



## IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekts „Pedagogu konkurētspējas veicināšana izglītības sistēmas optimizācijas apstākļos”  
vienošanās Nr.2009/0196/1DP/1.2.2.1.5/09/IPIA/VIAA/001

### LP piemēra apraksts/ vizītkarte

<b>Pedagogs (vārds, uzvārds)</b>	Iveta Dembovska
<b>Zinātniskais/akadēmiskais grāds (ja piemērojams)</b>	Sociālo zinātņu bakalaura grāds psiholoģijā. Izglītības zinātņu maģistra grāds pedagogijā.
<b>Klase/klašu grupa (ja piemērojams)</b>	Programma paredzēta 9-12 klašu skolēniem.
<b>Mācību priekšmets (ja piemērojams)</b>	Treninga programma paredzēta ārpusstundu darbam ar skolēniem.
<b>Izglītības iestāde</b>	Dricānu vidusskola
<b>Novads</b>	Rēzeknes novads
<b>Kontaktinformācija (e-pasts, tālrunis)</b>	<a href="mailto:iveta_d@inbox.lv">iveta_d@inbox.lv</a> t: 29196402
<b>Labās prakses piemērs</b>	Karjeras plānošana
<b>LP piemēra mērķis/uzdevumi</b>	<u>Mērķis</u> : Sniegt teorētisko un praktisko ieskatu karjeras plānošanas, apzināšanās un pētīšanas procesā. <u>Uzdevumi</u> : <ul style="list-style-type: none"><li>• veidot attiecības ar citiem;</li><li>• noteikt personīgās robežas un distanci;</li><li>• paust gatavību jaunai pieredzei;</li><li>• vairojot iecietību pret atšķirīgo;</li><li>• pastiprināt personīgās lietderības izjūtu;</li><li>• noteikt savas spējas;</li><li>• izpētīt profesiju tendences;</li><li>• veikt pašnovērtējumu un pašizziņu,</li><li>• profesionālo iespēju atlase.</li></ul>
<b>Iesaistīto skolēnu (grupa, klase) raksturojums (ja piemērojams)</b>	Piedāvātā treninga programma paredzēta pamatskolas beigu posma un vidusskolas skolēniem. Optimālais skolēnu skaits būtu 10-15 skolēni, taču svarīgi, lai nodarbībā ar IKT visiem būtu nepieciešamais aprīkojums. Katras nodarbības ilgums ir 60.min.
<b>Strukturēts LP piemēra apraksts</b>	Viens no mana darba pamatuzdevumiem ir palīdzēt skolēniem Karjeras izvēlē, kā arī klašu audzinātāji lūdz dažādus padomus skolēnu izpētes jautājumos, tāpēc radās nepieciešamība sastādīt šādu treninga programmu, kas palīdzēs veiksmīgi risināt šīs problēmas. Dažādi atsevišķi uzdevumi un aktivitātes ir sastopamas bieži, bet lai



## IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekts „Pedagogu konkurētspējas veicināšana izglītības sistēmas optimizācijas apstākļos”  
vienošanās Nr.2009/0196/1DP/1.2.2.1.5/09/IPIA/VIAA/001

	<p>pildot tos tiktu pie pozitīva galarezultāta ir nepieciešams tos strukturēt, ievērojot sarežģītuma dinamiku, ko es arī mēģināju darīt. Programma ir paredzēta 4 nodarbībām, kas ir optimāls variants, lai saskatītu pozitīvas pārmaiņas klases kolektīva un atsevišķu skolēnu adaptācijas procesā. Katras nodarbības ilgums ir 60 minūtes, kas ir pielāgotas skolas mācību stundas garumam, lai treningu varētu pielietot skolā. Programmai ir pievienotas darba lapas, kuras vadītājs var izvēlēties vadoties pēc saviem ieskatiem.</p>
<b>Instrumentārijs</b>	<p>Savu labās prakses piemēru veidoju kā treninga programmu, kuru mūsdienās ir ieviesis un teorētiskos pamatus licis amerikāņu psihologs Viljams Šutcs. Tālākajā treninga gaitā ir apkopotas atbilstošas aktivitātes, ar kuru palīdzību var panākt vēlamu rezultātu. Apkopota un kompaktā veidā pasniegta teorētiskā informācija. Piedāvāti testi pašizpētei.</p> <p>Izmantotās interneta saites: <a href="http://www.izm.gov.lv">www.izm.gov.lv</a> <a href="http://www.niid.lv">www.niid.lv</a> <a href="http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance">www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance</a> <a href="http://www.karjerascentrs.lv">www.karjerascentrs.lv</a> <a href="http://www.cvmarket.lv/career.php">www.cvmarket.lv/career.php</a> <a href="http://www.visc.gov.lv">www.visc.gov.lv</a></p>
<b>Sasniegtais rezultāts</b>	<p>Treninga beigās dalībnieki ir iepazinuši sevi, savas stiprās un vājās puses, savas iespējas. Ir informēti par darba tirgus iespējām, zina kur var atrast nepieciešamo informāciju. Praktiski ir izmēģinājuši kā sarakstīt CV, sagatavoties darba intervijai.</p>
<b>Sadarbība</b>	<p>Lai izveidotu šo treninga programmu tika pētītas skolēnu vēlmes un intereses, skatīts, kādās aktivitātēs viņi labprāt iesaistās, kādas šķiet mazāk interesantas, jo pielietojot viņiem nesaistošus uzdevumus zudīs paredzamā rezultāta pozitīvā tendence.</p>
<b>LP piemēra izmantošanas iespējas</b>	<p>Kolēģi vai citi interesenti šo treninga programmu var pielietot klases audzinātārstundās, klases vakaros, 9., 12. klasēm mācību gada beigu posmā, kad ir svarīgi skolēniem plānojot savu turpmāko izaugsmi. Vēl treninga dalībnieki varēs iedziļināties savā būtībā, saprast savu personību un spēt prezentēt to citiem.</p>
<b>Cita būtiska informācija</b>	<p>Veicot šo treningu ļoti būtiski ir redzēt to, kā skolēni reaģē uz dotajiem uzdevumiem, kāda ir atgriezeniskā saite nodarbībās un katras aktivitātes beigās. Svarīgi ir sekot izmaiņām, kas notiek ar katru dalībnieku, pareizi un atbilstoši reaģēt uz tām.</p>
<b>Datums</b>	16.04.2012.