

**Karjeras veidošana** ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju. Cilvēks pats piedalās savas dzīves (karjeras) veidošanā un plānošanā.

**Karjeru veido dzīves 5 jomas: darbs, ģimene, brīvais laiks, garīgums un pilsoniskums.** Veiksmīga karjera veidojas tad, kad atrasts līdzsvars starp tām.

Lai gūtu panākumus un justos labi jomā, kurā vēlies darboties, jāņem vērā šādi nosacījumi:

- lai profesija būtu Tev interesanta un saistoša;
- lai Tavas spējas, prasmes un pieredze būtu atbilstošas profesijai;
- lai Tu varētu atrast darbu šajā profesijā.

Lai apzinātu iespējamo profesionālo virzienu, nepieciešams **iepagāties pašam sevi**, apzināt savas intereses, spējas, prasmes un noderīgo pieredzi, izpētīt tās jomas, kuras interesē – kur šādi profesionāļi strādā, kādos apstākļos, kādi ir galvenie pienākumi, darbības jomas, iespējamais atalgojums.

Lai sekmīgi veidotu karjeru, svarīgi ir domāt, darboties aktīvi un mērķtiecīgi, mācīties pieteikt sevi darba devējam un iegūt arī atgriezenisko saikni no citiem par savas karjeras gaitu.

### **Jauniešiem karjeras izglītība palīdz:**

- izprast sevi;
- veidot pašapziņu;
- izvērtēt savu pieredzi un sasniegumus;
- apzināt savas stiprās un vājas puses;
- plānot un vadīt savu karjeru;
- novērtēt darba tirgus priekšrocības un trūkumus;
- pētīt izglītības iespējas;
- pieņemt lēmumu.