

## SEKMĪGAS MĀCĪŠANĀS PAMATSOĻI

Plānojot jaunu zināšanu vai prasmju apgūšanu, ņem vērā, ka būs nepieciešams laiks un apņemšanās.



**Katru nedēļu iepļāno noteiktu laiku sevis izglītošanai** – pretējā gadījumā laika nekad neatliks.



**Atrodi draugu, kurš Tev palīdzēs un motivēs brīžos, kad nolaižas rokas un mācības gribas atstāt novārtā.**

Neliels pamudinājums, un Tev noteikti izdosies sasniegt iecerēto!

## KĀDI BŪS TAVI IEGUVUMI?

### • Lielāks atalgojums un vairāk darba iespēju

Darbiniekam, kas, darba vai savu interešu mudināts, pastāvīgi apgūst jaunas prasmes un iemaņas, ir lielākas izredzes saņemt darbā paaugstinājumu un lielāku algu. Viņam ir vieglāk atrast jaunu, labāku darbu, mainīt profesiju vai nozari, kā arī pašam kļūt par uzņēmēju.

### • Interesants darbs un stabilitāte ikdienā

Darbā pavadām 1/3 diennakts, tāpēc ir svarīgi apgūt zināšanas un prasmes, kas paver iespēju strādāt sev tīkamu darbu, turklāt darīt to vieglāk, gudrāk un ātrāk. Pastāvīga mācīšanās un dalība izglītības aktivitātēs paplašinās darba vajadzībām pieejamo kontaktu loku, kā arī palīdzēs saglabāt stabilitāti mainīgajos darba tirgus apstākļos, ļaujot darba mūžā pieredzēt veiksmīgu karjeru pat vairākās profesijās un darba vietās.

### • Ilgtspējīgākas darba gaitas

Pastāvīga mācīšanās paīdzina darba mūžu. Pētījumos ir secināts – jo vairāk un ilgāk cilvēks mācās, jo labāka veselība un uztveres spējas saglabājas novecojot. Tādēļ mācīšanās mūža garumā palīdzēs sekmīgāk pielāgoties darba tirgus izmaiņām arī pirmspensijas vecumā.

## KURI IR LIETDERĪGĀKIE INFORMĀCIJAS AVOTI INTERNETĀ?

- Valsts izglītības attīstības aģentūra  
<https://www.macibaspieaugusajiem.lv/>
- Nodarbinātības valsts aģentūra  
<https://www.nva.gov.lv/lv/apmacibu-iespejas>
- Ekonomikas ministrija  
<https://www.em.gov.lv/lv/muzizglitiba-informesanas-kampana>
- Portāls “Mana.Latvija.lv”  
Sadalā “Dzīves situācijas” pieejama informācija par izglītības iespējām Latvijā, tai skaitā aprakstīti e-pakalpojumi, kas būs noderīgi tālākizglītības vai pārkvalifikācijas situācijās:  
<https://mana.latvija.lv/muz-izglitiba-un-pieaugus-o-izglitiba/>
- Nacionālā izglītības iespēju datubāze (NIID)  
Plaša izglītības pakalpojumu sniedzēju ievietota informācija par izglītības, arī pieaugušo izglītības, piedāvājumu Latvijā:  
<https://www.niid.lv/>
- Latvijas kvalifikāciju datubāze (LKD)  
Apkopotas Latvijas izglītības sistēmā iegūstamās kvalifikācijas (zināšanu, prasmju un kompetenču kopums, ko apliecina izglītības dokuments):  
<https://www.latvijaskvalifikacijas.lv/>

© Materiāls tapis informatīvās kampaņas “Esi konkurētspējīgs! Uzdrošies mācīties mūža garumā!” ietvaros. 2021. gads.



Ekonomikas ministrija



Izglītības un zinātnes ministrija



Labklājības ministrija



Informatīvs ceļvedis

## KĀ MĀCĪTIES VISA MŪŽA GARUMĀ

Izglītība, pārkvalifikācija vai jaunas prasmes  
Tavas ilgtermiņa konkurētspējas  
paaugstināšanai darba tirgū

Viena profesija uz mūžu ir novecojis uzskats ...

## IESKATIES NĀKOTNES DARBA TIRGUS TENDENCĒS



**Galvenā tendence** – pieaug ekonomikas digitalizācija un darba vietu automatizācija



**Visbūtiskāk skars** darba vietas ar lielu roku darbu un atkārtojamu darbību īpatsvaru



**Darba iespējas paplašināsies** IKT, zinātnes, inženierzinātņu un veselības aprūpes jomas profesijās

Vairāk par nākotnes darba tirgus tendencēm uzzini:

<https://prognosez.em.gov.lv>  
<https://prognosez.nva.gov.lv>

## MĀCĪŠANĀS MŪŽA GARUMĀ

Moderno tehnoloģiju ietekmē un neatkarīgi no profesijas strauji mainās darba vide un apstākļi. Ja agrāk vienā profesijā un pat vienā darba vietā cilvēks varēja nostrādāt visu darba mūžu, mūsdienās šāda situācija kļūst arvien retāka. Pirms paspēsi pats to pamanīt, Tavš ierastais veicama darbs un darba vieta var pilnībā izmainīties.

Pavēro, cik strauji dažu gadu laikā modernās tehnoloģijas ir mainījušas mūsu ikdienas dzīvi, un ko, pašiem nemanot, jau esam apguvuši: pašapkalpošanās kases lielveikalos, maksājumu veikšana internetbankā, e-pakalpojumu izmantošana u. tml. Mācīšanās mūža garumā ir kļuvusi par neatņemamu mūsu ikdienas sastāvdaļu.

**Šis informatīvais ceļvedis ir veidots pieaugušajiem darbaspējīgā vecumā**, kuri meklē risinājumus, lai savu profesionālo darba mūžu veidotu veiksmīgu un spējīgu pielāgoties dinamiskām darba tirgus izmaiņām.

Straujo zinātnes, tehnikas sasniegumu un augsto tehnoloģiju laikmetā zināšanas un prasmes noveco arvien ātrāk. Taču vienlaikus straujais progress rada daudz jaunu iespēju strādāt gudrāk un vieglāk, ieguldīt darbā citas zināšanas un prasmes un attiecīgi arī saņemt lielāku algu.

Lai arī nākotnē Tu būtu pieprasīts speciālists, baudītu stabilitāti un labklājību, ir pastāvīgi jāattīsta zināšanas un prasmes visa mūža garumā neatkarīgi no iegūtās izglītības vai profesijas. Tas nozīmē, ka visu mūžu jāturpina mācīties gan metinātājam, gan finansistam, gan galdniekam, gan arhitektam.

**Esi konkurētspējīgs!**

**Uzdrošini mācīties mūža garumā!**

## JA NEZINI, KO TIEŠI MĀCĪTIES ...

- **Aprunājies ar draugiem, darba devēju vai kolēģiem** – uzzini, ko viņi uzskata par Tavām stīprajām pusēm un kādas zināšanas vai prasmes Tev būtu lietderīgi apgūt vai pilnveidot.
- **Vērsies pie ekspertiem** – piemēram, karjeras konsultantiem, lai saņemtu konsultāciju un atbalstu situācijas risināšanā, tai skaitā informāciju par darba tirgū pieprasītām profesijām un prasmēm, dažādām mācību iespējām u. c. Informācija par karjeras konsultantiem Nodarbinātības valsts aģentūrā: <https://www.nva.gov.lv/lv/karjeras-konsultacijas>
- **Izpēti mācību iespējas pieaugušajiem** – pievērs uzmanību mācību norises vietai un ilgumam, iespējai mācības sekmīgi savienot ar darbu un privāto dzīvi. Ir iespējas mācīties gan klātienē, gan attālināti.
- **Izpēti interneta resursus** – izvēlies tādu mācību piedāvājumu, kurš atbilst Tavām profesionālajām vai darba vajadzībām un kura sniegtās zināšanas ir pieprasītas darba tirgū. Ja Tev ir svešvalodu zināšanas, noteikti izpēti pasaulē populāru veidu – e-mācības tiešsaistes kursu platformās, piemēram, Coursera, edX u. c.
- **Novērtē mācību kvalitāti** – apskaties ne tikai izglītības pakalpojuma sniedzēja piedāvājuma aprakstu, bet izpēti arī atsauksmes masu medijos un internetā. Pirms mācību uzsākšanas ir ieteicams iepazīties ar pasniedzējiem un mācību vairākus līdzīgus piedāvājumus. Ja Tavai dzīvesvietai tuvākajās pieejamajās mācību vietās Tevi neapmierina mācību izvēle vai kvalitāte, Nodarbinātības valsts aģentūras un Valsts izglītības attīstības aģentūras piedāvātajās mācībās ir pieejams valsts mobilitātes atbalsts nokļūšanai uz mācību vietām Latvijas teritorijā.

## VEIDO MĀCĪŠANOS KĀ IERADUMU MŪŽA GARUMĀ!

Skolas un augstskolas laikā mācīšanās bija pašsaprotama nodarbe, tomēr pēc tam, atsākot mācīties, iespējams, ir nepieciešama pat neliela piespiešanās, lai vēlmi apgūt ko jaunu veidotu par paradumu.

### 1 Pašmācības ceļš

Izmanto internetā pieejamās izglītības vietnes kā iedvesmas avotu vai tajā atrodamās tiešsaistes mācību platformas jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai. Lasi grāmatas, apmeklē kursus vai piedalies nodarbībās, kas atbilst Tavām interesēm un mērķiem.

### 2 Mācīšanās pie esošā darba devēja

Esi atsaucīgs un izmanto darba devēja piedāvātās jaunu prasmju apgūšanas vai pilnveidošanas iespējas, piemēram, piedalies kursos vai pieredzes apmaiņas pasākumos. Tādējādi ne vien apgūsi jaunas prasmes, bet arī uzzināsi par savas profesijas un nozares attīstības tendencēm. Pieaugušie jaunas lietas vislabāk apgūst darba vidē un mācoties no kolēģu pieredzes.

### 3 Mācību iespējas pieaugušajiem ar valsts atbalstu

Piedāvājumi pieaugušo izglītībai vienmēr būs veidoti tā, lai iespējami ātrākā laikā aizpildītu īpaši aktuālu zināšanu un prasmju trūkumu darba tirgū.

- **Valsts izglītības attīstības aģentūra (VIAA)** organizē mācību atbalstu nodarbinātajiem iedzīvotājiem, īstenojot Eiropas Sociālā fonda līdzfinansētu pieaugušo izglītības projektu. Vairāk: [www.macibaspieaugusajiem.lv](http://www.macibaspieaugusajiem.lv)
- **Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA)** organizē mācības bezdarbniekiem un darba meklētājiem, kā arī bezdarba riskam pakļautām nodarbinātām personām. Vairāk: [www.nva.gov.lv/lv/apmacibu-iespejas](http://www.nva.gov.lv/lv/apmacibu-iespejas)