

Karjeras testi pārdomātai profesijas izvēlei

Vai Tu zināji, kaaptuveni 1/5 jauniešu pamet studijas vai maina studiju virzienu pirmā mācību gada laikā, jo saprot, ka izvēlētā joma/profesija nav viņiem atbilstoša un viņi tajā nespēs sevi realizēt. Pietiekami daudz ir arī to jauniešu, kas šādas studijas pabeidz un pēc tam nav pietiekami motivēti strādāt izvēlētajā profesijā. Lielākā daļa jauniešu par karjeras izvēli sākt domāt 12.klases beigās, vai pēc gala eksāmeniem, turklāt tikai trešdaļa jauniešu izvērtē savas stiprās puses un to, kurā nozarē vai profesijā tās vislabāk var izmantot. Rezultātā nepareiza profesijas izvēle noved pie bezdarbnieku rindu papildināšanas.

Eiropas sociālā fonda finansētais **projekts Atbalsts** sadarbībā ar karjeras un izglītības portālu Prakse.lv un Latvijas Universitātes vadošajiem psihologiem ir **radījuši unikālu sešu testu kompleksu**, kas ļaus Tev noteikt, kura profesija ir visatbilstošākā tieši Tev. Šie testi Tev palīdzēs apzināties savas spējas, intereses un dotumus, kā arī prasības pret profesiju un apkārtējo vidi. Testi ir savstarpējo saistīti, veidoti vizuāli pievilcīgā un reālistiskā formā, padarot testu ne vien lietderīgu, bet arī aizraujošu.

Testi Tev ir pieejami portālā Prakse.lv – sadaļā **Karjeras testi**.

Testus iespējams aizpildīt vairākkārtīgi! Kā rekomendē Latvijas Universitātes psihologi, testu Tev vēlams aizpildīt vismaz reizi pusgadā, lai redzētu izmaiņas un pilnveidošanās rezultātus. Tev ir pieejams sešu testu komplekss par:

- **Lēmumu pieņemšanu**, kur Tu varēsi analizēt lēmumu pieņemšanu dažādās ikdienišķās situācijās, kā, piemēram, apavu izvēle veikalā vai filmas izvēle kinoteātrī, tā izkristalizējot tos aspektus, uz kuriem Tu visvairāk balsti savus lēmumus un kas visvairāk ietekmē to pieņemšanu.

- **Darba vidi** – šajā testā varēsi noskaidrot, kāda darba vide ir vispiemērotākā un kādā Tu jutīsies komfortabli.

- **Studiju izvēle** – studiju izvēle vienmēr ir viens no sarežģītākajiem procesiem, pat tad, ja esi izvēlējis jomu, kurā vēlies strādāt. Ir ļoti daudz un dažādu profesiju, kas ir savstarpēji saistītas un līdzīgas, tomēr pietiekami atšķirīgas. Tests palīdzēs noteikt pareizo studiju virzienu.

- **Dotumu izpēte** – šeit aptvertas pilnīgi visas sfēras – māksla, sports, fizika, matemātika, mūzika, komunikācija un citas, lai parādītu, kurā jomā Tev ir visvairāk dotumu.

- **Veselība profesijā** – katrai profesijai ir noteikti darba apstākļi, kur svarīga oža, garša, redze, dzirde, fiziskā izturība, alerģijas, līdz ar to šeit var noskaidrot, kas no minētajiem ir būtisks dažādās profesijās.

- **Veselīgas kvalitāte** – šeit Tu vari novērtēt savas veselības kvalitāti un salīdzināt ar iepriekšējo testu, lai noteiktu, kurai profesijai atbilst Tava veselības kvalitāte.

Plašāk par testiem portālā www.prakse.lv