



Karjera un prasmes *Erasmus+* kontekstā

Idejas darbam ar metodisko līdzekli “100 ESCO Transversālās prasmes”

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autoru 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.

Solveiga Keistere, *VET LV Team 2025 eksperte*
Aldars Šagžijevs, *VET LV Team 2025 eksperts*

ĪSUMĀ PAR...

- ESCO transversālās prasmes ir vispārīgas prasmes, kas ir būtiskas dažādās profesijās un darba situācijās. **Tās nav saistītas ar konkrētu nozari, bet ir noderīgas visur.**
- **Atlasītas 100 no 13.890!**



100 ESCO
Transversālās
prasmes



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

PRASMJU KATEGORIJAS UN TO STRUKTŪRA

Iedalītas 6 kategorijās ar atšķirīgām krāsām:

- pamatprasmes,
- domāšanas prasmes,
- individuālās vadības prasmes,
- sociālās un komunikatīvās prasmes,
- fiziskās prasmes,
- dzīvesprasmes.

T.1. PAMATPRASMES UN KOMPETENCES T.1.1. Pārvaldīt valodas	T.2. DOMĀŠANAS PRASMES UN KOMPETENCES T.2.1. Apstrādāt informāciju, idejas un jēdzienus	T.3. INDIVIDUĀLĀS VADĪBAS PRASMES UN KOMPETENCES T.3.1. Strādāt efektīvi	T.4. SOCIĀLĀS UN KOMUNIKATĪVĀS PRASMES UN KOMPETENCES T.4.1. Komunicēt	T.5. FIZISKĀS UN MANUĀLĀS PRASMES UN KOMPETENCES T.5.1. Vadīt un kontrolēt objektus un iekārtas	T.6. DZĪVESPRASMES UN KOMPETENCES T.6.1. Piemērot ar veselību saistītas prasmes un kompetences
T.1.1.1. rakstītprasme T.1.1.2. klausīšanās prasme T.1.1.3. lasītprasme T.1.1.4. runātprasme	T.2.1.1. domāt analītiski T.2.1.2. domāt ātri T.2.1.3. domāt holistiski T.2.1.4. domāt kritiski T.2.1.5. iegauvēt informāciju	T.3.1.1. ilgstoši koncentrēties T.3.1.2. pievērst uzmanību nianšiem T.3.1.3. pildīt saistības T.3.1.4. plānot laiku T.3.1.5. strādāt efektīvi T.3.1.6. strādāt neatkarīgi T.3.1.7. uzraudzīt kvalitāti	T.4.1.1. atrisināt konfliktu T.4.1.2. panākt kompromisu T.4.1.3. pazīgot faktus T.4.1.4. popularizēt idejas, produktus vai pakalpojumus T.4.1.5. publiski uzstāties T.4.1.6. vadīt diskusijas	T.5.1.1. pārvietot priekšmetus T.5.1.2. precīzi izmantot iekārtas, instrumentus vai tehnoloģijas	T.6.1.1. aizsargāt citu cilvēku veselību T.6.1.2. demonstrēt izpratni par veselības apdraudējumiem T.6.1.3. ievērot higiēnas standartus T.6.1.4. informēt izmantot veselības aprūpes sistēmu T.6.1.5. pārvaldīt hroniskas slimības T.6.1.6. uzturēt fizisko sagatavotību T.6.1.7. uzturēt psiholoģisko labbūti

Katrai kategorijai ir apakškategorijas.

AKTIVITĀTE 1

Divas patiesības un vieni meli

- Dalībnieki izvēlas 2 prasmes: 1 patiesa, 1 nepatiesa.
- Pāros iepazīstina viens otru ar prasmēm, cenšoties atklāt melus.
- Pieredze noder *Erasmus+* kontekstā.
- Laiks 10-15 min.



AKTIVITĀTE 2

Prasmju izvērtēšana grupās

- Grupās analizē prasmes, kuras apgūtas un kuras trūkst.
- Dalībnieki sniedz piemērus, kur prasmes var tikt izmantotas.
- Rezultātus var izmantot **Europass CV** sagatavošanai pirms *Erasmus+*.

SKILLS

SEO

Digital Strategies

Social Media Management

Paid Advertising

Google Analytics

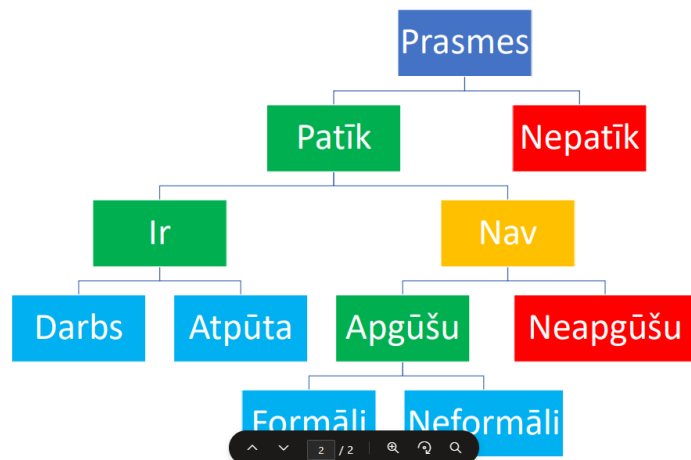
Campaign Management



AKTIVITĀTE 3 Prasmju šķirošana

- 1) noteikt attieksmi “patīk – nepatīk”
- 2) izvērtēt piemīt ar “ir – nav”
- 3) piemītošās prasmes var tālāk šķirot pēc iespējamā pielietojuma “darbs – atpūta”
- 4) trūkstošās prasmes var izvērtēt, vadoties pēc motivācijas “apgūšu – neapgūšu”
- 5) Rezultāti palīdz plānot nākamos soļus karjerā vai izglītībā.

- Laiks ~20 min.
- Pāros vai individuāli?
- Atgriezeniskā saite.



PIELIETOJUMS KARJERAS KONSULTĀCIJĀS UN IZGLĪTĪBĀ

- Metode izmantojama karjeras konsultācijās un izglītībā, lai veicinātu pašvērtējumu, mērķu izvirzīšanu un prasmju attīstību...
- Jūsu jautājumi...

