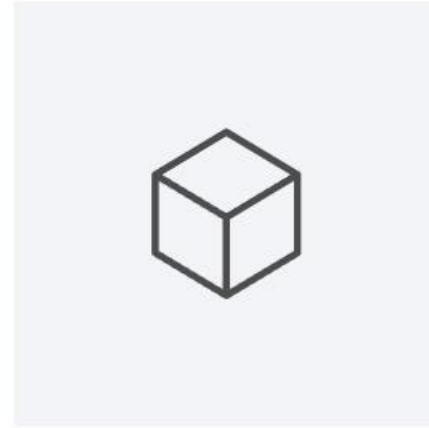


Tiesiskums, cilvēka tiesību un brīvības ievērošana (DR06)

DARBA SOCIĀLĀ VIDE



Apmierināti, priecīgi cilvēki
(nozares un pasākumi, kur ir
svinības, prieks) (DSV01)



Darbs ar cilvēkiem ar īpašām
vajadzībām (garīga rakstura
traucējumi) (DSV02)



Darbs ar cilvēkiem ar īpašām
vajadzībām (kustību
traucējumi) (DSV03)



Bērni ārpus ģimenes aprūpē
(DSV04)



Sociālā riska grupu jaunieši
(DSV05)



Pieaugušo Sociālā riska
grupas (DSV06)

DARBA SOCIĀLĀ VIDE



Mazturīgie (nabadzības
riskam pakļautie cilvēki)
(DSV07)



Likumpārkāpēji (DSV08)



Seniori (DSV09)



Turīgi, veiksmīgi cilvēki
(DSV10)



Radoši cilvēki (DSV11)



Darbs ar bērniem (DSV12)

DARBA SOCIĀLĀ VIDE



Darbs ar jauniešiem (DSV13)



Citu tautību, citu valstu,
kultūru cilvēki (DSV14)



Populāri, slaveni cilvēki
(klienti, kolēģi, partneri)
(DSV15)



Augsta intelekta, augsta
izglītības līmeņa cilvēkiem
(DSV19)



Nelaimē nonākuši cilvēki,
katastrofās cietušie (DSV16)



Ietekmīgi cilvēki (DSV17)



Cilvēki, kuriem nepieciešams
psiholoģisks atbalsts (DSV18)

ESTĒTISKĀ VIDE



Redzēt skaistumu ap sevi
(EST01)



Radīt skaistumu vidē ap sevi
(EST02)



Radīt, redzēt kārtību,
simetriju darba vidē (EST03)



Redzēt, radīt kārtību,
simetrija darba procesā
(EST04)



Skaistums dabā, dalīties ar
skaistumu dabā (EST05)



Demonstrēt skaistumu ar
savu tēlu, iemiesot skaistumu
(EST06)

ESTĒTISKĀ VIDE



Palīdzēt cilvēkiem realizēt
estētiskās vajadzības viņu tēlā
(EST07)



Palīdzēt cilvēkiem realizēt
estētiskās vajadzības viņu
apkārtnē, telpā (EST08)

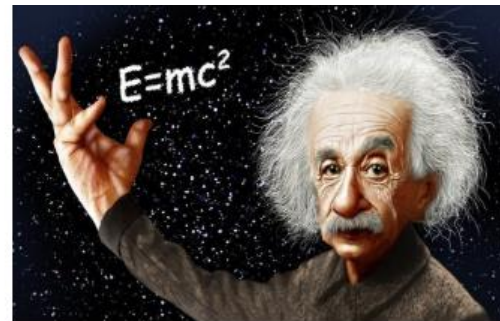


Palīdzēt citiem ieraudzīt
skaistumu (EST09)

ĢENERĒŠANA



Jaunu vērtību, resursu, ideju
radišana un ieviešana savā
nozārē(ĢEN01)



Jaunu vērtību, resursu, ideju
radišana un ieviešana zinātnē
(ĢEN02)



Jaunu vērtību, resursu, ideju
radišana un ieviešana savā
darba vietā (ĢEN03)



Jaunu vērtību, resursu, ideju
radišana un ieviešana
kopienā (ĢEN04)

IZAICINĀJUMI



Saņemt un izpildīt arvien sarežģītākus uzdevumus (IZAIC01)



Izmēģināt jaunas pieejas, metodes (IZAIC02)



Pārbaudīt savu spēju robežas (IZAIC03)



Rast risinājumus problēmsituācijās (IZAIC04)



Saņemt un izpildīt jaunus, atšķirīgus uzdevumi



Riskanti pasākumi, darbības (IZAIC06)

IZAICINĀJUMI



Negaidītas, neparedzamas
situācijā (IZAIC07)

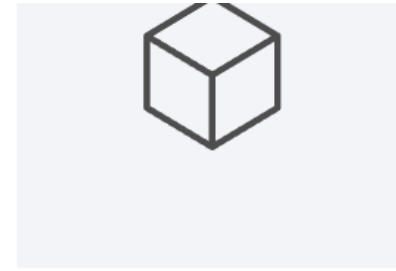


Arvien atbildīgākus
uzdevumus (IZAIC08)

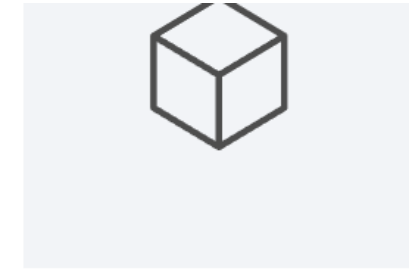
IZCILĪBA



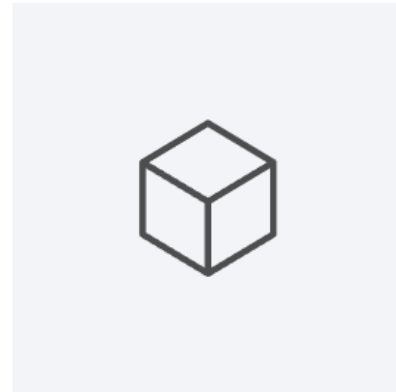
Sasniegt augstāko iespējamo līmeni tajā, ko daru (IZC01)



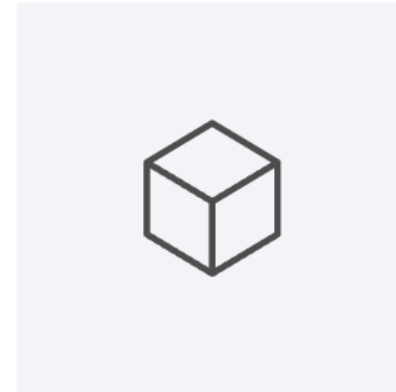
Izdarīt labāk, nekā no manis sagaida (IZC02)



Izdarīt vairāk, nekā no manis prasa (IZC03)



Mans ieguldījums palīdzēs kvalitatīvi uzlabot produktu, pakalpojumu, piedāvājumu (IZC04)



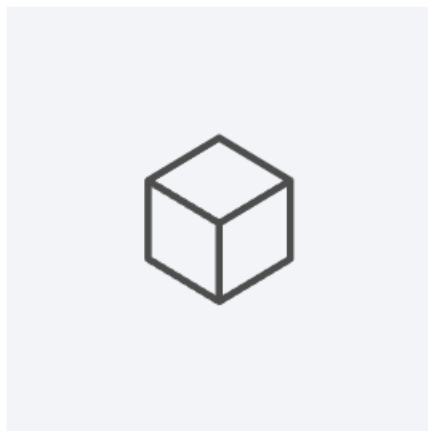
Organizācijā, kur mans ieguldījums palīdzēs kvalitatīvi uzlabot produktu, pakalpojumu, piedāvājumu (IZC05)

IETEKME VARA HIERARHIJA



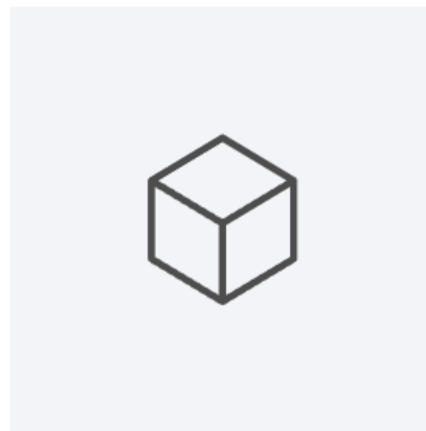
Sniegt atbalstu, mierinājumu
cilvēkiem (VARA08)

Iespēja ietekmēt notikumus,
lēmumus pasaulē (VARA01)



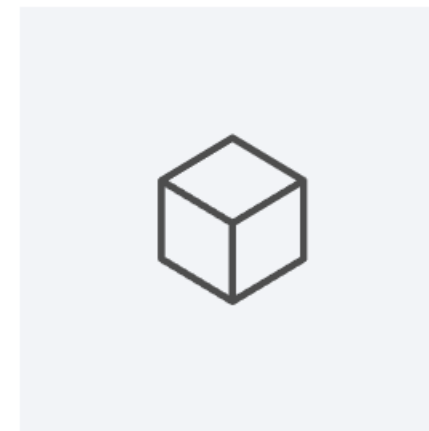
Iespēja ietekmēt notikumus,
lēmumus darbavietā,
organizācijā (VARA04)

Iespēja ietekmēt notikumus,
lēmumus valstī (VARA02)



Iespēja ietekmēt apkārtējo
cilvēku viedokļus (VARA05)

Iespēja ietekmēt notikumus,
lēmumus kopienā (VARA03)

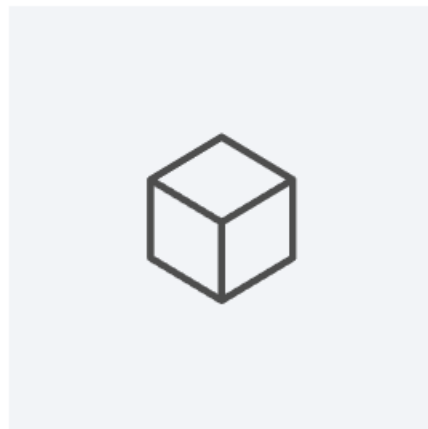


Iespēja iedvesmot, spēcināt
cilvēkus (VARA06)

JAUNRADE

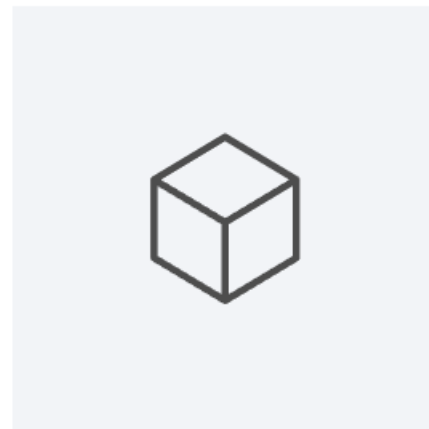


Iespēja piedāvāt un realizēt
savas idejas vides uzlabošanā
(noformējums, iekārtojums)
(JAUN01)



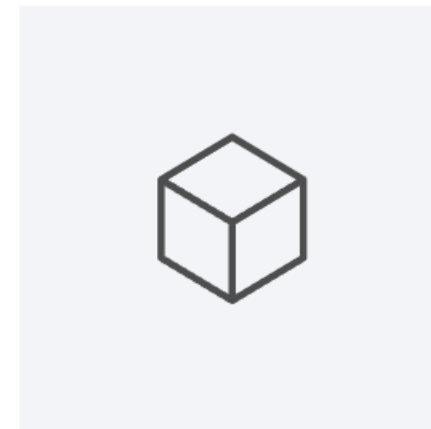
Iespēja piedāvāt un realizēt
savas idejas zinātnē
(pētniecība)(JAUN04)

Iespēja piedāvāt un realizēt
savas idejas produkta izveidē
(izstrādāt jaunu produktu)
(JAUN02)



Iespēja piedāvāt un realizēt
savas idejas zinātnē
(pētniecība)(JAUN05)

Iespēja piedāvāt un realizēt
savas idejas organizatoriskajā
darbībā (pasākumu
organizēšana)(JAUN03)



Mūzika (JAUN06)

JAUNRADE



Amatniecība (JAUN07)



Rakstniecība (JAUN08)



Kultūras pasākumi, skatuves
māksla (JAUN09)



Ļauksaimniecība (JAUN10)



Vizuālo materiālu izstrāde
digitālā formātā
(prezentācijas, video) (JAUN11)



Vizuālās mākslas darbu
radīšana (JAUN12)

JĒGA



Personīgi man nozīmīgs darbs, ko es daru(JĒG01)



Atsevišķiem indivīdiem ir nozīmīgs darbs, ko es daru mans darbs, ieguldījums nes labumu atsevišķiem cilvēkiem) (ĒJG04)

manai ģimenei ir nozīmīgs darbs, ko es daru(JĒG02)



Atsevišķām cilvēku grupām ir nozīmīgs darbs, ko es daru (manā darbā izpaužas rūpes par kādu cilvēku grupu) (JĒG05)

Kopienai, sabiedrībai ir nozīmīgs darbs, ko es daru(JĒG03)



Valsts labklājībā ir nozīmīgs darbs, ko es daru (manā darbā izpaužas mans pilsoniskums)(JĒG06)

Nozarē, kurā strādāju (mans ieguldījums nes labumu nozarei, es turpinu nozares tradīcijas, saglabāju nozares vērtības)(JĒG07)

Vides sakārtošanā, saglabāšanā, uzlabošanā ir nozīmīgs darbs, ko es daru (JĒG08)

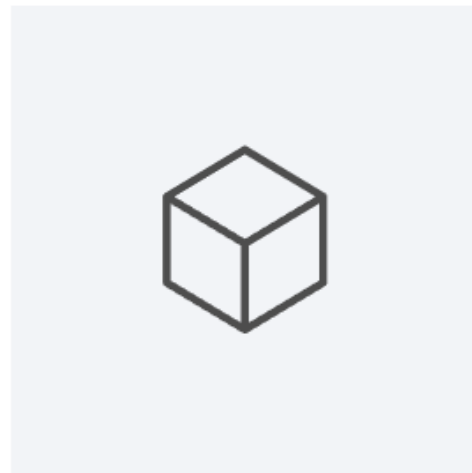
LĪDERĪBA

Formāli vadīt cilvēku grupu,
komandu (vadošs amats
organizācijā)(LĪD01)



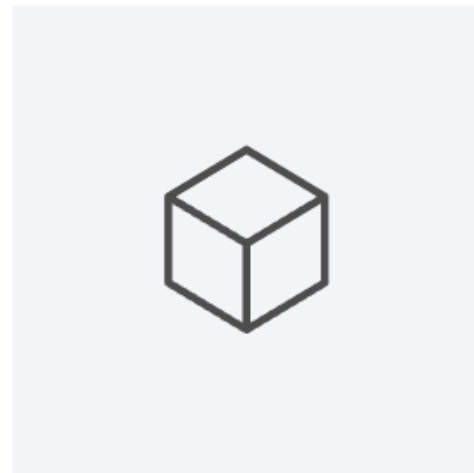
Vadīt pasākumus (LĪD04)

Neformāli vadīt, iedvesmot
cilvēku grupu, komandu
(sabiedriskas organizācijas,
interesešu grupas)(LĪD02)



Ietekmēt cilvēku viedokļus
politikā (LĪD05)

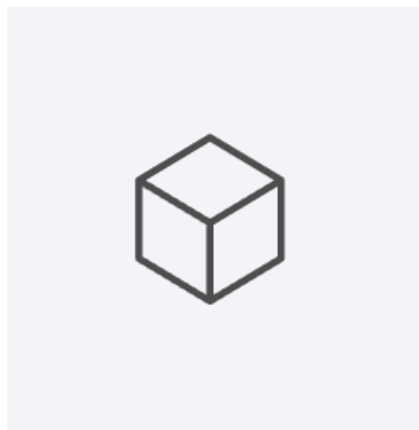
Aicināt cilvēks uz aktivitāti
sabiedriskos pasākumos
(LĪD03)



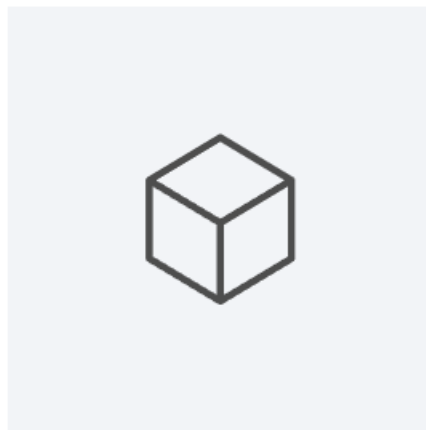
Ietekmēt cilvēku viedokļus
sociālajos tīklos (LĪD06)

MĀCĪŠANĀS

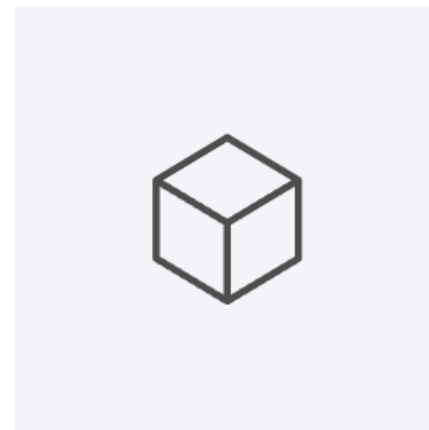
Apgūt jaunas zināšanas
(MĀC01)



Apgūt jaunas prasmes
(MĀC02)



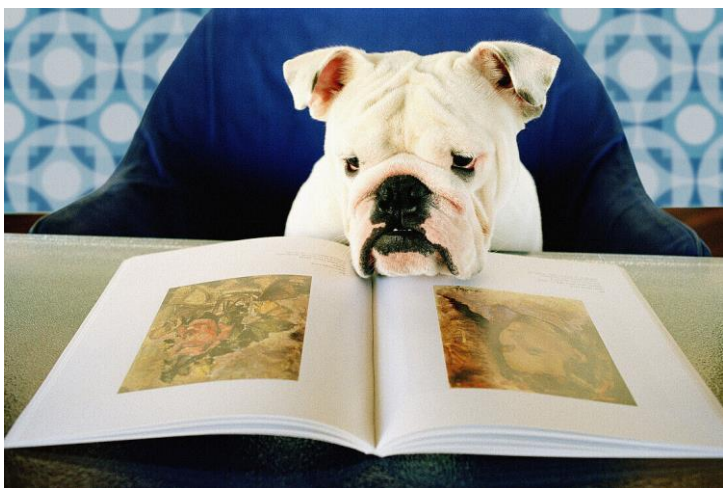
Veidot kompetences
(praktizēt) (MĀC03)



Darbā gūt jaunu, vērtīgu
pieredzi (MĀC04)

Aktuāla, svarīga informācija
(piekļuve informācija)
(MĀC05)

Profesionālās pilnveides kursi,
apmācības (MĀC06)



Sadarbība ar profesionāļiem,
nozares ekspertiem, mācīties
no labākajiem, spēcīgākajiem
nozares pārstāvjiem (MĀC07)

Ārvalstu pieredzi, piedalīties
projektos, apmeklēt
seminārus, konferences
(MĀC08)

MEISTARĪBA

Demonstrēt, pielietot savu profesionālo kvalitāti darba vietā (MEIST01)

Dalīties ar savu pieredzi, zināšanām organizācijā ar kolēģiem, padotajiem

Dalīties ar savu pieredzi, zināšanām ar bērniem, jauniešiem (MEIST03)



Dalīties ar savu pieredzi, zināšanām ar pieaugušajiem (MEIST04)

Dalīties ar savu pieredzi, zināšanām, sasniegumiem ārvalstīs (dalība starptautiskos semināros, konferencēs, projektos)

MISIJA

Darīt labāku šo pasauli
(MIS01)

Palīdzēt cilvēcei kopumā
(MIS02)

Palīdzēt konkrētai sociālajai
grupai (MIS03)

Nodrošina labklājību manai
ģimenei (MIS07)

Palīdzēt indivīdam (sniedzu
atbalstu, palīdzību katram
cilvēkam individuāli)(MIS04)

Uzlabot dzīvi valstī (MIS05)

Uzlabot dzīvi kopienā (MIS06)



REPUTĀCIJA

Organizācijas reputācija (slava) (lai varu lepoties ar organizāciju, kurā strādāju)



Mana personīgā reputācija (slava) nozarē (lai nozares speciālisti zina par mani, respektē manu darbu, uzticas manam viedoklim) (REP04)

Nozares reputācija (slava) (lai varu lepoties ar nozari, kurā strādāju)(REP02)

Mana personīgā reputācija (slava) organizācijā (lai darba kolēģi mani ciena un respektē, lepojas ar mani) (REP03)

PRESTIŽS



Amats, loma, kuru ieņemu, ir ar augstu prestižu organizācijā (tiek augstu vērtēts) (PR01)

Amats, loma, kuru ieņemu, ir ar augstu prestižu sabiedrībā (tiek augstu vērtēts sabiedrībā) (PR02)

Nozare, organizācija ir ar augstu prestižu sabiedrībā (strādāt šajā nozarē, organizācijā ir cienījami, apskaužami)(PR03)

SASNIEGUMI

Prasmju, spēju pielietošana
darbā (SAS01)

Talantu pielietošanas iespējas
pielietot darbā (SAS02)

Redzēt sava darba rezultātus
(SAS03)

Kļūt arvien nozīmīgākam
dalībniekam savā darbības
jomā (sasniegumi sportā)
(SAS07)

Kļūt arvien nozīmīgākam
dalībniekam savā darbības
jomā (sasniegumi kultūrā,
mākslā) (SAS08)

Kļūt arvien nozīmīgākam
dalībniekam savā darbības
jomā (sasniegumi zinātnē)
(SAS09)

Karjeras virzība, iespēja
amata paaugstinājumiem
organizācijā (SAS04)

Karjeras virzība, iespēja
izaugsmei nozarē, darbības
jomā (amats, loma nozares
ekspertu grupās, asociācijās,
biedrībās) (SAS05)

Kļūt arvien nozīmīgākam
dalībniekam savā darbības
jomā (sasniegumi biznesā)
(SAS06)



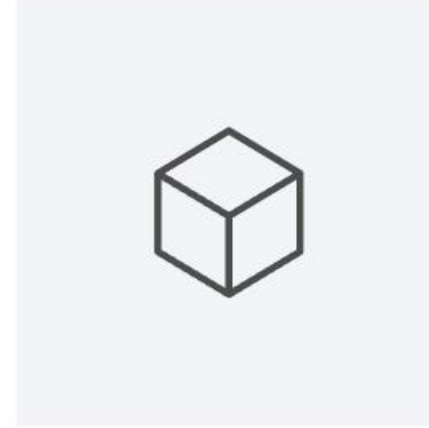
SASKAŅA



Organizācijas vērtības saskan ar manām personīgajām vērtībām (man ir svarīgi, lai darba organizācija, produkts, pakalpojums, ko mana darbavieta piedāvā, ir man saprotams un pieņemams)
(SASK01)



Darba kolēģu, sadarbības partneru, klientu vērtības saskan ar manām personīgajām vērtībām
(SASK02)



Nozares, jomas politika, filosofija, virzība saskan ar manu personīgo pārlicību
(SASK03)

Karjeras dizaina 3 posmi



1. DIAGNOSTIKA

AKTUĀLO VAJADZĪBU
DEFINĒŠANA

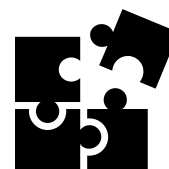
VAJADZĪBU KĀRTOŠANA
PRIORITĀRĀ SECĪBĀ



2. REVĪZIJA

ESOŠO RESURSU UN
AKTĪVU ANALIZĒŠANA

JAUNU RESURSU
NEPIECIEŠAMĪBAS
IZVĒRTĒŠANA

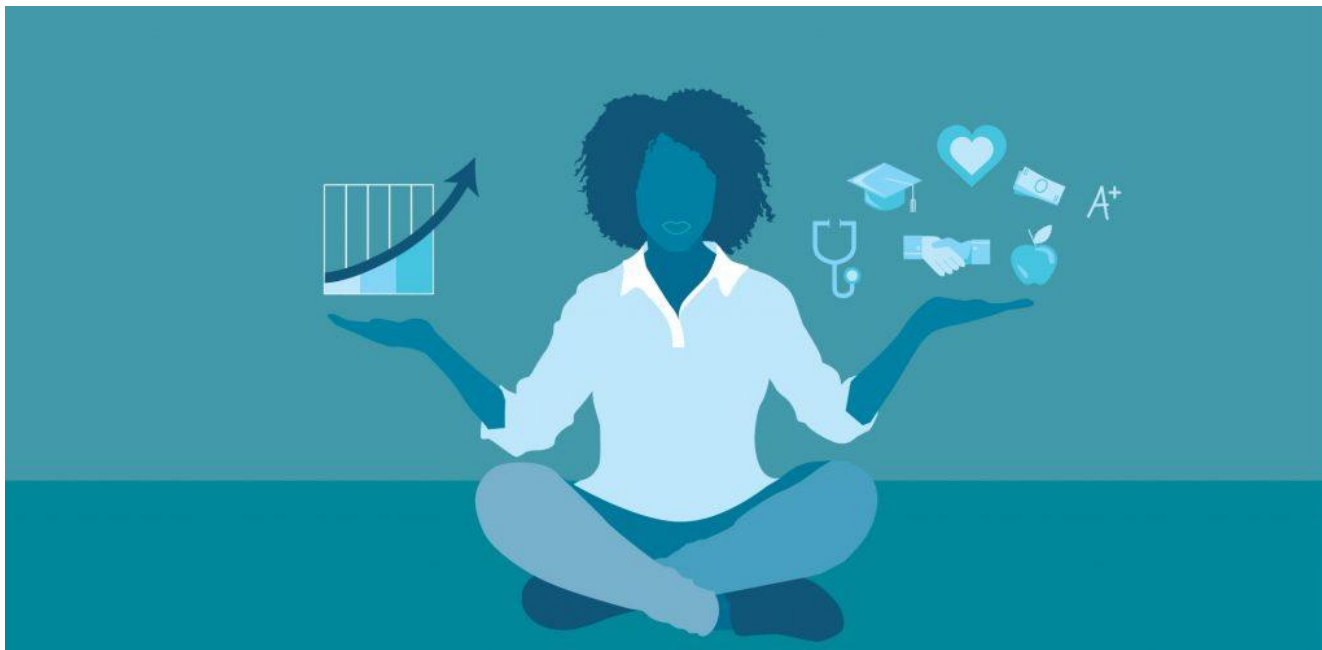


3. KOMBINĒŠANA

ESOŠO UN JAUNO RESURSU
KOMBINĒŠANA

AKTUĀLO VAJADZĪBU REALIZĒŠANAI





KARJERAS VAJADZĪBU KOPAS

- ❖ BIOLOĢISKĀS (-/+)
- ❖ FINANSIĀLĀS (-/+)
- ❖ MĀCĪŠANĀS (-/+)
- ❖ JĒGA, GARĪGUMS (-/+)
- ❖ IETEKME, VARA (-/+)
- ❖ AUTONOMIJA, BRĪVĪBA (-/+)
- ❖ ATZINĪBA, SLAVA, UZMANĪBA (-/+)
- ❖ MOBILITĀTE (-/+)
- ❖ JAUNRADE, ĢENERĒŠANA (-/+)
- ❖ ATBILDĪBA, RŪPES (-/+)
- ❖ STABILITĀTE, DROŠĪBA (-/+)

1. DIAGNOSTIKA

- KAS MAN ŠOBRĪD TRŪKST?
- KAS VĒL MAN IR VAJADZĪGS, LAI ES JUSTOS LAIMĪGS?



KARJERAS
DIZAINA
STUDIJA



2. RESURSU REVĪZIJA

KĀDI IR MANI
RESURSI,
AKTĪVI?

IDENTITĀTE

- ❖ Biometriskā identitāte (*dzimums, vecums, fiziskā veselība*)
- ❖ Profesionālā identitāte
 - (*pieredze, kompetences, izglītība*)
- ❖ Sociālā identitāte (*sociālās lomas, vērtības*)
- ❖ Psihoemocionālā identitāte (*raksturs, temperaments, mentālā veselība*)

VIDE

- ❖ Pasaule
- ❖ Sabiedrība
- ❖ Kopiena
- ❖ Darba kolektīvs, draudze, grupa
- ❖ Ģimene

3. IESPĒJU KOMBINĒŠANA



- KAS VĒL ES VARU BŪT?
- KUR VARU REALIZĒT SAVAS VAJADZĪBAS?

IESPĒJAS

- ❖ FORMĀTA MAINĀ (*darba attiecības, pašnodarbināts, nepilna laika, attālināts, projekti utt*)
- ❖ NOZARES MAINĀ (*tas pats amats citā nozarē*)
- ❖ AMATA MAINĀ (*vadītājs, izpildītājs*)
- ❖ VIDES MAINĀ (*cita organizācija, pilsēta, valsts*)
- ❖ JAUNI PIENĀKUMI ESOŠAJĀ DARBĀ
- ❖ PAPILDUS DARBS
- ❖ BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS
- ❖ EKSPERTU GRUPAS, NVO
- ❖ JAUNRADE (*intereses, hobiji*)

Vides un personības
izmaiņas



Karjeras attīstības cikls

	Izaugsmes zona	Karjeras piepildījums	Komforta zona	Diskomforta zona	Izpētes zona
Karjeras resursu izlietojums	Tiek radīti jauni resursi	Resursi tiek izmantoti jēgpilni	Resursi samazinās	Resursi ir izsmelti	Resursu meklēšana
Darbību raksturojoši jēdzieni	Izaicinājumi, jauni mērķi, eksperimenti, radošums, mācīšanās, kļūdīšanās	Disciplīna, radošums, hašma , pārliecība kompetence, intuīcija, viedums izcilība	Pārliecinoša darbība. stabilis profesionālais sniegums	Rutīna, inerce	Meklēšana, izpēte
Emocijas	Aizrautība, zinātkāre, drosme, nedrošība, šaubas,	Drošība, pārliecība, gandarījums, viedums, drosme,	Drošība, pārliecība par sevi, stabilitāte, apmierinājums.	Garlaicība, apātija, riebums, tukšuma sajūta, agresivitāte, naidīgums	Interese neziņa, nedrošība, šaubas
Karjeras attīstības dinamika	Straujš kāpums	Līdzsvars, plūdums	Lēna lejupslīde	Degradācija, nīkuļošana	Lēns kāpums
Karjeras vajadzības	Augt, mainīties, uzzināt, mācīšanās	Dalīties, vadīt, redzēt jēgu, radīt ko paliekošu	Saņemt atzinību, gandarījumu	Karjeras attīstības atbalsts	Pašizpēte. pašrefleksija
Mijiedarbība ar pasauli, vidi	Apkārt notiekošais attīstības dzinulis	Spēja sadarboties ar apkārt notiekošo	Apkārt notiekošajam ir maza ietekme	Ārējie spēki ir vainojami visās neveiksmēs, tieksme meklēt vainīgos ārpus sevis	-
Riski	Izdegšana, spēku izsīkums, vilšanās	-	Garlaicība, inerce, augstprātība, atslābums	Depresija, apdzišana, noslēgšanās no pasaules, degradācija	Maldīšanās, ilūzijas,
Jautājumi	Kā kļūt vēl labākam?	Kā darīt labāku šo pasauli?	-	Kas notiek ar šo pasauli?	Kas vēl es varu būt? Kādam man jābūt, lai es sadarbotos ar šo pasauli?

	Izaugsmes zona	Karjeras piepildījums	Komforta zona	Diskomforta zona	Izpētes zona
Moto	"Uz vietas stāvēt ir atpakaļ iet?"	Kas atjaunojas ikdien , tam nav jāpārcieš krīzes. Jo krīzes ir aizkavētas attīstības izraises (Rainis) (Rainis, 1980)	Es esmu es! Es zinu, ko es daru. Es zinu, ka daru visu pareizi.	Es neko nevaru mainīt.	Mēs nevaram ietekmēt šo pasauli, bet varam iemācīties ar to sadarboties.
Karjeras attīstības atbalsta līmenis	Sadarbība ar treneriem, meistariem, ekspertiem	Partnerība ar treneriem, meistariem, ekspertiem	Nav nepieciešams	Nepieciešams tuvinieku, kolēģu, darba devēja atbalsts	Nepieciešams konsultanta atbalsts

Karjeras attīstības cikla zonu raksturojums

Mājaslapā ievietotie materiāli (*darba lapas, prezentācijas, CV un pieteikuma vēstules paraugi, pētījums, u.c.*) ir bezmaksas.

Tie noderēs gan karjeras atbalsta jomas profesionāļiem (konsultantiem un pedagogiem), gan ikvienam, kurš pats vēlas izpētīt savas karjeras vajadzības un patstāvīgi analizēt savus resursus.

www.karjerasstudija.lv



PALDIES PAR UZMANĪBU!

