

# KAS TEV JĀUZZINA PAR SEVI, LAI VEIKSMĪGI PLĀNOTU KARJERU?

## KO TU VARI?

Apzinies savas:



### Zināšanas

- ✓ kādus mācību priekšmetus esi apguvis
- ✓ ko vēl bez mācību vielas Tu zini



### Rakstura īpašības

- ✓ kāds cilvēks Tu esi
- ✓ kādas ir Tavas stiprās pusēs
- ✓ kādi ir Tavi trūkumi



### Spējas

- ✓ kas Tev padodas
- ✓ kādi ir Tavi talanti



### Prasmes

- ✓ ko Tu proti darīt
- ✓ kādas dzīves prasmes esi apguvis
- ✓ kā Tev veicas saskarsmē ar apkārtējiem

## KO TU GRIBI?

Noskaidro savas:



### Intereses

- ✓ ar ko Tev patīk nodarboties
- ✓ par ko Tev patīk skatīties TV pārraides, lasīt grāmatas un žurnālus
- ✓ kas piesaista Tavu uzmanību



### Vērtības

- ✓ kas Tev ir svarīgs
- ✓ kādu rīcību Tu uzskati par pareizu



### Vēlmes

- ✓ kā Tu gribi dzīvot
- ✓ kāds dzīvesstils ir Tavējais
- ✓ ko Tu gribi dzīvē sasniegt



## Analizē sevi dažādās situācijās:

- ✓ mācību stundās
- ✓ strapbrīžos
- ✓ sadarbībā ar klasesbiedriem
- ✓ interešu nodarbībās, hobbijos
- ✓ tiekoties ar draugiem, rīkojot "tusiņus"
- ✓ pildot mājas darbus
- ✓ ikdienas pienākumos ģimenē

## Lai iegūtu pēc iespējas precīzāku priekšstatu par sevi:

- ✓ iesaisties dažādās aktivitātēs
- ✓ izmēģini kaut ko jaunu
- ✓ uzzini, ko par Tevi domā citi
- ✓ konsultējies ar karjeras konsultantu un psihologu
- ✓ izmanto karjeras testus un metodikas