



## Karjeras konsultācijas

Publicēts: 14.05.2020.

Atjaunināts: 23.03.2021.

Pašlaik individuālās un grupu karjeras konsultācijas ir iespējams saņemt attālinātajā formātā.

Pieteikties konsultācijai var jebkurā NVA filiālē

- [Kontaktinformācija](#)
- Ja esi NVA reģistrēts bezdarbnieks vai darba meklētājs, vari pieteikties arī no sava profila CV un vakanču portālā: <https://cvvp.nva.gov.lv/#/pub/>

Nodarbinātības valsts aģentūra piedāvā bezmaksas individuālās un grupu karjeras konsultācijas visiem interesentiem!

Karjeras konsultācijas laikā varēsi saņemt atbildes uz interesējošiem jautājumiem un atbalstu konkrētās situācijas risināšanā.

Profesionālā karjeras konsultanta atbalsts, individuālā pieeja grupu dalībniekiem, pieredzes apmaiņa.

Praktisks atbalsts CV un motivācijas vēstules sagatavošanā



Individuālā karjeras konsultācija, ilgums 1 stunda; grupu karjeras konsultācija, ilgums 3 stundas.

- Darba piedāvājumu izvēle
- Pieteikumu dokumentu sagatavošana:
  - vizuālais noformējums
  - CV satura veidošana atbilstoši darba piedāvājumam
  - Motivācijas vēstules sagatavošana

#### Informatīvais atbalsts darba meklēšanas jautājumos



Individuālā karjeras konsultācija, ilgums 30 minūtes.

---

- Informācija par darba tirgū pieprasītām profesijām un prasmēm
- Piemērotu vakanču piedāvājums
- Atbalsts CV/motivācijas vēstules satura veidošanā atbilstoši vakances prasībām
- Attālināti izpildīto metodiku rezultātu interpretācija

#### Sagatavošanās darba intervijai



Individuālā karjeras konsultācija, ilgums 1 stunda; grupu karjeras konsultācija, ilgums 3 stundas.

---

- Sagatavošanās pirms darba intervijas
- Biežāk uzdotie jautājumi un atbilžu varianti
- Manas un darba devēja tiesības darba intervijas laikā
- Darba intervijas simulācija

#### Profesionālās piemērotības noteikšana



Individuālā karjeras konsultācija, ilgums 2 stundas.

---

- Vadošo personības tipu un spēju noteikšana
- Piemērotas profesionālās jomas
- Piemērotākais nodarbinātības veids un darba vide
- Profesionālajai darbībai nepieciešamās prasmes un kompetences
- Mācību iespējas

### Veiksmīga profesijas maiņa



Individuālā karjeras konsultācija, ilgums 2 stundas.

---

- Kādās profesijās vari izmantot savas prasmes, zināšanas un iemaņas
- Esošo un trūkstošo spēju un kompetenču novērtējums
- Savas karjeras vadīšanas prasmes
- Mācību iespējas

### Darba tirgus situācija un tendences



Grupu karjeras konsultācija, ilgums 1 stunda.

---

- Darba tirgus aktualitātes un tendences
- Kādas profesijas un prasmes ir pieprasītas darba tirgū?
- Darba tirgus prognozes (īstermiņā, vidējā termiņā, ilgtermiņā)
- Mācību iespējas darba tirgū pieprasītajās profesijās

### Karjeras pamati un profesiju izvēle



Grupu karjeras konsultācija, ilgums 3 stundas.

---

- Apgūsiet prasmi noteikt sev piemērotāko profesionālās darbības jomu un veidot karjeru
- Noskaidrosiet profesijas, kurās īstenot savu potenciālu
- Iegūsiet informāciju par darba tirgus pieprasījumu

## Pieteikumu dokumentu paraugi



- Lejupielādē [CV paraugu](#) un [ieteikumus CV sagatavošanā](#)
- Lejupielādē [motivācijas vēstules paraugu](#) un [ieteikumus motivācijas vēstules sagatavošanā](#)
- [Europass CV](#)
- Darba tirgus īstermiņa prognozes: <https://cwp.nva.gov.lv/#/pub/pakalpojumi/prognozes/>  
Darbaspēka pieprasījuma izmaiņas 1 gada laikā dažādās profesijās reģionos un valstī kopumā
- CV un vakanču portāls: <https://cwp.nva.gov.lv/#/pub/>
- CV un vakanču portālā savā profilā varēsi sagatavot CV Europass formātā, publicēt CV, meklēt un pieteikties darba devēja vakancēm

## Komunikatīvo un organizatorisko prasmju noteikšana



Aizpildot pašnovērtējuma anketu, Jūs varēsiet noteikt savu komunikatīvo un organizatorisko prasmju līmeni:

- saglabājiēt anketas formu savā datorā;
- aizpildiet anketu;
- pierakstieties uz karjeras konsultāciju, lai saņemtu rezultātu skaidrojumu un rekomendācijas prasmju pilnveidei.

 [Pašnovērtējuma anketa](#) 

 [Pašnovērtējuma anketa \(krievu valodā\)](#) 

Karjeras konsultācijas, karjeras pakalpojumi e - vidē 

<https://www.nva.gov.lv/lv/karjeras-konsultacijas>