

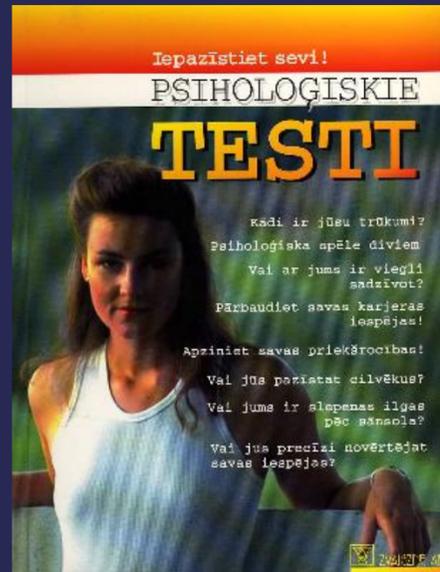
Daugavpils Valsts
ģimnāzijas bibliotēkas

MĀCĪBU LĪDZEKĻI KARJERAS IZGLĪTĪBAI



GRĀMATAS:

Iepazīstiet sevi! : psiholoģiskie testi / sastādītāja F.Kvīna-Šuca; no vācu valodas tulkojusi Dace Sileniece. - Rīga : Zvaigzne ABC, 1997. - 126 lpp. : il.



Saturā: Kādi ir jūsu trūkumi? ; Vai ar jums ir viegli sadzīvot? ; Vai jūs pazīstat cilvēkus? ; Vai jūs precīzi novērtējat savas iespējas? ; Pārbaudiet savas karjeras iespējas ...

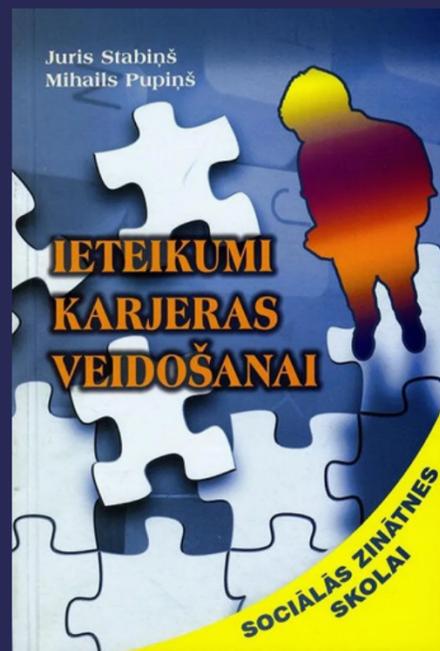
Karjeras izglītība 7.-9. klasei. Skolotāja rokasgrāmata / atb. par izd. Brigita Miķelsone. - [Rīga] : Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006. - 104 lpp. - Piel.: 1 CD.

Saturā: Profesionālā orientācija - Metodoloģija.

Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Skolotāja rokasgrāmata / atb. par izd. Brigita Miķelsone. - [Rīga] : Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006. - 224 lpp.

Stabiņš, Juris. Ieteikumi karjeras veidošanai : māc. līdz. sociālajās zinātnēs / Juris Stabiņš, Mihails Pupiņš . - Rīga : RaKa, 2008 . - 188 lpp.

Korna, Evita. Karjeras izglītība : Tukuma 2. vidusskolas pieredze / Evita Korna. - Rīga : RaKa, 2011. - 234 lpp. : il., sh., tab. - (Pedagoģiskā bibliotēka. Izglītības vadība).



GRĀMATAS:



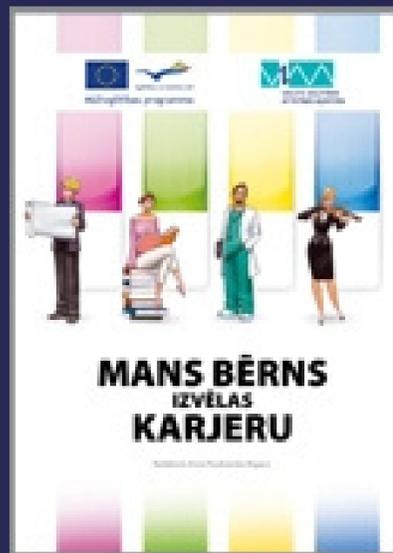
Mans bērns izvēlas karjeru : [inovatīvi metodisks materiāls] / red. Anna Paszkowska-Rogacz . - [Rīga] : Valsts izglītības attīstības aģentūra (Latvija), 2010. - 140 lpp. : tab. - (Mūžizglītības programma).



Strods, Gunārs. Karjeras atbalsta programma skolēniem : vadlīnijas skolas, uzņēmuma un pašvaldības sadarbībai karjeras izglītībā / Gunārs Strods, Želmēna Vazne. - Rīga : Latvijas Universitāte, 2013.

Lemešonoka, Inta. Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā : rokasgrāmata skolotājiem / Inta Lemešonoka. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2018. - 95 lpp.

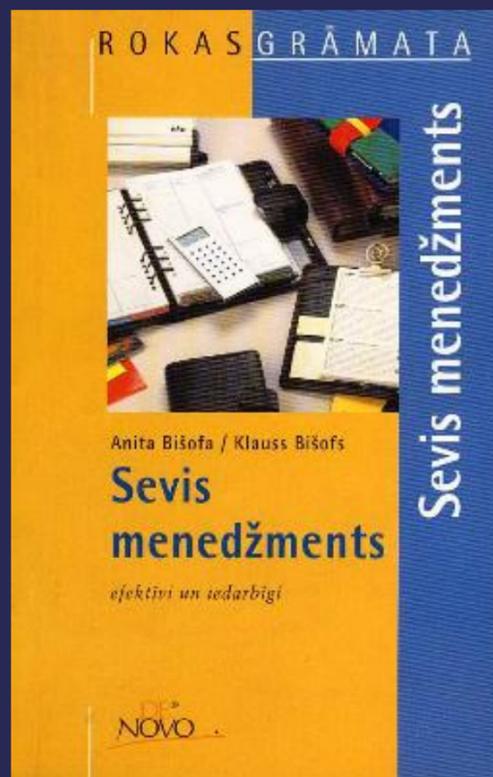
Lemešonoka, Inta. Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā : rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem / Inta Lemešonoka. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2020. - 78 lpp. : ilustrācijas.



Citko, Arta. Karjeras virziena špikeris : Metode savas potenciālās karjeras, biznesa, studiju un citu piedzīvojumu atklāšanai / Arta Citko. - Cēsis : [Happy Playbooks], [2023]. - 24 nenumurētas lpp.

Veido savu karjeru pats! : grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei / sast.: Zinta Daija, Irēna Panasina. - Rīga : Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000. - 105 lpp. : il.

GRĀMATAS:



Profesiju aprakstu katalogs : [370 profesiju apraksti] / atbild. par izd. Jānis Bole. - Rīga: Profesionālās karjeras izvēles valsts aģentūra, 2007. - 800 lpp.

Snidzāne, Laila. Koučinga tehnikas : soli pa solim : sev, komandai, biznesam / apkopojušas Laila Snidzāne, Joanna Kristīne Golubeva. - Rīga: MetaCoach, 2021. - 181, [10] lpp.

Bišofa, Anita. Sevis menedžments efektīvi un iedarbīgi / Anita Bišofa, Klauss Bišofs ; tulk. Ineta Dubava. - [Rīga] : DENOVO, [2002]. - 125 lpp.

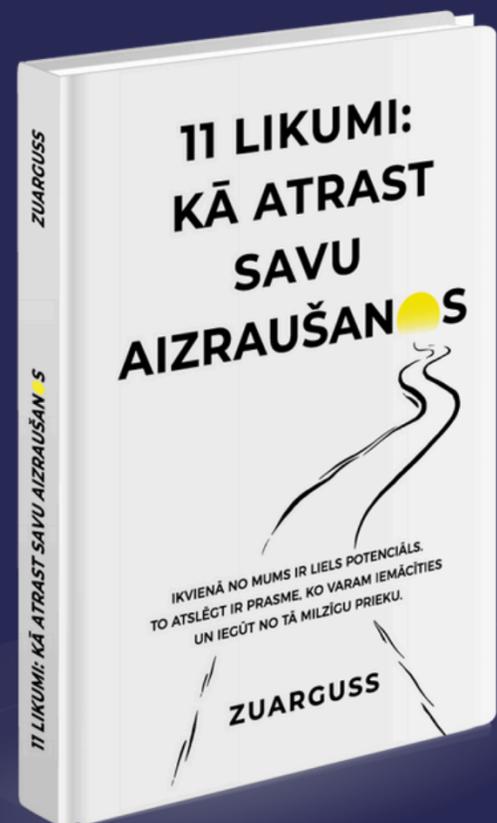
Maksvels, Džons. Domā kā veiksminieks!: ļoti veiksmīgu cilvēku 11 domāšanas paradumi / Džons Maksvels ; [no angļu valodas tulkojis Māris Garbers]. - [Jelgava]: Zoldera izdevniecība, [2016]. - 158, [1] lpp. : il. - (Sveicamgrāmata). - "Attīstībai, izaugsmei, motivācijai"

Ozola, Inita, (skolotāja). Grāmata pašizaugsmei: metodisks materiāls pašvadības prasmju attīstībai / Inita Ozola. - Rīga : RaKa, [2018]. , ©2018. - 68 lpp.

Rība, Aija. Laika menedžments: veiksmīgai darbībai un savas dzīves kontrolei / Aija Rība. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2020]. - 127 lpp.



GRĀMATAS:

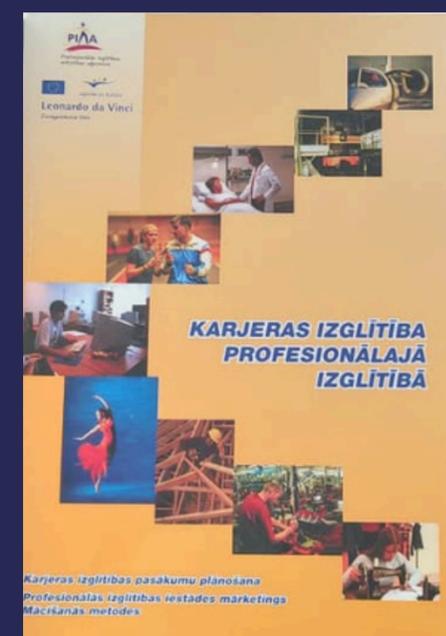
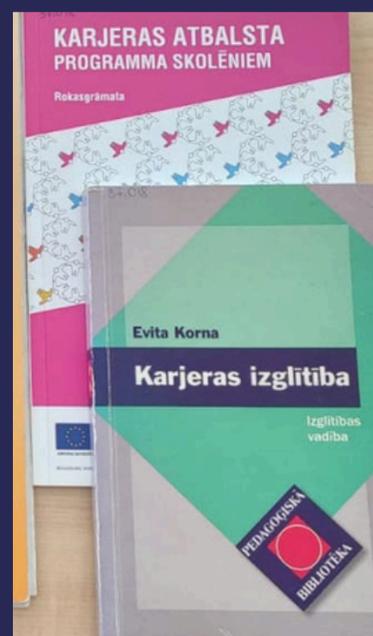
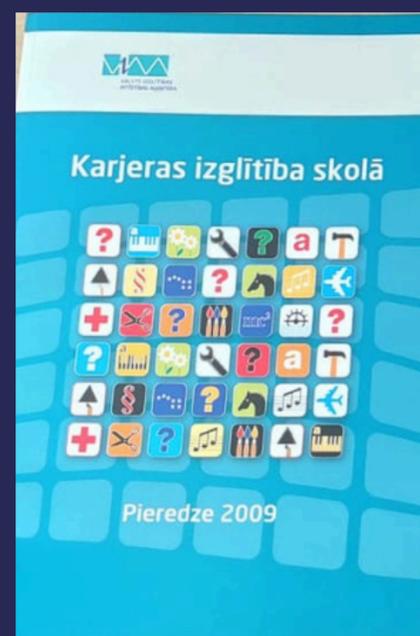


esi/ pašregulācija : iepazīstu un vadu sevi / redaktore Madara Mickeviča ; konsultante Laura Millere. - Rīga: Amber Puzzle, [2022]. -82, [2] lpp.: ilustrācijas

Grīnvalds, Kaspars. Ko skolā tev aizmirsa pateikt : 23 veiksmīgas dzīves noslēpumi / Kaspars Grīnvalds, teksts, ilustrācijas . - Rīga: Zvaigzne ABC, [2025]. - 151 lpp.: ilustrācijas, tabulas

Mērķē augstāk : iepazīsti sevi un droši dodies uz priekšu! / redaktors Linda Stīpniece. - [Rīga]: [TellYourStory], [2021]. - 75, [9] lpp.: ilustrācijas, tabulas

Zuarguss. 11 likumi: kā atrast savu aizraušanos / Zuarguss. - Rīga: 11 humans, [2021]. , ©2021. - 236 lpp.: ilustrācijas



GRĀMATAS:

Balčus, Elita. Kā iepazīt sevi : Liepājas Valsts 1. ģimnāzijas un Liepājas Raiņa 6. vidusskolas pedagogu labā prakse / Elita Balčus, Dace Groduma-Vīriņa, Daiga Muižule; projekta vadītāja Anita Šmite; redaktore Rita Cimdiņa ; Baibas Lazdiņas vāka dizains. - Rīga: RaKa, 2011. - 111 lpp.: il., tab. - (Pedagoģiskā bibliotēka. Teorija, pieredze, prakse)

Mūsdienīga skolēna portfolio: darba burtn. 5.-9. klašu skolēniem / Natālija Dektereva, Svetlana Dorofejeva, Aleksandra Vagele, Gaļina Zavjalova; lit. red. Sandra Priedīte; vāka dizains: Rudīte Kravale. - Rīga: RaKa, 2008. - 62 lpp.: zīm., tab.



SPĒLES:



Komandas sarunas... [spēle]. - Latvija : [izdevējs nav zināms], [2025]. - 1 spēle

Komandas sarunu kārtis ir izstrādātas, lai palīdzētu vadītājiem, treneriem, koučiem un supervizoriem virzīt atklātas un konstruktīvas sarunas. Balstītas uz komandas efektivitātes modeli, šis kārtis sastāv no 50 nepabeigtiem teikumiem, kas ļauj katram komandas dalībniekam izteikt savu redzējumu un viedokli, kā arī komandai kopā vienoties par nozīmīgākajām tēmām tās izaugsmē. Komandas sarunu kārtis var izmantot sekojošos veidos:

- Komandas sapulcēs – lai veicinātu produktīvas diskusijas,
- Stratēģiskajā plānošanā – lai noteiktu attīstības virzienus un izvirzītu skaidrus un vienotus mērķus.
- Attīstības pārrunās – lai identificētu komandas stiprās un vājās puses.
- Konfliktsituāciju risināšanā – lai atrastu konstruktīvus risinājumus, iesaistot visas puses.
- Komandas saliedēšanā – lai stiprinātu komandas saliedētību un pozitīvu klimatu.

SPĒLES:

Tava profesija: profesiju iepazīšanas kārtis: Iepazīsti! Uzmini! Izvēlies! / Amber Puzzle SIA; mākslinieks: Imants Liepiņš. - [Rīga]: Amber Puzzle SIA, [201-]. - 92 kartītes kārbā.



Profesiju kārtis ir izzinošs un ilustratīvs metodisks līdzeklis, kā skolēniem un jauniešiem iepazīt profesiju daudzveidību, meklēt un apzināt sev piemērotāko profesionālo interešu jomu un interesējošās profesijas.

Metode ir paredzēta karjeras konsultantiem, psihologiem, klašu audzinātājiem, sociālajiem pedagogiem darbam ar pamatskolas, kā arī vidusskolas skolēniem.

Profesiju iepazīšanās nolūkā vienkāršotu metodikas variantu var izmantot arī pirmsskolas iestādēs.

SPĒLES UN METODES:



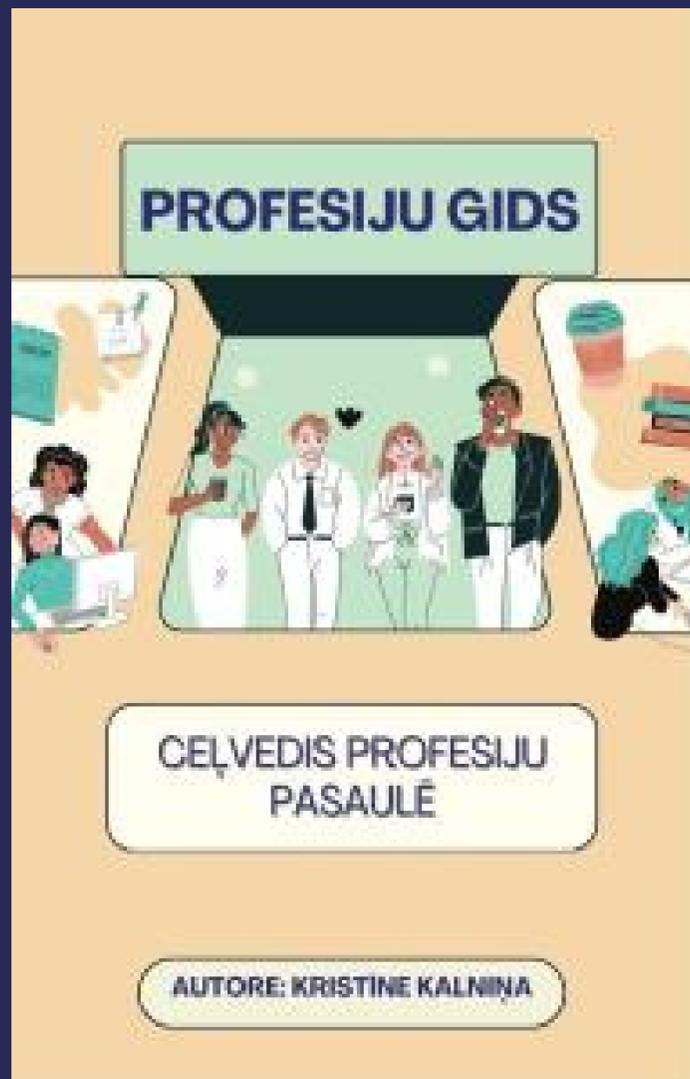
Salmiņa, Ginta. 7 soļu darbnīca savas spēles radīšanai: [izglītojošā spēle] / Ginta Salmiņa, Kristīne Vilcāne. - [Rīga]: Izglītojošo spēļu un metožu asociācija, 2025.

Izglītojošās spēles “7 soļu darbnīca savas spēles radīšanai – mācību saturam, uzņēmumu vajadzībām” mērķis ir parādīt, kā vienkāršā veidā, izmantojot 7 soļus, iespējams radīt savu spēli, kā arī kopīgi piedzīvot aizraujošo spēles radīšanas procesu.

Šīs spēles 7 soļu pieeja būs noderīga izglītības iestādēm, uzņēmumiem un iestādēm, un jauniem spēļu izstrādātājiem, lai attīstītu un strukturizētu spēles idejas.

SPĒLES UN METODES:

Kalniņa, Kristīne. Profesiju gids: ceļvedis profesiju pasaulē / Kristīne Kalniņa. - [Jelgava]: [Kristīne Kalniņa], [2024]. - 64 kārtītes



Kāpēc izvēlēties "Profesiju gids" kārtis?

- Plašs profesiju klāsts: Iepazīstieties ar šī brīža aktuālākajām profesijām dažādās nozarēs.
- Skaidra klasifikācija: Kārtis ir strukturētas desmit tipos, kas vienlaikus palīdz saprast cilvēka individuālo personību un pielāgot profesionālo izvēli.
- Pašizziņas veicināšana: Izpētot dažādus profesiju tipus, labāk izpratīsiet sevi un savas intereses.
- Karjeras attīstība: Atklājiēt jaunas iespējas un atrodiēt sev piemērotāko profesiju.
- Universāls rīks: Kārtis var izmantot individuāli vai grupās, konsultācijās vai pašrocīgi.

SPĒLES UN METODES:



Kalniņa, Kristīne. Talantu klasifikācijas kārtis / Kristīne Kalniņa. - [Jelgava] : [Kristīne Kalniņa], [2024]. - 44 kartītes

Talantu klasifikācijas kārtis ir unikāls rīks, kas palīdzēs Jums:

- izprast savas Soft skills prasmes - apzinieties savas stiprās puses komunikācijā, komandas darbā, problēmu risināšanā, laika vadībā un citās jomās;
- pozicionēt sevi darba tirgū - izceliet savus talantus un prasmes, meklējot jaunu darbu vai veicinot karjeras izaugsmi;
- sagatavoties darba intervijai - pārlicinoši atbildiet uz jautājumiem par savām prasmēm un pieredzi;
- papildināt CV - iekļaujiet savā CV precīzas un atbilstošas profesionālās prasmes.

SPĒLES UN METODES:



Tava izvēle: metodiskais līdzeklis karjeras nodarbībām skolēniem / Amber Puzzle SIA. - [Rīga]: Amber Puzzle SIA, [201-]. - 48 kartītes kārbā.

Metodika "Tava Izvēle" ir paredzēta izmantošanai karjeras izglītības un audzināšanas grupu nodarbībās, runājot ar skolēniem par tālākās izglītības, nodarbošanās, profesijas izvēli, karjeras izvēli un attīstību. Vienlaicīgi var darboties 3 grupiņas, ar kartiņu palīdzību veidojot ideālo karjeras izvēles un attīstības modeli.

SPĒLES UN METODES:



Gaile, Anita. Karjeras koučinga instruments / Dr. Anita Gaile. - Rīga: [izdēvējis nav zināms], 2022. - 1 spēle (147 kartiņas)

Karjeras koučinga instruments ir īpaši izstrādātu kartīšu komplekts, kura mērķis ir veicināt dziļas un jēgpilnas sarunas par karjeru, profesionālo attīstību un motivāciju uzņēmumos, nodrošinot cilvēkcentrētu pieeju. Instruments izstrādāts, balstoties uz M.Arthur un P.Parker veiktajiem pētījumiem par nelimitētu cilvēku karjeru. Tā ir karjera, kuru vada pats cilvēks, apzinoties savas dzīves vajadzības un prioritātes. Karjeras vadības pamatnostādnes papildinātas ar K.Vilber atziņām par integrālu dzīves praksi.

SPĒLES UN METODES:



Bulāne, Elīna. Karjeras konstruktors / Elīna Bulāne. - Rīga: yoursoulwork, 2025. - 1 spēle (100 kartiņas)

Metode ar 100 kartiņām, kas ļauj strukturēti izpētīt dažādus profesionālos aspektus un palīdz saskatīt paternus, ierobežojumus, iespējas, pretrunas un gūt apstiprinājumu savām karjeras izvēlēm.

SPĒLES UN METODES:

Snidzāne, Laila, 1981-. Blusas: jeb mazās, nejaukās domas, kas sabotē sasniegt vēlamo un bremzē mūsu dzīvi / Laila Snidzāne. - [Rīga]: MetaCoach, 2025. - 81 darbības kartīte (11 x 7 cm), 1 brošūra (31 lpp.)



"Blusas" = grāmata + metaforiskās kartītes
Grāmata "Blusas" ir praktisks ceļvedis ierobežojošo uzskatu identificēšanai un pārvarēšanai, izmantojot asociatīvi metaforiskās kartiņas. Autore skaidro, kā mūsu pašu radītās domas un pārlicības var bremzēt personīgo izaugsmi un attīstību, un piedāvā konkrētas metodes šo ierobežojumu apzināšanai un transformēšanai.

Grāmatā ir aprakstītas dažādas tehnikas, tostarp koučinga jautājumi, apzinātības prakse un radošās pieejas, kas palīdz veidot jaunus, atbalstošus domāšanas modeļus. Tā ir noderīgs resurss gan individuālai pašizaugsmei, gan profesionāļiem – koučiem, psihologiem un treneriem.

Komplektā ietilpst arī 81 asociatīvi metaforiskā kartīte "Blusas".

SPĒLES UN METODES:

Metodiskais līdzeklis karjeras konsultēšanā “Padod tālāk!”



Metodiskais līdzeklis ietver trīs kubus metamos kauliņus:

- kubs metamais kauliņš “Gribu varu”;
- kubs metamais kauliņš “Karjera”;
- kubs metamais kauliņš “Mana pasaule”.

Pielietojums:

- Pedagogiem un psihologiem: klases audzināšanas un mācību priekšmetu stundās; karjeras konsultēšanā individuāli un gupās; lekcijās un nodarbībās “ledus laušanai”; terapeitiskajās nodarbībās.
- Sadzīvē: viesībās, korporatīvajos pasākumos u.c.

Izmērs: 10x10 cm

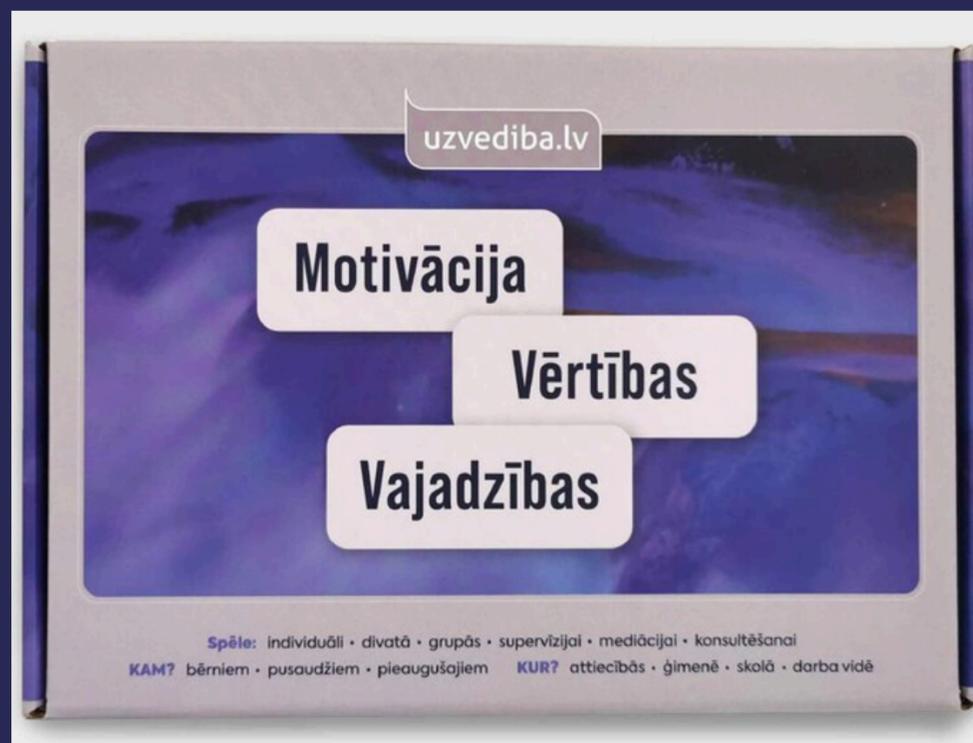
Pildījums: sintepons

Pārklājums: lins

!!! Kubiņu ir iespējams personalizēt, izvēloties citus vārdus un jautājumus, kas uz kubiņa attēloti

SPĒLES UN METODES:

Motivācija. Vērtības. Vajadzības : spēle / OUT LOUD SIA.
- [Rīga] : OUT LOUD SIA, [b.g.]. - 150 atslēgas vārdu kartītes kārbā.



- Vērtības kalpo par pamatu mūsu lielākajiem dzīves lēmumiem, tās ietekmē mūsu mērķus un personīgās vajadzības. Taču vērtības, mērķi un vajadzības nav tikai individuālas - tās ir arī nācijām, lielākām cilvēku grupām un organizācijām, gan mazām grupām. Tās var mūs gan satuvināt, gan atsvešināt.
- Gan cilvēks, gan organizācija, kurš nav izpratis sevi, savas vērtības, motivāciju un vajadzības, būs kā kuģis bez kompasa un stūres, ko var viegli ietekmēt. Tikai dziļi izprotot un iepazīstot sevi, mēs spējam respektēt citu ceļu, pieņemt atšķirīgo un kopīgo.
- Mērķu formulēšana un izpratne ļauj iegūt lielāku kontroli pār savu dzīvi gan īstermiņā, gan ilgtermiņā. Cilvēkiem ar kopīgiem mērķiem un vērtībām, ir daudz vieglāk sadarboties, kā arī kopīgais darbs veicas produktīvāk.

SPĒLES UN METODES:

Bulāne, Elīna. Kompetences un prasmes / Elīna Bulāne.
- Rīga : yoursoulwork, [b.g.]. - 1 spēle (95 kartiņas)



Komplektā ir 95 kompetenču un prasmju kārtis, kas iedalītas 5 kompetenču grupu modelī un veidotas, izmantojot Eiropas un Kanādas kompetenču un prasmju klasifikatorus, kā arī apkopojot informāciju no dažādiem zinātniskajiem pētījumiem. Kompetenču un prasmju iedalījums veidots, izmantojot S.Y.Janjua, M.A.Naeem & F.N. Kayani, 2012. apkopoto piecu kompetenču grupu klasifikatoru (klasifikatora modelis darbinieku attīstībai). Klāt pievienota instrukcija, kurā ir aprakstīta informācija par 7 metodes pielietošanas veidiem:

- darbinieku attīstības sarunām;
- karjeras vai koučinga sesijām;
- atlasē - kompetenču intervijām;
- saprast savas stiprās puses un attīstības iespējas;
- komandas prasmju matricas veidošanai;
- komandas saliedēšanas aktivitātei;
- darba spēka plānošanai.