

CEĻĀ UZ DARBU

solī pa solim

Darba meklētāja
rokasgrāmata

SATURS

Ievads	3
1. SOLIS. IZZINIET SEVI!	4
1.1. Pieredze – mana bagātība	5
1.2. Mans dzīvesstāsts: jaunām iespējām atvērts un papildināms	8
1.3. Mana motivācija un mērķi	11
1.4. Mana profesionālā pieredze	15
2. SOLIS. ES EJU UZ JAUNU DARBU jeb KATRS PATS SAVA DARBA DARINĀTĀJS	16
2.1. Darba meklēšanas ceļi	16
2.2. Mani atbalstītāji	19
2.3. Mans rīcības plāns un tā izpildes analīze	22
2.4. Mana "Pieredzes un sasniegumu mape"	24
3. SOLIS. PASTĀSTIET PAR SEVI!	28
3.1. Pirms ceļa apstājieties!	28
3.2. Kā sagatavoties darba intervijai?	29
4. SOLIS. PĒC DARBA INTERVIJAS	30

Kā strādāt ar rokasgrāmatu

Lai labāk orientētos rokasgrāmatā, iepazīstieties ar tās saturu!

Katra soļa apraksta sākumā vēlreiz tiks atgādināts, ko Jūs tajā uzzināsiet.

Rokasgrāmatā būs konsultācijas, ieteikumi, paraugi,

uzdevumi paškontrolei, kā arī 16 darba lapas.

Rokasgrāmata ir veidota, lai palīdzētu Jums iepazīt sevi un būt veiksmīgam darba meklējumos.

Tā aicina Jūs mācīties no pieredzes, mainīties un atklāt jaunas iespējas vēlamās darba vietas iegūšanā.

Darba meklēšanas gaitā rodas dažādi jautājumi:

- Ko es gribu darīt? Varbūt mainīt nodarbošanos?
- Kā labāk meklēt darbu?
- Kā uzrakstīt savu CV?
- Ko es zinu par darba devēju un darbavietu?
- Vai man ir atbilstoša izglītība, darba pieredze?

- Vai darba devēju apmierinās mana kvalifikācija?
- Kā gērbties, dodoties uz pārrunām ar darba devēju?
- Vai varēšu pārvarēt satraukumu intervijas laikā?

Rokasgrāmata sniegs nepieciešamās atbildes gan uz šiem, gan citiem darba meklēšanā būtiskiem jautājumiem. Rokasgrāmatas padomi un uzdevumi ir veidoti tā, lai lasītājam, iepazīstoties ar informāciju un aizpildot darba lapas, būtu iespēja veidot sarunu ar sevi. Jūs varēsiet iepazīt savas iespējas, izveidot savu pilnveidošanās programmu un sagatavoties dažādiem pārbaudījumiem darba meklēšanas laikā.

Rokasgrāmatā aplūkotās tēmas ir aprakstītas kā četri soļi:

1. solis

Izziniet sevi! Jūs iemācīsieties apkopot iepriekšējo pieredzi, apzināsiet savas zināšanas, prasmes un iemaņas, izvirzīsiet jaunus mērķus.

2. solis

Es eju uz jaunu darbu jeb katrs pats sava darba darinātājs. Mācīsieties plānot savu ceļu uz jaunu darbu, veidot savu personisko „Pieredzes un sasniegumu mapi”, CV, motivācijas vēstuli. Apgūsiet prasmes izveidot rīcības plānu, kā arī analizēt savu rīcību.

3. solis

Pastāstiet par sevi! Jūs iztēlosieties savu nākamo darbu un saņemsiet ieteikumus, lai veiksmīgi pierādītu savas spējas darba intervijā.

4. solis

Pēc darba intervijas. Iegūsiet padomus, kā veiksmīgāk uzsākt darbu un kā turpināt attīstīt sevi, lai kļūtu konkurētspējīgāks darba tirgū.

Rokasgrāmatas sadaļas ir savstarpēji saistītas. Lai izpildītu kādu no uzdevumiem, ir jāizpilda iepriekšējie rokasgrāmatas norādījumi – piemēram, aizpildot darba lapas, veidojas atbildes uz jautājumiem darba intervijas laikā.

Nodaļas ir izvietotas secībā, kādā parasti

notiek darba meklēšana: sevis izzināšana, darba meklēšanas procesa izpratne un darba attiecību izveidošana. Iespējams, rokasgrāmatā iekļautās tēmas radīs vēlmi meklēt papildu atbildes, apmeklējot karjeras konsultantu, iesaistoties apmācību programmās vai ielūkojoties interneta piedāvātajā informācijā.

1. SOLIS. IZZINIET SEVI!

Nodaļa, kurā Jūs iemācīsieties apkopot iepriekšējo pieredzi, apzināties savas zināšanas, prasmes un iemaņas, izvirzīsiet jaunus mērķus.

Domājot par jaunu darbu, sākumā cilvēki visbiežāk meklē līdzvērtīgu darbu esošajā jomā. Tas saistīts ar to, ka darbs ir labi pazīstams, tāpēc veidojas daudz lielāka pārliecība, ka uzticētos uzdevumus varēs izpildīt.

Ko darīt, ja veiktais darbs vairs nedod gandarījumu un iestājusies mokoša rutīna? Piemēram, strādājot par trolejbusa vadītāju, apnik gan pilsētas sarežģītā satiksme, gan nakts darba stundas un ilgā sēdēšana. Rezultātā vadītājs sāk izjust emocionālo spriedzi, nepatiku pret darbu, pasažieriem un brauc neuzmanīgi. Šajā gadījumā arī ir pienācis laiks domāt par profesijas maiņu.

Tomēr profesijas maiņa nenotiks tik vienkārši kā pārsēšanās no viena transporta līdzekļa citā. Rokasgrāmata, kuru patlaban lasāt, noderēs kā ceļvedis un palīgs.

Darba tirgus Latvijā ir mainīgs un sarežģīts. Jūsu profesija, iespējams, šobrīd nav nepieciešama; esat zaudējis darbu vai jūtat, ka vēlaties mainīt darba jomu?

Mācīties,
apgūt ko
jaunu?

Mainīt
amatu vai
darba jomu?

Pieteikties
karjeras kon-
sultācijai, lai
pēc sarunas ar
speciālistu
pieņemtu lēmu-
mu?

Ja esat gatavs jauniem darba meklējumiem, ir vērts atcerēties MĒRĶI, kura dēļ Jūs to darāt. Pirms ieskatīties nākotnes iespējās, atbildiet uz šādiem jautājumiem un ierakstiet tabulā savas pārdomas:

Jautājums

1. Par ko es gribēju kļūt
bērībā?

2. Par ko es varēju kļūt, ja būtu
mācījies/mācījusies kādā citā
skolā, tehnikumā vai augstskolā?

3. Par ko vēl un kādās jomās
varētu strādāt?

4. Kādi talanti, kas būtu svarīgi
citās darba jomās, man piemīt?

Pārdomas

Atbildes uz jautājumiem palīdzēs izprast iespējas, kuras varat izmantot, piemēram, lai sāktu jaunas profesijas vai amata apgūšanu.

1.1. Pieredze – mana bagātība

Saskaroties ar jaunām dzīves situācijām – šajā gadījumā meklējot darbu –, bieži vien cilvēks atklāj daudz jaunu lietu, ko vēl vajadzētu apgūt. Ar skolā, profesionālās izglītības iestādē un augstskolā iegūtajām zināšanām un prasmēm vien nepietiek. Mācīšanās vai sevis pilnveide notiek visu mūžu! Ikvienam, noteikti arī Jums, piemīt spēja apgūt jaunas prasmes un pilnveidot vecās. Tā ir liela vērtība, kas darba meklējumos jāliek lietā.

Piemērs. Apgūstot drēbnieka profesiju, papildus vispārīgām zināšanām par audumu sastāvu un šūšanas tehnikas uzbūvi ir nepieciešamas prasmes uzrunāt klientu un veidot cienpilnas attiecības, lai klienti saņemtu kvalitatīvu pakalpojumu un viņiem būtu vēlme atgriezties. To visu var iemācīties, ja vien ir mērķis un vēlēšanās.

Ar ko atšķiras pieaugušais, kas mācās, un skolēns, kuram skola ir ikdiena?

- Pieaugušie mācās tad, kad saskata jēgu un zina, ko ar jauniegūtām zināšanām un prasmēm darīt tālāk, piemēram, izmantot tās, uzsākot darbu jaunā profesijā vai jaunā darbavietā. Pieaugušie mācās arī

tad, ja iegūtās zināšanas un prasmes tūlīt ir pielietojamas praksē, jo atbilst mūsdienu darba tirgus prasībām (piemēram, svešvalodas paplašinās Jūsu darba izvēli).

- Pieaugušie labprāt dalās savā pieredzē un mācās arī no citu kļūdām un pieredzes.
- Pieaugušajiem svarīgi ir ne vien klausīties, bet arī darboties, runāt un dalīties savās pārdomās. Pieredzei ir gandrīz tikpat liela nozīme kā oficiāli iegūtai izglītībai (sertifikātam vai diplomam).

Pieredzi pieaudzis cilvēks gūst gan netiešā veidā – ikdienas dzīves un darba situācijās, gan tiešā veidā – mācoties, sevi pilnveidojot visdažādākajās pieaugušo izglītības formās:ursos, nometnēs, darbnīcās. Ļoti iespējams, ka šādu rīcību varat attiecināt arī uz sevi un to apliecina atbilstošs sertifikāts, ko varēsiet parādīt darba devējam. Tomēr, ko darīt, ja sertifikāta nav? Neuztraucieties – galvenais ir pierādīt savas prasmes darbībā.

Nesenās izmaiņas likumdošanā¹ paplašina darbā iekārtošanās iespējas arī tādiem darba meklētājiem, kuriem nav profesionālo kvalifikāciju apliecinošu dokumentu.

Ja Jūs esat nostrādājis vairākus gadus nozarē, dzīves un darba laikā apguvis jaunu profesiju, bet Jums joprojām nav profesionālo kvalifikāciju apliecinoša dokumenta, tad izmantojiet iespēju to apliecināt – ar profesionālās kvalifikācijas apliecināšanu darba meklējumos dosieties ar lielāku pārliecību par savām spējām.

Izglītības kvalitātes valsts dienesta mājas lapā www.ikvd.gov.lv atradīsiet informāciju par kārtību, kā to izdarīt un kurā izglītības iestādē – profesionālās kompetences novērtēšanas institūcijā – vērsties. Tur Jūs varēsiet saņemt bezmaksas

konsultāciju par savas profesijas standarta jeb pamatprasībām un profesionālās kvalifikācijas eksāmena norisi. Eksāmena komisija, kurā iekļauti darba devēju pārstāvji, novērtēs Jūsu zināšanas un prasmes. Pēc nokārtota eksāmena Jūs saņemsiet valsts atzītu profesionālās kvalifikācijas apliecināšanu.

Šobrīd ārpus formālās izglītības sistēmas apgūtās profesionālās kompetences novērtēšana iespējama pirmā, otrā un trešā kvalifikācijas līmeņa profesijām (profesionālo kvalifikāciju līmeņu skaidrojums ir pieejams Profesionālās izglītības likumā, 01.01.2013., 5. pants).

¹ 10.01.2012. MK noteikumi Nr. 36 „Iepriekšējā izglītībā vai profesionālajā pieredzē sasniegtu studiju rezultātu atzīšanas noteikumi”.

Jūs esat prasmīgs un enerģisks amata meistars, bet neesat pabeidzis vidusskolu, tāpēc nevarat iestāties augstskolā. Iespējams, nav iegūta valstī obligātā pamatizglītība, bet tagad arvien grūtāk „izrauties” no ikdienas, lai atsāktu mācības. Ko darīt?

Jūs varat iegūt vispārējo pamatizglītību vai vidējo izglītību, pierādot, ka Jums jau piemīt izglītības standartā iekļautās zināšanas un prasmes. Pašreiz izglītības iestādes Latvijā piedāvā **eksternātu**². Izglītības apguve eksternātā nozīmē, ka

cilvēks mācās patstāvīgi pēc izglītības iestādes izsniegtajiem mācību materiāliem, saņem nepieciešamās konsultācijas un uz izglītības iestādi dodas kārtot tikai pārbaudes darbus.

Eksternāts attiecas gan uz pamatizglītības vai vidējās izglītības ieguvu, gan uz profesionālo izglītību. Eksternātā var mācīties **no 18 gadu** vecuma. Šī izglītības ieguves forma ir piemērota gan uzņēmīgiem jauniešiem, gan pieaugušajiem, kuri spēj motivēt sevi pašmācībām un kuriem piemīt spējas mērķtiecīgi sasniegt rezultātu.

Iedomāsimies situāciju: Jums ir augstākā izglītība, kas iegūta pirms 2000. gada, kad vēl nebija spēkā šobrīd esošā grādu un profesionālo kvalifikāciju apliecināšanas kārtība.

Pašlaik Jūs varat pielīdzināt savu iepriekš iegūto izglītību, iesniedzot Akadēmiskās

informācijas centrā (Smilšu iela 2, 4. stāvs, Rīga) iesniegumu (to var rakstīt brīvā formā vai izmantot AIC paraugu – <http://www.aic.lv/portal/izglitiba-latvija/vecu-diplomu-pielidzinasana>), uzrādot diploma un sekmju izraksta oriģinālu un iesniegumam pievienojot diploma un sekmju izraksta kopiju.

Kā pierādīt darba devējam, ka esat īsts atradums – profesionāls un čakls darbinieks –, ja Jums nav Latvijā izsniegta izglītības dokumenta? Iespējams, ka Jums ir ārzemēs iegūta izglītība un to apliecina tur izdots izglītības dokuments...

Ja esat izlēmis strādāt, ārzemēs izdota izglītības dokumenta oriģināls un atzīmju izraksts Jums jāiesniedz ekspertīzei Akadēmiskās informācijas centrā (AIC). AIC noskaidro izglītības iestādes darbību attiecīgajā valstī un Jūsu apgūtās programmas līmeni. Pēc tam AIC izsniedz izziņu par to, kādam Latvijā izsniegtam izglītības dokumentam ārvalstu izglītības dokuments var tikt pielīdzināts. Šis ir bezmaksas pakalpojums.

Ja Jūs vēlaties pieteikties darbā tādā profesijā, kas Latvijā ir reglamentēta (informācija par reglamentētajām profesijām ir pieejama likumā “Par reglamentētajām profesijām un profesionālās kvalifikācijas atzišanu”: <http://likumi.lv/doc.php?id=26021>), tad Jums ir jāpiedalās procesā, ko sauc par „ārvalstīs iegūtas profesionālās kvalifikācijas atzišanu Latvijā”. AIC sniegtās dokumentu atzišanas gadījumā Jūs saņemsiet profesionālās kvalifikācijas atzišanas apliecību attiecīgajā profesijā. Tas ir maksas pakalpojums, kas parasti aizņem 3 - 4 mēnešus.

²28.02.2012. MK noteikumi Nr.149 „Noteikumi par kārtību, kādā izglītojamie tiek uzņemti vispārējās izglītības iestādēs un atskaitīti no tām, un obligātajām prasībām pārceļšanai uz nākamo klasi” („Latvijas Vēstnesis”, 08.03.2012.).

1. darba lapa

Ko man iemācījusi pieredze?

Ja Jūs esat ar bagātu darba pieredzi, esat papildus ieguvis nepieciešamās prasmes, bet Jums nav atbilstošo dokumentu, tad izmantojiet darba lapu, kas palīdzēs izvērtēt savu darba pieredzi. Izvērtējums Jums noderēs gan gatavojoties eksāmenam, lai saņemtu profesionālās kvalifikācijas apliecību, gan jauna darba meklējumos.

Piemērs

1. Jūs esat veicis kādu darbu, kā rezultātā ir iegūta pieredze.

Piemērs: palīdzējāt draugam izveidot mājas lapu internetā.

2. Jūs izvērtējat savu pieredzi un saprotat, ko vajadzētu turpmāk darīt citādāk.

Piemērs: strādājot pie mājas lapas, meklējāt dažādus vizuālus risinājumus un jaunas pieejas satura izkārtošanā.

3. Jūs no savas pieredzes varat izdarīt secinājumus.

Piemērs: Aplūkojot citas mājas lapas un salīdzinot tās ar savējo, Jūs atradāt jaunas pieejas un idejas.

4. Izmantojot savu pieredzi, Jūs izmēģināt jaunās atziņas praksē.

Piemērs: uzsākot nākamās mājas lapas veidošanu, Jūs spējat klientam piedāvāt dažādus risinājumus un pieejas.

Lūdzu, uzrakstiet vienu no savām būtiskākajām pieredzēm un ieguvumus no šīs pieredzes!

Ieteikums. Izvērtējiet arī pieredzi, kas palīdz Jums veidot attiecības ar citiem cilvēkiem! Piemēram, ja esat veicis darbu saspringtā situācijā, veiksmīgi pārvarējis stresu un sekmīgi atrisinājis konfliktus, darba devējs, to izlasot Jūsu motivācijas vēstulē vai CV (par ko vairāk varēsiet lasīt nākamajā „solī”), iespējams, šīs prasmes ļoti novērtēs, tāpat kā prasmi strādāt komandā. Arī to neaizmirstiet pieminēt saskarsmē ar iespējamo darba devēju!

Vēl – strādājot darba kolektīvā kopā ar citu tautību cilvēkiem, Jūs esat apguvis viņu kultūru un uzvedību, iespējams,

profesionālo terminoloģiju citā valodā. Šī informācija arī ir svarīga CV sastāvdaļa.

Labs resurss pašizpētei atrodams NVA mājas lapas sadaļā “Karjeras pakalpojumi – Izpēti sevi!”. Tur ievietotas dažādas aptaujas un testi, kas palīdzēs Jums uzzināt par sevi vairāk, piemēram, kas Jūs esat – izpildītājs vai organizators; kas Jums ir svarīgs darbā; kādas “barjeras” nepieciešams pārvarēt, lai atrastu tieši Jūs interesējošo darbu. Ieskatieties: www.nva.gov.lv/karjera/index.php?cid=287&mid=287&txt=125

1.2. Mans dzīvesstāsts: jaunām iespējām atvērts un papildināms

Lenarts Meri, bijušais Igaunijas prezidents, ir teicis, ka mūs vērtē pēc stāstiem par sevi. Tas nozīmē, ka cilvēki par Jūsu pieredzi un attieksmēm visvairāk uzzinās tieši no Jums. Praksē ir iespēja parādīt prasmes un iemaņas, taču, ja stāsts par Jums būs negatīvs, tad līdz praksei bieži vien netiksiet.

Jūs esat izvērtējis savu darba pieredzi, apkopojis informāciju par savu izglītību un nolēmis, ka varētu vēl papildināt savas zināšanas un prasmes.

NVA ir labs sabiedrotais šajā ceļā. NVA mājas lapā var izlasīt 500 profesiju aprakstus, uzzināt par interesējošās profesijas darba apstākļiem, izaugsmes izredzēm, nepieciešamo izglītību un tās ieguves iespējām.

Ja esat sapratis, ka darba atrašanai nepieciešams uzlabot savas profesionālās spējas, izmantojiet daudzveidīgo apmācību piedāvājumu, ko valsts Jums nodrošina.

NVA piedāvātie Konkurētspējas paaugstināšanas pasākumi (KPP) ir vērsti uz bezdarbnieku, darba meklētāju un bezdarba riskam pakļauto personu konkurētspējas veicināšanu darba tirgū. KPP ietver individuālas konsultācijas un grupu nodarbības (īsie kursi, semināri, lekcijas) darba meklēšanas metožu un darba tirgum nepieciešamo pamatprasmju un iemaņu apguvei. Iespējams, Jums noderēs **individuālās konsultācijas**, ko sniegs psihologs, jurists, sociālais darbinieks, biznesa plāna konsultants vai citi speciālisti.³

Bezdarba riskam pakļautās personas uz individuālajām konsultācijām un grupu nodarbībām var pieteikties, reģistrējoties izvēlētajā NVA filiālē.

Ja esat bezdarbnieks vai darba meklētājs un, lai iegūtu darbu, nepieciešams uzlabot darba tirgū pieprasītas iemaņas, nodarbinātības aģents Jums piedāvās neformālās izglītības programmas.

Neformālajās apmācībās Jūs varat iegūt vai uzlabot zināšanas valsts valodā, svešvalodās, datorzinībās, apgūt transportlīdzekļu vadīšanas prasmes.

Ja esat bezdarbnieks un, lai iekārtotos darbā, Jums ir svarīgi iegūt jaunu profesiju vai paaugstināt kvalifikāciju, varat pieteikties kādai no profesionālās tālākizglītības vai pilnveides programmām.

Profesionālās tālākizglītības programmas domātas tiem bezdarbniekiem, kuriem nav iepriekš iegūtas profesionālās kvalifikācijas vai tā ir novecojusi un netiek pieprasīta darba tirgū. Saņemot kuponu NVA filiālē Jūsu izvēlētajā programmas apguvei, varēsiet doties uz to izglītības iestādi, kura programmu piedāvā, un pēc mācībām un nokārtotiem eksāmeņiem iegūt profesionālās kvalifikācijas apliecību.

Jauniešiem bezdarbniekiem vecumā līdz 24 gadiem, kuriem nav profesionālās izglītības vai darba pieredzes, ir pieejami īpaši pasākumi un programmas: www.nva.gov.lv → Klientiem → Jauniešiem.

Jāņem vērā, ka, pirms iesaistīt Jūs kādā nodarbinātības pasākumā, NVA darbinieks izvērtēs, kas pašlaik tieši Jums būtu visatbilstošākais, lai ātrāk iekļautos darba tirgū.

³Ar nodarbību plānu varat iepazīties NVA filiālē vai Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapā www.nva.gov.lv, labajā pusē izvēloties filiāli un sadaļu "Apmācības".

Nu ir laiks izvērtēt savu personību un apkopot ziņas savam dzīvesstāstam. Atcerieties, ka dzīves pieredzei, cilvēka rakstura īpašībām, prasmēm sadarboties ar kolēģiem ir liela nozīme darba tirgū.

Jūsu dzīves pieredzi raksturo:

- 1) Jūsu personība un attieksme pret apkārt notiekošo un darbu;

- 2) viss, kas ar Jums ir noticis: pasākumi, projekti, radoši problēmu risinājumi, atrisināti konflikti un panāktas vienošanās, izgatavotas lietas, izgudrojumi, uzrakstītas grāmatas un daudz kas cits, t.sk. iepriekšējās darbavietās paveiktais;
- 3) zināšanas, kuras esat apguvis;
- 4) Jūsu prasmes un iemaņas.

2. darba lapa

Mans dzīvesstāsts. 1.daļa

Uzdevuma mērķis: dot iespēju uzzināt, ko es gribētu, lai citi domā par mani. Šāda sagatavošanās palīdzēs Jums veiksmīgi sevi prezentēt ikvienā darba meklēšanas posmā un darba attiecībās.

Vispirms ierakstiet prasīto tikai 1. kolonnā (es par sevi), tad 2. kolonnā (par citiem)!

Es par sevi

Manas 10 raksturīgās īpašības ir:

Mana dzīves nozīmīgākā pieredze ir:

Man ir vajadzīgs darbs, lai

Es par citiem

Es gribu, lai citi mani saskatītu:

Es gribu, lai citi par mani uzzinātu:

Darba devējam ir vajadzīgs darbinieks, lai

Uzdevumi pēc kolonnu aizpildīšanas:

1. Salīdziniet abās kolonnās ierakstīto un pasvītrojiet līdzīgos un atšķirīgos viedokļus!
2. Izvērtējiet, ko šīs ziņas darba devējam pastāstītu par Jums!

3. Atzīmējiet tos vārdus, kuros atklājas informācija, kuru Jūs gribētu, lai par Jums uzzina citi, tai skaitā darba devējs!
4. Padomājiet, ko Jūs varētu darīt, ko teikt, lai pilnveidotu savu dzīvesstāstu un tajā pašā laikā nemelotu!

3. darba lapa

Mans dzīvesstāsts. 2. daļa

Izveidot vispusīgu stāstu par sevi nebūt nav vienkārši, tādēļ piedāvājam izpildīt darba lapu, kura palīdzēs atcerēties visas svarīgākās Jūsu dzīves pieredzes „sastāvdaļas”. Darba lapas tukšajās vietās ierakstiet ziņas par sevi – par personīgo dzīvi, darba pieredzi un profesionalitāti! Izmantojiet ieteikumus!

Mans dzīvesstāsts

Par personīgo dzīvi

Man ir/nav ģimene. Manā ģimenē ir _____
(nosauciet ģimenes locekļus)

Manas dzīves vērtības ir _____
(piem., ģimene, darbs, nauda, veselība u.tml.).

Mana dzīves atziņa ir _____

Es ļoti augstu citos cilvēkos vērtēju _____
(nosaukt īpašības)

Mani dzīvē ir ietekmējušas spilgtas personības: _____
(var nosaukt arī tuvus cilvēkus)

Par darba pieredzi

Mana darba pieredze ir _____ gads/gadi.

Esmu strādājis/strādājusi šādās profesijās: _____

Darbs man nozīmē _____

Manas darba dzīves galvenie skolotāji ir bijuši: _____

Prasmes, ko es no viņiem esmu apguvis/apguvusi: _____

Attieksme pret darbu, ko es no viņiem esmu mācījies/mācījusi: _____

No iepriekšējās darba pieredzes es gribētu pārņemt un turpināt _____

Strādājot un mācoties dažādās jomās, esmu sapratis/sapratusi, ka galvenais darbā ir _____

Mana attieksme pret darba devēju un kolektīvu ir _____

Mana svarīgākā darba pieredze ir bijusi _____, jo _____

Par profesionālām spējām

Vislabāk man izdodas _____

Es vēlos vēl pilnveidoties šādās nozarēs (darba jomās): _____

Es savu kvalifikāciju vērtēju šādi: _____

Novērtējumu par manu darbu var sniegt _____ (nosaukt cilvēkus)

Ieteikumi. Nenonāciet pretrunā ar darbu, kam piesakāties! Izvērtējiet, vai teiktais atbilst Jūsu personībai! Nestāstiet to, kas nav nepieciešams! Izvairieties no nosodišanas, gaušanās vai atklāta negatīvisma pret apkārt notiekošo!

Nekritizējiet savu iepriekšējo darba pieredzi, jo no tās taču esat mācījies! Nenosodiet bijušo darba devēju vai kolēģus, labāk pastās-

tiet par atziņām, kuras esat ieguvis! Īpaši stāstiet par savām prasmēm un iemaņām!

Pievērsiet uzmanību savai profesionālajai izaugsmei! Mēģiniet būt konkrēts un stāstīt ar piemēriem! Nenosodiet un nenoliedziet savas prasmes un iemaņas! Labāk runāt par to, ko mākat, nekā par to, ko nemākat! Ja ir kādi kvalifikāciju apliecinājoši dokumenti, pieminiet tos!

1.3. Mana motivācija un mērķi

Cilvēka attieksmi pret darbu un darba izvēli nosaka motivācija. Tas ir dažādu apstākļu kopums, kāpēc interesē, patīk kāds darbs, kāpēc cilvēks vēlas strādāt kādā noteiktā darbavietā. Izšķir ārējos un iekšējos apstākļus jeb faktoros, ko var dēvēt vienā vārdā – motivatori:

- ārējie motivatori: darba alga, darba vietas saglabāšana, darba apstākļi, organizācijas kultūra, cilvēku attiecības darba vidē, tiešā priekšnieka attieksme, personiskās attiecības ar kolēģiem darbā;
- iekšējie motivatori: panākumi darbā, atzinība un novērtējums, atbildība, izaugsmes iespējas, darbs kā vērtība, profesionālās karjeras iespējas, ticība tam, ko dara, pārliecība u.c.

Ieteikums (aizpildot 4. darba lapu 12. lpp.): ne visiem „motivācijas faktoriem” jābūt ar atbildi „vienmēr”, jo tad rodas priekšstats, ka cilvēks grib būt „perfekts un ideāls”, kaut visi zina, ka tā nav. Darba devējam ir svarīgi zināt, kādi ir Jūsu motivatori, jo tos var izmantot „personāla vadībā”, piemēram, ja vairākiem kolēģu ir svarīgas „attiecības kolektīvā”, tad darba devējs var organizēt un piedāvāt neformālus pasākumus vai apmācības, kurās šīs attiecības tiek uzlabotas un veidotas.

Darba meklēšanas un darba intervijas laikā cilvēki bieži saskaras ar jautājumiem: „Kādi ir Jūsu profesionālie mērķi?”, „Kā Jūs sevi saredzat šajā jomā pēc pāris gadiem?”. Pārdomājiet šos jautājumus pirms darba intervijas! Ja to neesat izdarījuši un apmulstat intervijas laikā, tad var rasties priekšstats, ka cilvēks īsti nezina, ko grib. Ar šo jautājumu darba devējs vēlas noskaidrot, vai Jums ir mērķi un izpratne, kā tos sasniegt. Mērķu esamība pierāda, ka cilvēks domā par attīstību un zina, ko vēlas.

Karjeras veidošana ir nepārtraukts process – cilvēks izmanto informāciju par

sevi, dzīves vidi, kultūru, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam arī konkrētu profesiju. Izvēloties profesionālās karjeras virzienu un profesiju, būtu jāapsver, vai:

- profesija Jums būs interesanta un saistoša;
- profesija atbilst Jūsu spējām;
- Jūs varēsiet atrast darbu šajā profesijā.

Izpratne par dzīves jēgu, personiskiem un profesionāliem mērķiem nemitīgi mainās, tā attīstās kopā ar Jums. Parasti cilvēkam ir grūti pieņemt lēmumu par labu kādai vienai profesijai, jo intereses ir daudz plašākas, īpaši jaunībā. Savukārt brieduma gados cilvēki nereti apmulst: mainot vai zaudējot vienu darbu un nolemjot pamēģināt jaunu nodarbošanos, daudzi īsti nezina, vai ir piemēroti jaunai profesijai. Gan jaunam, gan nobriedušam cilvēkam labāk saprast sevi darba meklējumos var palīdzēt karjeras konsultants. NVA Jums piedāvā bezmaksas karjeras konsultācijas. Karjeras konsultants palīdzēs apzināties savas spējas un dotības, izprast, kā tās var izmantot ikdienas darbā, pārbaudīt profesionālās prasmes, izvēlēties profesiju, noteikt atbilstību izvēlētajai profesijai un atrast mācību iestādes, kur var to apgūt, kā arī pilnveidot Jūsu darba meklēšanas iemaņas.

Ja vēlaties izprast savas vērtības, pārliecināties par savām profesionālajām spējām kādā jomā, iegūt sev pielāgotu karjeras plānu un sagatavoties darba intervijai, tad dodieties uz individuālu karjeras konsultāciju.

Jums pieejamas arī grupu karjeras konsultācijas. Tajās ne vien labāk sapratīsiet sevi, bet, iespējams, „ielūkosieties spogulī”, sastopot sev līdzīgā situācijā esošus cilvēkus, sniegsiet vai saņemsiet atbalstu, un, kas to zina, varbūt arī vēlāk kopā veidosiet uzņēmumu vai nevalstisku organizāciju.

6. darba lapa

Mani mērķi citu izpratnē

Šī uzdevuma veikšanai izvēlieties cilvēkus (draugus, radniekus, paziņas vai kaimiņus), kuriem Jūs varat uzticēties un kuru padomi Jums būs vērtīgi! Izstāstiet

par saviem nodomiem darba meklējumos. Jūs redzēsiet viņu reakciju un pārdomas, kas Jums palīdzēs labāk izprast savus mērķus un sagatavoties darba intervijai.

Intervijas jautājumi

1. Ko Jūs domājat par manu profesionālo nākotni un manām iespējām?
2. Kā Jums šķiet, vai mani mērķi ir reāli? *(Nosauciet savus mērķus!)*
3. Kā šie mērķi atbilst manai personībai?
4. Vai mani izvirzītie uzdevumi mērķu sasniegšanai ir atbilstoši? *(Varat nosaukt savus uzdevumus.)*
5. Ko man vajadzētu mainīt mērķos un uzdevumos?
6. Ja Jūs būtu darba devējs, kādas domas Jums rastos, dzirdot šādus mērķus?

Atbildes, pārdomas

Ieteikums. Vieni no populārākajiem jautājumiem darba intervijās ir: „Kādi ir Jūsu profesionālie mērķi?” vai „Kā Jūs redzat sevi pēc pieciem gadiem?”. Uz tiem var sniegt samērā vispārīgas atbildes, nenosaucot konkrētu uzņēmumu, kurā gribētu strādāt, bet norādot uz vēlamu darbības jomu, izglītošanās vēlmēm, darba

prasmju un iemaņu paaugstināšanu un/ vai jaunu izaicinājumu pieņemšanu. Nevajag nosaukt mērķus, kas būtu vērsti pret uzņēmumu, kurā vēlaties strādāt, piemēram, minot, ka vēlētos strādāt konkurējošā jomā vai ka šis uzņēmums (amats) Jums ir tikai sākums, jo nākotnē plānojat strādāt citur.

1.4. Mana profesionālā pieredze

Darba meklēšanas laikā, kā arī jau esot darba attiecībās, vadītāji mēdz uzdot jautājumus par Jūsu stiprajām un vājajām pusēm, aicinot pašiem sevi novērtēt. Sākotnēji tas var šķist dīvaini, taču tam ir pamats. Tas ir saistīts ar spējām izprast reālo situāciju.

Izvērtēšanai var izmantot SVID analīzi:

- S** – stiprās puses, kurās norāda prasmes un pozitīvās īpašības;
- V** – vājās puses, kurās norāda trūkumus;
- I** – iespējas, kā vājās puses var padarīt par stiprajām;
- D** – draudi, kuri neatkarīgi no Jums varētu traucēt veikt pienākumus.

SVID analīze uzrāda tās jomas, kuras vajag pilnveidot. To varam panākt, papildus mācoties vai apgūstot kādu jaunu praksi, arodu.

Vai sevis izvērtēšana Jums rada grūtības? Tagad ir istā reize, kad tas jāpaveic patiesi un pēc iespējas pilnīgāk. Tas palīdzēs Jums saprast, kādas profesionālās prasmes vajadzētu uzlabot, kuras Jūsu stiprās puses Jums palīdzēs sasniegt mērķi. Jūs skaidrāk saskatīsiet tos draudus, kas Jums varētu traucēt.

Piemērs. Vilhelms Briežkalns (48) visu darba mūžu strādājis dažādās rūpniecās kā virpu un frēžu mehāniķis, bet tagad rūpnīca slēgta. Pēc 1,5 gadiem, kas pavadīti bez darba, viņš piesakās vakancei nelielā autodarbnīcā.

Vilhelma Briežkalna pašnovērtējums (SVID analīze)

Stiprās puses:

1. Esmu labi izglītots un pieredzējis strādāt ar visāda veida iekārtām, izprotu mehāniku, elektroniku un labi metīnu. Ātri apgūstu un izprotu jaunu iekārtu, dzinēju uzbūvi. Sevišķi labi padodas piedziņiekārtu remonts, uzstādīšana utt.
2. Labi sadzīvoju kolektīvā, ātri veidoju attiecības. Esmu draudzīgs.
3. Strādāju ātri, bez liekām pārpauzēm.

Vājās puses:

1. Neesmu strādājis mazā uzņēmumā tiešā kontaktā ar klientiem.
2. Esmu remontējis tikai savu automašīnu, grūtības varētu sagādāt citu marķu automobiļu dzinēju uzbūve.
3. Pēdējos 1,5 gadus neesmu strādājis, baidos, ka esmu zaudējis dažas darba iemaņas.

Iespējas:

1. Es varētu ātri apgūt uzņēmuma darbības pamatprincipus, un mans draudzīgums varētu pozitīvi ietekmēt saskarsmi ar klientiem.
2. Ja man būtu kāds kolēģis, kurš pamācītu dažādu automašīnu dzinēju raksturīgākās atšķirības, tad sākotnēji ar atbalstu es varētu veiksmīgi strādāt. 2-3 mēnešu laikā varētu strādāt patstāvīgi.

Draudi:

1. Veselība. Pirms kāda laika bija problēmas ar muguru, taču tagad viss labi.
2. Dzīvoju stundas braucienā no šejienes un ziemā varu nokavēt darbu, jo sabiedriskais transports mēdz kavēties laika apstākļu dēļ.

7. darba lapa

Savas pieredzes izvērtēšana (SVID analīze)

Lūdzu, veiciet savu SVID analīzi! Iedomājieties sevi kā darbinieku kādā no jomām, kurā vēlaties strādāt! Personiskā SVID analīze palīdz izvērtēt pašreizējo situāciju un profesionālās attīstības iespējas.

Stiprās puses:

Vājās puses:

Iespējas:

(kā vājās puses var padarīt par stiprajām):

Draudi:

(darbojas neatkarīgi no Jums):

Ieteikums. Izvērtēšanas laikā lūdziet palīdzību draugam vai bijušajam kolēģim, kurš varētu objektīvi un nepārspīlējot izteikt savu viedokli, uzsverot gan pozitīvo, gan negatīvo.

8. darba lapa

Vājo pušu mazināšana

Uzrakstiet savas vājās puses, blakus ierakstiet, kuras īpašības varētu aizstāt un kā varētu mazināt vājās puses!

Vājās puses...	Aizstāt ar...	Kā var mazināt...
<i>Piemērs: grūtības sagādā citu marku mašīnu dzinēju uzbūve.</i>	<i>Protu citus auto darbnīcai nepieciešamos darbus.</i>	<i>Mācīties kursus. Mācīties pēc darba laika no citiem kolēģiem. Pašam lasīt literatūru un izmēģināt praktiski.</i>

Pirmais solis apgūts! Jums taču izdevās novērtēt sevi, savas spējas, vajadzības, izvērtēt tuvākus un tālākus mērķus! Turpiniet, ticot saviem spēkiem un veiksmei!

2. SOLIS. ES EJU UZ JAUNU DARBU jeb KATRS PATS SAVA DARBA DARINĀTĀJS

Šajā nodaļā Jūs iegūsiet „ceļa karti” saviem darba meklējumiem un uzzināsi, kas un kā Jums var palīdzēt šajā ceļā. Jums būs arī iespēja izlemt par labu uzņēmējdarbības uzsākšanai vai pašnodarbinātībai. Jūs mācīsieties veidot savu personisko „Pieredzes un sasniegumu mapi” un apgūsiet prasmes veidot efektīvu rīcības plānu.

2.1. Darba meklēšanas ceļi

Kur ir darbs? Visur! Ceļš uz īsto darba vietu ir drošs, ja tajā ir ceļa zīmes. Padomājiet, ar ko Jūs sāksiet, pie kā iesiet, ko darīsiet. Darbs ir privātos uzņēmumos un sabiedriskajā sektorā; vairāk pilsētās un mazāk lauku apvidos. Darbs ir Latvijā un ārpus Latvijas. Jūsu ziņā ir pieņemt lēmumu un sekot darba iespējām. Darbs ir „zaķis”, Jūs esat „mednieks”! Svarīgi pašam saprast, ko Jūs varat un

ko Jūs gribat: skaidras atbildes uz šiem jautājumiem ļaus Jums sadzīt pēdas kārotajai vakancei.

Varat veikt šādu vingrinājumu. Iztēlojieties, kā izskatīsies Jūsu jaunā darba vieta, un to aprakstiet: kādas būs telpas, ar cik un kādiem cilvēkiem kopā Jūs strādāsi. Radiet sev skaidru priekšstatu, ko vēlaties darīt un kā to paveiksiet!

9. darba lapa

Mana jaunā darba vieta

Mana jaunā darba vieta	
Darba raksturs: ko es daru?	
Ja iztēlotā darba vieta vēl neeksistē, vai un ko esmu gatavs darīt, lai to izveidotu?	
Darba vide (telpas, aprīkojums, mēbeles, kādās krāsās u.c.)	
Cilvēki man apkārt (esmu viens, strādāju ar kādu kopā, strādāju komandā utt.)	
Darba laiks (noteiktas stundas, laikam nav nozīmes, lai tikai darbs būtu padarīts)	
Mana darba rezultāts (kāds produkts, lieta, pakalpojums u.tml.)	

Visbiežākā kļūda ir tā, ka cilvēki meklē darba iespējas tikai vienā no virzieniem, neizmēģinot citus (draugu, interneta palīdzību utt.). Piemēram, vai esat aizgājis un izpētījis sludinājumus informācijas stendos vēlamajā darbavietā? Varbūt darba devējs, taupīgs būdams, savu sludinājumu ir uzlicis tikai te, nevis laikrakstā? Vai esat sevi izmēģinājis aktīva radioklausītāja lomā un piedāvājis sevi kā prasmīgu amata meistarū kādā no pirkšanas/pārdošanas radiatoraīdījumiem, piemēram, "Latvijas Radio 2 tirgū", kur var sastapt gan darba piedāvājumus, gan darba meklētāju sludinājumus? Ieskatieties Latvijas Radio 2 mājas lapā <http://lr2.latvijasradio.lv/> un sekojiet saitei <http://banga.radio.org.lv/tirgus/xtirgus.sqt?theme=0&biszum=6&page=1&size=30>. Tāpat visiem darba devējiem un meklētājiem satikšanās vietu

"Darba Biržā" piedāvā Kurzemes Radio. Un tie ir tikai daži piemēri.

Uzrunājiet tos uzņēmumus, kuri nemaz darbinieku nemeklē, pastāstot par sevi telefona sarunā, uzzinot par uzņēmuma darba specifiku un pēc tam nosūtot plašāku informāciju par sevi, atklājot Jūsu motivāciju strādāt šajā uzņēmumā un uzņēmuma ieguvumus, Jūs nodarbinot. Vai arī aizejiet uz sev piemērotas nozares uzņēmuma personāldaļu un pajautājiet, vai nav vajadzīgs darbinieks. Varbūt laimēsies tieši Jums!

Ja protat lietot datoru un strādāt interneta vidē, tad šīs prasmes Jums var sniegt papildu iespējas darba meklējumos. Ja šādu prasmju vēl nav, tās var apgūt NVA piedāvātajos apmācībasursos vai pašmācības ceļā. Aiciniet palīgā radnieciskus vai

draugus, kuriem ir nepieciešamās zināšanas un iemaņas.

Portāli, ko varat izmantot darba meklēšanā:

NVA CV/Vakanču portāls

NVA darba meklētājiem piedāvātais CV/Vakanču portāls ir plašākā vakanču datu bāze Latvijā, kurā aptvertas visās 28 NVA filiālēs reģistrētās brīvās darba vietas. Tajā Jūs varat aplūkot ik dienu atjaunotu un papildinātu vakanču sarakstu. Informācija NVA CV/Vakanču portālā ir ērti lietojama: Jums ir iespēja gan aplūkot visas vakances, gan izvēlēties atlasīto darbības jomas vai pēc atrašanās vietas – reģiona. Turklāt Jūs portālā varat publicēt savu CV. Darba devēji, savukārt, var izmantot portālu darba sludinājuma publicēšanai, tādējādi ietaupot savu laiku un naudu, jo portāla lietošana ir bez maksas. Ieskatieties portālā, sekojot saitei: <http://cvvp.nva.gov.lv/vakances>.

Cv.lv

Kā ieteicamais darba meklētāja palīgs Latvijas interneta vidē jāmin arī darba sludinājumu un darba meklētāju portāls CV.LV. Darba meklētāji tajā ievieto savus CV, savukārt darba devēji – sludinājumus par savām vakancēm, kā arī pārlūko darba meklētāju ievietotos CV. Portāls pieejams latviešu, krievu un angļu valodā, un darba meklētājiem tajā iespējams ļoti sīki un precīzi aprakstīt savu darba pieredzi, izglītību, prasmes un apgūtos papildizglītības kursus, kā arī meklēt uzņēmumu publicētās vakances pēc amata pozīcijas, nozares vai ģeogrāfiskā novietojuma. Portālu atverot, tajā vajadzēs reģistrēties (jāizveido lietotāja konts) un jāseko visiem tajā aprakstītajiem norādījumiem, aizpildot vairākas lapas ar informāciju par Jums, lai portālā izveidotu savu CV ierakstu. Pirmajā reizē tas visdrīzāk aizņems 30-60 minūtes, bet šo laiku ir vērts veltīt, lai pavērtu iespēju darba devējiem, portālā meklējot sev atbilstošus darbiniekus, redzēt arī Jūsu CV.

LinkedIn.com

LinkedIn (nosaukums, burtiski tulkojot no angļu valodas, nozīmē „IeSaistīts”) ir vietne, kurā apvienots profesionālo kontaktu sociālais tīkls un darba

sludinājumu portāls. 2013. gada beigās lapa vēl joprojām ir pieejama vienīgi angļu valodā, tāpēc bez nelielām angļu valodas priekšzināšanām neiztikt. Tajā pierēģistrējoties, vispirms nepieciešams ievadīt informāciju par savu izglītību, pieredzi un prasmēm, taču pēc tam iespējams sazināties un nodibināt saiknes ar LinkedIn jau esošiem profesionāliem vai draudzīgiem kontaktiem – vai nu tos atsevišķi meklējot, vai izmantojot e-pasta adresu grāmatu vai citu sociālo tīklu kontaktu loku. Papildus tam portālā iespējams arī apstiprināt (angliski *endorse*) savu kontaktu lokā esošo cilvēku iemaņas, tādējādi norādot, ka atzinīgi novērtējat konkrētas Jūsu pazīņas prasmes, piemēram, grāmatvedību, tiešo pārdošanu vai mežkopību. Visbeidzot, publiska (visiem interneta lietotājiem pieejama) lietotāja konta jeb „profila” izveidošana šajā portālā var būt labs veids, kā panākt, lai, Jūsu vārdu ievadot interneta meklētājā, viens no pirmajiem rezultātiem ir profesionāla un glīta Jūsu pieredzes digitālā vizītkarte.

Citi sociālie tīkli

Citu sociālo tīklu: draugiem.lv, Facebook vai Twitter galvenā funkcija ir saziņa ar draugiem, radniekiem un paziņām, tāpēc tas var kļūt par labu rīku arī darba meklējumos. Piemēram, ja aizrakstīsiet, ka šobrīd meklējat darba iespējas, Jūsu skolas vai studiju biedrs, ar ko pirms daudziem gadiem bijāt tuvos draugus un kurš strādā Jūs interesējošā nozarē vai vismaz ir par tādu informēts, visdrīzāk labprāt izpalīdzēs vismaz ar padomu par uzņēmumu, kurā varētu interesēties par vakancēm, un varbūt pat aizliks par Jums labu vārdu. Der atcerēties arī teicienu „Dots devējam atdodas” – ja Jūsu kontaktu lokā ir vēl kāds, kurš aktīvi meklē darbu, un Jūs ieraugāt vakanci, kas derētu Jūsu paziņam, vienmēr ieteicams ar šo informāciju privāti dalīties, tā palielinot iespēju pretī saņemt tādu pašu palīdzību. Turklāt, varbūt, atjaunojot kontaktu ar sen nesastaptu draugu vai paziņu un daloties pieredzē un aktualitātēs, varat viens otram “pasviest” isto ideju par vēl neizmantotām iespējām profesionālajā vai uzņēmējdarbības sfērā! Varbūt kopā izveidot uzņēmumu? Nav izslēgta arī šāda iespēja.

2.2. Mani atbalstītāji

70-80% darba meklētāju darbu atrod, izmantojot savu „atbalsta tīklu”. Tie ir cilvēki, ar kuriem ikdienā esat kopā vai pirms kāda laika kopā mācījāties vai strādājāt. Ir vērts atjaunot kontaktus.

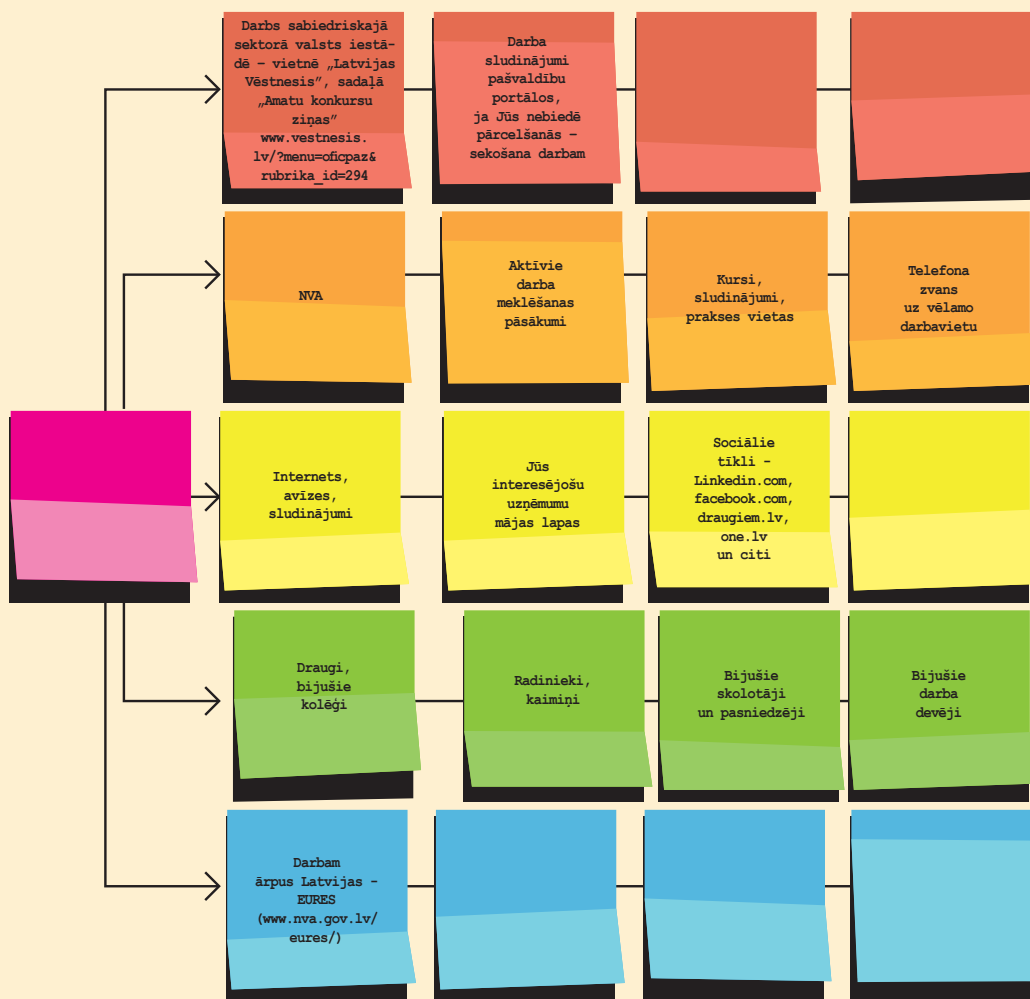
Stāstot par sevi, vēlams skaidri noformulēt, kādu darbu meklējat, kādā jomā vēlaties strādāt. Par līdzīgu pieeju jau izlasījāt attiecībā uz darba meklējumiem internetā.

10. darba lapa

Darba meklēšanas ceļš

Ceļš ir drošs, ja tajā ir ceļa zīmes. Šoreiz tās jāizvieto Jums. Lūdzu, izveidojiet savu darba meklēšanas ceļu!

Padomājiet, ar ko Jūs sāksiet, pie kā iesiet, ko darīsiet utt.! Aizpildiet, lūdzu, tukšos laukumus ar konkrētiem darba meklēšanas ceļa pasākumiem!



11. darba lapa

Mani atbalstītāji

Aplūkojiet mūsu sastādīto piemēru sarakstu: vismaz divi no tiem norāda reālu darba atrašanās ceļa sākumu. Tukšajos lodziņos ierakstiet to cilvēku vārdus, kuri Jums var palīdzēt darba meklējumos! Pierakstiet kontaktus un atbalstu, kuru Jūs sagaidāt no šiem cilvēkiem.



12. darba lapa

Radi savu darba vietu pats!

Vai esat iedomājies, ka varat sev un vēl kādam pats radīt darba vietas? Vai Jūsu prasmes un pieredze liecina, ka varat sākt sava uzņēmuma veidošanu? Pēc pašpārbaudes testu izpildes NVA mājas lapā (skat. 1. soli 4. lpp.) vai karjeras konsultanta atzinuma, ka esat tam piemērots, – uz priekšu!

Ceram, ka Jūs iedvesmos Tijas stāsts:

„Man bija svarīgi, strādājot pašai, plānot savu darba laiku un slodzi: ja Jums ir mazi bērni, tad noteikti mani labi saprotat. Tādēļ izvēlējoties pati veidot savu mazo uzņēmumu, nevis strādāt kāda labā. Un nedomājiet, ka bērniem aizņemta mamma nepatīk: tieši otrādi – redzot čaklu mammu un pamazām iepazīstot darba vidi (reizēm nākas bērņus paņemt līdzi), bērni iegūst priekšstatu, ka mājas un darba dzīvi var savienot.“

Tijas padomi iesācējiem uzņēmējdarbībā:

- Plānot ir labi, bet esiet gatavi plānus mainīt. Galvenais ir uzsākt. Mācieties un plānojiet darot.
- Ieklausieties gudru cilvēku padomos, bet saprotiet arī to, ka galvenais ir, kas Jūs esat un ko Jūs gribat.
- Atrodiet sekošanas cienīgus paraugus – cilvēkus, kas Jūs iedvesmo: es sekoju

šāda cilvēka norādītajam virzienam un ieguvu pašpaļāvību un nebeidzamu iedvesmu darbam.

Jautājumi:

- Ja Jūs izlemtu kļūt par darba devēju, kurš Jums varētu palīdzēt uzņēmuma veidošanā, kas – kādi resursi – Jums būtu nepieciešami?
- Ko darīt: veidot pakalpojumu vai konsultāciju biroju? Tirgot? Ražot? Uzziniet, kas var Jūs atbalstīt Jūsu jaunajos plānos: banku programmas, valsts atbalsta programmas uzņēmējiem – iesācējiem, Eiropas Savienības projektu konkursi.

Kur saņemt informāciju?

Ieskatieties Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras (LIAA) mājas lapā www.liaa.gov.lv un vēlreiz NVA mājas lapā un izpētiet visas iespējas uzņēmējdarbības uzsākšanai, piemēram, NVA pasākumus bezdarbniekiem “Pasākumi komercdarbības vai pašnodarbinātības uzsākšanai”, kā arī piedāvājumus darba meklētājiem KPP ietvaros, piemēram, kursus “Grāmatvedība un nodokļi komercdarbībā”, “Pārdotprasmes pamati”, seminārus “Pašnodarbinātās personas tiesiskie jautājumi”, “Ievads komercdarbības uzsākšanai, darījumu veidi” u.c.

Pēc informācijas izpētes apdomājiet, ar ko Jūs kā uzņēmējs varētu nodarboties, un atbildiet uz jautājumiem:

Ko darīt? Pakalpojumi, ražošana, starpniecība, izglītība vai apmācība?

Kas man būtu nepieciešams?
Kādi resursi man vajadzīgi
(nauda, materiāli un tehnika, izglītība, darbinieki utt.)

Kas būs mani partneri?

Kur ņemšu sākumkapitālu?

2.3. Mans rīcības plāns un tā izpildes analīze

Lai Jūsu darba meklēšana vainagotos ar uzvaru, iesakām Jums izveidot rīcības plānu. Vēlreiz ieskatieties savās darba lapās, kurās ierakstījāt savus padomdevējus un atbalstītājus darba meklējumos. Tas Jums liks pārdomāt, kas un kurā laikā ir jāveic, izvērtēt, kurš

Jums varētu palīdzēt. Lūdzam aizpildīt tabulu un pašam sekot tās izpildei. Vēlreiz ieskatieties savās darba lapās (9., 10., 11., 12.), kurās gan attēlojāt savu ideālo darba vietu, gan ierakstījāt savu padomdevēju un atbalstītāju darba meklējumos vārdus un kontaktus.

13. darba lapa

Manu darba meklēšanas uzdevumu plānošana

Numurs pēc svarīguma	Kas ir jādara?	Kā es to darišu?	Kurš un kā var man palīdzēt izpildīt uzdevumu?	Kā es zināšu, ka uzdevums izpildīts? (pārbaudāms lielums)	Kad tam jābūt izpildītam?
<i>Piemērs</i>	<i>Jāparunā ar iepriekšējiem darba kolēģiem</i>	<i>Piezvanišu vai satikšos</i>	<i>Jānis var iedot telefona numuru</i>	<i>Satikšos</i>	<i>Nedēļas laikā</i>
1.					
2.					
3.					

Ir paveikts liels pašnovērtējuma darbs, bet vēl Jūs uzzināsiet, kā veiksmīgāk sagatavoties pirmajam gājienam uz darbavietu, kurā vēlaties strādāt.

Darba meklējumus varētu salīdzināt ar orientēšanās sportu – Latvijā populāru un pazīstamu sporta veidu. Izmantojot karti un norādes mežā, Jūs meklējat kontrolpunktu. To sasniedzot, atzīmējaties un dodaties tālāk. Arī ātrumam ir nozīme, bet vēl lielāka nozīme laba orientierista karjerā ir savu panākumu un kļūdu analīzei – lai nākamajās sacensībās Jums veiktos labāk nekā iepriekš.

Darba meklējumos svarīgi, lai Jūs ne tikai aktīvi meklētu darbu – ja vien, piemēram, neesat jau pats izveidojis savu mikrouzņēmumu –, bet arī, lai katrs neveiksmīgs pieteikums noteiktai vakancei Jums būtu daļa no „skolas”. Nākamajā lapā Jūs redzēsiet NVA izstrādātu Darba meklējumu dienasgrāmatu, kas domāta tieši Jums.

Dienasgrāmata dos iespēju sakārtot domas un priekšstatus, kādēļ šoreiz Jums vēl nav paveicies. Piemēram, varbūt kāda no Jūsu priekšrocībām – radošums un iniciatīva – nav izrādījušās piemērotas standartizētu uzdevumu veikšanai. Aicinām Jūs izvērtēt katru noraidījumu un attiecīgajā ailē

minēt, Jūsaprāt, īsto noraidījuma iemeslu. Starp citu, var izrādīties, ka Jums vēl kaut kas jāapgūst, jāiemācās, lai izvēlēto darbu paveiktu patiešām atbilstoši darba devēja gaidītajam, savukārt NVA piedāvā plašu apmācības programmu klāstu, par ko jau lasījāt 1. solī.

DARBA MEKLĒJUMU DIENASGRĀMATA

Aizpilda bezdarbnieks/darba meklētājs

Vakance jeb darba piedāvājums				
Atzīmējiet, vai tā ir				
patstāvīgi atrasta <input type="checkbox"/>			NVA piedāvājums <input type="checkbox"/>	
Darbavietas nosaukums, adrese, pieteikšanās datums				
Rezultāts	Noslēgts darba līgums <input type="checkbox"/>	Gaida atbildi <input type="checkbox"/>	Piedalās atlasē <input type="checkbox"/> (norādiet, līdz kuram datumam)	Noraidīts* <input type="checkbox"/>
*Ja esat saņēmis noraidījumu, lūdzu norādīt noraidījuma iemeslu/s	Trūkst atbilstošas darba pieredzes <input type="checkbox"/> Komentāri:	Trūkst profesionālu zināšanu <input type="checkbox"/> Komentāri:	Nepietiekamas sevis prezentācijas prasmes <input type="checkbox"/> Komentāri:	Cits iemesls <input type="checkbox"/> Komentāri:

Kā aizpildīt dienasgrāmatu?

- 1) Darba meklējumu dienasgrāmatu aizpildiet pēc katra darba meklējumu mēģinājuma, atzīmējot tajā savu pieredzi: vakanci, kurai esat pieteicies, darbavietas un iestādes nosaukumu.
- 2) Atcerieties, ka Jums jāmeklē savai pieredzei un izglītībai, prasmēm un kvalifikācijai atbilstošs darbs: nav jēgas sūtīt pieteikumus visām vakancēm pēc kārtas.
- 3) Lodziņos atzīmējiet ar x gan vakances atrašanu, gan darba meklējumu rezultātu, gan noraidījuma iemeslus.
- 4) Komentāru daļā analizējiet tos, aprakstiet darba intervijas situāciju un savu pašvērtējumu.

2.4. Mana "Pieredzes un sasniegumu mape"

Jūs jau esat gatavs pārmaiņām, bet līdz brīdim, kad atvērsiet jaunās darbavietas durvis, vēl jāveic kāds svarīgs darbs. Jāsakārto personiskā "mape", kas parādīs visu Jūsu dzīves un darba pieredzi, Jūsu sasniegumus. Tā būs arī labs palīgs, gatavojoties darba intervijai. Mūsdienās aizvien biežāk "mapes" veido elektroniski. Proti, visu svarīgo informāciju par Jūsu darba dzīvi ievieto atsevišķā mapē datorā, personisko dokumentu krātuvē vai zibatmiņā (ierīce datu uzglabāšanai). Piemēram, CV, diplomu kopijas u.c. dokumenti tiek uzglabāti datorā un nepieciešamības gadījumā CV un motivācijas vēstule tiek labota atbilstoši vēlamajam darbam un darba devēja prasībām.

"Mapē" jāietver Jūsu profesionalitāti un kvalifikāciju apstiprināšie dokumenti:

1. CV – izglītības un profesionālās darba pieredzes apraksts;
2. motivācijas vēstules vai kvalifikāciju raksturojošais apraksts (vēstules formā);
3. izglītības dokumentu kopijas;
4. kursu un semināru sertifikāti;
5. darba pieredzi apstiprināšie dokumenti;
6. iepriekšējo darba devēju atsauksmes, ieteikumu vēstules;
7. atbalvojumi, pateicības;
8. apliecinājumi par piedalīšanos konferencēs, projektos, starptautiskos pasākumos, izstādēs u. tml.;
9. amatniekiem, māksliniekiem un amata meistariem, citu radošu profesiju pārstāvjiem – fotogrāfijas, skices u. tml.;
10. atsauksmes par darbu vai publikācijas presē vai internetā;
11. profesionālo organizāciju vai biedrību atsauksmes par saviem biedriem vai nozares pārstāvjiem.

Ieteikums: izveidojiet savu elektronisko „mapi”. Pārskatiet, vai esat tajā apkopojis visus izglītības un papildu izglītības dokumentus! Izgatavojiet kopijas visiem Jūsu zināšanas un pieredzi apstiprinājošajiem dokumentiem! Savu personīgo „mapi” ņemiet līdzi uz darba interviju!

Jūsu "mapē" apkopotajām atsauksmēm un rekomendācijas vēstulēm ir būtiska nozīme. Iepriekšējo darba devēju vēstules sniegs viedokli par Jums kā darbinieku.

Rekomendācijas vēstule var būt no skolotāja, pasniedzēja vai kādas profesionālās autoritātes, kas iesaka Jūs šim darbam. Tā ir svarīga informācija, jo bieži vien pretendentu CV ir vienlīdz labi, taču ne vienmēr darba attiecībās labākais ir tas, kuram labāks CV.

Kas raksturo labu atsauksmi un rekomendācijas vēstuli?

1. Vēstuli raksta lietišķā stilā uz organizācijas veidlapas. To paraksta, norādot autora kontaktinformāciju: telefonu un e-pastu.
2. Vēstulē ir īsa informācija par rekomendācijas sniedzēju.
3. Īsumā apraksta profesionālās – darba vai izglītības – attiecības ar rekomendējamo.
4. Apraksta, kā un kādā kvalitātē rekomendējamais darba ņēmējs pildīja darba pienākumus vai mācījās.
5. Raksturo darbinieka attiecības ar darba devēju un citiem kolēģiem.
6. Novērtē un sniedz atziņas par darbinieka personību un pieredzi darba attiecībās, minot stiprās un vājās puses.
7. Rekomendē noteiktai darba jomai. Ja darbinieks ir pateicis, kur ies strādāt, tad vēstules autors var rekomendēt viņu noteiktam darbam vai uzņēmumam.

CV – izglītības un profesionālās darba pieredzes apraksts, kuru var veidot pēc vienota, populāra parauga, lai darba devējam un intervētājam būtu vieglāk uztvert CV informāciju. CV veido lietišķā stilā un datorrakstā, vēlams Times New Roman vai Arial fontā. Informācijai jābūt īsai un viegli uztveramai.

Noderīgi!

Kaut gan saskaņā ar Darba likumu darba devējs nevar pieprasīt, lai Jūs savā CV ievietojat fotogrāfijas, nevar noliegt, ka, pievienojot foto, būs lielāka iespēja, ka darba devējs atcerēsies Jūs kā personību, kad apsvērs kandidātus tālākām atlases kārtām. Tādēļ, ja iespējams, ieteicams Jūsu CV digitāli ievietot dokumentiem paredzētu foto, kur esat redzams tērpiens neitrālā apģērbā. Ja Jums šāda foto nav, ieteicams tādu iegūt, vislabāk fotostudijā vai salonā, palūdzot Jums atsūtīt digitālu kopiju e-pastā. Noteikti nevajadzētu savā CV ievietot foto, kurā esat redzams neformāli ģērbies, sliktā apgaismojumā vai kopā ar citiem cilvēkiem.

Kā paraugs ir pievienota EUROPASS CV forma, kuru pazīst un izmanto visā Eiropā. Ja Jūs sūtāt CV uz ārzemēm, tad mājas lapā <http://europass.cedefop.europa.eu> Jūs varat atrast CV formas ikvienā Eiropas Savienības oficiālajā valodā, t.sk. latviski.

CV - izglītības un profesionālās darba pieredzes apraksts

CV paraugs:

Europass Curriculum Vitae⁴	Pievienojiet fotogrāfiju – lietīšķu un labi saskatāmu Fotogrāfija nav obligāta prasība																						
Personas dati Uzvārds / Vārds Adrese Tālrunis E-pasts Pilsonība Dzimšanas datums Dzimums	Iela, mājas numurs, pasta kods, pilsēta, valsts Izņemiet iedaļu, ja tā nav būtiska Izņemiet iedaļu, ja tā nav būtiska Izņemiet iedaļu, ja tā nav būtiska																						
Vēlamā nodarbošanās/ profesionālā joma	Ieteikums. Ierakstiet to darbu, jomu vai amatu, uz kuru pretendējat! Neiesniedziet CV ar citam darba devējam paredzētu informāciju! Vienmēr pārskatiet un izlabojiet!																						
Darba pieredze Laika periods Profesija vai ieņemamais amats Galvenie pienākumi Darbavietas nosaukums un adrese	Ieteikums. Veidojiet katram ieņemamajam amatam atsevišķu sadaļu, sāciet ar pēdējo darba pieredzi! Ieteikums. Miniet tikai galvenos darba pienākumus!																						
Izglītība Laika periods Piešķirtā izglītības dokumenta nosaukums / Piešķirtā kvalifikācija Galvenie mācību priekšmeti / iegūtās profesionālās prasmes Izglītības iestādes nosaukums un veids Līmenis nacionālajā vai starptautiskajā klasifikācijas sistēmā	Ieteikums. Veidojiet katrai apgūtajai izglītības programmai atsevišķu sadaļu, sāciet ar pēdējo izglītības pieredzi! Piemērs: diploms Nr. 92000, „Sākumskolas skolotājs” vai sertifikāts Nr. 01-00, „Datora operators” Ieteikums. Miniet galveno, piemēram, datora programmu administrēšana, ātrrakstīšana, saskarsme un ētika u.tml! Ieteikums. Ja esat pabeidzis kursu vai izglītību pirms šiem iedalījumiem, tad izdzēsiet šo sadaļu! Izglītības līmeņi: 1.-2. līmenis: pamatzglītība un profesionālā pamatzglītība (arodizglītība); 3. līmenis: vidējā izglītība, ģimnāzijas, vidusskolas, profesionālā vidējā izglītība un 2-3 gadīgā arodskaolu izglītība, pēc pamatskolas; 4. līmenis: pēc vidusskolas apgūst profesionālo tālāko izglītību no 1-3 gadu programmas; 5. līmenis: augstākā izglītība iedalās divās grupās: - pirmā līmeņa augstākā izglītība: koledžas - otrā līmeņa augstākā izglītība: augstskolas, universitātes, akadēmijas 6. līmenis: pēcdiploma studijas – maģistrantūra, kas ilgst 3-4 gadus, ar iespējām studēt doktora programmās.																						
Prasmes Dzimtā(s) valoda(s) Cita(s) valoda(s)	Ieteikums. Norādiet dzimto valodu! Ieteikums. Valodas zināšanas ir ļoti svarīgas. Esiet patiesi, jo bieži darba intervijās intervētājs var uzdot jautājumus svešvalodā, kuru esat norādījis!																						
Pašnovērtējums	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Sapratne</th> <th colspan="2">Runāšana</th> <th>Rakstīšana</th> </tr> <tr> <th>Klausīšanās</th> <th>Lasišana</th> <th>Dialogs</th> <th>Monologs</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Valoda</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Valoda</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Sapratne		Runāšana		Rakstīšana	Klausīšanās	Lasišana	Dialogs	Monologs		Valoda					Valoda				
Sapratne		Runāšana		Rakstīšana																			
Klausīšanās	Lasišana	Dialogs	Monologs																				
Valoda																							
Valoda																							
	Varat likt atzīmes 10 ballu sistēmā Ieteikums. Turpmākajās sadaļās norādiet tās prasmes un iemaņas, kuras Jums piemīt, izmantojiet sadaļas „1.2. Mans dzīvesstāsts” (9 lpp.) darba lapas! Ja Jums nav kādas no jomām, tad izdzēsiet jomu, lai tā nepaliktu tukša.																						
Sociālās prasmes	Piemērs. Spēja strādāt komandā un uzņemties komandas sapulču vadīšanu.																						
Organizatoriskas prasmes	Piemērs. Organizēju brīvā laika pasākumus kolektīvam. Iepriekšējā darbavietā biju kultūras pasākumu organizētājs.																						
Tehniskas prasmes	Piemērs. Ir prasmes un iemaņas biroja tehnikas lietošanā (fakss, kopētājs, vietējā telefona centrālās administrēšanā u.tml.).																						
Datora lietošanas prasmes	Piemērs. Rakstu 180 zīmes minūtē. Protu strādāt ar „Microsoft Office” programmām.																						
Mākslinieciskas prasmes	Piemērs. Brīvajā laikā nodarbojos ar dārzniecību.																						
Citas prasmes	Piemērs. Ir prasmes un iemaņas lietvedībā, dokumentu kārtošānā. Pašmācības ceļā esmu apguvis saldēšanas iekārtu remontu.																						
Vadītāja apliecība	Piemērs. „B” kategorijas autovadītāja apliecība, 5 gadu stāžs.																						
Papildu informācija	Ieteikums. Iekļaujiet šeit jebkuru citu informāciju, kas var būt būtiska, piemēram, kontaktpersonas, atsauksmes utt. Izņemiet iedaļu, ja tā nav būtiska!																						
Pielikumi	Ieteikums. Nosauciet pievienotos pielikumus: izglītības dokumentus, sertifikātus, motivācijas vēstuli, rekomendācijas u.tml.																						

⁴ Šo CV formu var aizpildīt arī internetā: <http://europass.cedefop.europa.eu>.

Uzmanību! Labs tonis un cieņas izpausme pret darba devēju ir CV beigās iekļaut atsauksmju sadaļu: jaunajam darba devējam par Jums atsauksmes būs gatavi sniegt bijušie kolēģi, vadītāji, skolotāji un pasniedzēji, sadarbības partneri. Norādiet viņu vārdu un uzvārdu, darba vietu, kontaktus – e-pastu un telefonu. Noteikti saskaņojiet šo norādi ar viņiem un veiksmīgas darba atrašanas gadījumā neaizmirstiet pateikties!

Pēdējā laikā arvien lielāku popularitāti iegūst **video CV**. Video CV (*videocv, video resume*) ir personīgā video prezentācija, kurā darba meklētājs stāsta par sevi, savu pieredzi, profesionālajām iemaņām, zināšanām un prasmēm, kā arī par savu motivāciju atrast darbu. Ja salīdzina tradicionālo CV drukas formātā un videoklipu, kurā stāstāt par sevi, pastāv gan priekšrocības, gan trūkumi.

Priekšrocības

- 1) Iespēja parādīt savu radošumu – ideāli piemērots formāts radošu profesiju vakancēm.
- 2) Parāda Jūsu humora izjūti.
- 3) Jums ir iespēja parādīt savas prasmes darbībā.
- 4) Iespēja parādīt Jūsu komunikācijas prasmes.

Trūkumi

- 1) Jūsu radošumu un humora darba devējs var pārprast.
- 2) Jūsu mimika un žesti var būt pretrunā ar Jūsu teikto, citiem vārdiem – ja runājat vienu, bet ķermeņa valoda pauž ko citu. Īpaši, ja kameras priekšā esat uztraucies – tas darba devēju var samulsināt.
- 3) Prasmes demonstrējot, varat darba devēju ne vien pārsteigt, bet izraisīt arī vilšanos – ja nu viņu Jūsu video redzētās komunikācijas prasmes neapmierina?

Svarīgākais aspekts, kas jāņem vērā, pirms vispār sākat veidot videoformāta CV, ir vakance, kurai vēlaties kandidēt. Ja Jūs iesniedzat CV vakancei, kurai nepieciešama spēja uzņemties risku, radoša domāšana un interese par mākslu, reklāmu, žurnālistiku un sabiedriskajām attiecībām, video CV būs lielisks veids, kā izcelties pārējo kandidātu vidū, protams, ja Jūsu konkurenti nebūs izveidojuši ko vēl oriģinālāku. To pašu nevar attiecināt uz plānoto darbu bankā, valsts vai pašvaldības iestādē, jo ļoti iespējams, ka šajā gadījumā darba devējs labāk novērtēs drukātu CV.

Lai izveidotu labu video CV, ņemiet vērā trīs vienkāršas lietas.

1. Skaidrs redzējums par vēlamu rezultātu.
Ja vēlaties, lai darba devējs noskatās Jūsu video CV līdz galam, veidojiet video maksimāli īsu, koncentrētu un vienkāršu. Jums ir jāpiesaista darba devēja uzmanība jau ar pirmajām sekundēm.
2. Skaidri izklāstiet savu mērķi.
Gluži kā standarta CV, arī video CV darba devējs vēlēšies redzēt un saprast, ko Jūs gribat sasniegt paši un ko Jūs spējat piedāvāt vēlamajai darbvietai.

3. Dodiet iespēju arī citiem pastāstīt par Jums.
Viena cilvēka vairāku minūšu garš stāstījums nogurdi-
na skatītājus. Labāks iespaids rodas, ja stāstījumu par Jums veido vairākas personas. Ja Jums ir iespēja sa-
ņemt labu rekomendāciju no iepriekšējiem darba devē-
jiem video formātā, pievienojiet to – labs iespaids par Jums nākamajam darba devējam tikpat kā garantēts.

Vairāk informācijas varat iegūt <http://www.videocv.lv/>

Bio

Iespējams, ka darba devējs Jums CV vietā piedāvā uzrakstīt bio (*saisinājums no biography- angl.*) jeb īsu profesionālu biogrāfiju – kodolīgu pārskatu par Jūsu izglītību un darba pieredzi. Tajā uzskaitiet apmeklētās izglītības iestādes un iegūtās kvalifikācijas, miniet iepriekšējās darbavietas un dažus izcilākos profesionā-
los sasniegumus.

Piemērs. Mg.Soc.zin. Iluta Vējiņa no 2005. līdz 2013. gadam administrējusi programmas labdarības fondā „Ar vienu nepietiek”. 2005. gadā iegūts bakalaura grāds socioloģijā, bet 2009. gadā – maģistra grāds sabiedrības vadībā Latvijas Universitātē. Brīvprātīgā darba programmas ietvaros 2004. gadā Iluta bija Taizemē, kur krīzes centrā viņa ir sniegusi atbalstu vardarbības upuriem.

2010. gadā Iluta Vējiņa stažējusies ASV Indiānas Universitātes Šmita sociālo pētījumu centrā un kļuvusi par Amerikas Socioloģijas biedrības asociēto biedri. Ar NVO vadības un pilsoniskās sabiedrības attīstības jautājumiem Iluta Vējiņa nodarbojas kopš 2008. gada, piedaloties starptautiskos projektos un pētījumos. No 2009. līdz 2011. gadam Iluta Vējiņa veica konsultantes pienākumus Latvijas NVO aliansē.

Piesakoties darbam, vienu pašu CV vai bio nesūta – to pavada **motivācijas vēstule**, kurā Jums ir iespējas aprakstīt tās savas priekšrocības, kuras šā formāta dēļ nevarējāt iekļaut CV. Turklāt tajā varat paust iemeslus, kādēļ izvēlējāties tieši šo vakanci, parasti norādot uz savu profesionālo kvalifikāciju un pieredzi.

Motivācijas vēstulē vajadzētu minēt:

- personiskās īpašības, kas varētu būt noderīgas konkrētajā profesijā, vislabāk tās aprakstīt ar piemēriem;
- apgūtās zināšanas un prasmes izvēlētajā profesijā;
- savus profesionālos mērķus un prasmes, ko šajā profesijā vēlaties attīstīt;
- ka esat bijis atbildīgs par darba rezultātiem, budžeta veidošanu, personālu vai organizācijas attīstību;
- ka Jums bijusi dalīta atbildība par kādu no augstāk minētajiem procesiem;
- ka esat strādājis individuāli vai komandā;
- ka esat plānojis savu un citu cilvēku darbu;
- ka esat ieviesis uzlabojumus un procedūras;
- ka esat veidojis ziņojumus, modeļus, lēmumu pieņemšanas shēmas, brošūras, informatīvus materiālus, sarakstījis grāmatas.

Motivācijas vēstules paraugs ar ieteikumiem

SIA „Jaunais celtnieks”
 Personāla atlases komisijai
 Uz vakanci: elektromehāniķis
 Meža ielā 801, Jelgava LV-3000
 no
 Kārļa Bērziņa
 dzīv. Tērvetes ielā 506, Jelgavā, LV-3000
 tālr. 679898122

MOTIVĀCIJAS VĒSTULE

Es, Kārlis Bērziņš, iepazīnos ar Jūsu sludinājumu avīzē „DIENA” (datums) par elektromehāniķa vakanci. Esmu ar vairāku darba gadu pieredzi elektromehānikas jomā un pēdējā pusgadā pabeidzu NVA organizētos elektromehānikas kursus Jelgavas pieaugušo izglītības centrā. Mana līdzšinējā darba pieredze bija saistīta ar dažādiem būvniecības darbiem un elektromehāniķa asistēšanu šādos objektos: daudzfunkcionālā Jelgavas centra būvniecībā, lielveikalu un privāto māju elektrosistēmu veidošanā. Mani līdzšinējie darba pienākumi bija:

- miniet pamata darba pienākumus.

Iepazīstoties ar Jūsu uzņēmuma darbības virzieniem un vakances darba pienākumiem, esmu pieņēmis lēmumu, ka mana iepriekšējā pieredze un jauniegūtā izglītība ir atbilstoša esošajai vakancei. Esmu gatavs piedalīties darba intervijā un vakances darba konkursā.

- Papildus var uzrakstīt, kāpēc Jūs domājat, ka Jūsu kandidatūra ir atbilstoša, var minēt sasniegumus atbilstošajā jomā.

Papildus darba pieredzei (sk. CV) un kvalifikāciju paaugstinošai izglītībai kā savas stiprās puses varu minēt:

- viegli iekļaujos jaunā kolektīvā, esmu atbildīgs pret uzticēto darbu;
- miniet citas savas profesionālās īpašības.

Pielikumā: iepriekšējās darbavietas un kvalifikācijas kursu prakses vadītāja rekomendācijas vēstules.

Ar cieņu un cerībā uz turpmāku veiksmīgu sadarbību,

Kārlis Bērziņš (paraksts)

01.11.2013.

3. SOLIS. PASTĀSTIET PAR SEVI!

Jūs iztēlosieties savu nākamo darbu un saņemsiet ieteikumus, lai darba intervija noritētu veiksmīgi.

3.1. Pirms ceļa apstājieties!

Jūs esat saņēmis uzaicinājumu ierasties uz darba interviju! Vai tas Jūs iepriecina, varbūt satrauc? Satraukumam nav pamata, jo jebkurā gadījumā Jūs iegūsiet vērtīgu pieredzi.

Liela nozīme darba meklēšanas laikā un darba attiecību izveidošanā ir organizācijai, kurā Jūs plānojat strādāt. Organizācijas kultūra, darbinieku attiecības tajā un darba devēja personība bie-

ži vien ir noteicošais jaunu darbinieku izvēlē. Ja organizācija un tās darbinieki ir radoši, tad viens no nosacījumiem arī jaunajam darbiniekam būs radošums. Uzvedības, attiecību un pienākumu izpratne organizācijā tiek veidota, balstoties uz tās mērķiem, darba devēja izpratni par darba attiecībām un kolektīvu. Potenciālais darbinieks tiek vērtēts pēc organizācijas pieredzes un sa-
pratnes par to, kādam ir jābūt darbiniekam.

14. darba lapa

Manas domas par nākamo darbu

Pirms doties uz darba interviju, ir vērts uzzināt par savu nākamo darbavietu. Tabulā ir nosauktas pazīmes, pēc kurām analizēt darbavietu. Vēlams izvērtēt, vai Jūsu izpratne

par to, kādai jābūt Jūsu nākamajai darbavietai, saskan ar reālo situāciju organizācijā. Bieži vien sastrādāties ir grūti. Ja šie kritēriji ir pilnīgi pretēji, tas rada konfliktu.

Pazīmes, pēc kurām vērtēt savu nākamo darbavietu ⁵	Mana izpratne par to, kā jābūt	Skatījums topošajā/ esošajā darbavietā
1. Attieksme pret darbinieku, tai skaitā pret jaunu darbinieku		
2. Saskarsme ar darbavietas vadību		
3. Attiecības darba kolektīvā		
4. Attieksme pret iekšējās kārtības noteikumiem		
5. Attieksme pret darba rezultātu		
6. Kā tiek organizētas sapulces, informācijas nodošana		
7. Kā un kas pieņem lēmumu un uzņemas atbildību		
8. Kā darbinieki tiek ieinteresēti darbā (pateicības, algas palielināšana u.tml.)		
9. Kādai jābūt samaksas sistēmai		
10. Kāda attieksme pret to, ka darbinieks izrāda aktivitāti, ierosina ko jaunu		
11. Kā tiek atrisināti strīdu gadījumi		
12. Kāda attieksme ir pret darba kavējumiem		
13. Kāda nozīme ģērbšanās stilam		

⁵ Garleja, R. (2003). *Darbs, organizācija un psiholoģija*. Rīga: Raka. 106. -112.lpp.

3.2. Kā sagatavoties darba intervijai?

Mūsdienās darba tirgū saskarsme ir viens no veiksmes instrumentiem, lai atrastu darbu. Svarīgs ir pirmais iespaids un pirmā informācija, ko darba devējam sniedz nākamā darbinieka ārējais izskats un izturēšanās (žesti, mimika, balss intonācija). Vēl lielāka loma ir izstāstītajai profesionālajai pieredzei un kvalifikācijai.

- **Ģērbšanās veids.** Pievērsiet tam uzmanību. Pēc apģērba var spriest par Jūsu uzskatiem un dzīvesveidu.
- **Stāja.** Ienākot telpā, mēģiniet izturēties pēc iespējas dabīgāk. Apsēžoties mēģiniet iekārtoties ērtāk, lai intervijas laikā Jūs nekas netraucē (tomēr atcerieties, ka neesat arī pie sevis mājās uz divāna!).
- **Acu kontakts.** Skatieties sava sarunu biedra acīs un nenovērsiet skatienu arī runājot.
- **Žesti.** Cilvēkiem, kuri ļoti žestikulē, jāatrod veids, kā savaldīt sevi, piemēram, rokas turot kopā. Taču žestiem nav ne vainas, ja tie pastiprina Jūsu teikto un ir patiesi.
- **Balss intonācija** (tonis, ritms, temps, pauzes) nepieciešams mēģinājums mājās pirms intervijas.
- **Rakstveida komunikācija** (CV, motivācijas vēstule, e-pasts u.c.). Pirms iesniegāt CV, motivācijas vēstuli, lūdziet kādam to pārlasīt, izlabojiet kļūdas. Tam nav jābūt mākslas darbam, bet gan lietišķam un baudāmam dokumentam. Ja Jūs ņemat uz interviju līdzī dokumentus, pārliecinieties, lai tie nebūtu saņurcīti un ar novecojošu informāciju.

Ieteikumi. Kas jā dara pirms intervijas?

- *Ievāciet informāciju par uzņēmumu, par vakanto darba vietu, uzziniet pamata darba pienākumus.*
- *Sakārtojiet savu „portfolio”! Pārlasiet visus dokumentus, īpaši atcerieties to, ko esat ierakstījis savā CV.*
- *Pārbaudiet, vai Jūsu „portfolio” ir visi nepieciešamie dokumenti.*
- *Pārdomājiet, kādas ir Jūsu stiprās puses šim darbam!*
- *Pārdomājiet, kādi ir Jūsu izglītošanās un pašattīstības mērķi!*
- *Izvēlieties atbilstošu apģērbu!*

***Darba devējs intervijas laikā var uzdot zemāk norādītos jautājumus. Būtu vēlams, ja pirms intervijas Jūs tos pārrunātu ar kādu no ģimenes locekļiem.

- Kāpēc Jūs vēlaties strādāt mūsu uzņēmumā?
- Kādas ir Jūsu amata prasmes?
- Kādas prasmes un pieredzi Jūs esat ieguvis pēdējā laikā?
- Ko Jūs gaidāt no šī darba?
- Kā līdzšinējā izglītība ietekmē Jūsu gatavību šim darbam?

- Kas, Jūsaprāt, šajā darbā ir vissvarīgākais?
- Kāds darba laiks ir Jums piemērots?
- Ja Jums būtu iespēja izvēlēties atalgojumu, cik liels tas būtu?
- Kas varētu Jūs ieteikt?
- Vai uzskatāt sevi par veiksmīgu?
- Kā Jūs esat sasnieguši savus panākumus?
- Ko Jūs gribētu darīt pēc pieciem gadiem?
- Vai vēlaties turpināt savu izglītības ceļu?
- Kādas ir Jūsu negatīvās īpašības?
- Kāpēc mums būtu jāizvēlas tieši Jūs?

Ieteikumi intervijas dienai

- *Ierodieties savlaicīgi! Labāk 5 minūtes pirms, lai ir laiks sagatavoties!*
- *Noskaņojiet sevi pozitīvi un esiet atvērts šai diskusijai! Piemēram, pirms ieiešanas intervijas telpā atcerieties savu mīļāko anekdoti vai jaukāko piedzīvojumu – smaidis izdosies nevilnots.*
- *Ienākot telpā, mēģiniet izturēties pēc iespējas dabīgāk!*
- *Izslēdziet mobilo telefonu!*
- *Sasveicinieties ar visiem, kas piedalās intervijā.*
- *Atgādiniet vēlreiz sev, kāpēc esat ieradies: lai iestātos darbā!*

Ieteikumi intervijas laikā

- *Uztveriet interviju kā normālu sarunu ar svešiem cilvēkiem par Jums!*
- *Esiet gatavs dažādiem jautājumiem, neuztveriet tos kā pazemošanu vai atraidījumu!*
- *Sniedziet konkrētas atbildes!*
- *Atbildēs uzsveriet savas prasmes, savas stiprās puses!*
- *Nevajag sevi kritizēt un noniecināt savas spējas.*
- *Atcerieties, ka arī izturēšanās veidam intervijas laikā ir liela nozīme. Veidojiet acu kontaktu un mēģiniet to uzturēt tad, kad runājat. Sekojiet saviem žestiem!*
- *Uzdodiet jautājumus par līguma nosacījumiem un sociālām garantijām.*
- *Intervijas beigās pajautājiet, kad un kā Jūs saņemsiet atbildi par intervijas rezultātiem!*

***Intervijas beigās arī Jūs aicinās uzdot jautājumus. Jautājiet droši – tā Jūs parādīsiet interesi par savu darbu un nākamo darba vietu. Varat uzdot šādus jautājumus:

- Kāpēc ir radusies šī vakance?
- Kādi ir šī amata ikdienas pienākumi?
- Kādas īpašas zināšanas ir nepieciešamas?
- Kādas ir darbinieku apmācības iespējas?
- Kad būs zināmi intervijas rezultāti?

Darba intervija ir Jūsu darba meklēšanas ceļa nozīmīgākā pietura. Tomēr ceļš turpinās!

4. SOLIS. PĒC DARBA INTERVIJAS

Nodaļa, kurā iegūsiet padomus, kā veiksmīgāk uzsākt darbu vai kā turpināt attīstīt sevi, lai kļūtu konkurētspējīgāks darba tirgū.

Ja darba devējs ir devis pozitīvu atbildi un esat saņēmis uzaicinājumu sākt kārtot darbā iestāšanās procedūru, tad sekojiet 10 soļu principam, kuri palīdzēs Jums saprast, kas un kā jādara.

15. darba lapa

10 soļi, uzsākot darba attiecības

1. Ievelciet elpu un izbaudiet šo mirkli!
2. Uzziniet visa veida informāciju par darba apstākļiem, darba nosacījumiem, par uzņēmuma atbilstību!
3. Uzziniet informāciju par dokumentiem, kuri ir jāsaģatavo līguma parakstīšanai!
4. Uzziniet par līguma saistībām, nosacījumiem, pārbaudes periodu un tā izvērtēšanas kritērijiem!
5. Uzziniet par atalgojumu, tā izmaksāšanas veidu (kuras bankas karti vajag) un sociālām garantijām!
6. Uzziniet un ievāciet informāciju par organizācijas tēlu, problemātiskām jomām, kultūru un attiecībām ar darbiniekiem!
7. Savlaicīgi iepazīstieties ar darba pienākumiem un kolektīvu! Uzziniet par neformāliem uzņēmuma noteikumiem!
8. Noslēdziet līgumu, nepieciešamības gadījumā konsultējieties Valsts darba inspekcijā vai pie jurista!
9. Izrunājiet darba uzsākšanas un pārbaudes perioda nosacījumus! Jautājiet, vai nav kādu atbalsta pasākumu, lai ātrāk apgūtu darba pienākumus, piemēram, vecākā kolēģa palīdzība vai apmācības!
10. Atcerieties, ka cilvēks pilnveidojas un izglītojas visu mūžu! Kāds ir nākamais Jūsu pilnveidošanās solis?

Ja pēc darba intervijas esat saņēmis atteikumu, nevajadzētu visam „atmest ar roku”, pastāv vēl dažādas iespējas, kuras izmantot.

Gan pasaules ekonomika, gan ikviena cilvēka darba dzīve attīstās cikliski: kāpumi un kritumi nomaina viens otru.

Pēc vairākiem neveiksmīgiem mēģinājumiem atrast darbu vai trīs – četrām darba intervijām, kurās diemžēl esat saņēmis atteikumu, mīkli nogaidiet un veltiet laiku pārdomām – izvērtējiet savu darba meklējumu vēsturi.

Pirmais palīgs Jums būs **darba meklējumu dienasgrāmata** (2. solis, 23. lpp.). Pārlicinieties, vai pēc katras pagaidām ne tik veiksmīgās pieredzes esat aizpildījis noslēdzošo – analīzes – aili. Ja vēl neesat, lūdzu, izdariet to. Tagad, apskatot Jūsu darba pieteikuma noraidījuma iemeslus, izveidojiet savu „attīstības plānu”. Sekojiet paraugam tabulā.

Sāciet ar to, kādas zināšanas un prasmes Jums būtu jāapgūst, ja vēlaties turpināt darba meklējumus izvēlētajā nozarē vai profesijā. Apsveriet, varbūt nepieciešamo pieredzi varat iegūt kādā no NVA piedāvātajām programmām, piemēram, apmācībās pie darba devēja. Ja, Jūsprāt, bijāt uz darba interviju ieradies nepiemērotā apģērbā vai neizdevās pārliecināt darba devēju, ka esat tieši viņam vajadzīgs darbinieks, domājiet un izlemiet, ko savā prezentācijā mainīsiet. Iesakām pakonsultēties ar NVA karjeras konsultantu, kurš kā profesionālis var Jums sniegt labu padomu.

Atcerieties, lai droši ietu uz priekšu, noteikti jāveic savu kļūdu analīze. Drosmīgi un veiksmīgi cilvēki nebaidās atzīt savas kļūdas. Apskatiet zemāk sniegto informāciju un padomājiet – varbūt arī Jūs esat pieļāvis kādu no tipiskām darba meklētāju kļūdām.

Darba meklētāju kļūdas:

- pareizrakstības un pieturzīmju kļūdas CV un motivācijas vēstulē;
- CV un motivācijas vēstules saturā trūkst darba aprakstā/darba sludinājumā minētu „atslēgvārdu”, kas raksturo nozari, organizāciju un vakanci;

- motivācijas vēstule atkārto CV saturu;
- motivācijas vēstulē trūkst informācijas par to, ko Jūs varat un vēlaties dot izvēlētajai darbavietai, uzņēmumam, organizācijai;
- Jūsu konts sociālajos tīklos satur izvēlētas vakances darbiniekam nepiemērotu informāciju (brīvā laika pavadīšanas paradumi, fotogrāfijas, kas raksturo Jūsu dzīvesveidu, komunikācijas stils – žargonvārdu lietojums u.c.);
- nokavēts darba intervijas sākums;
- darba intervijā demonstrējat paviršas zināšanas par nozari un uzņēmumu/organizāciju, saviem iespējamajiem darba pienākumiem; neprotat pārliecināti atbildēt uz jautājumiem par prasmēm un kvalifikāciju; izmisīgi sakāt, ka meklējat jebkādu darbu; kritizējat savus iepriekšējos darba devējus;
- neprotat sevi pasniegt – vizuālā izskata, komunikācijas stila ziņā.

Pēc kļūdu analīzes izveidot personīgo attīstības plānu Jums palīdzēs arī kontroljautājumi:

- Ko būtu nepieciešams uzlabot Jūsu „Pieredzes un sasniegumu mapē”?
- Varbūt Jūs pieteicāties darbam, kas neatbilst Jūsu profesionālajai kvalifikācijai?
- Kā Jūs labāk varētu sagatavoties darba intervijai? Ņemiet vērā iepriekšējo pieredzi! Varbūt kāds paziņa vai draugs var Jūs „patrenēt”?
- Kādiem darba piedāvājumiem Jūs vēl varētu pieteikties?
- Kurš Jums varētu sniegt atbalstu, kādus atbalsta pasākumus varētu izmantot? Vai esat izmantojis visu Jums piemēroto NVA piedāvājumu?
- Kādus savus iekšējos un ārējos resursus Jūs vēl varētu izmantot?
- Vai esat mēģinājis apmeklēt karjeras konsultantu un uzdevis visus Jūs interesējošos jautājumus?

16. darba lapa

Mans attīstības plāns

Kad? (mēnesis, gads)	Mērķis	Darbība	Rezultāts
Piemērs:			
2014. gada janvāris - maijs	Uzlabot angļu valodu	Piesakos un apmeklēju NVA neformālās izglītības programmu lietvišķās angļu valodas apguvei	Esmu apguvis angļu lietišķo rakstu valodu, saprotu izlasīto, nebaidos runāt angļiski
2014. gada marts	Saprast, kāda profesionālā karjera man ir pa spēkam	Apmeklēju NVA karjeras konsultantu	Esmu sapratis, ka turpmāk darba pieteikumus iesniegšu tikai sociālā pedagoga vai sociālā darbinieka vakancēm
2014. gada maijs - augusts	Atrast darbu skolā, sociālajā dienestā vai privātā/nevalstiskā sociālo pakalpojumu sniegšanas organizācijā	Izskatu oficiālos sludinājumus NVA CV/Vakanču portālā, „Latvijas Vēstnesī”, aizeju uz tuvējo skolu vai sociālo dienestu, lai uz vietas noskaidrotu, vai tajās nav vajadzīgs sociālais pedagogs vai sociālais darbinieks, esmu apzvanījis savus bijušos kursa biedrus un noskaidrojis, vai viņiem nav zināma kāda vakance	Līdz 2014. gada augustam esmu atradis sociālā pedagoga vai sociālā darbinieka darbu, varbūt ārpus Siguldas - Rīgā, Cēsis vai citviet

Atcerieties svarīgu personiskās attīstības principu: ja neizdodas, **MĒĢINIET VĒLREIZ!** Lai sevi iedrošinātu, aprunājieties ar, Jūsuprāt, veiksmīgu cilvēku. Visticamāk, atklāsiet, ka ceļš uz veiksmi darbā viņam vai viņai nav bijis rozēmkaisīts; atklāsies, ka panākumu pamatā ir bijusi apņēmība un spīts pārvarēt atteikumus un neveiksmes.

Vēl apdomājiet: varbūt ir kāds iemesls, kāpēc Jums nevajadzēja iegūt tieši šo darbu! Iespējams, tepat netālu Jūs gaida

tieši Jūsu personībai un prasmēm ideāli piemērota vakance...

„Kāpšana pa karjeras kāpnēm” nav tikai paaugstinājums amatā vai algas pielikums. Bieži vien, lai „neiestīgtu” darba rutīnā, ir jāmeklē iespējas, kā sevi pilnveidot. Tas nav saistīts tikai ar darba nomaiņu, bet bieži vien ar profesionālo pilnveidi, mācīšanos, jaunām atziņām un jaunām darba metodēm. Mūsdienās to dēvē par „mūžizglītību” – pilnveidi mūža garumā. Tā piestāv ikvienam!