



Nodarbinātības  
valsts aģentūra

## NVA EURES konsultantu padomi darba meklētājiem

Publicēts: 02.09.2020.

[EURES](#)

[Informācija presei](#)

[Jaunumi](#)

# ESI GATAVS DARBA INTERVIJAI



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

ESF projekts Nr.7.1.2.1/15/1/001 "EURES tīkla darbība Latvijā"

### Curriculum Vitae (CV) izveide jaunajā Europass vietnē

Lai pieteiktos darbam Latvijā, pretendents ir jāiesniedz savs dzīves un darba apraksts (CV), visbiežāk nosūtot to uz darba devēja e-pastu. CV ir jānorāda darba pieredze, kvalifikācija un prasmes, izceļot tās zināšanas, prasmes un pieredzi, kas atbilst piedāvātajam amatam. Veidojot CV, noteikti jāpievērš uzmanība informācijas precizitātei, valodai un stilam, kā arī noformējumam. Svarīgākajai informācijai jābūt viegli pamanāmai! CV apjomam nevajadzētu pārsniegt 2 lapas.

Virtuālajā vidē ir atrodami daudzi CV varianti, un ir grūti izlemēt, kurš no tiem ir vispiemērotākais. Viens no vispazīstamākajiem CV formātiem Eiropā ir *Europass* CV, kuru kā vienotu *Curriculum Vitae* ir izveidojusi Eiropas Komisija, un pieejams tas ir vietnē [www.europass.lv](http://www.europass.lv). *Europass* CV katram lietotājam ļauj ne tikai uzskatāmi sniegt informāciju par sevi, savu darba pieredzi un izglītību, bet arī aprakstīt dažādu veidu prasmes un kompetences, kas iegūtas, gan mācoties un strādājot, gan pašmācības ceļā. *Europass* CV ir ērti izmantot, to labi pazīst gan darba devēji, gan izglītības iestādes.

Lai izveidotu *Europass* CV, Jums vietnē [www.europass.lv](http://www.europass.lv) jāizveido savs profils, kurā jānorāda informācija par Jūsu izglītību, darba pieredzi, zināšanām un prasmēm. Pēc tam, kad *Europass* profils ir izveidots, Jūs tikai ar pāris klikšķiem varat sagatavot tik daudz CV, cik vien vēlaties. Atlasiet informāciju, kuru gribat iekļaut savā CV, izvēlieties dizainu, un *Europass* visu pārējo paveiks Jūsu vietā.

Savu *Europass* CV Jūs varat izveidot 29 valodās, lejupielādēt un saglabāt to savā *Europass* bibliotēkā, lai dalītos ar darba devējiem, EURES vai citiem darba sludinājumu portāliem.

## Motivācijas vēstules izveide jaunajā *Europass* vietnē

Piesakoties darbam, darba devēji ļoti bieži vēlas saņemt arī motivācijas (pieteikuma) vēstuli. Motivācijas vēstule ir dokuments, kurā autors izklāsta un pamato savu atbilstību izvēlētajam darbam. Parasti tā tiek adresēta konkrētam uzņēmumam, norādot konkrēto vakanci, lai darba devējam pamatotu savu piemērotību amatam un motivāciju sākt darbu.

Eiropas Komisija un Nacionālais *Europass* centrs nodrošina lietotājiem iespēju motivācijas vēstuli izveidot internetā - [www.europass.lv](http://www.europass.lv).

## *Europass* tīmekļvietnes Tiešsaites redaktorā vieglā un pārskatāmā veidā Jūs varat:

ievaddaļā norādīt vakanci, kurai piesakāties, un informēt par to, kas Jūs ieinteresēja konkrētajā darba piedāvājumā;

galvenajā daļā paskaidrot, kā Jūsu darba pieredze, izglītība un kvalifikācija atbilst darba aprakstā minētajām prasībām un darba devēja vajadzībām, kā arī ierakstīt savas stiprās puses, sniedzot piemērus;

nobeiguma daļā informēt par savu pieejamību intervijai, kā arī izteikt pateicību darba devējam par Jūsu vēstulei veltīto laiku, minot, ka gaidāt atbildi un esat pievienojis CV.

Tā Jūs iegūstat vienotā stilā noformētu motivācijas vēstuli, kurā viegli un ērti ir augšupielādējams Jūsu paraksta elektronisks attēls. Izveidoto dokumentu ir iespējams saglabāt datorā vai nosūtīt uz e-pastu.

## Darba intervija

Darbu meklējot, viens no veiksmes instrumentiem mūsdienu darba tirgū ir komunikācijas prasme. Vairums darba devēju, lai noskaidrotu ne vien Jūsu profesionālās zināšanas un iemaņas, bet arī psiholoģiskās īpašības un rakstura iezīmes, veic darba intervijas un izmanto testus. Sarunai ar darba devēju ir rūpīgi jāgatavojas!

Palīdzēt Jums var arī Nodarbinātības valsts aģentūras (NVA) karjeras konsultanti

Karjeras konsultācijas

Darba intervijas laikā ļoti svarīgi ir izrādīt motivāciju, spēju un gatavību darbam, jāparāda, ka patiešām vēlaties strādāt šajā uzņēmumā. Pārliecinoši un argumentēti stāstiet par savu darba pieredzi, aplieciniet savu profesionalitāti un kvalifikāciju. Esiet godīgs un paskaidrojiet, ko varat uzlabot un kā.

Esiet gatavi sniegt darba devējam atbildes par:

prasmēm, iemaņām, zināšanām;  
līdzšinējo darba pieredzi;  
rīcību noteiktās darba situācijās;  
personības īpašībām;  
motivāciju;  
attieksmi un interesēm;  
vēlamo atalgojumu.

Darba intervijās Latvijā tiek pieņemts, ka kandidāts ir sagatavojies intervijai un informēts par uzņēmumu un amatu. Kandidāti var uzdot precizējošos jautājumus par darbu un pienākumiem, ja ir neskaidrības vai nepieciešama papildu informācija.

Darba devējs intervijas laikā nedrīkst uzdot diskriminējošus jautājumus, interesēties par kandidāta personīgo dzīvi - vecumu, ģimenes stāvokli, veselību u.c. Latvijā, pieņemot darbā, ir aizliegta diskriminācija saistībā ar rasi, etnisko izcelsmi, reliģiju, invaliditāti, vecumu, dzimumorientāciju, dzimumu, sociālo izcelsmi, valodu, politiskajiem uzskatiem utt.

Mazākos uzņēmumos pretendents parasti intervē uzņēmuma vai attiecīgas struktūrvienības vadītājs. Lielākos uzņēmumos darba pārrunās piedalās vairāki intervētāji, tostarp uzņēmuma vai konkrētās nodaļas vadītājs un personāla speciālists.

Uz interviju jāierodas laikā! Tas liecina par Jūsu precizitāti un atbildības sajūtu. Rokaspiediens, sasveicinoties, ir pieņemams, bet atcerieties, ka pirmais roku pasniedz darba devējs. Ģērbšanās stils ir saistīts ar darbības jomu un konkrēto amatu. Ja, piemēram, darba devējs ir banka vai valsts iestāde, Jūsu ģērbšanās stilam jābūt lietišķam. Svarīgi, lai Jūs izskatītos tīrs un sakopts.

Intervijas beigās arī Jūs aicinās uzdot jautājumus. Jautājiet droši, tā Jūs parādīsiet interesi par savu darbu un nākamo darba vietu. Varat uzdot jautājumus par līguma nosacījumiem un sociālām garantijām. Intervijas beigās pajautājiet, kad un kā Jūs saņemsiet atbildi par intervijas rezultātiem.

Pieteikuma procedūras rezultātus darba devējs parasti paziņo 2 nedēļu laikā pēc intervijas, taču ir uzņēmumi, kas neinformē pretendents par rezultātiem. Ja noteiktā laikā atbildi neesat saņēmis, sazinieties ar uzņēmumu pats un pajautājiet par darba intervijas iznākumu.

Darba intervija ir svarīga pietura Jūsu darba meklēšanas ceļā. Veiksmi!

 Infolapa: "ESI GATAVS DARBA INTERVIJAI" 

Ar Eiropas nodarbinātības dienestu tīkla EURES konsultantiem Latvijā var sazināties:

Mājaslapa: [nva.gov.lv/eures](http://nva.gov.lv/eures)

E-pasts: [eures@nva.gov.lv](mailto:eures@nva.gov.lv)

Facebook: [facebook.com/eureslatvia/](https://facebook.com/eureslatvia/)

LinkedIn: [linkedin.com/company/eures-latvia](https://linkedin.com/company/eures-latvia)

EURES čats 

Ik piektdienu, izņemot svētku dienas, no plkst. 13:00 līdz 15:00 norisinās EURES čats - [ec.europa.eu/eures/public/lv/chat-with-eures-advisers](https://ec.europa.eu/eures/public/lv/chat-with-eures-advisers).

Tā ir lieliska iespēja tiešsaistē uzdot un saņemt atbildes uz interesējošiem jautājumiem.

<https://www.nva.gov.lv/lv/jaunums/nva-eures-konsultantu-padomi-darba-mekletajiem>