



ŠAJĀ NUMURĀ:

- MEISTARKLASE "BRĪVPRĀTĪGO MOTIVĒŠANA UN NOTURĒŠANA"
- SEMINĀRA "BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS KĀ IESPĒJA CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI" ATZIŅAS
- LIELĀ TALKA – NO VIDES SAKOPŠANAS LĪDZ KOPIENU SADARBĪBAI
- BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS MĀRUPES NOVADĀ – REDZAMS, SAPROTAMS UN NOVĒRTĒTS
- BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS - TAVA KARJERAS PRIEKŠROCĪBA



Aktualitātes

Noslēdzies darbs pie informatīvā ziņojuma “Brīvprātīgais darbs Latvijā”

Ministru kabinetā iesniegts izskatīšanai informatīvais ziņojums “Brīvprātīgais darbs Latvijā”. Ziņojuma mērķis ir izvērtēt situāciju brīvprātīgā darba jomā, apzināt galvenos izaicinājumus un iezīmēt turpmākās attīstības iespējas, vienlaikus vērsot uzmanību uz brīvprātīgā darba nozīmi un tā sniegtajiem ieguvumiem valstij un sabiedrībai kopumā. Tajā aplūkota brīvprātīgā darba organizētāju loma, tiesiskais regulējums, Latvijas brīvprātīgā darba ekosistēma, datu pieejamība, digitālās infrastruktūras attīstība, brīvprātīgā darba atpazīstamība, kompetenču atzišana un NVO kapacitātes stiprināšana.

Turpinās Brīvprātīgo gads

Starptautiskā Brīvprātīgo gada laikā Latvijā notiek dažādas aktivitātes, kas palīdz labāk iepazīt brīvprātīgo darbu un tā nozīmi sabiedrībā. Aicinām ikvienu sekot līdzi [Brīvprātīgo gada kalendāram](#), savukārt Organizācijas, kas plāno pasākumus, kas veicina izpratni par brīvprātīgo darbu un iedvesmo tajā iesaistīties, aicinām tos kalendāram pieteikt aizpildot [anketu](#) Nodarbinātības valsts aģentūras tīmekļvietnē.



Brīvprātīgo iesaiste: motivācija, atbalsts un sadarbība

22. maijā Rīgā norisinājās Nodarbinātības valsts aģentūra organizētā meistarklase brīvprātīgā darba koordinātoriem “Brīvprātīgo motivēšana darbam ilgtermiņā”, kurā praktiskā un saistošā veidā tika sniegta informācija par dažādu mērķa grupu brīvprātīgo motivēšanu. Meistarklases dalībnieki pārrunāja, kas brīvprātīgajiem palīdz justies drošiem, piederīgiem un novērtētiem komandā.



Mācību sākumā dalībnieki ieguva teorētiskas zināšanas par cilvēka vajadzībām, motivācijas faktoriem, kā arī līdzsvaru starp uzdevuma grūtību un cilvēka prasmēm. **Viena no galvenajām atziņām bija, ka brīvprātīgo motivāciju neveido tikai sākotnējā vēlme palīdzēt** – tikpat svarīga ir saprotama vide, cieņpilna komunikācija, iespēja mācīties, saņemt atgriezenisko saiti un redzēt sava ieguldījuma nozīmi.

Semināra turpinājumā dalībnieki praktiskos vingrinājumos analizēja sadarbību komandā, atbildības sadalījumu, atbalsta sniegšanu un robežu ievērošanu. Mācībās tika uzsvērts, ka brīvprātīgo noturēšana nav atsevišķs pasākums vai viena iedvesmojoša saruna, bet ikdienas darba kultūra. **Jo pārdomātāka ir brīvprātīgā pieredze organizācijā, jo lielāka iespēja, ka izveidosies ilgtermiņa sadarbība.**

Brīvprātīgā darba konsultatīvās padomes aktualitātes

Brīvprātīgā darba konsultatīvā padome šogad apstiprinājusi informatīvo ziņojumu “Brīvprātīgais darbs Latvijā” un tajā identificēto rīcības virzienu īstenošanu 2026. gadā. Padomē pārrunāti risinājumi datu par brīvprātīgo darbu pieejamības veicināšanai; brīvprātīgajā darbā iegūtās kompetences un to atzišana, kā arī finansējuma nodrošināšana brīvprātīgā darba jomas stiprināšanai. Šogad gaidāms arī konkurss par sabiedrības pārstāvju iesaisti konsultatīvajā padomē. Ar padomes sanāksmju protokoliem un aktuālo informāciju var iepazīties Labklājības ministrijas tīmekļvietnē www.lm.gov.lv

Semināra "Brīvprātīgais darbs kā iespēja cilvēkiem ar invaliditāti" atziņas

BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS KĀ IESPĒJA CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

2026. gada 19. martā 15.00 - 17.00,
tiešsaistē Zoom platformā



19. martā norisinājās Nodarbinātības valsts aģentūras sadarbībā ar apvienību "Apeirons" organizēts seminārs "Brīvprātīgais darbs kā iespēja cilvēkiem ar invaliditāti". Pasākumā uzstājās Betija Anna Repule, kā arī ar savu pieredzi dalījās Monta Tīgere un Staņislavs Babins, sniedzot vērtīgu ieskatu iekļaujošas vides veidošanā un piedāvājot praktiskus padomus, kā veiksmīgi iesaistīt cilvēkus ar invaliditāti brīvprātīgajā darbā.

Cilvēki ar invaliditāti bieži vien saskaras ar dažādiem šķēršļiem gan fiziskiem, gan sociāliem. Iekļaušana palīdz mazināt stereotipus un aizspriedumus, veicina savstarpēju sapratni un cieņu. Nodrošinot pieejamu vidi un atbalstošu attieksmi, šie šķēršļi var tikt būtiski samazināti vai pilnībā novērsti.

Viens no pirmajiem soļiem iekļaušanā ir **pieejamas vides radīšana**, tas ietver:

- fizisku piekļuvi telpām (piemēram, rampas, lifti),
- skaidras un saprotamas norādes,
- iespēju ērti pārvietoties un izmantot koplietošanas telpas,
- svarīga ir arī digitālās vides pieejamība - informācijai jābūt viegli uztveramai dažādiem lietotājiem.

Katrs cilvēks ir unikāls, tāpēc svarīgi jau **iepriekš noskaidrot individuālās vajadzības un spējas**. To var darīt, vienkārši pajautājot pieteikuma anketā vai individuālā sarunā. Šāda pieeja palīdz nodrošināt, ka cilvēks var piedalīties sev piemērotā veidā un justies droši.

Būtiska ir arī citu **brīvprātīgo izglītošana**. Zināšanas palīdz mazināt bailes un neziņu, kā arī veicina atklātu un cieņpilnu komunikāciju. Komandā jāvalda sapratnei, ka dažādība ir vērtība, nevis šķērslis.

Iekļaušana nozīmē arī spēju pielāgoties:

- uzdevumus var veikt dažādos veidos,
- darba temps var atšķirties,
- grafikiem jābūt elastīgiem.

Liela nozīme ir arī atbalsta personai vai

koordinatoram, kurš var palīdzēt orientēties, atbildēt uz jautājumiem un risināt problēmsituācijas. Tas sniedz drošības sajūtu un veicina veiksmīgu iesaisti. Svarīgi ir būt gataviem paskaidrot, parādīt un atbalstīt, nevis pieņemt, ka visi strādā vienādi.

Pēc iesaistes būtiski ir lūgt atsauksmes, kas izdevās, kas bija sarežģīti, ko var uzlabot, tas palīdz organizācijai attīstīties un kļūt vēl iekļaujošākai nākotnē.

Cilvēku ar invaliditāti iekļaušana nav vienreizējs pasākums, bet nepārtraukts process. Tas prasa apzinātu rīcību, empātiju un vēlmi mācīties. Ieguvumi ir nozīmīgi gan pašiem cilvēkiem, gan sabiedrībai un organizācijām kopumā. Iekļaujoša vide rada iespējas ikvienam piedalīties, augt un dot savu ieguldījumu.

Semināra "Brīvprātīgais darbs kā iespēja cilvēkiem ar invaliditāti" videoierakstu var noskatīties **[Nodarbinātības valsts aģentūras YouTube kontā](#)**.

Lielā Talka – no vides sakopšanas līdz kopienu sadarbībai

2026. gada 25. aprīlī jau deviņpadsmito reizi visā Latvijā norisinājās Lielā Talka. Šogad tajā tika sakoptas vismaz 1150 vietas, iesaistoties 123 mācību iestādēm, ap 500 uzņēmumiem, tūkstošiem individuālu talkotāju. Par talkas nozīmi, cilvēku iesaisti un brīvprātīgā darba lomu vides sakopšanā intervijā stāsta Lielās Talkas pārstāve Aiva Rozenberga.

Kā jūs raksturotu Lielās Talkas nozīmi sabiedrībai?

Gandrīz 20 gadu laikā, kopš 2008. gada, kad notika pirmā Lielā talka, tā jau ir ieņēmusi nozīmīgu vietu Latvijas sabiedriskajā un sociālā ainavā un sabiedrības apziņā. Kaut arī, protams, **rūpes par apkārtējo dabu un vidi joprojām ir un paliek centrālas Lielās talkas misijā, ir redzams, ka tā sniedzas pāri vides jomai.**

Vienmēr nozīmīgs bijis aspekts, ka talka ir sena latviešu tradīcija, talka ir palīgā iešana viens otram, tādējādi Lielā Talka stiprina kopienu apziņu visās Latvijas pašvaldībās un vēsturiskajās zemēs – kopā mēs varam izdarīt kaut ko labu, kas ir ar uzreiz redzamu rezultātu mums visiem.

Vai ir cilvēki vai kopienas, kas Lielajā Talkā piedalās jau daudzus gadus?

Lielajā talkā piedalās visdažādāko jomu un kopienu pārstāvji, kas aktīvi darbojas gadu no gada, bieži redzam, ka šie cilvēki ir aktīvi ne tikai Lielajā Talkā, bet arī savā kopienā. Ir patīkami, ka talka vieno arī tādus kaimiņus, kas ikdienā varbūt nesarunājas. Īpaši pilsētvidē, kur kopienās pārstāvētas dažādas sociālās, etniskās un sabiedriskās grupas. Tieši Lielā Talka ir tā, kur visi saprot, ka daba ietekmē mūs visus un nav jēgas šajā misijā šķelties, ka rūpes par mūsu zemi ir svarīgākas par visu. **Manuprāt, visus vieno gandarījuma sajūta.** Daudzi cilvēki vada ikdienu telpās, izejot ārā un izdarot ko konkrētu, psiholoģiski var gūt ārkārtīgu gandarījumu, jo cilvēks uzreiz redz rezultātu, kas ir patīkams, pozitīvs, nes labas emocijas un rada dzīvesprieku. Bieži vien arī cilvēki sapazīstas, redz, ka nav vieni ar šādu misiju, tas veido pleca sajūtu, kas šajos laikos cilvēkiem ir svarīga.



Vai varat dalīties ar kādu īpaši iedvesmojošu stāstu?

Iedvesmas stāstu ir ārkārtīgi daudz. Paralimpieši gadu no gada talko Bišu muižā, kur nākotnē varētu būt Baltijā vienīgais paralimpiskais stadions. Lielās Talkas pirmsākumos Ziepniekkalns, Rīgā bija viena no piesārņotākajām vietām – atkritumu kaudzes mežā, lai savāktu visus atkritumus ikreizi tika novietoti milzīgi konteineri, bet tik un tā cilvēki gāja un tīrīja. **Šobrīd ir notikušas redzamas izmaiņas. Ir daudzas aktīvistu grupas, kuras savās talkošanas vietās vairs neatrod atkritumus** un veic, piemēram, ainavas labiekārtošanas darbus; darbi, ko darīt ir daudz un dažādi.

Kā Lielā Talka ilgtermiņā ietekmē sabiedrības attieksmi pret vidi?

Ja būtu iespēja šodien ar kādām 3D brillēm ielūkoties 2008. gadā, izstaigāt visu Latviju un redzēt, kādi izskatījās visdažādākie Latvijas nostūri un pilsētvide tolaik un izdarīt to šodien, tad būtu skaidrs kāds ir bijis rezultāts. Jau pēc skaitļiem mēs redzam, ka atkritumu ir daudz mazāk – tiek savākti gandrīz uz pusi mazāk atkritumu tonnās. Bet talcīnieku skaits un talkošanas vietu skaits ir nemainīgi liels. Tas nozīmē, ka **cilvēki grib kopā ko labu izdarīt. Viņi redz tajā jēgu un labumu kopienai, tas kopumā dara viņu dzīvi labāku.** Un kuram gan negribas labāku dzīvi, tas tiešām nav daudz – veltīt vienu dienu sabiedrības labumam. Varam vērtēt, ka kopīgie pūliņi, arī citas vides aktivitātes, ko veic citas organizācijas, ir nesuši kopīgu labumu sabiedrības izpratnē par vidi. Ieguvums ir milzīgs.

Kādas prasmes vai iemaņas cilvēki var attīstīt, piedaloties Lielajā Talkā?

Prasmes var būt ļoti dažādas – krāsošana, žoga vai soliņu labošana speciālistu, ziņošanu draugu vai kaimiņu vadībā. **Tā ir prakse, ko var noskatīties, jauna prasme, ko iegūt.** Bieži vien talkās tiek veidoti putnu būriši – ne katrs no mums prot izveidot tos tā, lai putniem būtu ērti un labi. Tagad ir jaunums – invazīvo sugu ravēšana, kas notiek pavasarī, kur cilvēki speciālistu pavadībā iepazīst kā tas jādara, kuras sugas ir invazīvas, kuras ne, iemācas plašāk par dabas daudzveidību, jo invazīvās sugas ir jāravē, lai saglabātos dabas daudzveidība. Jo cilvēks labāk iepazīst dabu, jo mazāk vēlas nodarīt tai pāri.

Kā notiek Lielās Talkas organizēšanas process?

Partnerība ir atslēgvārds talkā, te neviens nav svarīgāks par citu, talkā visi ir vajadzīgi. Arī no organizatoriskā aspekta – jau no pašiem pirmsākumiem Lielā talka ir veidota tā, **lai iesaistītu pēc iespējas vairāk partneru, lai tiešām aptvertu visu sabiedrību.** Savā līmenī iesaistās gan valsts, gan pašvaldības, gan uzņēmēji, gan kopienu entuziasti. Katrs iesaista savu cilvēku loku. Ir cieša sadarbība starp vietējām kopienām un pašvaldību. Katrā pašvaldībā ir koordinators, kas atbild par talkām savā pusē. Uzņēmēji atbalsta dažādos veidos, poligoni ir bijuši atsaucīgi, Getliņi, piemēram, jau no pirmsākumiem un joprojām iesaistās, dodot pašvaldībām ļoti nozīmīgus atvieglojumus tieši Lielās talkas atkritumu savākšanai un noglabāšanai poligonā. Tagad kā sadarbības partneris arī Dziesmu svētku kustība ir iesaistījusi Lielās talkas kustībā. Šis plašais, izvērstais sadarbības partneru loks, visi aktīvie cilvēki ir svarīgi.

Kā izdodas iesaistīt jauniešus un pirmreizējos dalībniekus?

Mēs priecājamies, ka skolu tīkls jau no pirmā gada nemainīgi iesaistās Lielās talkas iniciatīvā gan Lielajā talkā, gan Pasaules talkā rudenī. Paldies gan skolām, kas atbalsta šo kustību, gan arī skolotājiem, kas ar skolēniem strādā talkās – viņi ir tiešām milzīgs atbalsts. Tie bieži ir vides zinību skolotāji, kas līdztekus izglīto par dabas procesiem. **Ar Lielo Talku ir izaugusi vesela jauna paaudze.** Jaunieši ir ārkārtīgi atbildīgi, bieži pieskata vai vecāki pareizi šķiro atkritumus, rīkojas atbildīgi pret vidi un tamlīdzīgi.

Vai dalība talkā rosina iesaistīties arī citās brīvprātīgās iniciatīvās?

Tie cilvēki, kas ir aktīvi Lielajā Talkā, ir aktīvi arī citās jomās un aktivitātēs. Viņi noteikti neatteiksies arī, ja vietējā kopiena paaicinās uz vēl kādu jauku aktivitāti citā dienā. Tā kā nu var redzēt to korelāciju, ka cilvēkiem, ja viņiem principā nav vienalga par savu dzīvi, kāda ir viņu apkārtējā vide, tad viņi arī labprāt iesaistās. Tas, kā ikdienā izturamies ne tikai pret vidi, bet arī viens pret otru savā kopienā, ir tikpat svarīgi kā dalība Lielajā Talkā, **palīgā iešana bieži vien noder arī citās dienās.** Saprātne, ka ir sociālais balsts, apkārtējie cilvēki uz kuriem var paļauties. Un savukārt arī mēs esam gatavi iet talkā, palīdzēt citiem, ja tas ir nepieciešams.

Kā jūs redzat Lielās Talkas attīstību nākotnē?

Grūti teikt, jo laiki mainās un talka mainās līdzīgi laikam. Pagājušogad talku tradīcija tika **ierakstīta Latvijas nemateriālā kultūras mantojuma sarakstā**, jo mēs zinām, ka talku tradīcija ir pastāvējusi vairākus gadsimtus. Bet šodien Lielā talka ir laikmetīgā talku tradīcija, kura pārņem iezīmes gan no senās talku tradīcijas, gan arī atrod un risina laikmetīgās vajadzības. Piemēram, visjaunākais pienācējs talkās ir digitālā talka – cilvēki tiek aicināti ik pa laikam pārskatīt digitālos failus savās ierīcēs un dzēst nevajadzīgo, jo datu serveri patērē ārkārtīgi daudz elektroenerģijas uzturēšanai, tas arī vairs nav dabai draudzīgi. Es domāju, talka ies līdzīgi laikam, ja vien būs cilvēku interese joprojām kopā kaut ko darīt.

ANO 2026. gadu ir pasludinājusi par Starptautisko brīvprātīgo gadu, uzsverot brīvprātīgā darba nozīmi ilgtspējīgā attīstībā. Kādu ieguldījumu brīvprātīgie var sniegt starptautiskā līmenī?

Milzīgu ieguldījumu. Jo Latvijas Lielā talka ir arī daļa no pasaules talku kustības *World cleanup day*, kas ir ierakstīta arī ANO kalendārā. Tā notiks 20. septembrī. Latvija ir veterāne šajā kustībā, kas daudzkārt citus ir mācījusi talkas organizēt. **Latvijas talcinieki ir iedvesmojuši visu pasauli**, talku kustības citās valstīs šobrīd aug augumā. Daloties ar savu pieredzi un sasniegumiem esam iedvesmojuši citus. Dabai, ūdeņiem nav robežu, tas, ko talcinieki visā pasaulē darīs dabas saglabāšanā, ietekmēs, to cik labi būs visiem ilgtermiņā.

Brīvprātīgais darbs Mārupes novadā – redzams, saprotams un novērtēts



Kā Mārupes novada pašvaldība šobrīd stiprina brīvprātīgā darba kultūru un kāpēc, jūsuprāt, tas ir būtiski mūsdienu sabiedrībā?

Pašvaldība var **veicināt iedzīvotāju līdzdalību** un interesi par dažādiem pašvaldībā notiekošajiem procesiem, var veidot tiešāku saikni ar iedzīvotājiem. **Vēl svarīgs aspekts ir saliedētība** – tas, ka iedzīvotāji pazīst viens otru, lepojas, ka nāk tieši no Mārupes novada un dzīvo aktīvā sabiedrībā, kur visiem ir svarīgi, kas notiek apkārtnē, un visi ir gatavi iesaistīties un veidot apkārtni par sev tīkamāku vietu.

Kā pašvaldība var iedvesmot iedzīvotājus spert pirmo soli brīvprātīgajā darbā un veidot izpratni par to kā nozīmīgu līdzdalības un pilsoniskās aktivitātes formu?

Viens no pirmajiem soļiem ir izveidot brīvprātīgā darba sistēmu, kas aptvertu visus novada iedzīvotājus. **Lai iesaistītu konkrētas sabiedrības grupas, vajadzētu informēt komunikācijas kanālos, kuri viņiem ir visaktuālākie** – runāt ar vietējiem aktivistiem, kopienu līderiem, senioru klubīņus apmeklēt, izvietot informāciju pašvaldības ēkās, dienas centros, sociālajā dienestā un tamlīdzīgi.

Svarīga ir arī starpinstitucionālā sadarbība starp pašvaldības kolēģiem, piemēram, jaunatnes lietu speciālisti var sadarboties ar pieaugušo izglītības speciālistiem. Protams, var izmantot arī resursus, kas ir svarīgi dažādām grupām, piemēram, brīvprātīgajā darbā skolā var iesaistīties gan jaunieši, gan pieaugušie.

Mārupes novadā brīvprātīgais darbs ir iespēja iesaistīties dažāda vecuma iedzīvotājiem, stiprināt līdzdalību un veidot ciešāku saikni ar savu novadu. Par brīvprātīgā darba nozīmi, dažādu sabiedrības grupu iesaisti un prasmēm, ko šī pieredze palīdz attīstīt, intervijā stāsta Mārupes novada pašvaldības vecākā jaunatnes lietu speciāliste Elīna Krēmere.

Cik svarīgi ir iesaistīt brīvprātīgajā darbā dažādas sabiedrības grupas – ne tikai jauniešus, bet arī pieaugušos un seniorus? Kādu pienesumu katra no šīm grupām var sniegt kopienai?

Visaizmirstākā sabiedrības grupa brīvprātīgajā darbā ir pieaugušie, kuriem bieži vien ir dažādi citi pienākumi, bet tas ir kā kuram – pazīstu pieaugušos, kuri veic brīvprātīgo darbu, jo vēlas palīdzēt kādai konkrētai nozarei vai uzlabot savu apkārtni. Senioriem **brīvprātīgais darbs ir izcils veids kā nodarbināt sevi un iepazīties ar citiem apkaimē, un arī stiprināt kopības sajūtu**. Arī jauniešiem tas stiprina kopienas sajūtu. Jauniešiem ļoti svarīga ir iespēja saņemt atzinību par veikto brīvprātīgo darbu, kuru var iekļaut savā CV, meklējot pirmo darbu, tas var būt tiešām labs bonuss. Jebkuru sabiedrības daļu ir svarīgi iesaistīt brīvprātīgajā darbā. Tas atgādina par vērtībām, kas nav tieši saistītas ar materiālo, finansiālo atalgojumu – eju, palīdzu un atpakaļ par to neko negaidu, jo es vēlos palīdzēt kādai konkrētai organizācijai vai vietai, mans mērķis ir, lai man un visiem citiem kaut kas ir labāk.

Kā brīvprātīgais darbs palīdz cilvēkiem attīstīt prasmes un veidot karjeru?

Kā jaunatnes lietu speciāliste varu teikt, ka brīvprātīgais darbs ļoti var palīdzēt paaugstināt jauniešu darbaspēju, jo viņi **var iemācīties daudzas dažādas jaunas prasmes to pat neapzinoties** – viņiem pašiem varbūt, šķiet, ka tas ir vienkārši kopā ar draugiem pavadīts brīvais laiks, bet ejot, darot un cenšoties kaut ko jaunu iemācīties noteikti var apgūt jaunas prasmes, celt pašapziņu un iegūt labi padarīta darba sajūtu.

Jūs aktīvi attīstāt brīvprātīgā darba sistēmu novadā — pastāstiet par tās izveides procesu?

Projekta “Digitālā darba ar jaunatni sistēmas attīstība pašvaldībās” īstenošanai sadarbībā ar Jaunatnes starptautisko programmu aģentūru un Izglītības un zinātnes ministriju, kurā kā vienu no aktivitātēm iekļāvām brīvprātīgā darba sistēmas pilnveidi un attīstību novadā. **Galvenais mērķis ir dot visiem novada iedzīvotājiem iespēju veikt brīvprātīgo darbu**, nevis tikai Jauniešu domei. Un, protams, arī ļoti svarīgi ir veikt brīvprātīgā darba stundu uzskaiti un tad gada beigās arī pateikt paldies aktīvākajiem brīvprātīgajiem.

Šogad ir Starptautiskais brīvprātīgo gads. Kā vērtējat starptautisku iniciatīvu nozīmi, vai tās ietekmē arī vietējā līmeņa aktivitātes Mārupes novadā?

Mārupes novadā šis gads arī pāriet brīvprātīgā darba zīmē, mēs augstu novērtējam šo iniciatīvu. **Šī gada pasludināšana par Brīvprātīgo gadu, tā ietvaros notiekošie pasākumi veicina brīvprātīgā darba atpazīstamību** un liek lielai sabiedrības daļai aizdomāties vai pašiem ir kādas iespējas iesaistīties, vai pastāstīt apkārtējiem, ka viņi jau veic brīvprātīgo darbu, padomāt vairāk par savām ikdienas darbībām.

Brīvprātīgais darbs – Tava karjeras priekšrocība

Vai zināji, ka brīvprātīgais darbs bieži ir pirmais solis uz veiksmīgu karjeru? Mūsdienā dinamiskajā darba tirgū darba devēji arvien biežāk vērtē ne tikai diplomus un formālo izglītību. Viņus interesē kandidāta iniciatīva, spēja rīkoties un sociālā atbildība – īpašības, kuras vislabāk atklāj brīvprātīgais darbs.



Iesaistoties brīvprātīgajos projektos, tu iegūsti praktiskas prasmes, kuras darba vidē parasti attīsta ilgākā laikā. Tā var būt pasākumu organizēšana, komunikācija ar dažādām auditorijām vai darbs mainīgās un neparedzamās situācijās. Šī pieredze veido pamatu profesionālajai attīstībai. Īpaši nozīmīgs brīvprātīgais darbs ir jaunajiem speciālistiem bez darba pieredzes, cilvēkiem, kuri vēlas mainīt profesiju, kā arī tiem, kuri vēlas paplašināt kontaktu loku un iegūt rekomendācijas.

Lai šī pieredze sniegtu reālu ieguvumu, svarīgi to arī pareizi atspoguļot. **Brīvprātīgo darbu nevajadzētu norādīt kā hobiju – tas jāuzrāda kā pilnvērtīga darba pieredze.** Katru lomu ieteicams aprakstīt kā konkrētu amatu, izmantojot aktīvus darbības vārdus, piemēram: “organizēju”, “vadīju”, “koordinēju”. Vēl svarīgāk – pievienot konkrētus rezultātus, piemēram: “Koordinēju 3 pasākumus ar vairāk nekā 100 dalībniekiem”, “Piesaistīju 20 jaunus brīvprātīgos”. Tas palīdz darba devējam saprast Tavu atbildības līmeni un ietekmi.

Lai veiksmīgi izceltu brīvprātīgā darba pieredzi darba tirgū, **Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA) piedāvā karjeras konsultācijas – gan individuāli, gan grupās.** Tajās vari saņemt atbalstu sava CV un motivācijas vēstules sagatavošanā vai pilnveidē, kā arī trenēt intervijas prasmes. Jauniešiem īpaši noderīgas ir darbnīcas “Gatavs darbam: CV, motivācijas vēstule un intervijas prasmes”, kurās vari apgūt, kā sagatavot kvalitatīvus pieteikuma dokumentus un pārliecinoši sagatavoties darba intervijai, lai veiksmīgi pieteiktos darbam. Brīvprātīgais darbs sniedz vērtīgu pieredzi un palīdz attīstīt motivāciju, mācīšanās spējas un iniciatīvu, kas darba tirgū tiek augstu novērtētas.

Seko [Brīvprātīgie.lv](https://www.facebook.com/brivpratigie.lv) Facebook un uzzini par brīvprātīgā darba jaunumiem!

www.nva.gov.lv · brivpratigie@nva.gov.lv