

Aizkraukles novada vidusskolas Karjeras attīstības atbalsta programma

Sagatavoja: Linda Briška

Aizkraukles novada vidusskolas pedagoģe – karjeras konsultante

2023.

Saturs

Ievads	3
1. Karjeras attīstības atbalsts	3
1.1. Karjeras attīstības atbalsta būtība un jēdzienu skaidrojums	3
1.2. Karjeras attīstības atbalsta programmas mērķis un uzdevumi	5
1.3. Karjeras attīstības atbalsta programmas saturs:.....	5
2. Karjeras attīstības atbalsta īstenošana Aizkraukles novada vidusskolā	6
2.1. Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenošana audzināšanas darbā	6
2.2. Karjeras attīstības atbalsts interešu izglītībā	7
2.3. Karjeras izglītība mācību priekšmetu stundās	7
2.4. Karjeras attīstības atbalsts ārpus stundu un ārpus skolas pasākumos.....	8
2.5. Individuālo karjeras konsultāciju nodrošināšana ANV skolēniem	8
2.6. Skolas personāla iesaiste karjeras attīstības atbalsta īstenošanā	9
3. Aizkraukles novada vidusskolas KAA īstenošanas plāns	11
3.1. Ieteicamie temati Karjeras izglītības īstenošanai stundās, mācību jomu ietvaros.....	17
4. Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs un to vērtēšana.....	20
4.1. Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot 3., 6., 9. un 12. klasi.	21
4.2. Iespējamie mācību sasniegumu vērtēšanas metodiskie paņēmieni karjeras izglītībā	25
Karjeras izglītībā un konsultēšanā izmantojamās metodes	27
Programmas izstrādē izmantotā un pedagogiem ieteicamā literatūra	34
Inforgrafikas	37
Digitālie resursi.....	37

Ievads

Karjeras attīstības atbalsts (turpmāk tekstā – KAA) pakāpeniski ieņem stabilu vietu izglītības sistēmā un skolās. Karjeras atbalsts un izglītība skolā ir būtiski, jo palīdz skolēniem attīstīt prasmes, kas veicina efektīvu pāreju uz pieaugušo darba dzīvi, veicina tādas personības izaugsmi, kas ir spējīga izdarīt atbilstošas izvēles, pati sevi pilnveidot, attīstīt, vadīt, kas spēj izmantot visus sev pieejamos resursus un informāciju savas dzīves un karjeras attīstībā.

Veiksmīgas karjeras izglītības un atbalsta nodrošināšanai skolā ir nepieciešams iesaistīt izglītības iestādes skolotājus, administrāciju un atbalsta personālu, kā arī sadarbības partnerus (skolas absolventus, skolēnu vecākus, vietējos uzņēmējus, citu izglītības iestāžu pārstāvjus). Karjeras attīstības atbalsta priekšnoteikums ir tajā iesaistīto speciālistu un pušu sadarbība, atbildības sadale atbilstoši kopīgi sasniedzamajiem mērķiem. Ja karjeras atbalsts netiek koordinēts, katrs speciālists darbojas savas kompetences robežās, veicot savus pienākumus un darba uzdevumus, taču karjeras attīstības atbalsts nav mērķtiecīgs, sistēmisks un sistemātisks.

Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās notiek kompetencēs balstītas karjeras izglītības apguves procesā, kas ir cieši saistīts ar pilnveidotā mācību satura ieviešanu skolā. Tādēļ ir būtiski pievērst uzmanību karjeras izglītības integrēšanai dažādās mācību jomās un mācību satura sasaistei ar turpmāko izglītības un darba dzīves virzību. Karjeras attīstības atbalsts nevar būt unikāls vienreizējs pasākums, tam jābūt skolēnam pieejamam visā skolā pavadītajā laikā.

Lai veicinātu sistēmiska un sistemātiska, sadarbībā balstīta karjeras attīstības atbalsta nodrošināšanu Aizkraukles novada vidusskolā, tika sagatavota Karjeras attīstības atbalsta programma.

Aizkraukles novada vidusskolas (turpmāk tekstā – ANV) KAA programma izstrādāta, balstoties uz “Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm” (2019.); “Karjeras izglītības programma skolēna karjeras vadības prasmju veidošanai un attīstīšanai” (2018.), kā arī KAA rokasgrāmatās un interneta resursos atrodamo informāciju. Programma izstrādāta, pamatojoties uz Latvijas Republikas izglītības politikas normatīvajos dokumentos ietvertajiem nosacījumiem, aktuālajām izmaiņām izglītības nozarē, kā arī Aizkraukles novada vidusskolas attīstības plānā 2019.-2023.gadam izvirzītajiem mērķiem un uzdevumiem.

1. Karjeras attīstības atbalsts

1.1. Karjeras attīstības atbalsta būtība un jēdzienu skaidrojums

Karjera ir izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā (Izglītības likums, 1998).

Karjeras jēdziens mūsdienīgā izpratnē nozīmē cilvēka dzīvesveida izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvēršanos darbībā vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums u.c. Katrā no tām cilvēks visa mūža garumā pilda atbilstošas lomas, izkopj individuālo vērtību sistēmu un rakstura īpašības, veido attieksmes, uzkrāj zināšanas un pašpiederzi, attīsta spējas, realizē intereses un pilnveido savus dotumus un prasmes. Karjeras jēdziens ietver arī indivīda izpratni par veiksmīgu karjeru un spēju uzturēt līdzsvaru starp profesionālo darbību un personisko dzīvi (Lemešonoka, 2017).

Karjeras attīstības atbalsts — pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu

noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu (Izglītības likums, 1998).

Karjeras attīstības atbalsta sistēmu veido trīs galvenie komponenti:

- informācija;
- karjeras izglītība;
- karjeras konsultēšana (Konceptija..., 2006).

Informācija karjeras attīstības atbalstam ietver informācijas resursu nodrošināšanu un tiešu (klātienē) vai pastarpinātu (telefoniski, internetā) informācijas sniegšanu par izglītības ieguves iespējām un nosacījumiem, par profesiju saturu un pieprasījumu darba tirgū, par saimnieciskās darbības attīstības perspektīvām (Konceptija..., 2006).

Karjeras izglītība (turpmāk tekstā – KI) ir izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei (Izglītības likums, 1998). Karjeras izglītības mērķis – izveidotas karjeras vadības prasmes – izpaužas skolēna spējā saskaņot personības ārējo (zināšanas, atziņas, informācija, izpratne par savām interesēm un piemērotību noteiktām profesijām) un iekšējo (prasme organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai) struktūru (Lemešonoka, 2017).

Karjeras konsultēšana ir “uz personas vajadzībām un karjeras mērķiem” (Mearns, Thorne, McLeod, 2013) centrēta palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izzināšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst viņa personībai, viņa vērtībām, mērķiem. Karjeras konsultēšana sekmē apzinātu un patstāvīgu karjeras lēmumu pieņemšanu (Konceptija..., 2006).

Karjeras vadības prasmes (angl. – career management skills) ir savas dzīves plānu patstāvīgas veidošanas, loģisku lēmumu pieņemšanas un realizēšanas, kā arī savas karjeras vadīšanas un savu karjeras mērķu īstenošanas prasmes (Law, 1996; ELGPN, 2015).

Karjeras vadības prasmju veidošanās un pilnveide notiek vispārējo prasmju veidošanās un pilnveides ietvarā – mācību procesā, veicinot skolēna vispārējo prasmju attīstību, sekmēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mijsakarībā radot karjeras virzītājspēkus (Garleja, 2006).

Karjeras vadības prasmes nav saistītas ar darbībām noteiktā nozarē vai profesijā, to pamatā ir caurviju prasmes, kas stiprina jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, palīdz veidot pozitīvas attiecības un pieņemt atbildīgus lēmumus (Noteikumi par valsts pamatizglītības..., 2018), jāattīsta visās mācību jomās un mācību priekšmetos (Oliņa, Namsone, France, 2018), un ir noderīgas dažādās profesionālās darbības jomās.

Karjeras vadības prasmes ir prasmju kopums, ar kura palīdzību cilvēks pašvada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju. Karjeras vadības prasmes var nosacīti iedalīt 3 grupās:

- **pašizziņas un pašvadības prasmes**, kas ietver prasmi uzturēt pozitīvu paštēlu, novērtēt un pilnveidot savu sniegumu karjerā (mācībās, darbā, brīvā laika aktivitātēs u.c. karjeras jomās) un prasmi sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi;
- **karjeras iespēju izpētes prasmes**, kas ietver prasmi atrast un izvērtēt informāciju par karjeras (izglītības, nodarbinātības, uzņēmējdarbības u.c.) iespējām;
- **karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes**, kas ietver prasmi veidot karjeras vīziju, izvirzīt karjeras attīstības mērķi, izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu un sadarboties karjeras mērķu sasniegšanai.

Sniedzot karjeras atbalstu izglītības iestādē, atbalsta sniedzēji, sadarbībā ar skolēnu, ņemot vērā viņa vecumu, personības briedumu un attiecīgo dzīves un izglītības posmu, skolēnam personīgi nozīmīgas mācīšanās procesā palīdz:

- izpētīt karjeras iespējas;
- saskatīt ar profesiju, tālākizglītību un svarīgiem dzīves jautājumiem saistītu lēmumu pieņemšanas iespējas;
- izstrādāt pieņemto lēmumu īstenošanas plānu;
- bagātināt pašpieredzi;
- veidot objektīvu paštēlu;
- paaugstināt mācīšanās motivāciju.

1.2. Karjeras attīstības atbalsta programmas mērķis un uzdevumi

Karjeras attīstības atbalsta programmas **mērķis** ir nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību.

Uzdevumi:

- Stiprināt skolēna izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
- Pilnveidot skolēna izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
- Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpēti un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.
- Radīt kompetenču pieejā balstītu pedagoģiskos apstākļus, kas katram skolēniem sniedz iespējas veidot un attīstīt karjeras vadības prasmes viņam vispiemērotākajā veidā;
- Nodrošināt skolēniem un vecākiem iespējas saņemt individuālu, profesionālu karjeras atbalstu

1.3 Karjeras attīstības atbalsta programmas saturs:

Programmas realizēšanas pamatnosacījums ir īstenot karjeras atbalstu un izglītību tā, lai izglītojamais attīstītu katru karjeras izglītības jomu (pašizziņa un pašvadība, karjeras iespēju izpēte un karjeras lēmumu pieņemšana) dažādās formās (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, pulciņa nodarbība, ārpus stundu pasākumi), saņemtu individuālu atbalstu karjeras konsultāciju veidā, kā arī, tāpat kā vecāki un pedagogi, būtu nodrošināts ar vispusīgu karjeras izvēles informāciju. Galvenās trīs pamatjomas ietver:

1. Pašizziņa:

- izpratnes veidošanu par sevi, apkopojot un analizējot pašizpētē iegūto informāciju;
- kritiskās domāšanas attīstīšanu, izvērtējot savas personības iezīmes, raksturu, vērtības, dotumus un spējas;
- jēgpilnu un mērķtiecīgu jaunradi, paaugstinot savas kompetences.

2. Karjeras iespēju izpēte:

- profesiju pasaules un tās attīstības pētīšana;
- dažādu izglītības un darba iespēju pētīšana Latvijā un pasaulē;
- daudzveidīgu informācijas avotu izmantošana, izvērtējot, atlasot un analizējot karjeras informāciju;

- digitālās prasmes izmantošanu karjeras informācijas atrašanās un izvērtēšanā.
3. Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana:
- karjeras plāna veidošana;
 - karjeras attīstības lēmumu pieņemšana;
 - karjeras pašvadīšana.

Pasākumu plānošanā un stundu tematikas izstrādē **sākumskolā** lielāka uzmanība tiek pievērsta pašizpētei (kāds es esmu, kas mani interesē, ko es spēju) un karjeras iespēju izpētei (profesiju daudzveidība un informācijas atrašana par tām), savukārt lēmumu pieņemšana vairāk saistīta ar interešu izglītības programmas izvēli u.c. brīvā laika pavadīšanas veidiem. **Pamatskolā** pašizziņas jomā skolēni turpina pašizpēti un attīsta kritiskās domāšanas prasmi, izvērtējot spēju pilnveides iespējas. Skolēni iepazīstas ar profesiju pasaules un darba tirgus mainību, un, attīstot savas digitālās prasmes, kritisko domāšanu un lasītprasmi, mācās meklēt un izmantot informāciju dažādos avotos. Lēmumu pieņemšana un īstenošana saistās ar karjeras izvēli pēc 9. klases. **Vidusskolas** klašu skolēni turpina iepazīt un izvērtēt savas personības iezīmes un savas stiprās puses, kā arī mērķtiecīgi paaugstina savas kompetences un paplašina izpratni par izglītības un darba iespējām. Lēmumu pieņemšana un īstenošana šajā posmā notiek mērķtiecīgi, veidojot individuālos karjeras plānus, izvirzot mērķus, apzinoties dažādas iespējas un izvēloties savām vajadzībām un esošajai sociāli ekonomiskajai situācijai piemērotāko alternatīvu.

2. Karjeras attīstības atbalsta īstenošana Aizkraukles novada vidusskolā

No 2017. līdz 2022. gadam skolā tika realizēts ESF projekts “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” un tā ietvaros skolā darbojās 2 pedagogi karjeras konsultanti. Pēc projekta noslēguma skolā tiek turpināts karjeras attīstības atbalsts: tiek koordinēti un organizēti karjeras attīstības atbalsta pasākumi dažādām mērķgrupām, nodrošināta informācijas pieejamība skolēniem, pedagogiem un vecākiem, nodrošinātas individuālās karjeras konsultācijas skolēniem un skolēniem kopā ar vecākiem. Notiek sadarbība ar partneriem karjeras veidošanas jautājumos, veikta izpētes un metodiskais darbs, uzkrāta un apkopota informācija, pilnveidota profesionālā kompetence. Kopš 2020. gada 1. septembra 4.-12. klašu posmā KAA darbu turpina koordinēt 1 pedagogs karjeras konsultants, bet 1.-3. klašu posmā KAA darba koordinēšanu veic direktora vietnieks audzināšanas jomā.

Skolā karjeras attīstības atbalsts tiek integrēts visā izglītības procesā: mācību priekšmetu apgūvē, audzināšanas darbā, ārpus stundu pasākumos. Īpaša nozīme skolā karjeras attīstības atbalstā ir personalizētam individuālam atbalstam skolēniem, ko individuālajās konsultācijās sniedz karjeras konsultants.

2.1. Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenošana audzināšanas darbā

- Skolas audzināšanas darba (t.sk., karjeras attīstības atbalsta) plānošana notiek saskaņā ar skolas attīstības plānu, audzināšanas darba programmu un ikgadējo mācību un audzināšanas darba plānu.
- Karjeras izglītības plānošana klases līmenī - saskaņā ar skolas audzināšanas darba programmu un klases skolēnu individuālajām vajadzībām, iekļaujot karjeras izglītības jautājumus katra semestra klases audzināšanas darba plānā,

veicot ierakstus elektroniskajā žurnālā mācību sociālajā vietnē E-klase par klases stundu "Karjeras izvēle" īstenošanu.

- Skolēnu izpēte karjeras izvēlē - 9., 12. klašu skolēnu nākotnes nodomi, absolventu karjeras izvēle, vispārējās vidējās izglītības programmu izvēles nosacījumi un to īstenošana u.c. jautājumi.
- Sadarbība ar skolēnu vecākiem un skolas absolventiem. Klases stundu ietvaros to veic klases audzinātājs.
- Klašu audzinātāju regulāra informēšana par aktualitātēm karjeras izglītības darbā, iepazīstināšana ar jaunākajām metodiskajām izstrādņēm un materiāliem par karjeras izglītību. Regulāri aicinājumi izteikt savus ieteikumus KAA darba uzlabošanai un pilnveidei skolā, dalīties pieredzē par veiksmi karjeras izglītības jomā.

2.2. Karjeras attīstības atbalsts interešu izglītībā

- Pulciņu izvēles daudzveidība, lai izmēģinājumu darbībā skolēni izvēlētos to jomu, kura viņam šķiet vispiemērotākā, lai tai pievērstos padziļināti un vairāk pilnveidotu sevi šajās nodarbībās, kuras vēlāk varētu veidot pamatu viņu profesionālajai darbībai.
- Stipro pušu attīstīšana un motivēšana pilnveidot savas spējas un talantus attiecīgajā profesionālajā jomā.
- Skolēnu profesionālās pašnoteikšanās prasmju veicināšana, saistot katru interešu pulciņu ar kādu profesionālās darbības jomu, paredzot izmērāmus, konkrētus un reāli sasniedzamus rezultātus, piemēram, jaunu zināšanu un prasmju – karjeras vadības prasmju, profesionālo un dzīvesprasmju – apguve, dalība izstādēs, sacensībās, koncertos, konkursos, skatēs, projektos u.c.
- **Prasmju attīstīšana:**
 - Pašvadības prasmes (mācīt plānot, organizēt, vadīt sevi ceļā uz iecerētā rezultāta sasniegšanu)
 - Sadarbības un komandas darba prasmes, prasme uzklaut citu viedokli, pārliecināt, argumentēti paust savu viedokli, lai visi kopā sasniegtu iecerēto, darbojoties kopā pulciņā, korī, deju kolektīvā, sporta komandā u.c. grupā
 - Problēmu risināšanas prasmes, analizējot faktus un situācijas, domājot radoši, veicinot iniciatīvas un esot gatavam uzņemties atbildību.

2.3. Karjeras izglītība mācību priekšmetu stundās

- Karjeras izglītības iekļaušana mācību priekšmetu tematisko jomu saturā, lai skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās būtu iespējama mācību priekšmetu stundās.
- Mācību priekšmetu apgūvē izmantojamie karjeras izglītības satura aspekti:
 - skolēna pašvērtējums, analizējot savu darbību un sasniegumus;
 - skolēna iespējamo rīcības plānu izveide;
 - skolēna dotumu un talantu attīstīšana caur noteiktu mācību priekšmetu satura apgūvi;
 - profesiju pasaules izzināšana sasaistē ar konkrētajā mācību priekšmetā apgūto;
 - izpratnes veidošana par tālākās izglītības apguves iespējām sasaistē ar konkrētajā mācību priekšmetā apgūto;

- lēmumu pieņemšana un īstenošana, izvēloties un izstrādājot noteiktos mācību priekšmetos projektu darbu, zinātniski pētnieciskos darbu, prezentācijas u.c.;
- skolēna gatavošanās reālajai dzīvei, praktizējot, kā mācību priekšmetā apgūto pielietot darbībā.
- Mācību priekšmeta skolotāja tēmu piedāvājums, lai integrētu karjeras izglītību, lai sniegtu priekšstatu par to, kā iegūtās zināšanas būs noderīgas skolēnu nākotnes karjeras attīstībai, lai sekmētu skolēnu mācīšanās motivācijas paaugstināšanos.

2.4. Karjeras attīstības atbalsts ārpus stundu un ārpus skolas pasākumos.

- Karjeras attīstības atbalsta realizēšana ārpus skolas un ārpus stundu pasākumos - projektu nedēļā, tikšanās ar absolventiem un dažādu profesiju pārstāvjiem, tikšanās ar izglītības iestāžu pārstāvjiem, mācību ekskursijās.
- Skolas darbība Junior Achievement Latvia (JA Latvia) dalībiskolu programmā:
 - Piedalīšanās karjeras izglītības programmās- *Ēnu diena*, konkurss *Līderu programmai*.
 - Skolēnu mācību uzņēmumu dibināšana - darbošanās uzņēmējdarbībā, biznesa plāna izstrāde, uzņēmuma grāmatvedības veikšana, stipro un vājo pušu apzināšana, dalība JA Latvija rīkotajos tirdziņos, piedalīšanās tiešsaistes simulācijas spēlē TITAN.
 - Reģionālo SMU pasākumu *Cits Bazārs Aizkrauklē* rīkošana, ekonomikas skolotājam sadarbojoties ar JAL, Aizkraukles uzņēmējdarbības centru un Aizkraukles novada pašvaldību.
 - Pamatskolas skolēnu dalība konkursā *Biznesa Pasakas* sociālo zinību stundu ietvaros, sākumskolas skolēnu dalība konkursā *Mana vārdnīciņa*.

2.5. Individuālo karjeras konsultāciju nodrošināšana ANV skolēniem

- Individualizēta karjeras attīstības atbalsta pieejamība, karjeras konsultācijas pie kvalificēta karjeras konsultanta ikvienam 5. - 12. klašu skolēnam:
 - Individuālas informējošās sarunas.
 - Individuālās personības un konkrētās situācijas izpētes konsultācijas.
 - Individuālā attīstības plāna izstrāde karjeras mērķa sasniegšanai.
- Karjeras konsultāciju piedāvājums skolēniem kopā ar vecākiem, izvēloties atbilstošāko izglītības programmu vidusskolā.
- Konsultāciju nodrošināšana gan klātienē, gan arī - telefonkonsultāciju, elektronisko konsultāciju, videozvanu formā.

2.6. Skolas personāla iesaiste karjeras attīstības atbalsta īstenošanā

Karjeras attīstības atbalsta realizēšanā iesaistītā skolas personāla kompetenču un atbildības sadalījums atbilstoši karjeras atbalsta elementiem:

Skolas personāls	Karjeras atbalsta elementi		
	Karjeras izglītība (KI)	Informācijas sniegšana	Karjeras konsultēšana
Karjeras konsultants	Koordinē KI realizēšanu skolā; Sniedz metodisku atbalstu pedagogiem KI realizēšanai; Veido sadarbību ar uzņēmumiem un izglītības iestādēm, lai pilnveidotu KI skolā.	Nodrošina skolotājus, skolēnus un vecākus ar karjeras informācijas resursiem, karjeras izvēles iespēju aktualitātēm, arī e-vidē; Nodrošina informācijas aktualizēšanu uz karjeras stenda un ANV mājas lapas sadaļā „Karjeras izvēle“.	Sniedz individuālās karjeras konsultācijas skolēniem (5.-12.klasēs), skolēniem kopā ar vecākiem un grupu konsultācijas (4.-12. klasēm).
Direktora vietnieks audzināšanas jomā 1.- 6. klasēm	Koordinē KI realizēšanu sākumskolā; Organizē KI aktivitātes ārpus stundu pasākumu, ekskursiju ietvaros. Sniedz metodisku atbalstu pedagogiem KI realizēšanai.	Nodrošina sākumskolas pedagogus ar informāciju par darbam nepieciešamajiem resursiem un pieejamajiem KAA pasākumiem.	
Direktora vietnieki audzināšanas jomā 1.-12. klasēm	Koordinē un pārrauga audzināšanas darbu skolā, t.sk. karjeras izglītības un interešu izglītības darbu skolā.	Sniedz informāciju klašu audzinātājiem par pieejamiem ārpus stundu pasākumiem, arī saistībā ar karjeras tematiku.	
Skolas administrācija	Nodrošina KI realizēšanai nepieciešamos resursus (tajā skaitā cilvēkresursus), pārrauga KI realizēšanu skolā.	Informē skolēnus un vecākus par ANV piedāvātajām izglītības programmām, uzņemšanas nosacījumiem.	
Direktora vietnieki mācību jomā	Koordinē un pārrauga izglītības darbu skolā (uzņemšana vidusskolā, mācību	Informē skolēnus un vecākus par ANV piedāvātajām izglītības programmām, uzņemšanas	

	programmu saturs, mācību priekšmetu un eksāmenu izvēle).	nosacījumiem, eksāmenu norisi.	
Klašu audzinātāji	Īsteno klases audzinātāja programmu saskaņā ar skolas galvenajiem uzdevumiem, gada prioritātēm, audzināšanas darba un KI plānu. Sadarbībā ar karjeras konsultantu organizē KAA pasākumus skolā un ārpus skolas. Sadarbojas ar skolēnu vecākiem un skolas absolventiem KI jautājumos.	Informē skolēnus un vecākus par pieejamiem karjeras atbalsta pasākumiem skolā un ārpus skolas, skolā pieejamām interešu un mācību programmām, talantu un spēju attīstīšanas iespējām skolā un pilsētā.	
Mācību priekšmetu un interešu izglītības skolotāji	Integrē karjeras vadības prasmju apguvi sava mācību priekšmeta vai interešu pulciņa saturā. Iepazīstina skolēnus ar mācību priekšmetā/interešu pulciņā apgūstamo zināšanu, prasmju, iemaņu pielietojumu konkrētās profesijās.	Informē un konsultē skolēnus un vecākus par karjeras izvēles iespējām mācību priekšmetu un interešu izglītības programmu ietvaros, spēju un talantu papildus attīstīšanas iespējām ārpus skolas, iespējamo dalību konkursos, olimpiādēs.	
IT jomas speciālisti	Sniedz tehnisko, izglītojošo un informatīvo atbalstu digitālo rīku izmantošanā karjeras izglītības un atbalsta realizēšanai skolā.		
Skolas bibliotekāri		Informē skolēnus un pedagogus par jaunāko literatūru karjeras izglītībā, veido tematiskās izstādes, palīdz meklēt informāciju vai atlasīt literatūru par karjeras izglītības jautājumiem.	
Atbalsta personāls –	Sniedz psiholoģisko atbalstu, risina	Sociālais pedagogs informē skolotājus un	Psihologs novēro skolēnus mācību

psihologs, sociālais pedagogs, speciālais pedagogs	situācijas, kas saistītas ar speciālās izglītības un sociālo problēmu jautājumiem, lai veicinātu veiksmīgu karjeras mērķu sasniegšanu katram skolēnam. Sadarbojas ar karjeras konsultantu skolēnu karjeras izvēles jautājumos, kas saistīti ar skolēnu specifiskām veselības, logopēdijas u.c. problēmām.	vecākus par sociālo jautājumu risināšanas kārtību pašvaldībā saistībā ar karjeras atbalsta pieejamību. Speciālais pedagogs informē skolotājus, vecākus un skolēnus ar speciālajām vajadzībām jautājumos, kas saistīti ar speciālo pedagoģiju, speciālām vajadzībām karjeras izvēlē.	stundās, veic psiholoģisko izpēti un individuālo psihodiagnostiku, lai sniegtu individuālu atbalstu skolēnam un vecākiem labākā karjeras izvēles risinājuma meklēšanai.
--	--	---	---

3. Aizkraukles novada vidusskolas KAA īstenošanas plāns

Karjeras attīstības atbalsts tiek īstenots, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — tas tiek integrēts mācību priekšmetu stundās, klases stundās, individuālās/grupu karjeras konsultācijās, dažādos ārpus stundu un ārpus skolas pasākumos.

Aktivitāte/ pasākums	Sasniedzamais rezultāts	Mērķ-auditorija	Realizēšanas laiks	Atbildīgā persona
Sadarbība ar vecākiem				
Vecāku karjeras stāsti	Iepazīti dažādi karjeras izvēles un virzības pieredzes stāsti, iegūts paplašināts priekšstats par profesijām.	4.-11.kl.	Oktobris - maijs	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji, direktora vietnieks audzināšanas jomā.
Seminārs skolēnu vecākiem par atbalstu bērna karjeras izvēlē	Pilnveidotas zināšanas par atbalsta sniegšanu bērnam karjeras lēmuma pieņemšanā.	9. kl. skolēnu vecāki	Marts - aprīlis	Karjeras konsultants
Seminārs skolēnu vecākiem "Mana bērna ārpusstundu nodarbību loma nākotnes karjeras izvēlē"	Iegūta informācija par skolā pieejamo interešu izglītības izvēli, tās nozīmi bērna karjeras veidošanā.	1.-4.kl. skolēnu vecāki	Septembris	Karjeras konsultants, direktora vietnieks audzināšanas jomā 1.-4. kl.
Vecāku sapulce ar karjeras konsultantu.	Gūts priekšstats par karjeras attīstības atbalsta lomu bērna, jaunieša izglītības un audzināšanas procesā skolā un ģimenē.	8. - 12. kl. skolēnu vecāki	Septembris – maijs	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji
Ārpusstundu pasākumi, sadarbība ar skolas absolventiem, uzņēmumiem, izglītības iestādēm Aizkrauklē un Latvijā				
Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem	Iepazīta profesiju daudzveidība, tajās nepieciešamās prasmes, darba specifika, darba apstākļi, nepieciešamā izglītība. Izvērtēta sava piemērotība profesijai.	1.-12.kl.	Septembris - maijs	Karjeras konsultants, direktora vietnieks audzināšanas jomā 1.-6. kl., klašu audzinātāji.
Tikšanās ar augstskolu studentiem - skolas absolventiem un augstskolu vēstnešiem.	Iegūtas zināšanas par augstskolas piedāvātajām programmām, uzņemšanas prasībām, studiju procesu. Iepazīts pieredzes stāsts par karjeras izvēli.	10. -12.kl.	Februāris - maijs	Karjeras konsultants, mācību priekšmetu pedagogi, klases audzinātāji

Viesošanās Aizkraukles Profesionālajā vidusskolā, tikšanās ar audzēkņiem,	Iegūtas zināšanas par Aizkraukles profesionālajā vidusskolā apgūstamajām profesijām, uzņemšanas prasībām, mācību procesu.	8. kl.	Oktobris, marts	Klašu audzinātāji, karjeras konsultants.
Sadarbība ar P. Barisona Aizkraukles Mūzikas skolas, Aizkraukles Mākslas skolas un Aizkraukles Sporta skolas skolēniem un pedagogiem	Iepazītas pilnveidošanās iespējas mūzikas, mākslas un sporta jomā Aizkrauklē, iepazītas profesijas šajās jomās.	1.- 4.kl.	Marts - aprīlis	Direktora vietnieks audzināšanas jomā , klašu audzinātāji.
Mācību ekskursijas Aizkraukles novada uzņēmumos	Paplašināti priekšstati par profesiju un uzņēmumu daudzveidību Aizkrauklē, par darba vidi, nepieciešamo aprīkojumu, darba instrumentiem, iespējamajām vakancēm.	1.- 9.kl.	Oktobris - maijs	Aizkraukles novada uzņēmēji, karjeras konsultants, direktora vietnieks audzināšanas jomā, klašu audzinātāji.
Augstskolu, profesionālo mācību iestāžu atvērto durvju un informācijas dienu apmeklējums	Gūts priekšstats par izglītības iestādes piedāvātajām izglītības programmām, uzņemšanas nosacījumiem, iegūstamo kvalifikāciju, skolas vidi, mācību apstākļiem.	8.-12.kl.	Janvāris - maijs	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji un mācību priekšmetu skolotāji.
Karjeras nedēļa skolā un Aizkrauklē	Iegūta iespēja iepazīt un plānot savu nākotnes nodarbošanos, tikties ar dažādu profesiju pārstāvjiem, apmeklēt uzņēmumus, piedalīties dažādās diskusijās, radošajās darbnīcās, konkursos un citos izglītojošos pasākumos.	1.-12.kl.	Oktobris	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji, mācību priekšmetu skolotāji, atbalsta personāls, bibliotekāri
Dalība „Ēnu” dienā Aizkrauklē un Latvijā	Gūti priekšstati par dažādu uzņēmumu darba vidi, darbinieku	5. -12.kl.	Aprīlis	Uzņēmumi/darba devēji, skolas karjeras konsultants, “Junior

	pieņākumiem, profesijām un nepieciešamo izglītību.			Achievement Latvia” koordinators skolā , klašu audzinātāji
Uzņēmējdarbības iedvesmas konferences “Uzdrīksties uzvarēt” apmeklējums Rīgā	Paaugstināta motivācija uzsākt SMU veidošanu. Iegūta aktuālākā informācija par uzņēmējdarbību. Iepazīti uzņēmējdarbības veiksmes stāsti Latvijā.	10.-12.kl. interesenti	Oktobris	“Junior Achievement Latvia” koordinators skolā
Skolēnu mācību uzņēmumu (SMU) dibināšana un darbība	Ir gūta izpratne par uzņēmējdarbību. Attīstītas uzņēmējdarbības prasmes. Iegūta praktiska pieredze uzņēmuma darbības cikla dažādos posmos.	7.-12.kl.	Novembris - maijs	JA Latvia SMU mentors skolā
SMU dalība Cits Bazārs tirdziņā Aizkrauklē	Iegūta praktiska pieredze produkta virzīšanā tirgū. Prasme uzstāties un aizstāvēt savu viedokli.	7.-12.kl.	Marts - aprīlis	JA Latvia SMU mentors skolā
SMU dalība Cits Bazārs tirdziņos skolā, reģionos un Rīgā	Iegūta praktiska pieredze produkta virzīšanā tirgū. Prasme uzstāties un aizstāvēt savu viedokli.	7.-12.kl.	Decembris, marts	JA Latvia SMU mentors skolā
Izglītības izstādes „Skola” un LU izglītības festivāla “L-Universs” apmeklējums	Iegūta vispusīga informācija par izglītības iespējām Latvijā un ārvalstīs.	11., 12.kl.	Februāris	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji
Jauno profesionāļu konkursa “SkillsLatvia” Ķīpsalā apmeklējums	Iegūta informācija par dažādu profesiju darba specifiku, to apguves iespējām Latvijā. Iepazītas dažādas profesijas darbībā.	8. kl.	Aprīlis, maijs	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji
Karjeras izglītība mācību priekšmetu, interešu pulciņu, klases stundu ietvaros				
Karjeras izglītības sasaiste ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, īstenojot kompetenču pieejā balstītu mācību principus (visās mācību	Attīstītas karjeras vadības prasmes saistībā ar konkrētā mācību priekšmeta apguves procesu. Izprasta mācību priekšmetā apgūtā	1.-12. kl.	Septembris - maijs	Visu mācību priekšmetu skolotāji

priekšmetu stundās un interešu izglītībā)	saturs saistība ar noteiktu profesiju darba prasībām.			
Tematiskā stunda “Kurās profesijās ir nepieciešamas ...mācību priekšmetā (pulciņā) apgūstamās zināšanas, prasmes un iemaņas”	Iegūta izpratne par to, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību priekšmetā vai interešu izglītības pulciņā iegūtās zināšanas, prasmes un iemaņas. Izpratne par savām interesēm un Piemērotību noteiktām profesijām. Mācīšanās motivācijas paaugstināšanās.	3.-12. kl.	Septembris - oktobris	Visu mācību priekšmetu skolotāji, visu interešu pulciņu vadītāji
Klases stundas ar karjeras konsultantu (pēc audzināšanas plāna un pieprasījuma)	Izzināta profesiju pasaule, veikta pašizziņa. Iegūta informācija par KAA pasākumiem skolā, pieejamo individuālo atbalstu. Pilnveidota prasme atrast un izvērtēt informāciju par karjeras iespējām. Uzlabota karjeras mērķu sasniegšanas motivācija.	4.-12. kl.	Septembris - maijs	Karjeras konsultants (4.-12. kl.)
Karjeras konsultanta sadarbība ar skolas vadību, mācību priekšmetu pedagogiem, klašu audzinātājiem, skolas atbalsta personālu, bibliotekāriem, skolēnu karjeras izvēles iespēju noteikšanā, pašizpētē, informēšanā, pilnveidotā mācību satura sasaistē ar karjeras izglītību.	Gūts metodiskais atbalsts KI realizēšanai klases stundās, mācību priekšmetu stundās, KI integrēšanā pilnveidotajā mācību saturā, individuāla atbalsta sniegšanā skolēnam.	1.-12. kl.	Augusts - jūnijs	Karjeras konsultants (4.-12.kl.) / direktora vietnieks audzināšanas jomā (1.-3.kl.)

Individuālais atbalsts skolēna karjeras izvēlē				
Individuālā karjeras konsultācija	Iegūta informācija par izglītības un pilnveides iespējām, izzinātas savas spējas, intereses, rakstura īpašības, vērtības veiksmīgai karjeras lēmuma pieņemšanai, izstrādāts individuāls darbības plāns mērķa sasniegšanai.	5.-12. kl.	Septembris - jūnijs	Karjeras konsultants
Ģimenes konsultācija	Iegūta informācija par ANV piedāvātajām izglītības programmām vidusskolā, to piemērotību skolēnam. Pieņemts karjeras virzības lēmums, beidzot 9. klasi.	9. kl. skolēni ar vecākiem	Februāris - jūnijs	Karjeras konsultants; Klases audzinātājs; direktora vietnieks mācību jomā.
Individuālā attīstības plāna izveide	Izveidots individuālais attīstības un karjeras virzības plāns realizēšanai 10.-12. klasē.	10.,11. kl.	Septembris - janvāris	Karjeras konsultants, direktora vietnieks audzināšanas jomā.
Skolēnu anketēšana par turpmāko karjeras izvēli, individuāla atbalsta sniegšanai	Apzināta skolēna gatavība pieņemt karjeras lēmumu, iegūta informācija par nepieciešamo atbalstu.	9., 12. kl.	Novembris - marts	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji
Karjeras informācijas nodrošināšana				
Informācijas aktualizēšana skolas mājas lapā, karjeras un ziņu sadaļās	Iegūta informācija par aktuālākajiem skolā notiekošajiem KAA pasākumiem, karjeras izvēles resursiem, skolas absolventu tālāko karjeras izvēli.	Skolēni, pedagogi, vecāki	Augusts - jūnijs	Karjeras konsultants (7.-12.kl.), direktora vietnieks audzināšanas jomā (1.- 6. kl.)
Informācijas aktualizēšana uz karjeras informācijas stenda skolas telpās	Iegūta informācija par aktuālākajiem izglītības iestāžu piedāvājumiem Latvijā, lielāko karjeras atbalsta pasākumu norisi	1.-12. kl. skolēni, pedagogi	Septembris - maijs	Karjeras konsultants

	Latvijā, Ēnu dienu, Karjeras nedēļas, Atvērto durvju dienu pasākumiem.			
Informatīvu vēstulju nosūtīšana e-klasē par pieejamo individuālo karjeras atbalstu, izglītības iestāžu piedāvātajiem pasākumiem, karjeras izvēles materiāliem.	Iegūta informācija par karjeras atbalsta iespējām skolā, aktuālākajiem karjeras izglītības un izvēles piedāvājumiem Latvijā.	7.-12. kl. skolēni, vecāki	Septembris - maijs	Karjeras konsultants

3.1 Ieteicamie temati Karjeras izglītības īstenošanai stundās, mācību jomu ietvaros

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika (“100 metodikas karjeras attīstības atbalstam”)
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. Veido stāstījumu par darba darītājiem.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	“Pavāra darbarīki”(20.metodika)
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Uzmini profesiju!” (24. metodika)
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Darba nozīme cilvēka dzīvē	Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	“Nozīmīgās profesijas” (72. metodika)

1.-3.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Profesiju daudzveidība	Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Profesijas mums apkārt” (80. metodika)
4.-6.	Pašizziņa	Izjūtu un mācību (darba) rezultātu saistība	Nosauc un analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Palīdzošo izjūtu bingo” (18. metodika)
4.-6.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Sevis iepazīšanas veidi	Nosauc un analizē personiskās īpašības un uzvedību. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamā darba specifiku. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu dažādās profesijās.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	“Sarunas profesijās” (33. metodika)
4.-6.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Darbs kā katra cilvēka ikdienas nepieciešamība un zināšanu un prasmju pilnveides iespēja	Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu. Piedalās karjeras iespēju un karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Mani darbi skolā un mājās” (44. metodika)
4.-6.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Profesijas, to saturs un daudzveidība	Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku. Piedalās karjeras iespēju un karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Darba saturs profesijās” (58. metodika)
7.-9.	Pašizziņa	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses. Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Mans mācīšanās stils” (1. metodika)

7.-9.	Pašizziņa	Savu sasniegumu atspoguļojums, izmantojot IKT	Patstāvīgi pilnveido darbu mapi, izmantojot piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas. Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Digitālā darbu mape” (30.metodika), vietne Profolio. lv
7.-9.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Izglītības iespējas Latvijā	Izvēlas un izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu nepieciešamo informāciju par karjeras iespējām. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Izvirza karjeras attīstības (mācīšanās) mērķi.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Izglītības iespējas Latvijā” (51. metodika)
7.-9.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, ievēro kopīgi izveidotos diskusijas noteikumus. Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Profesijas infografika” (78.metodika)
10.-12.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Pašnodarbinātais vai darbinieks?	Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo. Raksturojot karjeras iespējas, spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto. Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojuma ticamību un veidojot pamatkotus secinājumus, pamana un novērš savas un citu loģiskās argumentācijas kļūdas. Novērtējot savas	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma	“Ceļš uz uzņēmējdarbību” (65. metodika)

			zināšanas un intereses, pieņem lēmumus, plāno savu nākotnes karjeru.		
10.-12.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Nodarbinātības jomas, intereses un profesijas	Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs. Analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām un profesionālo interešu jomām	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Nodarbinātības jomas” (54. metodika)
10.-12.	Karjeras iespēju izpēte	Daudzveidīgā darba pasaule	Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības. Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas nozarē, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Lai sasniegtu konkrētu mērķi, sintezē un interpretē informāciju.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Tautsaimniecības nozares un atbilstošās profesijas” (84. metodika)
10.-12.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Gatavība tālākizglītbai un darba tirgum	Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenot viņu karjeras ieceres. Proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Darba un izglītības nozīme” (88. metodika)

4. Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs un to vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bez atzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku zināšanu, prasmju un iemaņu (kompetenču) apguvē, izmantojot pašvērtējumu, liekot skolēnu mācību pierādījumus - pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiālus skolēnu darba mapēs (Portfolio), kā arī izmantojot citus metodiskos paņēmienus izvērtēšanai. Iespējama karjeras konsultanta sadarbība ar priekšmetu skolotājiem, kuri var uzdot skolēniem uzdevumus, kuros ir integrēta karjeras izglītība un, sekmīgākai skolēnu motivācijai, priekšmetu skolotājs liek atzīmi par izpildītu darbu. Atgriezenisko saiti par skolēna karjeras vadības prasmēm savas kompetences ietvaros var sniegt visi karjeras attīstības atbalstā iesaistītie izglītības iestādes darbinieki.

4.1. Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot 3., 6., 9. un 12. klasi¹.

Klase	Pašizziņa un pašvadība	Karjeras iespēju izpēte	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana
3.	<p>Pastāsta par saviem sasniegumiem un prasmēm, kas padodas vislabāk, kā arī par neizdošanos un kļūdām. Uzdod jautājumus par mācībām, brīvā laika aktivitātēm, interešu izglītību, mājas darbiem u.c., ar pieaugušā atbalstu meklē idejas tā uzlabošanai.</p> <p>Ar pedagoga atbalstu plāno laiku mācībām un darbam, seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācību darbu, mācīšanās pieredzi.</p> <p>Nosauc savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības.</p> <p>Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klausītāju jautājumiem.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas sniegšanai pēc norādījumiem.</p>	<p>Meklē pārbaudītus faktus par karjeras iespējām un pats tos pārbauda.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai pēc norādījumiem.</p> <p>Salīdzina uzņēmumus savā novadā un pilsētā, stāsta par tiem.</p> <p>Nosauc, no sava redzespunkta stāsta par vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām.</p> <p>Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.</p> <p>Veido stāstījumu par darba darītājiem, kuru rakstura īpašības, zināšanas un prasmes ir pašam nozīmīgas, pamato savu izvēli. Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Formulē savus secinājumus, saskaņā ar dotajiem norādījumiem.</p>	<p>Ir atvērts jaunai karjeras pieredzei, fantāzijām par dažādām karjeras attīstības iespējām.</p> <p>Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli.</p> <p>Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai.</p> <p>Raksturojot savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas karjeras attīstības mērķa sasniegšanai.</p>
6.	<p>Nosauc savas darbības stiprās un pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu</p>	<p>Izmanto digitālās tehnoloģijas, lai iegūtu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumi un kādās nozarēs ir izplatīti vietējā pašvaldībā, kādu profesiju pārstāvji tajos strādā.</p>	<p>Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas, izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības. Piedalās savu karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā. Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības.</p>

¹ no Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm. 2019.

	<p>izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).</p> <p>Ar skolotāja atbalstu izveido un patstāvīgi papildina darbu mapi (portfoli).</p> <p>Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam. Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot.</p> <p>Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu. Raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem. Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas par karjeras pieredzi prezentēšanai un pārraidei</p>	<p>Salīdzina profesijas, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.</p> <p>Atlasa un vizualizē informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās. Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē.</p> <p>Skaidro sekmīgas karjeras ietekmi uz tās īstenotājiem, viņu ģimenes locekļiem, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību nacionālā mērogā. Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Patstāvīgi formulē tiešus, vienkāršus secinājumus par karjeras iespēju.</p>	<p>Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot. Izvirzot sev īstermiņa mērķus, izmanto gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi. Iztēlojoties karjeras mērķa sasniegšanas gaitu un eksperimentējot domās, veido karjeras attīstības plānu, īsteno to, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un iesaka uzlabojumus. Izzina pieejamos resursus un atrod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceru. Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, meklē atbalstu un izmanto to. Analizē sadarbību karjerā un sabiedrībā.</p>
9.	<p>Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses.</p> <p>Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatu punktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošas domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes.</p>	<p>Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.</p> <p>Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus</p>	<p>Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus dažādās karjeras attīstības iespējās. Piedalās un aizstāv viedokli diskusijās par savām karjeras iecerēm.</p> <p>Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās mijiedarbības kontekstā. Formulē kontekstā balstītus strukturētus pieņēmumus.</p> <p>Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi.</p>

	<p>Patstāvīgi pilnveido darbu mapi. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā.</p> <p>Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā). Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo izvēļu priekšrocības un trūkumus.</p> <p>Raksta lietišķo vēstuli, iesniegumu, paskaidrojumu, atskaiti pēc dotiem kritērijiem, dzīves gaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē.</p>	<p>lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus.</p> <p>Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Raksturojot karjeras iespējas, atšķir faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa, un patstāvīgi formulē pamatotus secinājumus.</p>	<p>Plāno savu izaugsmi mācībās un brīvā laika aktivitātēs, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu apzināšanos. Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus turpmākajam darbam.</p> <p>Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras iecerī. Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu. Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.</p>
12.	<p>Patstāvīgi un regulāri analizē un reflektē par sava snieguma saistību ar emocijām, personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi), patstāvīgi rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.</p> <p>Raugoties uz esošo karjeras situāciju no dažādiem skatu punktiem, pamana jaunas iespējas; mērķtiecīgi un elastīgi izmanto citu pieredzi vai attīsta savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem risinājumiem.</p> <p>Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas digitālās darbu mapes veidošanā.</p> <p>Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā). Pieņem lēmumus, novērtējot</p>	<p>Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības. Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Atlasa un analizē informāciju par izglītības un darba iespējām Latvijā un ārzemēs, par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām un par darba tiesisko regulējumu, t.sk., par darba vides riska faktoriem Latvijā. Analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām, profesionālo interešu jomām un nozarēm. Raksturo vaļasprieku, mācību priekšmetu saturu un profesionālo interešu savstarpējo atbilstību.</p>	<p>Interesējas par atklājumiem un inovācijām, meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai, tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti. Diskutē par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo, pauž piekrišanu vai nepiekrišanu.</p> <p>Patstāvīgi nosaka aktuālas karjeras attīstības vajadzības, precīzi formulē karjeras attīstības problēmu un pamato nepieciešamību to risināt. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā vairākus risinājumus. Izvērtē tos attiecībā pret mērķi, izvēlas un nolemj īstenot labāko risinājumu. Regulāri un atbilstoši savām karjeras attīstības vajadzībām izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības mērķus; formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts; plāno mērķa īstenošanas soļus; uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā. Izvirza dzīves mērķus un darbojas, lai prognozētu,</p>

<p>savas vajadzības, zināšanas un intereses, patstāvīgi plāno savu ikdienu saistībā ar nākotnes karjeru.</p> <p>Veido un prezentē tekstus karjeras mērķu sasniegšanai (piem., savu dotumu, sasniegumu, interešu, vajadzību un nākotnes nodomu savstarpējās saistības atklāšanai), bagātina tos ar specifiskiem līdzekļiem (tēlainu valodu, precīzu un aprakstošu vārdu krājumu, neverbālajiem saziņas līdzekļiem), lai sasniegtu komunikatīvo mērķi. Izmanto svešvalodu savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai starptautiskā kontekstā. Patstāvīgi vai pēc noteiktiem paraugiem veido profesionālajai saīņai atbilstošus rakstveida tekstus (iesniegumu, paskaidrojumu, atskaiti pēc dotiem kritērijiem, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli), pašvērtējumu, identificē raksturīgākās kļūdas lietišķajā saīņā. Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai radītu, prezentētu un pārraidītu karjeras mērķu sasniegšanai nozīmīgu saturu.</p>	<p>Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā.</p> <p>Skaidro un pamato savu skatījumu par izglītības, nodarbinātības kopsakarībām. Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Lai sasniegtu konkrētu mērķi, sintezē un interpretē informāciju par karjeras iespējām. Raksturojot karjeras iespējas, spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto.</p> <p>Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojuma ticamību un veidojot pamatotus secinājumus, pamana un novērš loģiskās argumentācijas kļūdas.</p>	<p>patstāvīgi pieņemtu atbildīgus un izsvērtus lēmumus par savu nākotnes darbības jomu (karjeru), ņemot vērā informāciju par izmaiņām darba tirgū un respektējot savas vajadzības un vērtības.</p> <p>Patstāvīgi izstrādā karjeras attīstības plānu; īsteno to, izvēloties, lietojot un pielāgojot piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas; elastīgi reaģē uz neparedzētām izmaiņām; izvērtē paveikto un gūtos secinājumus izmanto arī citā kontekstā. Efektīvi organizē resursus, lai īstenotu savu karjeras ieceru.</p> <p>Plāno un īsteno nozīmīgu, cieņpilnu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.</p> <p>Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenot viņu karjeras ieceres.</p>
---	---	---

4.2. Iespējamie mācību sasniegumu vērtēšanas metodiskie paņēmieni karjeras izglītībā²

Nr.	Metodiskais paņēmieni	Apraksts
1.	Āra nodarbības (mācību ekskursijas) ziņojums	Skolēns mācību ekskursijas vai citas āra nodarbības laikā veic iepriekš saņemtu mācību uzdevumu, par kuru sagatavo iepriekš zināmiem kritērijiem atbilstošu ziņojumu. Skolotājs un klases biedri sniedz atgriezenisko saisti par ziņojumu.
2.	Rezumēšana (secināšana)	Skolēni stundas vai temata apguves noslēgumā formulē īsus secinājumus par svarīgāko, kas apgūts.
3.	Darbu mape	Noteiktos laika posmos skolēns pārrunā darbu mapes saturu ar klases audzinātāju, saņemot formatīvu atgriezenisko saiti.
4.	Informācijas vizualizēšana	Skolēni apgūto informāciju pārveido diagrammā, shēmā, attēlā u.c., demonstrējot prasmi strukturēt, analizēt, kombinēt, sintezēt u.c. informāciju par karjeras iespējām.
5.	Jautājumi un atbildes stundas sākumā (beigās)	Jautājumi, kurus uzdod pirms mācību satura apguves, nodarbības laikā un pēc tam, rosina skolēnus domāt un reflektēt, paaugstinot mācību motivāciju un padziļinot izpratni.
6.	Multimediju prezentācija	Skolēns individuāli vai grupā, atbilstoši mācību uzdevumam, sagatavo uzstāšanos par paveikto (piem., par izzināto nozari, profesiju vai tālākizglītības iespēju), izmantojot vienu vai vairākus medijus (video, PowerPoint, infografika u. c.). Skolotājs un klases biedri atbilstoši iepriekš zināmajiem kritērijiem novērtē prezentāciju.

² *Adaptēts no Sociālās zinības, 2011*

7.	Mutiska uzstāšanās	Skolēns individuāli vai iesaistot prezentācijā arī citus skolēnus, atbilstoši mācību uzdevumam, klases biedriem un skolotājam sniedz verbālu ziņojumu par izstrādāto projektu, pamatojoties uz iepriekš noteiktiem kritērijiem.
8.	Pašvērtējums	Skolēns pats novērtē savu sniegumu, prasmes un zināšanas, pamatojoties uz noteiktiem rezultatīvajiem rādītājiem. Rezultatīvie rādītāji var būt apkopoti aptaujas lapā, atstājot vietu plašākam vārdiskam skaidrojumam.
9.	Diskusija	Skolotājs un klases biedri atbilstoši iepriekš zināmiem kritērijiem novērtē skolēna līdzdalību diskusijā klasē – kā skolēns pauž savus uzskatus, piedāvā savas idejas, jautā, sniedz novērtējumu un apspriež temata pamatjēdzienus, attieksmes. Nozīmīgākie kritēriji ir skolēna līdzdalības līmenis (aktivitāte) un sniegto komentāru kvalitāte.
10.	Rakstiska atskaite	Skolēns sagatavo atskaiti (piem., par projekta darbu) rakstiskā formā, pamatojoties uz iepriekš zināmiem kritērijiem.
11.	Sadarbības prasmju novērtēšana	Skolēni strādā nelielās grupās, lai veiktu mācību uzdevumu. Pēc darba pabeigšanas grupas dalībnieki kopā (viens grupas dalībnieks par vienu grupas biedru u. c.) izvērtē sadarbību un sniedz ieteikumus sadarbības pilnveidošanai nākotnē.

Karjeras izglītībā un konsultēšanā izmantojamās metodes

Skolas karjeras izglītībā gan individuālai, gan grupu konsultēšanai, klases un mācību priekšmetu stundās, kā arī karjeras izglītībā ārpus stundu pasākumos tiek izmantotas dažādas metodes un metodiskie paņēmieni, atbilstoši skolēnu vecumposmu īpatnībām.

Nr.	Metode	Metodes apraksts
1.	Analīze	Pašanalīze. Kompleksa savas rīcības, darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšana un analīze. Situācijas analīze. Analīzei parasti izmanto reālas situācijas (notikumus), kuras skolēni var saistīt ar savu pieredzi. Notikumus un situācijas analīzei var attēlot tekstā, zīmējumos, fotogrāfijās, videoierakstos vai audioierakstos. Skolēni noklausās, izlasa vai noskatās materiālu, saņem konkrētu darba uzdevumu (piemēram, atrast situācijas cēloni, prognozēt notikumu tālāko gaitu, izvēlēties piemērotu risinājumu), grupā; izsaka savus minējumus, iespējamus risinājuma variantus utt., apspriež un izvērtē tos, pieņem kopīgu lēmumu par atbilstošāko, piemērotāko; risinājumu un noslēgumā par darba rezultātu ziņo pārējām grupām.
2.	Anketēšana/ aptauja	Skolotājs vai skolēni izvēlas jautājumu, problēmu, parādību, viedokli u.tml., kuru vēlas pētīt, vai personas, kuras vēlas intervēt. Skolotājs piedāvā skolēniem jau gatavus jautājumus, uz kuriem viņiem jānoskaidro respondentu atbildes, vai arī jautājumus veido paši skolēni. Skolēni izjautā paredzētos respondentus mutiski (intervija) vai rakstiski (anketēšana). Pēc aptaujas skolēni apkopo iegūto informāciju un izdara secinājumus. Skolēni attīsta prasmi iegūt un apkopot informāciju, kritiski to analizēt un izdarīt secinājumus.
3.	Asociatīvās kārtis “Tava Pasaule”	Skolēni tiek aicināti pēc kārtas izvilkt no otrādi apgrieztās karšu kaudzītes pa divām kartēm. Katrs dalībnieks izvēlas vienu no tām un īsi apdomā, ko nepilnas minūtes laikā viņš citiem varētu pastāstīt par sevi, par pamatu izmantojot šo attēlu. Dalībnieki cits pēc cita parāda savu kārti grupai un pastāsta par sevi. Tad viņi izvēlas nākamo dalībnieku, kurš tālāk stāsta par sevi. Piedalās arī nodarbības vadītājs. Attēli veicina atklātību, piesaista uzmanību un rosina zinātkāri. Tie palīdz rast idejas, veidot asociācijas un domāt radoši. Var tikt izmantots, lai iepazīšanās posmu padarītu nepiespiestāku.
4.	Diskusija	Grupās mērķtiecīga saruna, kurā iesaistās visa klase vai tās daļa, lai apmainītos domām par kopīgo tēmu. Skolotājs (vai skolēni) piedāvā apspriešanai kādu notikumu, jautājumu, problēmu, lai noskaidrotu uzskatu daudzveidību un/vai rastu iespējamus problēmu risinājumus, atbildes uz būtiskiem jautājumiem, izvērtējot dažādus faktus, viedokļus, pieredzi, iespējas. Skolēni iesaistās domu apmaiņā, argumentēti aizstāvēt savu viedokli. Mācās izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas, ka arī meklēt problēmu risinājumu.

Nr.	Metode	Metodes apraksts
5.	Dzīves kardiogramma	Skolēns (vidusskolēns) uz A4 papīra zīmē kardiogrammu, kurā pacēlumi simbolizē skolēnu dzīves laimīgus mirkļus un sasniegumus, bet kritumi – dzīvē nelaimīgākus mirkļus, zaudējumus. Tādā veidā skolēns apzinās savas dzīves situāciju un analizējot savu pagātņi, var sekmīgāk un mērķtiecīgāk plānot savu nākotni.
6.	Ekskursija	Mācību ekskursija ir mācību organizācijas forma, kas dod iespēju dabiskos apstākļos novērtēt un izspēlēt dažādu priekšmetu parādības, procesus. Ekskursijām ir mācību un sociālie mērķi. Mācību ekskursija ir “vizīte” uz reālu notikumu vai darbības vietu, lai tās laikā iegūtu informāciju un padziļinātu mācību satura izpratni, palīdzētu integrēt dažādos mācību priekšmetos iegūtās zināšanas un prasmes, veidotu skolēnu sociālās prasmes. Skolēnus sadala grupās. Katra grupa saņem uzdevumu, kas jāveic ekskursijas laikā. Pēc ekskursijas grupas sagatavo pārskatu par paveikto un prezentē to pārējiem. Iepazīstinās ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
7.	Eseja	Karjeras konsultants aicina skolēnus pēc noteiktas struktūras veidot rakstu darbu par noteiktu tēmu. Apgūst prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
8.	Ēnošana	Skolēni dodas uz dažādiem uzņēmumiem un organizācijām, lai iepazītos ar dažādu profesiju specifiku. Pēc Ēnu dienas jaunieši dalās informācijā par savā skolā redzēto un dzirdēto, tas dod iespēju ikvienam skolēnam uzzināt par dažādām profesijām. Veids, kā var gūt priekšstatu par kādu profesionālo, studiju, interešu u.c. jomu, sekojot kāda profesionāla, speciālista, noteiktas jomas pārstāvja ikdienas gaitām, esot reālā vidē un piedaloties ikdienas darbībās un aktivitātēs. Tā ir ne tikai iespēja vērot, bet arī uzdot jautājumus, censties izprast interesējošās jomas būtību, salīdzinot to ar savām vēlmēm, interesēm, spējām un vajadzībām. Metode palīdz iepazīt tuvāk darba vidi, iepazīt izvēlētas profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
9.	INSERT metode	Metodes pamatā ir piezīmju sistēma ar noteiktiem apzīmējumiem, kurus lieto informācijas izvērtēšanai, lasot tekstu: <ul style="list-style-type: none"> • teksta malā jāievelk kāsītis “V”, ja izlasītā informācija apstiprina to, ko skolēns jau zina vai domā, ka zina; • teksta malā jāliek plus zīme “+”, ja izlasītā informācija skolēnam ir jaunums; • teksta malā jāliek mīnus zīme “-”, ja izlasītā informācija ir pretrunā ar to, ko skolēns jau zina vai domā, ka zina; • teksta malā jāliek jautājuma zīme “?”, ja sakarā ar izlasīto informāciju rodas neskaidrības vai ja skolēns vēlas uzzināt par to kaut ko vairāk. Šo metodi ieteicams izmantot informatīvu un mācību tekstu apguvē. Izdarot pierakstus, vispirms jāpārdomā rindkopā ietvertā informācija. Metode rosina skolēnus mērķtiecīgi lasīt tekstu, palīdz izprast, izvērtēt, strukturēt no teksta iegūto informāciju. Apgūst prasmi izvērtēt informāciju.

Nr.	Metode	Metodes apraksts
10.	Interneta resursu studēšana	Interneta vietnēs skolēns ar karjeras konsultanta palīdzību mācās atrast un atrod vajadzīgo informāciju, piemēram, par kvalifikācijas celšanas iespējām, augstskolu mācību programmu piedāvājumu, darba sludinājumiem. Svarīgi, lai konsultants iemāca skolēnu patstāvīgi to darīt, lai jebkurā situācijā ar interneta resursu palīdzību būtu atrasta nepieciešamā informācija (viaa.gov.lv, www.niid.lv , profesijupasaule.lv).
11.	Intervija	Konsultants uzdod skolēniem iztaujāt par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus. Skolēni pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus. Apgūst prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu. Intervija karjeras konsultācijā - dialogs, kas ir saruna starp skolēnu un pieaugušo, kurā noteicošā ir skolēna pieredze, kas jāmeklē saskaņot ar skolēna paštēlu un darba identitātes izveidošanu. Karjeras atbalsta sniedzējs uzmanīgi un pacietīgi klausās, palīdz formulēt skolēna personīgo pieredzi un kā partneris iesaistās problēmu risināšanas dialogā, kad skolēns pats nespēj rast risinājumu savām problēmām (Amundsons, 2016). Intervijas metode paredz pieeju cilvēkam, ievērojot visus viņa personīgās, profesionālās un sociālās dzīves aspektus ar mērķi panākt maksimālu savienojamību starp cilvēka resursiem, prasībām, centieniem, interesēm un reālo piedāvājumu izglītības vai darba jomā (Jigau, 2007). Intervijas metode ir individualizēta karjeras atbalsta process, kurā skolēns var sajusties droši (Pīvijs, 2010).
12.	IT tehnoloģiju izmantošana	Skolēni tiek rosināti izmantot IT tehnoloģijas: a) informācijas iegūšanai no interneta; b) informācijas apkopošanai. Attīsta prasmi lietot tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
13.	Kartišu šķirošana	Skolēnam tiek dotas kartiņas, (profesiju, tautsaimniecības nozaru, vērtību, rakstura īpašību, u.c.), kuras jāsašķiro pēc nozīmīguma kategorijās, piemēram, "Interesē", "Neinteresē", "Varbūt interesē" (vai citās, atbilstoši kartiņu tematikai). Izslēdzot pozīcijas, kas ievietotas "Neinteresē" (vai "Nepiemīt"), otrajā posmā tiek analizēti un grupēti rezultāti skolēnam interesējošās vai piemītošajās profesijās (vērtībās, īpašībās u.c.), apspriesti izvēles kritēriji, meklētas alternatīvas, kopīgie elementi izdarītajās izvēlēs u.c. Metode palīdz skolēniem sakārtot profesijas atbilstoši savām vēlmēm, un izvēles iemeslus - pēc to nozīmīguma, izprast sev piemītošās rakstura īpašības, darba vērtības u.c.
14.	Kolāža	Skolēniem tiek doti vecie žurnāli, lai veidotu kolāžu „Ko es gribu sasniegt nākotnē.” Skolēns izgriež no veciem žurnāliem attēlus, vai frāžu fragmentus un pielīmē uz A3 formāta lapas. Vēlāk skolēns pastāsta par savu veikumu. Metode palīdz plānot nākotni un izkristalizē nākotnes mērķus.
15.	Mana ideāla darba diena	Brīvā tekstā skolēns uzraksta savu ideālo darba dienu pēc 7 gadiem. Metode palīdz skolēnam iztēloties sevi kādā konkrētajā profesijā, pietuvinot skolēnu reālajai dzīves situācijai, neidealizējot šo profesiju.

Nr.	Metode	Metodes apraksts
16.	Mācību ekskursija	Mācību organizācijas forma, kas dod iespēju pilnīgāk apjēgt mācību priekšmetos, karjeras izglītības nodarbībās apgūtās zināšanas, prasmes un iemaņas. Tā tiek plānota ar mērķi novērot vai izpētīt teoriju praksē, saredzot un pārbaudot to, ko nevar īstenot skolā. skolēni ekskursijai iepriekš jāsadatavo, organizējot nodarbības klasē, sagatavojot uzdevumus ekskursijas laikā un paredzot refleksiju pēc tās īstenošanas (Korna, 2011).
17.	Mērķa koks	Metode, kas, palīdz plānot savu karjeras izglītību nākotnē, ka arī izprast, kādas iemaņas un prasmes būs nepieciešamas nākotnes profesijai. Skolēns uz A3 vai A4 lapas zīmē koku ar saknēm, un kroni ar lapām. Jāsadala A3 (A4) lapu trijās daļās: saknes simbolizē pagātņi, stumbrs tagadni, un kronis kopā ar lapām nākotni. Pagātnē raksta hobijus, pulciņus, skolas, kas tika apmeklētas pagātnē. Tagadnē raksta visu ko apmeklē tagadnē un nākotnē raksta, kur plāno mācīties, lai apgūtu nākotnes profesiju, kāda profesija tā būs. Koka vainaga lapiņās raksta iemaņas un prasmes, kuras, pēc skolēnu domām, būs nepieciešamas, lai kļūtu par šo profesiju pārstāvi.
18.	Pašportrets	Skolēni zīmē/glezno pašportretu (tehniku paši izvēlas), var attēlot sevi kā kādas profesijas pārstāvi, attēlot ar ko patīk nodarboties. Metode palīdz izzināt sevi, savas intereses.
19.	Pašvērtējums/ pašanalīze	Skolēns veic savas rīcības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanu, analīzi. Metode palīdz veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
20.	Personības izaugsmes kārtis "52 pakāpieni augšup!"	Metode, kas caur praktiskiem iknedēļas uzdevumiem ļauj virzīties uz mērķi. Kartiņas iedrošina un uzmundrina to lietotāju sasniegt savas virsotnes četrās katram svarīgās sfērās- Pašattīstība. Finanses. Veselība. Attiecības. Piemērotas vecumā no 15 gadiem individuālai attīstībai, dzīves aicinājuma meklējumos, pašvērtējuma paaugstināšanai, emocionālo vai fizisko spēju robežu noteikšanai un paplašināšanai, stipro un vājo pušu noskaidrošanai, talantu meklēšanai, pašdisciplīnas attīstīšanai, ieradumu veidošanai. Katrai nedēļai paredzēta viena kartiņa, tātad viens uzdevums/izaicinājums, kas papildināts ar argumentiem un sagaidāmajiem ieguvumiem. "52 pakāpieni augšup" paver jaunas atziņas par savām domām, uzvedību dažādās sadzīviskās situācijās, jo mudina uz pašanalīzi.
21.	Pētījums	Apgūt prasmes strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam. Skolotājs vai skolēni formulē problēmu vai jautājumu, kas jāizpēta, lietojot zinātniskās pētniecības metodes.
22.	Piramidālā diskusija	Mācību metode, kurā notiek pakāpeniska pāreja no individuālā darba uz diskusiju klasē (grupā). Pēc mācību uzdevuma saņemšanas, skolēni strādā individuāli, izdarot uzdevumā paredzētās izvēles un pieņemot lēmumus. Pēc tam skolēni apvienojas pāros un apspriež individuāli pieņemtos lēmumus, izveidojot kopīgu pāra viedokli par veicamo uzdevumu. Nākamajā posmā, diviem pāriem apvienojoties, diskusija un lēmuma pieņemšana, no visām izvēlēm izveidojot vienu kopēju izvēli, notiek četratā. Diskusija turpinās aizvien lielākās grupās, kamēr viens kopējs lēmums

Nr.	Metode	Metodes apraksts
		tiek pieņemts klases kopējā diskusijā. Nobeigumā skolēni skolotāja izvēlētā veidā izvērtē kopējo lēmumu un tā pieņemšanas gaitu (Sociālās zinības., 2014).
23.	Portfolio	Materiālu (avotu, aprakstu, attēlu) veidošana par karjeras izvēli, sevis izpēti, izglītības iespējām. Sasniegumus vērtē gan skolēni, gan karjeras konsultants, gan klases audzinātājs. Tiek novērtēti un analizēti gan mapē (iespējams, digitālā) ievietotie darbi, gan skolēna attieksme, kas parādās pastarpināti un netieši. Metode māca vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi — portfolio.
24.	PowerPoint prezentācija	Skolēniem tiek dots uzdevums izveidot prezentāciju par interesējošo profesiju/ augstskolu/ profesionālo mācību iestādi (uzdevums ir atkarīgs no mērķgrupas un mērķa). Metode attīsta informācijas meklēšanas prasmes, kā arī informācijas izvērtēšanas un atlasīšanas prasmes.
25.	Prāta vētra	Ideju radīšana grupā. Katrs nosauc savas idejas, tās piefiksē un vienojas par labāko variantu. Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
26.	Profesiju ABC	Skolēni strādājot grupās, izlozē alfabēta burtu un saņem lapu ar informāciju no Profesiju kataloga par profesijas aprakstu ar to burtu sākumā, kuru skolēni iepriekš izlozēja. Studējot tekstu, jāizvēlas profesionālās prasmes un tās jāpaskaidro. Metode sekmē skolēnu iepazīšanos ar profesijas daudzveidību un arī ar profesiju pienākumiem.
27.	Projekts	Skolēni individuāli vai grupā, patstāvīgi vai ar karjeras konsultanta atbalstu izvēlas tēmu, plāno, vāc informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem pārējos skolēnus vai arī izstrādā praktiskas darbības plānu un īsteno to. Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
28.	Spēles (lomu, situāciju, lietišķās)	Spēles. Spēlei mācību procesā izšķir trīs posmus — sagatavošana, norise, izvērtēšana. Sagatavošanas posmā skolēnus iepazīstina ar spēles mērķi un noteikumiem. Spēles sagatavošanu pēc karjeras konsultanta vai skolotāja norādījumiem var veikt arī skolēni. Izvērtēšanas posmā skolēni paši izvērtē, kā ievērojuši noteikumus, kā izpildījuši uzdevumu, un secina, kādas prasmes izmantojuši, un/vai pilnveidojuši. Piemēram, prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem, iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt. Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas.

Nr.	Metode	Metodes apraksts
29.	SVID analīze	<p>Lai pieņemtu lēmumu, kā indivīdam vai personu grupai rīkoties turpmāk, nepieciešams izanalizēt pašreizējo situāciju. Atzītākais un arī vienkāršākais veids, kā to paveikt, ir izmantot SVID modeli.</p> <p>S — stiprās puses V — vājās puses I — iespējas D — draudi</p> <p>SVID analīze ir sistemātiska, vispārīga grupu darba metode pašreizējās situācijas un attīstības iespēju novērtēšanai. SVID analīzi var lietot, analizējot sevi, savu grupu, savu skolu, savu izvēlēto specialitāti, nozari utt., kā arī apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.</p>
30.	“Tava izvēle” (kartiņas)	<p>Metode ir paredzēta karjeras grupu nodarbību izmantošanai, runājot ar skolēniem par tālākās izglītības, nodarbošanās, profesijas izvēli. Sastāv no 48 kartiņām ar nepieciešamiem soļiem, lai pārdomāti un mērķtiecīgi plānotu un izvēlētos savu turpmāko karjeras virzienu. Šķirojot kartiņas un veidojot optimālus karjeras izvēles nosacījumus, tiek veicināts jauniešu savstarpējais dialogs par nākotnes izvēles tēmām, kā arī aktivizēts iekšējs apzinātāks lēmumu pieņemšanas process. Karjeras izvēles modeli var papildināt ar uzrakstiem, krāsainiem attēliem vai asociatīvām kārtīm "Tava Pasaule" Metodē ietilpst 3 krāsainu kartiņu komplekti (lai vienlaicīgi varētu darboties 3 skolēnu grupas), ieteikumi darba organizēšanai un plastilīns kartiņu piestiprināšanai pie plakātiem.</p>
31.	T — tabula („+”un „-”)	<p>Izmanto, lai vienu parādību izvērtētu no diviem aspektiem. Piemēram, profesijas savlaicīga izvēle. Tabulā var atspoguļot attiecības, struktūras un procesus. Tabulu var veidot, vācot informāciju no avotiem par kādu tēmu, lai labāk izprastu aplūkojamo tēmu un izdarītu vispārinājumu, klasifikāciju, secinājumus vai vienkārši apzinātu situāciju kādā jomā. Uzskatāmais informācijas izkārtojums ļauj ietaupīt laiku un uzlabot plānošanu. Apgūst iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem.</p>
32.	Tests	<p>Tests ir jautājumu virkne, lai pārbaudītu un novērtētu skolēna zināšanas, pārlicību, attieksmi, prasmes. Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.</p>
33.	Tikšanās	<p>Komunikācijas veids, satiekoties dažādām cilvēku grupām vai individuālām personām. It īpaši skolēnu tikšanās ar profesiju pārstāvjiem, skolas absolventiem, augstskolas studentiem, darba devējiem. Sniedz skolēniem informāciju par izglītības iestādēm, profesijām, ir iespēja uzdot interesējošo jautājumu.</p>
34.	“Turpinājums sekos”	<p>Metode - spēle, kas veicina sarunu, sevis izziņu, citu cilvēku izziņu un rosina domāt. Spēles saturs balstās uz vairākām idejām: Kerolas Dvekas (Carol Dweck) teoriju par domāšanu (Mindset), kas veicina mūsu pilnveidi un potenciāla realizēšanu, par laimi un laimīgu cilvēku, par mērķtiecīgu sevis attīstīšanu un daudziem citām idejām, kas liek</p>

Nr.	Metode	Metodes apraksts
		aizdomāties par neikdienišķām tēmām. Teikumu saturs ir atšķirīgs, un nepieciešamības gadījumā, var atlasīt tos teikumus, kuri atbilst indivīdu grupai un mērķim. Izmantot var individuāli un grupās. Spēle sastāv no 75 nepabeigtu teikumu kārtīm un dažām instrukciju kārtīm. Spēles autores ir Ginta Salmiņa un Zane Veinberga.
35.	Venna diagramma	Lieto kopīgā un atšķirīgā noteikšanai un slēdzienu definēšanai. Šo diagrammu zīmē kā divus vai trīs aplūsus, kas daļēji pārklājas. Tas ir veids, kā noteikt un parādīt attiecības starp grupām, kategoriju kopām, lielumiem. Venna diagrammu var izmantot dažāda rakstura attiecību demonstrēšanai. Daļās, kuras nepārklājas, raksta atšķirīgo, daļā, kurā aplūsi pārklājas – kopīgo. Mācās noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
36.	Vizualizācija jeb dzīves laukuma kartēšana	Karte ir mēģinājums formulēt un aprakstīt to, kas faktiski notiek personas dzīvē. Dzīves laukuma kartēšanas mērķis ir iegūt pieredzes aprakstu, nevis teorētisku interpretāciju. Konsultants mudina skolēnu izmantot līnijas, attēlus, krāsas, vārdus, teikumus un simbolus, lai vizualizētu tās izjūtas, domas, darbības un situācijas elementus, kam varētu būt nozīme saistībā ar viņa dzīves laukuma problēmu. Kartēšana un dialogs iet roku rokā, un katrs no tiem var papildināt otra atklāto nozīmi. Bieži vienas konsultēšanas sarunas laikā tiek izveidotas vairākas kartes. Karte ir lielisks instruments, lai radītu nākotni un plānotu, kā uz to virzīties.

Programmas izstrādē izmantotā un pedagogiem ieteicamā literatūra

1. Akmeņkalna, I., Kārkliņš, A., Kalniņa, I., (2007). Mērķtiecīga karjeras veidošana. Rīga: LUMA.
2. Akmeņkalna, I., Kārkliņš, A., Skutele, D. (2007). Mērķu sasniegšana. Rīga: LUMA.
3. Alens, Dž., Nerne, Dž., (2000). Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam. – Rīga: Skolu atbalsta centrs.
4. Amundsons, N., (2016). Aktīvā iesaistīšanās. Esība un darbība karjeras konsultēšanā. 4.izd. Rīga: VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/Amundsen_book_FINAL.pdf
5. Baldiņš, A., Raževa, A., (2001). Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē.– Rīga: Pētergailis.
6. Barsineviča, S., Graumane, Z., Jirjena, K., Kinčiusa, B., Pēterhofa, M., Treija, R.,(2000). Daudzpusīgā intelekta teorija skolā. Pieredzes materiāls. Rīga: Skolu atbalsta centrs.
7. Beloraga, G., (2007). Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām. Rīga: Zvaigzne ABC.
8. Daiktere, I. (2007). Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. Rīga: SIA LUMA.
9. Darba likums un Darba aizsardzības likums. / Sērija: Likumi. (b.g.) – Rīga: Zvaigzne ABC.
10. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7.–9. klasēs. (2004). Rīga: PIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/Darba_pasaules_un_karjeras_iespeju_izpete.pdf
11. Darba tirgus īstermiņa prognozēšana. (2019). Pieejams: <http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=6&mid=465>
12. Dektereva, N., Dorofjeva, S., Vagele, A., Zavjalova, G., (2008). Interesantas idejas klases audzinātājam. Rīga: RaKa.
13. Dektereva, N., Dorofjeva, S., Vagele, A., Zavjalova, G.,(2008). Mūsdienīga skolēna portfolio. Rīga: RaKa.
14. Dubkēvičs, L. (2006). Saskarsme audzēkņiem. Rīga: Jumava.
15. Es. Sabiedrība. Valsts. Rokasgrāmata pasniedzējiem pilsoniskajā izglītībā. (1999). Rīga: Latvijas Pieaugušo izglītības apvienība, „Impresio”.
16. EMKAMPT karjeras atbalsta glosārijs. (2013). Rīga. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/glossary_web_emkapt.pdf
17. Garleja, R. (2006). Cilvēkpotenciāls sociālā vidē. Rīga : RaKa.
18. Iepazīsti sevi! Psiholoģiskie testi. (1997). Sast. F.Kvīna-Šica. Rīga: Zvaigzne ABC.
19. Izglītības un zinātņu ministrija (2015). Karjeras izglītības īstenošanas rīcības plāns 2016.-2020. Pieejams: <http://likumi.lv/ta/id/278999-par-karjeras-izglitibas-istenosanas-planu-valsts-un-pasvaldibu-visparejas-un-profesionalas-izglitibas-iestades-2015-2020>
20. Izglītība pēc 9. klases. (2005). Rīga: V/A PIAA, Profesionālās orientācijas informācijas centrs.
21. Izglītība pēc 12. klases. (2005). Rīga: V/A PIAA, Profesionālās orientācijas informācijas centrs.
22. Jīgāu M.,Tāsica L.,Muscā A. (2009). Karjeras konsultēšanas metodes. Pieejams:http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf
23. Kalme, A., Kāds es esmu? Pašizziņas testi. (B.g.). Rīga: Zvaigzne ABC.

24. Karjeras atbalsta sistēma Latvijā. (2012). VIAA. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/files/news/727/guidance_system_lv.pdf
25. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem – caur mācīšanos uz darbu. (2010). VIAA. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf
26. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm. (2019). Rīga: VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/KAA_pasakumu_plana_paraugs_visparejas_izglitibas_iestadem.pdf
27. Karjeras attīstības atbalsts. Rokasgrāmata politikas veidotājiem. (2007). Rīga: VIAA
28. Metodiskie materiāli klašu audzinātājiem Rīga: PIAP aģentūra. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
29. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009 (2010). Rīga: VIAA. Pieejams:
30. http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf
31. Karjeras izglītība 7. klasē. Metodiski ieteikumi. (2006). Rīga: PIAA. Pieejams:
32. http://viaa.gov.lv/files/news/722/karjeras_izgliitiiba_7_klase_metodika_2006.pdf
33. Karjeras izglītība 7.-9. klasei. Skolotāja rokasgrāmata. (2006). Rīga: PIAA. Pieejams:
34. http://viaa.gov.lv/files/news/722/karjeras_izgl_7_9_klaseee.pdf
35. Karjeras izglītība 8. klasē. Metodiski ieteikumi. (2006). Rīga: PIAA. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/files/news/722/karjeras_izgl_8_klasee.pdf
36. Karjeras izglītība 9. klasē. Metodiski ieteikumi. (2006). Rīga: PIAA. Pieejams:
37. http://viaa.gov.lv/files/news/722/karjeras_izgl_9_klasee_2006.pdf
38. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemānu veidošanai starp priekšmetu tēmā. (2004). Rīga: PIAA, PIAC. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/library/files/original/Karjeras_izglitibas_merki_psk.pdf
39. Karjeras konsultanta profesijas standarts. (2011). Profesionālās izglītības un nodarbinātības trīspusējās sadarbības apakšpadomes protokols Nr. 10 no 14.12.2011. Pieejams:<http://visc.gov.lv/profizglitiba/dokumenti/standarti/ps0367.pdf>
40. Karjeras konsultēšanas metodes. (2009). Rīga: VIAA. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf
41. Karjeras plānotājs. Metodiski ieteikumi. (2007). Jelgava: PKIC.
42. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne? (2007). Jelgava: PKIC.
43. Karjeras plānotājs vidusskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne? (2007). Jelgava: PKIC.
44. Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā. (2016). VIAA. Pieejams:
45. http://viaa.gov.lv/library/files/original/38233_Karjeras_vadibas_buklets.pdf
46. Karjeras Ziņas. Rīga: VIAA Karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/
47. Klases stundu programmas paraugs (2006). Metodisks līdzeklis. Pieejams:http://visc.gov.lv/audzinasana/metmat/audz_vjic_rik69.pdf
48. Ko darīt pēc 9. klases? (2003). Rīga: LR IZM.
49. Konceptija "Karjeras attīstības atbalsta sistēmas pilnveidošana". (2006). Pieejams:
<http://polsis.mk.gov.lv/documents/1924>
50. Korna, E. (2011). Karjeras izglītība. Rīga: RaKa.

51. Ķīkule, I., (2006). Domā pats! Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5.–8. klasei. Rīga: Labklājības ministrija, SIA „ULMA”.
52. Law, B.A. (1996). Career education in curriculum. London: Routledge.
53. Lemešonoka, I., (2017). Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās vispārīglītojošās skolas pedagoģiskajā procesā. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte.
54. Lemešonoka, I., (2018). Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Rīga: Zvaigzne ABC.
55. Mans bērns izvēlas karjeru. (2010). VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf
56. Mearns, D., Thorne, B., McLeod, J. (2013). Person-Centred Counselling in Action. Thousand Oaks: SAGE Publications Ltd.
57. Miķelsone I., Strods G., Oļehnoviča, E. (2008). Karjeras attīstības atbalsts.
58. Mūža ilgumā pieejamu karjeras attīstības atbalsta pakalpojumu uzlabošana. Improving lifelong guidance policies and systems. Neoficiāls Eiropas vienoto uzziņas materiālu tulkojums. (2006). Rīga: PIAA.
59. Nodarbinātība. (B.g.). Rīga: Invalīdu un viņu draugu apvienība „Apeiron”.
- Nodarbinātības valsts aģentūras pētījumi. (2019). Pieejams: <http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=6&mid=95>
60. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem. (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>
61. Nucho, A.O., Vidnere, M., (2002). Garīgās veselības veicināšana. Rīga: RaKa.
62. Oliņa Z., Namsone D., France I. L. (2018). Kompetence kā komplekss skolēna mācīšanās rezultāts. Z. Oliņa, D. Namsone, I. France, I. Dudareva, L. Čakāne, P. Pestovs, . . . A. Butkēviča, Mācīšanās lietpratībai (lpp. 18-43). Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.
63. Pīvijs, V., (2011). Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai.
64. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_pivijis_2012_f.pdf
65. Profesiju aprakstu katalogs. (2007). 1.sēj. Rīga: PKIVA. Pieejams: http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf
66. Profesionālās izglītības iespējas Rīgas reģionā. Rīga: Nodibinājums „Rīgas reģiona attīstības aģentūra.
67. Profesionālās orientācijas pakalpojumu saņēmēju mērķa grupu vajadzību izpētes sistēmas izstrāde un realizācija. Pētījuma ziņojums. (2007). Rīga: PKIVA.
68. Rubana, I.M., Mācīties darot. 2.izd., (2004). Rīga: RaKa.
69. Saltana, R. Dž., (2011). Karjeras vadības prasmes – vērtēšana kā mācību procesa daļa.
70. Skutele, D., Akmeņkalna, I., (2007). Saskarsme. Mācību metodika. Rīga: SIA LUMA
71. Sociālās zinības 1.–9. klasei. Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas paraugs. (2014). Rīga: VISC. Pieejams: <https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pamskolai/soczin.pdf>
72. Stabiņš, J., Pupiņš, M., (2008). Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs. Rīga: RaKa.
73. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. (2012). 2.izd., VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf

74. Šķēle D.(2015). KA aktualitātes Latvijā. Multiplikatoru semināra materiāli, Rīga: VIAA
75. Templers, R., (2007). Veiksmīgas karjeras likumi. Rīga: Zvaigzne ABC.
76. Veiksmīgas karjeras anatomija. (2009). Rīga: Lietišķās informācijas dienests.
77. Žagare, T., Grūbe, G., (2002). Ceļvedis jauniešiem lielajā pasaulē. Rīga: Latvijas Cilvēktiesību un etnisko studiju centrs, SIA „Parks Reklāmai”. Palīgmateriāli
78. 100 metodikas karjeras attīstības atbalstam. (2019.) VIAA. Pieejams: https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf

Infografikas

1. Izvēlies izglītību Latvijā! VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/73183_Izglitiba_LV_VIAA_infografika_v4_3.pdf
2. Jaunieša ceļvedis izglītībai un karjerai Eiropā. VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/ES_t_kli_infografika.png
3. Kā plānot karjeru? (2014). VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/Izglitibas_celji_fdp.pdf
4. Kā iepazīt profesijas? (2014). VIAA. Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika01_ka_iepazit_profesiju_150x297mm_screen.pdf
5. Karjeras atbalsta sistēmas dalībnieki un to lomas. VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/Karjeras_atbasta_sistemas_dalibnieki_un_to_lomas.pdf
6. Kas Tev jāuzzina par sevi, lai veiksmīgi plānotu karjeru? (2014). VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/732/infografika04_kas_tev_jaauzina_150x297mm_screen.pdf
7. Kā izvēlēties piemērotāko izglītības iestādi? (2014). VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/732/infografika03_ka_izveleties_skolu_150x297mm_screen.pdf
8. Ko es zinu par mobilitāti? VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/ko_es_zinu_par_mobilitati_final.pdf
9. Mākslas priekšmeti. VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/maksla_infogr.pdf
10. Priekšmetu cikls “Cilvēks un sabiedrība”. VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/sabiedriba_infogr.pdf
11. Tālākās izglītības ceļi pēc 9. klases un 12. klases. (2015). VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/Izglitibas_celji_fdp.pdf
12. Tavas attīstības iespējas skolas laikā. (2015). VIAA. Pieejams: <http://viaa.gov.lv/library/files/original/Prasmes.pdf>
13. Tehnoloģiju un zinātņu pamati. VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/eksaktie_prieksmeti_infogr.pdf
14. Valoda. VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/valodas_infogr.pdf

Digitālie resursi

1. Grāmatzīme – Braukt vai nebraukt?(2011).VIAA. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/732/gramatzim70x220_6.pdf

2. Iepazīsti savu profesiju! Lidmašīnas trafarets. VĪAA. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/library/files/original/44368_VĪAA_lidmasina_repro_labots_internetam.pdf
3. Mācību metodiskais līdzeklis "Karjeras kompass". VĪAA. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/karjeras_specialistiem/
4. Nacionālā izglītības iespēju datu bāze. VĪAA. Pieejams: <http://www.niid.lv/>
5. Profesiju pasaule. VĪAA. Pieejams: <http://www.profesijupasaule.lv/>
6. Veido savu karjeru pats! Origami kubs. VĪAA. Pieejams:
http://viaa.gov.lv/library/files/original/48455_VĪAA_origami_labots_internetam.pdf