

# Karjeras plānošana

Līga Damberga  
ZRKAC karjeras konsultante  
27.03.2015

# Karjeras plānošana

- Karjeras plānošana ir process, kurā indivīds patstāvīgi vai **sadarbībā ar** citiem (ģimeni, darba devēju, karjeras konsultantu u.tml.) **pieņem lēmumu** savas karjeras attīstībai noteiktā laika posmā. (Karjeras attīstības atbalsts: izglītība, konsultēšana, pakalpojumi, 2008).
- Individuālās rīcības plānošana - process, kurā tiek noteikti individuāli **veicamie pasākumi** un pakalpojumi, kas klientam varētu būt nepieciešami, **lai sasniegtu** izvirzīto izglītības, profesionālo vai personīgo **mērķi**. Šo procesu var veikt indivīds viens pats vai sadarbojoties ar kādu citu, vai izmantojot veidlapu/veidni vai tiešsaistes instrument (EMKAPT karjeras atbalsta glosārijs, 2013).

# KARJERAS PLĀNOŠANAS PAMATELEMENTI

## KO ES GRIBU:

- INTERESES
- VĒLMES
- VĒRTĪBAS

Es

## KO ES VARU:

- SPĒJAS
- PRASMES
- ZINĀŠANAS
- RAKSTURA ĪPAŠĪBAS
- VESELĪBAS STĀVOKLIS
- FINANSIĀLĀS IESPĒJAS

Pasaule

## DARBA TIRGUS:

- PROFESIJU SATURS
- DARBA VIDE
- PIEPRASĪJUMS un PROGNOZES
- ATALGOJUMS UN IZAUGSMES IESPĀJAS
- NODARBINĀTĪBAS VEIDI
- DARBA MEKLĒŠANA

## IZGLĪTĪBAS IESPĒJAS:

- PROFESIONĀLĀS KVALIFIKĀCIJAS UN IZGLĪTĪBAS LĪMEŅI
- MĀCĪBU SATURS
- IESTĀŠANĀS NOTEIKUMI
- MĀCĪBU ILGUMS UN VIETA
- FINANSIĀLAIS IEGULDĪJUMS

# MĒRĶU IZVIRZĪŠANA

Nākotnes plānošanas neatņemama sastāvdaļa ir mērķu izvirzīšana un rīcības plāna izstrāde. Lai plāns realizētos, ir jābūt skaidri definētiem mērķiem. Mērķiem ir jābūt formulētiem sekojoši:

- **mērķim jābūt pozitīvi formulētam** ( nedrīkst būt noliegums „ne”);
- **mērķim jābūt kārdinošam** (Kāpēc to gribi? Ko ar to darīsi pēc tam, kad būs sasniegts?);
- **mērķim jābūt reāli sasniedzamam noteiktā termiņā** (Vēlams ne garākam par 2 gadiem. Konkrēts datums.);
- **mērķim jābūt maksimāli atkarīgam no paša** (vismaz 80%) (Ko esi jau darījis, lai mērķi sasniegtu, kādas ir iestrādes?);
- **mērķim jābūt kontekstā ar tā saturisko piepildījumu** (Kas/kāds būs gandarījums?);
- **mērķim jābūt ekoloģiskam** (Kā tas iespaido citus cilvēkus? Tas nedrīkst traucēt citus cilvēkus. Kāds citiem būs labums no tā?).

# Karjeras plānošana

1. **Mērķa formulējums** ir pirmais solis uz plānošanas procesu.
2. Nākamais plānošanas procesa aspekts ir **aktivitātes vai darbības**, kuras jāveic, lai sasniegtu mērķi. Tāpēc svarīgi ievērot vairākus posmus:
  - iespējamo aktivitāšu noteikšana, kas jā dara, lai sasniegtu mērķi,
  - katras aktivitātes plusi un mīnusi,
  - noteikt prioritātes,
  - atbalsta un atgriezeniskās saiknes meklējumi dažādiem izvēļu variantiem,
  - lēmumu pieņemšana un īstenošana.

# Individuālais attīstības vai karjeras plāns

- Kāds ir mērķis?
- Kas jādara, lai sasniegtu mērķi?
- Kāds atbalsts un resursi ir nepieciešami, lai sasniegtu mērķi?
- Kā es zināšu, ka mērķis ir sasniegts?
- Datums, līdz kuram mērķis būs sasniegts.

