Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija

JĒKABPILS TEHNOLOĢIJU TEHNIKUMS

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr. 1036003651, nodokļu maksātāja reģistrācijas Nr. 90011018726
Pasta iela 1, Jēkabpils, Jēkabpils novads, LV-5201
Tālrunis 65231726, tālrunis/fakss 65231917, e-pasts koledza@jak.lv, www.jttehnikums.lv

APSTIPRINU
Jēkabpils Tehnoloģiju tehnikuma direktore
_____ R.Pole
Datums 09. septembrī 2024. gadā.

JĒKABPILS TEHNOLOĢIJU TEHNIKUMA
KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA
2024./2025.m.g.

Terminu skaidrojums:

Karjera — izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā;

Karjeras izglītība — izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei;

Karjeras attīstības atbalsts — pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.[1]

Skolēni- skolas audzēknis vai audzēkne [2].

Audzēkņi- personas, kas speciālista vadībā apgūst (vai ir apguvuši) zināšanas un/vai praktiskās iemaņas kādā izglītības vai audzināšanas iestādē vai ārpus tās.[3]

Profesionālā vidējā izglītība — vidējās pakāpes profesionālā izglītība, kas dod iespēju iegūt trešā vai ceturtā līmeņa profesionālo kvalifikāciju. [4]

1. KARJERAS IZGLĪTĪBAS MĒRĶI UN UZDEVUMI

MĒRĶIS

Nostiprināt audzēkņu karjeras vadības prasmju pilnveidi un izpratni par to pielietojumu savā dzīvē, palīdzēt viņiem integrēties darba tirgū, veicināt izpratni par profesionālo karjeru un veidot pieeju karjeras atbalstam Jēkabpils Tehnoloģiju tehnikumā.

[1] https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums
[2] https://tezaurs.lv/skol%C4%93ns:1
[3] https://www.letonika.lv/groups/default.aspx?r=1107&q=persona,&id=2060942&g=1
[4] https://likumi.lv/ta/id/20244-profesionalas-izglitibas-likums

UZDEVUMI:

- pilnveidot audzēkņu izpratni par izvēlēto profesiju darba un izglītības iespējām attiecīgajā nozarē;
- attīstīt audzēkņu karjeras vadības prasmes- pašizziņu, karjeras iespēju izpēti, karjeras lēmumu pieņemšanu, karjeras plānošanu un vadību;
- apgūt karjeras attīstībā un vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, veidojot sasaisti starp jaunām zināšanām un personisko pieredzi;
- paaugstināt audzēkņu un absolventu konkurētspēju darba tirgū, sniegt karjeras konsultācijas un piedāvāt nodarbības par profesionālās karjeras veidošanu;
- koordinēt un organizēt karjeras attīstības atbalsta procesu audzēkņiem, rīkot karjeras atbalstu veicinošus pasākumus;
- sniegt metodisko palīdzību karjeras atbalsta sniegšanai kursu audzinātājiem un pedagogiem karjeras izglītības tēmu integrēšanai mācību procesā.

Karjeras attīstības atbalsta prioritārie virzieni.:

- karjeras izglītības integrēšana mācību satura un pieejas īstenošanā;
- profesionālās izglītības pievilcības veicināšana un prasmju izcilības iepazīšana.

Karjeras izglītības īstenošana izglītības iestādē:

- mācību stundu ietvaros;
- audzināšanas stundās;
- ārpus nodarbību pasākumos;
- individuālajās nodarbībās.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

- karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa;
- karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība;
- ievērotas vecumposmu intereses un vajadzības.
- mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

Karjeras izglītība palīdz:

- izprast un apzināties sevi;
- attīstīt prasmes, kas nepieciešamas karjeras izaugsmes attīstības plānošanai un vadībai, kā arī nodarbinātībai;
- pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
- izprast pārmaiņas izglītībā, mācībās un nodarbinātībā, kā arī šo izmaiņu ietekmi uz karjeras veidošanu;
- uzzināt, kur un kā piekļūt atbilstošajai informācijai, resursiem un konsultācijām;
- veidot karjeras plānus un realizēt tos, izlemt nākamos soļus karjeras attīstībā un spert tos, izmantojot piemērotus paņēmienus, piemēram, rīcības plānošanu, pārskatīšanu un sasniegumu fiksēšanu;
- pārvarēt pārejas posmus, izprast pārmaiņas izglītībā, mācībās un nodarbinātībā, kā arī šo izmaiņu ietekmi uz karjeras veidošanās shēmām;

- izpētīt pieejamās karjeras iespējas un kādas iespējas piedāvā mācīšanās, darbs un atpūta gan mājās, gan ārzemēs;
- uzzināt, kur un kā piekļūt atbilstošajai informācijai, resursiem un konsultācijām.

Plānotais gala rezultāts:

- Audzēknis ir ieinteresēts attīstīt savas personības īpašības un prasmes, kas ir būtiskas dažādām profesijām.
- Audzēknis spēj atrast un analizēt informāciju par profesijām, izglītību un izglītošanās daudzveidīgajām iespējām.
- Prot izstrādāt pagaidu īstermiņa un ilgtermiņa plānus, analizējot savas personības īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus.

Karjeras izglītība parāda saikni starp audzēkņu mācībām un nākotnes plāniem; veicina karjeras vadības prasmju attīstību; veicina nodarbinātībai nepieciešamo prasmju attīstību; palīdz plānot nākotni; veicina karjeras izvēles konsultēšanas un citu mācību iestādes sniegto iespēju un resursu izmantošanu; veicina efektīvu sevis pasniegšanu.

Karjeras izglītība skolā ir saistīta ar visām tematiskajām jomām un mācību priekšmetiem. Daļa tēmu ir apgūstamas audzināšanas stundās, kā arī jomu – Cilvēks un sabiedrība, Valodas, Tehnoloģijas un Mākslas ietvaros. Šo jomu mācību priekšmetu programmās ir tēmas, kas tieši saistās ar karjeras izvēli.

2. KARJERAS ATTĪSTĪBAS ATBALSTA JOMAS

Karjeras attīstības atbalsts izglītības iestādē ietver trīs pamatjomas:

Pašizziņa, kas ietver:

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

Karjeras iespēju izpēte, kas ietver:

- profesiju pasaules un tās attīstības pētīšanu;
- dažādu izglītības un darba iespēju pētīšanu Latvijā un pasaulē;
- daudzveidīgu informācijas avotu izmantošanu, izvērtējot, atlasot un analizējot karjeras informāciju;
- digitālās pratības izmantošanu karjeras informācijas atrašanā un izvērtēšanā.

Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana, kas ietver:

- karjeras plāna veidošanu;
- karjeras attīstības lēmumu pieņemšanu;
- karjeras pašvadīšanu.[5]

Visbiežāk ikvienā izglītības pakāpē audzēkņi saņem karjeras attīstības atbalstu visās jomās. Visu kursu audzēkņi turpina iepazīt un izvērtēt savas personības iezīmes un savas stiprās puses, kā arī mērķtiecīgi paaugstina savas kompetences un paplašina izpratni par iespējām Latvijā un pasaulē.

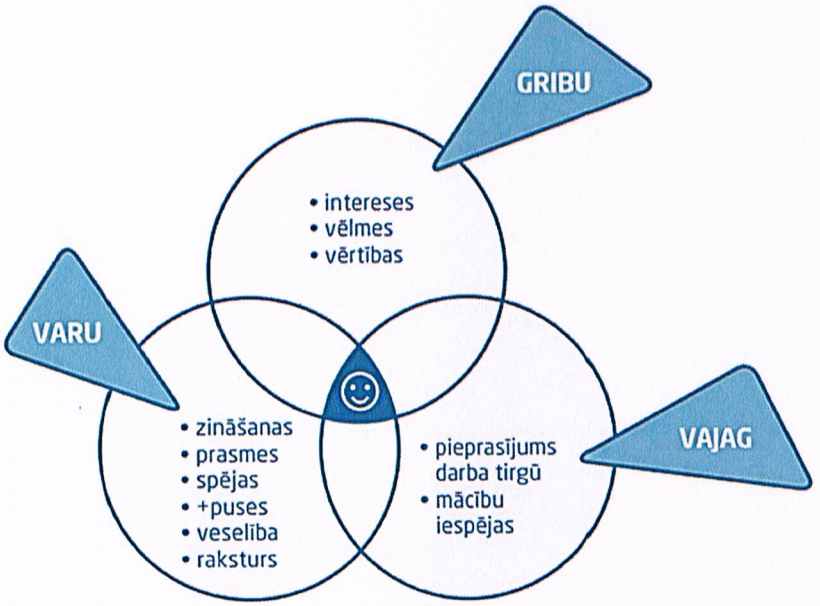
[5] https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2543/download?attachment

Lēmumu pieņemšana un īstenošana šajā posmā notiek mērķtiecīgi, veidojot individuālos karjeras plānus, apzinoties dažādas iespējas un izvēloties savām vajadzībām un esošajai sociāli ekonomiskajai situācijai piemērotāko alternatīvu. Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:

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

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast— ko pats cilvēks GRIB, VAR un ko VAJAG sabiedrībai.

GRIBU — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā. Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.
VARU — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis,— visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācībās vai jau praktiskajā darbā.
VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties.



1.attēls. **Karjeras izvēles pamatnosacījumi** [6]

[6] karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf

Dzīvojot XXI gadsimtā, apkārtējās vides ietekme, globalizācija un ātrs dzīves ritms pieprasa nepārtrauktu izglītošanos, dažādu kompetenču ieguvi un pilnveidi, lai cilvēks varētu iekļauties mainīgajā darba tirgū un būt konkurētspējīgs. Mūžilga izglītošanās (gan formāla, gan neformāla) ir svarīgs faktors konkurētspējai, tāpēc ir jāspēj plānot un vadīt savu karjeru. Karjeras vadības prasmes un to pilnveide ļauj realizēt veiksmīgu personisko un profesionālo dzīvi.

Karjeras vadības prasmes XXI gadsimtā:

- **Pašvadība** — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.
- **Darbs komandā** — cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.
- **Izpratne par biznesu un klientu** — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.
- **Problēmu risināšana** — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.
- **Komunikācija, rakstīt un lasīt prasme** — rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.
- **Skaitīt prasmes lietošana** — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).
- **Informācijas tehnoloģiju izmantošana** — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.
- **Iniciatīva un uzņēmējdarbība** — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Savukārt **nodarbinātībai noderīgās prasmes** ietver šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo nodarbinātību:

- lojalitāte;
- atbildība un saistību ievērošana;
- godīgums un integritāte;
- entuziasms;
- uzticamība;
- prasme sevi prezentēt;
- veselais saprāts;
- pašcieņa;
- humora izjūta;
- līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi;
- spēja pārvarēt grūtības;
- motivācija;
- spēja pielāgoties.

Tabula Nr.1

Audzēkņu karjeras izaugsmes posmi un kompetences karjeras izglītībā.

Karjeras izaugsmes posmi	Kompetences profesionālajā izglītībā
Sevis izzināšana	Saprast pozitīvas sevis apzināšanās ietekmi, veidot pozitīvu paštēlu; novērtēt savu pieredzi, analizēt savas stiprās un vājās puses, sasniegumus, zināšanas un iemaņas
	Prasme pozitīvi mijiedarboties ar citiem, attīstīt pozitīvu attieksmi pret sabiedrību, izglītību un darbu
	Saprast izaugsmes un attīstības ietekmi, mācēt mācīties; reaģēt uz pārmaiņām un pielāgoties jauniem apstākļiem.
Izglītības un nodarbinātības pētīšana	Saprast izglītības sasniegumu un karjeras plānošanas saistību, novērtēt izglītības nozīmi turpmākās karjeras plānošanā
	Saprast pozitīvas attieksmes nepieciešamību pret darbu un mācīšanos
	Prasme atrast, novērtēt un tulkot karjeras informāciju
	Prasme sagatavoties, meklēt, iegūt, saglabāt un mainīt darbu, piedalīties lietišķajā saskarsmē
	Saprast, kā sabiedrības vajadzības un funkcijas ietekmē darba raksturu un struktūru, saprast, kā sabiedriskās un ekonomiskās vajadzības ietekmē profesionālo izaugsmi
	Prasme pieņemt lēmumus, pilnveidot savas profesionālās zināšanas un iemaņas; konkurēt darba tirgū

Karjeras plānošana	Saprast darba ietekmi uz indivīdu un ģimenes dzīvi
	Saprast nepārtrauktas vīriešu/ sieviešu lomu maiņas, pārvarēt stereotipus (dzimumu, vecuma, etniskās piederības utt.) karjeras veidošanā
	Prasme plānot karjeru, uzņemties atbildību par savas karjeras vadību

3. KARJERAS ATTĪSTĪBAS ATBALSTA DARBA SPECIFIKA

Uzsākot mācības Jēkabpils Tehnoloģiju tehnikumā audzēkņi (skolēni) turpina karjeras vadības prasmju pilnveidi, kura sākta vispārējās izglītības iestādē. Maldīgs ir uzskats, ka audzēkņi, kuri uzsākuši mācības citur, savu izvēli jau ir izdarījuši un ka viņiem karjeras attīstības atbalsts turpmāk vairs nav nepieciešams.

Joprojām notiek eksperimentēšana - jaunietim 16 gadu vecumā un arī vēlāk joprojām svarīga ir pašnoteikšanās, sava ES tēla definēšana. Tā kā 17 - 18 gadu vecumā sākas reālā dzīves pieredzē pamatotu karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas posms, kurā karjeras vadības prasmju attīstība notiek trīs apakšposmos- pētīšana, kristalizācija un precizēšana (*exploration, crystallization, specification*), tad, iespējams, ka tikai otrajā vai trešajā kursā audzēknis ir izpētījis nosacīti plašu karjeras iespēju loku, vēlāk to sašaurinot ierobežotā karjeras virzienā un izvēloties tajā konkrētu nodarbošanos vai profesiju. Audzēkņi šajā posmā sāk izprast savu identitāti un dažādās iespējas izvēlētajā tautsaimniecības nozarē vai profesijā. Karjeras attīstības atbalsts kristalizācijas un precizēšanas posmā palīdz viņiem apsvērt savu turpmāko lomu darba tirgū, piemēram, darba ņēmējs vai pašnodarbināta persona. Turklāt īpaši svarīga ir sagatavošanās pārejai no izglītības uz darba tirgu, darba meklēšanas un darbā noturēšanās prasmju apguve.

Mācību laikā karjeras attīstības atbalstā *(karjeras izglītībā)* nepieciešams:

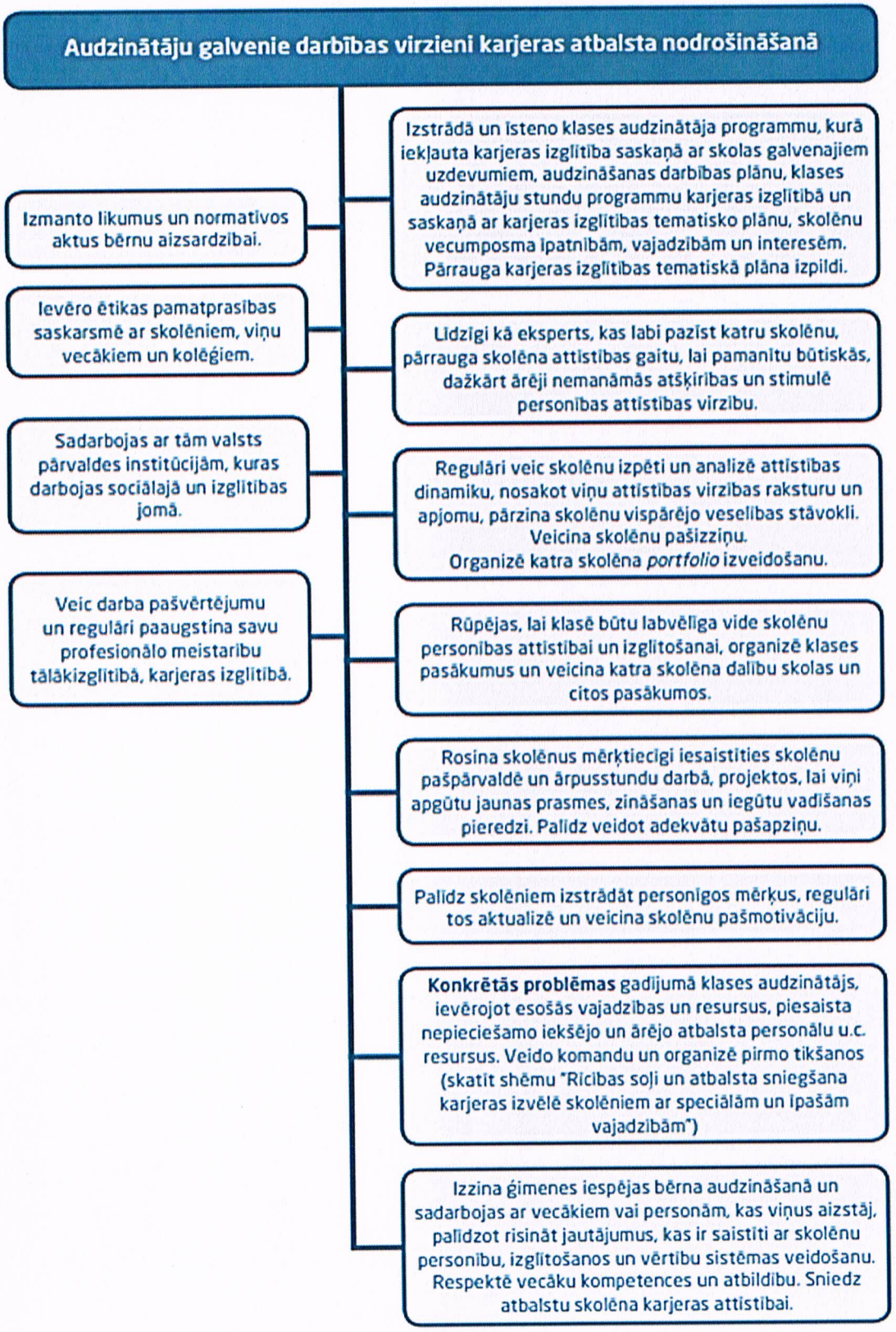
- parādīt sasaisti starp apgūstamo profesiju un vispārizglītojošajiem priekšmetiem, veidojot izpratni par to, kā izvēlētajā profesijā noderēs apgūstamās zināšanas;
- veicināt pašizziņas prasmju tālāku attīstību;
- sniegt padziļinātu izpratni par apgūstamo nozari, radniecīgajām profesijām, nodarbinātības iespējām, lielākajiem darba devējiem;
- sniegt aktuālu informāciju par darba pasauli un palīdzēt attīstīt šādas informācijas atrašanas prasmes;
- sniegt aktuālu informāciju par sagaidāmajiem darba apstākļiem un darba normatīvo regulējumu izvēlētajā profesijā un palīdzēt attīstīt šādas informācijas atrašanas prasmes;
- sniegt aktuālu informāciju par darba likumdošanu un palīdzēt attīstīt šādas informācijas atrašanas prasmes;
- veidot izpratni par dažādiem nodarbinātības veidiem, palīdzēt izvērtēt savu piemērotību uzņēmējdarbībai;
- pilnveidot karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes, iesk., darbu mapes veidošanu un papildināšanu;
- veicināt prasmes iekļauties jaunā *(darba)* kolektīvā, prasmes strādāt jaunā vidē un saskarsmes ar darba devējiem prasmju veidošanos;

- palīdzēt apgūt darba meklēšanai nepieciešamās iemaņas un prasmes, t.i., komunikācijas prasmi, lietišķo dokumentu sagatavošanas prasmes un prasmi izmantot informācijas avotus darba meklēšanā;
- sniegt informāciju par tālākās izglītības iespējām.[7]

Darba pieredzes laikā prakses uzņēmumos nepieciešams karjeras attīstības atbalsts, lai palīdzētu veidot un pilnveidot:

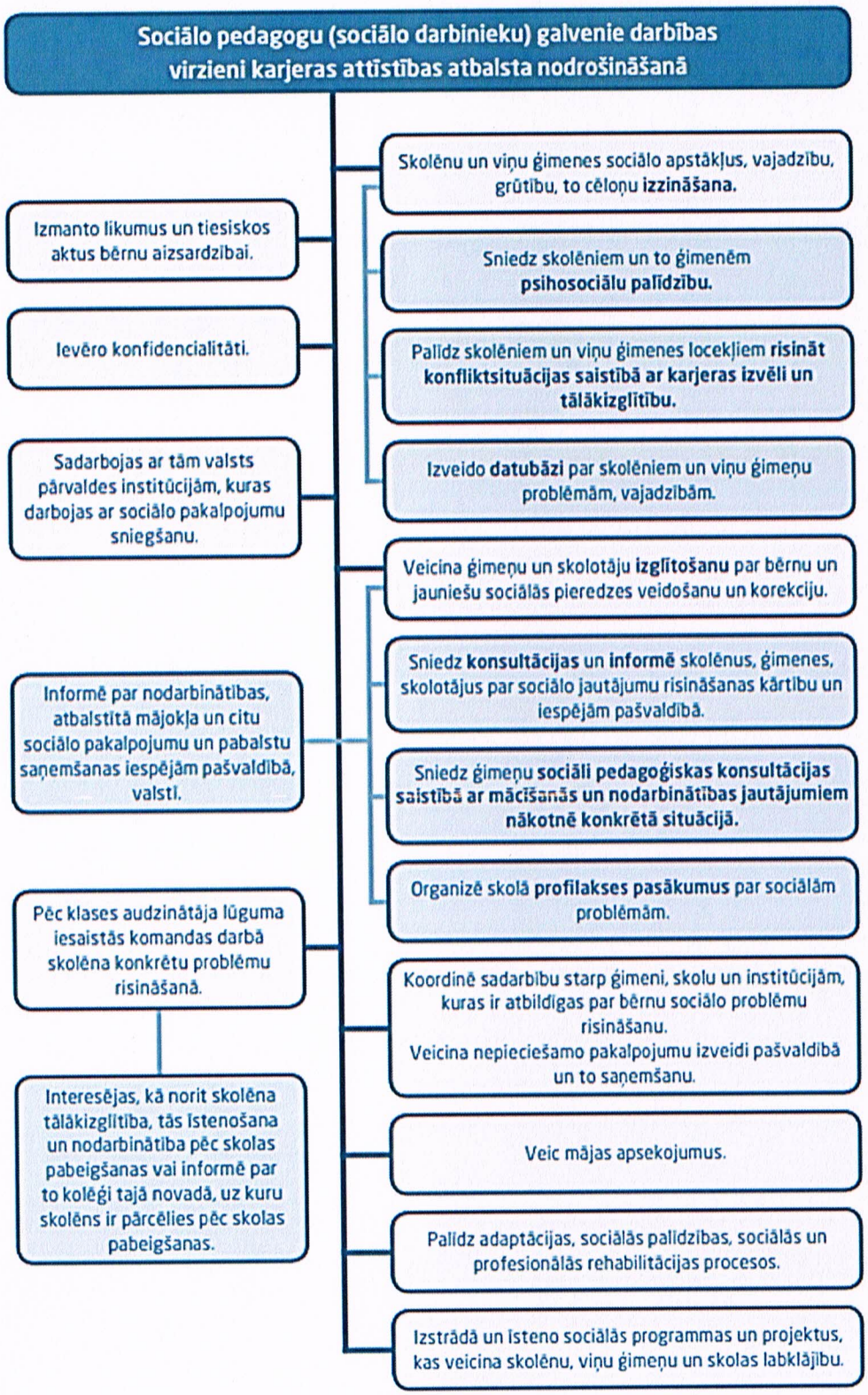
- iemaņas saskarsmē ar darba devēju;
- prasmi strādāt jaunā vidē;
- prasmi sadarboties darba vidē;
- izpratni par nozares darba tirgus prasībām. [8]

[7] https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2543/download?attachment
[8] https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2543/download?attachment



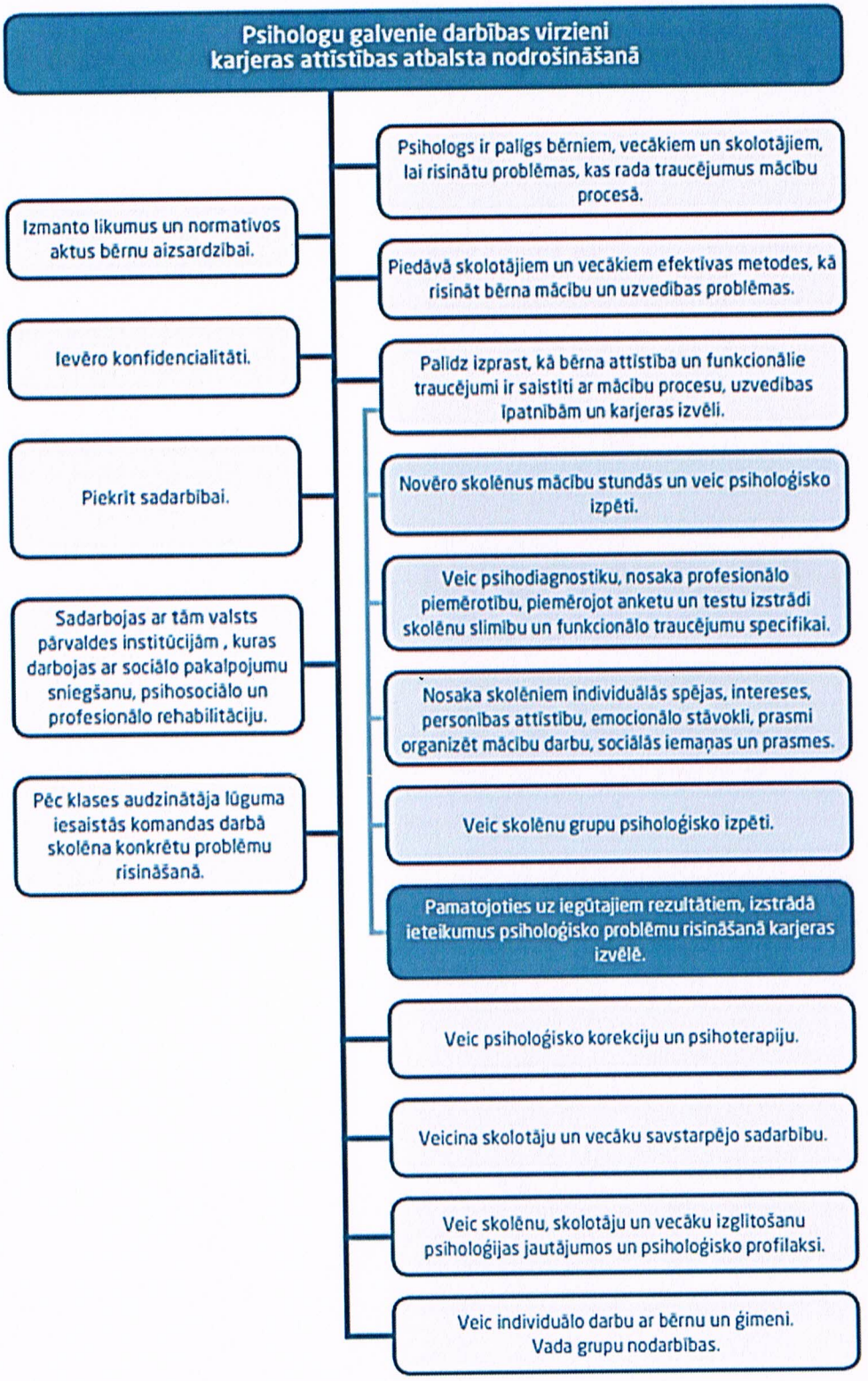
1.attēls. **Audzinātāju galvenie darbības virzieni karjeras atbalsta nodrošināšanā.**[9]

[9] karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf



2.attēls. **Sociālā pedagoga galvenie darbības virzieni karjeras atbalsta nodrošināšanā.**[10]

[10] karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf



3.attēls. **Psihologa galvenie darbības virzieni karjeras atbalsta nodrošināšanā.**[11]

[11] karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf

Karjeras attīstības atbalsts audzēkņiem tiek veidots mērķtiecīgi un sistemātiski, kurā tiek izvēlētas katrā kursā sasniegtās un nepieciešamās karjeras vadības prasmes.

Karjeras izglītības saturs tiek realizēts integrēti ikdienas mācību procesā un skolas organizētajos pasākumos, izmantojot dažādas darba organizācijas formas un metodiskos paņēmienus. Audzināšanas stundās par karjeras tēmām nodarbības vada gan kursu audzinātāja/-s, gan karjeras konsultants un citi pieaicinātie speciālisti, ja tas ir nepieciešams. Nodarbību tēmas var tikt mainītas un pielāgotas katram kursam individuāli.

Audzēkņu izpratne par karjeras izglītības jautājumiem tiek vērtēta bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi mutiski vai rakstiski raksturojot audzēkņu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apguvē un izmantojot pašvērtējumu.

Karjeras izglītības vērtēšana *(bezatzīmju vērtēšana).*

Pašizziņa:

- audzēknis apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;
- audzēknis demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;
- audzēknis atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;
- audzēknis spēj noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;
- audzēknis izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus.

Karjeras iespēju izpētē:

- audzēknis spēj izskaidrot terminu —karjera tā plašākajā nozīmē;
- audzēknis spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;
- audzēknis spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;
- audzēknis zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
- audzēknis spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpus izglītības iestādes pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- audzēknis spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas

Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana:

- audzēknis prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;
- audzēknis prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;
- audzēknis spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;
- audzēknis prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
- audzēknis zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
- audzēknis izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
- audzēknis prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
- audzēknis prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt

Turpmāk karjeras izglītības programmā mācību procesā un audzināšanas nodarbībās ir norādītas metodes, kuras var izmantot, bet katra/-s audzinātāja/-s var izvēlēties arī savu metodi vai individuāli pielāgotu kursam pieeju.

Izmantojamais resurss: "100 METODIKAS KARJERAS ATTĪSTĪBAS ATBALSTAM". *(Metodisko materiālu komplektā ietilpst karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugi darbam)*
Saite uz materiālu: https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=981

Pirmā kursa- programmā iekļautās tēmas ir saistītas ar karjeras attīstības atbalsta pasākumiem, kas vērsti uz izvēlētās profesijas iepazīšanu, sevis padziļinātu iepazīšanu, mērķu izvirzīšanu ar mērķi nostiprināt audzēkņu karjeras lēmumus un iepazīt savu personību.
Otrā kursa- programmā iekļautās tēmas ir saistītas ar karjeras attīstības atbalsta pasākumiem, kas vērsti uz darba tirgus iepazīšanu, izvēlētās profesijas iepazīšanu, mērķu izvirzīšanu darba tirgum nepieciešamo prasmju apguve ar mērķi iepazīt darba tirgu, izvēlētās profesijas un nozares perspektīvas, attīstīt karjeras vadības prasmes un iepazīt savu personību.
Trešā un ceturtā kursa- programmā iekļautās tēmas ir saistītas ar karjeras attīstības atbalsta pasākumiem, kas vērsti uz pārejas uz darba tirgu nodrošināšanu un tālāko mācību iespēju apzināšanu ar mērķi iepazīt izvēlētās profesijas perspektīvas, apzināt pārejai uz darba tirgu nepieciešamo informāciju un attīstīt prasmes.

Kvalitātes nodrošināšanas pasākumi (*atgriezeniskā saite programmas apguves vērtēšana):*

Pirmais un otrais kurss.

Katras nodarbības cikla beigās audzēknis sniedz atgriezenisko saiti par iegūto informāciju, novērtē savas zināšanas un prasmes. Attiecīgi kursa beigās katram audzēknim ir izveidots savu karjeras mērķu un to sasniegšanai plānoto uzdevumu apraksts.

Trešais un ceturtais kurss.

Katras nodarbības cikla beigās audzēknis sniedz atgriezenisko saiti par iegūto informāciju, novērtē savas zināšanas un prasmes. Kursa beigās audzēknim ir apkopota informācija par likumdošanu un nodarbinātības dokumentāciju.

4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

1. KURSS

Mērķis: Rosināt audzēkņus saskatīt savas karjeras izaugsmi saistībā ar personības dotībām, talantiem, interesēm un prasmēm, kā arī nostiprināt pieņemtos karjeras lēmumus, veicināt savas personības iepazīšanu.

Uzdevumi:

- audzēkņa izvēlētās profesijas iepazīšana;
- savas personības iepazīšana;
- mērķu izvirzīšana.

Karjeras attīstības atbalsta joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Karjeras izglītības īstenošana	Ieteicamās metodikas
Pašizziņa	Mana izvēlētā profesija un adaptācija jaunos apstākļos.	• Veido izpratni par sevi, apkopojot un analizējot pašizpētes procesā iegūto informāciju. • Attīsta kritisko domāšanu, izvērtējot savas personības iezīmes, raksturu, vērtības, dotumus un spējas. • Analizē informāciju par savas profesijas saturu, darba vidi un darba apstākļiem savā apgūstamā profesijā. • Plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. • Izzina savu karjeras situāciju no dažādiem skatu punktiem, atpazīst savas darbības stiprās un vājās puses.	Valodu mācību joma, profesionālo moduļu joma, audzināšanas stundas, karjeras attīstības atbalsta grupu nodarbības.(*turp māk tekstā- grupu nodarbības*)	Stāstījums, demonstrēšana, pārrunas, individuāls darbs, radošais darbs, prezentācija. (1., 2., 26., 35., 70., 89., metodika).u.c.
Karjeras iespēju izpēte	Daudzveidīgā darba pasaule	• Atlasa, vizualizē un strukturē informāciju par savā apgūstamā profesijā un nozarē nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. • Gūst vispusīgu un precīzu informāciju par karjeras iespējām, analizē faktorus, kas traucē iegūt patiesu informāciju. • Pamato veiksmīgu paša izvēlētas nozares pārstāvju sasniegumus.	Valodu mācību joma, profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, grupu nodarbības.	Stāstījums, demonstrēšana, pārrunas, asociāciju kartes. (27., 34., 41., 54., 83.,84 metodika) u.c.
Pašizziņa. Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Profesijas un darba vides sasaiste	• Analizē savu karjeras situāciju no dažādiem saktu punktiem. • Iztēlojas un vizualizē iespējamos risinājumus savā karjeras attīstībā. • Piedalās diskusijās par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli un sniedz ieteikumus citiem, uzklausa un izvērtē ieteikumus.	Valodu mācību joma, profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, grupu nodarbības.	Stāstījums, demonstrēšana, Diskusijas, prezentācija, (6., 96. metodika) u.c.

2. KURSS

Mērķis: Informētība par izglītības un nodarbinātības iespējām; izpratne par izglītības un nodarbinātības saistību; profesiju daudzveidības un profesiju raksturojošo pazīmju apzināšana, kā arī attīstīt karjeras vadības prasmes, personības iepazīšanu.

Uzdevumi:

- audzēkņu prasmju novērtējums;
- profesionālā tēla veidošana;
- darba tirgus iepazīšana;
- darba tirgum nepieciešamo prasmju attīstīšana.

Karjeras attīstības atbalsta joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Karjeras izglītības īstenošana	Ieteicamās metodikas
Pašizziņa	Spēju un interešu apzināšanās un sasaiste ar karjeras mērķiem.	• Patstāvīgi analizē un izvērtē savu sniegumu saistībā ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi un pienākumi) • Analizē, izvērtē un vizualizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs.	Valodu mācību joma, mākslas joma, profesionālo moduļu joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības	Stāstījums, demonstrēšana, pārrunas, individuāls darbs, radošais darbs, prezentācija. (71., 94. metodika) u.c.
Karjeras iespēju Izpēte. Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Veiksmīga sadarbība-nosacījums karjeras attīstībai.	• Īsteno pieklājīgu, lietišķu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. • Mērķtiecīgi veido un prezentē tekstus karjeras mērķu sasniegšanai(piem., savu dotumu, sasniegumu, interešu, vajadzību un nākotnes nodomu savstarpējās saistības atklāšanai). • Mērķtiecīgi izzina, analizē un kombinē informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. • Iztēlojas alternatīvus risinājumus savā karjeras attīstībā. • Piedalās diskusijās par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli un sniedz ieteikumus citiem. • Sniedz pamatotus un argumentētus ieteikumus un atbalstu citiem karjeras ieceru īstenošanā.	Valodu mācību joma, profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības.	Stāstījums, demonstrēšana, pārrunas, diskusijas, prezentācija, (60., metodika) u.c.

Karjeras iespēju izpēte	Nodarbinātības jomas, profesionālās organizācijas.	• Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par iespējamo nodarbinātību. • Formulē savas karjeras attīstības vajadzības un karjeras attīstības problēmas, pamato nepieciešamību to risināt kādā no nodarbinātības jomām. • Radoši izmanto piemērotākās digitālās tehnoloģijas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. • Mērķtiecīgi meklē informāciju par profesionālajām organizācijām, izzina to darbības principus un izvērtē noderīgumu karjeras attīstīšanai. •	Profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības	Stāstījums, demonstrēšana, pārrunas, individuāls darbs, "prāta vētra", prezentācija (36.,59. metodika) u.c.
Pašizziņa. Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Tālākizglītība un darba tirgus.	• Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. • Analizē, kā sekmīga atsevišķu indivīdu karjera ietekmē pašus, viņu ģimenes locekļus, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību. • Patstāvīgi formulē karjeras attīstības mērķi un veido pamatotu karjeras attīstības plānu. • Meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savas dzīves kvalitāti un sabiedrību kopumā.	Profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības.	Stāstījums, demonstrēšana, Diskusijas, prezentācija, (30., 88. metodes) u.c.

3. KURSS

Mērķis: Prot izvirzīt mērķi, noteikt mērķa sasniegšanai nepieciešamās darbības etapus, prognozēt iespējamos šķēršļus, veikt darbības pa etapiem, izvērtējot ieguvumus un kļūdas, veikt nepieciešamās korekcijas turpinot virzību uz mērķi.

Uzdevumi:

- darba tirgus izpēte;
- CV, motivācijas vēstules, portfolio sagatavošana;
- informācija par pāreju uz darba tirgu, prakses iespējas, uzņēmējdarbība.
- Izvirzīto mērķu sasniegšana un pilnveide.

Karjeras attīstības atbalsta joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Karjeras izglītības īstenošana	Ieteicamās metodikas
Karjeras iespēju izpēte.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	• Izvēlas un izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu nepieciešamo informāciju par karjeras iespējām LV un ārzemēs. • Atlasa, apkopo un analizē informāciju, ko iegūst meklējot klātienē un virtuālās profesionālas un izglītības iespēju izstādēs. • Mērķtiecīgi izvēlas un analizē informāciju, ko iegūst izglītības iestāžu prezentācijās, klātienes un virtuālajās atvērto durvju dienās un nozaru rīkotajās dienās. • Pamato veiksmīgu paša izvēlētas nozares pārstāvju sasniegumus. • Gūst informāciju par tehnikuma absolventu gaitām profesijā, ierauga un novērtē viņu sniegumus.	Profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības	Stāstījums, demonstrēšana, pārrunas, individuāls darbs, radošais darbs, prezentācija. (51., 95., 97. metodika) u.c.
Karjeras iespēju izpēte. Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Darba prakses nozīme profesionālajā karjerā	• Izzina savu karjeras situāciju no dažādiem skatupunktiem, gūst, apkopo, vizualizē un analizē informāciju par prakses vietā nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. • Plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. • Veido strukturētu un saturīgu rakstisku runu par prakses laikā iegūtajām zināšanām, prasmēm un darba pieredzi.	Valodu mācību joma, sociālās zinības profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, mākslas joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības.	Stāstījums, demonstrēšana, pārrunas, prezentācija, individuāls darbs, praktisks darbs, diskusijas. (56., 61., metodika) u.c.

Pašizziņa. Karjeras iespēju izpēte. Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Uzņēmējdarbība izvēlētajā profesijā.	• Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā. • Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, piekrišanu vai nepiekrišanu, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo. • Raksturojot karjeras iespējas, apsver no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto. • Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojuma ticamību un veidojot pamatotus secinājumus, pamana un novērš savas un citu loģiskās argumentācijas kļūdas. • Novērtējot savas zināšanas un intereses, pieņem lēmumus, plāno savu nākotnes karjeru, izdarot izvēli starp darbinieku un uzņēmēju. • Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās.	Profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, valodu joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības.	Stāstījums, demonstrēšana, pārrunas, prezentācija, individuāls darbs, praktisks darbs, diskusijas. (52., 65.,86. metodika) u.c.

4. KURSS

Mērķis: Prot izvirzīt mērķi, noteikt mērķa sasniegšanai nepieciešamās darbības etapus, prognozēt iespējamos šķēršļus, veikt darbības pa etapiem, izvērtējot ieguvumus un kļūdas, veikt nepieciešamās korekcijas turpinot virzību uz mērķi.

Uzdevumi:

- informācija par pāreju uz darba tirgu un tālāko pilnveidi;
- pāreja uz darba tirgu nepieciešamo prasmju attīstīšanu.

Karjeras plānošana karjeras izvēles vadīšanā ir noslēdzošais posms, kas ietver sevī visus iepriekšējos posmus- sevis izzināšanu un karjeras izpēti.

Terminu skaidrojums:

Vertikālā karjera ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām.

Horizontālā karjera ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai.

Karjeras attīstības atbalsta joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Karjeras izglītības īstenošana	Ieteicamās metodikas
Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Konkurētspēja darba tirgū	• Novērtējot savas zināšanas un intereses, pieņem lēmumus, plāno savu nākotnes karjeru, izvairoties no augsta riska uzvedības, lai iekļautos darba tirgū un nepakļautu sevi sociālās atstumtības riskiem. • Atlasa un analizē informāciju par darba samaksas un darba tiesiskā regulējuma variantiem Latvijā un sadarbojoties veido kopīgu priekšrocību un trūkumu apkopojumu, lai spētu izvērtēt un noslēgt savai darbībai atbilstošu līgumu. • Ar piemēriem pamato, kā sociālā saskarsme virtuālajā(digitālajā) telpā un laikā maina reālās attiecības, lai atbildīgi, empātiski izvēlētos un attīstītu atbilstošas saskarsmes metodes dažādās situācijās. • Analizē pētījumus par izmaiņām darba tirgū, veido kopsavilkumu par kopējām tendencēm darba pieprasījumā un piedāvājumā, analizē bezdarba līmeņa dinamiku savā pagastā, pilsētā, Latvijā. • Analizē, kas nosaka darba algas atšķirības vienas un tās pašas profesijas pārstāvim dažādās valstīs. • Analizē darba tiesības un dažādus darba līgumus, kādus pienākumus uzņemas darba devējs, kādus darba ņēmējs, kā arī darba līgumā ietvertās ziņas, darba samaksas aprakstu, piedalās, piedalās darba intervijas imitācijā.	Valodu mācību joma, sociālās zinības, profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, mākslas un kultūras joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības.	Stāstījums, darbs ar informācijas avotiem, demonstrēšana, pārrunas, prezentācija, individuāls darbs, praktisks darbs, diskusijas. (59.,87., metodika) u.c.

Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Gatavība karjeras izvēlei	• Diskutē, kurš no karjeras veidiem (horizontālais vai vertikālais) būs izplatītāks nākotnē, kura karjeras veida sastāvdaļa ir tehnoloģiju apguve un mūžizglītība, veido kopsavilkumu. • Veido ieteikumu sarakstu, kā atlasīt informācijas avotus, tos izvērtēt, lai pieņemtu ar karjeru saistītus lēmumus. Izmantojot darba sludinājumus vietējā darba tirgū, statistikas datus un preses publikācijas, izvērtē dažādu profesiju pieprasījumu. • Analizē bezdarba līmeņa dinamiku savā pagastā, pilsētā, Latvijā un Eiropas savienībā. • Veido konkrētam darba piedāvājumam atbilstošu motivācijas vēstuli un CV. • Veido kopsavilkumu, kā tehniskais progress, valdības politika, arodbiedrību izplatība u.c. faktori ietekmē situāciju darba tirgū un cilvēku ienākumos. • Patstāvīgi analizē un reflektē par snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās, patstāvīgi rod un izmēģina veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību. • Formulē reāli sasniedzamus, pozitīvus un saturiski piepildītus savas nākotnes karjeras mērķus, nosaka iespējamās aktivitātes, kuras jāveic, lai sasniegtu mērķi, novērtē savas prasmes, zināšanas, resursus un spējas, izmantojot SVID analīzi, izstrādā individuālo karjeras attīstības plānu.	Valodu mācību joma, sociālās zinības, profesionālo moduļu joma, tehnoloģiju joma, mākslas un kultūras joma, audzināšanas stundas, grupu nodarbības.	Stāstījums, darbs ar informācijas avotiem, demonstrēšana, pārrunas, prezentācija, individuāls darbs, INSERT metode, diskusijas. (39., 55. metodika) u.c.

5. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

1.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag'' veidotu vienotu kopumu.
2.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas.
3.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.
4.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus.
5.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
6.	Diskusijas	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausīt citu domas. Meklēt problēmu risinājumu.
7.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
8.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnusus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
9.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
10.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi.
11.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju.
12.	Intervija	Apgūst prasmi sarunāties: uzklausīt sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
13.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
14.	Pārrunas, sarunas	Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
15.	Pašvērtējums, pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
16.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
17.	"Prāta vētra"	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
18.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.

19.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
20.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
21.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu – rezumēt.
22.	Spēles (lomu, situāciju, lietišķās, "ICE BRAKE"...)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt. Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas.
23.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
24.	T-tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem.
25.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai.
26.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
27.	VENNA diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
28.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.
29.	Zināšanu, iemaņu apkopošana	Spēt apgūtās mācības un zināšanas, kā arī praktiskās iemaņas apkopot vienota mērķa sasniegšanai

6. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

1. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.
2. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs profesionālās izglītības iestādēm. VIAA, 2019.
3. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.
4. Nensija Perija, Zaks van Zants. Skats nākotnē. Karjeras attīstīšanas mācību plāns vidusskolēniem.
5. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. VIAA, 2008.
6. www.izaugsme.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.
7. Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartos, 2015. Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/Karjeras_vadibas_buklets.pdf)
8. http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/karjeras_atbalsts_jaunumi/ - karjeras atbalsts.
9. http://www.niid.lv/ - materiāli un informācija karjeras atbalstam, par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās

izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī septiņi karjeras izvēles testi.

10. http://www.uzdevumi.lv/school - iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
11. www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
12. www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
13. www.visc.gov.lv – profesiju standarti, aktuālais izglītībā.
14. www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
15. www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
16. http://www.profesijupasaule.lv/ - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām.
17. www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
18. www.uzdevumi.lv - Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
19. www.careercenteronline.org - Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
20. http://28.www.e-darbs.lv/
21. https://www.latvijaskvalifikacijas.lv/?doing_wp_cron=1695464036.7230770587921142578125 Latvijas kvalifikācijas bāze
22. https://katalogs-iksd.riga.lv/lv Izglītības iespējas Rīgā.
23. https://www.viaa.gov.lv/lv/eiropas-izglitibas-sistemas?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F Eiropas izglītības sistēmas.
24. https://cv-lite.com/lv?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwmbqoBhAgEiwACIjzEMX337pi4q7J00gXhcezQHXy2xOwUJV2fXLBMdwgvawAr1GeH640IhoCAoIQAvD_BwE Bezmaksas CV veidotājs.
25. https://www.workingday.lv/
26. https://www.tvnet.lv/5088186/jaunakie-piedavajumi-vakance-lv-27-03 Dažādas vakances

Sagatavoja:
Jēkabpils Tehnoloģiju tehnikuma Karjeras konsultante: Dace Līcīte