

TAVA MĀCĪŠANĀS UPE

Neformālās izglītības mācību metodiskais materiāls karjeras konsultantiem, citiem karjeras atbalstā iesaistītajiem speciālistiem un profesionālās izglītības skolotājiem

TAVA MĀCĪŠANĀS UPE

*Neformālās izglītības mācību metodiskais materiāls
karjeras konsultantiem, citiem karjeras atbalstā iesaistītajiem
speciālistiem un profesionālās izglītības skolotājiem mācību
programmas “Inovatīvas karjeras atbalsta un konsultēšanas
stratēģijas veiksmīgai karjerai” īstenošanai formālajā izglītībā*

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem

Erasmus+ projekts

Nr. 2021-1-RO01-KA220-VET-000033307 „S.O.S. a Career for Success”



**Co-funded by
the European Union**



Projekta vadošais partneris:

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Arad (Aradas apgabala Izglītības pārvalde Rumānijā)

Projekta partneri:

Jelgavas novada pašvaldības Izglītības pārvalde (Latvija)
Eiropas Zinātnes un Attīstības Centrs Austrumiem un Rietumiem (CERSEO, Itālija)
Osmānijas provinces Nacionālais izglītības direktorāts (Turcija)
Starpkultūtu Asociācija "Mobility Friends" (Portugāle)
Hiperactivity SLU (Spānija)
RIVERIA – profesionālas izglītības un apmācības centrs (Somija)

Autori



Dace VĪPULE - KUĻIKA, Latvija
Pedagogs karjeras konsultants

Mācību metodiskā materiāla "Tava mācīšanās upe" izstrādātāja



Lauma GULBE, Latvija
Neformālās izglītības trenere

Neformālās izglītības metodēs balstītas mācību programmas "Inovatīvas karjeras atbalsta un konsultēšanas stratēģijas veiksmīgai karjerai" izstrādātāja un vadītāja



Davide FUMI, Itālija
Neformālās izglītības treneris

Neformālās izglītības metodēs balstītas mācību programmas "Inovatīvas karjeras atbalsta un konsultēšanas stratēģijas veiksmīgai karjerai" izstrādātājs un vadītājs

Materiāls "Tava mācīšanās upe" ir neformālās izglītības mācību metodiskais materiāls karjeras konsultantiem, citiem karjeras atbalstā iesaistītajiem speciālistiem un profesionālās izglītības skolotājiem mācību programmas "Inovātīvas karjeras atbalsta un konsultēšanas stratēģijas veiksmīgai karjerai" (turpmāk – Karjeras mācību Programma) īstenošanai formālajā izglītībā. Materiāls ir izstrādāts Erasmus+ projekta „S.O.S. A Career for Success” (turpmāk – Projekts) ietvaros.

Lai radītu materiālu "Tava mācīšanās upe", tad Projekta ietvaros tika izveidota Karjeras mācību Programma indivīda karjeras vadības prasmju veidošanai pašvirzītā mācīšanās procesā, kā mācīšanās rīkus piedāvājot neformālās izglītības metodes. Karjeras mācību Programma tika īstenota un testēta no 2022. gada no 10. – 14. oktobrim Latvijā, piedaloties 25 izglītotājiem – karjeras attīstības atbalsta speciālistiem un citiem izglītotājiem no projekta partnervalstīm: Rumānijas, Itālijas, Turcijas, Portugāles, Spānijas, Somijas un Latvijas. Karjeras mācību Programmas īstenošanas laikā tās autori un vadītāji veica novērojumus visā dalībnieku mācīšanās procesā, izdarīja secinājumus un saņēma no dalībniekiem atgriezenisko saiti. Projektā īstenotajā un testētajā Karjeras mācību Programmā balstītā pieredzē autore izveidoja neformālās izglītības mācību metodisko materiālu karjeras attīstības atbalstam, nosaucot to par "Tava mācīšanās upe".

Materiāla galvenais mērķis ir sniegt praktisko metodisko atbalstu karjeras konsultantiem, citiem karjeras atbalstā iesaistītajiem speciālistiem un profesionālās izglītības skolotājiem indivīda karjeras vadības prasmju veidošanas ceļā pašvirzītā mācīšanās procesā dažādos vecumposmos mūža garumā. Materiālu var izmantot gan formālās, gan neformālās mācīšanās vidēs.

Lai efektīvāk izmantotu materiālā apkopotās neformālās izglītības metodes, izglītotājiem un citiem speciālistiem vēlama iepriekšēja pieredze pašvirzīta mācību procesa īstenošanā, izmantojot neformālās mācīšanās pieeju.

Saturs

1. Ievads.....	5
2. Pašvirzīta mācīšanās. Neformālā izglītība mūžizglītības telpā.....	7
3. Karjeras attīstības atbalsts profesionālajā izglītībā projekta dalībvalstīs.....	11
4. Karjeras vadības prasmes profesionālajā izglītībā.....	13
4.1. Karjeras vadības prasmju veidošanās modelis.....	13
4.2. Karjeras vadības prasmju indikatori.....	14
4.3. Neformālās izglītības metodes indivīda karjeras vadības prasmju veidošanai formālajā izglītībā.....	18
4.4. Neformālās izglītības metodes atgriezeniskās saites rosināšanai.....	29
5. Izmantotie avoti.....	34
Pielikumi.....	36
Pateicība.....	40

1. Ievads

Projekta dalībvalstu partnerorganizācijās izglītībā iesaistītie speciālisti atklāja vienotu vajadzību izstrādāt konsultēšanas un karjeras attīstības atbalsta programmas saistībā ar audzēkņu profesionālās izglītības ceļa izvēli un tam saistošo nepieciešamību veicināt sadarbību karjeras attīstības atbalsta speciālistu, profesionālās izglītības skolotāju un citu izglītotāju starpā. Tāpat nepieciešams saskaņot audzēkņu prasmes un intereses ar nākotnes karjeras izvēli un mūsdienīga darba tirgus iespējām 21. gadsimtā, kā arī nepieciešamību palielināt karjeras izvēles skaidrību un motivāciju izvēlēties profesionālo apmācību.

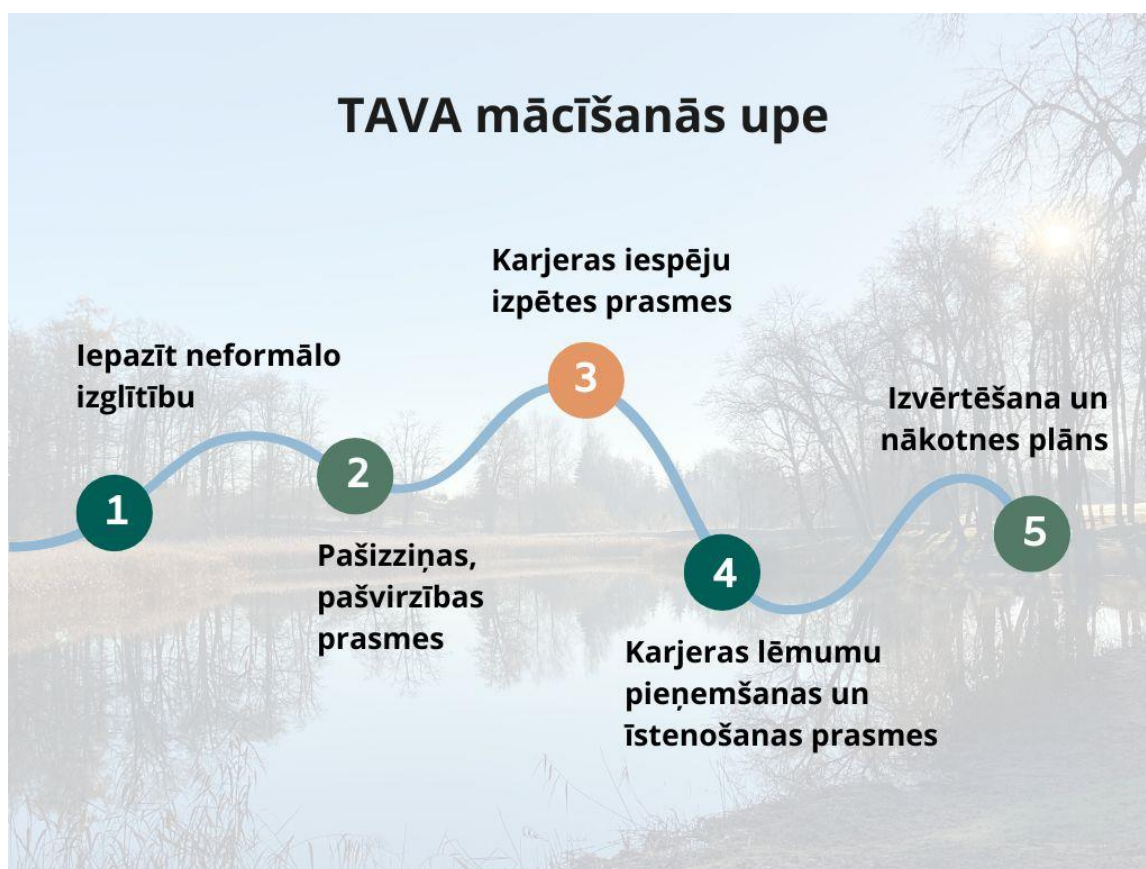
Līdz ar to mūsdienu mācīšanās telpā pazīstam terminu "21. gadsimta prasmes", kas attiecas uz plašu zināšanu, prasmju, darba paradumu un rakstura īpašību kopumu, kas, kā uzskata izglītības speciālisti un darba devēji ir ļoti svarīgs, lai indivīds būtu veiksmīgs mūsdienu pasaulē, īpaši darba vidē un karjeras kontekstā. Kaut arī konkrētas prasmes, kas tiek uzskatītas par 21. gadsimta prasmēm, var definēt, klasificēt un noteikt atšķirīgi dažādos kontekstos, situācijās, vietās, tomēr skolās ir zināma vienprātība par to, kas tad slēpjas zem šī jēdziena. Kritiskā domāšana, radošums, pašvirzība, komunikācija un sadarbība ir tikai dažas no prasmēm un attieksmēm, kas raksturo 21. gadsimta mācīšanos. Neatkarīgi no tā, kā 21. gadsimta zināšanas, prasmes un attieksmes tiek savstarpēji grupētas un kombinētas, ir redzama to cieša saikne ar neformālās izglītības galvenajiem mācīšanās principiem. **Tas pierāda, ka 21. gadsimts prasa spēcīgu sinerģiju starp akadēmiskajām zināšanām un sociālajām prasmēm, kā arī starp formālo un neformālo izglītību [1].**

Neformālās izglītības metodes atbalsta **pašvirzīta mācīšanās procesa īstenošanu formālajā izglītībā**, veidojot mācīšanās pieredzi kā izzinošu piedzīvojumu ceļā uz izaugsmi mūža garumā. To var salīdzināt ar plūstošas upes tecējumu, kur katrs cilvēks savu zināšanu un prasmju ieguvu virza, sekojot lēnākai vai ātrākai straumei sev vēlamā tempā.

Neformālās izglītības mācību **metodiskais materiāls "Tava mācīšanās upe" paredzēts** karjeras konsultantiem, citiem karjeras atbalstā iesaistītajiem speciālistiem un profesionālās izglītības skolotājiem karjeras atbalsta un konsultēšanas stratēģijām veiksmīgai karjerai. Materiāls balstīts uz uzskatu, formālā un neformālā izglītība var un tai arī vajadzētu radīt apstākļus, kas ir atbalstoši mācību procesā, personīgajā un profesionālajā attīstībā. Autoru pieredze rāda, ka var veiksmīgi veidot sasaisti starp abām jomām, apvienojot mācību procesā gan formālo, gan neformālo mācīšanos, radot kopīgu mācīšanās telpu. Tāpēc, lai efektīvāk izmantotu materiālā apkopotās neformālās izglītības metodes, izglītotājiem un citiem speciālistiem vēlama iepriekšēja pieredze pašvirzīta mācību procesa īstenošanā, izmantojot neformālās mācīšanās pieeju.

Lai radītu šo mācību metodisko materiālu, tad Erasmus+ projekta „S.O.S. a Career for Success” (turpmāk – Projekts) ietvaros tika izveidota Karjeras mācību Programma karjeras vadības prasmju attīstīšanai pašvirzītā mācīšanās procesā, saturā iekļaujot neformālās izglītības metodes. Karjeras mācību Programmas apmācība tika īstenota no 2022. gada no

10. – 14. oktobrim Latvijā, piedaloties 25 izglītotājiem – karjeras konsultantiem un skolotājiem no projekta partnervalstīm: Rumānijas, Itālijas, Turcijas, Portugāles, Spānijas, Somijas un Latvijas. Programmas īstenošanas laikā tās autori veica novērojumus visā dalībnieku mācīšanās procesā, izdarīja secinājumus un saņēma no dalībniekiem atgriezenisko saiti. Projektā īstenotajā Karjeras mācību Programmā balstītā pieredzē autori izveidoja neformālās izglītības metožu metodisko materiālu karjeras attīstības atbalstam, nosaucot to par “Tava mācīšanās upe”. Materiāls paredzēts indivīda karjeras vadības prasmju veidošanai pašvirzītā mācīšanās procesā dažādos vecumposmos mūža garumā. Šajā materiālā atradīsiet neformālās izglītības metodes, kas pašam indivīdam vai viņa atbalsta personai palīdzēs 1.attēlā redzamajās mācīšanās upes pietātnēs “noenkuroto” karjeras vadības prasmju veidošanās procesā.



1.attēls:Indivīda karjeras vadības prasmju veidošanās pašvirzītā mācīšanās procesā “Tava mācīšanās upe”, avots Projektā izstrādātā Karjeras mācību Programma

2. Pašvirzīta mācīšanās. Neformālā izglītība mūžizglītības telpā.

Šajā nodaļā autore sniegs literatūras avotos un pieredzē balstītu izklāstu par formālās un neformālās izglītības mācīšanās principiem, tiltu starp formālo un neformālo mācīšanos kopējā telpā un mācību dalībnieka vietu un pašvirzītas mācīšanās iekļaušanos šajā sistēmā.

Neformālā izglītība ir uz jauniešu vai pieaugušo vajadzībām un interesēm balstīts, plānots un vadīts process un izglītojoša darbība, kas veicina kompetenču attīstību ar mērķi veicināt un atbalstīt attīstību un izaugsmi. Autori ievadā jau minēja, ka neformālās izglītības metodes atbalsta **pašvirzīta mācīšanās procesa** īstenošanu formālajā izglītībā, veidojot mācīšanās pieredzi kā izzinošu piedzīvojumu ceļā uz izaugsmi mūža garumā. Tāpēc mūsdienīgā mācību procesā formālās izglītības iestādē ir ļoti būtiski iekļaut neformālās izglītības metodes.

Termins **“pašvirzīta mācīšanās”** ir tulkots no angļu valodas “self-directed learning”. Pamatlicējs šim konceptam ir pētnieks Hūls Čikāgas Universitātē, ASV (Houle, 1961). Pašvirzīta mācīšanās ir prasme un vēlme uzņemties atbildību par savu mācīšanās procesu, izvēlēties virzienus, ko katrs vēlas izzināt vai apgūt, uzņemties atbildību savām domām un rīcībai mācību procesā. Pēdējos gados pašvirzīta mācīšanās ir uzplaukusi, jo aizvien vairāk formālās un neformālās izglītības iestādes un tās pārstāvji apzinās:

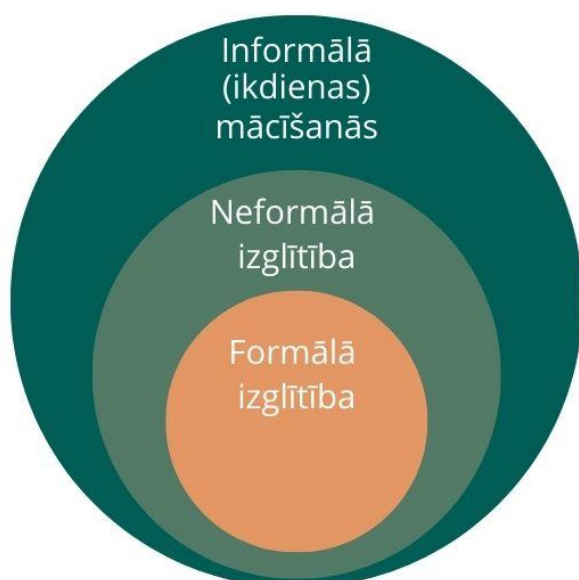
- cilvēks pilnveidojas, ja pats uzņemas atbildību par savu mācīšanās procesu;
- katra pieredze ir bagātīgs resursus, lai kaut ko iemācītos;
- cilvēki mācās to, kas palīdz piepildīt savas dzīves izaicinājumus;
- cilvēku iedaba ir vērsta uz problēmu risināšanu;
- cilvēku motivē iekšēji stimuli kā zinātkāre, vēlme sasniegt, gandarījums par paveikto [2].

Cilvēka mūža laikā mācīšanās procesi attīstās un mainās, un jau maziem bērniem piemīt spēja mācīties un ievākt informāciju par apkārtējo vidi. 2.attēlā diagrammā ilustratīvi attēlota trīs mācīšanās veidu mijiedarbība kopīgā mūžizglītības telpā, kur esot centrā pats mācību dalībnieks var elastīgi pielāgot kādu no mācīšanās veidiem katrā dzīves situācijā, lai sasniegtu izvirzīto mācīšanās mērķi. Katrs no mācīšanās veidiem var dominēt kādā dzīves posmā. Tāpat profesionāls izglītotājs vai karjeras konsultants pārdomāti, veidojot sasaisti starp visām jomām, apvienojot mācību procesā gan formālo, gan neformālo izglītību, var radīt kopīgu mācīšanās telpu pašvirzītam mācību procesam karjeras vadības prasmju veidošanā.



2.attēls: Trīs mācīšanās veidu mijiedarbība kopīgā mūžizglītības telpā

Pagājušā gadsimta 90. gadu vidū un beigās Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija (Organisation for Economic Cooperation and Development OECD) sāka aktīvi popularizēt mācīšanos visa mūža garumā. Mūžizglītības kā vienādu iespēju princips ir nostiprināts Mūžizglītības memorandā: „Visiem Eiropas iedzīvotājiem ir jābūt vienādām iespējām pielāgoties sociālo un ekonomisko izmaiņu prasībām un aktīvi piedalīties Eiropas nākotnes veidošanā. (Eiropas Komisija, 2000). OECD kopā ar izglītības ekspertiem ir nedefinējuši 3 mācīšanās veidus, kas nodrošina mūžizglītības procesu. Mācīšanās veidi attēloti 3.attēlā.



Informālā (ikdienas) mācīšanās

Mācīšanās, kas notiek ikdienas dzīvē, ģimenē, darba vietā vai veicot kādu aktivitāti, kas balstīta indivīda interesēs.

Neformālā izglītība

Mācīšanās, kas iegūta papildus vai alternatīvi formālajai izglītībai. Dažos gadījumos tā ir iekļauta kādā strukturētā apmācību pasākumā, taču mācību process ir elastīgs. Parasti mācīšanās notiek noteiktā vidē (kopienā, interešu grupā u.c.) ar kādas organizācijas mācīšanās atbalstu.

Formālā izglītība

Mācīšanās notiek izglītības iestādēs, kuras izsniedz valsts atzītu dokumentu (diploms, kvalifikāciju apliecināošs dokuments u.tml.). Formālā izglītība tiek īstenota saskaņā ar noteiktu programmu, standartiem u.tml.

3.attēls: Mācīšanās veidi, iedalījums pēc to administrēšanas veida

Informālā (ikdienas) mācīšanās ir veids, kā apgūt tik ļoti svarīgās dzīves pamatprasmes un ikdienas sakarības, savukārt formālā izglītība ir ļoti svarīga, lai iepazīstinātu bērnus un jauniešus ar plašu zināšanu bāzi, ļautu iegūt sistemātiskas zināšanas, vingrināties dažādās analīzes un risinājumu meklēšanas metodēs, attīstīt specifiskas spējas un prasmes. Tomēr arī formālajai izglītībai ir savi vājie punkti, piemēram, pārlieta koncentrēšanās uz sniegumu, subjektīvu vērtēšanas sistēmu risks un tas, ka iepriekš sagatavoti praktiskie uzdevumi ne vienmēr ļauj gūt priekšstatu par to, vai šādas situācijas un to risinājumi būtu rodami dzīvē [3]. Lai arī Latvijā un citviet Eiropā kompetenču pieejā balstītais mācību saturs plāno risināt šos formālās izglītības ierobežojumus, tāpat talkā var nākt ikdienas mācīšanās un neformālās izglītības metodes.

Starptautiskajā vidē **neformālās izglītības jēdziens** ienācis jau 20. gadsimta 60. -70. gados. Dažādos avotos ir minēti dažādi laika posmi un autori, tomēr par neformālās izglītības pamatlicējiem tiek uzskatīti amerikāņi F. Kūmbs un M. Ahmeds (Coombs&Ahmed), kas uzstāja uz nepieciešamību pēc labāk integrētas dzīves attīstības. Viņi arī saistīja trīs jēdzienus — formālā, informālā (ikdienas mācīšanās) un neformālā izglītība [4]. Neformālā izglītība koncentrējās sniegt risinājumus tur, kur to nespēja formālā izglītības sistēma, piemēram, elastīgā formā piedāvājot izglītības iespējas neprivilģētām sabiedrības grupām vai fokusējoties uz kādu noteiktu sabiedrības daļu/problēmu, piemēram, kvalitatīvāka brīvā laika pavadīšanas iespēju sniegšanu bērniem ar sarežģītiem dzīves apstākļiem. Tas bija iespējams tādēļ, ka valstis saprata, ka ekonomiskās situācijas uzlabošanās pati no sevis nepaaugstina izglītības kvalitāti visiem bērniem un jauniešiem vai ka, izglītojot vairāk cilvēku, viņiem tomēr pašas no sevis neuzrodas jaunas un piemērotas darba vietas. Daudzām valstīm bija grūti atrast politiskus vai ekonomiskus veidus, kā šīs jaunās problēmas risināt caur formālās izglītības sistēmām, tāpēc, ka tās pārāk lēnu absorbēja jaunievedumus [3].

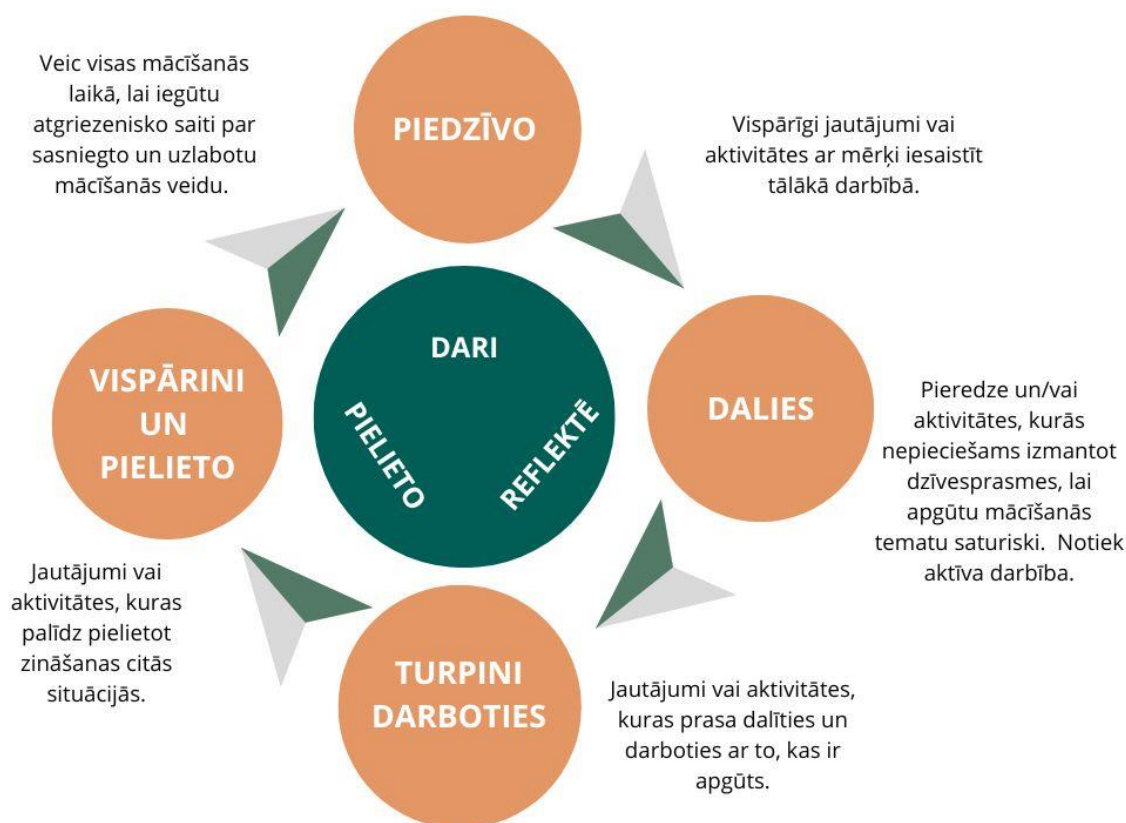
Neformālās izglītības teorijas un pieeja tiek balstīta uz 4 mācīšanās pamatprincipiem:

- mācīties būt (learning to be), kas nozīmē – apzināties sevi un savu vietu pasaulē. Apzināties spēju realizēt sevi;
- mācīties būt kopā ar citiem (learning to be together), kas nozīmē – pieņemt apkārtējos un sadarboties ar tiem;
- mācīties darot (learning by doing), kas nozīmē – iegūt dažādas prasmes un iemaņas praktiskā rīcībā;
- mācīties mācīties (learning to learn), kas nozīmē – apgūt prasmes, analizēt savu pieredzi, gūt jaunas zināšanas, atrast informāciju un spēt to izmantot, nokļūstot jaunās dzīves situācijās [5].

Tāpat jāatzīmē, ka **neformālās izglītība balstīta Dāvida Kolba** (Kolbs, 1984) **pētītajā mācīšanās teorijā**, kuras pamatā ir pārlicība, ka mācīšanās ir nepārtraukts un ciklisks process, kura gaitā indivīds integrē uztveres, domāšanas, darbības un izjūtu veidus, tādējādi radot jēdzienus, ko tālāk izmanto jaunas pieredzes izvēlē. Veids, kā indivīds

mācās, ir noteicošais faktors personības attīstībā. 4.attēlā redzamā Dāvida Kolba izveidotā modeļa galvenie pamatprincipi ir:

- mācīšanās ir nepārtraukts process; tas nav tikai galarezultāts;
- mācīšanās pamatā ir personīgā pieredze;
- mācīšanās ietver sevī indivīda un vides mijdarbības raksturojumu, ar kā palīdzību pieredze tiek transformēta darbībā un zināšanās [6].



4.attēls: Kolba mācīšanās aplis/modelis

Neformālo izglītību raksturo vairākas iezīmes, kuras veicina pašvirzītu mācīšanās procesu:

- neformālā izglītība ir plānots, strukturēts un vadīts process, kam ir skaidri noteikti mērķi un uzdevumi. Neformālā mācīšanās notiek atvērtā un atbalstošā vidē, un to vada jaunatnes darbinieks, mentors, brīvprātīgais vai cita atbalsta persona;
- ikviens dalībnieks neformālajā izglītībā iesaistās brīvprātīgi. No katra paša motivācijas atkarīgs, vai iegūt jaunas zināšanas, prasmes un pieredzi, vai izdarīt secinājumus un līdzdarboties;
- mācīšanās notiek dažādās vidēs, īpašu uzmanību pievēršot metožu daudzveidībai;

- būtiski, ka nav vienas pareizās atbildes, jo viedokļi, interpretācijas un risinājumi vienām un tām pašām problēmām var būt atšķirīgi;
- ikviens dalībnieks maksimāli iesaistās mācīšanās procesā, uzņemoties līdzbildību par tā norisi un rezultātiem;
- starp dalībniekiem un procesa vadītāju nepastāv strikta hierarhija;
- jāievēro līdzsvars starp individuālu mācīšanos un mācīšanos grupā;
- nvērtēt savu mācīšanās pieredzi, jo mācīšanās ir apzināta;
- mācīšanās process ir efektīvs, jo dalībnieks mācās caur personīgo pieredzi un emocijām;
- mācīšanās process ir tikpat svarīgs kā iegūtais rezultāts [5].

Mācību metodiskais materiāls “Tava mācīšanās upe” piedāvā neformālās izglītības metodes darbam formālajā izglītībā, pamatojoties uz to, ka neformālā izglītība pārstāv aktīvas mācīšanās pieejas, balstītas uz reālo grupas vai indivīda nepieciešamību karjeras vadības prasmju veidošanā, reaģējot uz tā brīža situāciju vai problēmsituāciju.

3. Karjeras attīstības atbalsts profesionālajā izglītībā projekta dalībvalstīs

Projekta partneru valstīs galvenā loma skolēnu karjeras atbalstā ir izglītības iestādei. Tomēr novērojams, ka jauniešu karjeras atbalstā iesaistās arī organizācijas no nevalstiskā un privātā sektora. Skolas nodrošina dažādu karjeras atbalsta pasākumu kopumu, kuru pārraudzību veic dažāda līmeņa valsts vai pašvaldības iestādes. Karjeras atbalstu visos izglītības līmeņos pamatā sniedz karjeras konsultanti un skolotāji, sadarbojoties ar dažādām iestādēm un uzņēmumiem. Taču atšķirīga ir pieeja karjeras konsultantu kvalifikācijas prasībām. Tikai Latvijā un Somijā karjeras atbalstā strādājošam speciālistam jābūt atbilstoši papildus kvalifikācijai, t.i. papildus skolotāja kvalifikācijai jāiegūst sertifikāts vai maģistra grāds karjeras atbalsta jomā. Autores skatījumā tas pozitīvi ietekmē skolu karjeras konsultantu vienotu izpratni par karjeras atbalsta īstenošanu izglītības iestādēs visos izglītības līmeņos, t.sk. arī profesionālajā izglītībā. Savukārt pārējās Projekta valstīs Portugālē, Turcijā, Rumānijā un Spānijā, lai strādātu skolā par karjeras konsultantu nav nepieciešama papildus atbilstoša kvalifikācija karjeras atbalsta jomā. Skolās karjeras atbalstu nodrošina karjeras konsultanti, kuriem ir izglītība psiholoģijā un dažās valstīs tā varētu būt arī izglītība sociālajās zinībās vai pedagogi ar maģistra grādu. Itālijā par karjeras speciālistu skolā vairumā gadījumu strādā profesionāli pieredzējis speciālists ar austāko izglītību un papildus kursiem, kuri iekļauj pedagoģijas, psiholoģijas, socioloģijas u tml. studijas. Portugālē vairums profesionālās skolas pieder uzņēmumiem, kuru audzēkņiem arī tiek nodrošināts komplekss karjeras atbalsta pasākumu kopums. Līdz ar to skolas uzmanību velta jauniešu stipro un vājo pušu noteikšanai, testē jauniešu gatavību profesijas apguvei pirms iestāšanās skolā un atlases procesā, kā arī veic karjeras atbalstu mācību

laikā. Spānijā profesionālās izglītības saturā ir iekļauti uzņēmējdarbības un karjeras atbalsta moduļi.

Karjeras atbalsta praktiķus un politikas veidotājus atbalsta Euroguidance tīkls, kas apvieno visas Eiropas Kopienas Mūžizglītības programmas dalībvalstu karjeras attīstības atbalsta sistēmas, tāpēc autore aicina ar **Projekta katras partneru valstu karjeras atbalsta sistēmas** detalizētāku apskatu iepazīties tīkla mājas lapā <https://www.euroguidance.eu/>.

Projekta apmācību laikā Latvijā 2022. gada 10. – 14. oktobrī dalībnieki karjeras attīstības atbalsta jautājumus profesionālajā izglītībā Projekta partneru valstīs iepazīna pašvirzītā mācību procesā, izmantojot metodi “Mācību bibliotēka”. Metodes pamatā ir brīvi pieejamas “mācību telpas” (learning spaces) ar dažādiem tematiem, tam saistošiem resursiem pašizpētei un diskusijas rosināšanai dalībnieku starpā. Telpai nav jābūt kā atsevišķai fiziskai telpai. Tās var būt izvietotas kā mācību “stūrīši” kopējā mācību klasē/telpā. Projekta apmācību laikā “Mācību bibliotēkā” dalībniekiem bija izvietotas 6 “mācību telpas” par dažādiem karjeras atbalsta tematiem. Dalībnieki varēja izvēlēties secību, kādā apmeklēt “mācību telpas”, cik ilgi tajās pavadīt laiku no kopējā dotā laika un, kā fiksēt mācīšanās darba rezultātus. Mācīšanās procesā bija jāizdara izvēle - strādāt individuāli vai meklēt sadarbības un/vai sarunas iespējas ar citiem mācību dalībniekiem, lai apmainītos pieredzēm. Šāds mācīšanās process ir vērsts uz katra mācību dalībnieka individuālajām interesēm un ļauj izpētīt tematu sev vēlamā apjomā un laikā, apkopojot rezultātu sev ērtā formā. Metode veicina pieredzes apmaiņu starp dalībniekiem. Šī metode arī ir piemērota, lai izglītotāju grupas pētītu kādu pedagoģisku situāciju vai gatavotu informāciju kādam mācību materiālam.

Tālāk tekstā iespējams iepazīties ar Projekta apmācību piemēru - 6 “mācību telpām” (learning spaces) un karjeras atbalsta tematiem “Mācību bibliotēkā”:

1.telpa: Cik daudz audzēkņu mācās profesionālajā izglītībā? Atrodi savas valsts datus un salīdzini tos ar citu valstu datiem. Atrodi sarunu biedrus no citām valstīm un pārrunājiet: Vai jaunieši labprāt izvēlas profesionālo izglītību? Kādi ir iemesli, kāpēc jaunieši izvēlas/neizvēlas profesionālo izglītību?

2.telpa: Kādas profesijas jaunieši izvēlas? Atrodi savas valsts datus un salīdzini tos ar citu valstu datiem. Atrodi sarunu biedrus no citām valstīm un pārrunājiet: Kādas profesijas jauniešiem liekas pievilcīgākas? Kādās profesijās trūkst audzēkņu? Kā jaunieši izvēlas profesiju?

3.telpa: Kādi ir mīti par personām, kuras ir iesaistītas profesionālajā izglītībā (jaunieši, kuri izvēlas apgūt profesiju, skolotāji, karjeras konsultanti u.c.). Izmanto asociāciju kārtis, lai noformulētu atbildi un dalītos ar citiem dalībniekiem mītos.

4.telpa: Kā jūsu valstī darbojas karjeras atbalsts? Kāda ir karjeras konsultanta loma? Dalieties pieredzē ar citiem dalībniekiem un uzklusiet viņu pieredzi.

5.telpa: Ar kādiem izaicinājumiem profesionālajā izglītībā saskaras karjeras konsultanti jūsu valstī? Kā jūs domājat, kādam būtu jābūt karjeras konsultantam? Kā karjeras konsultantu redz jaunieši?

6.telpa: Kādas noderīgas metodes un instrumenti karjeras atbalstā ir tavā valstī? Kādi interesanti karjeras atbalsta pasākumi notiek tavā valstī? Atrodi sarunu biedrus no citām valstīm un pārrunājiet šo jautājumu.

Latvijas karjeras vadības prasmju veidošanās modeli un karjeras vadības prasmju noteikšanas indikatorus profesionālajā izglītībā autore sīkāk apskatīs 4. nodaļas 4.1. un 4.2 apakšnodaļās.

4. Karjeras vadības prasmes profesionālajā izglītībā

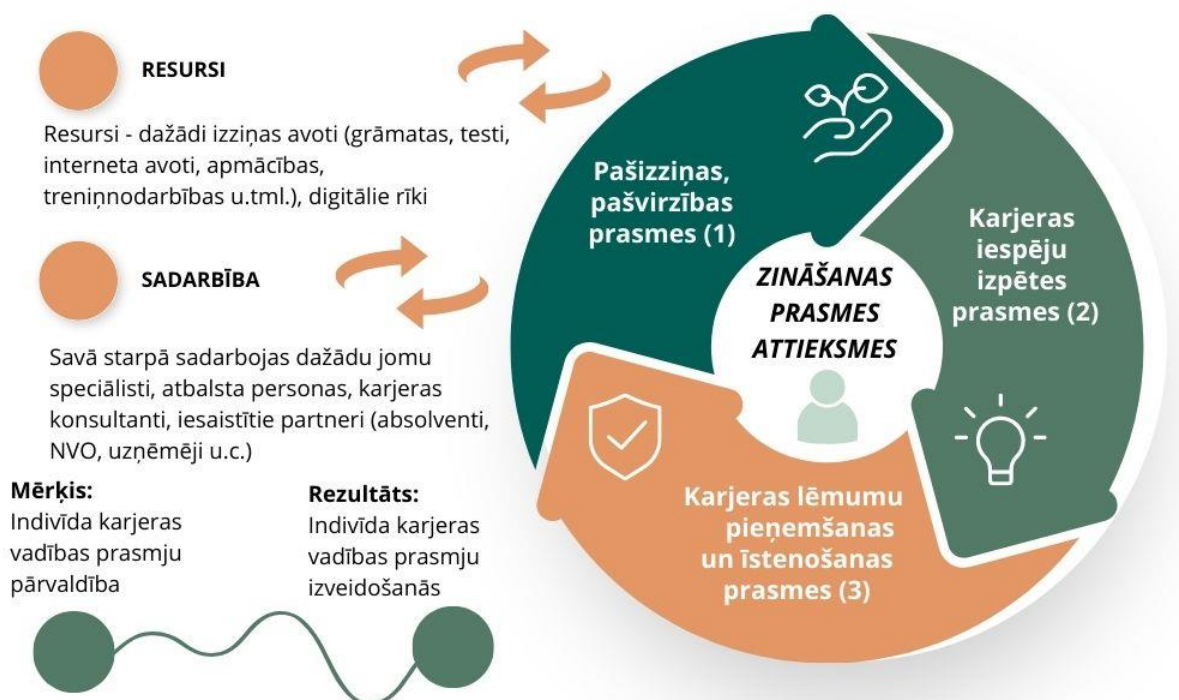
Latvijā Izglītības un zinātnes ministrijas padotībā esošā Valsts izglītības attīstības aģentūra ir galvenā institūcija, kas izstrādā ieteikumus un instrumentus karjeras atbalsta pilnveidošanai skolās. Aģentūra ir izstrādājusi vadlīnijas “Karjeras attīstības atbalsta īstenošanai” un metodisko materiālu “Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs” vispārējās, speciālās un profesionālās izglītības iestādēm. Materiāli izstrādāti, vadoties no Latvijas ESF Nacionālā projekta “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” gaitā gūtās pieredzes un lietojami atbilstoši spēkā esošajiem Latvijas normatīvajiem aktiem. Vadlīniju mērķis ir nodrošināt vienotu izpratni par karjeras attīstības atbalsta sistēmu, tās komponentiem un īstenošanu vispārējās, profesionālās un speciālās izglītības iestādēs. Vadlīnijās raksturotas šajā sistēmā iesaistīto dalībnieku lomas un atbildība efektīva karjeras attīstības atbalsta īstenošanā. Latvijā lielākajā daļā skolu gan ESF Nacionālā projekta laikā, gan pēc tā kvalitatīvai karjeras attīstības atbalsta nodrošināšanai izglītības iestādē tiek nodarbināts kvalificēts pedagogs karjeras konsultants (optimāli 1 pedagogs karjeras konsultants strādā ar 600 izglītojamiem). Šim speciālistam ir atbilstoša izglītība karjeras atbalsta jomā, t.i. augstākā pedagoģiskā izglītība un pedagoga karjeras konsultanta sertifikāts vai augstākā pedagoģiskā izglītība un maģistra grāds karjeras konsultēšanā.

Karjeras attīstības atbalsta sistēma ietver trīs komponentus: karjeras informācija, **karjeras izglītība** un konsultēšana. Latvijas Izglītības likums nosaka, ka **karjeras izglītība** ir izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu skolēnu **karjeras vadības prasmju** apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei.

4.1. Karjeras vadības prasmju veidošanās modelis

Karjeras izglītības centrā ir indivīds un viņa spēja sevi apzināties. Pazīstot sevi, indivīds spēj patstāvīgi pieņemt lēmumus karjeras izvēlē, spēj plānot savu karjeru un realizēt savus karjeras plānus, pats organizējot un vadot savu darbību, ko definējam kā karjeras vadības prasmes. 5. attēlā redzams karjeras vadības prasmju veidošanās modelis Latvijas skolās, kur centrā ir pats indivīds ar savām zināšanām, prasmēm un attieksmēm, piemītošajām vecumposma īpatnībām, individuālajām vajadzībām, mācīšanās stilu un uztveri. Modelī atspoguļotais rezultāts – trīs pamata

karjeras vadības prasmju izveidošanās – ir sasniedzams, sadarbojoties un iesaistot visus skolas pedagoģiskā personāla pārstāvjus (pedagogu karjeras konsultantu, grupas audzinātāju, skolotājus, bibliotekāru, psihologu, sociālo pedagogu, medicīnas māsu u.c.) un citus sadarbības partnerus (absolventus, vecākus, uzņēmējus, darba devējus, augstskolas u.c.).



5.attēls: Karjeras vadības prasmju veidošanās modelis (Latvija), adaptēts no [7]

4.2. Karjeras vadības prasmju indikatori

Latvijas karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugā profesionālās izglītības iestādēm [8] teikts, ka karjeras izglītībā ieteicams īstenot kompetenču pieejā balstītu mācību principus:

- mācīšanās ir audzēknim personīgi nozīmīga;
- skolotājs ir draudzīgs audzēkņa atbalstītājs, konsultants, eksperts, mācību situāciju ierosinātājs;
- mācību procesā tiek izmantoti daudzveidīgi informācijas resursi;
- mācību procesā tiek izmantotas informācijas komunikāciju tehnoloģijas (IKT);
- mācību procesā notiek pastāvīga audzēkņu digitālās pratības pilnveidošana;
- mācīšanās notiek daudzveidīgās mācību vidēs, arī ārpus klases telpām [8]

Jau 2. nodaļā autore runāja par to, ka formālajai izglītībai ir savi vājie punkti, piemēram, pārlieka koncentrēšanās uz sniegumu, subjektīvu vērtēšanas sistēmu risks un tas, ka iepriekš sagatavoti praktiskie uzdevumi ne vienmēr ļauj gūt priekšstatu par to, vai šādas situācijas un to risinājumi būtu rodami dzīvē [3]. Redzam, ka arī Latvijā karjeras attīstības atbalstā speciālisti iesaka balstīties kompetenču pieejā, lai risinātu šos formālās izglītības ierobežojumus.

Ja mēs uzmanīgi aplūkojam pirmajā rindkopā uzskaitītos kompetenču pieejā balstītos mācību principus, tad varam ievērot, ka karjeras vadības prasmju pilnveidošanai formālajā izglītībā talkā var nākt ikdienas mācīšanās un neformālās izglītības metodes. Jau 2. nodaļā autore iepazīstināja ar pašvirzīta mācīšanās procesa pamatelementiem, ko atbalsta neformālās izglītības metodes. Neformālo izglītību raksturo vairākas iezīmes, kuras veicina pašvirzītu mācīšanās procesu un tādējādi sasaucas ar kompetenču pieejā balstītu mācību procesu formālajā izglītībā. **Šis nepārprotamās līdzības mācību procesā autore izmanto "tilta būvēšanai" starp formālo un neformālo izglītību karjeras vadības prasmju veidošanai, izmantojot neformālās izglītības metodes.**

Karjeras izglītības saturam dažādās izglītības pakāpēs jābūt saskaņotam ar audzēkņu attīstību. Dzīves laikā katrs cilvēks secīgi izdzīvo noteiktus vecumposmus (fiziskās un garīgās attīstības stadijas), kuru laikā līdz ar ķermeņa fizioloģiskajām izmaiņām mainās arī darbaspējas, kompetence, ambīcijas un motivācija. Šīs izmaiņas cieši saistītas ar karjeras un karjeras vadības prasmju attīstību.

Profesionālo skolu jauniešiem turpinās identitātes veidošanās, turpinās fiziskā, emocionāla un seksuālā nobriešana, audzēkņi kļūst aizvien patstāvīgāki. Šajā posmā pieaug interese par norisēm sabiedrībā. Aizvien aktuālāki kļūst savas karjeras attīstības jautājumi. Karjeras attīstības vīzijas un mērķi šajā posmā kļūst aizvien atbilstošāki realitātei, jo audzēkņi aizvien labāk izprot karjeras mērķu un rakstura, personības, spēju un interešu savstarpējo saistību. Aizvien skaidrāk apzinās par vidējās profesionālās izglītības iespējām darba tirgū un to saistību ar tālāko izglītību un. Šajā posmā audzēkņi spēj mērķtiecīgi izmanto plašu karjeras formālo un neformālo informācijas avotu klāstu. Lēmumu pieņemšanai šajā attīstības posmā raksturīga rūpīgāka alternatīvu izvērtēšana, atbildīgāka izvēle un plānošana [8].

Karjeras izglītībā sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis – novērtēšanas indikatori profesionālajā izglītībā atspoguļoti 1.tabulā. **Indikatori** turpmāk autorei un Karjeras mācību programmas autoriem **kalpos kā instruments, lai 4.3. apakšnodaļā piemeklētu neformālās izglītības metodes karjeras vadības prasmju veidošanai profesionālo izglītības iestāžu audzēkņiem.**

1.tabula: Karjeras vadības prasmju indikatori profesionālajā izglītībā,
adaptēts no [8]

Pašizziņas, pašvirzības prasmes (1)	Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu	<ul style="list-style-type: none"> ● Atpazīst un apkopo savas: <ul style="list-style-type: none"> - intereses un vērtības - talantus, spējas, zināšanas - personības, rakstura iezīmes - stiprās un vājās puses ● Apzinās sava snieguma saistību ar savām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās
	Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu	<ul style="list-style-type: none"> ● Izvēlas sev piemērotas izaugsmes nodarbes ● Izzina un izvērtē savu karjeras situāciju no dažādiem skatupunktiem un atklāj jaunas iespējas ● Mērķtiecīgi un elastīgi izmanto citu pieredzi vai attīsta savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie noderīgiem risinājumiem ● Mērķtiecīgi izmanto digitālās prasmes digitālās darbu mapes veidošanā (portfolio) ● Izvērtē un pamato savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē ● Patstāvīgi pieņem lēmumus saistībā ar nākotnes karjeru ● Izmanto kritērijus, kas palīdz sasniegt karjeras mērķi, uzraudzīt un pilnveidot to. ● Izvērtē, apkopo un mērķtiecīgi izmanto gūto pieredzi.
	Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi	<ul style="list-style-type: none"> ● Veido un prezentē sasniegumus, veido veiksmīgu publisko runu. ● Izmanto svešvalodu starptautiskā vai virtuālā vidē. ● Patstāvīgi un profesionāli veido - CV, iesniegumus, motivācijas vēstules u.c. ● Izmanto prasmīgi digitālās tehnoloģijas, lai prezentētu savu karjeras pieredzi u.tml.

Karjeras iespēju izpētes prasme (2)	Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām	<ul style="list-style-type: none"> • Profesiju pasaules un tās attīstības pētīšana, izglītības iespēju izzināšana Latvijā un ārzemēs • Prasmīgi izmanto digitālās tehnoloģijas, lai pētītu un apstrādātu informāciju
	Prasme izvērtēt karjeras iespējas	<ul style="list-style-type: none"> • Dažādu izglītības un darba iespēju pētīšana Latvijā un pasaulē • Izpēta profesijās nepieciešamās zināšanas, prasmes un personiskās īpašības, darba likumdošanu. • Raksturo vaļasprieku, mācību priekšmeta un profesionālo interešu savstarpējo saistību. • Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā • Apzinās izglītības un nodarbinātības kopsakarības vietējā un globālā mērogā; • Salīdzina darba devēju un klientu prasības dažādos laika posmos un valstīs, lai izdarītu secinājumus par darba tirgus, t.sk., uzņēmējdarbības, attīstības tendencēm. • Kritiski analizē karjeras iespējas, • Digitālās pratības izmantošana karjeras informācijas izvērtēšanā

Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes (3)	Prasme veidot karjeras vīziju	<ul style="list-style-type: none"> • Interesējas par atklājumiem un inovācijām, meklē un radoši veido jaunas karjeras attīstības iespējas • Piedalās diskusijās par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro citu viedokļus
	Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi	<ul style="list-style-type: none"> • Nosaka aktuālas karjeras attīstības vajadzības, formulē karjeras attīstības problēmu un pamato nepieciešamību to risināt. • Izvirza karjeras attīstības mērķi/-us, dara to regulāri, piedāvā vairākus risinājumus, izvērtē to piemērotību un izvēlas labāko risinājumu, plāno īstenošanas soļus. • Dzīves (karjeras) mērķu formulēšanā ņem vērā informāciju par izmaiņām darba tirgū, respektējot savas vajadzības un iespējamo attīstību.

	Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu	<ul style="list-style-type: none"> • Izstrādā un pilnveido karjeras attīstības plānu. Apzinās grūtības tā īstenošanā, meklē un rod risinājumus. • Atbildīgi izmanto pieejamos resursus, izmanto citu idejas un risinājumus, lai īstenotu savu karjeras ieceri.
	Prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai	<ul style="list-style-type: none"> • Plāno un īsteno, cieņpilnu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. • Mērķtiecīgi sniedz pamatotus ieteikumus, lai iedvesmotu un motivētu citus īstenot viņu karjeras ieceres.

4.3. Neformālās izglītības metodes indivīda karjeras vadības prasmju veidošanai formālajā izglītībā

Latvijas Projekta komandai, izstrādājot Karjeras mācību Programmu karjeras vadības prasmju veidošanai formālajā izglītībā, bija ļoti būtiski atlasīt efektīvas neformālās izglītības metodes, kuras:

- veicinātu pašvirzītas mācīšanās procesu;
- būtu piemērotas mērķa grupai - karjeras attīstības atbalsta speciālistiem un citiem izglītotājiem;
- būtu piemērotas formālās izglītības mācību videi.

Lai īstenotu visus šos trīs priekšnosacījumus, autori balstījās uz savu pieredzi gan formālajā, gan neformālajā izglītībā, kā arī izvēlēto metožu piemērotību testēja Projekta apmācību laikā Latvijā no 2022. gada 10. -14. oktobrim, piedaloties 25 izglītotājiem – karjeras attīstības atbalsta speciālistiem un citiem izglītotājiem no projekta 7 partnervalstīm. Atgriezeniskās saites materiāli apkopoti jau iepriekš 3.2. apakšnodaļā. Jāpiebilst, ka autori visas piedāvātās metodes ikdienā izmanto savā profesionālajā darbībā, strādājot ar izglītotājiem un jauniešiem karjeras atbalstā gan Latvijā, gan dažādās Eiropas valstīs daudzu gadu garumā. Tāpēc tas vēl papildus dod uzticamības garantu šīm metodēm.

Materiāls ietver neformālās izglītības metožu aprakstus trīs daļās, kuras sistematizētas atbilstoši trīs karjeras vadības prasmēm:

1. pašizziņas, pašvirzības prasmes;
2. karjeras iespēju izpētes prasme;
3. karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.

Katras karjeras vadības prasmes attīstīšanai piedāvāts neformālās izglītības metožu apraksts un norises gaita. Katras metodes apraksts ietver mērķi, nepieciešamo materiālu sarakstu, norises gaitu, ieteikumus un darba lapas.

Materiālā piedāvātās metodes:

- viegli pielāgot darbam dažādās vecuma grupās un individuālam darbam;
- izmantojamas gan formālā, gan neformālā mācību vidē, organizējot tematiskās karjeras nodarbības, karjeras nedēļu pasākumus, karjeras nometnes/apmācības ar mērķi attīstīt karjeras vadības prasmes.

Tomēr formālajā izglītībā karjeras atbalsta speciālistam vai izglītotājam objektīvi jāizvērtē pieejamais laika resurss, indivīda mācīšanās prasmes un citi apstākļi, lai metodes pielāgotu atbilstošajai situācijai.

2.tabula: neformālās izglītības metodes 1.karjeras vadības prasmes veidošanai

KARJERAS VADĪBAS PRASME #1 <i>Pašizziņas, pašvirzības prasmes</i>
<p>Pašizziņas un pašvirzības prasmes ikdienas un profesionālajā dzīvē palīdz cilvēkam uzturēt pozitīvu paštēlu, novērtēt un pilnveidot savu sniegumu un sniegt visaptverošu informāciju par sevi un savu karjeras pieredzi. Šo prasmju veidošanai var palīdzēt treniņuzdevumi, kas veicina spēju ieklausīties, pieņemt un analizēt citu cilvēku viedokli, kurš atspoguļo konkrētā cilvēka talantus, prasmes, personības un rakstura iezīmes. Spēja ieraudzīt savas nākotnes karjeras perspektīvas un pašvirzītu ceļu uz savu ideju realizāciju palīdz tehnikas, kas "aizved" cilvēku nākotnes sapņu vīzijās noteiktā laika periodā. Tā cilvēks pats ierauga sevi pēc noteikta laika perioda, vizuāli izdzīvo savas idejas realizēšanos soli pa solim. Šādas tehnikas stiprina cilvēka pašapziņu, vairo motivāciju un ticību saviem spēkiem.</p>
<p>Norises ilgums un struktūra: 1, 5 stundas, īstenojams grupā, 5 mācīšanās stacijas</p>
<p>Mērķis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celt pašapziņu par savām stiprajām pusēm, spējām, prasmēm, interesēm un talantiem ("Spēka aplis", "Pastaiga divatā"). • Iedrošināt dalībniekus atrast iekšējos resursus vēlamās karjeras vai kādas citas nākotnes sasniegšanai un fiziski iziet soļus, kas viņam jāveic, lai to izdarītu ("Audiomeditācija" "Pastaiga nākotnē", "Vēstule nākotnei")
<p>Materiāli, resursi, vide:</p> <p>Papīra lapas, pildspalvas, marķieri, krāsainas pildspalvas, līmlapiņas, papīra lapas, dators ar austiņām vai viedtālrunis ar austiņām. Telpas/-u iekārtojums ar krēsliem, galdiem, ērtu vietu sēdēšanai un pabūšanai vienatnē. Āra teritorija pastaigām.</p>

Norises gaita:

Vadītājs īsumā iepazīstina ar katras mācību stacijas saturu, norisi un dalībniekiem piedāvā izvēlēties piedalīties visās vai tikai daļā no 5 mācību stacijām pēc brīvprātības principa, ievērojot pašvirzītas mācīšanās pieeju un dažādos dalībnieku intelekta talantu (vizuāli telpiskais, personiskās pašizpratnes, komunikācijas u.c.) tipus (Howard Gardner). Dalībnieki var paši plānot savu darbošanos un izmantot doto laiku, lai pavadītu mācīšanos tikai vienā no stacijām vai veicot uzdevumus visās stacijās. Vadītājs informē, ka katrā darba stacijā ir tās norises apraksts un visi nepieciešamie materiāli grupas vai individuālam mācīšanās procesam bez noteikta darba stacijas vadītāja. Tomēr vadītājs vienmēr ir klātesošs un dalībniekiem atbalstošs, ja tas ir nepieciešams.

1.mācību stacija SPĒKA APLIS [9] (Circle of strength)

- Dalībnieki patstāvīgi grupā atrod domubiedrus (kopā vismaz 3), kuri vēlas piedalīties šajā aktivitātē un saņemt atgriezenisko saiti no cilvēkiem, lai novērtētu un pamanītu savas pozitīvās un stiprās puses.
- Katrs dalībnieks paņem papīra lapu un uzzīmē "Spēka apli" – divus apļus vienu otrā (t.i. iekšpusē mazāks un ārpusē lielāks)
- Nākamo 5 – 7 minūšu laikā "Spēka Aplis" vidū uzraksta un savas labās īpašības, intereses, vaļaspriekus, sasniegumus, panākumus, spējas, prasmes, aizraušanās. Iespējams kaut ko tādu, par ko citi nenojauš. Visu to, ko viņš par sevi lepojas.
- Dalībnieki sadalās mazākās grupās: 3-4 personas vienā grupā. Mazās grupas izvietojas telpā viena no otras tā, lai netraucētu citām. Mazās grupas dalībnieki sēž tuvu viens pie otra.
- Viens no mazās grupas dalībniekiem fiziski pagriežas ar muguru pret pārējiem grupas biedriem. Taču vienlaicīgi viņš ir pietiekami tuvu pārējiem diviem, lai tos varētu dzirdēt. Viņam uzdevums ir uzmanīgi klausīties. Viņam nav atļauts runāt vai jebkādā veidā komentēt vai mijiedarboties ar pārējiem.
- Pārējie divi grupas dalībnieki dalās pozitīvajās stiprajās pusēs, talantos, spējās, ko viņi ir novērojuši par dalībnieku viņiem priekšā. Ja iepriekš viņi nav bijuši pazīstami, tad izsaka savus novērojumus. Piemēram, 'Ievēroju, viņam ir kalendārs, kurā pieraksta turpmākos notikumus. Šķiet, ka viņš ir laika cilvēks, punktuāls. Viņam ir svarīgi.....'.
- Pēc 2 minūtēm abi dalībnieki pārtrauc dalīšanos, un cilvēks, kurš klausījās pozitīvās atsauksmes, pagriežas pret pārējiem un pasaka tikai vienu vārdu "paldies", un pieraksta uzklaušītās stiprās puses ārējā vai lielajā lokā darba lapā "Spēka Aplis".
- Pēc tam lomas tiek mainītas. Katrs mazās grupas dalībnieks saņem atgriezenisko saiti par savām stiprajām pusēm.
- Kad visi dalībnieki ir noslēguši dalīšanos, nākamās 5 - 7 minūtes dalībnieki padomā pieredzēto, atbildot uz jautājumiem:
 - ✓ Kas tevi pārsteidza, saņemot vai sniedzot atgriezenisko saiti ?
 - ✓ Ko tu jau zināji par sevi?
 - ✓ Ko tu uzzināji jaunu par sevi?
 - ✓ Kas tev patika par šo darbnīcu?
 - ✓ Kas tev patika, daloties par citu dalībnieku stiprajām pusēm?
 - ✓ Kā tu juties, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti no citiem dalībniekiem?
 - ✓ Ko tu iemācījies par sevi šīs darbnīcas laikā?

2.mācību stacija PASTAIGA DIVATĀ (Walk and talk)

- Dalībnieks patstāvīgi grupā atrod sarunu biedru, ar kuru doties pastaigā ārpus telpām.
- Pirms starta vienojaties, cik gara būs saruna kopā uz vienu cilvēku. Sekojiet līdzi laikam.
- Kopīgi vienojaties, kurš vispirms uzdos jautājumus un, kurš sniegs atbildes. Pēc tam samainieties.
- Tā ir saruna, kurā jautājumi tiek izmantoti kā rīks. Tāpēc mēģiniet pieturēties pie dotajiem jautājumiem. Tomēr, ja vēlaties pievienot jaunus, izmantojiet atvērtus un virzošus jautājumus. Centieties izvairīties no “jā” vai “nē” atbilžu jautājumiem. Centieties atturēties no padomu vai personiska viedokļa sniegšanas.
- Jautājumi:
 - ✓ Kas šobrīd ir Tava prioritāte karjerā?
 - ✓ Ja Tev būtu jādalās pieredzē ar vislielāko mācību Tavā karjeras ceļā, kāda tā būtu?
 - ✓ Kā Tu nonāci līdz šim savas karjeras punktam?
 - ✓ Ja Tu varētu darīt jebko, ko Tu darītu?
 - ✓ Izmēģini kaut ko jaunu jau šonedēļ. Kas tas varētu būt?
 - ✓ Kā Tu vari palīdzēt citiem cilvēkiem?
 - ✓ Kādas ir Tavas pozitīvās īpašības?
 - ✓ Kas ir Tavi talanti?
 - ✓ Ko Tu esi apņēmis izdarīt tuvākā gada laikā?
 - ✓ Ko Tu dari, lai sevi pilnveidotu?
 - ✓ Kādas ir Tavas intereses?
 - ✓ Ko Tu gribētu izgudrot?
 - ✓ Kādu Tu sevi iedomājies pēc 15 gadiem?

Vadītājs, sagatavojot darbnīcu, iepriekš var izvēlēties konkrētus jautājumus, kuri ir atbilstoši dalībnieku vecumposmam. Tāpat vadītājs var iepriekš pievienot papildus jautājumus, kā avotu izmantot sarunu spēles/kārtis [10] [11]



3.mācību stacija AUDIOMEDITĀCIJA "VIZUALIZĀCIJAS PASTAIGA - SATIEC SAVU NĀKOTNI" (Vision walk - meet your future)

- Dalībnieks iekārtojas ērti sēdus vai guļus, lai individuāli var ļauties meditācijai (dators/viedtālrunis, austiņas). Dalībnieks, ja izmanto savu viedtālruni, var doties arī ārpus telpām – dabā.
- Meditācija ir vadīta vizualizācija, satiekot savu Nākotni. Tās ir 9 minūtes, lai pabūtu ar sevi un savu Nākotni. Ko tā vēlas tev pavēstīt? Kādas padomus tava Nākotnes vēlas tev sniegt? Kāds tu izskaties Nākotnē?

- Tā var būt kā ievads, lai varētu atbildēt uz sev nozīmīgiem jautājumiem, uzstādīt savus mērķus un izveidot skaidru rīcības plānu, lai tos sasniegtu. Meditāciju var izmantot arī kā papildinošu rīku "Mērķu uzstādīšanas spēlei" (skat. Karjeras vadības prasmes #3).

Audiomeditācijas fails [12] [13]:



4.mācību stacija PATAIGA NĀKOTNĒ [9] (A walk to the future)

- Dalībnieks patstāvīgi grupā atrod sarunu biedru, kurš vēlas strādāt pāri un vizualizēt soli pa solim savu nākotni ar strukturētu jautājumu palīdzību.
- Kopīgi vienojaties, kurš vispirms pāri būs **vadītājs**, kurš **nākotnes vizualizētājs**. Pēc tam samainieties. Laiks 15 min x 2 = 30 min.
- Pastaigas nākotnē soļi (vadītājs runājot, uzdodot jautājumus un dodot instrukcijas pēc šiem soļiem virza savu sarunu biedru – nākotnes vizualizētāju):
 - ✓ **1.solis:** Vadītājs aicina nedefinēt sapni/mērķi pastaigai nākotnē. Uzzīmē vai izliec ar līmlapiņām savu pastaigu nākotnē uz grīdas no 1 līdz 10 skalā. Kurā vietā uz skalas Tu gribi būt no 1 – 10, kad sasniegsi savu sapni/mērķi? Kāds Tu tur esi, ko Tu dari citādāk? Ko citi ievēro par Tevi?
 - ✓ **2.solis:** Paskaties uz savu skalu no malas, kur Tu pašreiz atrodies – uz kura cipara no 1 - 10? Nostājies uz tā. Skatoties no punkta 1 – līdz Tavam uz, kura Tu stāvi šobrīd, kas ir bijuši galvenie pagrieziena punkti? Ko Tu jau esi iemācījies, izdarījis? Par ko Tu īpaši lepojies ar sevi? Kā Tu to izdarīji?
 - ✓ **3.solis:** Vai Tu vēlies izdarīt vienu soli uz priekšu pretim savam sapnim/mērķim? Nostājies uz nākamā cipara! Kādas izmaiņas Tu novēro, kad esi soli tuvāk savam sapnim/mērķim? Kas Tev ir tagad, bet nebija agrāk? Kas ir mainījies?
 - ✓ **4.solis:** Uzaicini spert vēl vienu soli un uzkāpt uz nākamā cipara skalā. Atkārtoti uzdod iepriekšējā soļa jautājumus un pievieno dažus no šiem jautājumiem: Ko Tu dari citādāk? Ko apkārtējie ievēro par Tevi? Ko Tu esi atklājis par sevi nākotnes pastaigā līdz šim brīdim?
 - ✓ **5.solis:** Aicini veikt tik daudz soļu, cik nepieciešams, lai sasniegtu vēlamo sapni/mērķi – ciparu uz, kura nākotnes vizualizētājs vēlas būt. Katrā solī atkārtoti iepriekšējo soļu jautājumus.
 - ✓ **6.solis:** Kad nākotnes vizualizētājs ir sasniedzis ciparu uz skalas ar savu vēlamo sapni/mērķi, lūdz atskaties pastaigā un jautā viņam: Kā Tu jūties tagad, kad esi sasniedzis savu sapni/mērķi? Ko Tu iemācījies par sevi? Ar ko Tu īpaši lepojies? Kā Tev izdevās sasniegt savu sapni/mērķi un, kas Tev palīdzēja? Kādas izmaiņas Tu esi novērojis sevī?

5.mācību stacija UZRAKSTI VĒSTULI SAVAI NĀKOTNEI (Write a letter to your future self)

- Izmanto vietni <https://www.futureme.org/> , kurā uzraksti un nosūti vēstuli savam nākotnes “Es” par saviem sapņiem, mērķiem un sajūtām. Nosūti nākotnes vēstījumu pats sev. Pasapņo par savu dzīvi pēc noteikta laika – kāds Tu būsi, ko darīsi, kādi cilvēki Tev būs apkārt, izsaki pozitīvus vēlējumus sev u.tml.
- Pirms vēstules rakstīšanas iespējams izvēlēties laiku (pēc 6 mēnešiem, pēc 1/3/5/10 gadiem) kad vēlies saņemt savu vēstuli. Tāpat ir iespēja norādīt vēstules adresāta e-pastu. Pēc vēstules nosūtīšanas Tev e-pastā atnāks ziņojums no vietnes FutureMe ar e-pasta apstiprināšanas saiti.

The screenshot shows the FutureMe website interface. At the top, there is a navigation bar with the FutureMe logo, a 'Write a Letter to the Future' link, and a 'Read Public Letters' link. On the right side of the navigation bar, there are links for 'FutureMe PRO', 'Blog', 'Press & Props', 'Sign In', and 'Sign Up'. The main heading is 'Write a letter to your future self'. Below the heading, there is a sub-heading 'Write. Pick a receiving date. Send. Verify. That's it.' and a note 'Your letter is safe with us - we've sent over 20 million letters in 20 years!'. The main content area is a large white box with a text input field containing 'Dear FutureMe,'. To the right of the text input field, there are several options: 'Deliver in' with a dropdown menu showing '6 months', '1 year', '3 years', '5 years', and '10 years'; 'Select your audience' with radio buttons for 'Private' and 'Public, but anonymous'; 'Make sure you get your letter' with a text input field for an email address; 'Pick your style' with radio buttons for 'Send just this letter' (Free) and 'Send this letter + Support FutureMe' (€2,70). At the bottom right, there is a 'Send to the Future' button.

3.tabula: neformālās izglītības metodes 2.karjeras vadības prasmes veidošanai

KARJERAS VADĪBAS PRASME #2 *Karjeras iespēju izpētes prasme*

Karjeras iespēju izpētes prasmes ikdienas un profesionālajā dzīvē palīdz cilvēkam atrast informāciju par karjeras iespējām un izvērtēt tās. Šīs prasmes apvieno cilvēka spēju ieraudzīt resursus sev blakus gan karjeras atbalsta personu veidā skolā un ģimenē, gan karjeras iespējas tepat Latvijā vai ārzemēs un to, kā tas izskatās kopējā sistēmā attiecībā pret pašu indivīdu. Šīs situācijas kopējā karjeras attīstības atbalsta sistēmā ir iespējams vizualizēt un ieraudzīt sevi apkārtējās pasaules kontekstā, izmantojot sistēmas pieeju. Sistēmas pieeja ir process, caur kuru cilvēks izveido trīsdimensiju karti, attainojot attiecību sistēmas personīgajā vai profesionālajā kontekstā. Sistēmas pieeja attīsta piederības sajūtu plašākām sistēmām: ģimenei, skolai, sociālajai grupai, darba vietai u.t.t., un palielina izpartni par to, kā viss ietekmē katru no mums vai konkrētu situāciju [9].

Tāpat, lai ieraudzītu iespējas apkārt cilvēkam nepieciešams radošums ideju meklēšanā un spēja uz ikdienišķām lietām palūkoties oriģināli un domāt “ārpus kastes”. Šo prasmi var attīstīt ar dažādiem iedvesmas un radošuma treniņuzdevumiem.

Norises ilgums: 2 stundas

Mērķis:

- Veicināt spēju ieraudzīt sevī radošo potenciālu un veidu, kā attīstīt radošo domāšanu, tā ieraugot arvien jaunas iespējas sev apkārt (“Radošums un iespējas”).
- Palīdzēt attīstīt prasmi analizēt karjeras atbalsta iespējas (“Atrodi iespējas dabā”).

Materiāli, resursi, vide:

Attēls “Kaķis un ledusskapis” (2.pielikums), tāfele, marķieri, dators, projektors, skaņu tumba. Āra teritorija pastaigām dabā.

Norises gaita:

Vadītājs ievadā vedina dalībniekus aizdomāties par to, ka visi cilvēki ir radoši – citi izteiktāk un citi ne tik izteikti. Aicina dalībniekus novērtēt savu radošumu skalā no 1- 10. Vadītājs izstāsta, ka dalībniekiem būs iespēja veikt dažus uzdevumus, kas attīsta radošo domāšanu un palīdz ieraudzīt atbalsta personas un iespējas sev apkārt, ieraudzīt sev nepieciešamo karjeras atbalstu gan no apkārtējiem, gan reālu resursu veidā. Vadītājs izstāsta, ka dalībnieki veidos savas karjeras atbalsta trīsdimensiju kartes pavisam neparstā veidā – no dabas materiāliem.

1.aktivitāte: RADOŠUMS UN IESPĒJAS APKĀRT

Kas kopīgs KAĶIM UN LEDUSSKAPIM? (What do a cat & a fridge have in common?)

- Vadītājs dalībniekiem redzamā vietā novieto krāsainu attēlu (2.pielikums), kurā redzams kaķis un ledusskapis.
- Dalībniekiem jautā “Kas kopīgs KAĶIM UN LEDUSSKAPIM?”. Ģenerējiet maksimāli daudz oriģinālu ideju par to, kas ir kopīgs kaķim un ledusskapim, par kopā radītajām iespējām u.tml.!
- Vadītājs pieraksta izteiktās idejas uz tāfeles.
- Noslēgumā pārrunā ideju ģenerēšanu – cik viegli vai grūti bija ieraudzīt līdzības starp divām savstarpēji nesaistītām lietām. Kas palīdzēja ieraudzīt līdzības?

Iedvesmas video par putniņu “IESPĒJAS IR MUMS APKĀRT”

- Vadītājs dalībniekus aicina noskatīties 6 min video.
- Pēc video noskatīšanās vadītājs uzdod jautājumus, kas vedina dalībniekus pārdomāt video redzēto. Kas mums palīdz ieraudzīt lietas un iespējas mums apkārt. Kas palīdz būt vērīgam? Kad un kādos apstākļos ievērojam iespējas sev apkārt? Kam jānotiek, lai ieraudzītu iespējas?
- Vadītājs uz tāfeles veido kopsavilkumu no dalībnieku atbildēm.

Video fails par putniņu [14]



2.aktivitāte: ATRODI IESPĒJAS DABĀ (dabas objekti, sistēmas pieeja)

KARJERAS IESPĒJAS DABĀ (Career opportunities in nature)

- Metode balstīta sistēmas pieejā. Tā palīdz pabūt ar sevi un ieraudzīt sevi kopējā sistēmā un veidot uzticību.
- Ievadā vadītājs stāsta, ka šajā pasaules daļā cilvēki mīl dabu. Senlatviešu tradīcijas ir ļoti saistītas ar dabas ritmu. Cilvēki vēro procesus dabā un zina, kad sēt sēklas, kad novākt, kad mazgāt veļu, vākt garšaugus. Viņi redz iespējas dabā.
- Vadītājs aicina izjust pasauli sev apkārt un izmantot dabu kā mācību vidi karjeras iespēju izpētei.
- Vadītājs uzaicina dalībniekus dodieties ārā un veltīt mirkli, lai pabūtu ar sevi, mainot uzmanību no domām un prāta uz apkārtējo dabu.
- **Pastaigājieties vienatnē 20 minūtes, veltot uzmanību uz sekojošo:**
 - ✓ Ko daba vēlas jums pateikt par karjeras iespējām? Ko jūs varat novērot?
 - ✓ Izvēlies vienu koku, apsēdies tam blakus vai apskauj un atrodi savienojumu. Ko tas tev vēlas pateikt?
 - ✓ Paņemiet no dabas 10 vai vairāk objektus, kas atspoguļotu jūsu karjeras atbalsta elementus (skolotāji, karjeras konsultanti, mācības, darbs, kolēģi, studenti, jaunieši, vecāki, ģimene, bērni utt.)
- Pēc pastaigas dalībnieki atgriežas iekštelpās un 30 min veido savas **karjeras atbalsta kartes** no atrastajiem dabas objektiem. Papildus izmanto papīru, krāsainus flomāsterus vai zīmuļus, līmi. Vadītājs uzsver, ka cilvēki savā karjeras ceļā sastopas ar daudz un dažādām atbalsta personām un iespējām. Vadītājs padalās ar savu personīgo stāstu, kāds ir bijis karjeras atbalsts un iespējas viņa karjeras ceļā. **Tālāk vadītājs paskaidro, kā dalībniekiem veidot savas kartes [9]:**
 - ✓ Sagatavojiet virsmu ar noteiktām robežām, kurā veidosiet karti (piem. papīra lapa). No atrastajiem objektiem iedrošini dalībniekus izvēlēties vienu priekšmetu, kas atspoguļotu viņu pašu kartē, sakot: Uzticies savai intuīcijai un sajūtām ķermenī, veicot šo vingrinājumu. Nav pareiza vai nepareiza veida, kā radīt savu "karti". Noliec priekšmetu tajā vietā uz kartes, kur Tev ir sajūta – tā ir īstā vieta. Pieraksti pie priekšmeta "Es". Neanalizē prātu, uzticies savai intuīcijai un ķermenim. Ļauj rokai sevi vadīt.
 - ✓ Tālāk no atrastajiem dabas objektiem dalībniekiem jāpaņem vairāki priekšmeti, kas attēlotu viņa karjeras atbalsta elementus. Iedrošini dalībniekus katru no priekšmetiem novietot uz kartes, uzticoties savai intuīcijai. Kādā attālumā priekšmeti atrodas no priekšmeta, kas pārstāv tevi? Pie katra novietotā priekšmeta pieraksti klāt atslēgas vārdu, kas

raksturotu tavas karjeras atbalsta elementu (vecāki, draugs, skolotājs, darbs, skola, elki u.tml.). Iedrošini dalībniekus pievienot kartei papildus vizuālos elementus, kas padarītu karti "dzīvu" un atspoguļotu mijiedarbību starp elementiem.

- **Noslēgumā veidojiet karjeras atbalsta karšu izstādi.** Dalībniekiem iespēja "apmeklēt" izstādi un uzklausīt kartes īpašnieka stāstu par iespējamiem karjeras atbalsta veidiem, šaubām, lēmumiem u.t.t. Svarīgi, ka dalība izstādē notiek brīvprātīgi. Izstāde sākas no dalībnieka, kurš vēlas parādīt savu karti pirmais un dalīties ar to, ko vēlas atklāt. Svarīgi, lai visi izstādes apmeklētāji būtu vērsti uz runātāju un viņa stāstu, nevis uzdotu jautājumus un komentētu.
- Kad izstāde ir noslēgusies, **dalībnieki sanāk kopējā aplī un noslēdz aktivitāti** ar jautājumiem un pārdomām un kopīgu sarunu:
 - ✓ Kas tevi visvairāk pārsteidza?
 - ✓ Kas tev bija visnoderīgākais?
 - ✓ Kurš tev būtu visvarīgākais atbalsts, ja pašreiz paskatītos uz savu karjeras atbalsta karti?

Dalībnieku karjeras atbalsta kartes no Projekta apmācībām Latvijā 2022. gada 10. – 14. oktobrī



4.tabula: neformālās izglītības metodes 3.karjeras vadības prasmes veidošanai

KARJERAS VADĪBAS PRASME #3

Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes

Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes ikdienas un profesionālajā dzīvē palīdz cilvēkam veidot karjeras vīziju, meklējot jaunas karjeras attīstības iespējas. Piemētot šīm prasmēm, cilvēks spēj paust viedokli par savām iecerēm un noskaidrot citu viedokli. Piemētot šai karjeras vadības prasmei cilvēks spēj izvirzīt karjeras attīstības mērķi un sastādīt rīcības plānu, izvērtējot reālo situāciju, pieejamos resursus un sadarbības iespējas mērķa īstenošanā.

Norises ilgums: 2,5 stundas

Mērķis:

- Attīstīt prasmi veidot karjeras vīziju, meklējot karjeras attīstības iespējas (“Personības attīstības upe”)
- Mācīties prasmes formulēt mērķus un sastādīt rīcības plānu (“Mērķu uzstādīšanas spēle”).

Materiāli, resursi, vide:

Krāsainas papīra lapas, flomāsteri, zīmuļi.

Norises gaita:

Vadītājs izstāsta, ka dalībnieki veiks divus uzdevumus, kuri savstarpēji papildina viens otru. Pirmais uzdevums vairāk balstīts uz dalībnieka iztēli un sajūtām, bet otrais uzdevums veidots strukturētu jautājumu veidā. Dalībniekiem tiek izstāstīts, ka šie uzdevumi palīdzēs noformulēt karjeras vīziju, mērķi un radīt reālu rīcības plānu.

PERSONĪBAS ATTĪSTĪBAS UPE (River of Personal Development)

- Vadītājs dalībniekus aicina pārdomāt brīžus mūsu dzīvē, kad ieguvām nozīmīgas zināšanas un pieredzi. Ko un kā mācījāties?
- Vadītājs uzsāk aktivitāti, sakot: Paņemiet papīra lapu un krāsainus flomāsterus vai zīmuļus un 30 minūtēs uzzīmējiet upi – ja jūsu dzīve būtu upe, kāda tā izskatītos un, kur tā jūs aizvestu? Iedomājieties, ka jūsu dzīve ir upe, kuras tecējums ir līkumains. Zīmējot, atskatieties uz savu pagātņi un padomājiet par notikumiem, kad kaut ko iemācījāties vai uzzinājāt. Pēc tam, kad esat sasniedzis tagadni, turpiniet zīmēt savu upi, bet šoreiz iedomājieties, kā tā ieplūdis nākotnē.
- Zīmējot upi, dalībnieks domās uzdod sev dažus būtiskus jautājumus un atbildes atslēgas vārdu veidā fiksē zīmējumā:
 - ✓ Kāds ir mans mērķis?
 - ✓ Kādā veidā es vēlos attīstīties?
 - ✓ Kāpēc es gribu iet šo ceļu?
 - ✓ Cik daudz dažādu ceļu ir, lai sasniegtu manus mērķus?
- Noslēgumā veidojiet “Personības attīstības upju” zīmējumu izstādi. Dalībniekiem iespēja “apmeklēt” izstādi un uzklaut upes īpašnieka stāstu par tās nozīmi, mērķiem un kā tos plāno sasniegt. Svarīgi, ka dalība izstādē notiek brīvprātīgi. Izstāde sākas no dalībnieka, kurš vēlas parādīt savu “upi” pirmais un dalīties ar to, ko vēlas atklāt. Svarīgi, lai visi izstādes apmeklētāji būtu vērsti uz runātāju un viņa stāstu. Stāsta beigās dalībnieki aicināti uzdot jautājumus.



Dalībnieku Personības attīstības upju zīmējumi no Projekta apmācībām Latvijā 2022. gada 10. – 14. oktobrī

MĒRĶU UZSTĀDĪŠANAS SPĒLE [15] (Goal setting game)

- Metodes pamatā ir GROW koučinga modelis, kas palīdz soli pa solim, atbildot uz atvērtiem jautājumiem, aizvest dalībniekus līdz apzinātām mērķa sasniegšanas rīcības plānam.



- Sākumā vienojas, vai dalībnieki jautājumu uzdošanā darbosies individuāli vai pāros. Ja pāros, tad vispirms viens uzdod jautājumus un otrs atbild, pēc tam mainās lomām. Tāpat vienojas par uzdodamo jautājumu skaitu.
- Dalībnieki sadala lapu 4 daļās pēc GROW modeļa principa: 1) Mērķis 2) Realitāte 3) Iespējas 4) Rīcība
- Lapas augšpusē **pieraksta iedvesmojošu mērķi**, kuru vēlas sasniegt. Mērķi vēlams formulēt precīzu, izmērāmu, noteiktu laikā. Mērķa formulēšanā var iedvesmoties no savas “Personības attīstības upes” (skat. iepriekš). Dalībniekiem turpmāk atbildes uz jautājumiem jāsniedz tikai saistībā ar savu formulēto mērķi.
- Dalībnieks atbild uz 1 – 3 jautājumiem sadaļā “Mērķis”. Pieraksta uz lapas secinājumus:
 - ✓ Kā tu sapratīsi, ka esi sasniedzis to, ko vēlējies? Kas par to liecinās?
 - ✓ Kas varētu būt ieguvēji un zaudētāji, ja tu sasniegtu savu mērķi?
 - ✓ Kādēļ šis mērķis ir tā vērts, lai to sasniegtu? Ko tas dos tev un ko – pasaulei?
- Dalībnieks atbild uz 1 – 3 jautājumiem sadaļā “Realitāte”. Pieraksta uz lapas secinājumus:
 - ✓ No kā tu izvairies, domājot par šo mērķi?

- ✓ Kādi resursi tev jau ir (piemēram, prasmes, laiks, iedvesma, nauda, atbalsts ...)?
- ✓ Cik lielā mērā šis mērķis nodarbina tavu prātu? Cik bieži par to domā?
- Dalībnieks atbild uz 1 – 3 jautājumiem sadaļā “Iespējas”. Pieraksta uz lapas secinājumus:
 - ✓ Kādi resursi tev nepieciešami? Kam tādi ir? Kur tos var iegūt?
 - ✓ Kādas iespējas tev pavērtos, ja tev būtu vairāk naudas, vairāk laika, vairāk ...?
 - ✓ Kas spēj paātrināt šī mērķa sasniegšanu?
- Dalībnieks atbild uz 1 – 3 jautājumiem sadaļā “Rīcība”. Pieraksta uz lapas secinājumus:
 - ✓ Kas ir galvenie mērķa sasniegšanas posmi? Līdz kuram laikam tie būtu jāsasniedz?
 - ✓ Kāds ir vissvarīgākais uzdevums ceļā uz mērķi? Kāds būs tavs pirmais solis tā izpildē?
 - ✓ Ko darīsi, lai saņemtu nepieciešamos resursus, atbalstu?
- Dalībnieks izveido rīcības plānu ar konkrētiem uzdevumiem un īstenošanas laiku. Noslēdz vienošanos ar sevi rīcības plāna īstenošanā!

4.4. Neformālās izglītības metodes atgriezeniskās saites rosināšanai

Atgriezeniskā saite pēc mācībām formālajā izglītībā ierasti ir kā atzīme vai skolotāja izteikts vērtējums. Neformālajā izglītībā fokuss ir uz mācīšanās procesu ceļā uz rezultātu katram dalībniekam individuāli. Atgriezeniskā saite var tiek sniegta gan par mācīšanās procesa gaitu, konkrētu aktivitāti, mācību vadītāja darbību un mācību dalībnieku savstarpējo novērtējumu. Atgriezeniskās saites iegūšanai tiek izmantotas dažādas neformālās izglītības metodes, kuru laikā dalībniekiem ir iespēja paust savas emocijas un izjūtas, tāpēc mācību vadītājam elastīgi jāspēj novērtēt komandas dalībnieku briedums un kopējā atmosfēra grupā. Atgriezeniskās saites aktivitātes laikā jebkurš viedoklis ir uzklausišanas vērts, nepieciešams atturēties no vēlmes domu pabeigt mācību dalībnieka vietā. Ieteicami ir uzdot atvērtos jautājumus (Kas notiktu, ja ...? Kā es varētu to izdarīt...? Ko es šodien iemācījos? Ko es zināju jau iepriekš? u.tml.), nevis vērtēt un komentēt. Dalībniekiem ir jādod laiks apdomāties, klusums reizēm ir domāšanas klusums. Tāpat ne vienmēr dalībnieka klusēšana vai nekomentēšana nozīmē, ka viņš automātiski piekrīt kādam viedoklim.

Atgriezeniskās saites neformālās izglītības metodes palīdz:

- formulēt mācību dalībnieku grupas viedokli;
- mazināt spriedzi pēc mācību aktivitātēm;
- mācību vadītājiem/treneriem/pedagogiem saprast mācību dalībnieku grupas viedokli;

- radīt uzticēšanos grupā;
- noslēgt mācību aktivitāti;
- apzināt savstarpējās attiecības grupā.

SARUNU APLIS

- Dalībnieki izveido apli tā, lai viens otru labi redzētu un būtu ērti sēdēt vai stāvēt. Mācību vadītājs atgriezeniskās saites iegūšanai **izmanto dažādus papildus instrumentus:**

Asociatīvās kārtis

- ✓ Apļa centrā tiek novietotas asociatīvās kārtis ar attēliem uz augšu.
- ✓ Dalībnieki izvēlas kārti, kura atspoguļo viņa atziņas vai izjūtas pēc nodarbības/aktivitātes. Saistoši izvēlētajai kārtij dalībnieki dalās atziņās vai izjūtās.

Jautājumu kārtis

- ✓ Apļa centrā tiek novietota kaudzīte ar jautājumu kārtīm tā, lai jautājumi nav redzami.
- ✓ Pirmajā variantā dalībnieki izvelk vienu jautājumu un atbild uz to saistoši pieredzētajam nodarbībā/aktivitātē. Otrajā variantā kāds no dalībniekiem izvelk vienu vai vairākus jautājumus un atbild visi dalībnieki.
- ✓ Jautājumi: Ko es šodien iemācījos? Ko es zināju jau iepriekš? Kas bija šodienas izaicinājums? Kas pārsteidza? Kā šodienas ieguvumi man var palīdzēt mainīt, uzlabot savas mācības vai darbu? Kādas ir manas šodienas izjūtas?

ROKAS NOSPIEDUMS

- Mācību dalībnieku atgriezeniskās saites iegūšanai pēc nodarbības/aktivitātes izlases veidā var izmantot "Rokas nospieduma refleksijas jautājumus". Pirms tam dalībnieks uz papīra lapas uzzīmē savas plaukstas kontūru. Plaukstas kontūrā dalībnieks ieraksta savas atbildes.



6.attēls: Refleksijas jautājumi

TAURENIS

- Katrs dalībnieks uz baltas vai krāsainas lapas uzzīmē savu emociju taureni, kas saistīts ar sajūtām, kuras radušās pēc mācībās pavadītā laika. Uz lapas uzraksta arī savu vārdu.
- Pēc tam katrs dalībnieks uz cita dalībnieka taureņa lapas uzraksta vēlējumu/pateicību tās īpašniekam, tā veidojot pozitīvas atmiņas par kopā pavadīto laiku mācībās.



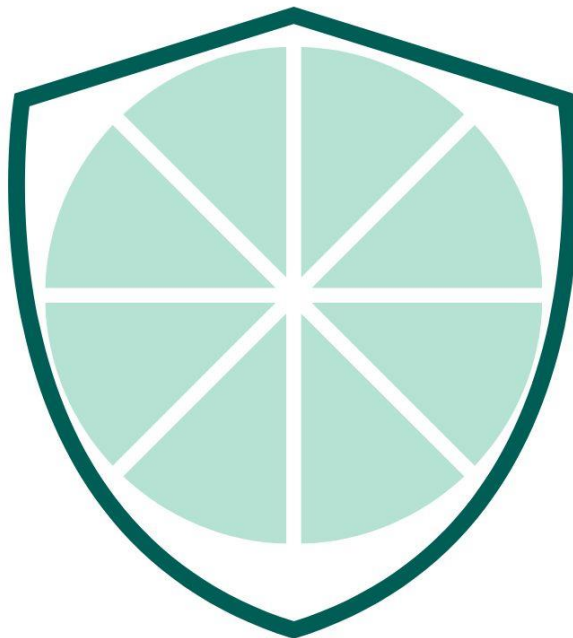
7.attēls: Dalībnieku taureņu zīmējumi no Projekta apmācībām Latvijā 2022. gada 10. – 14. oktobrī

SKALA 1 -10

- Dalībnieki izveido apli tā, lai viens otru labi redzētu un būtu ērti sēdēt vai stāvēt. Apļa vidu uzzīmē vai izliek ar līmlapiņām uz grīdas skalu no 1 līdz 10. Dalībniekiem ar dažādu krāsu līmlapiņām jāatzīmē, kurā vietā uz skalas viņš atradās pirms mācībām un, kurā vietā viņš atrodas šobrīd.
- Pēc skalas izveidošanas dalībnieki izsaka savu viedokli un dalās iespaidos.

MANS VAIROGS

- Uzzīmējiet uz papīra lapas vairogu un sadaliet to septiņās daļās.
- Katrā no vairoga daļām ierakstiet atslēgvārdus, saistoši uzdotajam jautājumam. Jautājumus var aizstāt ar citiem jautājumiem, saistoši mācību tēmai:
 - ✓ 1.jautājums: Ko es daru labi?
 - ✓ 2.jautājums: Ko es gribētu darīt?
 - ✓ 3.jautājums: Kāda ir mana spēcīgākā rakstura īpašība?
 - ✓ 4.jautājums: Kāda ir mana vājākā rakstura īpašība?
 - ✓ 5.jautājums: Kāds ir labākais kompliments, kuru esmu saņēmis?
 - ✓ 6.jautājums: Kāds ir sliktākais komentārs, ko esmu saņēmis?
 - ✓ 7.jautājums: Kura ir tava mīļākā vieta?



8.attēls: Vairoga attēla piemērs

DIGITĀLĀ DIENASGRĀMATA

- Digitālā dienasgrāmata ir IT rīks <https://global.cityoflearning.eu/> platformā, kas mācību dalībniekiem palīdz attīstīt prasmes dokumentēt pieredzēto, novērtēt un dalīties prasmēs ar citiem mācību dalībniekiem.
- Vadītājam iepriekš platformā jāreģistrē mācību aktivitāte, jāizveido uzdevumu apraksti, kurus dalībnieki praktiski veic klātienē un jāpievieno atbilstoši “digitālās nozīmītes” (digital Badges). Mācīšanās apliecinājumu “Digitālās nozīmītes” formātā mācību dalībnieki virtuāli varēs saņemt pēc uzdevuma izpildīšanas un atgriezeniskās saites dokumentēšanas platformā.
- Platforma sniedz iespēju atgriezenisko saiti iegūt pēc katras mācību aktivitātes, vienlaicīgi attīstot mācību dalībnieku digitālās kompetences.

The image shows two screenshots of the 'CITIES OF LEARNING by Badgecraft' platform. The top screenshot displays the course page for 'Innovative career guidance & counseling strategies' in Zelenieki, Latvia. It includes a search bar, navigation links (About, Playlists, All activities, Login, Sign up), a large image of a lake, and a 'Join' button. Below the image is a 'Content' section with a detailed description of the course and a 'Badges' section showing three digital badges. The bottom screenshot shows the 'Career decision making and implementation' activity page, which lists learning objectives, tasks, and the organizer 'Madiba Social Cooperative Enterprise'.

9.attēls: Digitālā dienasgrāmata <https://global.cityoflearning.eu/> platformā no Projekta apmācībām Latvijā 2022. gada 10. – 14. oktobrī

5. Izmantotie avoti

- [1] «21st century skills,» 2022. [Tiešsaiste]: <https://www.edglossary.org/21st-century-skills/>.
- [2] «IDEA, Biedrība,» 2022. [Tiešsaiste]: <https://www.pasvirzitamacisanas.lv/piedavajam/>.
- [3] 2018-1-LV01-KA201-046968, Erasmus+ Projekts "Efektīva mācīšanās", 2018. [Tiešsaiste].: https://www.gulbene.lv/lv/jaunums/neformalas-izglitibas-metodes-kamacisanas-riks-skolas?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.lv%2F.
- [4] «Neformālā izglītība un tās iedzīvināšanas procesi Latvijā,» 2010. [Tiešsaiste]: https://arodbiedribas.lv/wp-content/uploads/2019/11/soc_zin_marts_2010.pdf.
- [5] «"Erasmus+: Jaunatne darbībā" un neformālā izglītība,» 2016. [Tiešsaiste]: https://jaunatne.gov.lv/wp-content/uploads/2020/07/66654_jsp_erasmus_brosura_new_v6.pdf.
- [6] «Pedagogu vispārējās kompetences pilnveide pedagoģiskā procesa īstenošanai,» [Tiešsaiste]: <https://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=12113&chapterid=2756>.
- [7] I. Lemešonoka, «Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā,» 2018.
- [8] VIAA, «Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs profesionālās izglītības iestādēm,» 2019. [Tiešsaiste]: <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2543/download>.
- [9] L.Ziemeļniece, «Rokasgrāmata "Constellation",» Biedrība IDEA, 2020.
- [10] G. Salmiņa, Z.Veinberga, «Stāstu stāstiem izstāstīju,» [Tiešsaiste]: <http://www.tavasmetodes.lv/e-veikals/params/category/126349/item/308908/>.
- [11] «Insight Cards on Personal Development,» [Tiešsaiste]: <https://www.worldofinsights.co/product/insight-cards-on-personal-development/>.
- [12] L. Gulbe, «Meditācija "Satiec savu nākotni",» 2022. [Tiešsaiste]: https://www.youtube.com/watch?v=pymos2QjKzs&ab_channel=LaumaZieme%C4%BCniece.
- [13] «L.Gulbe,» Meditation "Meet you future", 2022. [Tiešsaiste]: https://www.youtube.com/watch?v=D10cySckFkg&ab_channel=LaumaZieme%C4%BCniece.
- [14] Pixar, «Video,» [Tiešsaiste]: https://www.youtube.com/watch?v=6Djygo90_DY&ab_channel=ZoyaAusianik.
- [15] S.Leiboviča, L.Gulbe, D.Vīpule-Kuļika "Mērķu uzstādīšanas spēle", «Biedrība IDEA,» 2022. [Tiešsaiste]: <https://www.pasvirzitamacisanas.lv/piedavajam/produkti/>.

[16] Canva.com, «Foto kolekcijas,» [Tiešsaiste]. Available: www.canva.com.

Pielikumi

Neformālās izglītības mācību metodiskajam materiālam "Tava mācīšanās upe"

Programmas nosaukums		
"Inovatīvas karjeras atbalsta un konsultēšanas stratēģijas veiksmīgai karjerai" <i>Erasmus+ programmas 2.pamatdarbības (KA2) stratēģiskās partnerības projekts, Nr. 2021-1-RO01-KA220-VET-000033307 „S.O.S. a Career for Success”.</i>		
Programmas apjoms (stundu skaits)		
24 stundas		
Programmas īstenošanas mērķi		
Sniegt metodisko atbalstu karjeras konsultantiem, citiem karjeras atbalstā iesaistītajiem speciālistiem un profesionālās izglītības skolotājiem indivīda karjeras vadības prasmju veidošanas ceļā pašvirzītā mācīšanās procesā formālajā izglītībā.		
Programmas īstenošanas uzdevumi		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīstināt dalībniekus ar neformālās izglītības teorētisko pamatojumu un mācīšanās principiem. 2. Piedāvāt praktiskās neformālās izglītības metožu darbnīcas indivīda karjeras vadības prasmju veidošanai un karjeras atbalsta sistēmas izpētei. 3. Iesaistīt dalībniekus atgriezeniskās saites īstenošanā programmas laikā un noslēgumā. 		
Programmas mērķauditorija		
<p>Karjeras konsultanti, citiem karjeras atbalstā iesaistītajiem speciālisti un profesionālās izglītības skolotāji.</p> <p>Materiālu var izmantot gan formālās, gan neformālās mācīšanās vidēs.</p> <p>Lai efektīvāk izmantotu materiālā apkopotās neformālās izglītības metodes, tad programmas dalībniekiem vēlama iepriekšēja praktiskai pieredze pašvirzīta mācību procesa īstenošanā, izmantojot neformālās mācīšanās pieeju.</p>		
Programmas vadītājs/-i		
Neformālās izglītības treneris, karjeras konsultants ar darba pieredzi izglītības iestādē		
Programmas īstenošanas tematiskais plānojums		
Nr.	Tēma	Stundu skaits
1.	Ievads programmā. Dalībnieku iepazīšanās. Karjeras attīstības atbalsta sistēma Latvijā.	1,5
2.	Pašvirzīta mācīšanās. Neformālā izglītība mūžizglītības telpā.	1,5
3.	Karjeras attīstības atbalsts profesionālajā izglītībā Projekta dalībvalstīs (neformālās izglītības metode "Mācību bibliotēka"). Atgriezeniskā saite.	3
4.	Karjeras vadības prasmju veidošanās modelis Latvijas skolās. Karjeras vadības prasmju indikatori. Atgriezeniskā saite.	3

5.	Karjeras vadības prasmes (1). Pašizziņas un pašvirzības prasmju veidošanās formālajā izglītībā. Praktiskā darbnīca (neformālās izglītības metodes “Spēka aplis”, “Pastaiga divatā”, audiomeditācija “Vizualizācijas pastaiga – satiec savu nākotni”, “Pastaiga nākotnē”, “Vēstule nākotnei”). Atgriezeniskā saite.	3
6.	Karjeras vadības prasmes (2). Karjeras iespēju izpētes prasmju veidošanās formālajā izglītībā. Praktiskā darbnīca (neformālās izglītības metodes “Radošums un iespējas apkārt”, “Atrodi iespējas dabā”). Atgriezeniskā saite.	3
7.	Karjeras vadības prasmes (3). Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmju veidošanās formālajā izglītībā. Praktiskā darbnīca (neformālās izglītības metodes “Personības attīstības upe”, “Mērķu uzstādīšanas spēle”). Atgriezeniskā saite.	4
8.	Pieredzes brauciens uz kādu no profesionālajās skolām Latvijā.	3
9.	Programmas noslēgums. Atgriezeniskā saite.	2
Programmas īstenošanas plānotie rezultāti		
Dalībnieki iegūst gan teorētiskas zināšanas, gan praktiskā darba pieredzi neformālās izglītības metožu izmantošanā formālajā izglītībā, lai veicinātu indivīda karjeras vadības prasmju veidošanos.		
Programmas īstenošanai nepieciešamais materiālais nodrošinājums		
Nepieciešamie materiāli: Kancelejas preces (balts un krāsains papīrs, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri, līme, līmlapiņas u.tml.), tāfele, projektors, tumbiņas, 6 – 8 portatīvie datori (atkarīgs no dalībnieku skaita), mācību telpas un teritorija aktivitātēm brīvā dabā.		

Attēls [16] "Kaķis un ledusskapis" neformālās izglītības metodei "Radošums un iespējas apkārt", skat. 3. tabulu



Pateicība

Autori izsaka pateicību divām profesionālās izglītības iestādēm par sniegto atbalstu un iespēju Projekta dalībniekiem apmācību laikā Latvijā no 2022. gada 10. – 14. oktobrim praktiski iepazīties ar mācību procesu, mācību darbnīcām un karjeras attīstības atbalsta pasākumiem skolas audzēkņiem.

Paldies par sadarbību profesionālās izglītības iestādēm:

- Zaļenieku komerciālajai un amatniecības vidusskolai <https://www.zav.lv/> (Jelgavas novada pašvaldība, Latvija)
- Dobeles Amatniecības un vispārizglītojošajai vidusskolai <http://davv.lv/> (Dobeles novada pašvaldība, Latvija)