

VEIDO SAVU KARJERU PATS!

Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei

Veido savu karjeru pats!

Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei



profesionālās karjeras izvēles centrs

UDK 377 (03)

Da 155

Izdevums sagatavots Profesionālās karjeras izvēles centrā.

Sastādītājas **Zinta Daija** un **Irēna Panasina**.

Foto **Raimonds Rencis**.

Izsakām pateicību par līdzdalību izdevuma tapšanā
Gundegai Pavārei, Zilgmai Bērziņai, Zandai Šteinbergai,
Helēnai Šaiterei, Leontīnei Kaškinai, Irīnai Uglānovai,
Leontīnei Rožānei, Guntai Faustei, Paulam Daijam un
Ilzei Erdmanei.

Izdošanai sagatavots SIA "N.I.M.S."

Pērnavas iela 47/3, Rīga, LV 1009

tālr. 7311424

Iespiests SIA "NIPO NT"

Pērnavas iela 47/3, Rīga, LV 1009

tālr. 7311622

ISBN 9984-662-05-9

© Profesionālās karjeras
izvēles centrs, 2000

PRIEKŠVārDS

Šī grāmata ir paredzēta

Tev,

ja Tu domā par savu nākamo profesiju.

Grāmata Tev palīdzēs iepazīt sevi, uzzināt vairāk par profesiju pasauli un sekmēs veiksmīgu profesionālā ceļa izvēli.

ja Tu jau esi izvēlējies savu profesiju.

Tu varēsi tuvāk iepazīt savu profesiju, salīdzināt to ar citām un pārliecināties, vai tiešām esi izvēlējies sev atbilstošu profesionālo virzienu.

ja Tu vēl nedomā par profesiju.

Grāmatā Tu atradīsi interesantus uzdevumus sevis izzināšanai. Varbūt, pārlapojot šo grāmatu, Tev radīsies arī interese par savu nākamo profesiju.



3





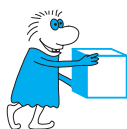
SATURS

Ievads	5
1. Mīti par profesijas izvēli	6
2. Iepazīsti sevi!	14
2.1. Pasapņo!	14
2.2. Kas Tev ir svarīgs dzīvē?	15
2.3. Kas Tevi interesē?	17
2.4. Pārskaņi savas prasmes!	21
2.5. Atklāj savu darba stilu!	24
2.6. Sasaisti savas prasmes ar interesēm!	28
3. Galvenie nosacījumi profesionālā ceļa izvēlē	33
3.1. Gribu, varu, vajag!	33
3.2. Darba tirgus	36
4. Izglītības iegūšanas ceļi	39
4.1. Izglītošanās iespējas pēc pamatskolas	39
4.2. Izglītošanās iespējas pēc vidusskolas	43
4.3. Ceļš uz studijām	46
4.4. Veido savu drošības tīklu!	47
5. Izpēti profesijas!	48
5.1. Profesiju raksturojošās pazīmes	48
5.2. Profesiju un to raksturojošo pazīmju matrica	52
6. Izveido profesijas aprakstu!	62
6.1. Kur var iegūt informāciju par profesijām?	62
6.2. Ko ir svarīgi uzzināt par profesiju?	63
6.3. Kā izveidot profesijas aprakstu?	64
6.4. Profesiju aprakstu piemēri	66
7. Izdari izvēli!	102
Nobeigums	104
Izmantotā literatūra	105

IEVADS

Šajā grāmatā aplūkosim būtiskākos jautājumus, kas jāapsver, lai iepazītu sevi un atvieglotu sava profesionālā dzīves ceļa plānošanu. Tev būs iespēja padomāt, kas Tev ir svarīgs dzīvē un darbā. Tu varēsi labāk apzināties savas intereses un prasmes, kā arī varēsi noskaidrot, ko Tev vēl vajadzētu iemācīties. Tev būs iespēja atklāt savu darba stilu un funkcijas, kādas gribētu veikt darbā. Visbeidzot Tu varēsi noskaidrot, kādās interešu sfērās un profesiju grupās visveiksmīgāk varētu izteikt sevi, pielietot savas prasmes. Tu uzzināsi, kā iespējams iegūt vajadzīgo izglītības līmeni. Tev būs iespēja arī tuvāk iepazīties ar dažāda veida profesijām un apgūt paņēmienus, kā izpētīt profesijas, lai varētu izdarīt savu izvēli.

Grāmatā ir apkopota gan teorētiska un būtiska informācija, gan praktiski uzdevumi. Tu vari iepazīties ar tēmām atsevišķi, vari pildīt atsevišķus, Tevi interesējošus uzdevumus. Tomēr vispilnīgāk un vislabāk Tu sevi un profesiju pasauli spēsi iepazīt, secīgi apgūstot ietvertos uzdevumus un informāciju.





1. MĪTI PAR PROFESIJAS IZVĒLI

Mēs ļoti dažādi izvēlamies savu profesiju: tas var notikt pēkšņi, un tas var būt ilgstošu pārdomu un šaubu rezultāts. Var gadīties, ka profesija ir iecerēta jau agrā bērnībā un mēs apzināti vai neapzināti pamazām to apgūstam.

Vai Tu esi domājis par savas profesijas izvēli? Ja Tev padomā jau ir kādas profesijas, mēģini izprast, kādēļ vēlies apgūt tieši tās. Izpratne ļaus apzināties patiesos profesijas izvēles motīvus un saprast, vai tiešām esi izvēlējis sev piemērotu profesiju.

Lai palīdzētu izvērtēt profesijas izvēles motīvus, piedāvājam iepazīties ar vairākiem mītiem — neefektīviem vai kļūdainiem priekšstatiem par profesijas izvēli. Iepazīsties ar šiem mītiem arī tad, ja vēl neesi izraudzījis savu profesiju. Tas palīdzēs Tev izvairīties no kļūdām un sekmēs tāda darba izvēli, kas Tev veiksies un sniegs gandarījumu.

Mīts: Jāizvēlas vienīgā piemērotā profesija.

Tu apzinies, ka profesijas izvēle ir atbildīgs solis Tavā dzīvē. No tā, kādu profesiju izvēlēšies, atkarīga tava nākotne. Tevi māc šaubas, vai tikai būs izvēlējis isto.

Jā, cilvēki atšķiras pēc savām spējām, interesēm un personības iezīmēm, un tieši šo atšķirību dēļ **katrs** cilvēks vislabāk var realizēties **virknē dažādu** profesiju. Katra no šīm profesijām prasa no cilvēka noteiktas spējas, intereses un personības iezīmes, tomēr šīs **robežas ir pietiekami plašas**, lai katrs cilvēks varētu izvēlēties dažādas profesijas un katrai profesijai varētu būt piemēroti dažādi cilvēki. Svarīgi ir apzināties, kāds ir to profesiju loks, kurās Tu vislabāk vari īstenot savu potenciālu.



Mīts: Jāizvēlas viena profesija visam mūžam.

Tu uztraucies par savu profesijas izvēli. Ja nu kļūdsies, tad visu mūžu būs jāstrādā darbs, kas Tev neder vai nepatīk.

Var būt arī tā, ka Tu domā, nu, izmācīšos vēl šajā profesijā un tad nu gan varēšu teikt: «Ardievu mācības!»

Mūsu dzīve mainās tik strauji, ka cilvēka mūža laikā vienas profesijas «izmirst» un citas rodas no jauna. Mainās arī paliekošo profesiju saturs. Rodas aizvien jaunas tehnoloģijas, kuru lietošana jāapgūst jau esošo profesiju pārstāvjiem. Ir aprēķināts, ka šo izmaiņu dēļ cilvēkam mūža laikā var nākties mainīt savu karjeru un profesiju 4—6 reizes. Arī mēs paši taču ar gadiem maināmies. Galvenā mūsdienu dzīves iezīme ir tā, ka cilvēkam jāprot pielāgoties mainīgajai profesiju pasaulei un jāizglītojas visa mūža garumā.

Mīts: Ir vērts izvēlēties tikai augstākās kvalifikācijas profesiju.

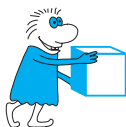
Tev gribas sasniegt lielus mērķus. Gribas sasniegt pēc iespējas ātrāk. Tādēļ Tu izvēlies augstas vai visaugstākās kvalifikācijas profesiju.

Taču nereti šo mērķi ir grūti vai pat neiespējami sasniegt uzreiz. *Piemēram, Tu vēlies būt liela uzņēmuma vadītājs. Lai šo sapni realizētu, nepietiek ar to, ka Tu iestājies attiecīgajā augstskolā un to absolvē. Veiksmīgam darbam nepieciešama arī pieredze, papildu mācības, vēlama specializācija attiecīgā jomā. Protams, ceļu uz savu izvēlēto mērķi Tu vari sākt ar iestāšanos augstskolā. Taču vari sākt arī ar praktiskās pieredzes uzkrāšanu, strādājot jomā, kurā gribi attīstīties. Vari sākt ar profesionālo skolu, lai apgūtu praktiskā darba iemaņas un pieredzi. Vari sākt ar svešvalodu, biznesa pamatu, grāmatvedības, datorzinību apguvi kursus. Alternatīvas var būt dažādas. Tādēļ vērts atcerēties, ka savu mērķi var sasniegt arī pakāpeniski, soli pa solim virzoties uz to.*

Mīts: Ir vērts strādāt tikai prestižās profesijās.

Sabiedrībā sastopams uzskats, ka ir prestižākas un mazāk prestižās profesijas. Šī uzskata veidošanos var sekmēt valsts ekonomiskā, politiskā situācija, attiecības un priekšstati sabiedrībā, skolā, ģimenē...

Ir jāapzinās, ka šis uzskats nav stabils, tas mainās. Nereti tieši tās «mazāk prestižās» profesijas ir labāk atalgotas, darbs ir daudz



interesantāks vai arī darbošanās šajā jomā dod lielākas iespējas profesionālajai izaugsmei, praktiskās pieredzes uzkrāšanai.

Turklāt tieši prestižajās profesijās ir ļoti liela konkurence gan stājoties mācību iestādē, gan darba tirgū. Prestižas izglītības diploms vien negarantēs darbu, jo darba devējs gaidīs maksimālu atdevi un ieinteresētību darbā. Ja Tavas intereses, spējas un personības īpašības daudz labāk realizējas citā profesionālās darbības laukā, Tu pats drīz sāksi izjust neapmierinātību ar šo prestižo darbu. *Piemēram, aktiera profesija vēl nesen tika uzskatīta par prestižu, taču, mainoties dažādiem apstākļiem, arī attieksme pret šo profesiju mainās. Savukārt par šobrīd tik prestižo ekonomista vai jurista profesiju agrāk nesapņoja tik daudz jauniešu.*

Mīts: Ja mani draugi izvēlējušies šo profesiju, tad jau arī man tā būs laba.

Var gadīties, ka Tu domā — mums ar draugu ir tik daudz kopēja, draugs ies mācīties datorzinības, tad jau arī man jāiet, gan jau arī man tās iepatiksies.

Ar profesijas izvēli ir līdzīgi kā ar apģērbu vai frizūru. Savu ārējo veidolu vairāk vai mazāk mēs radām, vadoties pēc savas gaumes, ņemot vērā sava auguma izmērus, nevis pārkam to, kas der mūsu draugiem. Tādēļ vēlams noskaidrot pašam savas spējas, intereses, vērtības, darbības stilu un uzzināt par konkrēto profesiju pēc iespējas vairāk. Tad «piemērit» šo profesiju sev un izlemt, vai tā der vai ne. Varbūt izdarīt izvēli traucē vēlēšanās arī turpmāk ikdienā saglabāt tās emocionālās saites, ko sniedz draudzība. Atceries, ka galu galā katrs taču dzīvojam pats savu dzīvi.

Mīts: Mācību saturs nav noteicošais. Galvenais, lai būtu patīkami studiju biedri.

Protams, Tev gribas nonākt labā kolektīvā, kur var iepazīties ar jauniem interesantiem cilvēkiem, varbūt saglabāt blakus jau esošos draugus, būt tur, kur notiek dažādi interesanti pasākumi.

Kolektīvam, kurā Tu mācies, ir liela nozīme. Taču ir vērts padomāt par mācīšanās mērķi. Ja Tavs mērķis pēc vispārizglītojošās skolas beigšanas ir iestāties kādā mācību iestādē, lai iegūtu vienalga kādu, bet augstāko izglītību, tad, iespējams, viens no noteicošajiem

izvēles kritērijiem tev būs draugu, paziņu, patīkamu cilvēku izvēle. Taču ne viss, kas der draugiem, der arī tev. Var gadīties, ka zināšanu apguve kļūst par mokām, ja tev tās neinteresē. Vai tu gribētu strādāt darbu, kas nepatīk? Ja mērķis ir nākotnē strādāt darbu, kas sagādā tev prieku, Tu vairāk orientēsies uz mācību saturu, uz zināšanām, ko mācību iestādē var apgūt. Tu apzināti būsi spēris soli pretim savai profesionālajai karjerai.

Mīts: Šo profesiju vēlos apgūt tādēļ, ka redzēju filmu par šīs profesijas pārstāvi un man viņš ļoti iepatikās. Gribu līdzināties viņam.

Katram no mums ir ideāli, kam gribētos līdzināties. Tie var būt filmu, grāmatu varoņi. Tie var būt draugi, paziņas, skolotāji, vecāki... Lai būtu līdzīgāks savam ideālam, Tu nolem apgūt viņa profesiju.

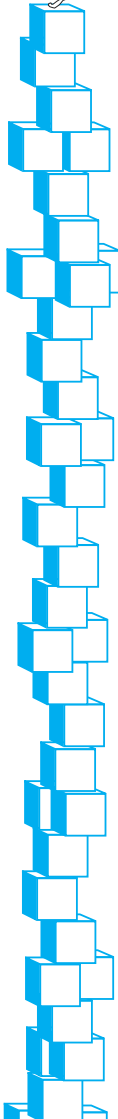
Taču tāda izvēle var izrādīties neveiksmīga, jo bieži vien filmās un grāmatās netiek pilnībā atspoguļota profesijas būtība. Draugus, paziņas, skolotājus, vecākus mēs pazīstam ne tikai kā kādas profesijas pārstāvjus, bet gan kā personības. Un simpātiska šķiet varbūt kāda no viņa rakstura īpašībām, nevis profesijas iezīme. Lai saprastu, vai tiešām Tava ideāla profesija der arī Tev, vērtīgi būtu to iepazīt tuvāk. Informāciju par profesiju vari iegūt, parunājoties ar vairākiem šīs profesijas pārstāvjiem vai informācijas dienās atbilstošā mācību iestādē, kā arī lasot grāmatas u. tml.

Mīts: Gribu daudz pelnīt, tādēļ stāšos ekonomistos!

Vēlos kļūt par modeli! Tad es varēšu uzlaikot daudz un dažādus tērpus, būt uz skatuves un skaisti kustēties! Es vēlos būt slavēta, un modeles tādas ir...

Nereti priekšstats par profesiju izveidojas pārāk virspusējs. Tevi ir piesaistījis viens vai nedaudzi profesijas aspekti un tādēļ vēlies apgūt šo profesiju. Tu tajā brīdī neiedomājies, ka šai profesijai ir vēl arī citas puses. Bieži vien tās var izrādīties ne tik saistošas.

Sabiedrībā valda uzskats, ka ekonomisti daudz pelna. Ja būtiskākais faktors, izvēloties profesiju, ir labs atalgojums, Tu, iespējams, pakļausies sabiedrībā valdošajam uzskatam un orientēsies uz šo



jomu. Taču, pirms apgūsti ekonomista profesiju, derētu padomāt, vai savu darba dienu vēlētos pavadīt, apkopojot, analizējot skaitlisku informāciju? Vai katru dienu labprāt veiktu dažādus matemātiskus aprēķinus? Turklāt jāapzinās, ka ekonomista darba atalgojuma lielums ir atkarīgs no tā, kādā organizācijā viņš strādā.

Kura meitene gan nevēlas izskatīties pievilcīga, labi ģērbties, «skaisti kustēties»? Ja šīs vēlmes iespējams realizēt profesijā, tad, šķiet, esi atradusi ir īsto jomu. Tu nolem kļūt par modeli! Taču vai šajā brīdī Tu padomā, ka modeles profesijai ir arī savas sūrās puses, ka, strādājot par modeli, ikdienā būs grūts, saspringts darbs sporta zālē, ilgas nogurdinošas stundas jāpavada grimētavā, jāievēro diētas un jāpārtao savas vēlmes un dienas režīms menedžera norādījumiem?

Lai nebūtu jānožēlo sava izvēle un jāviļas profesijā, pirms izvēlies, centies iepazīt to vispusīgi!

Mīts: Man patik literatūra un valoda, tādēļ domāju kļūt par valodas skolotāju.

Man padodas matemātika, tādēļ stāšos matemātiķos.

Skolas laikā Tev var likties, ka, apzinot mācību priekšmetus, kuri ir interesanti un labi padodas, Tu būsi atbildējis sev uz jautājumu «ko iesākt pēc skolas?» — nu, protams, jāmacās tas pats tālāk. Bet ar vienu mācību priekšmetu patiesībā ir saistītas daudz dažādu profesiju.

Ja interesē valoda un literatūra, ir vērts padomāt arī par tādām profesionālajām jomām kā žurnālists, avīzes vai žurnāla redaktors, bibliotekārs, literatūrzinātnieks, filologs, arī aktieris...

Varbūt patiesībā Tu vēlētos strādāt pavisam citā jomā, bet literatūra tevi saista tikai kā vaļasprieks? Valodas zināšanas var noderēt jebkurā profesijā. Tās palīdzēs veiksmīgāk un ātrāk apgūt mācību materiālu, kārtot eksāmenus arī citās specialitātēs, ļaus labāk iepazīt pasauli.

Ja skolā padodas matemātika un ir vēlēšanās profesiju saistīt ar šo jomu, tad kā alternatīva matemātikas skolotāja profesijai var būt gan ekonomista, gan grāmatveža, gan pārdevēja, gan biznesa vadības speciālista, gan programmētāja u. c. profesijas.

Bieži vien ne skolotāji, ne vecāki nezina par daudzu profesiju



eksistenci. Tādēļ Tu varētu pats pētīt tās jomas, kas Tevi interesē un padodas, vai aprunāties ar profesiju izvēles konsultantu, un Tu iepazīsi profesijas, kurās varēsi gan pielietot savas spējas, gan apmierināt intereses.

Mīts: Mani vecāki vēlas, lai es apgūstu šo profesiju, tādēļ es to izvēlējos!

Draugi ieteica mācīties šajā skolā, tādēļ arī esmu šeit!

Varbūt Tu, līdzīgi kā daudzi no mums, neesi iedziļinājies savās vēlmēs. Tu paļauies uz citu spriedumiem, priekšstatiem par to, ko Tev vajadzētu darīt.

«Tev jāmacās augstskolā.»

«Tev jāklūst par zemkopi, lai varētu palīdzēt ģimenes lauku saimniecībā.»

«Tev jāpelna daudz naudas.»

«Tev jāizvēlas arodskola, jo nav vērts ilgi mācīties.»

«Tev jāmacās par ārstu, jo tavi vecāki un vecvecāki arī ir mediķi.»

Tu pakļauies šādiem izteikumiem.

Rezultātā cilvēks pavada savu dzīvi, strādājot darbu, ko **citi** uzskatījuši par piemērotāko, nevis ko pats patiesi vēlēties darīt. Viņš ir pakļāviens vecāku, skolotāju, draugu, klases biedru vai apkārtnējo cilvēku ietekmei, kaut gan, iespējams, patiesībā viņu saista pavisam cita profesija un dzīvesveids. Var gadīties, ka šie padomi ir vietā, ja tos dod cilvēks, kurš Tevi labi pazīst un vēl Tev labu. Bet jebkurā gadījumā tas nozīmē to, ka Tavā dzīvē ir pienācis laiks veidot arī savus priekšstatus pašam par sevi un savu nākotni.

Mēs piedāvājam Tev iespēju noskaidrot, cik stipri dažādi cilvēki ietekmē TAVAS profesionālās karjeras veidošanu.

- ♦ Nākamās tabulas augšējā rindā ieraksti 10 idejas, nākotnes plānus vai konkrētas profesijas, par kurām esi domājis, runājis, apspriedis tās ar citiem!
- ♦ Novērtē, cik stipri tās ietekmējuši vecāki, draugi, brāļi, māsa utt. (ieraksti **1**, ja ietekme ir neliela, un ieraksti **2**, ja ietekme ir liela).



Idejas, nākotnes plāni, konkrētas profesijas...



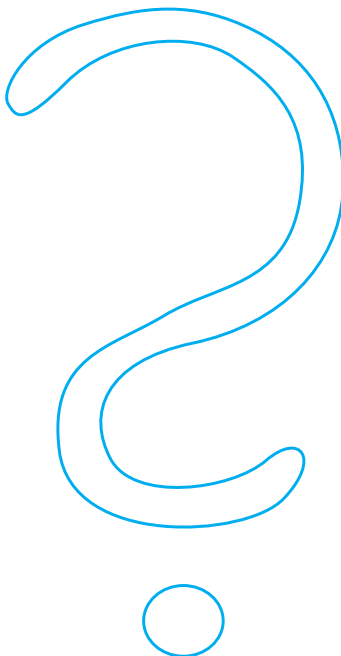
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IDEJAS										
KAS IETEKMĒ										
mamma										
tētis										
draugs										
draudzene										
draugi										
kaimiņi										
radnieki										
skolotājs										
psihologs										
profesiju konsultants										
grāmatas										
filmas, TV										
citi										
Iegūto punktu summa										



- ◆ Kad esi aizpildījis tabulu, izraksti tās piecas idejas vai profesijas, kuras kopsummā ieguva visvairāk punktu:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- ◆ Padomā, vai Tevis paša vēlmes sakrīt ar citu cilvēku ieteikumiem!





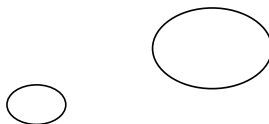
2. IEPAZĪSTI SEVI!

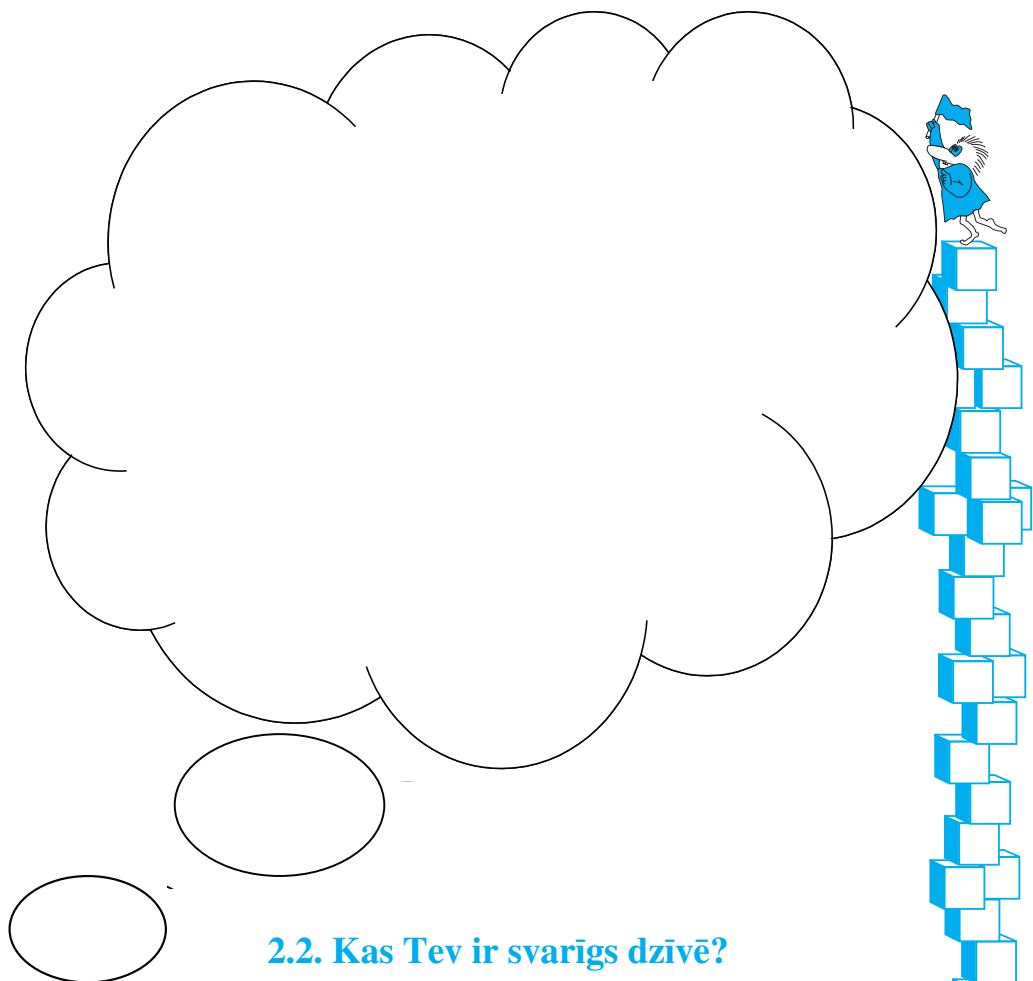
2.1. Pasapņo!

Vai Tu kādreiz esi iztēlojies savu dzīvi nākotnē? Kā Tu gribētu dzīvot, kādā profesijā Tu strādātu, kādu darbu darītu? Kāda būtu Tava darba vieta, apstākļi, kolēģi? Vai esi domājis, kādu darba vadītāju Tu gribētu, vai varbūt pats vēlies būt vadītājs? Kāds Tu būtu savā darba vietā? Kādu izglītību vēlies iegūt? Vai esi domājis, kādu gandarījumu Tu gūsi, darot savu darbu?

Pasapņo par savu nākamo profesiju un darbu, ko vēlies veikt nākotnē! Mēģini iztēloties, ka Tu strādā savā profesijā:

- ◆ ko Tu redzi sev apkārt,
 - ◆ kāda izskatās Tava darba vieta, darba vide,
 - ◆ kādas skaņas vai balsis Tu dzirdi,
 - ◆ ko Tu dari,
 - ◆ kādus uzdevumus veic,
 - ◆ kādus instrumentus pielieto,
 - ◆ kā Tu esi ģērbies?
- ◆ Brīvajā vietā mākonīti vai uz papīra lapas pamēģini attēlot sevi savā darba vietā. Tu vari **uzskaitīt** iedomāto, vari tēlaini **aprakstīt**, vari **uzzīmēt**...





2.2. Kas Tev ir svarīgs dzīvē?

Profesija, kādā strādāsi, dažādi var ietekmēt Tavu dzīvi. *Piemēram, savu darba laiku, ja Tu strādāsi birojā, Tu plānosi citādi, nekā strādājot kādā no mākslas nozarēm. Līdz ar to arī brīvais laiks tiks plānots savādāk. Ja Tavā darbā būs bieža saskare ar cilvēkiem, viņu noskaņojums, emocijas iespaidos arī Tavu garastāvokli...* Profesijas ietekme uz Tevi un Tavu dzīvi var būt gan pozitīva, gan negatīva.

Lai gūtu prieku, pozitīvu noskaņojumu un gandarījumu par paveikto, labāk darīt darbu, kas atbilst Tavām vērtībām dzīvē. Lai šādu darbu atrastu, nepieciešams noskaidrot, kas Tev dzīvē ir būtisks.



Varbūt tas ir augsts izglītības līmenis, varbūt tā ir iespēja strādāt radošu darbu, varbūt — saskarsme ar cilvēkiem?

- ♦ Padomā, kas Tev liekas būtisks dzīvē un arī potenciālajā profesijā, lai Tu justos labi!
- ♦ Uzraksti visus šos būtiskos faktorus brīvā secībā!

Manā dzīvē ir svarīgi:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- ♦ Dzīvē var būt arī šādas vērtības:

estētiskums	uzturēšanās skaistā, sakoptā vidē
neatkarība	iespēja brīvi izraudzīties darba uzdevumus un brīvi plānot darba laiku un tempu
izaugsmes iespējas	uzzināt kaut ko jaunu, mācīties, pilnveidoties
vara	iespēja vadīt cilvēku darbu
prestīžs	vēlme, lai mani atzīst un ciena
interese	iespēja strādāt jomā, kas mani interesē
dzīvesveids	darbs dod iespēju dzīvot tā, kā es vēlos
mērķa sasniegšana	padarot darbu, es redzu sava darba rezultātu
palīdzība citiem	strādāšana citu cilvēku labā
saskarsme	pastāvīga kontaktēšanās ar cilvēkiem
ģimene	būt kopā ar ģimenes locekļiem vai turpināt ģimenes tradīcijas



radošs darbs	iespēja radīt kaut ko jaunu (gan idejas, gan lietas)
piedzīvojumi	darbība, kas saistīta ar risku, piedzīvojumiem, neprognozējamu rezultātu
sacensība	darbība, kurā jāsaņem ar citiem, iespēja pārspēt citus, salīdzinot darba rezultātus
atalgojums	nauda, ko saņem par darbu, atbalvojumi
veselība	dzīve bez slimībām, sāpēm, stresa, ciešanām
pārliecība, lai arī kā, man tomēr ir darbs	jebkurā situācijā man noteikti būs darbs



- ♦ Vai Tev radās vēl kādas idejas, lai papildinātu būtisko vērtību sarakstu? Ieraksti šīs idejas savā sarakstā!
- ♦ Kāds tagad izskatās Tavs saraksts? Atzīmē ar + tās vērtības, kurām noteikti jārealizējas Tavā dzīvē, un ar ✓ vērtības, kuras ir vēlamas!
- ♦ Pamēģini sakārtot pēc svarīguma sev būtiskās vērtības! Sāc ar, Tavuprāt, vissvarīgāko!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2.3. Kas Tevi interesē?

Iepriekšējā nodaļā Tu noskaidroji, ko Tu uzskati par svarīgu dzīvē. Tagad noskaidro, tieši **kuri** nodarbošanās veidi Tev sagādā visvairāk prieka un gandarījuma!



- ◆ Atsauc atmiņā visu, ko tev patīk darīt!

Tie var būt dažādi darbiņi, Tevi interesējoši mācību priekšmeti, nodarbes brīvajā laikā, nodarbības pulciņos...

- ◆ Uzskaiti visas šīs darbības!

Man patīk darīt:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- ◆ Izskati tālāk dotos apgalvojumus!

Tie attiecas uz dažādiem nodarbošanās veidiem vai darbībām. Šie apgalvojumi sakārtoti grupās atbilstoši piecām interešu jomām — darbs ar dabas objektiem, darbs ar tehniku, darbs ar cilvēkiem, darbs ar zīmju sistēmām, darbs ar mākslas tēliem.

- ◆ Pasvītro vai atzīmē tos apgalvojumus, kas attiecas uz Tevi.

DARBS AR DABAS OBJEKTIEM

- ◆ Ar interesi vēroju dzīvnieku uzvedību un augu attīstību.
- ◆ Labprāt lasu par dabu, dzīvnieku pasauli.
- ◆ Labprāt un bieži palīdzu citiem rūpēties par dzīvniekiem, kopt augus.
- ◆ Cenšos, lai maniem augiem vai dzīvniekiem būtu labi dzīves un augšanas apstākļi.
- ◆ Citi cilvēki uzskata, ka man labi izdodas gādāt par augiem un dzīvniekiem.
- ◆ Ar interesi vēroju apkārtni, vēlos izprast dzīvās un nedzīvās dabas likumsakarības.

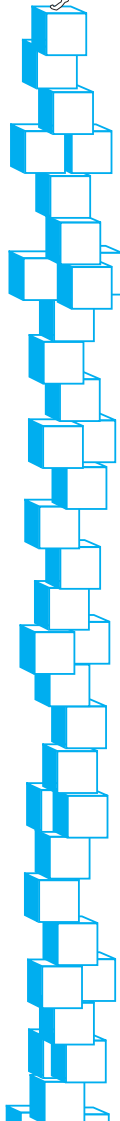


DARBS AR TEHNIKU

- ♦ Patīk vērot mašīnu, mehānismu, ierīču darbību.
- ♦ Patīk lasīt par mašīnu, dažādu mehānismu, ierīču uzbūvi un darbību.
- ♦ Lietas, ko es pagatavoju brīvajā laikā, parasti izraisa interesi citos cilvēkos.
- ♦ Labprāt ilgāku laiku varu kaut ko meistarot, remontēt, šūt, konstruēt.
- ♦ Citi uzskata, ka man ir spējas darbā ar tehniku.
- ♦ Interesē izpētīt mašīnu, ierīču un mehānismu darbības principus.

DARBS AR CILVĒKIEM

- ♦ Viegli, bez iekšēja sasprindzinājuma varu uzsākt sarunas ar nepazīstamiem cilvēkiem.
- ♦ Man patīk pavadīt laiku kopā ar vienaudžiem vai jaunākiem bērniem, ja viņus vajag ar kaut ko nodarbināt vai palīdzēt viņiem.
- ♦ Parasti man izdodas atrisināt nesaskaņas starp vienaudžiem vai bērniem.
- ♦ Vienmēr, kad ir iespējams, cenšos palīdzēt cilvēkiem, pat nepazīstamiem.
- ♦ Man bieži izdodas pārliecināt biedrus pieņemt manu darbības plānu.
- ♦ Parasti man izdodas atrisināt konfliktus un izvairīties no strīdiem.



DARBS AR ZĪMJU SISTĒMĀM

- ♦ Ar prieku kaut ko skaitu, aprēķinu vai rasēju.
- ♦ Rakstudos man ir maz kļūdu.
- ♦ Ilgāku laiku varu minēt sarežģītāku mīklu, risināt grūtu uzdevumu, krustvārdu mīklu, rēbusu.
- ♦ Man izdodas precīzi un skaidri izteikt domas rakstveidā.
- ♦ Man patīk apgūt svešvalodu vārdus. Man tas padodas.
- ♦ Patīk lasīt literatūru, ko daudzi uzskata par garlaicīgu (zinātniski populāro, literatūras kritiku, publicistiku).

DARBS AR MĀKSLAS TĒLIEM

- ♦ Patīk savu apkārtni padarīt skaistāku.
- ♦ Citi uzskata, ka man ir spējas kādā noteiktā mākslas jomā.
- ♦ Labprāt piedalos mākslinieciskajā pašdarbībā.
- ♦ Manas jaunrades rezultātus atzīst arī citi cilvēki.
- ♦ Nenogurstoši varu nodarboties ar iemīļoto mākslas veidu (mūziku, zīmēšanu utt.).
- ♦ Cenšos izprast radošo cilvēku meistarības noslēpumus un vēlos darīt, kā viņi (atskaņot, zīmēt, noformēt, izgatavot u. tml.).

- ♦ Padomā, uz kurām interešu jomām (darbs ar dabas objektiem, darbs ar tehniku, darbs ar cilvēkiem, darbs ar zīmju sistēmām, darbs ar mākslas tēliem) Tu varētu attiecināt tās nodarbes, kuras pirms tam atzīmēji zem virsraksta «Man patīk darīt».
- ♦ Papildini apgalvojumu sarakstu, ieraksti Tevi interesējošās nodarbes brīvajās līnijās atbilstoši interešu jomām.



Piemēram, ja Tu ierakstīji, ka tev patīk organizēt klases pasākumus vai uzklaut citu problēmas un palīdzēt tās atrisināt, tad visatbilstošākā joma būs «DARBS AR CILVĒKIEM». Ja kā patīkošu nodarbību esi minējis, piemēram, sadzīves tehnikas labošanu vai braukšanu ar mopēdu, motociklu vai mašīnu, tad ieraksti to jomā «DARBS AR TEHNIKU». Ja patīk un padodas cept garšīgas tortes un tās radoši noformēt, ieraksti to jomā «DARBS AR MĀKSLAS TĒLIEM».

- ♦ Apskati, kurās jomās Tu esi atzīmējis un ierakstījis visvairāk patīkošu nodarbju! Izraksti šo jomu nosaukumus, papildinot teikumu: **Man visvairāk patīk...**

DARBS AR _____

DARBS AR _____

DARBS AR _____

2.4. Pārskati savas prasmes!

Šī nodaļa palīdzēs Tev atklāt, ko Tu jau proti, ko spēj. Palīdzēs apzināties, kāds Tu esi, kādas ir Tavas stiprās puses.

- ♦ Padomā, ko Tu proti darīt!

Es protu:

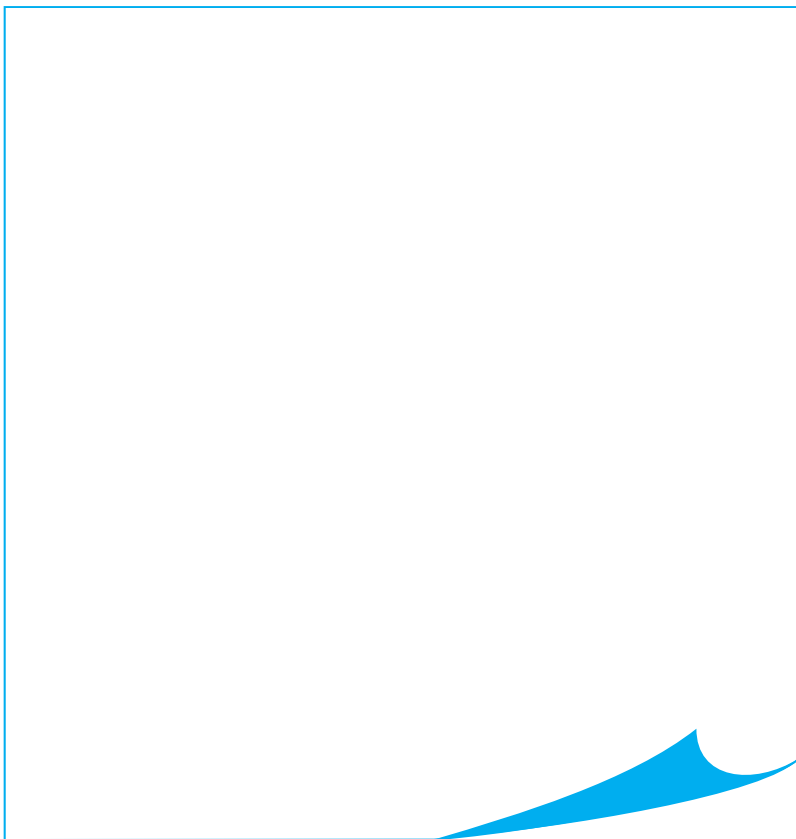
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Apzināt visas savas prasmes bieži vien nav viegli, jo daudzas prasmes mēs nenovērtējam, sakot: «To jau prot darīt jebkurš.»

Iztēlojies, ka Tu esi atradis vēstuļu draugu! Tu gribi pastāstīt viņam par sevi.



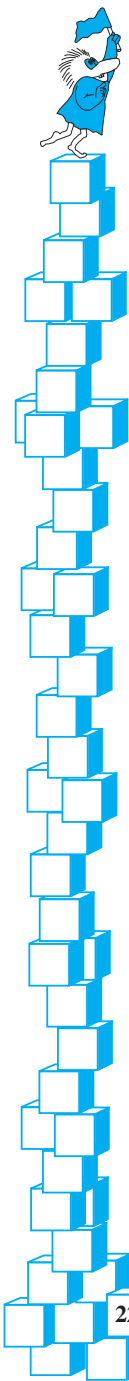
Kā Tu sevi raksturotu? Pamēģini! Apraksti vismaz piecas Tev raksturīgās īpašības!



Bieži vien mums šķiet, ka rakstura īpašības nav prasmes. Tomēr tās arī ir prasmes — personiskās prasmes, kas vistiešākā veidā raksturo Tevi, parāda, kāds Tu esi, atklāj Tavas stiprās puses.

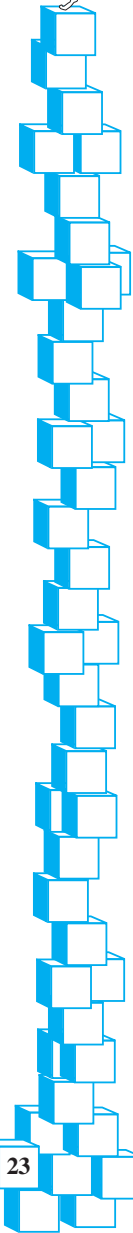
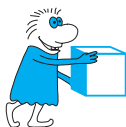
Izskati dotos **personisko** prasmju piemērus un padomā, kāds Tu esi!

- ♦ Atzīmē ar ✓ tās personiskās prasmes jeb rakstura īpašības, kas attiecas uz Tevi!
- ♦ Pēc tam pasvīturo vai atzīmē citādākā veidā tās personiskās prasmes un rakstura īpašības, kuras Tev gribas attīstīt sevi!



Personisko prasmju piemēri:

agresīvs	jūtīgs	precīzs
aktīvs	jautrs	progresīvs
analītisks	kārtīgs	rūpīgs
apdomīgs	kluss	racionāls
apveltīts ar iztēli	konservatīvs	reālistisks
apzinīgs	lidzjutīgs	rezervēts
ar stipru gribu	laipns	riskants
ar humora izjūtu	lietišķs	sabiedriska
ar atbildības izjūtu	loģiska	sacensības kārs
ar paškontroli	mērķtiecīgs	sadarboties gribošs
artistiska	mīlošs	saprātīgs
asprātīgs	maigs	saprotošs
atbalstu sniedzošs	malā stāvošs	sīrsnīgs
atjautīgs	mierīgs	spējīgs
atkarīgs	modrs	spontāns
atklāts	neatkarīgs	stabilis
ātrs	nesteidzīgs	stingrs
atturīgs	nopietns	stiprs
čakls	optimistiska	tālredzīgs
dabiska	oriģināls	taktiska
daudzpusīgs	pārdošs	uzbāzīgs
draudzīgs	pārliecināts	uzmanīgs
drosmīgs	pašpaļāvīgs	uzticīgs
emocionāls	pacietīgs	uzticības vērts
enerģiska	patstāvīgs	vērīgs
godkārtīgs	patīkams	valdonīgs
gudrs	piegadošs	veselīgs
ideālists	pieklājīgs	vienkāršs
ieciatīgs	pielāgoties spējīgs	viegli mācāms
iejūtīgs	piedzīvojumu alkstošs	viegli pierunājams
iekšēji vērstis	pievilcīgs	ziņkārtīgs
inteliģents	piesardzīgs	zinātkārs
izpalīdzīgs	praktiska	



2.5. Atklāj savu darba stilu!

Iepriekšējos vingrinājumos Tu jau esi noskaidrojis, kas Tev ir svarīgs dzīvē, kas Tevi interesē un ko Tu proti darīt, esi apzinājies sava rakstura stiprās puses. Droši vien Tu jau aptuveni nojaut, kurā vai kurās interešu jomās Tu gribētu darboties nākotnē. Taču vai esi domājis, kādus darba uzdevumus šajā jomā Tu gribētu veikt, kādu darbu darīt? Varbūt Tu gribētu veikt pētniecisku darbu, varbūt precīzi izpildīt citu norādījumus, varbūt radīt jaunus tēlus vai strādāt ar instrumentiem? Bet varbūt Tu labprātāk mācītu, palīdzētu, vadītu? Atklāj savu darba stilu!

♦ Izlasi šo grupu raksturojumus!

- A.** Esmu praktisks, precīzs, patstāvīgs, darbīgs. Pret dažādām pārmaiņām iztuos labvēlīgi. Esmu emocionāli līdzsvarots. Ar kaut ko izcelties man īpaši nepatīk, neesmu arī pārāk sabiedrīks. Matemātiskās spējas man ir izteiktākas nekā rakstīšanas un runāšanas spējas, taču vislabāk padodas praktiska darbošanās. Patīk strādāt ar dažādiem instrumentiem, darbā pielietot tehniku. Ne visai patīk veikt uzdevumus, kur jākoncentrē uzmanība, jāpielieto radošā un abstraktā domāšana vai jākontaktējas ar dažādiem cilvēkiem. Patīk fiziski stipri, sportiski cilvēki.
- B.** Esmu neatlaidīgs, pat spītīgs, neatkarīgs, oriģināls, pakļāvīgs. Esmu zinātkārs. Patīk risināt dažādus uzdevumus un mācīties, taču nepatīk mācīt un audzināt citus. Patīk matemātika, trigonometrija, fizika, svešvalodas. Neesmu sabiedrīks, arī īpaši izrādīties nepatīk. Esmu uz savu iekšējo pasauli vērsts (intraverts). Brīvajā laikā labprāt lasu, pētu, piedalos dažādos zinātniskos projektos, kolekcijēju, fotografēju. Labprāt interesējos par mākslu un mūziku. Esmu radošs.
- C.** Esmu sabiedrīks, jautrs, drosmīgs, uzņēmīgs, neatlaidīgs. Patīk palīdzēt, rūpēties par citiem, mācīt citus. Patīk uzturēties sabiedrībā. Viegli iejūtos dažādās situācijās. Esmu emocionāls, līdzjutīgs, spējīgs iejusties otrā cilvēkā (empātisks), draudzīgs. Interesē māksla, mūzika, literatūra. Labprāt uzstājos publikas priekšā. Taču ne visai patīk darboties ar dažādiem instrumentiem, konstruēt, kā arī risināt sarežģītus matemātiskus uzdevumus.



D. Esmu vērīgs, apzinīgs, rūpīgs, neatlaidīgs, stabils, man patīk tradīcijas. Sabiedrībā protu radīt labu iespaidu, taču vislabāk jūtos, uzturoties sev pazīstamu cilvēku vidū. Patīk mūzika, matemātika, ekonomika. Patīk drukāt un rediģēt. Uzskatu, ka liela nozīme ir precizitātei. Vairāk patīk un padodas matemātiskas, nevis vārdiskas darbības. Nesaista darbs cehos, autoremonts, skriešana, bokss, futbols, kā arī domrakstu un sacerējumu rakstīšana. Mani ideāli ir cilvēki, kas daudz sasnieguši ekonomikas, finansu un biznesa jomā.

E. Esmu uzstājīgs, sabiedrīks, jautrs, rotaļīgs, drosmīgs, uzņēmīgs, enerģisks, impulsīvs un emocionāli stabils. Esmu uz ārējo pasauli vērsts (ekstraverts). Uzskatu, ka man ir attīstīta runāšanas prasme un ka esmu labs vadītājs. Patīk tiekties pēc augsta stāvokļa sabiedrībā un kontrolēt citus. Patīk izrādīt sevi. Labprāt iesaistos daudz un dažādās aktivitātēs. Esmu sportisks. Nodarbojos ar atlētiku, spēļu sporta spēles. Patīk organizēt dažādus izklaides pasākumus, darboties dramatiskajā kolektīvā. Patīk mūzika un svešvalodas. Turpretī ne visai patīk nodarboties ar amatniecību, rokdarbiem, strādāt cehos, darbnīcās, īpaši mācīties, pētīt.

F. Esmu neatkarīgs, impulsīvs, elastīgs. Esmu oriģināls, ekspre-sīvs un radošs. Man nepatīk stingrs darba režīms, savu mērķi parasti sasniedzu. Esmu noslēgts, pakļāvīgs, jūtīgs, darbu veicu, pielietojot savas sajūtas, emocijas, intuīciju un iztēli. Uzskatu, ka esmu neatkarīgs savos spriedumos, domāšanā un iztēlē. Brīvajā laikā priekšroku došu radošām nodarbēm: muzikālām, artistiskām, literārām, ar teātri saistītām aktivitātēm. Patīk kolekcionēt, fotografēt, gleznot, kā arī darboties skolas žurnālā, skolēnu pārvaldē, interešu klubos. Augstu vērtēju cilvēkus, kas daudz sasnieguši mākslas jomās.

- ◆ Padomā, kurai grupai vai grupām Tu sevi varētu pielīdzināt! Padomā, kāds Tu esi!
- ◆ Atzīmē, kura grupa (vai grupas) visprecīzāk raksturo Tevi!

A

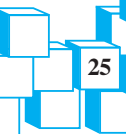
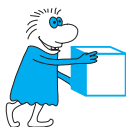
B

C

D

E

F



25



- ♦ Tagad izlasi, kāds ir tas darbs, ko vislabprātāk veic minēto grupu pārstāvji, kāds ir viņu darba stils!



A grupa — praktisks darbs. Šīs grupas pārstāvjiem visbiežāk patīk tādas profesijas, kur nepieciešams darboties ar lietām, instrumentiem, dzīvniekiem, mašīnām. Patīk darbā pielietot savu veiklību, roku prasmīgumu un fizisko izturību. Viņi labprātāk veic reālu, praktisku nekā teorētisku, intelektuālu darbu.

B grupa — pētniecisks darbs. Šīs grupas pārstāvjiem uzdevumus patīk veikt, pielietojot savas prāta spējas. Tādēļ priekšroku viņi dod zinātniskam, pētnieciskam darbam. Patīk profesijas, kur var analizēt, domāt, izgudrot, eksperimentēt, izstrādāt dažādus projektus. Labāk patīk strādāt vienatnē vai vidē, kur nav jākontaktējas un jāsadarbojas ar daudz un dažādiem cilvēkiem.

C grupa — darbs ar cilvēkiem. Profesijas, kur nepieciešams sadarboties ar cilvēkiem, šīs grupas pārstāvjiem simpaticē visvairāk. Viņi parasti izvēlas profesijas, kas saistās ar interesi par cilvēkiem, ar rūpēm par viņiem. Patīk profesijas, kur var pielietot savas radošās un sociālās spējas, mācot citus, rūpējoties par cilvēku labsajūtu, veselību vai mainot viņu uzvedību.

D grupa — precīzs darbs. Šīs grupas pārstāvji priekšroku dod biroja darbam. Viņiem patīk profesijas, kur var veikt dažādus aprēķinus, noformēt, pārbaudīt un kārtot dokumentus. Viņi var darboties gan kāda cita vadībā, uzraudzībā, gan arī strādāt patstāvīgi kā eksperti vai konsultanti.

E grupa — darbs, kur nepieciešama iniciatīva. Šīs grupas pārstāvji parasti nebaidās pieņemt lēmumus un izvēlas tādas profesijas, kur viņi var parādīt savu uzņēmību, drosmi, entuziasmu, enerģiju. Tās var būt profesijas, kas saistītas ar tirdzniecību, organizēšanu, vadīšanu. Labprāt izvēlas profesijas, kur var kontrolēt vai uzraudzīt gan cilvēkus, gan materiālas vērtības. Patīk nodarbes, kur iespējams risks.

F grupa — radošs darbs. Šīs grupas pārstāvji izvēlas profesijas, kur var pielietot savas radošās spējas, radošo domāšanu. Parasti

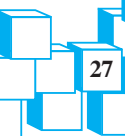


tās ir ar mākslu saistītas profesijas. Tā var būt gan runas un vārdu māksla, gan mūzika, gan zīmēšana, gleznošana, lietišķā māksla... Taču tās var būt arī profesijas, kas tiešā veidā nav saistītas ar mākslu, bet kurās nepieciešamas strādājošā radošās spējas.

- ◆ Padomā, kuri no minētajiem darba stiliem (tie var būt vairāki) Tev vairāk raksturīgi!
- ◆ Izraksti, kādu savam darba stilam atbilstošu darbu Tu gribētu darīt, kādas funkcijas Tu gribētu veikt!

Katrai konkrētai profesijai vispiemērotākie ir cilvēki ar tai atbilstošu darba stilu. Bet gandrīz vai ikvienā profesionālo interešu jomā savu vietu var atrast dažādu darba stilu pārstāvji. Tas nozīmē, ka neatkarīgi no tā, kāds ir Tavs darba stils, Tu vari atrast sev piemērotāko profesiju tajā jomā, kas tevi interesē.

*Piemēram, **celtniecībā** visbiežāk darbu rod tie, kam patīk rīkoties ar instrumentiem, darbarīkiem, kam patīk strādāt fiziski smagu darbu, būvēt mājas. Taču, ja Tevi interesē celtniecība, bet Tev nepatīk veikt fiziski smagu, praktisku darbu, turpretī vairāk saista darbs kabinetā ar dokumentiem, skaitļiem, matemātiskiem aprēķiniem, Tu vari strādāt, piemēram, par grāmatvedī celtniecības organizācijā. Savukārt, ja Tevi saista celtniecība, bet nepatīk fizisks darbs un nogurdina ilgstoša aprēķinu veikšana, un ja Tev vairāk par darbošanos ar instrumentiem patīk būt sabiedrībā, tikties ar visdažādākajiem cilvēkiem, organizēt un kontrolēt citu darbu, Tu vari orientēties uz kādu no vadošajiem darbiem (darbu vadītājs, menedžeris) celtniecībā. Ja Tev interesē celtniecība, bet patīk arī palīdzēt citiem un mācīt viņus, Tu vari kļūt par pasniedzēju kādā celtniecības skolā. Ja esi radošs, Tev patīk domāt un izgudrot, varbūt interesanta liksies arhitekta profesija.*



2.6. Sasaisti savas prasmes ar interesēm!

Iepriekšējā nodaļā Tu noskaidroji savas galvenās interešu jomas un pētīji savas prasmes, spējas, iemaņas, darba stilu.

Tagad pārskati dažādu nodarbošanās veidu, personisko prasmju, spēju sarakstu un pasvītro vai atzīmē to,

- ◆ ko Tev patīk (vai patiktu) darīt,
- ◆ ko Tu proti darīt,
- ◆ kāds Tu esi.

DARBS AR DABAS OBJEKTIEM

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> pierakstīt novērojumus, | <input type="checkbox"/> analizēt, noskaidrot, | <input type="checkbox"/> izstrādāt projektus, |
| <input type="checkbox"/> audzēt un kopt augus, | <input type="checkbox"/> izskaidrot, pētīt, | <input checked="" type="checkbox"/> zinātkārs, |
| <input type="checkbox"/> rūpēties par dzīvniekiem, | <input type="checkbox"/> klasificēt, vispārināt, | <input checked="" type="checkbox"/> iekšēji vērst (intraverts), |
| <input type="checkbox"/> strādāt dabā, | <input type="checkbox"/> pārbaudīt, eksperimentēt, | <input checked="" type="checkbox"/> metodisks, analītiski domājošs |
| <input type="checkbox"/> pētīt un izprast parādības un notikumus, | <input type="checkbox"/> salīdzināt, | |

DARBS AR TEHNIKU

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> darboties ar instrumentiem, iekārtām, | <input type="checkbox"/> restaurēt, risināt tehniskus uzdevumus, | <input type="checkbox"/> darīt fizisku darbu, |
| <input type="checkbox"/> vadīt automašīnu, | <input type="checkbox"/> montēt, | <input checked="" type="checkbox"/> praktisks, |
| <input type="checkbox"/> veikt darbu ar rokām, | <input type="checkbox"/> grupēt, klasificēt, | <input checked="" type="checkbox"/> lietišķs, |
| <input type="checkbox"/> labot, remontēt, | <input type="checkbox"/> celt, būvēt, | <input checked="" type="checkbox"/> precīzs, |
| <input type="checkbox"/> konstruēt, | <input type="checkbox"/> izmantot savu ķermeņa koordināciju, | <input checked="" type="checkbox"/> patstāvīgs, |
| <input type="checkbox"/> pielāgot, projektēt, | <input type="checkbox"/> gatavot, izgatavot, | <input checked="" type="checkbox"/> darbīgs, |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> racionāls |

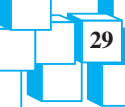
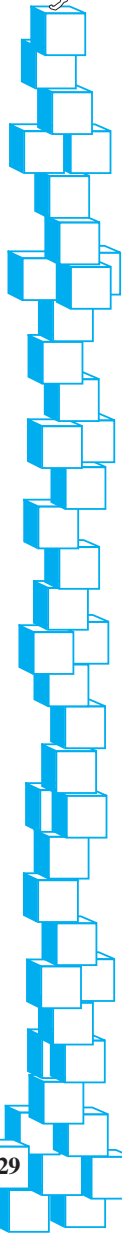


DARBS AR CILVĒKIEM

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> vadīt diskusijas, | <input type="checkbox"/> organizēt, | <input type="checkbox"/> kontaktēties ar cilvēkiem, |
| <input type="checkbox"/> uzstāties auditorijas priekšā, | <input type="checkbox"/> izrīkot, vadīt citus, | <input checked="" type="checkbox"/> sabiedrisks, |
| <input type="checkbox"/> izteikties, | <input type="checkbox"/> uzmundrināt, | <input checked="" type="checkbox"/> draudzīgs, |
| <input type="checkbox"/> intervēt, | <input type="checkbox"/> informēt, | <input checked="" type="checkbox"/> uzņēmīgs, |
| <input type="checkbox"/> motivēt, | <input type="checkbox"/> dot padomus, | <input checked="" type="checkbox"/> ideālistisks, |
| <input type="checkbox"/> ietekmēt, | <input type="checkbox"/> rūpēties, | <input checked="" type="checkbox"/> izpalīdzīgs |
| <input type="checkbox"/> izskaidrot, | <input type="checkbox"/> palīdzēt, | <input checked="" type="checkbox"/> iejūtīgs, |
| <input type="checkbox"/> tulkot, | <input type="checkbox"/> uzklausīt, | <input checked="" type="checkbox"/> enerģisks, |
| <input type="checkbox"/> atrisināt strīdus, | <input type="checkbox"/> uzņemt viesus, | <input checked="" type="checkbox"/> ārēji vērsti (ekstraverti), |
| <input type="checkbox"/> pārdot, | <input type="checkbox"/> mācīt, | <input checked="" type="checkbox"/> saprotošs, |
| <input type="checkbox"/> reklamēt, | <input type="checkbox"/> iejusties otrā cilvēkā, saprast viņu, | <input checked="" type="checkbox"/> taktisks, |
| <input type="checkbox"/> izveidot darbības plānu, | <input type="checkbox"/> apkalpot citus, | <input checked="" type="checkbox"/> emocionāls, |
| <input type="checkbox"/> pārliecināt, | <input type="checkbox"/> uzņemties iniciatīvu, | <input checked="" type="checkbox"/> laipns |
| | <input type="checkbox"/> uzņemties atbildību, | |

DARBS AR ZĪMJU SISTĒMĀM

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> izskaitļot, | <input type="checkbox"/> klasificēt, | <input type="checkbox"/> ievērot ierasto kārtību, |
| <input type="checkbox"/> aprēķināt, | <input type="checkbox"/> sakārtot, | <input type="checkbox"/> sekot precīziem norādījumiem, instrukcijām, |
| <input type="checkbox"/> veikt maksājumus, | <input type="checkbox"/> pirkt, iegādāties, | <input checked="" type="checkbox"/> precīzs, |
| <input type="checkbox"/> apstrādāt informāciju ar datora palīdzību, | <input type="checkbox"/> nosūtīt, | <input checked="" type="checkbox"/> kārtīgs, |
| <input type="checkbox"/> pārbaudīt dokumentus, | <input type="checkbox"/> strādāt ar biroja aprīkojumu (dators, fakss), | <input checked="" type="checkbox"/> racionāls, |
| <input type="checkbox"/> novērtēt, vērtēt, | <input type="checkbox"/> vākt, kārtot, sistematizēt informāciju, | <input checked="" type="checkbox"/> rūpīgs, |
| <input type="checkbox"/> projektēt, | <input type="checkbox"/> šķirot, | <input checked="" type="checkbox"/> apzinīgs, |
| <input type="checkbox"/> veikt grāmatvedības operācijas, | <input type="checkbox"/> veidot tabulas, | <input checked="" type="checkbox"/> vērīgs, |
| <input type="checkbox"/> pierakstīt, | <input type="checkbox"/> noformēt dokumentāciju, | <input checked="" type="checkbox"/> metodisks, |
| <input type="checkbox"/> reģistrēt, | <input type="checkbox"/> pierakstīt datus tabulu veidā, | <input checked="" type="checkbox"/> praktisks, |
| <input type="checkbox"/> analizēt informāciju, | | <input checked="" type="checkbox"/> analītiski domājošs |



DARBS AR MĀKSLAS TĒLIEM

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> iztēloties notikumu, | <input type="checkbox"/> izmantot intuīciju, | <input type="checkbox"/> sacerēt, |
| <input type="checkbox"/> plānot, | <input type="checkbox"/> vadīt, | <input type="checkbox"/> rakstīt, |
| <input type="checkbox"/> attēlot vizuāli, | <input type="checkbox"/> organizēt pasākumus, | <input checked="" type="checkbox"/> emocionāls, |
| <input type="checkbox"/> ilustrēt, | <input type="checkbox"/> pilnveidot, | <input checked="" type="checkbox"/> ideālistisks, |
| <input type="checkbox"/> zīmēt, | <input type="checkbox"/> modernizēt, | <input checked="" type="checkbox"/> izteiksmīgs, |
| <input type="checkbox"/> paskaidrot, | <input type="checkbox"/> radīt kompozīciju, | <input checked="" type="checkbox"/> neatkarīgs, |
| <input type="checkbox"/> improvizēt, | <input type="checkbox"/> izteikt savas izjūtas, | <input checked="" type="checkbox"/> oriģināls, |
| <input type="checkbox"/> spēlēt kādu mūzikas instrumentu, | <input type="checkbox"/> fantazēt, | <input checked="" type="checkbox"/> radošs, |
| <input type="checkbox"/> iejusties lomā, | <input type="checkbox"/> izdomāt, | <input checked="" type="checkbox"/> jūtīgs, |
| <input type="checkbox"/> tēlot, | <input type="checkbox"/> dziedāt, | <input checked="" type="checkbox"/> elastīgs, |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> «estēts» |

- ♦ Kurā (vai kurās) interešu jomā Tu atzīmēji visvairāk sev piemītošo prasmju, spēju vai īpašību? Pasvītro šīs interešu jomas!

Darbs ar dabas objektiem.

Darbs ar tehniku.

Darbs ar cilvēkiem.

Darbs ar zīmju sistēmām.

Darbs ar mākslas tēliem.

- ♦ Nākamajā sarakstā ir parādīts, kā katra no piecām interešu jomām ir saistīta ar dažādām profesiju grupām. Izpēti šo sarakstu!

DARBS AR DABAS OBJEKTIEM

Dabaszinību profesijas

Lauksaimniecības, mežsaimniecības, zemes ierīcības profesijas

DARBS AR TEHNIKU

Rūpniecības un energoapgādes profesijas

Celtniecības profesijas

Mehānikas, elektromehānikas un remonta profesijas

Transporta profesijas

Militārās profesijas



DARBS AR CILVĒKIEM

Pārvaldes un vadības profesijas
Izglītības darba profesijas
Veselības aprūpes profesijas
Humanitāro un sociālo zinātņu profesijas
Pakalpojumu sfēras profesijas
Tirdzniecības profesijas
Militārās profesijas

DARBS AR ZĪMJU SISTĒMĀM

Ekonomikas, finanšu nozares profesijas
Skaitļošanas, programmēšanas profesijas
Biroja darba profesijas

DARBS AR MĀKSLAS TĒLIEM

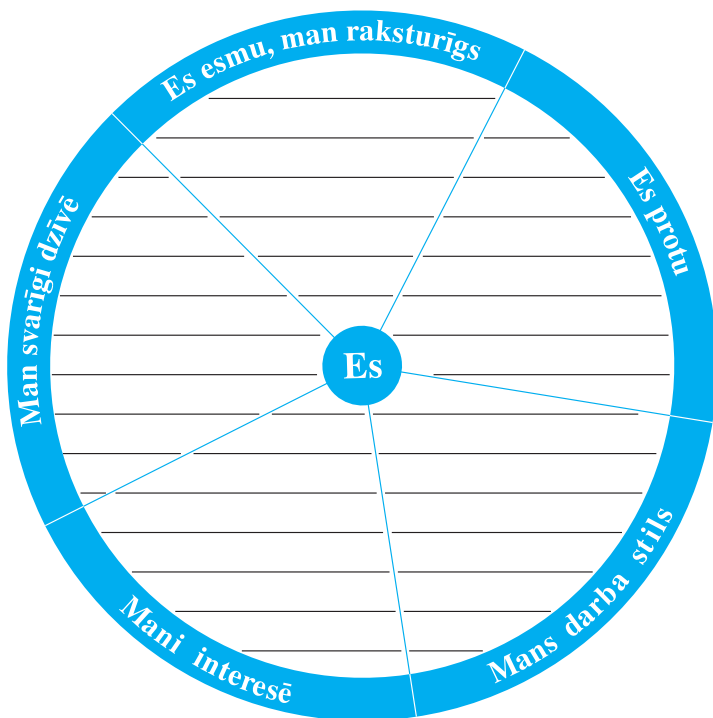
Tēlotājas un lietišķās mākslas profesijas
Izpildītājmākslas profesijas
Komunikācijas profesijas
Pakalpojumu sfēras profesijas

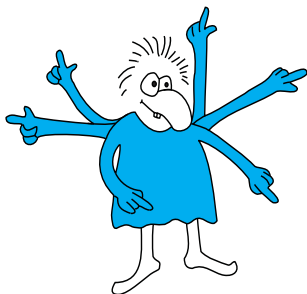
- ♦ Atzīmē profesiju grupas, kuras Tevi ieinteresē, un izraksti tās!



Kopsavilkums

- ♦ Tagad pārskati iepriekš lasīto un izpildīto! Zīmējumā, ja vēlies, vari uzskatāmi apkopot visu par sevi iegūto informāciju — savas intereses, prasmes, rakstura stiprās puses, Tev svarīgās vērtības dzīvē, Tev raksturīgo darba stilu (vai stilus).
- ♦ Tu vari vairākkārt atgriezties pie iepriekš izpildītajiem uzdevumiem un tēmām, pārdomāt tās, labot un papildināt savas atbildes, ja Tev rodas jaunas idejas un priekšstati. Tā Tu tuvosies izpratnei par sevi un to profesiju loku, kurā vispilnīgāk var īstenoties Tavas vēlmes, dzīves vērtības un priekšstati par sevi.





3. GALVENIE NOSACĪJUMI PROFESIONĀLĀ CEĻA IZVĒLĒ,

kas Tev jāņem vērā, izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju. Ir trīs būtiskas lietas:

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

3.1. Gribu, varu, vajag!

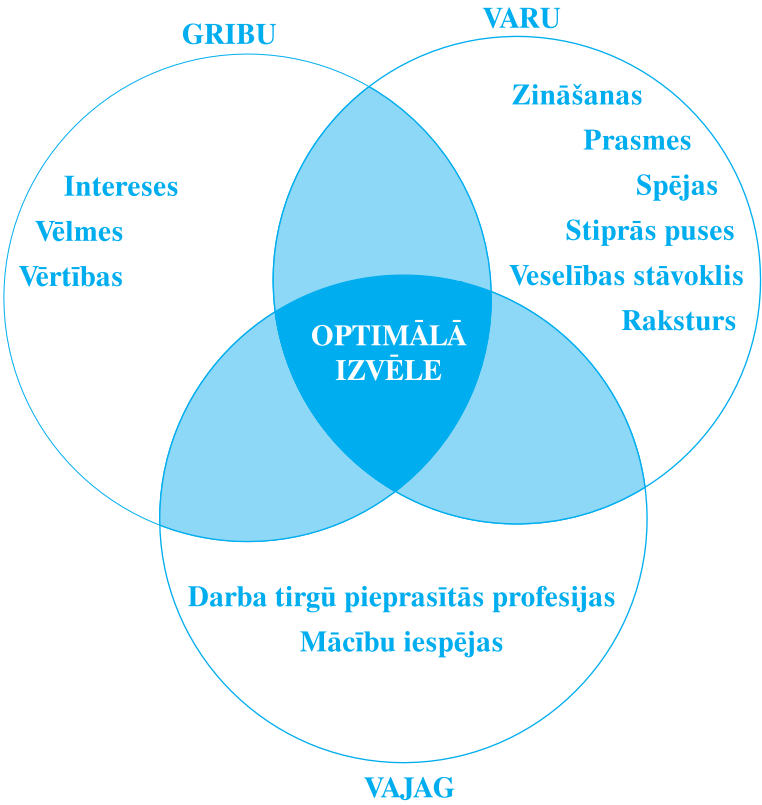
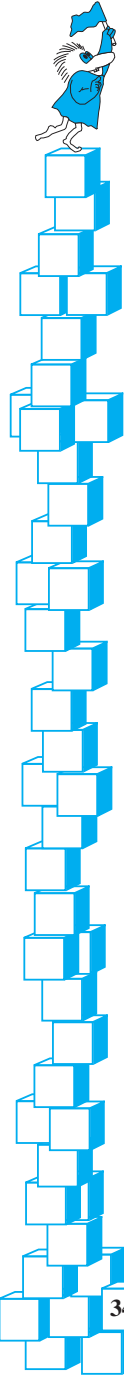
Plānojot savu dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties savu profesiju, ir svarīgi, lai Tu apsvērtu,

ko Tu GRIBI — tās ir Tavas intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā;

ko Tu VARI — tās ir Tavas prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis, citiem vārdiem sakot — veselība, zināšanas, prasmes un spējas — tās ir katra cilvēka profesionāli nozīmīgās īpašības;

ko sabiedrībā VAJAG — tās ir profesijas, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti ir nepieciešami tagad un būs vajadzīgi nākotnē; tās ir arī reālās iespējas apgūt konkrētas specialitātes mācību iestādēs vai attiecīgās darbavietās.





Gribu

Ko tas nozīmē — profesija, kura ir interesanta un saistoša Tev? Tev var būt plašs interešu loks. Daļa no Tavām interesēm var pāraugt profesionālās interesēs, bet citas var realizēties brīvajā laikā kā vaļasprieki. Visbiežāk cilvēka izvēli par labu kādai nodarbei nosaka viņa interese par tās saturu. Ja Tev patīks profesijas saturs, Tu labprātāk un veiksmīgāk tajā strādāsi. Tu tieksies paaugstināt profesionālo kvalifikāciju, iegūt autoritāti profesionālajā vidē un galu galā vairāk pelnīsi. Tu varēsi justies stabils savā darbavietā.

Varu

Vai Tev piemīt profesionālajām interesēm atbilstošas spējas? Tev var būt raksturīgas noteiktas īpašības un spējas, kuras ļauj veiksmīgi

gi strādāt viena veida profesijās, bet nepalīdz, strādājot citās. Padomā, cik plašas un daudzveidīgas ir Tavas zināšanas, prasmes, spējas, īpašības.

Veselība, profesionālā kvalifikācija (kas ietver zināšanas un prasmes) un spējas ir profesionāli nozīmīgās īpašības. Ja šo īpašību attīstības līmenis ir vienāds vai augstāks par nepieciešamo, lai apgūtu kādu profesiju, tad cilvēku var uzskatīt par profesionāli piemērotu šai profesijai. No visām profesionāli nozīmīgajām īpašībām Tu vari būtiski izmainīt un paaugstināt savas profesionālās kvalifikācijas līmeni. Profesionālās spējas un rakstura īpašības turpreti ir noturīgākas individuālās īpatnības, kuras mainīt ir grūtāk. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācību vai profesionālajā darbā. Ja Tev izdodas samērā viegli apgūt izvēlēto specialitāti un pēc tam ar aizrautību tajā strādāt, tad var teikt, ka Tev piemīt nepieciešamais profesionāli svarīgo spēju līmenis dotajai specialitātei.

Ja profesionālās nepiemērotības cēlonis ir Tavas veselības traucējumi, tos arī ne vienmēr ir iespējams pārvarēt. Ir svarīgi, lai Tu strādātu tādā darbā, kura apstākļi nepasliktina Tavu veselību. *Piemēram, ja Tev ir hroniskas elpošanas ceļu slimības, Tev nav piemērots darbs, kurā nākas saskarties ar putekļiem, kairinošām vielām un to izgarojumiem, krasām gaisa temperatūras izmaiņām, caurvēju, kas var saasināt Tavu slimību. Ja Tev sagādā raizes Tavs veselības stāvoklis, vispirms prasi savam ārstam, kādai profesiju grupai iespējama medicīniska rakstura nepiemērotība, un aprunājies arī ar profesiju izvēles konsultantu.*

Vajag

Var gadīties, ka Tevi interesē noteiktas profesijas un Tev piemīt nepieciešamās īpašības un spējas darbam šajās jomās. Bet — vai Tevi interesējošajās profesionālajās jomās būs iespēja apgūt specialitāti un atrast darbu? Mēģini noskaidrot, kādas ir iespējas atrast darbu šobrīd un kādas — varētu būt nākotnē. Tirgus ekonomikas apstākļos garantēt darbu Tevis izvēlētajā jomā var tikai un vienīgi darba devēju pieprasījums. Šis pieprasījums var mainīties un mainās. Turklāt Tev jābūt gatavam, ka mainās arī pašas profesijas un to saturs.



3.2. Darba tirgus

Darba tirgus ir samērā līdzīgs preču tirgum, tajā ir pircēji — uzņēmumu vai firmu vadītāji, kurus sauc par darba devējiem un kuri meklē strādājošos. Pārdevēji darba tirgū ir tie konkrēto profesiju pārstāvji, kuri par atbilstošu algu ir gatavi pārdot savu darbu. Prece darba tirgū tāpat ir darbinieka prasme un vēlēšanās veikt konkrētu darbu kādā no profesijām.

Mūsdienās plašāk attīstās tirdzniecības, vadības un informācijas pakalpojumu sfēra, un te arī rodas daudzas jaunas profesijas, piemēram, tirdzniecības aģents, reklāmas aģents, nekustamo īpašumu aģents, tūrisma aģents, vērtspapīru tirdzniecības aģents, tirdzniecības pārstāvis, personāla vadītājs, finansu vadītājs, mārketinga vadītājs, reklāmas vadītājs, projektu vadītājs, biroja vadītājs, komercdirektors, informācijas sistēmu vadītājs, tīkla administrators, datu bāzu administrators, telekomunikāciju un tīklu speciālists, inženieris sistēmtehniķis, datorgrafikiķis, sistēmanalītiķis. Tai pašā laikā citas profesijas pakāpeniski izzūd, piemēram, mašīnrakstītāja, telefonista, burtliča, elektronisko skaitļojamo mašīnu operatora profesija.

Diemžēl šobrīd ir grūti pārliecinoši pateikt, kuras profesijas būs pieprasītas un kuras zaudēs pieprasījumu darba tirgū pēc 5—10 gadiem. Tomēr Tu vari izpētīt, kāda patlaban ir situācija darba tirgū.

Apskatīsim, piemēram, kādas brīvas darba vietas, pēc Nodarbinātības valsts dienesta ziņām, bija reģistrētas 1999. gadā Rīgā.

Jomas	Brīvo darba vietu skaits
Darbs ar tehniku	11084
Darbs ar cilvēkiem	6535
Darbs ar zīmju sistēmām	1131
Darbs ar mākslas tēliem	1095
Darbs ar dabas objektiem	143

Kā redzams, visvairāk — 11084 brīvo darba vietu bija profesiju jomā **darbs ar tehniku**, pie tam pieprasītākie speciālisti šajā sfērā bija *šuvējas, remontatslēdznieki, autovadītāji, zivju apstrādātāji, galdnieki, celtnieki (mūrnieki, apmetēji, betonētāji, flīzētāji), metinātāji, operatori (piemēram, zāgēšanas), elektriķi, sanitārtehiķi, inženieri*.

Nākamā pēc pieprasījuma bija profesiju joma **darbs ar cilvēkiem** — 6535 brīvas darba vietas. Tajā pieprasītākie bija *pārdevēji, dažādi aģenti, apsardzes darbinieki un policisti, viesmiļi un bārmeņi, skolotāji, dažāda līmeņa vadītāji – menedžeri, konduktori, feldšeri un masieri, audzinātāji, starpnieki, aukles*.

Ievērojami mazāk brīvo darba vietu bija profesiju jomā **darbs ar zīmju sistēmām** — 1131. Šajā sfērā pieprasītākie bija *grāmatveži, lietveži un sekretāri, inspektori, kasieri, datora operatori, noliktavu pārziņi, programmētāji, prečziņi*.

Līdzīgs pieprasījuma apjoms bija profesiju jomā **darbs ar mākslas tēliem** — 1095 brīvās darba vietas. Visbiežāk tajā tika pieprasītas pakalpojumu sfēras profesijas: *pavāri, konditori, frizieri un kosmētiķi, kā arī baletmeistari un dejojāji, dizaineri un floristi, modeļi, fotogrāfi*.

Rīgā vismazākais brīvo darba vietu skaits — 143 bija **ar dabas objektiem** saistīto profesiju jomā, un visbiežāk te pieprasīti bija *dārzniecību un siltumnīcu strādnieki, farmaceiti, dārznieki, fiziķi un ķīmiķi, veterināri, agronomi*.

Tomēr jāatceras, ka Nodarbinātības valsts dienestā reģistrētās brīvās darba vietas nav vēl viss darba tirgus. Darba tirgu mēs varam iztēloties kā leduskalnu, kas peld okeānā. Parasti no leduskalna redzama ir tikai neliela daļa, pārējo slēpj ūdens. Līdzīgi ir arī ar darba vietām. Darba tirgus leduskalna redzamā daļa ir *izziņotās brīvās darba vietas* — tās nozīmē, ka darba devējam patiešām ir vajadzīgi konkrēti darbinieki un viņš ir gatavs pielikt pūles un ieguldīt līdzekļus, lai tos atrastu, un dara to visiem zināmu. Tās ir brīvās darba vietas, par kurām darba devēji ziņo Nodarbinātības valsts dienestam vai privātām darba biržām. Darba devēji paši ievieto presē reklāmu, sludinājumus vai izsludina pretendentu konkursu uz brīvo darba vietu. Darba devēji par



speciālistiem interesējas arī firmās, kuras organizē mācību kursus, un profesionālajās vai augstākajās mācību iestādēs.

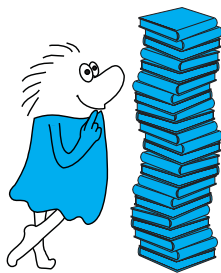
Taču ir arī tādas brīvās darba vietas, kuru aizpildīšanai darba devējs nevēlas pielikt pūles vai ieguldīt līdzekļus — tās ir *iespējamās darba vietas*, kas bieži vien veido darba tirgus leduskalna «zemūdens daļu». Iemesli tam var būt dažādi. Piemēram, darba devējs var nebūt pilnībā pārliecināts, ka viņam ir vajadzīgs jauns darbinieks, vai darba devējam nav īsti skaidrs, tieši kāds darbinieks viņam ir vajadzīgs, vai arī darba devējs nevēlas uzņemties atbildību par darbinieka pieņemšanu darbā — labāk, ja kāds paziņa viņam šādu cilvēku iesaka. Darba devējs var ietaupīt līdzekļus un meklēt darbinieku arī pats pēc sludinājumiem, kurus presē vai internetā ievieto darba meklētāji. Tas nozīmē, ka šīs iespējamās darba vietas reāli pastāv, bet iegūt tādas darba vietas var tikai tad, ja izdosies pārliecināt darba devēju, ka viņam ir izdevīgi pieņemt darbā tieši konkrēto darba meklētāju.

Darba vietas cilvēki sev rada arī paši — uzsākot uzņēmējdarbību, vadot savu lauku saimniecību, nodarbojoties ar individuālo darbu.

Ir diemžēl arī vēl viens brīvo darba vietu līmenis — tās ir darba vietas, kurās ir vajadzīgi strādājošie, bet darbinieka un darba devēja saistības netiek oficiāli noformētas, darba devējs nemaksā nodokļus par darbinieku un tādējādi cenšas iedzīvoties, taču darbinieks līdz ar to zaudē jebkuras sociālās garantijas. No šāda līmeņa darba vietām katram ir ieteicams izvairīties.

Šajā nodaļā aplūkoti trīs jautājumu loki — būtiskās lietas profesijas izvēlē — gribu, varu, vajag — savstarpēji daļēji pārklājas. Izvēloties izglītības virzienu un profesionālo sfēru, centies orientēties uz tiem profesiju variantiem, ko Tu gribētu darīt, varētu apgūt un kuri ir vajadzīgi mūsu saimnieciskajā dzīvē. Ja Tev to izdosies savienot, Tava profesionālā izvēle būs veiksmīga.





4. IZGLĪTĪBAS IEGŪŠANAS CEĻI

Pamatizglītība ir Tavs «starta kapitāls», no kura sākas profesionālās karjeras veidošana: izglītības un profesijas izvēle ir cieši saistīta ar Tavas turpmākās karjeras plānošanu.

- ♦ Padomā, cik svarīgas Tev ir mācības! Vai Tu vēlies tās turpināt?

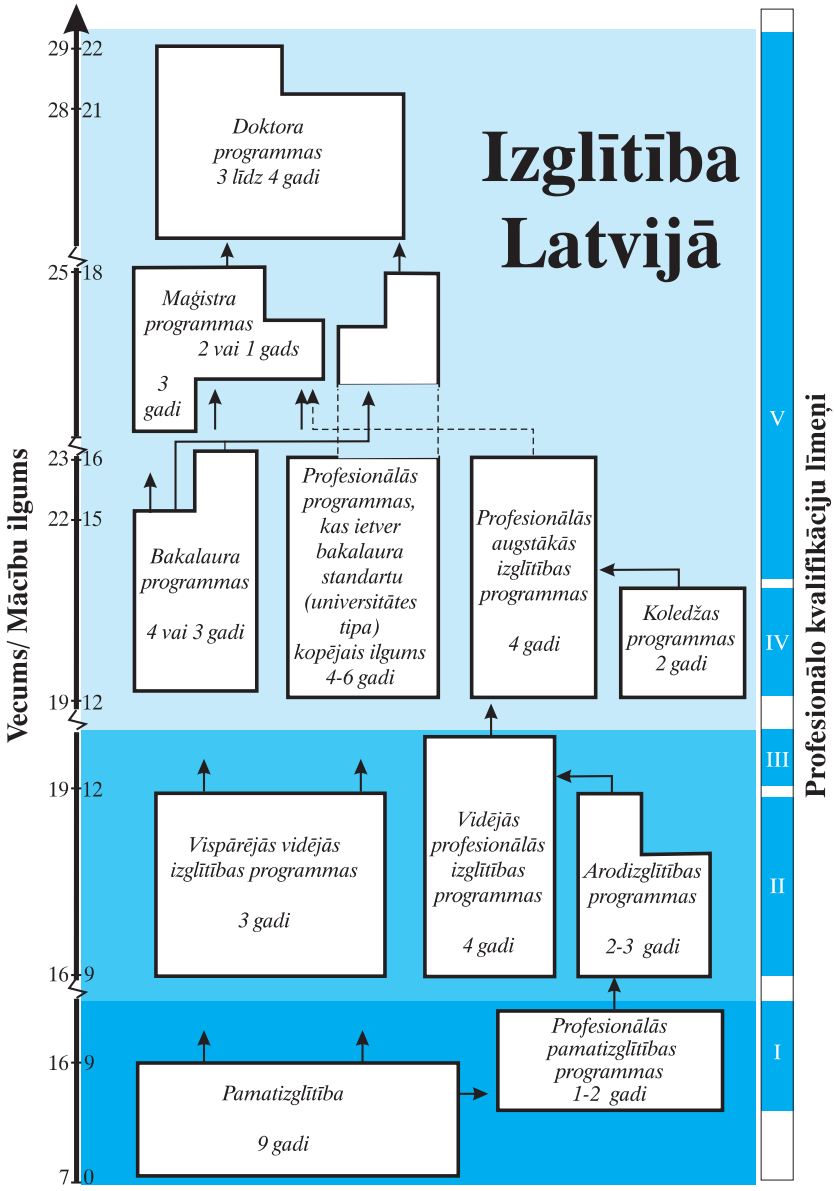
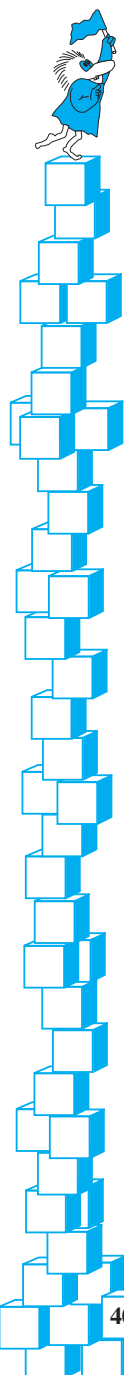
Vienam mācības ir skumja nepieciešamība, otram — paradums, trešam — personības attīstība. Īstais laiks piedāvāto iespēju apzināšanai ir pamatskolas beigu posms. Gribot negribot būs jākonkurē darba tirgū, un tikai vispusīgi izglītoti cilvēki, kuri spējīgi ātri pielāgoties mainīgajos apstākļos, var izturēt konkurenci. Izglītība neatkarīgi no tās satura pati par sevi ir vērtība, jo mācoties Tu apgūsti ne tikai zināšanas, bet arī iemaņas mācīties, kas labi noder turpmākās profesionālās karjeras veidošanā. Orientējoties uz zemas kvalifikācijas darbu pēc pamatskolas beigšanas, Tu vari papildināt potenciālo bezdarbnieku skaitu, jo cilvēks bez profesionālām iemaņām un mērķiem darba devējam nav vajadzīgs. Nākotnes sabiedrība būs sabiedrība, kas mācās.

4.1. Izglītošanās iespējas pēc pamatskolas

Ja visu izglītošanās iespēju sistēmu iztēlojamies kā torni, tad pamatzglītība ir šī izglītības torņa pamats (sk. shēmu «Izglītība Latvijā», kuru piedāvā Akadēmiskās Informācijas centrs).

Kā redzi, šo torni veido vairāki ķieģeļi jeb izglītības iegūšanas varianti vai līmeņi. Pēc 9. klases pabeigšanas un pamatskolas apliecinības iegūšanas Tev ir jāizvēlas — turpināt vispārējo izglītību vai uzsākt profesionālo. Šī izvēle atkarīga no Taviem turpmākajiem





© Akadēmiskās Informācijas centrs

«stratēģiskajiem» plāniem: kļūt par praktisku darbu darītāju savā izvēlētajā arodā vai iegūt teorētiskas zināšanas, kas ļauj studēt augstākās izglītības mācību iestādēs.

Tātad Tev ir iespējas apgūt:

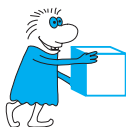
- ♦ vispārējās vidējās izglītības programmas,
- ♦ vidējās profesionālās izglītības programmas,
- ♦ arodizglītības (amatizglītības) programmas,
- ♦ profesionālās pamatizglītības programmas.

Ja pēc pamatskolas beigšanas Tu esi izlēmis iegūt profesionālo izglītību, Latvijā Tev ir pieejama 121 profesionālās izglītības mācību iestāde, no tām 36 — Rīgā (šeit un turpmāk — 1999./2000. m. g. dati), kurās uzņem audzēkņus ar pabeigtu (atsevišķos gadījumos — nepabeigtu) pamatizglītību.

Profesionālās pamatizglītības ilgums ir līdz 2 gadiem. To var iegūt arodskolās, un šāda tipa programmas piedāvā arī daži tehnikumi un mācību centri. Atsevišķās mācību iestādes noteiktās programmās uzņem audzēkņus arī ar nepabeigtu pamatizglītību. Absolventi saņem apliecību par profesionālo pamatizglītību, kas dod iespēju veikt vienkāršus uzdevumus noteiktā praktiskās darbības sfērā. Tas ir **pirmais profesionālās kvalifikācijas līmenis**. Pēc tam Tev ir iespējas turpināt mācības arodizglītības programmās. Pilnveidojot savas profesionālās zināšanas, Tu pakāpeniski vari sasniegt nākamos profesionālās kvalifikācijas līmeņus.

Arodizglītību vari iegūt arodizglītības iestādēs. Šīs pakāpes izglītības programmas ir paredzētas kvalificētu strādnieku sagatavošanai (**otrais profesionālās kvalifikācijas līmenis**). Atkarībā no izglītības programmas virziena un satura mācību laiks ir 2—3 gadi, un tiek izsniegts atestāts par arodizglītību.

Trīsgadīgās arodizglītības programmas ietver tikai vispārējās vidējās izglītības pamatus. Ja šīs programmas beidzējs tomēr grib iegūt vispārējo vidējo izglītību un tā nodrošināt sev iespējas studēt, viņš var mācīties vēl vienu gadu izlīdzinošajā ģimnāzijas kursā, kuru piedāvā daudzas arodvidusskolas. Izlīdzinošajā ģimnāzijas kursā konkrētās arodvidusskolas beidzējs var atgriezties arī pēc tam, kad kādu laiku ir pastrādājis specialitātē, un šis kurss ir



pieejams, arī pārnākot no citas arodvidusskolas, kurā nav šāda kursa.

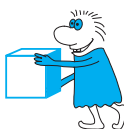
Vidējo profesionālo izglītību Tu vari iegūt tehnikumos, koledžās, arodvidusskolās un arodģimnāzijās. Mācību ilgums ir 4 gadi. Mācību process nodrošina paaugstinātu teorētisko sagatavotību un profesionālo meistarību, kas dod iespēju veikt izpildāmā darba plānošanu un organizēšanu. Tas ir **trešais profesionālās kvalifikācijas līmenis**. Šīs izglītības programmas ietver profesionālo izglītību un vispārējo vidējo izglītību, tāpēc šo mācību iestāžu beidzējiem ir tiesības stāties augstskolā.

No 1999./2000. mācību gada koledžu audzēkņiem ir piedāvāta iespēja izvēlēties mācību ilgumu un attiecīgi — dažāda līmeņa profesionālo izglītību. Izglītības formula ir šāda: 2+2+2 (vai 4+2) — tie ir mācību gadi. Pirmais cipars nozīmē arodizglītību, otrais — vidējo profesionālo izglītību, bet trešais — **pirmā līmeņa augstāko profesionālo izglītību**. Tas nozīmē, ka šīs izglītības ieguvējs ir spējīgs veikt sarežģītu izpildītāja darbu, kā arī organizēt un vadīt citu speciālistu darbu. Tas jau ir **ceturtais kvalifikācijas līmenis**. Koledžu absolventi var turpināt studijas augstskolās, lai iegūtu otrā līmeņa augstāko profesionālo izglītību — noteiktas nozares speciālista augstāko kvalifikāciju, jeb sasniegtu **piekto profesionālās kvalifikācijas līmeni**.

Vispārējo vidējo izglītību Tu vari iegūt vispārējās vidējās izglītības iestādēs (vidusskolās, ģimnāzijās, licejos u.c.). Latvijā darbojas 1111 vispārīzglītojošās mācību iestādes (Izglītības un zinātnes ministrijas Vispārējās izglītības departamenta dati), no tām Rīgā — 152 (110 vidusskolas, 7 vakarskolas). Mācības šajās izglītības iestādēs ilgst 3 gadus. No 1999. gada 1. septembra skolās tiek ieviests izglītības programmu princips, un Tu vari izvēlēties, kuru no piedāvātajām vispārējās vidējās izglītības programmām apgūt. Tādu programmu mērķis ir atvieglot Tev iespēju sagatavoties studijām augstskolās vai profesionālās izglītības iestādēs.

Ir četrus virzienu vispārējās vidējās izglītības programmas:

- 1) **vispārīzglītojošais virziens** piedāvā dažādus mācību priekšmetus, līdzsvarojot teoriju un praksi, zinātnes un mākslas mācību priekšmetu apjomu;



2) **humanitārais un sociālais virziens** piedāvā vairākas vispārējās vidējās izglītības programmas, kurās Tu pastiprināti vari apgūt

- ♦ valodas,
- ♦ sociālo zinību priekšmetus,
- ♦ politikas, tiesību un biznesa ekonomiskos pamatus,
- ♦ cilvēkzinības (ētiku, psiholoģiju un reliģiju vēsturi) u. c.;

3) **matemātikas, dabaszinību un tehnikas virziens** piedāvā izglītības programmas, kurās Tu pastiprināti vari apgūt

- ♦ bioloģiju un ķīmiju,
- ♦ matemātiku un fiziku,
- ♦ matemātiku un lietišķo informātiku,
- ♦ fiziku un ķīmiju,
- ♦ lietišķo informātiku un tehnisko grafiku, u. c.;

4) **profesionāli orientētais virziens** Tev piedāvā izglītības programmas, kurās pastiprināti vari apgūt

- ♦ sporta mācību priekšmetus,
- ♦ komerczinības,
- ♦ kultūrizglītības un mākslas mācību priekšmetus,
- ♦ mājsaimniecības (lauksaimniecības) mācību priekšmetus u. c.

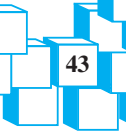
Kopīgie, obligātie mācību priekšmeti visu virzienu programmās ir: latviešu valoda un literatūra, svešvaloda, matemātika, vēsture, sports, informātika, biznesa ekonomiskie pamati, un tie veido 50% no visa programmas satura. 25% no programmas satura veido mācību priekšmeti, kuri attiecas uz konkrēto izglītības programmas virzienu. Vēl 25% mācību priekšmetu Tu vari izvēlēties pats (sk.: Vispārējās izglītības programmu paraugi — Rīga, 1999.).

Vidusskolu beidzējiem ir tiesības pieteikties studijām augstskolās.

Vispārējo vidējo izglītību Tev ir iespējams iegūt, arī mācoties vakarskolās.

4.2. Izglītošanās iespējas pēc vidusskolas

Pēc vidusskolas beigšanas Tu vari izvēlēties — apgūt praktisku profesiju, iegūt dažāda līmeņa profesionālo izglītību vai akadēmisko izglītību.



Tātad Tev ir iespējas apgūt:

- ♦ vidējās profesionālās izglītības programmas,
- ♦ augstākās profesionālās izglītības programmas,
- ♦ augstākās akadēmiskās izglītības programmas.

Vidējās profesionālās izglītības programmas Tu vari apgūt tehnikumos, dažādās profesionālās skolās (medicīnas, tūrisma u.c.), arodģimnāzijās un arodvidusskolās. Mācību ilgums atkarībā no izglītības programmas virziena un satura ir 1—3 gadi, un tiek izsniegts diploms par vidējo profesionālo izglītību, tātad — par **trešo profesionālās kvalifikācijas līmeni**. Šis kvalifikācijas līmenis dod iespēju veikt noteiktus izpildītāja pienākumus, kuros ietilpst arī izpildāmā darba plānošana un organizēšana. Mācoties pēc vidusskolas šāda tipa mācību iestādēs, ir iespējams apgūt galvenokārt cita veida profesijas nekā pēc pamatskolas.

Ja Tu vēlies iegūt augstāko izglītību, Tev ir pieejamas 33 augstskolas un to filiāles dažādās Latvijas pilsētās. Rīgā 2000. gadā darbojas 26 augstskolas un 2 augstskolu rajonu filiāles.

Augstākā izglītība var būt profesionālā un akadēmiskā.

Augstākā profesionālā izglītība ir ciešāk saistīta ar lietišķām zinātnēm un sagatavo speciālistu profesionālai darbībai. *Pirmā līmeņa augstāko profesionālo izglītību* var iegūt koledžās (studiju ilgums — 2 līdz 3 gadi). Tas ir **ceturtais profesionālās kvalifikācijas līmenis**. Ir paredzēts, ka koledžas programmās iegūti kredītpunkti varētu pilnīgi vai daļēji tikt ieskaitīti, turpinot studijas garā cikla (4—5 gadu) augstākās profesionālās izglītības programmās (pēc Akadēmiskās Informācijas centra ziņām).

Mācības augstākās profesionālās izglītības augstskolu studiju programmās ilgst 4 gadus. Augstskolās ir arī profesionālās studiju programmas, kas ietver bakalaura standartu. Kopējais studiju ilgums šajās programmās ir 4—6 gadi. Abi minētie profesionālās izglītības veidi ir pilna jeb *otrā līmeņa augstākā profesionālā izglītība*, kas atbilst **piektajam profesionālās kvalifikācijas līmenim**.

Augstākā akadēmiskā izglītība sakņojas kā fundamentālajās, tā lietišķajās zinātnēs, un šo studiju programmu obligāta sastāvdaļa ir studenta pētnieciskais darbs. Vidusskolu absolventiem akadēmiskās bakalaura programmās studijas ilgst 4 gadus. Studijas beidzot,



studenti aizstāv bakalaura darbu un iegūst bakalaura grādu. Bakalauri ir tiesīgi turpināt savas akadēmiskās studijas maģistrantūras programmās, kurās parasti ir jāstudē 2—3 gadus. Maģistrantūras programmu studenti mācību laikā izstrādā un aizstāv maģistra pētniecisko darbu un iegūst maģistra grādu. Maģistriem savukārt ir tiesības iestāties doktorantūrā, kuras laikā tiek veikts pētnieciskais darbs doktora grāda iegūšanai.

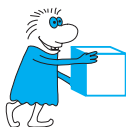
Latvijā darbojas 19 valsts un 14 juridisko personu dibinātās (jeb privātās) augstskolas. Valstiski atzītus diplomus, kuri dod tiesības turpināt studijas vai bez problēmām iekārtoties darbā, izsniedz tikai valsts dibinātās augstskolas un tās juridisko personu dibinātās augstskolas, kuras ir akreditētas (akreditētām jābūt arī atbilstošām studiju programmām) un kuru Satversmes ir apstiprinātas LR Ministru kabinetā. Tāpēc, iestājoties augstskolā, Tev derētu noskaidrot, vai tā šobrīd ir tiesīga izsniegt mūsu valstī atzītu diplomu. Šo informāciju Tu vari iegūt Izglītības un zinātnes ministrijas Augstskolu departamentā un Profesionālās karjeras izvēles centrā.

Studiju laikā sekmīgiem studentiem ir iespējas saņemt kredītus. Pastāv studiju un studējošo kreditēšana. **Studiju kredīts** ir valsts budžeta aizdevums studentam, lai segtu maksu par studijām. Šo kredītu var pieprasīt tie studenti, kuri mācās par maksu. Valsts **kredīts studējošajiem** ir aizdevums no valsts budžeta līdzekļiem, lai nodrošinātu studējošā sociālās vajadzības. Kredīti ir konkrētas naudas summas, kuras pēc studiju pabeigšanas jaunais speciālists var atmaksāt ilgākā laika posmā. Kredītu dzēš no valsts budžeta līdzekļiem, ja kredīta ņēmējs pēc augstskolas beigšanas kļūst par darbinieku tajās valsts un pašvaldību institūcijās un profesijās, kuru sarakstu katru gadu apstiprina Ministru kabinets. Abu veidu kredītus ir iespējams saņemt, tikai mācoties akreditētās studiju programmās.

Stājoties augstskolās, Tev ir iespēja izvēlēties piemērotāko studiju formu:

- ♦ dienas (pilna laika studijas klātienē),
- ♦ vakara (nepilna laika studijas klātienē),
- ♦ neklātienes (nepilna laika studijas neklātienē).

Viena no mūsdienīgām studiju formām ir tālmācība, kuras pamatā ir patstāvīgas studijas bez tieša kontakta ar pedagogu (tiek



lietoti speciāli sagatavoti studiju materiāli, dažādas modernās tehnoloģijas). Saskaņā ar LR likumu tālmācība ir neklātienas izglītības paveids. Tālmācības studiju centri darbojas lielākajās Latvijas augstskolās.

Papildināt savas zināšanas un apgūt profesionālas iemaņas Tu vari arī dažādos mācībuursos, kurus organizē mācību centri, firmas, atsevišķas profesionālās izglītības mācību iestādes.

4.3. Ceļš uz studijām

Tavs ceļš uz studijām var būt dažāds.

- ♦ Vistaisnākais un isākais ceļš uz augstāko izglītību ved pa vispārējās vidējās izglītības «pakāpienu» — vidusskolu.
- ♦ Vidējās profesionālās izglītības diploma īpašniekiem arī ir tiesības turpināt mācības augstskolās. Šī izglītošanās ceļa plusi ir tādi, ka mācību programmas ietver gan profesionālo izglītību, gan vispārējās vidējās izglītības standartu. Savukārt minusi — mācību programmas vispārizglītojošos priekšmetos neaptver tik plašu tēmu loku kā vidusskolās (ģimnāzijās) un zaudē vispārējās vidējās izglītības daudzpusību.
- ♦ Tikt pie augstākās izglītības ar arodizglītības starpniecību ir sarežģītāk. Arodizglītības divgadīgās mācību programmas, kuras var apgūt pēc pamatskolas, neietver vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmetus un tāpēc nedod iespēju stāties augstskolā. Trīsgadīgās programmas pēc pamatskolas — arodvidusskolas kurss — dod vairāk cerību: absolventi var iegūt tiesības stāties augstskolās pēc izlīdzinošās ģimnāzijas kursa beigšanas.

Ja Tu vispirms esi beidzis vidusskolu un pēc tam ieguvis profesionālo izglītību arodskolā, tehnikumā vai koledžā, Tev tāpat ir tiesības stāties augstskolā. Pie tam, ja Tu studijas turpini iesāktajā profesionālajā virzienā, atsevišķu studiju programmu gadījumos Tev var būt atvieglots iestāšanās process — vari tikt ieskaitīts, piemēram, studiju programmas otrajā vai pat trešajā kursā.

Sekmīgi nokārtot vidusskolas izlaiduma eksāmenus un iestāties augstskolā Tev palīdzēs sagatavošanas kursi, kuri darbojas valsts un juridisko personu dibinātajās augstskolās.



4.4. Veido savu drošības tīklu!

Lai justos droši, ka nekas svarīgs nav palaists garām un visi iespējamie Tavas turpmākās izglītības varianti ir izpētīti, nepieciešami dažādi informācijas avoti. Tie var būt:

- ♦ masu informācijas līdzekļi,
- ♦ dažādi izziņu izdevumi,
- ♦ informatīvie pasākumi vai akcijas,
- ♦ internets,
- ♦ informācijas un karjeras centri, piemēram, Profesionālās karjeras izvēles centrs.

Lai pārzinātu kopējo situāciju par izglītošanās iespējām, labāk izmanto *apkopotu, sistematizētu un sakārtotu informāciju*. Tādu informāciju piedāvā Profesionālās karjeras izvēles centra informācijas dienests, kas apkopo informāciju par mācību iestādēm Latvijā, izglītošanās iespējām ārzemēs, kā arī par profesijām un sniedz konsultācijas par izglītību un profesijas izvēli. Katru gadu Profesionālās karjeras izvēles centrs izdod *informatīvus katalogus* interesentiem ar pamata un vidējo izglītību.

Izglītības un zinātnes ministrija, Augstākās izglītības padome, Valsts Jaunatnes iniciatīvu centrs un citas ar izglītību saistītas organizācijas rīko dažādus *informācijas pasākumus* izlaiduma klašu skolēniem, piemēram, «Karjeras dienas», «Augstskolu dienas», izglītības izstādes «Skola un grāmata». Šādu pasākumu laikā Tu vari salīdzināt un izvērtēt visai dažādu informāciju par izglītības iespējām un iegūt papildu informāciju par konkrētām mācību iestādēm.

Viens no drošākajiem informācijas avotiem ir pašas mācību iestādes. Katru gadu pavasarī liela daļa profesionālo un augstāko mācību iestāžu rīko *informācijas dienas*. Tad Tu vari apmeklēt konkrēto mācību iestādi, tikties ar pasniedzējiem un audzēkņiem, uzzināt tuvāk par mācību programmām un mācību apstākļiem.

Lielākajās Latvijas augstskolās ir *informācijas un studiju padomnieku centri*, kur vari iepazīties ar studiju gaitu, studiju programmām, uzklaut vērtīgu padomu.

Iegūsti pēc iespējas vairāk informācijas, pārdomā to un atlasī svarīgāko, kas atbilst Tevis paša nākotnes iecerēm!





5. IZPĒTI PROFESIJAS!

Profesiju ir tik daudz, un tās ir tik dažādas un atšķirīgas. Kā tās salīdzināt? Kā uzzināt, kuras profesijas visvairāk atbilst Tavām iecerēm? Šajā nodaļā Tu varēsi tuvāk iepazīt dažādas profesijas.

5.1. Profesiju raksturojošās pazīmes

♦ Lai Tev būtu vieglāk izprast profesiju būtību, izpēti pazīmes, kas ir raksturīgas profesijām!

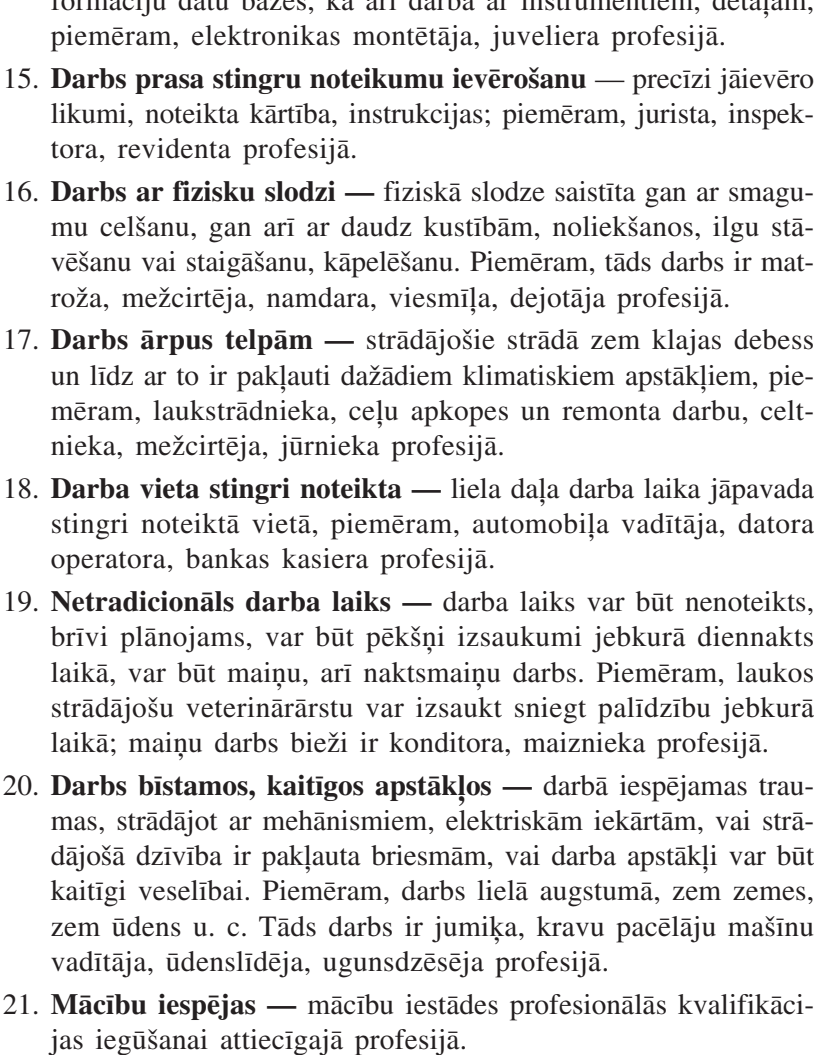
1. **Darbs ar intelektuālu slodzi** — problēmu risināšana, informācijas analīze, sintēze, hipotēžu izvirzīšana, slēdzienu izdarīšana, piemēram, zinātnieka, ārsta, psihologa, ekonomista profesijā.
2. **Skaitliskas, rakstītas informācijas apstrāde** — informācijas apkopošana, aprēķinu veikšana, tekstu lasīšana, piemēram, grāmatveža, banku darbinieka, korektora profesijā.
3. **Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām** — strādājošajam darba veikšanai jālieto dažādi speciāli instrumenti, mehānismi, piemēram, virpas, frēzes, urbji. Tie var būt gan montāžas, gan remonta, gan atsevišķu detaļu izgatavošanas darbi, kā arī mehānismu, piemēram, automobiļu, ceļamkrānu, stēļu u. c. vadīšana.
4. **Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana** — darbs ar cilvēkiem, gan individuāli, gan grupās, mācot, audzinot, konsultējot, vadot citu darbu, pārdodot precī, piemēram, skolotāja, tirdzniecības pārstāvja, reklāmas aģenta profesijā.
5. **Palīdzība citiem** — jebkura veida palīdzēšana citiem cilvēkiem — gan garīga, psiholoģiska, gan reāla, praktiska palīdzēšana, pie-



mēram, ārsta, medicīnas māsas, sociālā darbinieka profesijā, kā arī pakalpojumu sfērā — friziera, kurpnieka profesijā.

6. **Regulāra saskarsme ar cilvēkiem** — paredz nepieciešamību nodibināt kontaktus ar daudz dažādiem cilvēkiem vai lielāku cilvēku grupu, uzstāties auditorijas priekšā, piemēram, pakalpojumu, tirdzniecības, tūrisma, pedagoģijas, mākslas nozaru profesijās.
7. **Individuāls darbs** — darba rezultāts galvenokārt ir atkarīgs no paša cilvēka darba. Strādājošais pats plāno darba laiku, veicamo darba etapu secību, pielietojamo darba metožu klāstu. Strādājošais pats pieņem lēmumus, kā arī atbild par padarīto. Šāds darbs ir, piemēram, biškopja profesijā, amatniecības, liecīšķās un tēlotājmākslas profesijās.
8. **Darbs kā komandas biedram** — veicot kopīgu darbu mazākā vai lielākā grupā, katram komandas biedram ir vai nu jāizpilda savs darba etaps, vai jāpiedalās kopīgā darba plānošanā. Komandas biedram jāprot ne tikai pamatot savu, bet rēķināties arī ar citu viedokli, jāprot iekļauties kopīgā darbā, piemēram, ugunsdzēsēja, ārsta un medicīnas māsas profesijā.
9. **Paaugstināta atbildības pakāpe** — tā var būt gan morālā atbildība, piemēram, par citu cilvēku dzīvību un veselību, kāda ir medicīnas darbiniekiem, gan arī liela materiālā atbildība, piemēram, grāmatvedības, finanšu darbiniekiem.
10. **Darbs prasa iniciatīvu** — strādājot nepieciešama aktivitāte, enerģija, atbildības uzņemšanās, piemēram, vadītāja, žurnālista profesijā, dažādu aģentu, tirdzniecības starpnieku profesijās.
11. **Darbam reāls, redzams rezultāts** — darba rezultātā rodas redzamas, taustāmas, tātad reālas lietas. Tāds darbs ir, piemēram, galdnieka, drēbnieka, dārznieka profesijā.
12. **Radošs darbs** — iespēja pašizpaušmei. Jaunu ideju, izstrādņu, produktu radīšana. Izpaužas, piemēram, mākslinieka, dizainera, inženiera, zinātnieka profesijā.
13. **Darba operācijas atkārtojās** — tas raksturīgs profesijās, kurās gandrīz visu laiku jāpilda līdzīgas vai vienas un tās pašas praktiskas operācijas, piemēram, šūšanas vai adīšanas operatora, konveijera strādnieka, montāžas strādnieka profesijā.



- 
14. **Precizitāte** — tā ir uzmanība un rūpība, kas nepieciešama darbā ar informāciju, piemēram, uzskaitē, aprēķinos, ievadot informāciju datu bāzēs, kā arī darbā ar instrumentiem, detaļām, piemēram, elektronikas montētāja, juveliera profesijā.
15. **Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu** — precīzi jāievēro likumi, noteikta kārtība, instrukcijas; piemēram, jurista, inspektora, revidenta profesijā.
16. **Darbs ar fizisku slodzi** — fiziskā slodze saistīta gan ar smagu celšanu, gan arī ar daudz kustībām, noliekšanos, ilgu stāvēšanu vai staigāšanu, kāpelēšanu. Piemēram, tāds darbs ir matroža, mežcirtēja, namdara, viesmīļa, dejojāja profesijā.
17. **Darbs ārpus telpām** — strādājošie strādā zem kļājas debess un līdz ar to ir pakļauti dažādiem klimatiskiem apstākļiem, piemēram, laukstrādnieka, ceļu apkopes un remonta darbu, celtnieka, mežcirtēja, jūrnieka profesijā.
18. **Darba vieta stingri noteikta** — liela daļa darba laika jāpavada stingri noteiktā vietā, piemēram, automobiļa vadītāja, datora operatora, bankas kasiera profesijā.
19. **Netradicionāls darba laiks** — darba laiks var būt nenoteikts, brīvi plānojams, var būt pēkšņi izsaukumi jebkurā diennakts laikā, var būt maiņu, arī naktsmaiņu darbs. Piemēram, laukos strādājošu veterinārārstu var izsaukt sniegt palīdzību jebkurā laikā; maiņu darbs bieži ir konditora, maiznieka profesijā.
20. **Darbs bīstamos, kaitīgos apstākļos** — darbā iespējamās traumas, strādājot ar mehānismiem, elektriskām iekārtām, vai strādājot dzīvība ir pakļauta briesmām, vai darba apstākļi var būt kaitīgi veselībai. Piemēram, darbs lielā augstumā, zem zemes, zem ūdens u. c. Tāds darbs ir jumīķa, kravu pacelēju mašīnu vadītāja, ūdenslīdēja, ugunsdzēsēja profesijā.
21. **Mācību iespējas** — mācību iestādes profesionālās kvalifikācijas iegūšanai attiecīgajā profesijā.

♦ Izraksti tās profesijām raksturīgās pazīmes, kas Tev šķiet būtiskas!



- ◆ Tālāk Tu varēsi uzzināt, kādām profesijām ir raksturīga katra konkrētā pazīme. Šī informācija ir apkopota **Profesiju un to raksturojošo pazīmju matricā**.

Šajā matricā profesijas ir apvienotas iepriekšējās nodaļās pieņemtajās profesiju grupās, un katrā grupā ir doti vairāku profesiju piemēri. Kopumā matricā ir raksturota 261 profesija.

- ◆ Izpēti, kādas pazīmes raksturo dažādas atšķirīgas profesijas! Izskati Profesiju un to raksturojošo pazīmju matricu un atrodi tās profesijas, kas Tevi visvairāk interesē! Ja nevari atrast kādu konkrētu profesiju, pievērs uzmanību līdzīgām profesijām, kuras attiecas uz to pašu profesiju grupu! Pieraksti Tevi ieinteresējušās profesijas!

Blakus izraksti, kādas pazīmes raksturo šīs profesijas!

Salīdzini, vai šīm profesijām ir raksturīgas tās pazīmes, kas Tev šķiet būtiskas!

PROFESIJA

RAKSTURĪGĀS PAZĪMES

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



5.2. Profesiju un to raksturojošo pazīmju matrica



Profesija

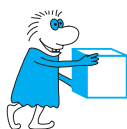
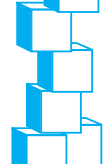
Profesija	Darbs ar intelektuālu slodzi	Skaitliskas, rakstfīkšas informācijas apstrāde	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lielam	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana	Palīdzība citiem	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem	Individuāls darbs	Darbs kā komandas biedram	Paaugstināta atbildības pakāpe	Darbs prasī iniciatīvu	Darbam redzams, reāls rezultāts	Radošs darbs	Darba operācijas atkārtojas	Precizitāte	Darbs prasī stingru noteikumu ievērošanu	Darbs ar fizisku slodzi	Darbs ārpus telpām	Darba vieta stingri noteikta	Netradicionāls darba laiks	Darbs bīstamos, kaitīgos apstākļos	Mācību iespējas *
Dabaszinību profesijas																					
Biologs	x	x	x						x	x	x										A
Ķīmiķis	x	x	x						x	x	x										A
Fiziķis	x	x	x								x	x	x								A
Ekologs	x	x	x						x	x	x	x	x								A
Ģeologs	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x		x	x					A
Metrologs	x	x	x							x	x	x	x								A
Meteorologs	x	x	x				x				x	x	x						x		A
Lauksaimniecības, mežsaimniecības, zemes ierīcības profesijas																					
<i>Lauksaimniecība</i>																					
Lauksaimnieks	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x					P,K
Agronoms	x	x	x	x		x	x	x							x	x					A,P
Dārznieks	x	x				x		x	x						x	x					P,K
Veterinārs	x	x	x	x	x			x	x	x			x		x		x	x			A
Lauksaimniecības mašīnu operators					x					x					x	x	x	x			P,K
Biškopis			x			x				x					x	x		x			P,K
Zivkopis			x				x			x					x	x		x			P,K,V
Lopkopējs			x							x					x			x			P,K,V
Zvejnieks			x				x		x	x					x	x		x			P,K,V
Laukstrādnieks			x					x							x	x		x			P,K,V
<i>Mežsaimniecība</i>																					
Mežzinis	x	x	x		x		x	x													A
Mežsargs	x	x						x	x						x	x		x	x		PA
Mežizstrādes tehnologs	x	x	x					x	x						x	x			x		PA
Mežsaimniecības mašīnu operators			x					x		x					x	x	x		x		P,K
Koku gāzējs			x					x		x					x	x		x	x		P,K
<i>Teritorijas plānošana</i>																					
Ainavu arhitekts	x	x	x			x	x	x	x	x											A
Kartogrāfs	x	x												x							A
Mērnieks	x	x	x					x						x		x					A,P
Meža taksators	x	x													x	x					PA

* A—augstskola, P— profesionālā mācību iestāde, K— kursi, V— īslaicīgas mācības tieši darba vietā.



Profesija

	Darbs ar intelektuālu slodzi	Skaitliskās, rakstiskās informācijas apstrāde	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana	Palīdzība citiem	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem	Individuālais darbs	Darbs kā komandas biedram	Paaugstināta atbildības pakāpe	Darbs prasa iniciatīvu	Darbam redzams, reāls rezultāts	Radošs darbs	Darba operācijas atkarīgojas	Precizitāte	Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu	Darbs ar fizisku slodzi	Darbs ārpus telpām	Darba vieta stingri noteikta	Netradicionāls darba laiks	Darbs bīstamos, kaļigos apstākļos	Mācību iespējas
Rūpniecības un energoapgādes profesijas																					
<i>Tekstila, ādas apstrādes profesijas</i>																					
Šūšanas tehnologs	x	x	x					x	x	x	x										PA
Ādas tehnologs	x	x	x					x	x	x	x										PA
Šuvējs/šūšanas operators			x					x		x	x		x	x				x			PK
Spolētājs			x							x	x		x	x		x					PK,V
<i>Poligrāfiskā rūpniecība</i>																					
Iespieddarbu salicējs		x	x					x					x	x				x	x		P
Iespiedējs			x					x		x			x	x				x			P
Grāmatcēvējs			x				x	x		x	x		x	x							P
<i>Kokapstrāde</i>																					
Kokapstrādes tehnologs	x	x	x					x	x	x	x										A
Kokapstrādes darbgaldū iestatītājs		x	x					x		x			x								P
Zāģētājs			x					x		x			x				x				PK
Lakotājs			x					x		x			x							x	PV
Koka mēbeļu komplektētājs			x							x	x										PK,V
<i>Pārtikas rūpniecība</i>																					
Pārtikas un dzērienu tehnologs	x	x	x					x	x	x											A,P
Maiznieks			x					x		x			x					x			P
Miesnieks			x							x	x									x	PK
Augļu, dārzeņu konservu operators			x					x		x	x							x			PK,V
Zivju apstrādes operators			x					x		x	x							x	x	x	PK,V
<i>Ķīmijas rūpniecība</i>																					
Ķīmijas inženieris	x	x	x					x	x	x											A
Farmaceutiskās produkcijas ražošanas operators			x					x		x	x							x	x		PK,V
Ķīmisko vielu/filtrpreses operators			x					x		x	x							x	x		PK,V
<i>Elektronika</i>																					
Elektronikas inženieris	x	x	x							x			x								A
Audiovizālās iekārtas mehāniķis	x	x	x		x				x	x			x								PK
Informātikas/elektronikas tehniķis	x	x	x		x				x	x			x								A,P
<i>Enerģētika</i>																					
Elektroinženieris	x	x	x					x	x	x			x								A





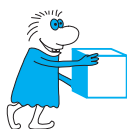
Profesija

	Darbs ar intelektuālu slodzi	Skaitliskas, rakstīgas informācijas apstrāde	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana	Palīdzība citiem	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem	Individuāls darbs	Darbs kā komandas biedram	Paaugstināta atbildības pakāpe	Darba prasa iniciatīvu	Radošs darbs	Darba operācijas atkartojas	Precizitāte	Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu	Darbs ar fizisku slodzi	Darbs ārpus telpām	Darba vieta stingri noteikta	Netradicionāls darba laiks	Darbs bīstamos, kaitīgos apstākļos	Mācību iespējas
Energotiklu dispečers	x	x	x	x				x	x			x							x	A
Siltumenerģētikas tehniķis	x	x	x					x		x										A,P
Elektrospēkstacijas operators			x					x	x			x	x				x	x		P,K
Apkures iekārtas operators			x				x					x					x	x		P,K
<i>Metālapstrāde</i>																				
Mehānikas inženieris	x	x	x					x	x	x	x	x								A
Instrumentu atslēdznieks	x	x	x							x		x		x						P,K
Metālapstrādes darbgaldau operators		x	x							x		x	x	x		x				P,K
Metinātājs			x						x	x	x	x		x	x				x	P,K
Metālļējs			x					x		x	x			x					x	P
Skārdnieks			x							x		x		x					x	P,K
Celtniecības profesijas																				
Arhitekts	x	x	x	x		x		x	x	x	x									A
Būvzinženieris	x	x	x			x		x	x	x	x	x		x						A
Būvtehniķis	x	x	x			x		x	x	x		x								A,P
Mūrnieks			x					x	x	x				x	x				x	P
Būvelektriķis			x					x	x			x		x	x				x	P
Būvgaldnieks			x					x		x				x	x				x	P,K
Sanitārtehniķis			x			x		x		x				x	x				x	P,K
Jumiķis			x					x		x				x	x				x	P,K
Betonētājs			x					x		x				x	x				x	P
Apmetējs			x					x		x				x	x				x	P,K
Grīdas licējs/virsu klājējs			x					x		x				x						P
Apdares darbu strādnieks			x					x		x				x	x				x	P,K
Stiklinieks			x					x		x				x					x	P
Krāšņu podnieks			x					x		x				x					x	P,K
Būvkonstrukciju montētājs			x					x		x				x	x				x	P
<i>Celtniecības mašīnu operatori</i>																				
Celtņa operators			x					x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	P,K
Ekskavatora operators			x							x	x			x	x	x	x	x	x	P,K
Buldozera operators			x							x	x			x	x	x	x	x	x	P,K
Ceļa greidera operators			x							x	x			x	x	x	x	x	x	P,K
Elektrokāvēja operators			x							x	x			x	x				x	P,K



Profesija

	Darbs ar intelektuālu slodzi																				
	Skaitliskas, rakstīgas informācijas apstrāde																				
	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām																				
	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana																				
	Palīdzība citiem																				
	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem																				
	Individuāls darbs																				
	Darbs kā komandas biedram																				
	Paaugstināta atbildības pakāpe																				
	Darba prasas iniciatīvu																				
	Darbam redzams, reāls rezultāts																				
	Radošs darbs																				
	Darba operācijas atkartojas																				
	Precizitāte																				
	Darbs prasas stingru noteikumu ievērošanu																				
	Darbs ar fizisku slodzi																				
	Darbs ārpus telpām																				
	Darba vieta stingri noteikta																				
	Netradicionāls darba laiks																				
	Darbs bīstamos, kaitīgos apstākļos																				
	Mācību iespējas																				
Mehānikas, elektromehānikas un remonta profesijas																					
<i>Mobilās iekārtas</i>																					
	Autoremontatslēdznieks	x	x																		P,K
	Aviomehāniķis	x	x					x	x												P
	Lauksaimniecības mašīnu mehāniķis	x	x																		P
	Ritošā sastāva atslēdznieks	x	x																		P
	Celtniecības, ceļu būves mašīnu atslēdznieks	x	x																		P,K
<i>Stacionārās iekārtas</i>																					
	Rūpniecisko iekārtu un rīku mehāniķis	x	x	x																	P
	Siltumapgādes, ventilācijas iekārtu tehniķis		x	x																	P
	Elektriķis		x	x																	P,K
	Elektrolīniju mehāniķis		x	x				x													P,K
	Telekomunikāciju tehniķis		x	x				x													A,P,K
	Mēriekārtu tehniķis		x	x																	A,P
	Signāliekārtu montētājs		x	x				x													P
	Gāzes iekārtu remontatslēdznieks			x				x													P
Transporta profesijas																					
<i>Sauszemes transports</i>																					
	Satiksmes plānotājs	x	x																		A
	Dispečers	x	x		x				x												P
	Autobusa konduktors							x													K
	Degvielas uzpildes stacijas operators							x													P,K,V
	Autobusa vadītājs			x					x												P,K
	Taksometra vadītājs			x			x	x													P,K
	Vilcējautomobiļa vadītājs			x																	P,K
	Tramvaja vadītājs			x																	P,K
<i>Dzelzceļa transports</i>																					
	Dzelzceļa kustības/pārvadājumu organizators	x	x		x																A,P
	Lokomotīves mašinists	x	x						x												P
	Dzelzceļa automātisko sistēmu tehniķis	x	x	x																	A,P
	Vagonu sakabinātājs			x																	P,K





Profesija

	Darbs ar intelektuālu slodzi	Skaitliskas, rakstiskas informācijas apstrāde	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana	Palīdzība citiem	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem	Individuāls darbs	Darbs kā komandas biedram	Paaugstināta atbildības pakāpe	Darbs prasa iniciatīvu	Darbam redzams, reāls rezultāts	Radošs darbs	Darba operācijas atkārtojas	Precizitāte	Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu	Darbs ar fizisku slodzi	Darbs ārpus telpām	Darba vieta stingri noteikta	Netradicionāls darba laiks	Darbs bīstamās, kaitīgos apstākļos	Mācību iespējas
--	------------------------------	---	---	--	------------------	---------------------------------	-------------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------	---------------------------------	--------------	-----------------------------	-------------	--	-------------------------	--------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------------	-----------------

Gaisa transports

Lidojumu nodrošināšanas inženieris	x	x	x					x	x	x				x					x		A,P
Gaisa satiksmes dispečers	x	x	x	x				x	x	x				x					x	x	A,P
Lidmašīnu pilots	x	x	x					x	x	x				x	x			x	x	x	A
Lidostas kalpotājs						x		x					x			x			x	x	P,K

Ūdens transports

Kuģa kapteinis	x	x	x	x		x		x	x	x						x	x		x	x	A
Kuģa mehāniķis	x		x					x								x	x		x	x	A
Radionavigācijas sistēmu mehāniķis	x	x	x					x								x	x		x	x	A
Matrozis				x				x								x	x		x	x	P,K

Pārvaldes un vadības profesijas

Administratori

Pašvaldības iestādes vadītājs	x	x		x		x			x	x											A
Ražošanas direktors	x	x		x		x			x	x											A
Finansu struktūrvienības vadītājs	x	x		x		x			x	x											A
Reklāmas struktūrvienības vadītājs	x	x		x		x			x	x											A
Tirdzniecības struktūrvienības vadītājs	x	x		x		x			x	x											A
Personāla struktūrvienības vadītājs	x	x		x		x			x	x											A
Kultūras iestādes vadītājs	x	x		x		x			x	x											A
Izglītības iestādes vadītājs	x	x		x		x			x	x											A
Celtniecības uzņēmuma vadītājs	x	x		x		x			x	x											A
Tūrisma organizators	x	x		x		x	x		x	x											A
Atpūtas bāzes pārzinis	x	x		x		x			x	x								x			P,K
Viesnīcas vadītājs	x	x		x		x			x	x											P,K
Restorāna vadītājs	x	x		x		x			x	x											P,K
Mājas pārvaldnieks	x	x		x		x			x	x											P,K
Sagādes aģents	x	x		x		x	x		x												P,K

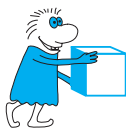
Inspektori

Energouzraudzības inspektors	x	x		x		x			x	x					x						A,P
Ugunsdrošības inspektors	x	x		x		x			x	x					x						A
Būvinspektors	x	x		x		x			x	x					x	x	x				A
Vides aizsardzības inspektors	x	x		x		x			x	x					x		x				A
Sanitārais inspektors	x	x		x		x			x	x					x						A,P
Kvalitātes inspektors	x	x		x		x			x	x					x						A



Profesija

	Darbs ar intelektuālu slodzi	Skaitliskas, rakstiskas informācijas apstrāde	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana	Palīdzība citiem	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem	Individuāls darbs	Darbs kā komandas biedram	Paaugstināta atbildības pakāpe	Darbs prasa iniciatīvu	Darbam redzams, reāls rezultāts	Radošs darbs	Darba operācijas atkartojas	Precizitāte	Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu	Darbs ar fizisku slodzi	Darbs ārpus telpām	Darba vieta stingri noteikta	Netradicionāls darba laiks	Darbs bīstams, kaitīgs apstākļos	Mācību iespējas
Izglītības darba profesijas																					
Izglītības metodīķis	x	x		x		x			x		x										A
Lektors	x	x		x		x			x		x								x		A
Vidusskolas skolotājs	x	x		x	x	x			x	x	x								x		A
Sākumskolas skolotājs	x	x		x	x	x			x	x	x								x		A
Pirmsskolas skolotājs	x	x		x	x	x			x	x	x								x		A
Speciālo skolu skolotājs	x	x		x	x	x			x	x	x								x		A
Arodmācības skolotājs	x	x	x		x				x	x	x								x		A
Skolotājs logopēds	x	x		x	x	x			x	x	x								x		A
Auto vadīšanas instruktors			x	x	x	x			x	x			x		x				x	x	A,P
Sporta treneris	x			x	x	x			x	x	x					x			x		A
Guvernante				x	x	x			x	x	x								x		P,K
Veselības aprūpes profesijas																					
<i>Diagnostika un ārstēšana</i>																					
Ģimenes ārsts	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x								x	x	A
Neatliekamās palīdzības ārsts	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x					x			x	x	A
Dzemdību ārsts	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x					x			x	x	A
Pediātrs	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x								x	x	A
Ķirurgs	x	x	x		x			x	x	x	x				x				x	x	A
Zobārsts	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x				x				x		A
Fizioterapeits	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x			x						A
Optometrists	x	x		x	x	x			x	x	x	x							x		A
Dietologs	x	x		x	x	x			x	x	x										A
Darba terapeits	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x										A
Farmaceits	x	x	x		x	x			x						x				x		A
<i>Asistenti</i>																					
Vecmāte	x		x	x	x	x		x	x	x	x					x			x		PA
Feldšeris	x		x	x	x	x		x	x	x						x			x	x	PA
Masieris					x	x	x	x							x						P,K
Ārstnieciskās fizikultūras māsa					x	x	x	x								x					PA
Zodu tehniķis		x	x								x	x	x						x		P
Zobārstniecības māsa			x		x	x	x					x	x							x	P
Laboratorijas feldšeris		x	x		x	x					x	x								x	P
Rentgenstaru iekārtas operators		x	x		x	x					x	x								x	A,P





Profesija

	Darbs ar intelektuālu slodzi	Skaitliskas, rakstiskas informācijas apstrāde	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana	Palīdzība citiem	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem	Individuāls darbs	Darbs kā komandas biedram	Paaugstināta atbildības pakāpe	Darbs prasa iniciatīvu	Darbam redzams, reāls rezultāts	Radošs darbs	Darba operācijas atkarīgas	Precizitāte	Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu	Darbs ar fizisku slodzi	Darbs ārpus telpām	Darba vieta stingri noteikta	Netradicionāls darba laiks	Darbs bīstamos, kaitīgos apstākļos	Mācību iespējas
--	------------------------------	---	---	--	------------------	---------------------------------	-------------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------	---------------------------------	--------------	----------------------------	-------------	--	-------------------------	--------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------------	-----------------

Medicīnas māsas

Medicīnas māsa			x	x	x	x	x	x	x					x		x				x	x	PA
Medicīnas māsas palīgs			x		x	x		x						x		x				x	x	PK

Humanitāro un sociālo zinātņu profesijas

Vēsturnieks	x	x											x									A
Politologs	x	x				x				x	x											A
Sociologs	x	x		x		x				x	x											A
Filologs	x	x											x									A
Arhivists	x	x											x									A
Sociālās palīdzības organizators	x	x		x	x	x		x		x	x								x			A,K
Psihologs	x	x		x	x	x			x	x	x											A
Sociālais aprūpētājs				x	x	x				x	x					x						PK
Profesiju izvēles konsultants	x	x		x	x	x			x	x	x									x		A
Jurists	x	x		x	x	x			x	x	x				x					x	x	A
Tiesnesis	x	x		x		x			x	x	x				x							A
Izmeklētājs	x	x		x		x		x	x	x	x				x					x	x	A
Jurista palīgs	x	x		x	x	x		x							x							A,P
Garīdznieks				x	x	x			x		x									x		A
Bibliotekārs	x	x		x		x							x							x		A,P

Pakalpojumu sfēras profesijas

Ēdināšana

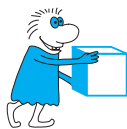
Konditors			x					x		x	x	x			x							PK
Pavārs			x					x		x	x				x							PK
Viesmīlis			x		x	x		x					x		x							PK
Bārmēns			x		x	x									x							PK
Virtuves strādnieks			x					x			x	x			x							V

Individuālie pakalpojumi

Kosmetologs			x	x	x	x		x		x	x	x			x							PK
Frizieris			x		x	x				x	x	x			x							PK
Manikīrs, pedikīrs			x		x	x				x	x	x	x									PK
Drēbnieks			x		x	x					x	x										PK
Ceļojumu aģents	x	x		x		x			x												x	P
Tūrisma gids	x			x	x				x	x						x	x				x	A,P
Vagonu pavadonis			x		x	x										x					x	PK



Profesija	Darbs ar intelektuālu slodzi	Skaitliskas, rakstiskas informācijas apstrāde	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana	Palīdzība citiem	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem	Individuāls darbs	Darbs kā komandas biedram	Paaugstināta atbildības pakāpe	Darbs prasa iniciatīvu	Darbam redzams, reāls rezultāts	Radošs darbs	Darba operācijas atkārtojas	Precizitāte	Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu	Darbs ar fizisku slodzi	Darbs ārpus telpām	Darba vieta stingri noteikta	Netradicionāls darba laiks	Darbs bīstams, kaitīgs apstākļos	Mācību iespējas
Lidmašīnu stjuarts		x		x	x			x	x						x						P,K
Apbedīšanas iestādes vadītājs		x		x				x		x											P
Klientu, pacientu reģistrētājs		x		x				x													P
Izziņu sniedzējs		x		x				x					x	x				x	x		P
Apkopējs			x								x		x			x			x		V
Aizsardzība																					
Ugunsdzēsējs			x		x			x	x							x	x		x	x	P
Policijas inspektors	x	x		x	x	x			x						x	x			x	x	A
Satiksmes uzraugs			x		x	x			x						x	x	x		x	x	P
Cietuma uzraugs								x	x						x	x			x	x	P
Kārtbūnieks					x	x			x						x	x	x		x	x	P
Sargs									x						x				x	x	K,V
Tirdzniecības profesijas																					
Apdrošināšanas aģents	x	x		x	x	x			x						x				x		A,P,K
Nekustamo īpašumu aģents	x	x		x	x	x			x						x		x		x		A,P,K
Mazumtirdzniecības veikala pārdevējs			x	x	x	x		x							x				x		P,K
Veikala kasieris			x			x		x				x	x					x	x		P,K
Pārdevējs kioskā		x			x	x												x	x		P,K
Reklāmas aģents	x	x		x		x			x		x										K
Inkasents									x						x				x	x	P
Ekonomikas, finanšu nozares profesijas																					
Tirgus izpētes analītiķis	x	x							x		x										A
Ekonomists	x	x		x							x										A
Grāmatvedis	x	x						x	x						x	x					A,P,K
Revidents	x	x						x	x						x	x					A
Nodokļu inspektors	x	x						x	x						x	x					A,P
Muitas eksperts	x	x						x	x						x	x					A,P
Bankas kasieris		x	x			x			x				x	x					x		P
Biržas mākeris	x	x		x		x			x												A,P
Skaitļošanas, programmēšanas profesijas																					
Matemātiķis	x	x										x	x								A
Statistiķis	x	x										x	x								A,P
Programmētājs	x	x										x	x								A
Skaitļošanas sistēmu analītiķis	x	x										x	x								A,P





Profesija

Darbs ar intelektuālu slodzi
Skaitliskas, rakstīgas informācijas apstrāde
Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām
Citu motīvēšana, ietekmēšana, pārliecināšana
Palīdzība citiem
Regulāra saskarsme ar cilvēkiem
Individuāls darbs
Darbs kā komandas biedram
Paaugstināta atbildības pakāpe
Darbs prasa iniciatīvu
Darbam redzams, reāls rezultāts
Radošs darbs
Darba operācijas atkarīgas
Precizitāte
Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu
Darbs ar fizisku slodzi
Darbs ārpus telpām
Darba vieta stingri noteikta
Netradicionāls darba laiks
Darbs bīstamos, kārtīgos apstākļos
Mācību iespējas

Biroja darba profesijas

Pasta darbinieki

Pastnieks	x	x	x	x													P
Pasta piegādātājs				x						x		x	x				PV
Telegrāfa operators	x	x								x	x						PK

Sekretāri

Sekretāre	x	x	x	x	x												PK
Teksta redaktora operators	x									x	x				x		PK
Korektors	x									x	x						AP

Tēlotājas un lietiskās mākslas profesijas

Māksla

Gleznotājs			x			x				x	x						A
Tēlnieks			x			x				x	x			x			A
Keramiķis			x			x				x	x			x			AP
Tekstilmākslinieks			x			x				x	x			x			A
Restaurētājs			x			x				x	x			x			A

Dizains

Apģērbu modelētājs			x		x	x				x	x						AP
Interjerists			x		x	x				x	x						AP
Fotogrāfs			x		x	x	x			x	x						P
Florists			x			x				x	x						PK

Lietiskā māksla

Galdnieks			x			x				x	x		x				PK
Ādas amatnieks			x			x				x	x		x				PK
Juvelieris			x			x				x	x		x				PK
Apleznotājs			x			x				x	x		x				PK

Izpildītājmākslas profesijas

Režisors	x		x		x	x	x	x									A
Diriģents	x	x	x		x	x	x	x								x	A
Horeogrāfs	x		x		x	x	x	x								x	A
Komponists	x				x					x						x	A
Instrumentu mūziķis		x	x		x	x	x			x				x		x	A
Dejotājs					x	x				x				x		x	AP



Profesija	Darbs ar intelektuālu slodzi	Skaitliskas, rakstītas informācijas apstrāde	Darbs ar instrumentiem, mehānismiem, lietām	Citu motivēšana, ietekmēšana, pārliecināšana	Palīdzība citiem	Regulāra saskarsme ar cilvēkiem	Individuāls darbs	Darbs kā komandas biedram	Paaugstināta atbildības pakāpe	Darbs prasa iniciatīvu	Darbam redzams, reāls rezultāts	Radošs darbs	Darba operācijas atkārtojas	Precizitāte	Darbs prasa stingru noteikumu ievērošanu	Darbs ar fizisku slodzi	Darbs ārpus telpām	Darba vieta stingri noteikta	Netradicionāls darba laiks	Darbs bīstamos, kaitīgos apstākļos	Mācību iespējas
Vokālists																					A,P
Muzikologs	x						x					x									A
Tērpu demonstrēšanas modelis								x													P,K
Komunikācijas profesijas																					
Preses sekretārs	x	x	x		x		x		x		x										A
Redaktors	x	x	x				x		x		x								x		A
Žurnālists	x	x	x		x				x		x								x		A
Rakstnieks	x	x					x					x							x		A
Tulkotājs	x	x			x	x	x					x		x					x		A
Diktors								x													A,P
TV operators			x					x				x				x			x		A,P
Studijas tehniskās iekārtas operators			x					x											x		A,P
Militārās profesijas																					
Virsnieks	x	x	x		x		x	x	x						x	x			x	x	A
Zemessargs			x		x			x	x						x	x	x		x	x	P





6. IZVEIDO PROFESIJAS APRAKSTU!

Šajā nodaļā Tu uzzināsi, kā vēl dziļāk iepazīt un savstarpēji salīdzināt dažādas profesijas. Katra profesija dzīvo savu mūžu, tā rodas, attīstās, izmainās, varbūt ar laiku pārvēršas citā profesijā. Vienas profesijas saglabājas dažādos laikos, mainās tikai tie darba paņēmieni, kas saistīti ar tehnikas attīstību. Citas profesijas izzūd no mūsu dzīves, un to vietā rodas pavisam jaunas.

Ja Tu gribi dziļāk iepazīt kādu jau esošo, tradicionālo vai arī pavisam jaunu profesiju, veido pats tās aprakstu!

Lai Tu varētu izveidot kādas konkrētas profesijas aprakstu, uzmini atbildes uz trim jautājumiem:

- ♦ kur es varu uzzināt visu nepieciešamo;
- ♦ kādu informāciju man ir būtiski uzzināt;
- ♦ kā noformēt aprakstu?

6.1. Kur var iegūt informāciju par profesijām?

- ♦ Viens no efektīviem informācijas iegūšanas ceļiem ir sarunas ar speciālistiem.

Tie var būt konkrētajā profesijā vai nozarē strādājoši cilvēki, kuriem patīk viņu darbs. Tie var būt speciālisti, kuri nodarbojas ar izglītošanu savā nozarē, piemēram, profesionālo mācību iestāžu pasniedzēji: viņi Tev var daudz pastāstīt par savu profesiju. Tie var būt profesijas izvēles konsultanti, kuru rīcībā ir informācija par dažādām profesijām.

- ♦ Bibliotēkās ir iespējams atrast enciklopēdijas un cita veida grāmatas, kurās ir aprakstīts darbs Tevi interesējošajā virzienā.



- ♦ Lasot avīzes un žurnālus, skatoties televīzijas pārraides un klausoties radio, internetā vai videofilmās — visur Tev ir iespējams saklausīt vai ieraudzīt būtiskas lietas, kas papildinās Tavas zināšanas par profesijām.
- ♦ Apmeklējot mācību iestāžu organizētās informācijas dienas, Tu vairāk uzzināsi gan par pašām profesijām, gan par to apgūšanas iespējām.
- ♦ Novērojot, kā strādā konkrētās profesijas pārstāvis, Tu vari tuvāk iepazīt gan darba saturu, gan darba apstākļus. Pēc tam Tev var būt vieglāk iztēloties sevi kā šī darba darītāju.
- ♦ Personīgā pieredze, kuru Tu vari iegūt, strādājot kopā ar kādas profesijas pārstāvjiem, dos Tev iespēju izjust profesiju no iekšpuses. To sauc par «profesionālo provi». Mēģini uzkrāt pieredzi no dažādām «profesionālajām provēm». Tā Tu par profesijām uzzināsi daudz vairāk un atklāsi tās darba nianšes, kuras citādāk ir grūti iepazīt.

6.2. Ko ir svarīgi uzzināt par profesiju?

Veidojot profesijas aprakstu, noskaidro, uzdod jautājumus:

- ♦ **Kāds darba stils** visvairāk ir raksturīgs profesijā strādājošajam: **praktisks** darbs ar priekšmetiem, instrumentiem vai mehānismiem: tas var būt roku vai mehanizēts darbs, **bieži ar izteiktu fizisku slodzi**;

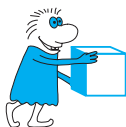
pētniecisks darbs ar izzinošu, zinātnisku ievirzi, saistīts ar informācijas analīzi un sintēzi, **bieži ar izteiktu intelektuālu slodzi**;

darbs **ar cilvēkiem**, mācot, audzinot, sniedzot pakalpojumus, **bieži ar izteiktu emocionālo slodzi**;

darbs **ar dokumentiem**, kurā svarīga ir konkrētas kārtības, noteikumu, nosacījumu **ievērošana**, pedantiskums, bieži biroja tipa darbs;

ar iniciatīvu un atbildību — darbs, saistīts ar cilvēku organizēšanu, vadīšanu, nepieciešamību uzņemties atbildību, pārliecināt citus, **bieži ar emocionālu slodzi**;

radošs darbs ar estētisku, māksliniecisku, radošu saturu, ar garīgu slodzi, **ar nepieciešamību rast oriģinālus risinājumus**.



- ◆ **Ko dara?** Uzzini, ko dara, kādus galvenos un papildu pienākumus veic strādājošais profesijā!
 - ◆ **Kur strādā?** Kādas ir raksturīgākās darba vietas.
 - ◆ **Kādos apstākļos strādā?** Izpēti, kādā vidē norit darbs — telpās vai ārā, kāds var būt darba laiks, ar kādiem veselībai kaitīgiem vai citiem faktoriem nākas saskarties darba laikā!
 - ◆ **Kādam jābūt speciālistam?** Pieraksti savas domas un citu cilvēku viedokļus, ar kādām īpašībām strādājošajam jābūt apveltītam un kādas īpašības jaunam cilvēkam palīdz apgūt profesiju un kļūt par labu speciālistu!
 - ◆ **Kas skolā īpaši jā mācās?** Pamatskolā ir svarīgi labi apgūt visus programmā ietvertos mācību priekšmetus. Tomēr padziļinātas zināšanas atsevišķos mācību priekšmetos var sekmēt profesionālo zināšanu pamatu apgūšanu vai attīstīt spējas, kas ir būtiskas, strādājot konkrēto darbu.
- Vidusskolā ir iespējas izvēlēties kādu no vidējās izglītības programmām un padziļināti apgūt atsevišķus mācību priekšmetus, kuros iegūtās zināšanas palīdzēs veiksmīgi turpināt izglītošanos un apgūt profesionālās iemaņas.
- ◆ **Kā apgūt profesiju?** Te parādi profesijas apgūšanas ceļu un tā variantus, sākot no pamatskolas! Uzzini, kāda tipa mācību iestādēs apgūstama profesija! Noskaidro konkrētās mācību iestādes vai studiju programmas! Vari izmantot pielikumā doto informāciju.
 - ◆ **Radniecīgās profesijas** — profesijas, kas aprakstītajai profesijai ir ar līdzīgu darba saturu, darba paņēmieniem.
 - ◆ **Pavaicā sev,** vai tev piemīt profesijā nepieciešamās intereses, īpašības, spējas vai iemaņas!

6.3. Kā izveidot profesijas aprakstu?

Izraugies vairākas profesijas, kuras Tev liekas saistošas, un pats izpēti tās tuvāk!

Lai Tev būtu vieglāk salīdzināt dažādās profesijas, veido profesiju aprakstus pēc vienotas shēmas! Katrai izpētāmajai profesijai sagatavo lapu pēc parauga (ja vēlies, nokopē to)!



Profesijas nosaukums _____

Kāds ir strādājošā darba stils? _____

Ko dara? _____

Kur strādā? _____

Kādos apstākļos strādā? _____

Kādam jābūt? _____

Kā apgūt profesiju? _____

Kas skolā īpaši jāmācās? _____



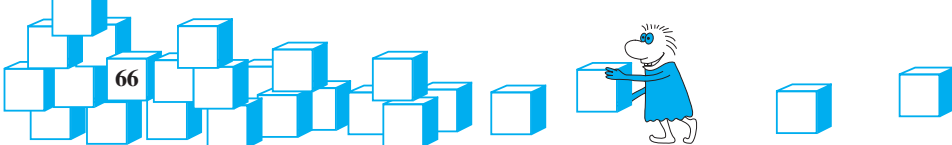
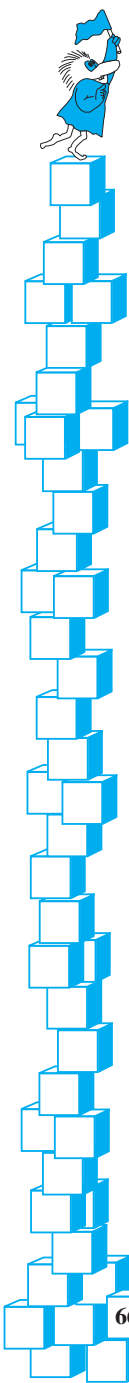
Kādas profesijas ir radnieciskas? _____

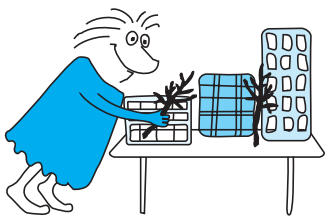
Pavaicā sev tieši to, ko Tu gribētu pavaicāt otram cilvēkam, lai pār-
liecinātos, cik viņš ir piemērots šai profesijai:

6.4. Profesiju aprakstu piemēri

Pēc piedāvātās shēmas būs aprakstītas 12 profesijas no dažādām iepriekš aplūkotajām profesiju grupām: ainavu arhitekts, mežsargs, maiznieks, konditors, jurists, apmetējs, pirmskolas skolotājs, ģimenes ārsts, kosmētiķis, programmētājs, tūrisma organizators, vecmāte.

Daļai aprakstu ir pievienots kāda konkrēta profesijas pārstāvja stāstījums par savu profesiju.





Lauksaimniecības, mežsaimniecības, zemes ierīcības profesijas

AINAVU ARHITEKTS

Kāds darba stils?

Radošs. Pētniecisks. Praktisks.

Ko dara?

plāno dažādu apdzīvotu vietu labiekārtošanu, parkus un ainavas

- ♦ izpēta projekta realizēšanas vietu
- ♦ izstrādā projektu
- ♦ iesaka izmantojamus materiālus
- ♦ saskaņo projektu ar valsts iestādēm, lai tas atbilstu ugunsdrošības, celtniecības, vides un veselības noteiktiem standartiem
- ♦ saskaņo projektu ar pasūtītāju
- ♦ seko līdzi projekta realizēšanas darbiem

Kur strādā?

valsts iestādēs, arhitektu birojos, individuāli

Kādos apstākļos strādā?

- ♦ telpās
- ♦ darba laiks ir noteikts, 40 stundas nedēļā; individuāli strādājošie darba laiku plāno paši

Kādam jābūt?

- ♦ radošam, ar labu estētisko izjūtu
- ♦ ar labu telpisko iztēli



- ♦ ar labu acumēru
- ♦ rūpīgam un precīzam
- ♦ ar labām saskarsmes spējām
- ♦ ar spēju pārliecināt citus



Kā apgūt profesiju?

9. klase → 12. klase → augstskola

Kas skolā īpaši jāmacās?

- ♦ matemātika
- ♦ fizika
- ♦ ķīmija
- ♦ informātika
- ♦ tehniskā grafika
- ♦ vizuālā māksla
- ♦ ģeogrāfija
- ♦ bioloģija
- ♦ kultūras vēsture

vidusskolā var izvēlēties humanitārās, dabaszinību vai vispārējās vidējās izglītības programmu

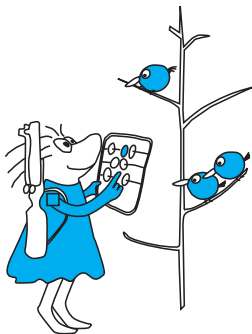
Pavaicā sev!

- ♦ Vai man patīk ģeometrija, rasēšana, zīmēšana?
- ♦ Vai man patīk radošs darbs?
- ♦ Vai es ievēroju skaistas ēkas, iekoptus parkus un apstādījumus?
- ♦ Vai es interesējos par celtniecību, jaunu ēku, parku, auto stāvvietu iekārtošanu?
- ♦ Vai es vēlētos skaisti iekopt parkus, apstādījumus, lauku mājas?

Kādas profesijas ir radniecīgas ?

- ♦ arhitekts
- ♦ teritorijas plānotājs
- ♦ daiļdārznieks





Lauksaimniecības, mežsaimniecības, zemes ierīcības profesijas

MEŽSARGS

Kāds darba stils?

Praktisks. Pētniecisks. Ar cilvēkiem.

Ko dara?

**uzrauga savā pārziņā esošos mežu rajonus, regulāri tos apstai-
gājot vai apbraukājot**

- ♦ organizē un vada mežu atjaunošanas darbus
- ♦ lemj, kur jāveic meža kopšanas cirtes
- ♦ ierāda meža ciršanas vietas, izsniedz meža ciršanas biļetes
- ♦ informē Valsts meža dienestu un pašvaldības par mežu kaitēkļu un slimību savairošanos
- ♦ uzskaita meža zvēru un putnu uzturēšanās vietas
- ♦ organizē medības, kontrolē medību likumu ievērošanu
- ♦ visu pārkāpumu gadījumos — malumedniecība, mežu izlaupi-šana, aiztur vainīgās personas, sastāda protokolus
- ♦ kontrolē meža ugunsdrošības noteikumu ievērošanu

Kur strādā?

- ♦ mežniecībās

Kādos apstākļos strādā?

- ♦ ārā, jebkuros laika apstākļos
- ♦ telpās

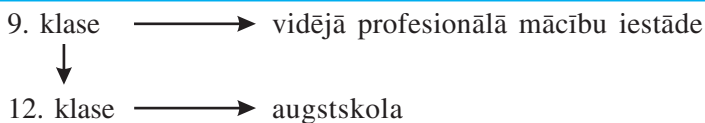


- ♦ darba laiks ir noteikts, 40 stundas nedēļā, bet var būt situācijas — dabas stihijas, meža ugunsgrēki, malumednieku izsekošana, kad jāstrādā ārpus noteiktā darba laika

Kādam jābūt?

- ♦ ar labām novērošanas spējām
- ♦ ar prasmi patstāvīgi pieņemt lēmumus, rast risinājumus
- ♦ spējīgam atrisināt konfliktsituācijas
- ♦ apveltītam ar mīlestību pret dabu
- ♦ ar labu veselību, fiziski izturīgam

Kā apgūt profesiju?



Kas skolā īpaši jāmacās?

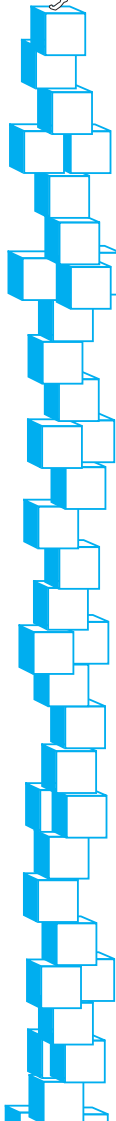
- ♦ bioloģija
 - ♦ ķīmija
 - ♦ ģeogrāfija
 - ♦ matemātika
 - ♦ psiholoģija
 - ♦ civiliznības
 - ♦ sports
- vidusskolā var izvēlēties dabaszinību vai vispārējās vidējās izglītības programmu

Pavaicā sev!

- ♦ Vai man sagādā prieku atrašanās dabā, vērojot augus, dzīvniekus?
- ♦ Vai es nebaidos no plēsīgiem dzīvniekiem, tumsas, zibens?
- ♦ Vai man patīk veikt āra darbus jebkuros laika apstākļos?
- ♦ Vai man patīk ilgstošas pastaigas?
- ♦ Vai es protu kontrolēt citu cilvēku darbu?

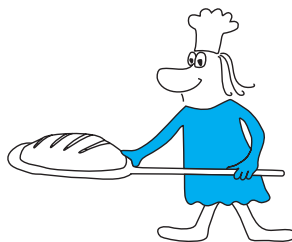
Kādas profesijas ir radniecīgas ?

- ◆ mežzinis
- ◆ rezervāta uzraugs
- ◆ mežkopis
- ◆ mežkopības tehniķis



71





Rūpniecības un ergoapgādes profesijas

MAIZNIEKS

Kāds ir darba stils?

Praktisks.

Ko dara?

cep maizi un maizes izstrādājumus

- ◆ saņem instrukcijas un receptes no darbu vadītāja vai tehnologa
- ◆ nosver izejvielas un saber tās maizes mīcāmajos katlos
- ◆ uzrauga mīklas mīcīšanu un rūgšanu
- ◆ mīklu sadala pēc svara noteiktās daļās
- ◆ formē kukulīšus atbilstoši prasībām
- ◆ ja nepieciešams, sagatavo pildījumu
- ◆ ievieto plātnes ar sagatavoto mīklu krāsnī un uzrauga cepšanu
- ◆ izcepto maizi sagatavo nosūtīšanai uz pārdošanas vietām

Kur strādā?

- ◆ maizes cepšanas uzņēmumos
- ◆ privātās maizes ceptuvēs

Kādos apstākļos strādā?

- ◆ telpās, kurās ir paaugstināta gaisa temperatūra
- ◆ darba laiks ir noteikts, 40 stundas nedēļā, darbs parasti maiņās, arī naktsmaiņās un svētku dienās
- ◆ speciālā darba apģērbā, ar galvassegu

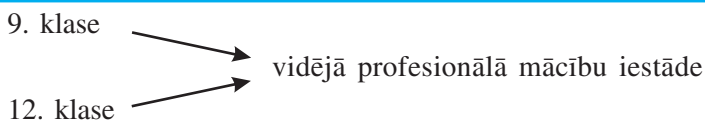


- ♦ ! darbā ir izteikta fiziskā slodze, jo jāstrādā, stāvot kājās, liecieties, ceļot smagumus

Kādam jābūt?

- ♦ fiziski spēcīgam un izturīgam
- ♦ spējīgam strādāt komandā
- ♦ pacietīgam
- ♦ uzmanīgam
- ♦ ar veiklām rokām

Kā apgūt profesiju?



Kas skolā īpaši jāmacās?

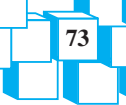
- ♦ darbmācība
- ♦ fizika
- ♦ matemātika
- ♦ ķīmija
- ♦ sports

Pavaicā sev!

- ♦ Vai es esmu izsekojis, kāds ir ceļš no labības graudiem līdz maizei?
- ♦ Vai es esmu fiziski izturīgs?
- ♦ Vai es spētu strādāt naktī un dienā atpūsties?
- ♦ Vai man patīk strādāt kolektīvā?
- ♦ Vai es mājās cepu svētku pīrāgus un citus gardumus?

Kādas profesijas ir radniecīgas?

- ♦ konditors
- ♦ konfekšu ražotājs
- ♦ mīklas iejaucējs
- ♦ pavārs



Stāsta Vēsma, maizniece, tehnoloģe

Es neteiktu, ka mani sevišķi vilina darbošanās virtuvē, bet vienmēr esmu gribējusi piedalīties pārtikas produktu ražošanā lielos apmēros — rūpnieciski. Iestājos Latvijas Lauksaimniecības universitātes Pārtikas rūpniecības fakultātē un šo savu izvēli uzskatu par veiksmīgu. Nu jau daudzus gadus esmu nostrādājusi par tehnoloģi lielā maizes kombinātā.

Maiznieka darbs ir jādara ar interesi. Mēs strādājam ar dzīvu produktu, kas elpo, baidās caurvēja, mīl siltumu, kam vajadzīgi saudzīgi roku pieskārieni. Maizes cepšana ir arī fiziski smags darbs. Nākas strādāt naktsmaiņās, brīvdienās un svētku dienās, jo svaiga maize vajadzīga visās diennakts stundās. Un ir liela atbildība — pie mazākās paviršības vai nolaidības var rasties lieli materiāli zaudējumi.

Katru dienu domas grozās ap vienu — kā uzlabot maizes kvalitāti. Nepārtraukti jāstudē, jāievieš un jāpilnveido jaunas tehnoloģijas. Obligāti jārēķina, lai būtu ekonomiski izdevīgi mums — ražotājiem un pieņemami patērētājiem. Tas ir radošs darbs. Tehnoloģis iesaka un vada visu ražošanas procesu, bet maiznieks to realizē. Abiem jābūt ieinteresētiem.

Man patīk strādāt ar apziņu, ka esmu izdarījusi visu tik labi, cik spēju.





Pakalpojumu sfēras profesijas

KONDITORS

Kāds ir darba stils?

Praktisks. Radošs.

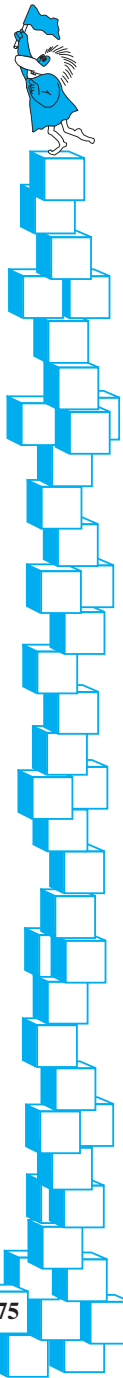
Ko dara?

cep smalkmaizītes, tortes, kūkas, kūksus, cepumus u. c. konditorejas izstrādājumus, gatavo konfektes

- ◆ aprēķina gatavojamās mīklas daudzumu
- ◆ atbilstoši izstrādājumu receptūrai aprēķina, cik daudz un kādas izejvielas ir nepieciešamas
- ◆ ar mērglāzēm nomēra vai uz svariem nosver vajadzīgo daudzumu izejvielu
- ◆ sajauc izejvielas, ievērojot receptūrā minēto secību
- ◆ mīca un izveltnē mīklu
- ◆ gatavo pildījumu masas, glazūras
- ◆ pilda konditorejas masu speciālās automatizētās līnijās un uzrauga šo iekārtu darbību
- ◆ ar rokām veido mīklas izstrādājumus
- ◆ liek mīklas izstrādājumus krāsnīs
- ◆ seko cepšanas temperatūrai, ilgumam
- ◆ izstrādājumus grezno ar krēmu, augļiem, šokolādi utt.

Kur strādā?

- ◆ konditorejas uzņēmumos



- ◆ konfekšu fabrikās
- ◆ maizes ceptuvēs
- ◆ kafejnīcās, restorānos

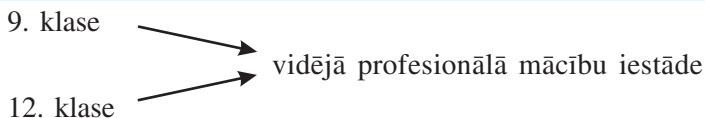
Kādos apstākļos strādā?

- ◆ telpās, kurās ir paaugstināta gaisa temperatūra
- ◆ darba laiks noteikts, 40 stundas nedēļā, darbs var būt maiņās — arī naktīs un svētku dienās
- ◆ speciālā darba apģērbā, ar galvassegu

Kādam jābūt?

- ◆ ar prasmīgām rokām
- ◆ uzmanīgam, pacietīgam
- ◆ radošam
- ◆ ar attīstītu garšas izjūtu
- ◆ fiziski izturīgam

Kā apgūt profesiju?



Kas skolā īpaši jā mācās?

- ◆ darbmācība
- ◆ vizuālā māksla
- ◆ ķīmija
- ◆ matemātika

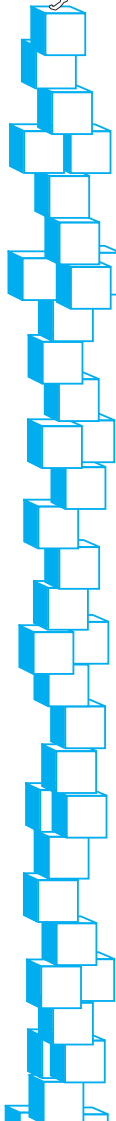
Pavaicā sev!

- ◆ Vai man patīk cept kūkas, cepumus, kūksus?
- ◆ Vai labprāt izmēģinu jaunas receptes?
- ◆ Vai es esmu tīrīgs, kārtīgs?
- ◆ Vai es varu ilgstoši uzturēties karstās telpās?
- ◆ Vai es labprāt izpildu darbu precīzi pēc norādījumiem?



Kādas profesijas ir radniecīgas ?

- ◆ pavārs
- ◆ mīklas izstrādājumu ražošanas tehnologs
- ◆ maiznieks
- ◆ kulinārs





Humanitāro un sociālo zinātņu profesijas

JURISTS

Kāds darba stils?

Ar iniciatīvu. Ar cilvēkiem. Radošs.

Ko dara?

konsultē klientus — privātpersonas un organizācijas — juridiskajos jautājumos

- ♦ palīdz sagatavot juridiskos dokumentus
- ♦ klientu vārdā organizē likumīgu uzņēmējdarbību
- ♦ piedalās juridisku strīdu izšķiršanā

Juristi specializējas un strādā par advokātiem, notāriem, juriskonsultiem, prokuroriem, tiesnešiem, izmeklētājiem

advokāti:

- ♦ pārstāv klientu intereses tiesas prāvās
- ♦ klientu uzdevumā veic īpašumu pārvaldīšanu un kārtoti visus ar to saistītos juridiskos jautājumus
- ♦ pārzina personu noguldījumu kontus kā aizbildņi vai testamenta izpildītāji

notāri:

- ♦ sastāda un apliecina juridiskos dokumentus
- ♦ apstiprina līgumus, pilnvaras, dokumentu kopijas

juriskonsulti:

- ♦ konsultē klientus dažādos darba, personiskos un pārvaldes juridiskos jautājumos, t. sk. par līgumiem ar darbiniekiem, sa-



darbības partneriem, mantiskām interesēm

- ◆ noformē ar iepirkšanu, pārdošanu, iztrūkumiem, nekvalitatīvu precī saistītus dokumentus

- ◆ palīdz juridiski pareizi noformēt kredītdarījumus

prokurori:

- ◆ izvirza apsūdzības tiesā par izdarīto likuma pārkāpumu

- ◆ sniedz detalizētu pierādījumu analīzi

- ◆ izsaka priekšlikumus par soda mēru

- ◆ kontrolē lietu izmeklēšanas likumību

- ◆ izdod atļaujas mantas apskatei, arestam

izmeklētāji:

- ◆ veic noziegumu cēloņu un faktu izmeklēšanu

- ◆ pratina aizdomās turētos un lieciniekus

- ◆ gatavo tiesas sēdēm detalizētu pierādījumu analīzi

tiesneši:

- ◆ vada tiesas sēdes

- ◆ izskata civilās lietas un krimināllietas, pārbauda pierādījumus, pieņem tajās lēmumus

- ◆ pasludina spriedumus

Kur strādā?

- ◆ privātos birojos
- ◆ uzņēmumos, iestādēs
- ◆ tiesās
- ◆ prokuratūrās
- ◆ policijā

Kādos apstākļos strādā?

- ◆ telpās
- ◆ darba laiks ir noteikts, 40 stundas nedēļā

Kādam jābūt?

- ◆ ar labu loģisko domāšanu
- ◆ spējīgam patstāvīgi pieņemt lēmumus



- ♦ ar labu atmiņu
- ♦ spējīgam ātri uztvert un izvērtēt informāciju
- ♦ spējīgam precīzi un argumentēti izteikt savas domas
- ♦ spējīgam pārliecinoši runāt, uzdot jautājumus
- ♦ spējīgam uzklausi, iedziļināties citu cilvēku teiktajā
- ♦ ar labām saskarsmes spējām
- ♦ precīzam
- ♦ spējīgam glabāt noslēpumus



Kā apgūt profesiju?

9. klase → 12. klase → augstskola

Kas skolā īpaši jāmacās?

- ♦ vēsture
 - ♦ loģika
 - ♦ psiholoģija
 - ♦ latviešu valoda un literatūra
 - ♦ svešvalodas
 - ♦ matemātika
- vidusskolā var izvēlēties jebkuru vidējās izglītības programmu

Pavaicā sev!

- ♦ Vai es ar interesi mācos vēsturi, sabiedrības mācību, literatūru?
- ♦ Vai es labprāt lasu noteikumus, instrukcijas, likumus, ievēroju tos un atgādinu citiem?
- ♦ Vai man patīk dot citiem padomus?
- ♦ Vai es piedalos pasākumos, kur nepieciešams izteikt savu viedokli, spriedumus, pārliecību?
- ♦ Vai man patīk meklēt un apkopot informāciju par kādu tēmu, rakstīt referātus?

Kādas profesijas ir radniecīgas ?

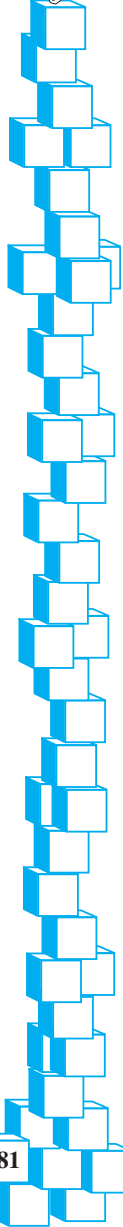
- ♦ uzņēmuma vadītājs
- ♦ policists
- ♦ jurista palīgs

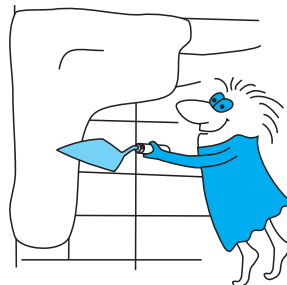


Stāsta Viktors, izmeklētājs

Izmeklētājs ir viena no daudzajām juristu profesijām. Bieži tās izvēli nosaka alkas pēc romantikas. Bet tas ir ļoti sarežģīts darbs, kurā daudz jāraksta un daudz jāzina. Tas ir saistīts ar dzīves sfēru labu pārzināšanu. Man nākas pratināt dažādu profesiju cilvēkus, — arī ministrus, deputātus, profesorus, pat juristus. Es intuitīvi jūtu, kad man stāsta nepatiesību, kad mēģina izgrozīties. Tā kā šaha spēlē — kurš kuru? Ja es šo uzvaru izcīnu godīgi, arī noziedznieks mani ciena, mani nemoka sirdsapziņas pārmetumi vai bailes no atriebības.

Šajā profesijā ļoti svarīgs ir akurātums, analītiska domāšana un spēja iedziļināties problēmā. Mums ir jānonāk līdz patiesībai, bet tajā pašā laikā izmeklēšana nevar turpināties bezgalīgi. Darba ēnas puse ir tā, ka nepārtraukti nākas saskarties ar dzīves negācijām — slepkavībām, banku mahinācijām, nolaidību finanšu dokumentu kārtošanā. Pieredzējis izmeklētājs prot visu uztvert abstrakti. Neraugoties uz to, ka izmeklētājs var ļoti satuvināties ar aizdomās turamo vai izjust spēcīgu nepatiku pret to, viņam jābūt objektīvam.





Celtniecības profesijas

APMETĒJS

Kāds darba stils?

Praktisks.

Ko dara?

ar apmetuma javas kārtu pārklāj ēku sienas un griestus

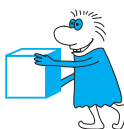
- ◆ apmetamās virsmas notīra
- ◆ aizdrīvē lielākās spraugas un caurumus
- ◆ sagatavo apmetuma javu: noteiktās attiecībās sajauc cementu, granti, mālus
- ◆ remontējamās un restaurējamās ēkās nosaka esošā apmetuma stiprību un sažeri ar pamatni, labo apmetuma defektus
- ◆ ar līmeņrādi pārbauda virsmas gludumu, līdzenumu
- ◆ ar speciāliem darbarīkiem uzmet javu, izlīdzina un slīpē virsmu
- ◆ slīpē nožuvušo apmetumu

Kur strādā?

- ◆ valsts un privātajos ēku celtniecības uzņēmumos
- ◆ valsts un privātajos ēku remonta uzņēmumos

Kādos apstākļos strādā?

- ◆ telpās, kurās ir celtniecības materiālu putekļi
- ◆ ārā
- ◆ darba laiks ir noteikts, 40 stundas nedēļā.
- ◆ ! darbā ir izteikta fiziskā slodze, jo strādājot jāstāv kājās, bieži

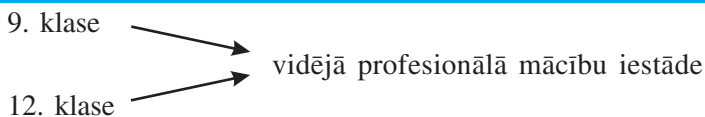


uz sastatnēm, ar augšup pavērstām rokām, jātupjas, jāliecas, jācilā smagumi

Kādam jābūt?

- ♦ fiziski spēcīgam un izturīgam
- ♦ ar labu kustību koordināciju, veiklām rokām
- ♦ ar labu līdzsvara izjūtu
- ♦ ar labu acumēru
- ♦ spējīgam strādāt kolektīvā

Kā apgūt profesiju?



Kas skolā īpaši jāmacās?

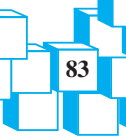
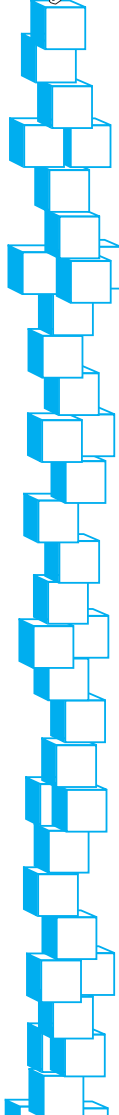
- ♦ matemātika
- ♦ fizika
- ♦ ķīmija
- ♦ rasēšana
- ♦ sports

Pavaicā sev!

- ♦ Vai man patīk piedalīties dzīvokļa remonta darbos?
- ♦ Vai es interesējos par dažādiem celtniecības materiāliem?
- ♦ Vai man patīk vērot celtniecības darbu norisi?
- ♦ Vai man patīk veikt fizisku darbu?
- ♦ Vai es nodarbojos ar sportu?

Kādas profesijas ir radniecīgas ?

- ♦ apdares darbu strādnieks
- ♦ betonētājs
- ♦ krāsotājs
- ♦ mūrnieks
- ♦ tapešu līmētājs





Izglītības darba profesijas

PIRMSKOLAS SKOLOTĀJS

Kāds darba stils?

Ar cilvēkiem. Radošs. Ar iniciatīvu.

Ko dara?

audzina un māca bērnus vecumā no 1,5 līdz 7 gadiem, veicinot viņu fizisko, psihisko un emocionālo attīstību

- ◆ plāno un organizē dienas norisi
- ◆ vada rotaļas un spēles
- ◆ palīdz apgūt ēšanas un ģērbšanās iemaņas
- ◆ māca pareizi runāt
- ◆ māca zīmēt un veidot
- ◆ lasa priekšā pasakas un dzejoļus
- ◆ palīdz apgūt saskarsmes iemaņas
- ◆ gatavo uzskates materiālus
- ◆ novēro bērnu uzvedību un sasniegumus
- ◆ sadarbojas ar bērnu vecākiem
- ◆ palīdz vecākiem izprast bērnus

Kur strādā?

- ◆ pašvaldību bērnudārzos
- ◆ privātos bērnudārzos
- ◆ bērnunamos
- ◆ speciāli organizētās rotaļu grupās



- ♦ skolu sagatavošanas klasēs

Kādos apstākļos strādā?

- ♦ telpās
- ♦ ārā
- ♦ darba laiks ir noteikts, 36 stundas nedēļā rīta un pēcpusdienas maiņās

Kādam jābūt?

- ♦ ar vēlmi rūpēties par bērniem
- ♦ ar atbildības sajūtu
- ♦ ar labām saskarsmes spējām
- ♦ iejūtīgam un pacietīgam
- ♦ optimistiskam un enerģiskam
- ♦ emocionāli stabilam
- ♦ ar organizatora spējām
- ♦ ar spēju sadalīt uzmanību
- ♦ ar skaidru un izteiksmīgu runu

Kā apgūt profesiju?

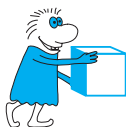
9. klase → 12. klase → augstskola

Kas skolā īpaši jā mācās?

- ♦ latviešu valoda un literatūra
 - ♦ ētika
 - ♦ veselības mācība
 - ♦ psiholoģija
 - ♦ mūzika
 - ♦ tēlotājmāksla
 - ♦ sports
- vidusskolā var izvēlēties jebkuru vidējās izglītības programmu

Pavaicā sev!

- ♦ Vai es labi saprotos ar maziem bērniem?
- ♦ Vai man patīk lasīt pasakas un atstāstīt tās citiem?



- ♦ Vai es protu nomierināt skaļi raudošu mazuli?
- ♦ Vai man patīk vadīt rotaļas maziem bērniem?
- ♦ Vai man pietiek pacietības ilgstoši atkārtot vienu un to pašu, līdz esmu saprasts?



Kādas profesijas ir radniecīgas ?

- ♦ bērnudārza muzikālais audzinātājs
- ♦ bērnudārza fiziskās attīstības skolotājs
- ♦ logopēds
- ♦ skolotājs sākumskolā
- ♦ guvernante





Veselības aprūpes profesijas

ĢIMENES ĀRSTS

Kāds darba stils?

Pētniecisks. Ar cilvēkiem. Ar iniciatīvu.

Ko dara?

ārstē slimus cilvēkus un nodarbojas ar slimību profilaksi

- ◆ slēdz līgumus ar pacientiem par ģimenes locekļu veselības aprūpi
- ◆ iepazīst konkrētās ģimenes locekļu veselības stāvokli un attīstības īpatnības
- ◆ uzklausa pacientu sūdzības
- ◆ izmeklē pacientus, nosaka slimības diagnozi
- ◆ izraksta zāles un nozīmē ārstniecības procedūras
- ◆ nodrošina pacientu ārstēšanu mājās apstākļos
- ◆ seko atveseļošanās procesam
- ◆ norīko pacientus izdarīt nepieciešamās analīzes
- ◆ nepieciešamības gadījumā nosūta pacientus konsultēties pie citiem speciālistiem vai ārstēties slimnīcā
- ◆ konsultē aprūpējamo ģimeni medicīnas un veselīga dzīvesveida jautājumos
- ◆ veic profilaktisko potēšanu
- ◆ visas ziņas par pacientu ieraksta viņa slimības vēsturē

Kur strādā?

- ◆ poliklīnikās



- ♦ veselības centros
- ♦ nodarbojas ar privātpraksi doktorātos



Kādos apstākļos strādā?

- ♦ telpās
- ♦ noteiktas darba stundas jāstrādā pacientu pieņemšanas kabinetā, pārējo darba laiku pavada, apmeklējot slimniekus mājās
- ♦ izsaukumi pie slimniekiem var būt jebkurā laikā — arī naktīs, svētku dienās

Kādam jābūt?

- ♦ ar vēlmi palīdzēt slimiem cilvēkiem
- ♦ spējīgam saprasties ar visdažādākajiem cilvēkiem
- ♦ ar prasmi uz klausīt citus
- ♦ iejūtīgam, pacietīgam
- ♦ emocionāli nosvērtam
- ♦ ar labām novērošanas spējām
- ♦ ar labu atmiņu
- ♦ analītiski, loģiski domājošam
- ♦ ar spēju pieņemt lēmumus saspringtās situācijās

Kā apgūt profesiju?

9. klase → 12. klase → augstskola

Kas skolā īpaši jāmacās?

- ♦ bioloģija
- ♦ ķīmija
- ♦ fizika
- ♦ veselības mācība
- ♦ psiholoģija
- ♦ ētika
- ♦ svešvaloda

vidusskolā var izvēlēties dabaszinību vai vispārējo vidējās izglītības programmu



Pavaicā sev!

- ◆ Vai mani interesē slimību rašanās cēloņi?
- ◆ Vai es vienlīdz labi saprotos ar dažāda vecuma cilvēkiem?
- ◆ Vai man patīk mācīties bioloģiju un ķīmiju?
- ◆ Vai es protu sniegt pirmo medicīnisko palīdzību?
- ◆ Vai es gribētu rūpēties par citu cilvēku veselību?

Kādas profesijas ir radniecīgas ?

- ◆ ārsts terapeits
- ◆ ārsts pediatrs
- ◆ feldšeris
- ◆ medicīnas māsa

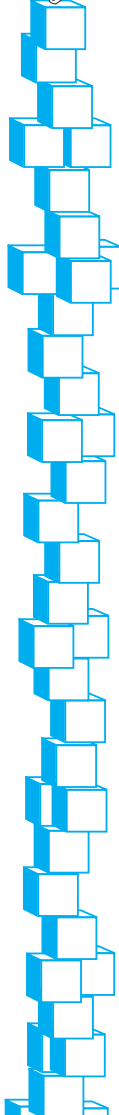
Stāsta Andris, ģimenes ārsts

Pēc studijām Latvijas Medicīnas akadēmijā esmu strādājis gan lauku apvidū Latgales pusē, gan Republikāniskajā ādas un venēriko slimību dispanserā, gan Sporta medicīnas centrā. Tur pamazām sāku pildīt ģimenes ārsta funkcijas. Vēlāk, kad Rīgā nodibināja Ģimenes ārstu asociāciju, nolēmu oficiāli iegūt ģimenes ārsta statusu. Gada laikā nācās nolikt eksāmenus vienpadsmit specialitātēs. Tas nebija viegli.

Ieguvu ģimenes ārsta sertifikātu, izņēmu licenci, noīrēju telpas un atvēru savu doktorātu. Pašam par visu ir jā rūpējas, un tāpēc šo darbu varu pielīdzināt uzņēmējdarbībai.

Parasti ārsti ir specializējušies kādā šaurākā nozarē un pilnīgi pārzina savu jomu. Ģimenes ārstam jāapvieno daudzu kolēģu zināšanas un nākas darboties plašā spektrā.

Es savu pacientu iepazīstu un novēroju jau kopš dzimšanas. Dzemdības gan nepieņemu, bet klāt tajās esmu obligāti. Visu zina, protams, es nevaru, piemēram, ginekoloģijā vai acu slimībās, tāpēc es pieaicinu savus kolēģus. Taču kolēģi konsultē mani, nevis pacientu. Tā ir būtiska iezīme ģimenes ārsta darbā. Pacientu ārstēšana galvenokārt norit viņu pašu mājās.





Pakalpojumu sfēras profesijas



KOSMĒTIĶIS

Kāds darba stils?

Ar cilvēkiem. Radošs.

Ko dara?

kopj klientu sejas un ķermeņa ādu, matus, nagus

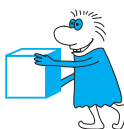
- ♦ uzklausa klientu vēlmes
- ♦ konsultē par sejas un ķermeņa kopšanas paņēmieniem un kosmētisko līdzekļu lietošanu
- ♦ tīra ādu, izmantojot losjonus, tvaika vannas utt.
- ♦ liek sejas maskas
- ♦ masē seju, kaklu
- ♦ nosaka vispiemērotāko grīmu, dekoratīvās kosmētikas krāsu toņus
- ♦ apslēpj vai padara mazāk redzamus dažādus sejas, matu, nagu defektus
- ♦ padara seju izteiksmīgāku, izceļot raksturīgākās sejas līnijas

Kur strādā?

- ♦ skaistumkopšanas salonos
- ♦ kosmētiskajos kabinetos
- ♦ teātros, kinostudijās un televīzijas studijās

Kādos apstākļos strādā?

- ♦ telpās



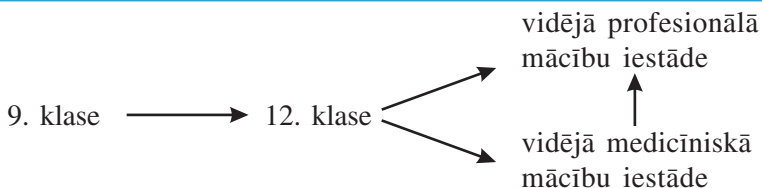
- ♦ darba poza mainīga: stāvēt kājās, pieliecoties
- ♦ darba laiks noteikts, 40 stundas nedēļā pēc iepriekš sastādīta grafika, darbs var būt arī vakaros, svētku dienās
- ♦ ! bieža saskarsme ar ķīmiskām un bioloģiski aktīvām vielām var izsaukt alerģiskas reakcijas



Kādam jābūt?

- ♦ ar labām saskarsmes spējām
- ♦ ar labu krāsu un formu izjūtu
- ♦ ar veikliem pirkstiem
- ♦ pacietīgam
- ♦ fiziski izturīgam

Kā apgūt profesiju?

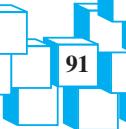


Kas skolā īpaši jāmacās?

- ♦ bioloģija
 - ♦ ķīmija
 - ♦ psiholoģija
- vidusskolā var izvēlēties dabaszinību vai vispārējās vidējās izglītības programmu

Pavaicā sev!

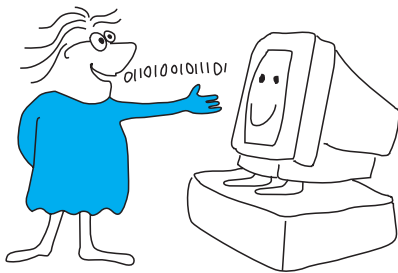
- ♦ Vai es interesējos par jaunākajām modes un stila tendencēm?
- ♦ Vai man interesē sejas ādas kopšanas metodes un līdzekļi?
- ♦ Vai man patīk palīdzēt vienaudžiem ar padomu kā labāk izskatīties?
- ♦ Vai man patīk nodarboties ar otra cilvēka seju — uzlikt krēmu, grīmu, sakārtot matus?
- ♦ Vai es varu ilgu laiku strādāt, stāvēt kājās?



Kādas profesijas ir radniecīgas ?

- ◆ ārsts dermatologs
- ◆ ārsts kosmetologs
- ◆ frizieris
- ◆ stila konsultants
- ◆ masieris
- ◆ manikīre
- ◆ pedikīre





Skaitļošanas, programmēšanas profesijas

PROGRAMMĒTĀJS

Kāds darba stils?

Pētniecisks. Praktisks. Ar iniciatīvu.

Ko dara?

sastāda datorprogrammas

- ♦ veido programmas aprakstu — plānu konkrēta uzdevuma atrisināšanai
- ♦ soli pa solim apraksta darbības, kas jāizpilda datoram
- ♦ kodē programmu datoram saprotamā valodā
- ♦ pārbauda programmas
- ♦ labo programmu kļūdas
- ♦ raksta programmas dokumentāciju un komentārus programmu lietotājiem saprotamā valodā
- ♦ konsultē pasūtītājus programmu lietošanā

Kur strādā?

- ♦ programmu izstrādāšanas firmās
- ♦ dažādu nozaru firmās un organizācijās

Kādos apstākļos strādā?

- ♦ telpās
- ♦ darba laiks noteikts, 40 stundas nedēļā
- ♦ ! darbā, strādājot pie datora, ir izteikta slodze redzei

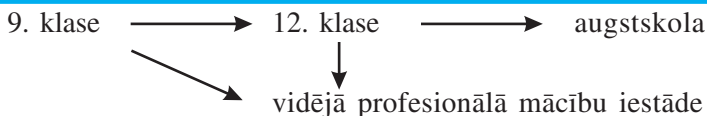


Kādam jābūt?

- ♦ ar labu loģisko domāšanu
- ♦ ar labām uztveres spējām
- ♦ ar labām matemātiskām spējām
- ♦ pacietīgam
- ♦ precīzam



Kā apgūt profesiju?



Kas skolā īpaši jāmācās?

- ♦ algebra
- ♦ ģeometrija
- ♦ datorzinības
- ♦ loģika
- ♦ fizika
- ♦ ķīmija
- ♦ svešvaloda

vidusskolā var izvēlēties dabaszinību vai vispārējās vidējās izglītības programmu

Pavaicā sev!

- ♦ Vai man padodas matemātika?
- ♦ Vai man patīk risināt krustvārdu mīklas?
- ♦ Vai man patīk spēlēt loģiskās spēles?
- ♦ Vai varu ilgi un pacietīgi meklēt kādam uzdevumam atrisinājumu?
- ♦ Vai mani interesē, kā darbojas dators?

Kādas profesijas ir radniecīgas?

- ♦ datu bāzu programmētājs
- ♦ komunikāciju programmētājs
- ♦ skaitļotāju lietošanas inženieris
- ♦ sistēmu analītiķis
- ♦ matemātiķis



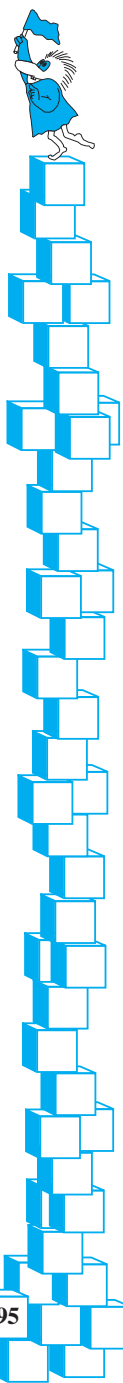
Stāsta Ilze, programmētāja

Programmēšana ir spēlīte pieaugušajiem. Tāpat kā citi risina krustvārdu mīklas, mēs kombinējam uzdevumus, līdz visi gali saiet kopā. Tas ir ļoti interesanti, aizraujoši, un ir gandarījums, ja var atrisināt sarežģītu lietu.

Programmēšana arī ļoti disciplinē. Dators nepieļauj pat sīkākās kļūdas, bet prot novērtēt darbu, uzreiz apstiprinot, ka mans risinājums ir pareizs.

Skolā man patika priekšmeti, kuri balstās uz konkrētiem, loģiskiem, patiesiem faktiem, tādi kā fizika un matemātika. Latvijas Universitātē apguvu pielietojamās matemātikas specialitāti un strādāju bankā par programmētāju. Te ir liela nervu slodze. Šajā darbā ar programmēšanu vien ir par maz. Ir pilnībā jāpārzina konkrētās problēmas, kuras nākas risināt; ir jāiedziļinās visā līdz sīkumiem, jāpārzina likumdošana. Atkarībā no uzdevuma specifikas man ir jāizvēlas vispiemērotākā programmu valoda — matemātiskajiem aprēķiniem viena, informācijas apstrādei cita. Man gandarījumu rada, ka tas ir radošs darbs. Man patīk domāt, lauzīt galvu. Kādreiz pat naktīs nosapņoju risinājumu.

Mums ir nenoteikts darba laiks, kad pienāk programmas nodošanas termiņš, nākas strādāt vakaros un pat brīvdienās.





Pārvaldes un vadības profesijas

TŪRISMA ORGANIZATORS

Kāds darba stils?

Ar iniciatīvu. Ar cilvēkiem. Precīzs.

Ko dara?

plāno tūrisma firmas darbību, sastāda ceļojumu grafikus un maršrutus

- ♦ sazinās ar ārvalstu tūrisma firmām, viesnīcām, transportlīdzekļu firmām, lai iegūtu jaunāko informāciju
- ♦ organizē tūrisma grupas
- ♦ sniedz konsultācijas par ceļojumu iespējām un informē par svarīgākajiem nosacījumiem, iebraucot kādā valstī
- ♦ organizē gidu un tūrisma grupu vadītāju darbu
- ♦ organizē transportu ceļam, pasūta lidmašīnu, kuģu, autobusu, vilcienu biļetes
- ♦ pasūta viesnīcu numurus
- ♦ kārtro visus ceļošanai nepieciešamos dokumentus: vīzas, apdrošināšanu

Kur strādā?

- ♦ tūrisma firmās
- ♦ tūristu klubos

Kādos apstākļos strādā?

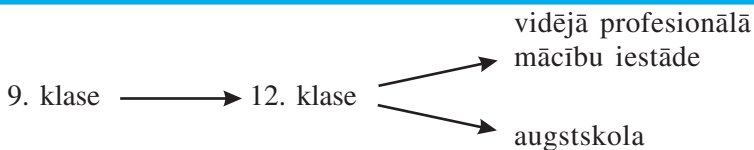
- ♦ telpās
- ♦ darba laiks ir noteikts, 40 stundas nedēļā, izņemot gadījumus, kad dodas līdz tūristu grupai



Kādam jābūt?

- ♦ enerģiskam
- ♦ ar organizatora spējām
- ♦ komunikablam
- ♦ spējīgam pārliecināt
- ♦ precīzam
- ♦ ar spēju orientēties daudzveidīgā informācijā
- ♦ ar labām svešvalodu zināšanām

Kā apgūt profesiju?



Kas skolā īpaši jāmacās?

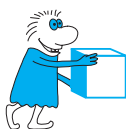
- ♦ latviešu valoda un literatūra
 - ♦ svešvalodas
 - ♦ ģeogrāfija
 - ♦ vēsture
 - ♦ kultūras vēsture
 - ♦ psiholoģija
 - ♦ datorzinības
 - ♦ ekonomika
- vidusskolā var izvēlēties jebkuru vidējās izglītības programmu

Pavaicā sev!

- ♦ Vai es interesējos par notikumiem Latvijā un ārvalstīs?
- ♦ Vai man patīk organizēt ekskursijas un pārgājienu?
- ♦ Vai es labprāt lasu grāmatas par kultūrvēsturiskiem notikumiem?
- ♦ Vai man piemīt organizatora un vadītāja spējas?
- ♦ Vai man piemīt disciplinētība un apņēmība sasniegt iecerēto?

Kādas profesijas ir radniecīgas ?

- ♦ tūrisma aģents
- ♦ gids



- ◆ kultūras pasākumu organizators
- ◆ ekskursiju vadītājs

Stāsta Juris, tūrisma organizators

Es iesāku ar tūrismu, orientēšanās sportu un kalnos kāpšanu, tagad vadu sabiedrisku organizāciju — tūrisma klubu. Manos pienākumos ietilpst visdažādāko ceļojumu organizēšana — pārgājieni ar nakšņošanu pie uguns kuriem, braucieni ar vilcieniem un autobusiem, lidošana uz eksotiskām zemēm. Vienlaicīgi jārisina daudzi jautājumi: nākas sēdēt pie datora, izstrādājot jaunus maršrutus vai pilnveidojot jau esošos, jāorganizē biļešu iegāde utt. Kolekcionēju jaunapgūtas valstis un maršrutus. Ir gandarījums, ka mūsu klienti atgriežas apmierināti, jo tā ir garantija turpmākajai sadarbībai.

Nākas pārdzīvot arī rūgtus brīžus, ja neizdodas tā, kā iecerēts. Man jābūt arī labam psihologam, jājūt grupas noskaņojums un intereses, lai es nepārslogotu ceļotājus ar savu bagātīgi ievāktu informāciju. Galvenais mūsu profesijā ir prasme runāt ar cilvēkiem. Man jāprot sevi kontrolēt, nedrīkstu radīt negatīvas emocijas, vienalga, kāds man pašam ir garastāvoklis. Manā profesijā ir nepārtraukti jāmācās, bet vislielāko vēribu nākas veltīt svešvalodām.





Veselības aprūpes profesijas

VECMĀTE

Kāds darba stils?

Ar cilvēkiem. Praktisks.

Ko dara?

māca un sagatavo grūtnieces dzemdībām un pieņem dzemdības

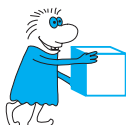
- ◆ seko dzemdību norisei, novēro bērna kustības, klausās bērna sirdspukstus
- ◆ nepieciešamības gadījumā sniedz palīdzību dzemdību atvieglošanai
- ◆ veic jaundzimušo ārējo apskati
- ◆ nosver un mēra jaundzimušo
- ◆ veic sieviešu profilaktisko apskati
- ◆ izpilda ārsta ginekologa norādījumus

Kur strādā?

- ◆ slimnīcās
- ◆ dzemdību namos
- ◆ poliklīnikās

Kādos apstākļos strādā?

- ◆ telpās
- ◆ darba laiks noteikts, darbs maiņās, jāstrādā arī naktīs, nedēļas nogalēs un svētku dienās
- ◆ speciālā darba apģērbā



Kādai jābūt?

- ♦ ar labām novērošanas spējām
- ♦ ar spēju uzņemties atbildību
- ♦ spējīgai vadīt citu cilvēku rīcību
- ♦ pacietīgai, iejūtīgai, labvēlīgai,
- ♦ emocionāli līdzsvarotai
- ♦ savaldīgai saspringtās situācijās
- ♦ precīzai, rūpīgai
- ♦ fiziski spēcīgai un izturīgai
- ♦ ar labu kustību koordināciju

Kā apgūt profesiju?

9. klase → 12. klase → vidējās profesionālās mācību iestādes

Kas skolā īpaši jāmacās?

- ♦ bioloģija
- ♦ ķīmija
- ♦ veselības mācība
- ♦ psiholoģija
- ♦ ētika

vidusskolā var izvēlēties dabaszinību vai vispārējās vidējās izglītības programmu

Pavaicā sev!

- ♦ Vai man patīk mācīties veselības mācību, cilvēka anatomiju?
- ♦ Vai man patīk skatīties filmas par medicīnu un ārstiem?
- ♦ Vai es labprāt novēroju un kopju slimniekus?
- ♦ Vai man izdodas nomierināt satrauktus cilvēkus?
- ♦ Vai man patīk rūpēties par savu veselību?

Kādas profesijas ir radniecīgas ?

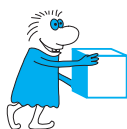
- ♦ ārsts ginekologs
- ♦ medicīnas māsa
- ♦ neatliekamās palīdzības feldšeris



Stāsta Spodra, vecmāte

Vecmātes profesija nav no vieglākajām. Tas ir smags, grūts darbs. Ne tikai tāpēc, ka jāstrādā arī naktsmaiņās. Vecmātei darbā ir liela psiholoģiska slodze, jo vienlaikus jāatbild par divām dzīvībām. Labai vecmātei ir pilnīgi jāiedzīvojas topošās mātes garīgajā un arī materiālajā pasaulē, jādzīvo līdzīvi viņas noskaņojumam jau ilgi pirms dzemdībām, lai kopīgi rūpētos par jaunās dzīvības nākšanu pasaulē. Lai to spētu, vajag nemītīgi paplašināt savu redzesloku, pašai pilnveidoties. Ir ļoti dažādas sievietes ar atšķirīgu intelektu un interešu loku, un vecmātei ir jāprot viņām pielāgoties, atrast kopēju valodu un iegūt pilnīgu uzticību.

Dzemdību gaitā es it kā atslēdzos no visas pasaules, esmu vienīgi un tikai šajā procesā. Jauno dzīvību es saņemu ar tādu pašu saīļņojumu, it kā tas būtu pašas bērns. Tas brīdis ir vārdos neizsakāms, kad atskan jaundzimušā pirmais kliedziens šajā pasaulē.





7. IZDARI IZVĒLI!

Lēmuma pieņemšana ir viens no grūtākajiem brīžiem savas karjeras veidošanas un profesijas izvēles procesā. Daudzi cilvēki baidās pieņemt nepareizus lēmumus un tāpēc nepieņem tos vispār vai uzticas citu cilvēku izvēlei. Citi viegli un nepietiekoši pārdomāti pieņem lēmumus, bet pēc tam nožēlo savu izvēli, kura bijusi impulsīva. Vēl citi dzīvē vadās pēc intuīcijas un nevar paskaidrot, kā viņi nonākuši līdz izvēlei.

Pusaudža gadi ir tieši tas laiks, kad Tu pirmo reizi dzīvē sastopies ar nepieciešamību pieņemt atbildīgus un nozīmīgus lēmumus — par turpmākā dzīves ceļa izvēli, mācībām, darbu, profesiju. Šajā periodā Tu pamazām zaudē atkarību no saviem vecākiem un mācies dzīvot patstāvīgi, tādēļ Tev nepieciešama prasme izlemt.

Tā Tev ļaus justies pārliecinātam par lēmumiem savā dzīvē.

Lēmuma pieņemšana parasti ietver sevī vairākus noteiktus posmus:

- ♦ apsver, par ko jāizdara izvēle, un precīzi noformulē lēmumu,
- ♦ izraugies iespējamus variantus,
- ♦ katru variantu izpēti un apsver to iespējamās sekas,
- ♦ apzini, kādas Tev nozīmīgas vērtības ir saistītas ar lēmumu,
- ♦ pārdomā, kā izvēles varianti saistās ar citiem Tavas dzīves mērķiem,
- ♦ apsver, kādu atbalstu un atgriezenisko saiti Tu vari gūt dažādajiem izvēļu variantiem,
- ♦ pieņem lēmumu,
- ♦ novērtē lēmumu.



Karjeras iespēju izpētes un profesijas izvēles laikā Tu pēti, izmēģini, salīdzini, eksperimentē un pieņem pagaidu izvēles variantus. Tas ir periods, kurā Tu vari atteikties no neiespējamiem un nerealizējamiem variantiem un vari ierobežot savu izvēli līdz nedaudziem profesiju variantiem, kurās Tev ir iespēja gūt vislielāko savstarpējo saskaņu. Tas ir arī sabalansētības meklējumu laiks, kas Tavu dzīvi paša acīs padara par vērtību.



Lai atvieglotu savas profesijas izvēli, saraksti tabulā profesijas, par kurām Tu domā, un iepretī katrai atbildi ar «jā» vai «nē» uz šādiem septiņiem jautājumiem:

- man ir nepieciešamie dotumi un spējas, lai veiktu šo darbu;
- es spēju apgūt nepieciešamās zināšanas un iemaņas, lai labi darītu šo darbu;
- es zinu, kā dzīvo un strādā šīs profesijas pārstāvji, un man patīk šāds dzīvesveids;
- es zinu, kādā veidā var iegūt profesijai nepieciešamo izglītību;
- es varu atļauties profesijai nepieciešamo izglītību;
- es varu iztēloties, ka ilgus gadus strādāju šo darbu un esmu apmierināts;
- mani draugi un radnieki domā, ka es šajā profesijā varu gūt panākumus.

Profesijas	Jautājumi						
	a	b	c	d	e	f	g

Profesijas, kuras saņems visvairāk atbilžu «jā», var dot Tev lielas iespējas realizēt sevi.





NOBEIGUMS

Tu esi apzinājis sevi un savas stiprās puses, esi iepazinis dažādas profesijas. Atceries vēlreiz, kādi ir pakāpeniskie soļi profesijas izvēlē!

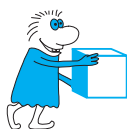
- ◆ Apzinies, ka esi spējīgs panākt gandrīz visu!
- ◆ Neuztraucies par karjeras un profesijas izvēli!
- ◆ Iepazīsti sevi!
- ◆ Izpēti, kas Tevi interesē!
- ◆ Apzini iespējamās profesijas vai darbus!
- ◆ Izvēlies 3—4 iespējamās profesijas!
- ◆ Izpēti sīkāk katru profesiju un ar to saistītās karjeras iespējas!
- ◆ Iztēlojies, kā būtu, ja Tu strādātu šajos darbos!
- ◆ Izdari izvēli!
- ◆ Izveido plānu, kā panākt iecerēto!

Vēlam Tev veiksmi tālākās izglītības un profesijas izvēlē un savas profesionālās karjeras veidošanā!



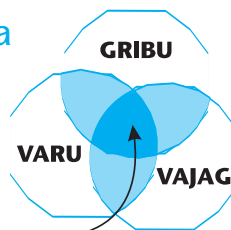
IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- ♦ Vispārējās izglītības programmu paraugi. — Rīga, 1999.
- ♦ Latvijas Republikas profesiju klasifikators. — Lietišķās informācijas dienests: Rīga, 1998.
- ♦ Latvijas profesiju reģistrs ar to raksturojošo pazīmju kodiem.— Profesionālās karjeras izvēles centrs: Rīga, 1995.
- ♦ J. C. Gonyea. Career selector 2001. — N.Y. Barron's. 1993.
- ♦ L. W. Schrank. How to Choose the Right Career. VGM Career Horizons. NTC Publishing Group. Lincolnwood, Illinois. 1995.
- ♦ Exploring Careers — Student Guide. JIST Works, Inc., Indianapolis, Indiana. 1990.
- ♦ Standard Occupational Classification. London, HMSO. 1990.
- ♦ ISCO-88 International Standard Classification of Occupations. International Labour Office. Geneva. 1990.
- ♦ Occupational Outlook Handbook. US Department of Labour, Bureau of Labour Statistics. 1994-95.
- ♦ Е. А. Климов. Психология профессионального самоопределения. "Феникс", Ростов-на-Дону. 1996.
- ♦ М. Бендюков, И. Соломин, М. Ткачев. Алфавит профориентации. Как молодому человеку преуспеть на рынке труда. "Литера плюс", Санкт-Петербург. 1997.
- ♦ Т. Саксакум. Познай себя и мир своих возможностей. Таллинн. 1997.



Profesionālās karjeras izvēles centra PIEDĀVĀJUMS

Visi interesenti var izmantot iespēju noskaidrot trīs pamatjautājumus savas karjeras plānošanai, lai izdarītu pareizu profesijas izvēli:



PAREIZA PROFESIJAS IZVĒLE

Lai Jums palīdzētu, mēs piedāvājam:

- ✓ Konsultācijas izglītības un profesijas izvēles jautājumos (grupveida, individuālās)
 - kurās Jūs varēsiet noskaidrot un izvērtēt savas pašreizējās intereses un piemērotāko profesionālās darbības sfēru; **ko es gribu**
 - saskaņot to ar pašreizējām iespējām – mācību iestādēm, specialitātēm, kursiem. **kā es to varu īstenot**
- ✓ Informatīvās konsultācijas
 - kurās Jūs varēsiet saņemt informāciju par mācību iespējām un citu ar izglītību un profesiju pasauli saistītu informāciju. **kā es to varu īstenot**
- ✓ Spēju un īpašību izpēti
 - varēsiet iepazīt savu individuālo domāšanas tipu, atmiņas īpatnības, darba spējas;
 - noskaidrot savas psihofizioloģiskās īpatnības; **kādas ir manas spējas un īpašības**
 - izzināt sevi kā personību.
- ✓ Iespēju uzzināt par vēlamām un nevēlamām profesijām dažādos veselības traucējumu gadījumos.
- ✓ Iespēju veikt paštestēšanos – strādāt patstāvīgi, lai izpētītu, **ko Jūs gribat un kādas ir iespējas to panākt**
- ✓ Seminārus treniņus jauniešiem
 - «Jūs un Jūsu karjera» – savu interešu, prasmju un vērtību apzināšanās un karjeras plānošana
 - «Kā jauniešiem atrast vietu darba tirgū»
- ✓ Semināru treniņu
 - «Kā atrast darbu» aktīviem darba meklētājiem
- ✓ Pārrunas ar vecākiem un citiem interesentiem par jautājumiem, kas saistīti ar bērnu un jauniešu profesionālās orientācijas īpatnībām, ievērojot viņu veselības stāvokli
- ✓ Konsultācijas darba meklēšanas plāna izstrādāšanai un CV sagatavošanai
- ✓ Izbraukuma konsultācijas
- ✓ Iegādāties Centra izdevumus par izglītības iespējām

GAIDĀM JŪS PROFESIONĀLĀS KARJERAS IZVĒLES CENTRĀ IKREIZ,
KAD JUMS RODAS JAUTĀJUMS, KURU MĒS VARAM KOPĪGI ATRISINĀT!



profesionālās karjeras izvēles centrs

Kādu informāciju Jūs varat iegūt mūsu centra informācijas kabinetā?

- ✓ Par vispārējās izglītības iestādēm.
- ✓ Par profesionālās izglītības iestādēm (interesentiem ar pamatizglītību).
- ✓ Par augstskolām un vidējās profesionālās izglītības iestādēm (interesentiem ar vidējo izglītību).
- ✓ Par mācību iespējāmursos (profesionālo mācību kursi, sagatavošanas kursi izglītības iestādēs, sevis pilnveidošanas kursi u. c.).
- ✓ Par iespējām studēt ārzemēs.
- ✓ Par izglītības iestāžu licencēm, akreditāciju un studiju maksu.
- ✓ Iepazīties ar profesiju aprakstiem.
- ✓ Uzzināt, kā rakstīt CV.
- ✓ Uzzināt, kur vēl var konsultēties izglītības, nodarbinātības, tiesību un pienākumu, psiholoģiskās palīdzības jomā.

Tālrunis Konsultāciju un informācijas kabinetā: 7210700.



profesionālās karjeras izvēles centrs

Jaunieši!

Ja Jums ir jautājumi, kas saistīti ar izglītības un profesijas izvēli, **aicinām piedalīties** vienas dienas **seminārā–trenažā**.

“Jūs un Jūsu karjera”

Semināra programmā ietvertās tēmas:

- ✓ karjeras veidošanas process;
- ✓ dažādu, ar karjeru saistītu, dzīves jomu izpēte;
- ✓ sevis izpēte un apzināšanās:
 - a) savu profesionālo interešu, prasmju, resursu apzināšanās,
 - b) kavējošo spēku analīze;
- ✓ nākotnes plānošana, darbs ar informāciju par izglītības iespējām.

Uz semināru aicināti jaunieši vecumā no 14 līdz 20 gadiem.

Semināra norises valoda – latviešu vai krievu.

Semināra norises vieta: Profesionālās karjeras izvēles centrs.

Iepriekšēja pieteikšanās un papildu informācija pa **tālruni 7210700**
vai Profesionālās karjeras izvēles centrā –
Rīgā, Jēzusbaznīcas ielā 11, 302. kabinetā.



profesionālās karjeras izvēles centrs

Cienījamie darba meklētāji!

Ja Jūs aktīvi meklējat darbu vai plānojat to darīt,
aicinām piedalīties vienas dienas **seminārā–treiņā**

“Kā atrast darbu”

Semināra programma:

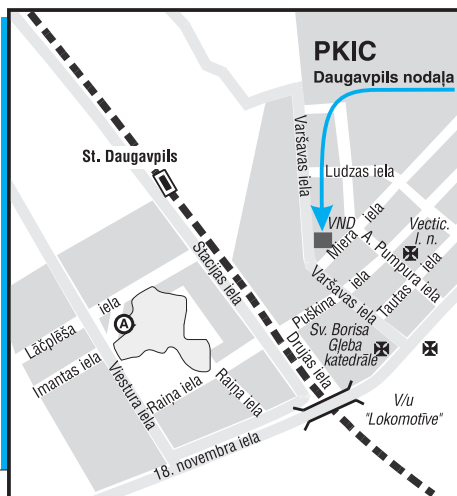
- ✓ darba meklēšanas ceļi. Kurš ir vislabākais?
- ✓ savu resursu un kavējošo spēku analīze;
- ✓ sagatavošanās pārrunām ar darba devēju.

Semināru vadīs Centra vadošie konsultanti – psihologi, kuriem ir pieredze personāla komplektēšanā un darbinieku atlasē.

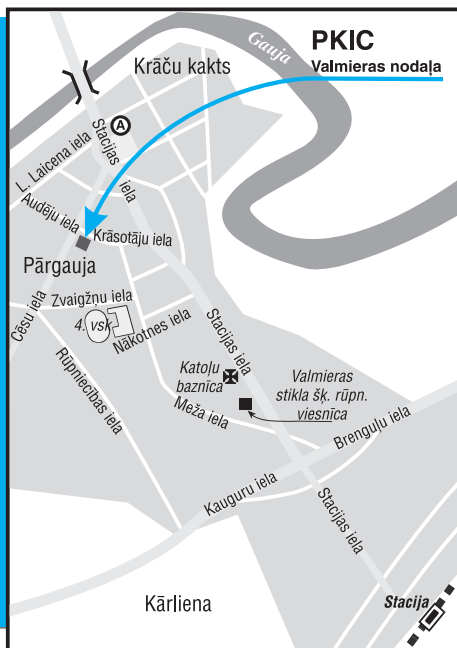
Semināra norises valoda – latviešu vai krievu.

Semināra norises vieta: Profesionālās karjeras izvēles centrs.

Iepriekšēja pieteikšanās un papildu informācija pa **tālruni 7210700**
vai Profesionālās karjeras izvēles centrā –
Rīgā, Jēzusbaznīcas ielā 11, 302. kabinetā.



PKIC Daugavpils nodaļa Daugavpili,
Varšavas ielā 18, t. 54-36750; 23003



PKIC Valmieras nodaļa Valmierā,
Cēsu ielā 19, t. 42-25756



PKIC Rēzeknes nodaļa Rēzeknē,
Zemnieku ielā 16, t. 46-23613



PKIC Līvānu nodaļa Līvānos,
Raiņa ielā 4, t. 54-41357



PKIC Gulbenes nodaļa Gulbenē,
Ābeļu ielā 2, t. 44-22233, 22057



PKIC Liepājas nodaļa Liepājā,
Peldu ielā 5, t. 34-22276



Rīgā, Jēzusbaznīcas ielā 11, tālrunis: 7224534,
fakss: 7210323, e-pasts: centrs@karjerascentrs.lv,
http: www.karjerascentrs.lv



- sevis izzināšana
- dzīves plānošana
- karjeras pētišana

Mēs varam kļūt par Jūsu palīgu izglītības un profesijas izvēlē!