



YOUTH  
EMPLOYMENT  
SKILLS

# LTĀ DARBŅĪCAS VADLĪNIJAS



Funded by  
the European Union



Jaunatnes starptautisko  
programmu aģentūra



zinātnes un inovāciju  
parks



IN-PLANET

*Finansēts no Eiropas Savienības līdzekļiem. Paustie uzskati un viedokļi ir tikai autoru uzskati un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras (JSPA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne finansējuma piešķirējiestāde nevar būt atbildīga par tajos paustajiem uzskatiem.*

2025/2026



# IEVADS

Šīs darbnīcas mācību vadlīnijas ir izstrādātas, lai nodrošinātu strukturētu un praksē pielietojamu ietvaru jaunatnes darbiniekiem, kuri iesaistīti Erasmus+ projekta “Youth Employment Skills” īstenošanā. Vadlīniju mērķis ir nodrošināt, ka projekta izglītības mērķi tiek īstenoti vienotā, augstvērtīgā un metodoloģiski konsekventā veidā dažādās partnerorganizācijās un apmācību vidēs.

Vadlīnijas pārvērš projekta galvenās prioritātes - nodarbināmību, aktīvu līdzdalību, digitālo kompetenci un personīgo izaugsmi - konkrētās mācību aktivitātēs, grupu darba metodēs un praktiskajos uzdevumos. Katra aktivitāte ir aprakstīta ar skaidri definētiem mērķiem, nepieciešamajiem resursiem, paredzēto laika apjomu un sagaidāmajiem mācību rezultātiem, tādējādi ļaujot jaunatnes darbiniekiem efektīvi sagatavot nodarbības un pielāgot tās dažādu dalībnieku grupu vajadzībām.

Dokumentējot darbnīcas struktūru un pedagoģisko pieeju, šīs vadlīnijas kalpo arī kā kvalitātes nodrošināšanas, zināšanu pārneses un ilgtspējas instruments pēc projekta īstenošanas beigām. Tās atbalsta jaunus jaunatnes darbiniekus programmas īstenošanā ar pārliecību, vienlaikus sniedzot pieredzējušiem vadītājiem iespēju elastīgi pielāgot saturu atbilstoši vietējām realitātēm un dalībnieku profiliem, neapdraudot projekta kopējos izglītības standartus.



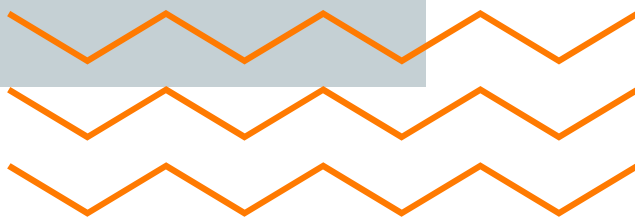
# SATURA RĀDĪTĀJS

<b>Satura rādītājs</b> .....	3
<b><u>CV uzdevumi</u></b> .....	5
<u>Bumba aplī</u> .....	6
<u>Šarādes/mēmais šovs</u> .....	10
<u>CV paraugs</u> .....	12
<u>Dzīvais CV</u> .....	16
• <u>CV prezentācija</u> .....	19
<b><u>Motivācijas vēstules uzdevumi</u></b> .....	23
<u>Motivācijas vēstules ideju ģenerēšana</u> .....	24
<u>Motivācijas vēstules sakārtošana</u> .....	27
• <u>Motivācijas vēstules prezentācija</u> .....	32
• <u>Diskusijas daļa</u> .....	34
<b><u>Vispārīgās prasmes</u></b> .....	35
<u>Pirmais iespaids</u> .....	36
• <u>Intervijas prezentācija</u> .....	40
<u>Intervijas jautājumi</u> .....	44
<u>Intervijas dinamika</u> .....	49
<u>“STAR” Metode</u> .....	53
<u>Uzmini prasmi</u> .....	58
• <u>Vispārīgās prasmes prezentācija</u> .....	62
<u>CAR Metode</u> .....	63
<u>Dienas plānošana</u> .....	66

# SATURA RĀDĪTĀJS

<b><u>MI PRASMES</u></b> .....	69
<u>MI: Kas ienāk prātā</u> .....	70
<u>MI pamati</u> .....	73
<u>Īsts vai MI?</u> .....	77
<u>MI ievades teksts</u> .....	81
<u>Debates par MI: Par un Pret</u> .....	85
<u>"Elevator Pitch" ar MI pavērsienu</u> .....	90
<b><u>Pielikumi</u></b> .....	93
<u>Pielikums 1</u> .....	94
<u>Pielikums 2</u> .....	95
<u>Pielikums 3</u> .....	96
<u>Pielikums 4</u> .....	97
<b><u>Piemēri</u></b> .....	98
<u>Šarādes / mēmais šovs</u> .....	99
<u>Uzmini prasmi</u> .....	99
<u>CAR metode</u> .....	100
<u>STAR metode</u> .....	102

***CV uzdevumi***



CV UZDEVUMI

# BUMBA APLĪ

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **10-15 min**

Nepieciešamie resursi: **bumba**

**Prasmes:**

Pašrefleksija

Pārlicības veidošana

Sociālā mijiedarbība

## Uzdevums:

- Dalībnieki paod bumbu pa apli
- Dalībnieki nosauc savu vārdu un pirmo darba pieredzi\*
- Dalībnieki nosauc savu sapņu karjeru un norāda, kādas prasmes viņiem jāapgūst, lai sasniegtu savus mērķus.

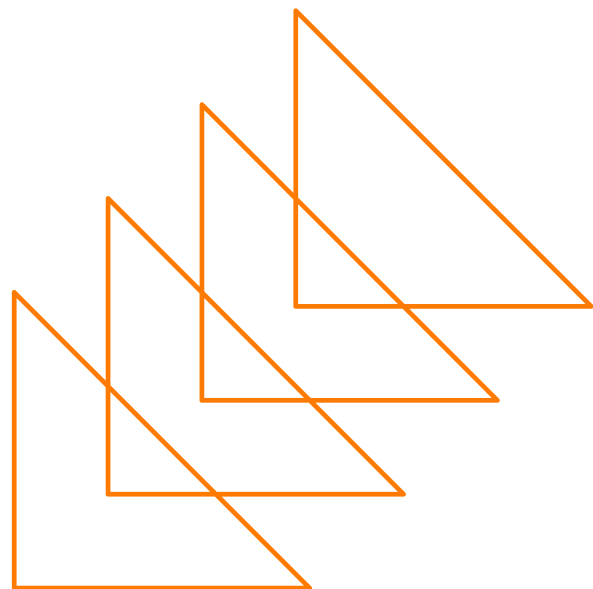
\*Dalībnieki, kuriem nav darba pieredzes, nosauc, kāds varētu būt viņu pirmais darbs.

## Ieteikumi!

Motivē dalībniekus domāt par to, kādi darbi un prasmes, ko iegūst pirmajos darbos, palīdzēs viņiem sasniegt sapņu karjeru.

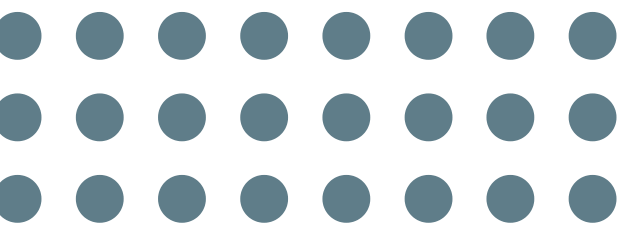
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

# DALĪBNIIEKU IZAUGSME



Šī aktivitāte ir laba ievadnodarbe, kas dalībniekus pakāpeniski iepazīstina ar karjeras plānošanas tēmu, rosinot viņus sasaistīt savu identitāti ar reālu vai iztēlotu darba pieredzi. Nosaucot vārdu un pirmo darba pieredzi, dalībnieki tiek mudināti pārdomāt savas prasmes, iespējamus pienākumus un personīgos sākumpunktus. Tā kā atbildes ir īsas un spontānas, neviens nejūtas nospiests, tas palīdz brīvāk formulēt savus mērķus un stiprina spēju pieņemt lēmumus. Klausoties citu stāstos, dalībnieki paplašina savu skatījumu uz dažādām iesācēju iespējām darba tirgū un saprot, ka dažādi sākuma ceļi ir pilnīgi normāli, tas mazina trauksmi par pieredzes trūkumu. Apļveida bumbiņas padošanas formāts nodrošina, ka visi paliek iesaistīti un gatavi reaģēt, veicinot grupas saliedētību. Uzsvars uz reālistiskiem pirmajiem soļiem, nevis ideāliem sapņu darbiem, mudina kritiski domāt par to, kā nelielas, bet sasniedzamas lomas un prasmes veido pamatu ilgtermiņa karjeras mērķiem. Kopumā aktivitāte vienlaikus attīsta pašapziņu, mērķtiecību un sociālo pārlicību, padarot to par ideālu uzsākšanas vingrinājumu pirms dziļākas karjeras izpētes.





CV UZDEVUMI

# ŠARĀDES/MĒMAIS ŠOVS

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **20-25 min**

Nepieciešamie resursi: nav  
nepieciešami

**Prasmes:**

Radošā domāšana  
Grupu mijiedarbība  
Empātija

## **Uzdevums:**

- Bez vārdiem attēlo kādu darbību, kas saistīta ar darba vidi.\*  
"Mani sauc... un es... [ievieto darbību šeit]"

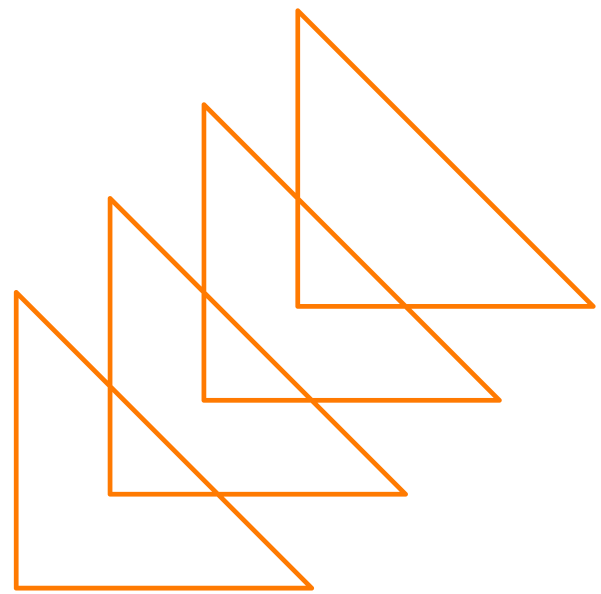
\*Skatīt 99. lappusi, lai redzētu piemērus.

## **Ieteikumi!**

Palīdzi dalībniekiem, kuri nevar izdomāt, kādu profesiju attēlot.

Apskati darbnīcas norisi praksē šajā video!

# DALĪBNIIEKU IZAUGSME



Šī aktivitāte attīsta neverbālo komunikāciju un pārliedību par sevi, aicinot dalībniekus bez vārdiem attēlot kādu darba uzdevumu vai profesiju. Izspēlējot "Mani sauc... un es..." ar žestiem un kustībām, dalībnieki tiek rosināti pārdomāt, kā ikdienas darba lomas raksturo konkrētas darbības un prasmes, nevis tikai amata nosaukumi. Tā kā pārējiem dalībniekiem jāinterpretē redzamais, grupa trenē vērīgu novērošanu, spēju iedomāties cita perspektīvu un vizuālo signālu atšifrēšanu, tas ir efektīvas darba vietas komunikācijas pamatelements. Savukārt izpildītājam idejas pārvēšana fiziskā izteiksmē stiprina radošumu, elastību un spēju prezentēt sevi citu priekšā bez liekām bailēm no sprieduma. Iepriekš sagatavoti uzvedumi nodrošina iekļaušanu un garantē, ka ikviens var veiksmīgi piedalīties, pat ja ideju rašanās sagādā grūtības. Kopumā aktivitāte veido komunikācijas izpratni, empātiju un pārliedību par profesionālās identitātes prezentēšanu, padarot to par dinamisku uzsākšanas vingrinājumu diskusijām par karjeru, lomām un komandas darbu.

CV UZDEVUMI

# CV PARAUGS

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **20-25 min**

Nepieciešamie resursi: **baltā tāfele,  
marķieri**

**Prasmes:**

Organizatoriskā domāšana

Komunikācija

Prezentācijas prasmes

Komandas darbs un  
sadarbība

## **Uzdevums:**

- Sadaliet dalībniekus komandās pa 3–4 cilvēkiem. Katrai komandai uz tāfeles ar marķieriem jāizveido un jāuzzīmē CV makets.

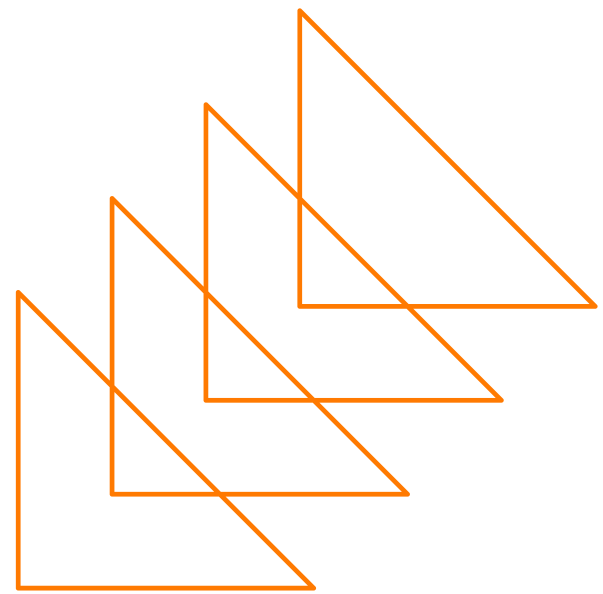
## **Ieteikumi!**

Izmantojiet dažādu krāsu marķierus:

- Zilu - sadaļu virsrakstiem;
- Melnu - pamattekstam;
- Zaļā vai sarkanā - aizzīmēm vai izcelšanai

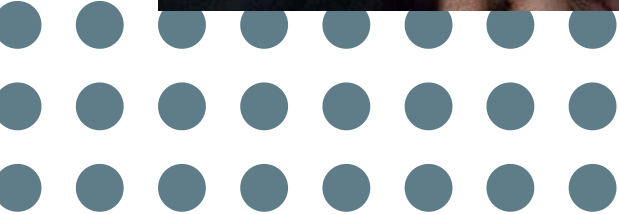
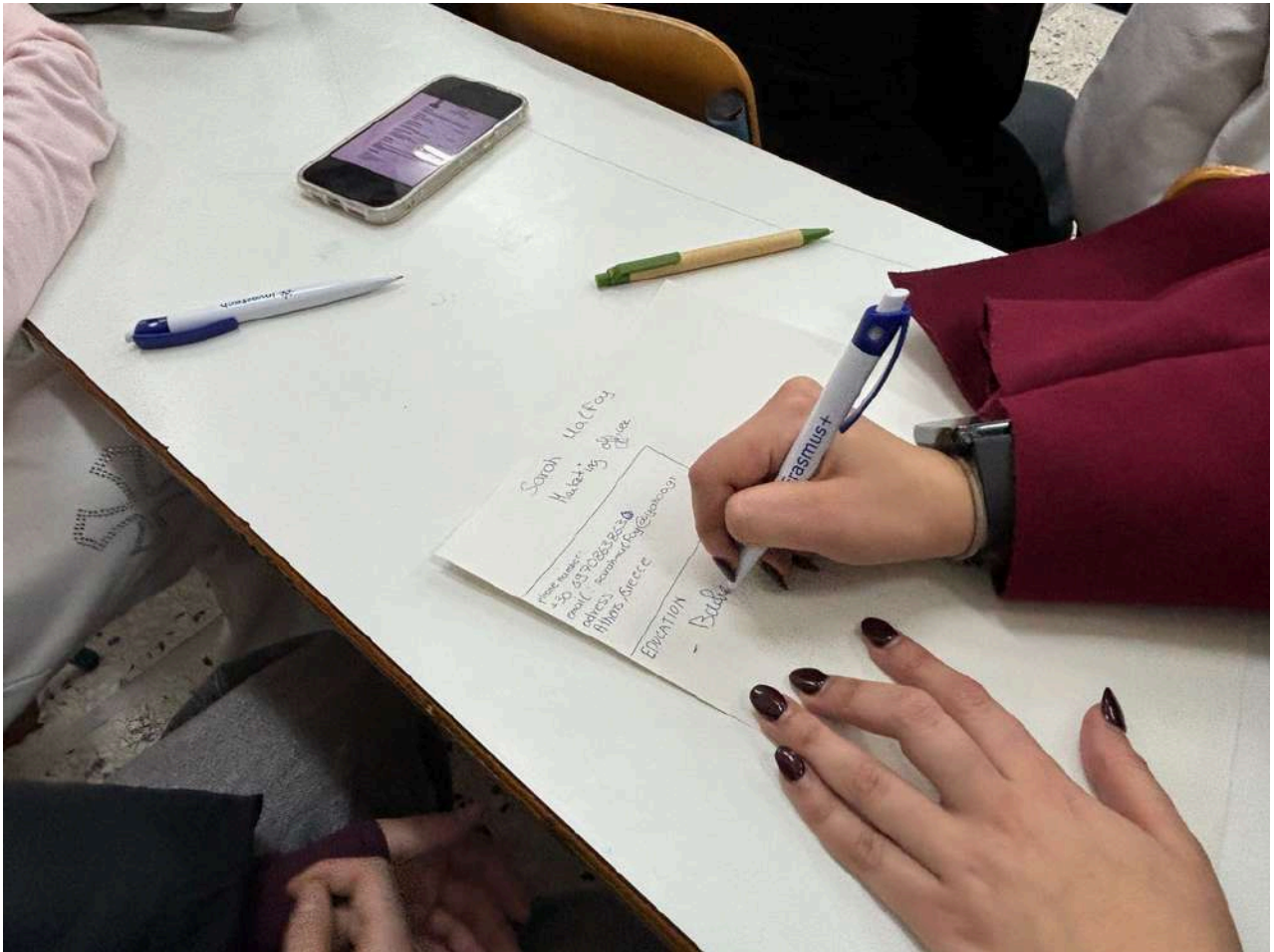
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

# DALĪBNIIEKU IZAUGSME



Šī kopīgā aktivitāte padziļina dalībnieku izpratni par CV struktūru, aicinot viņus aktīvi izstrādāt maketu, nevis pasīvi pārskatīt gatavu paraugu. Darbs nelielās komandās veicina diskusijas par būtiskākajām sadaļām, informācijas izkārtojumu un faktoriem, kas padara CV pārskatāmu un profesionālu, tādējādi stiprinot gan kritisko domāšanu, gan praktiskas dokumentu noformēšanas prasmes. Maketa zīmēšana un prezentēšana uz tāfeles vairo pārliecību par savu ideju publisku paušanu un izvēļu pamatošanu, kas atspoguļo reālas dzīves situācijas, kurās personai jāprezentē sava kvalifikācija vai paveiktais darbs. Krāsu kodēšanas izmantošana nostiprina izpratni par vizuālo hierarhiju un teksta lasāmību, palīdzot dalībniekiem apzināties, kā formāts ietekmē pirmo iespaidu. Komandas sadarbība veicina sarunu risināšanas prasmes, kopīgu lēmumu pieņemšanu un atbildību, dalībniekiem apvienojot dažādus skatījumus vienota rezultāta sasniegšanai. Kopumā šis vingrinājums integrē zināšanas par CV strukturēšanu ar prezentācijas un komandas darba prasmēm, sagatavojot dalībniekus efektīvai savu profesionālo profilu izveidei un komunikācijai.





# CV UZDEVUMI

## DZĪVAIS CV

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **15-20 min**

Nepieciešamie resursi: **Nav  
nepieciešami**

### **Prasmes:**

Kritiskā domāšana  
Lēmumu pieņemšana  
Komandas darbs  
Komunikācija

### **Uzdevums:**

Dalībnieki "pārtop" par CV sadaļām. Viņu uzdevums ir fiziski sarindoties prioritārā secībā (no svarīgākā uz mazāk svarīgo), vizualizējot, kādu informāciju darba devējs meklē vispirms. Tas palīdz izprast CV struktūru caur kustību un diskusiju, nevis teoriju.

### **Ieteikumi!**

- ja dalībnieku ir vairāk par 6, sadaliet tos grupās;
- ja grupā ir mazāk par 6 dalībniekiem, samaziniet CV sadaļu/lomu skaitu (taču obligāti iekļaujiet "Izglītību" un "Darba pieredzi")

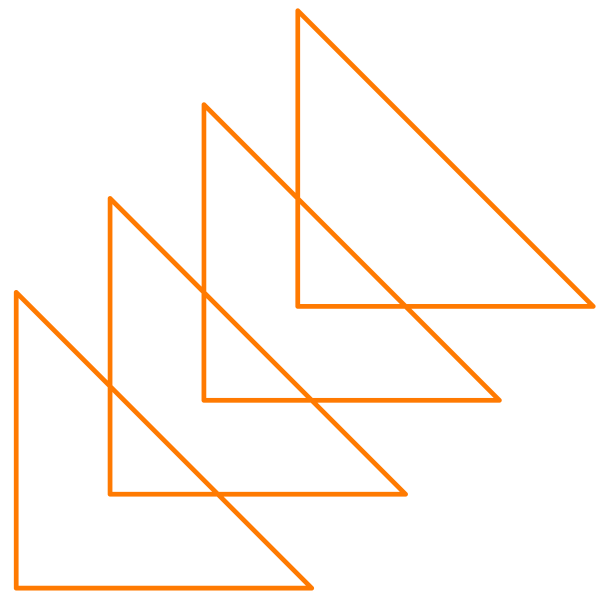
Kāpēc pieredze ir pirmajā vietā? Paskaidrojiet, ka darba pieredze darba devējam ir vislabākais "darbības pierādījums" (proof of concept), jo tā apliecina prasmes praksē, nevis tikai teorijā.

Paplašiniet redzesloku: Skaidri norādiet jauniešiem, ka "Darba pieredze" ietver arī brīvprātīgo darbu, skolas projektus, prakses vietas un darbu skolēnu pašpārvaldē.

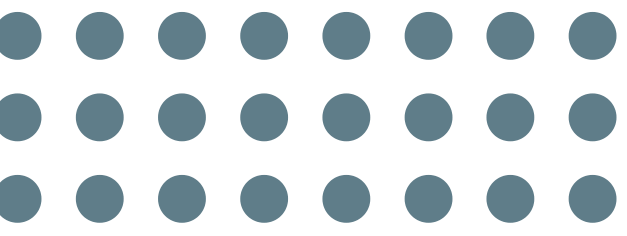
Fokuss uz uzdevumiem: Ja jaunietim nav oficiāla amata nosaukuma, CV ir jāuzskaita konkrētie pienākumi un atbildība, kas veikta šajos neformālos apstākļos.

Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

# DALĪBNIIEKU IZAUGSME



Šī praktiskā aktivitāte palīdz dalībniekiem izprast un pieņemt CV struktūru un prioritātes, pārvēršot abstraktas sadaļas "dzīvās lomās", kas fiziski jāsakārto. Lemšana par prioritāro secību veicina diskusiju un argumentāciju, kas savukārt stiprina kritisko domāšanu par to, ko darba devēji vērtē visaugstāk un kāpēc noteikta informācija CV ir jāizceļ pašā sākumā. Saskaņojot savu vietu rindā, dalībnieki praktizē aktīvo klausīšanos, citu viedokļu pieņemšanu un kopīgu lēmumu pieņemšanu, jo katrai "sadaļai" ir jāpamato savs svarīgums, nezaudējot kopbildi par dokumentu kopumā. Fiziskais izvietojums padara hierarhiju un struktūru vieglāk iegaumējamu, nodrošinot dziļāku izpratni, nekā to spētu tikai teorētisks skaidrojums. Aktivitātes noslēgumā, uzsverot, ka visas daļas ir būtiskas, bet pieredze ir primārā, dalībniekos nostiprinās līdzsvarota izpratne par karjeru. Viņi sāk apzināties gan praktiskās pieredzes centrālo lomu, gan izglītības, prasmju un personīgā apraksta papildinošo nozīmi. Kopumā šis vingrinājums veido skaidru priekšstatu par CV uzbūvi un attīsta komandas darba un komunikācijas prasmes, padarot CV izveides loģiku saprotamu un praktiski pielietojamu.



# CV PREZENTĀCIJA

## SAGATAVO PREZENTĀCIJU PAR CV

### MĒRĶIS

CV ir mārketinga rīks, lai iegūtu darba interviju, nevis detalizēta biogrāfija.

### GALVENĀS SADAĻAS

Kontaktinformācija, profesionāls kopsavilkums (vizītkarte), darba pieredze, izglītība un prasmes.

### PRIORITĀTE

Darba pieredze ir vissvarīgākā daļa, norādiet to skaidri un pašā sākumā.

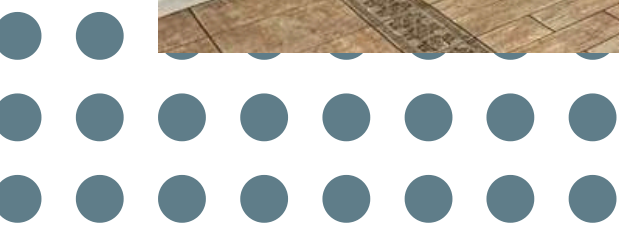
### VIZUĀLAIS NOFORMĒJUMS

Lai radītu profesionālu pirmo iespaidu, izmantojiet skaidrus virsrakstus, pieturpunktus un vienotu formatējumu visā dokumentā.

### NOFORMĒJUMS

Lai saglabātu dokumenta izkārtojumu nemainīgu, CV vienmēr saglabājiēt un sūtiet PDF formātā.







# **MOTIVĀCIJAS VĒSTULES UZDEVUMI**



# MOTIVĀCIJAS VĒSTULES IDEJU ĢENERĒŠANA

Dalībnieku skaits: **2+**

Laiks: **10-15 min**

Nepieciešamie resursi: **Nav nepieciešami**

**Prasmes:**

Sadarbības prasmes

Pašrefleksija

Aktīvā klausīšanās

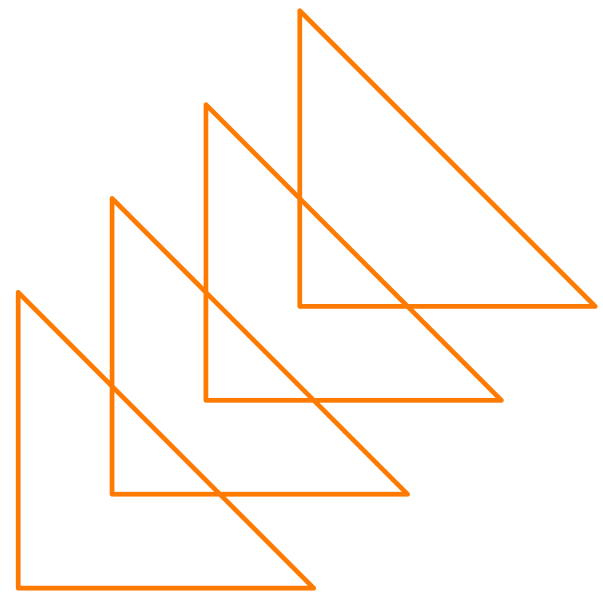
## **Uzdevums:**

- Dalībnieki ģenerē idejas par atšķirībām starp CV un motivācijas vēstuli (aktivitāte notiek pēc "roku celšanas" principa, dalībnieks paceļ roku un dalās ar savu ideju).

## **Ieteikumi!**

Vizuāli fiksējiet visus ieteikumus, lai izvairītos no ideju atkārtotāšanās.

Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)



# DALĪBNIEKU IZAUGSME

Skaļi formulējot un apmainoties ar idejām, dalībnieki praktizē spēju pamatot atšķirības starp dokumentu saturu, toni un pieeju, kas stiprina analītisko domāšanu un pašizpausmi. Roku celšanas formāts veicina aktīvu līdzdalību, savukārt ideju fiksēšana uz tāfeles novērš atkārtošanos un palīdz vizualizēt grupas kopējo izpratni. Diskusija par CV un motivācijas vēstules pretstatiem veicina jauniešu proaktivitāti, mācot pielāgot pieteikumus konkrētām amata lomām un mērķauditorijai. Tāpat tiek nostiprināta aktīvā klausīšanās, jo dalībnieki papildina viens otra atziņas. Kopumā šis vingrinājums rada konceptuālu pamatu efektīvu motivācijas vēstuļu rakstīšanai, skaidri izgaismojot to, kā vēstule papildina un paplašina CV sniegto informāciju.



# MOTIVĀCIJAS VĒSTULES SAKĀRTOŠANA

Dalībnieku skaits: **4+**

Laiks: **15-20 min**

Nepieciešamie resursi: **skatīt**

**1.pielikumu**

**Prasmes:**

Kritiskā domāšana

Problēmu risināšana

Komandas darbs

Lēmumu pieņemšana

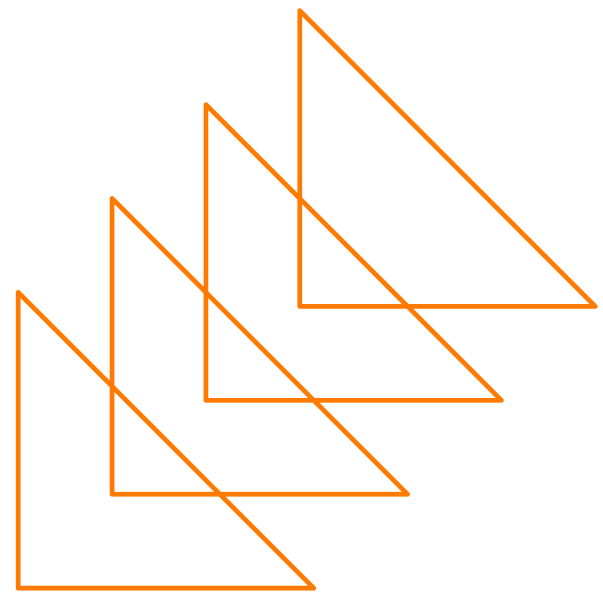
## **Uzdevums:**

- Dalībnieki saņem “izjauktu” motivācijas vēstuli, kuras rindkopas un sadaļas ir sajauktas nejaušā secībā. Viņu uzdevums ir sakārtot šos elementus loģiskā struktūrā, vienlaikus analizējot, kurās sadaļās nepieciešams likt galveno uzsvāru, lai efektīvāk piesaistītu darba devēja uzmanību. Tas palīdz izprast motivācijas vēstules struktūru no formāla ievada līdz pārliecinošam noslēgumam.

## **Ieteikumi!**

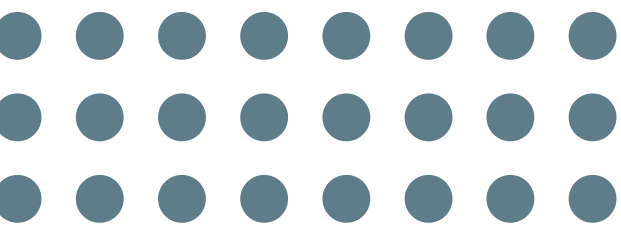
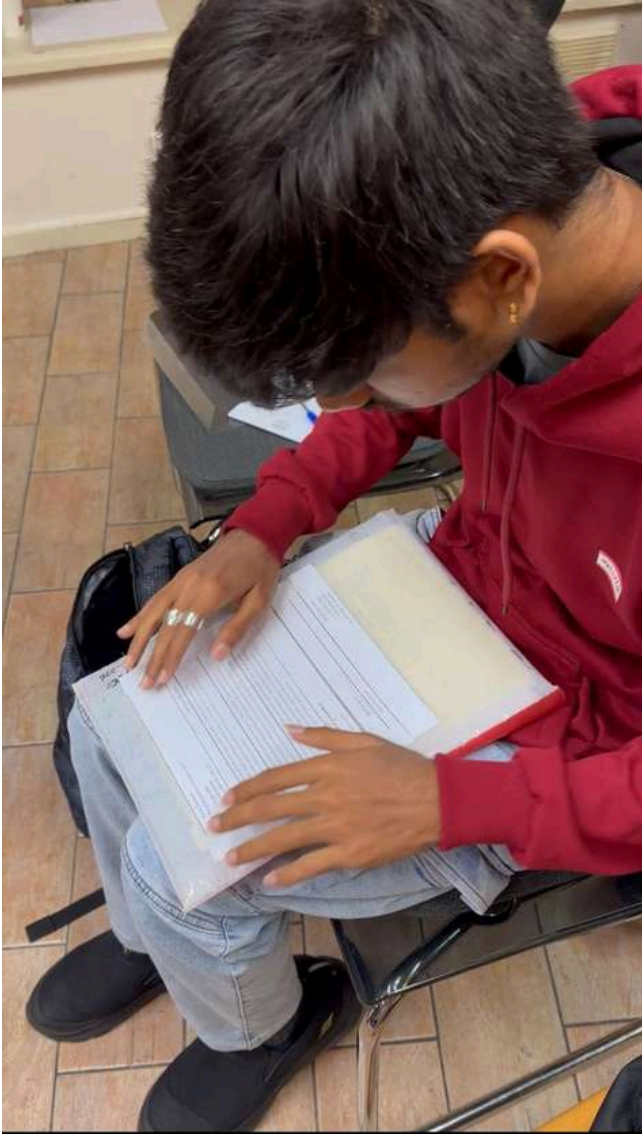
Ja dalībnieku ir vairāk par četriem, sadaliet tos grupās. Sagatavojiet tik daudz materiālu kopiju, cik ir grupu, plus 1-2 papildu kopijas drošībai.

Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)



# DALĪBNIIEKU IZAUGSME

Šī aktivitāte attīsta dalībnieku izpratni par motivācijas vēstules struktūru un tās loģisko gaitu, pārvēršot teoriju interaktīvā problēmu risināšanas uzdevumā. Kārtojot saturu pareizā secībā, dalībnieki praktizē spēju prioritizēt informāciju, izcelt galvenos punktus un izveidot loģisku stāstījumu, kas efektīvi pamato viņu motivāciju un piemērotību konkrētajam amatam. Darbs mazās grupās veicina sadarbību un kopīgu lēmumu pieņemšanu, savukārt uzmanība pret detaļām palīdz apzināties, ka katrai vēstules sadaļai ir jāsniedz jēgpilns ieguldījums kopējā vēstījumā. Praktiskais un interaktīvais formāts nostiprina zināšanas un izpratni efektīvāk nekā pasīva teksta lasīšana. Palīdzot dalībniekiem izprast, kā labi strukturēta motivācijas vēstule veido pārliecinošu argumentu potenciālajiem darba devējiem.







# MOTIVĀCIJAS VĒSTULES PREZENTĀCIJA

SAGATAVO PREZENTĀCIJU PAR MOTIVĀCIJAS VĒSTULI

“KĀPĒC”  
PRET “KO”

Paskaidrojiet, ka CV parāda to, ko jūs esat darījuši, savukārt motivācijas vēstule paskaidro, kāpēc jūs vēlaties šo darbu un kā jūsu personība iekļausies komandā.

STRUKTŪRA  
UN GAITA

Profesionālai motivācijas vēstulei jābūt skaidrai struktūrai: levads (kāpēc rakstāt); Galvenā daļa (jūsu vērtība un ieguvums uzņēmumam); Nobeigums (aicinājums uz rīcību/interviju).

PERSONALIZĀCIJA  
IR ATSLĒGA

Uzsveriet, ka motivācijas vēstulei jābūt pielāgotai konkrētā uzņēmuma vērtībām un darba aprakstam, nevis vienkārši kopētam vispārīgam paraugam.

RĀDI, NEVIS  
TIKAI STĀSTI

Tā vietā, lai tikai teiktu "esmu strādīgs", dalībniekiem jāmin īss piemērs ar uzdevumu, ko viņi ir sekmīgi pabeiguši.


NOFORMĒJUMS

Vēstulei jāiekļaujas vienā lappusē. Izmantojiet profesionālu fontu un vienmēr rūpīgi pārbaudiet gramatikas kļūdas, pirms nosūtāt to PDF formātā.



# DISKUSIJAS DAĻA {20-30 MIN}

---

- KĀDAS DATORPRASMES IR NEPIECIEŠAMAS, LAI SAGATAVOTU CV UN MOTIVĀCIJAS VĒSTULI?
  - KUR TIEŠSAISTĒ VAR IZVEIDOT CV?
  - KĀDA IR JŪSU IEPRIEKŠĒJĀ PIEREDZE AR CV UN MOTIVĀCIJAS VĒSTUĻU RAKSTĪŠANU?
  - NO KĀDĀM KĻŪDĀM BŪTU JĀIZVAIRĀS?
- 

# ***VISPĀRĪGĀS PRASMES***



VISPĀRĪGĀS PRASMES

# PIRMAIS IESPAIDS

Dalībnieku skaits: **2+**

Laiks: **15-20 min**

Nepieciešamie resursi: **Nav  
nepieciešami**

**Prasmes:**

Neverbālā komunikācija

Pašrefleksija

Pašpārliecinātība

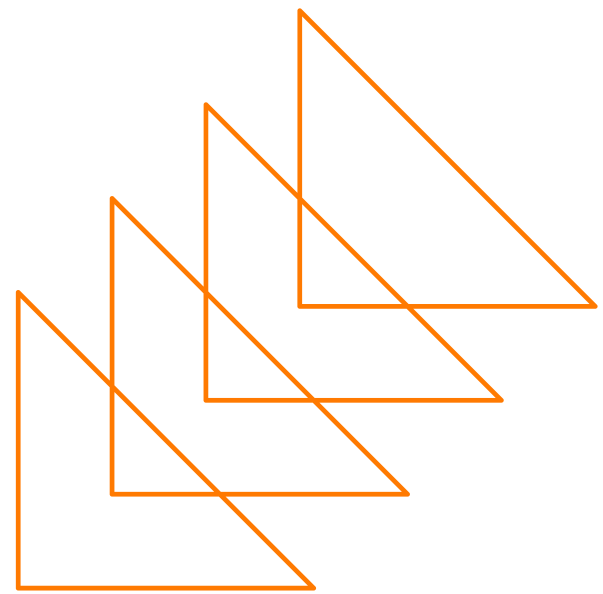
## **Uzdevums:**

- Grupas vadītājs aicina visus dalībniekus nostāties aplī. Vadītājs iet apkārt aplim un pēc kārtas paspiež roku katram dalībniekam, nodibinot acu kontaktu un demonstrē pārliecinātu stāju un sevis pasniegšanas prasmes.
- Kad visi ir guvuši šo pieredzi, vadītājs rosina īsu diskusiju par pamanīto, piemēram: rokasspiediena stiprumu, acu kontaktu, ķermeņa valodu, pārliecību un pirmo iespaidu.
- Pēc tam dalībnieki izvēlas partneri. Pāros viņi praktizē rokasspiedienu, pielietojot visu iepriekš pārrunāto un demonstrēto. Pēc tam partneri sniedz viens otram īsu atgriezenisko saiti par rokasspiedienu, acu kontaktu un stāju.

## **Ieteikumi!**

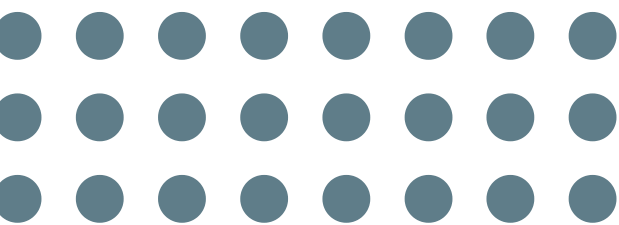
Šī aktivitāte sākumā var šķist mulsinoša, izmantojiet humoru un iedrošinājumu, lai radītu nepiespiestu gaisotni.

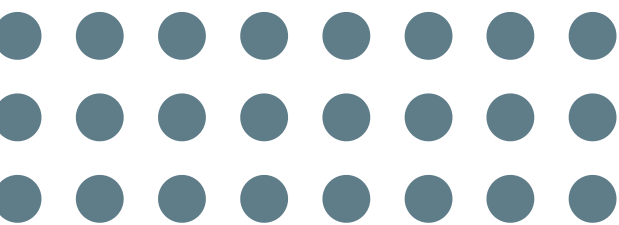
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)



# DALĪBNIIEKU IZAUGSME

Šī aktivitāte palīdz dalībniekiem izprast un praktizēt tos smalkos, bet spēcīgos elementus, kas veido pirmo iespaidu, kam ir izšķiroša nozīme profesionālajā vidē un kontaktu dibināšanā. Novērojot vadītāja demonstrēto pārlicināto rokasspiedienu, acu kontaktu un stāju, dalībnieki gūst skaidru piemēru efektīvai starppersonu saskarsmei. Praktizēšanās pāros ļauj novērojumus pārvērst darbībā, nostiprinot kustību atmiņu, pašapziņu un pārlicību par sevi. Atgriezeniskās saites sniegšana un saņemšana attīsta aktīvo klausīšanos, konstruktīvu komunikāciju un pašrefleksijas prasmes, savukārt diskusija izgaismo to, kā neverbālie signāli ietekmē apkārtējo uztveri.





# INTERVIJAS PREZENTĀCIJA

## SAGATAVO PREZENTĀCIJU PAR INTERVIJĀM

### SAGATAVOŠANĀS

Pirms intervijas izpēti uzņēmuma darbības principus un konkrētās prasības, kas norādītas amata aprakstā.

### PIRMAIS IESPAIDS

Pievērs uzmanību punktualitātei, atbilstošam profesionālajam apģērbam un pozitīvai neverbālajai komunikācijai (acu kontaktam, pārliecinātam rokasspiedienam un smaidam).

### STAR METODEDE

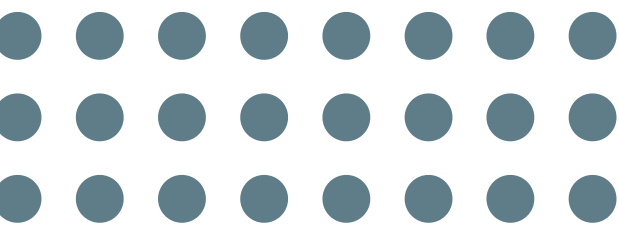
Strukturējiet savas atbildes uz jautājumiem, aprakstot STAR - Situāciju, Uzdevumu, jūsu veikto Darbību un sasniegto Rezultātu.

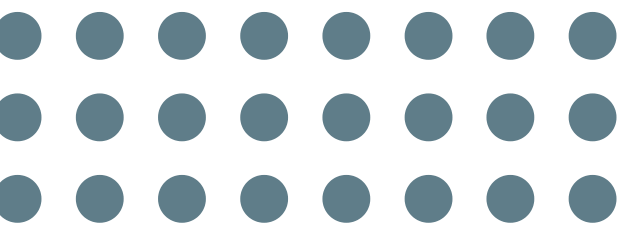
### BIEŽĀKIE JAUTĀJUMI

Esiet gatavi runāt par savām stiprajām pusēm, vājībām un iemesliem, kāpēc jūs interesē tieši šī konkrētā loma.

### AKTĪVA LĪDZDALĪBA

Intervija ir abpusējs process; vienmēr sagatavojiet 2–3 pārdomātus jautājumus darba devējam par komandu vai darba vidi.







VISPĀRĪGĀS PRASMES

# INTERVIJAS JAUTĀJUMI

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **20 min**

Nepieciešamie resursi: **Saraksts ar  
biežāk uzdotajiem un  
neierastiem jautājumiem (skatīt  
2.pielikumu)**

**Prasmes:**

Publiska uzstāšanās

Pārliecība par sevi

Ātra domāšana

Komunikācija

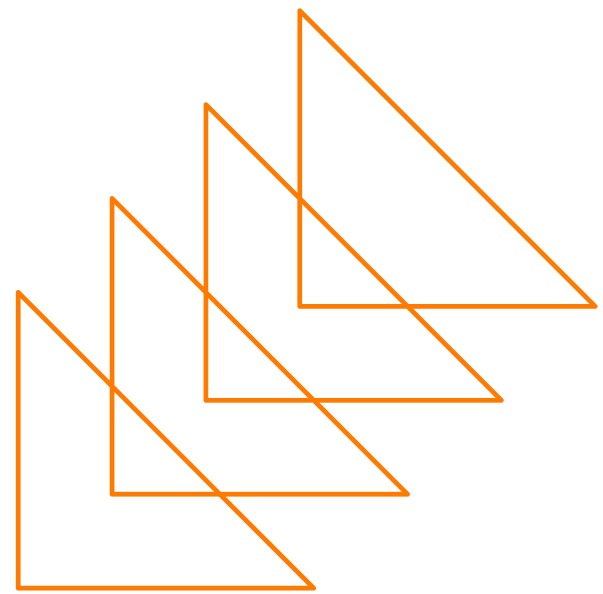
**Uzdevums:**

Mācību vadītāji uzdod dalībniekiem tipiskus darba intervijas jautājumus un kopā analizē, kā uz tiem būtu pareizi jāatbild. Dalībnieki tiek mudināti papildināt sarakstu arī ar saviem jautājumiem.

**Ieteikumi!**

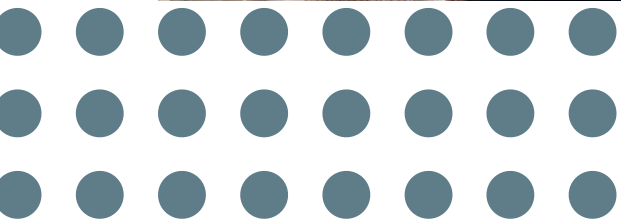
Izmantojiet sarakstu, kurā ir gan ierasti, gan unikāli/neparasti jautājumi, lai sagatavotu dalībniekus dažādām situācijām.

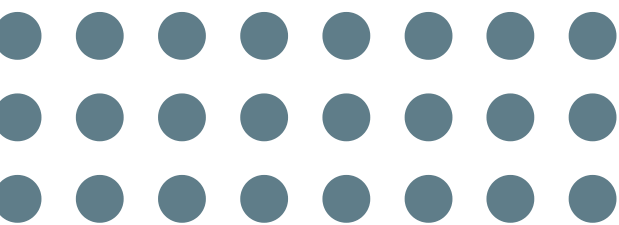
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

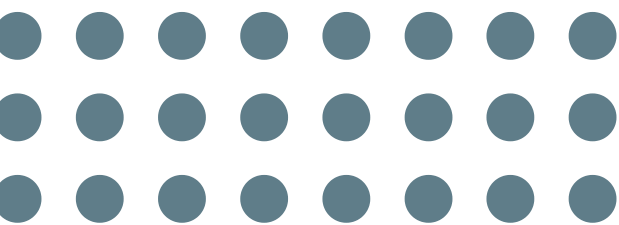


# DALĪBNIIEKU IZAUGSME

Šī aktivitāte sagatavo dalībniekus reālām darba intervijām, sniedzot drošu vidi, kurā praktizēt spontānu atbilžu sniegšanu. Atbildēšana uz nejaušiem jautājumiem grupas priekšā nostiprina publiskās uzstāšanās prasmes, ātru domāšanu un spēju sakārtot domas neliela spiediena apstākļos. Vērojot vienaudžus un analizējot dažādas pieejas, dalībnieki attīsta izpratni par efektīvām komunikācijas stratēģijām un gūst idejas savu atbilžu strukturēšanai. Atkārtošana un pieredze palīdz mazināt trauksmi par negaidītiem jautājumiem, savukārt atbalstošā grupas vide veicina pašpārliecinātību un palīdz apgūt konstruktīvas atgriezeniskās saites sniegšanu un saņemšanu.







# INTERVIJAS DINAMIKA

Dalībnieku skaits:

**1 intervētājs**

**1 kandidāts**

**3+ dalībnieki (skatītāji)**

Laiks: **30-40 min**

Nepieciešamie resursi:

**Scenārijs (skatīt 3.pielikumu)**

**Prasmes:**

Empātija

Profesionālisms

Aktīvā klausīšanās

Ētiska lēmumu

pieņemšana

## **Uzdevums:**

Divi mācību vadītāji izspēlē interviju. Viens iejūtas "intervētāja" lomā, otrs ir "kandidāts". Intervētājs apzināti pārkāpj VDAR vadlīnijas un Darba likumu, uzdodot jautājumus par kandidāta seksuālo orientāciju, ģimenes stāvokli, bērniem u.tml. Dalībnieki pārtrauc tēlojumu sasitot plaukstu (vai paceļot roku) brīdī, kad viņiem šķiet, ka robeža ir pārkāpta. Pēc tam notiek diskusija: kas tieši un kāpēc bija nepareizi. Ja dalībnieki kādu pārkāpumu nepamanīja, vadītāji izspēlē šo daļu vēlreiz un turpina diskusiju.

## **Ieteikumi!**

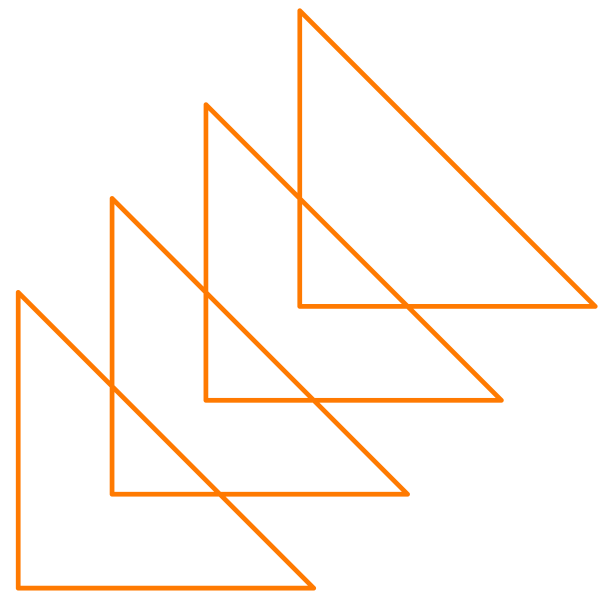
Ja dalībnieki nav aktīvi, rosiniet diskusiju, jautājot par viņu personīgo pieredzi līdzīgās situācijās, kurās uzdoti neērti vai nelikumīgi jautājumi.

VDAR un Darba likums: Jautājumi par vecumu, izcelsmi vai ģimenes stāvokli ir nelikumīgi, jo tie veicina diskrimināciju (vecuma diskrimināciju, seksismu vai rasismu).

Privātuma tiesības: Saskaņā ar VDAR darba devēji drīkst apstrādāt tikai tos datus, kas ir profesionāli būtiski konkrētajam darbam.

"Pārvirzīšanas" tehnika: Iemāciet dalībniekiem atbildēt uz jautājuma profesionālo pusi. Piemērs: Ja jautā par bērniem, atbildiet: "Esmu apņēmis/-usies profesionāli attīstīties un pilnvērtīgi pildīt šī amata pienākumus".

Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)



# DALĪBNIIEKU IZAUGSME

Šī aktivitāte palīdz dalībniekiem atpazīt neatbilstošu vai nelikumīgu intervēšanas praksi un reaģēt uz to, veicinot gan ētisko izpratni, gan profesionālo pašpārliecinātību. Vērojot un aktīvi pārtraucot interviju, kurā tiek pārkāptas robežas, dalībnieki kontrolētā vidē praktizē empātiju un pārliecinātību. Diskusija par to, kāpēc noteikti jautājumi pārkāpj VDAR (GDPR) un profesionālās normas, stiprina izpratni par savām tiesībām un robežām, savukārt nepamanīto situāciju atkārtota izspēlēšana uzlabo vērību un refleksiju. Vingrinājums attīsta arī aktīvo klausīšanos un situācijas izpētes prasmes, jo dalībniekiem ir jāseko līdzi gan verbāliem, gan neverbāliem signāliem, lai identificētu pārkāpumu. Kopumā šī aktivitāte veido ētiska lēmumu pieņemšanas prasmi, izpratni par profesionālajiem standartiem un prasmi aizstāvēt sevi un citus reālās darba interviju situācijās.



**Interviewer:** Good morning! Mind me asking, how did you get to the interview?  
**Candidate:** Morning! By car.  
**I:** Oh! So, you have personal transport. Noted... But do you drive because it is hard to  
**C:** No, because it is the best way to get somewhere.  
**I:** Good answer. We looked at your CV but we couldn't find you online. Do you have a  
**C:** Yes, I do, but I would gladly not talk about it.  
**I:** We also noticed that your CV doesn't include your age. Does your birth year start with  
**C:** Somewhere there in between, but yeah I would rather not say.  
**I:** Very well. But what about family? Are you married? Do you have children?  
**C:** No and no.  
**I:** Good! This job will be like your family. So... where are you from?  
**C:** I am from here.  
**I:** Okay, but where are you originally from?  
**C:** Also here...  
**I:** Okay, but what about your parents?  
**C:** They are great people... They are also from here.  
**I:** Do you dress like this all the time?  
**C:** Not all the time. I like to change my style.  
**I:** Do you like to change jobs all the time as well?  
**C:** No. I am looking for a stable job where I feel safe in my position.  
**I:** Do you often feel not safe in your private life because of... oh I don't know, maybe your  
expression or sexual orientation?  
**C:** This question makes me uncomfortable.  
**I:** Noted... So, yes...  
**C:** No, no... I feel safe.  
**I:** Sure... Do you believe in anything?  
**C:** What?  
**I:** Do you believe there is something higher than us?  
**C:** The CEO?  
**[END SCENE]**

VISPĀRĪGĀS PRASMES

# “STAR” METODE

Dalībnieku skaits: **4+**

Laiks: **20-30 min**

Nepieciešamie resursi: **Nav  
nepieciešami**

**Prasmes:**

Aktīvā klausīšanās

Radošums

Problēmu risināšana

Komandas darbs

## **Uzdevums:**

Izmantojot STAR metodi, tiek nejauši izvēlēts viens dalībnieks, kuram jāizdomā situācija (Situation). Nākamajam dalībniekam jāizdomā ar šo situāciju saistīts uzdevums vai mērķis (Task).

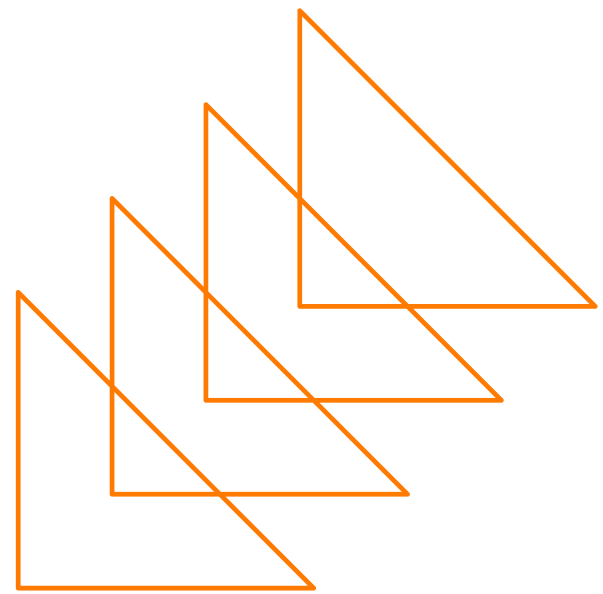
Trešajam dalībniekam jāapraksta darbības (Action), kas veiktas, lai uzdevumu izpildītu. Ceturtais dalībnieks noslēdz stāstu ar rezultātu vai kopsavilkumu (Result).

## **Ieteikumi!**

1. Izmantojiet jautru metodi dalībnieku izvēlei (vārdu vilkšana, metamais kauliņš, kārtis vai vienkārši norādīšana). Tas palīdz uzturēt grupas uzmanību.

2. Papildus: Ja dalībnieku ir daudz, sadaliet tos mazās grupās, lai vienlaicīgi taptu vairāki STAR stāsti, un pēc tam ļaujiet katrai grupai dalīties ar smieklīgāko vai radošāko rezultātu.

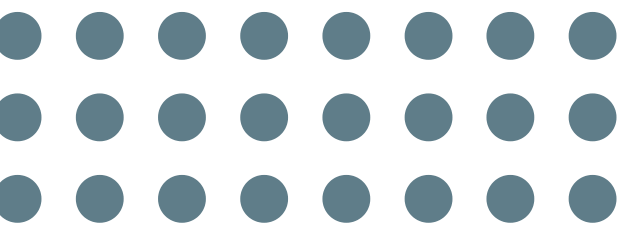
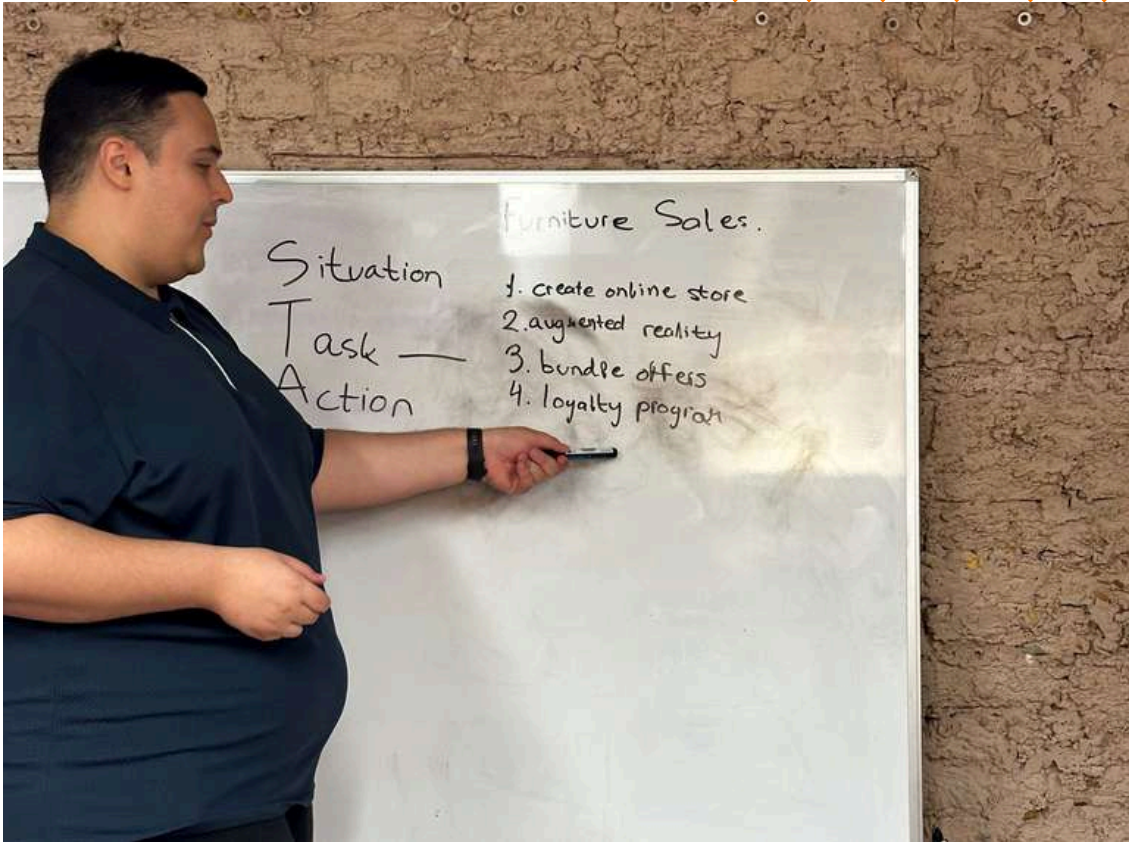
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

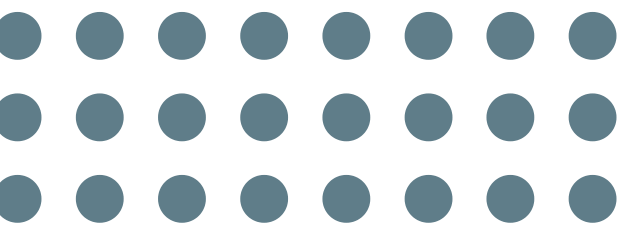
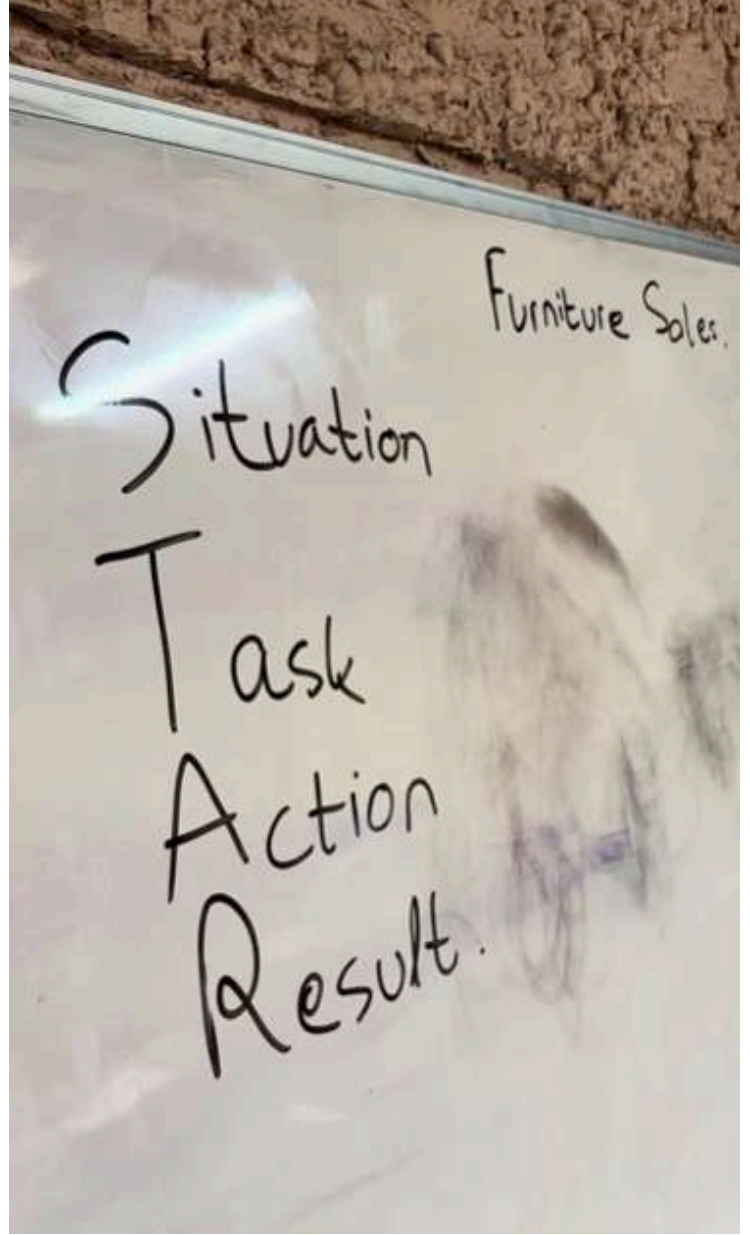


# DALĪBNIIEKU IZAUGSME

Šī aktivitāte iepazīstina dalībniekus ar STAR (Situācija, Uzdevums, Darbība, Rezultāts) metodi dinamiskā un kolektīvā veidā, kas veicina radošo domāšanu un stāstniecības prasmes. Kopīgi veidojot scenāriju, dalībnieki praktizē informācijas loģisku sakārtošanu, cēloņsakarību izvērtēšanu un darbību sasaisti ar izmērāmiem rezultātiem, tās ir pamatprasmes gan darba intervijām, gan profesionālai problēmu risināšanai. Nejauša dalībnieku izvēle palīdz uzturēt visu klātesošo uzmanību un iesaisti, savukārt grupas formāts veicina aktīvo klausīšanos, pielāgošanās spēju un komandas darbu. Gatavo STAR stāstu prezentēšana nostiprina komunikācijas skaidrību un izgaismo dažādas pieejas līdzīgām situācijām. Kopumā šis vingrinājums stiprina problēmu risināšanu, ātru domāšanu, radošumu un sadarbības prasmes, vienlaikus sniedzot praktisku struktūru tam, kā efektīvi pasniegt savu pieredzi intervijās vai profesionālajā vidē.







VISPĀRĪGĀS PRASMES

# UZMINI PRASMI

Dalībnieku skaits: **2+**

Laiks: **15-20 min**

Nepieciešamie resursi: **Nav  
nepieciešami**

**Prasmes:**

Jautāšanas prasmes

Radošums

Ātra domāšana

Deduktīvā spriešana

## **Uzdevums:**

Visi dalībnieki pie sevis klusībā iedomājas vienu no savām prasmēm. Pārējie grupas dalībnieki uzdod jautājumus, uz kuriem var atbildēt tikai ar "jā" vai "nē", lai mēģinātu prasmi uzminēt. Piemēram: "Vai tā ir saistīta ar komunikāciju?", "Vai tā ir tehniska prasme?"

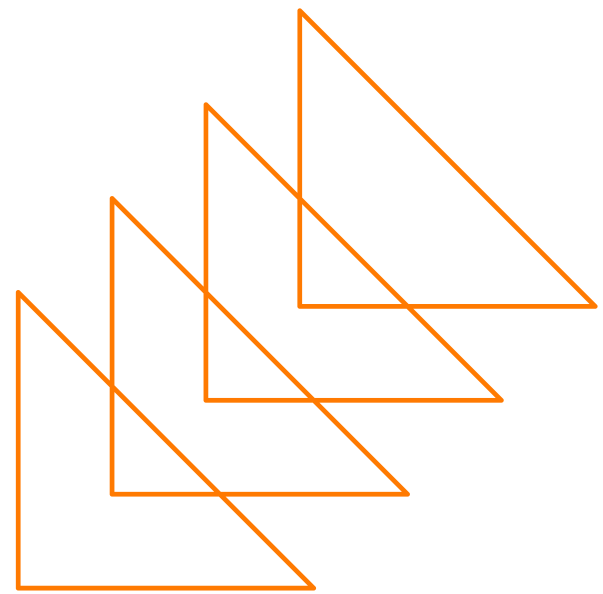
Pārējiem dalībniekiem jautājumi jāuzdod 60 sekunžu laikā. Ja šajā laikā prasme netiek uzminēta, spēlētājs pasaka pareizo atbildi.\*

\*Skatīt [99. lappusi](#), lai redzētu piemērus

## **Ieteikumi!**

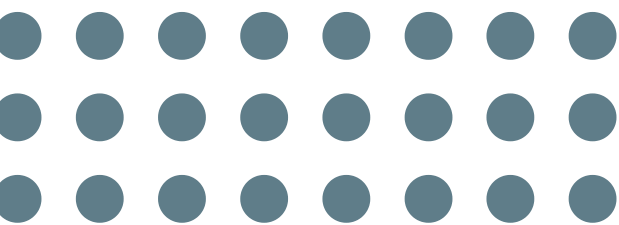
Tematu var mainīt no "prasmēm" uz jebkuru citu ar darbu vai CV saistītu tēmu. Ja dalībniekiem ir grūti izdomāt vārdus, vadītājs var piedāvāt variantus no piemēru saraksta.

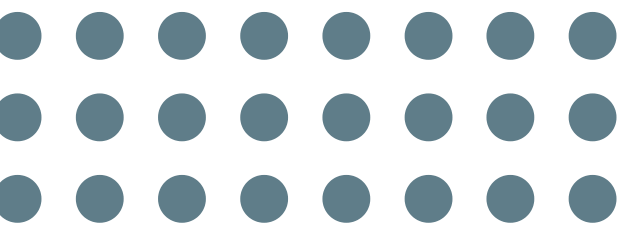
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)



# DALĪBNIĒKU IZAUGSME

Šī aktivitāte mudina dalībniekus izpētīt un formulēt savas personīgās prasmes atraktīvā un interaktīvā veidā. Iedomājoties prasmi un ļaujot citiem to uzminēt ar "jā/nē" jautājumiem, dalībnieki praktizē jautāšanas prasmi, deduktīvo spriešanu un aktīvo klausīšanos, vienlaikus reflektējot par savu spēju daudzveidību un pielietojumu. 60 sekunžu laika ierobežojums piešķir nelielu spriedzes elementu, kas palīdz dalībniekiem domāt ātri un efektīvi strukturēt savus jautājumus. Mainot tēmas uz citām ar CV vai darbu saistītām jomām, iespējams paplašināt izpratni par profesionālajām kompetencēm un darba pieredzi.





# VISPĀRĪGĀS PRASMES PREZENTĀCIJA

SAGATAVO PREZENTĀCIJU PAR VISPĀRĪGĀM PRASMĒM

## DEFINĪCIJA

Vispārīgās prasmes (soft skills) ir personības iezīmes un starppersonu saskarsmes prasmes (piemēram, komunikācija un komandas darbs), kas raksturo to, kā jūs strādājat un mijiedarbojaties ar citiem.

## VISPĀRĪGĀS PRET TEHNISKĀM PRASMĒM

"Tehniskās prasmes" (hard skills) ir specifiskas zināšanas (piemēram, programmēšana, grāmatvedība), "vispārīgās prasmes" ir tās, kas palīdz jums noturēties darbā un augt komandas ietvaros.

## GALVENĀS PRASMES PANĀKUMIEM

**Komunikācija:** Aktīva klausīšanās un skaidra savu ideju izteikšana.

**Komandas darbs:** Sadarbība un atbalsta sniegšana kolēģiem, lai sasniegtu kopīgu mērķi.

**Pielāgošanās spēja:** Atvērtība pārmaiņām un mācīšanās no atgriezeniskās saites.

**Problem-Solving:** Miera saglabāšana un radošu risinājumu rašana spiediena apstākļos.

## PĀRNESAMĪBA

Šīs prasmes ir "pārnēsamas". Reiz apgūtas, jūs varat tās paņemt līdzi no viena darba uz jebkuru citu nozari.

## PAŠAPZIŅA

Savas stipro pušu un pilnveidojamo jomu izprašana ir pirmais solis profesionālajā attīstībā.

VISPĀRĪGĀS PRASMES

# CAR METODE

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **15-20 min**

Nepieciešamie resursi: **Nav  
nepieciešami**

**Prasmes:**

Problēmu risināšana

Aktīvā klausīšanās

Radošums

## **Uzdevums:**

Dalībniekiem tiek dots piemērs ar „izaicinājumu” (Challenge), viņiem tas jāpārdomā un, paceļot roku, jāpasaka atbilstošas darbības (Actions) un rezultāts (Result). Pēc tam tiek dots piemērs ar „darbību”, un viņiem jāizdomā atbilstošs izaicinājums un rezultāts. Visbeidzot tiek dots piemērs ar „rezultātu”, un dalībniekiem jāizdomā izaicinājums un veiktās darbības.\*

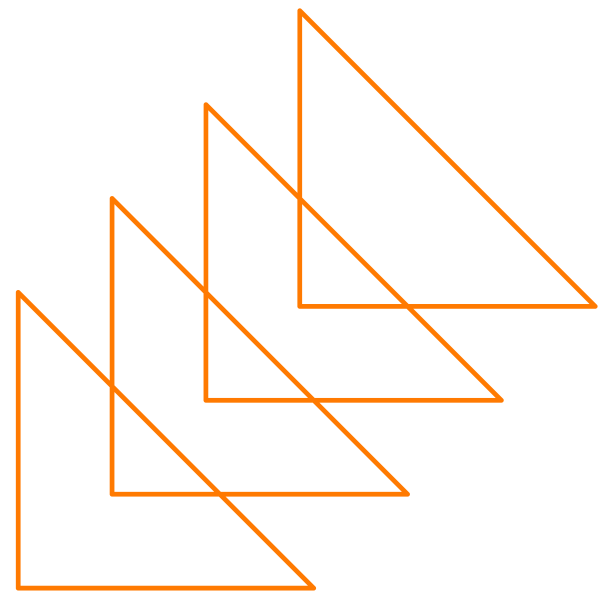
\*Skatīt [100. un 101.lappusi](#), lai redzētu piemērus

## **Ieteikumi!**

Ja grupa iestrēgst, palīdziet viņiem ar mērķtiecīgiem jautājumiem:

- Izaicinājums: „Kas izraisīja šo situāciju, vai kāds šķērslis bija jāpārvar?”
- Darbība: „Kādi bija tavi konkrētie soļi, lai situāciju vērstu par labu?”
- Rezultāts: „Kāds bija gala iznākums vai galvenā mācība?”

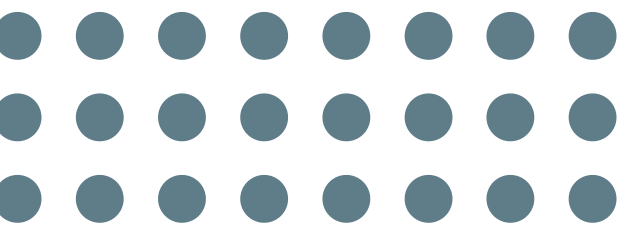
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)



# DALĪBNIĒKU IZAUGSME

Šī aktivitāte iepazīstina dalībniekus ar CAR (Izaicinājums, Darbība, Rezultāts) metodi, palīdzot viņiem strukturēt savu pieredzi skaidrā un pārlicecinošā veidā, kas noderēs darba intervijās vai profesionālajā komunikācijā. Strādājot ar nepilnīgiem piemēriem un aizpildot trūkstošos posmus, dalībnieki praktizē radošo domāšanu, problēmu risināšanu un loģisko secīgumu, vienlaikus aktīvi izprotot cēloņsakarību procesus.

Roku pacelšanas formāts veicina līdzdalību un ātru refleksiju, savukārt vadošie jautājumi palīdz tiem, kuriem ir grūtāk identificēt izaicinājumus, darbības vai rezultātus. Kopumā šis vingrinājums stiprina dalībnieku spēju analizēt savu pieredzi, efektīvi par to sazināties un uzmanīgi klausīties citos. Tās ir pamatprasmes pašprezentācijai un profesionālajai izaugsmei.



VISPĀRĪGĀS PRASMES

# DIENAS PLĀNOŠANA

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **20-30 min**

Nepieciešamie resursi: **Nav  
nepieciešami**

**Prasmes:**

Argumentēšana

Analītiskā spriešana

Publiskā uzstāšanās

Komandas darbs

## **Uzdevums:**

Sadalījums: Sadaliet dalībniekus divās grupās.

Viena grupa pārstāvēs viedokli, ka plānošana ir būtiska panākumu atslēga, savukārt otrā grupa aizstāvēs uzskatu, ka improvizācija ir efektīvāka pieeja.

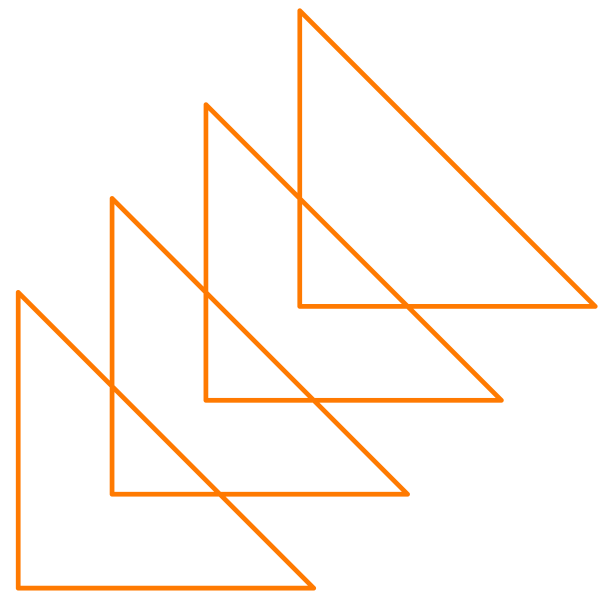
Dodiet katrai grupai laiku sagatavot argumentus, piemērus un galvenos punktus savas pozīcijas atbalstam. Mudiniet viņus domāt par reālām dzīves situācijām, kurās viņu izvēlēta pieeja sniedz labākus rezultātus. Vadiet strukturētas debates. Katra grupa prezentē savus argumentus, atbild uz pretējās puses jautājumiem un aizstāv savu viedokli.

Debašu noslēgumā apvienojiet visus kopīgā diskusijā. Pārrunājiet gan plānošanas, gan improvizācijas stiprās puses, uzsverot, ka reālajā dzīvē visbiežāk ir nepieciešams abu šo prasmju līdzsvars.

## **Ieteikumi!**

1. Dodiet 5 minūtes laiku diskusijām grupās, pirms tās prezentē savas idejas.
2. Izmantojiet taimeri, lai dalībnieki sajustu ierobežota laika radīto „spiedienu”.

Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)



# DALĪBNIIEKU IZAUGSME

Argumentu sagatavošana mudina dalībniekus reflektēt par katras pieejas priekšrocībām un ierobežojumiem, savukārt reālās dzīves piemēru izvērtēšana stiprina analītisko spriešanu un problēmu risināšanas prasmes. Savas pozīcijas prezentēšana un aizstāvēšana attīsta publiskās uzstāšanās prasmes, pārliecināšanas spēju un pašpārliecinātību, bet reaģēšana uz pretējās puses argumentiem veicina aktīvo klausīšanos un pielāgošanās spēju. Noslēguma diskusija palīdz dalībniekiem saprast, cik vērtīgi ir sabalansēt plānošanu ar elastību gan profesionālajā vidē, gan ikdienas situācijās, tādējādi nostiprinot pārdomātu lēmumu pieņemšanu un stratēģisko domāšanu.



***MI PRASMES***



MI PRASMES

# MI: KAS IENĀK PRĀTĀ

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **10-15 min**

Nepieciešamie resursi: **1 tenisa  
bumba**

**Prasmes:**

Publiskā uzstāšanās

Ātra domāšana

Mijiedarbība grupā un  
saliedēšanās

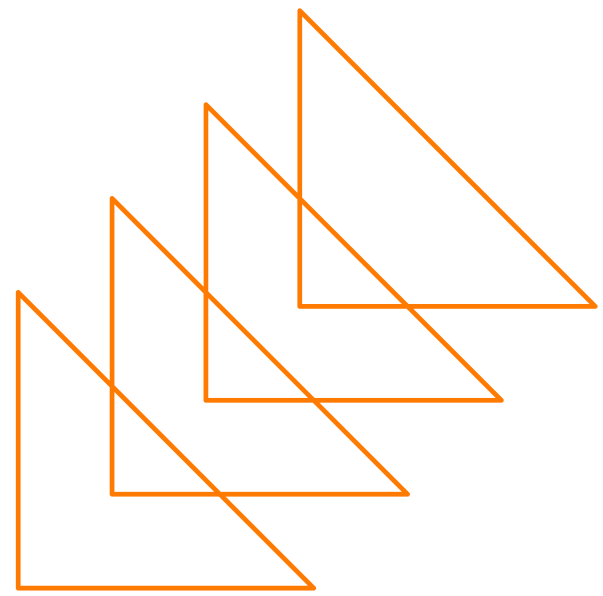
**Uzdevums:**

Dalībnieki izveido apli. Katrs dalībnieks iepazīstina ar sevi, nosaucot savu vārdu un pirmo lietu, kas viņam ienāk prātā, dzirdot savienojumu "Mākslīgais intelekts" (MI). Pēc tam met bumbiņu citam dalībniekam, kurš turpina uzdevumu.

**Ieteikumi!**

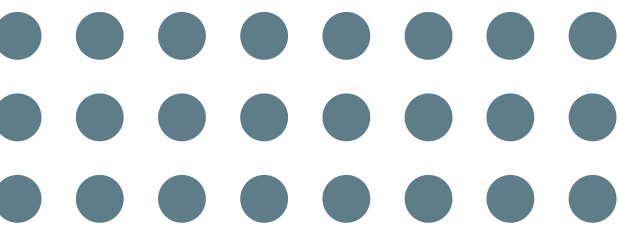
Mācību vadītāji paši rāda piemēru un aktīvi mudina dalībniekus dalīties ar savām asociācijām, lai raisītu brīvu sarunu.

Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)



# DALĪBNIIEKU IZAUGSME

Šī aktivitāte neapzināti paveic daudz vairāk par parastu „ledus lauzēju”. Bumbiņas ķeršana un tūlītēja atbildēšana trenē ātru kognitīvo apstrādi, dalībnieki mācās sakārtot domas neliela spiediena apstākļos, tās pārlietu neanalizējot. Iepazīstināšana ar sevi grupas priekšā stiprina verbālo pašpārliecinātību un mazina psiholoģisko barjeru publiskai uzstāšanās nodarbības turpinājumā. Tā kā tēma ir MI un dalībniekiem jāsaka „pirmais, kas ienāk prātā”, viņi praktizē asociatīvo domāšanu, reāllaikā atklājot savas priekšzināšanas, pieņēmumus un radošumu. Apļa formāts veicina grupas apzināšanos un sociālo saskaņotību, jo ikvienam ir jāseko līdz tam, kurš met, kurš ķer un ko saka citi. Šis uzdevums vienlaicīgi iesilda prātu, balsi un sociālos instinktus, kas ir tieši tas, kas nepieciešams pirms pārejas uz dziļāku, analītiskāku darbu.



# MI PRASMES

## MI PAMATI

Dalībnieku skaits: **4+**

Laiks: **20 min prezentācija, 10 min Kahoot spēle**

Nepieciešamie resursi:  
**portatīvais dators,  
projektors, Kahoot spēle**

### **Prasmes:**

Pamatizpratne par MI konceptiem

Aktīvā klausīšanās

Mijiedarbība komandā

### **Uzdevums:**

Prezentācija: Dalībnieki noklausās prezentāciju par mākslīgā intelekta pamatprincipiem, vēsturi, mūsdienu attīstību un praktisko pielietojumu.

Jautājumu un atbilžu sesija: Pēc prezentācijas seko diskusija, kurā dalībnieki var uzdot sev interesējošos jautājumus par MI.

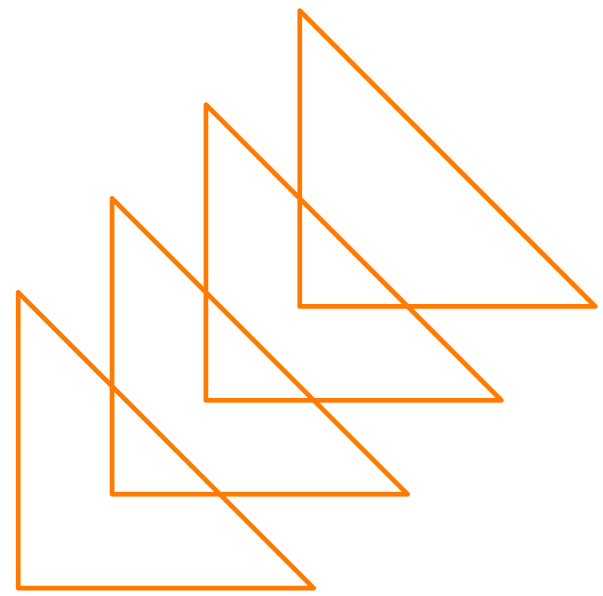
Kahoot spēle: Balstoties uz prezentācijā dzirdēto, seko Kahoot spēle. Dalībnieki sadalās komandās un pielieto iegūtās zināšanas, lai sacenstos par labāko rezultātu.

### **Ieteikumi!**

Prezentācijas laikā uzsveriet un izceliet svarīgākos punktus, kas vēlāk parādīsies Kahoot spēles jautājumos.

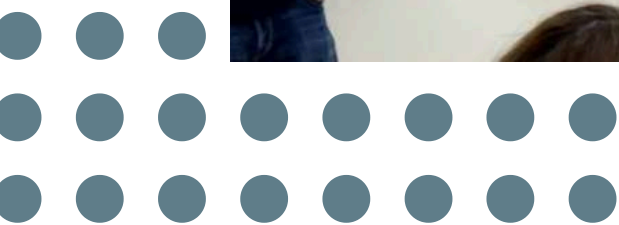
Lai apskatītu prezentāciju par mākslīgo intelektu, [spied šeit!](#)  
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

# DALĪBNIIEKU IZAUGSME



Šī aktivitāte veicina daudzslāņainu mācīšanos, nevis vienkārši pasīvu klausīšanos. Prezentācijas laikā dalībnieki stiprina analītisko domāšanu, sasaistot MI vēstures pagrieziena punktus ar mūsdienu lietojumprogrammām un saskatot likumsakarības starp pagātnes inovācijām un šodienas rīkiem. Jautājumu un atbilžu (Q&A) sadaļa rosina intelektuālo zinātkāri un prasmi strukturēti jautāt, palīdzot jauniešiem noformulēt šaubas, apstrīdēt pieņēmumus un skaidri paust savas idejas citu priekšā. Kahoot fāze pārvērš teorētiskās zināšanas praktiskā atmiņas lietojumā. Darbs komandās attīsta: Kolektīvo problēmu risināšanu un ātru lēmumu pieņemšanu; Stratēģisku diskusiju laika spiediena apstākļos; Viedokļu saskaņošanu, dalībniekiem ir operatīvi jāvienojas par atbildēm, jāpamato savi apsvērumi un jāpārvalda atšķirīgi viedokļi. Tas nostiprina ne tikai atmiņu, bet arī izpratni par tēmu. Savukārt ieteikums pievērst uzmanību svarīgākajiem punktiem trenē uzmanības pārvaldību: dalībnieki mācās filtrēt galveno informāciju, paredzēt tās nozīmīgumu un saglabāt mentālu iesaisti visa procesa laikā. Īsāk sakot, šī nodarbība apvieno zināšanu apguvi, kritisko spriešanu, komunikācijas prasmes un sadarbības dinamiku vienotā, enerģiskā mācību ciklā.





# MI PRASMES ĪSTS VAI MI?

Dalībnieku skaits: **3+**

Laiks: **15-20 min**

Nepieciešamie resursi:

**portatīvais dators,  
projektors, prezentācija ar  
attēliem/video**

**Prasmes:**

Digitālā medijpratība

Ātra domāšana

Mijiedarbība komandā

Kritiskā domāšana

## **Uzdevums:**

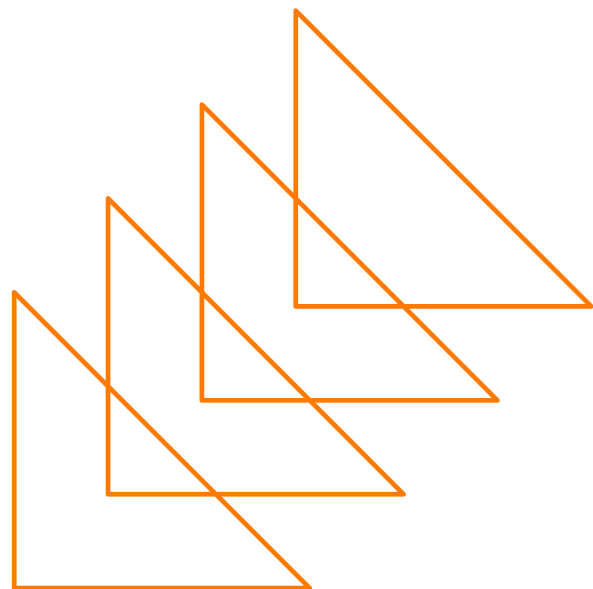
Dalībnieki sadalās komandās un vēro prezentāciju, kurā apvienoti reāli un mākslīgā intelekta ģenerēti attēli, kā arī video. Viņu uzdevums ir uzminēt, kurš materiāls ir īsts un kurš ir MI radīts. Aktivitātes mērķis ir izprast mākslīgā intelekta ģeneratīvās iespējas un attīstīt kritisko domāšanu.

## **Ieteikumi!**

Pārlicinieties, ka prezentācijā iekļautie materiāli ir augstas kvalitātes. Izmantojiet MI ģenerētus zināmu personību attēlus un video, kā arī reālus video ar MI veidotu audio pārklājumu. Tas ļaus padziļināti pārrunāt tēmu par MI izmantošanu propagandai un viltus ziņām mūsdienās.

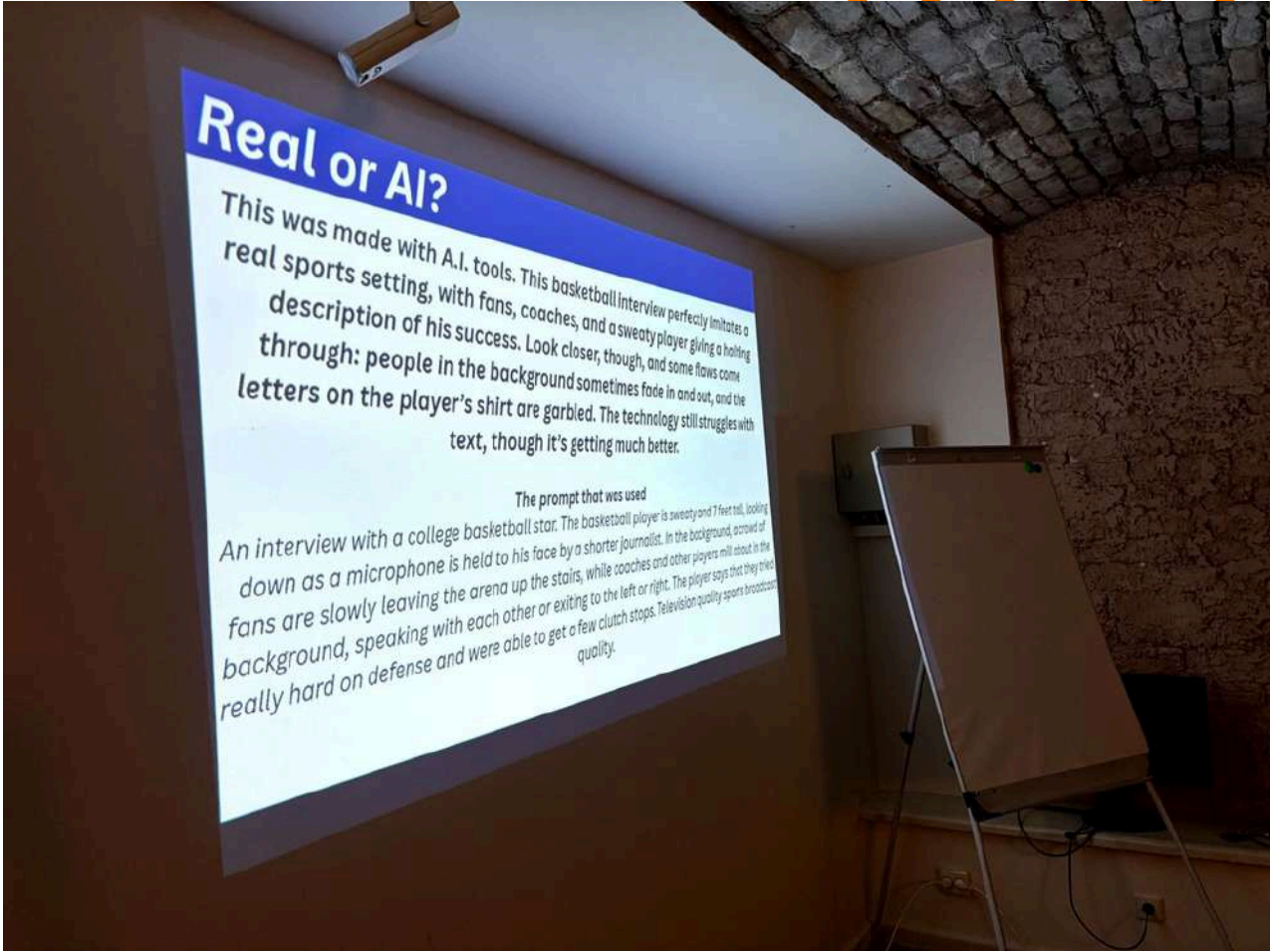
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

# DALĪBNIIEKU IZAUGSME



Šī aktivitāte attīsta digitālo skepsi pasaulē, kur redzētais vairs ne vienmēr nozīmē patiesību. Analizējot attēlus, video un audio materiālus, dalībnieki mācās skatīties tālāk par virspusēju reālismu un pievērst uzmanību neatbilstībām apgaismojumā, sejas kustībās, balss sinhronizācijā, kontekstā un emocionālajā tonī. Šis process stiprina kritiskās izvērtēšanas prasmes un medijpratību, kas ir īpaši nozīmīgas ģeneratīvā mākslīgā intelekta laikmetā. Darbs komandās veicina sadarbībā balstītu argumentēšanu. Dalībniekiem jāpamato, kāpēc viņi uzskata konkrēto saturu par īstu vai mākslīgi radītu, jāizstāv savs viedoklis un jāspēj to pārskatīt, ja parādās pārlicinošāki pierādījumi. Šāda domu apmaiņa attīsta strukturētu argumentāciju un intelektuālo elastību. Savukārt lēmumu pieņemšana ierobežotā laikā trenē kognitīvo veiklību un spēju ātri analizēt informāciju. Aktivitātē iekļautais mākslīgā intelekta radītais saturs ar sabiedrībā zināmām personām palīdz attīstīt arī ētisko izpratni. Dalībnieki sāk apzināties, kā sabiedriskie mediji var tikt izmantoti manipulācijai, propagandai vai dezinformācijai. Rezultātā neveidojas bailes no tehnoloģijām, bet gan informēta piesardzība. Dalībnieki kļūst labāk sagatavoti apšaubīt redzēto, pārbaudīt informāciju un kritiski izvērtēt saturu pirms tā tālākas izplatīšanas, prasme, kas digitālajā laikmetā kļūst arvien vērtīgāka.





MI PRASMES

# MI IEVADES TEKSTS

Dalībnieku skaits: **2+**

Laiks: **30 min**

Nepieciešamie resursi:

**portatīvais dators,  
projektors**

**Prasmes:**

Pamatzināšanas un izpratne par MI  
uzvednēm (prompting)

Problēmu risināšana

Radošā domāšana

## **Uzdevums:**

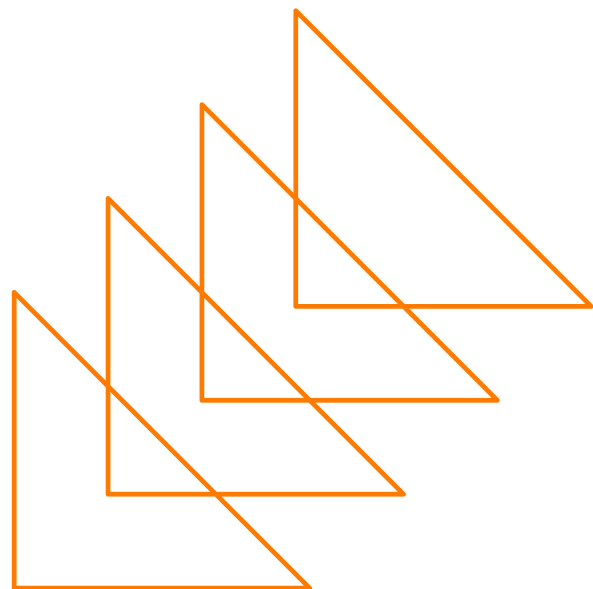
Dalībnieki izmanto MI rīkus (piemēram, ChatGPT, Gemini vai attēlu ģeneratorus) un ar ievades tekstu (prompts) palīdzību cenšas pēc iespējas precīzāk replicēt konkrētu attēlu vai rezultātu. Šis uzdevums pārbauda viņu spēju dot MI precīzas instrukcijas specifisku uzdevumu veikšanai. Mācību vadītāji sniedz pamatprincipus un padomus labāku ievades tekstu izveidei.

## **Ieteikumi!**

Vadiet dalībniekus uzvedņu izveides procesā, aktīvi iesaistoties un sniedzot ieteikumus. Uz projektorā parādiet veiksmīgas ievades tekstu piemēru un tās rezultātu visai grupai.

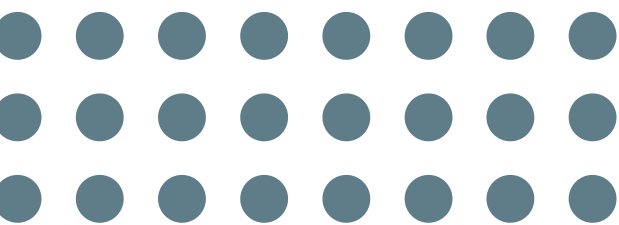
Lai apskatītu prezentāciju par MI ievades tekstu, [spied šeit!](#)  
Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

# DALĪBNIIEKU IZAUGSME



Šī aktivitāte iepazīstina dalībniekus ar praktisku darbu mākslīgā intelekta vidē, parādot, kā ievades teksta kvalitāte tieši ietekmē mākslīgā intelekta radīto rezultātu kvalitāti. Mēģinot ar ievades tekstu palīdzību atveidot reālas dzīves attēlu, dalībnieki mācās veidot skaidrus aprakstus, izvēlēties būtiskākās detaļas un eksperimentēt ar formulējumiem, lai virzītu mākslīgo intelektu uz konkrētu rezultātu. Dalībnieki salīdzina idejas, kopīgi pilnveido ievades tekstus un izvērtē, kuras pieejas rada precīzākos un reālistiskākos rezultātus. Šis process palīdz saprast, ka efektīva mākslīgā intelekta izmantošana nav tikai viena pogas nospiešana, tā prasa atkārtotu pilnveidošanu, radošumu un kritisko domāšanu. Prezentācijas daļa piešķir aktivitātei papildu mācību vērtību. Kad komandas prezentē savus ievades tekstus un iegūtos rezultātus pārējiem dalībniekiem, viņi trenē spēju vienkārši un saprotami izskaidrot savu domāšanas procesu un izmantoto pieeju. Kopumā aktivitāte veicina pamata izpratni par mākslīgo intelektu, stiprina komandas darbu un palīdz dalībniekiem attīstīt prasmi mērķtiecīgi un pārdomāti izmantot mākslīgā intelekta rīkus.





MI PRASMES

# DEBATES PAR MI: PAR UN PRET

Dalībnieku skaits: **6+**

Laiks: **30 min**

Nepieciešamie resursi: **Nav  
nepieciešami**

**Prasmes:**

Analītiskā spriešana

Kritiskā domāšana

Sadarbība komandā

Publiskā uzstāšanās

## **Uzdevums:**

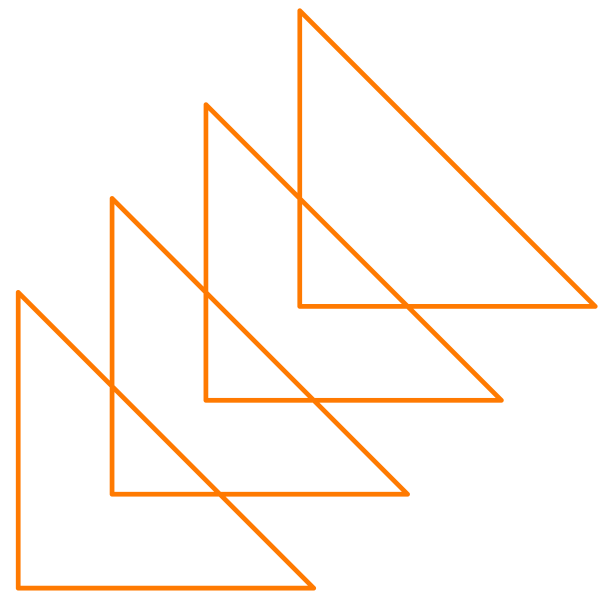
Dalībnieki tiek sadalīti divās komandās. Viena komanda sagatavo argumentus par pozitīvo ietekmi, ko MI sniedz mūsdienu darba vidē, savukārt otrā komanda koncentrējas uz negatīvajām sekām un riskiem. Abām pusēm jādiskutē par to, vai un cik lielā mērā MI nākotnē spēs daļēji vai pilnībā aizstāt noteiktus darba veidus un profesijas.

## **Ieteikumi!**

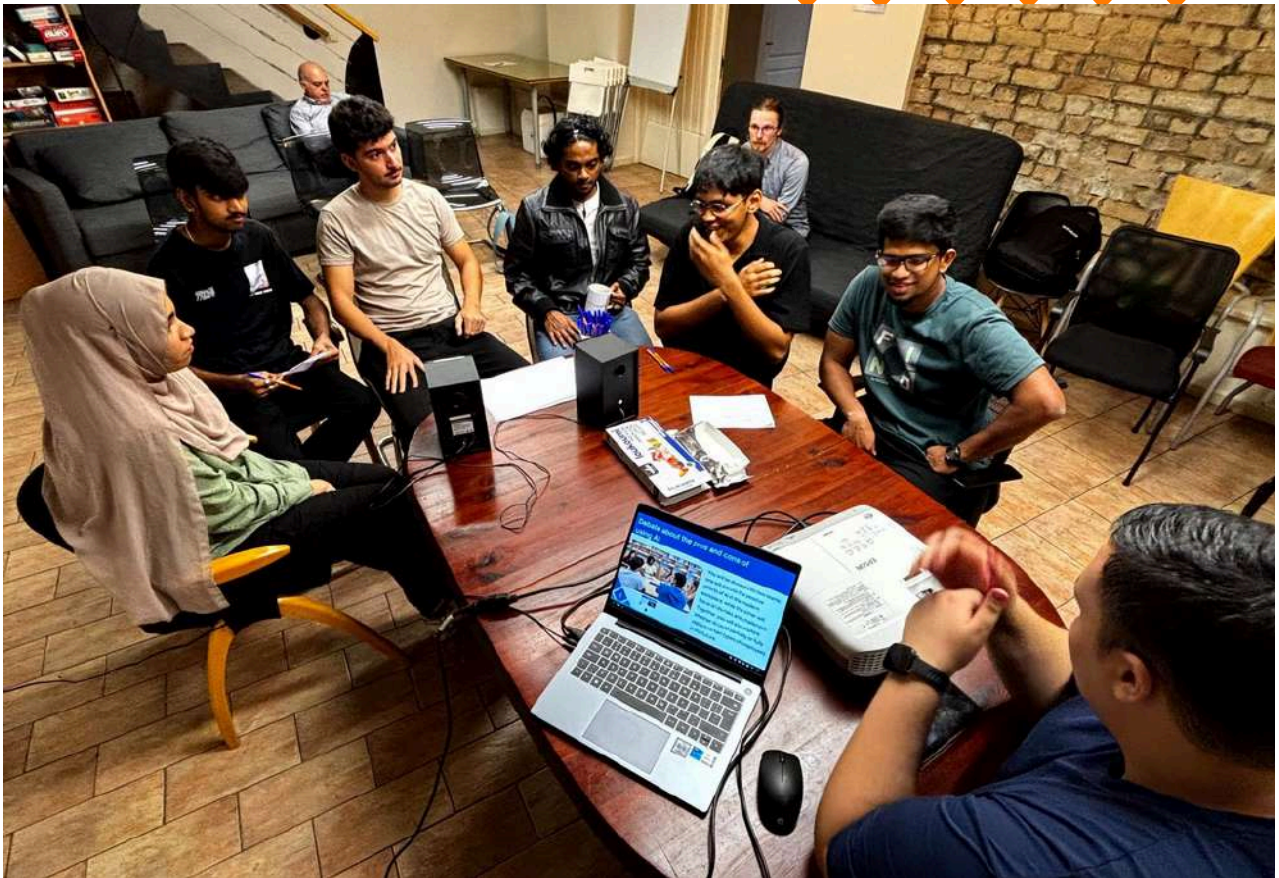
Veiciniet aktīvu viedokļu apmaiņu starp komandām, uzdodot retoriskus jautājumus ar pretrunīgu zemtekstu. Tas nostādīs dalībniekus pozīcijā, kurā viņiem jāizmanto kritiskā domāšana un reālās dzīves piemēri, lai pamatotu savu viedokli.

Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)


# DALĪBNIIEKU IZAUGSME

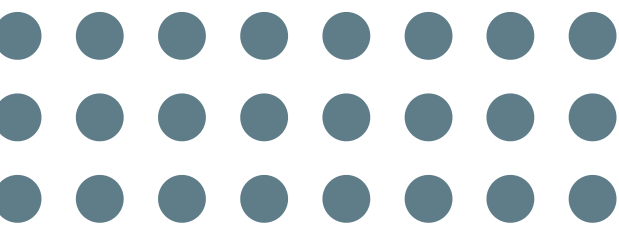


Šī aktivitāte attīsta dalībnieku spēju analizēt sarežģītus jautājumus no dažādām perspektīvām. Apspriežot gan MI priekšrocības, gan riskus darba vidē, jaunieši praktizē tehnoloģisko pārmaiņu līdzsvarotu izvērtēšanu, ņemot vērā ekonomiskās, sociālās un ētiskās sekas. Viņi mācās iet tālāk par vienkāršiem pieņēmumiem, pamatojot savus argumentus ar loģiskiem spriedumiem un reālās dzīves piemēriem. Debašu formāts stiprina strukturētu argumentāciju un pašpārlicinātību publiskajā uzstāšanās mākslā. Dalībniekiem ir skaidri jāprezentē savas idejas, jāreaģē uz pretējiem viedokļiem un jāaizstāv sava pozīcija kritiska izvērtējuma apstākļos. Tas veicina ātru analītisko domāšanu un spēju pārlicinoši organizēt savas domas. Darbs komandās veido kooperatīvās stratēģijas prasmes. Dalībnieki koordinē savus argumentus, sadala runātāju lomas un atbalsta viens otru diskusijas laikā. Kopumā aktivitāte palīdz jauniešiem attīstīt kritisko domāšanu, komunikācijas prasmes un drosmi piedalīties jēgpilnās diskusijās par jaunajām tehnoloģijām un to ietekmi uz sabiedrību.





- 
- It replaces humans jobs, force workers to retrain
  - Privacy Invasion, it collects more data (personal and private) than consumers realize
  - It can create extremely realistic videos causing misinformation
- It creates fear about the future, if it becomes too powerful
- Its not completely trustworthy, especially for medical matters

- 
- Saves time
  - Gives general information
  - Reduces human errors
  - Improves efficiency
  - ~~Automates repetitive tasks~~
  - Enables personalization
  - Helps with accessibility
  - Improves productivity
  - Can do repeating tasks
  - Makes everyday life easier

MI PRASMES

# "ELEVATOR PITCH" AR MI PAVĒRSIENU

Dalībnieku skaits: **1+**

Laiks: **30 min**

Nepieciešamie resursi: **ierīce  
ar piekļuvi internetam  
(telefons vai dators)**

### **Prasmes:**

Pašprezentācijas prasmes

Publiskā uzstāšanās

Radošums

Digitālā pratība

## **Uzdevums:**

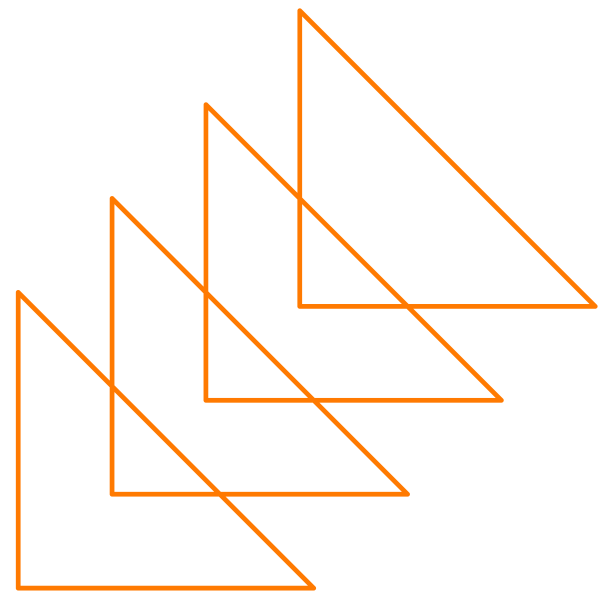
Dalībnieki sagatavo īsu personīgo "elevator pitch" (aptuveni 30 sekundes), kurā iepazīstina ar sevi, savu nodarbošanos vai studijām un nākotnes mērķiem. Pēc runas uzrakstīšanas dalībnieki izmanto izvēlēto MI rīku (piemēram, ChatGPT vai Gemini), lai uzlabotu tekstu, padarot to pārlicinošāku, kodolīgāku vai radošāku. Pēc tam dalībnieki prezentē savu MI uzlaboto uzrunu grupai, un visi kopā reflektē par to, kuri elementi ar MI atbalstu strādāja vislabāk un kuri savos vārdos šķita autentiskāki.

## **Ieteikumi!**

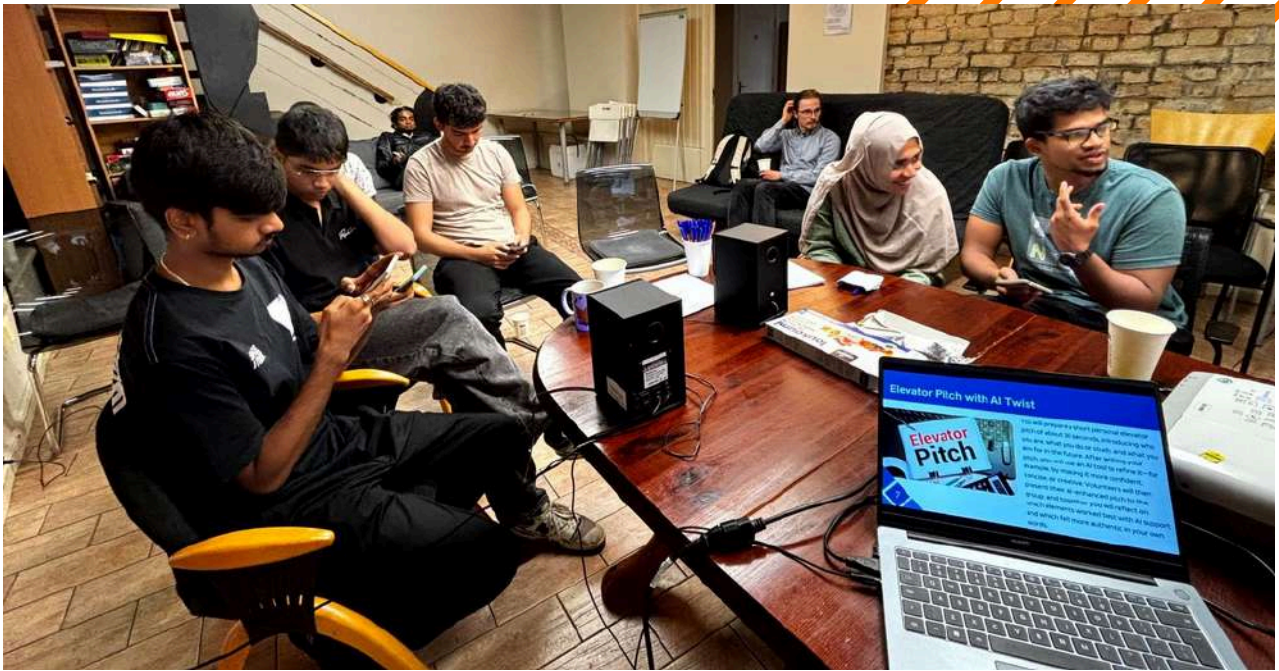
Mudiniet dalībniekus būt proaktīviem un uzstāties ar savu uzrunu tā, lai būtu skaidri redzama atšķirība starp oriģinālo versiju un MI uzlaboto variantu.

Apskati darbnīcas norisi praksē [šajā video!](#)

# DALĪBNIIEKU IZAUGSME



Šī aktivitāte palīdz dalībniekiem attīstīt pašpārliecinātību, prezentējot sevi skaidri un efektīvi. Veidojot īsu runu, viņi praktizējas kodolīgā un saistošā veidā apkopot to, kas viņi ir, ko viņi mācās vai dara, un kādas ir viņu nākotnes ambīcijas. Tas stiprina pašapziņu un komunikācijas prasmes, kas ir būtiskas mācībās, darbā un tīklošanās situācijās. MI izmantošana uzrunas pilnveidošanai iepazīstina dalībniekus ar ideju par MI kā atbalsta rīku rakstiskās un mutiskās komunikācijas uzlabošanai. Viņi uzzina, kā MI var palīdzēt pārstrukturēt idejas, pielāgot toni un padarīt vēstījumu skaidrāku vai pārliecinošāku. Vienlaikus oriģinālās un MI uzlabotās versijas salīdzināšana veicina kritisko domāšanu par autentiskumu, palīdzot dalībniekiem atpazīt brīžus, kad MI uzlabo skaidrību un kad viņu pašu balss šķiet dabiskāka.





**PIELIKUMI**

# Pielikums 1

Name Surname  
+123-456-7890  
hello@gmail.com  
123 Anywhere St., Any City

19th September 2025

Name Surname  
Recipient position, Company name  
+123-456-7890  
hello@gmail.com  
123 Anywhere St., Any City

Job Reference: .....

Dear Name Surname,

During my studies and professional experiences, I have consistently sought opportunities to deepen my knowledge and develop practical skills that align with this position. I am particularly drawn to your program/company because of its strong emphasis on innovation, collaboration, and personal growth. I believe these values resonate with my own approach to learning and working.

In my previous role, I gained valuable experience in [specific field/skill], where I not only refined my technical abilities but also learned the importance of adaptability and teamwork in achieving results. I successfully managed [example of project/task], which strengthened my problem-solving and organizational skills. These experiences have prepared me to contribute meaningfully to your team while also continuing to expand my expertise.

What excites me most about this opportunity is the chance to [specific aspect of program/role], as I am eager to apply my knowledge in a setting where I can create real impact. I am confident that my motivation, dedication, and commitment to continuous improvement will allow me to thrive and add value within your organization.

*Name Surname*

Name Surname

## Pielikums 2

### 8 unikāli jautājumi intervijai

1. Ja tev piederētu uzņēmums, kā tu apbalvotu savu komandu?
2. Kāds bija tavs pēdējā laika lielākais piedzīvojums?
3. Iedomājies, ka tu intervē mani. Ko tu gribētu uzzināt?
4. Ja tev rīt būtu jāpārvācas uz otru valsts malu, kurp tu dotos un kāpēc?
5. Ja tu varētu brīvi pārvaldīt divas svešvalodas, kuras tās būtu un kāpēc?
6. Kā tu atslēdzies no darba dienas beigās?
7. Ja nauda nebūtu šķērslis, ar ko tu nodarbotos darba vietā?
8. Iedomājies, ka esi saņēmis 5000 eiro, lai palīdzētu mazaizsargātām grupām. Kā tu šo naudu izlietotu?

### 7 unikāli jautājumi par pieredzi un darba stilu

1. Ja tev būtu jāsadala savi darba paradumi procentos, cik daudz laika tu velti komunikācijai un cik tiešajiem pienākumiem?
2. Vai tev labāk patīk uzdot jautājumus vai mēģināt rast risinājumu pašam? Kāpēc?
3. Kas tevī pamodina radošumu un vēlmi radīt ko jaunu?
4. Kas tevi iedvesmoja izvēlēties tieši šo darbības jomu?
5. Kāds, tavuprāt, ir labākais veids, kā darbā iepazīt jaunu kolēģi?
6. Vai tu darbā mēdz sev izvirzīt personīgus mērķus, vai arī labāk jūties, sekojot noteiktai rutīnai? Kāpēc?
7. Kāda darba vide tevi dara laimīgu?

### 8 unikāli un padziļināti jautājumi

1. Ja tu drīkstētu ēst tikai vienu maltīti dienā, kas tā būtu un kāpēc?
2. Kurš supervaronis ir tavs mīļākais un kāpēc?
3. Pastāsti par reizi, kad tu smējies visskaļāk un no visas sirds.
4. Ja tev liegtu uzturēties Latvijā, uz kuru valsti tu pārvāktos un kāpēc?
5. Kura ēdienreizes daļa tev ir svarīgāka – uzkoda vai deserts? Kāpēc?
6. Kas ir tava "vājība" jeb tas, par ko citiem īsti negribas stāstīt?
7. Kura ir tā filma, ko tu varētu skatīties atkal un atkal?
8. Vai tu dzīvē esi saticis vai redzējis kādu slavenu cilvēku? Kuru?

### Pielikums 3

**Intervētājs:** Labrīt! Drīkst jautāt, kā jūs šodien pie mums nokļūvat?

**Kandidāts:** Labrīt! Ar mašīnu.

**I:** Ak tā! Tātad jums ir personīgais auto. Piefiksēts... Bet vai braucat ar mašīnu tāpēc, ka jums ir grūti paiet, vai...?

**K:** Nē, vienkārši tas ir ērtākais veids, kā nokļūt galamērķī.

**I:** Laba atbilde. Mēs pētījām jūsu CV, bet nekur internetā jūs nevarējām atrast. Vai jums ir aktīva sociālā dzīve?

**K:** Jā, ir, bet es par to labprātāk nerunātu.

**I:** Mēs arī pamanījām, ka CV nav norādīts jūsu vecums. Dzimšanas gads sākas ar 19 vai 20?

**K:** Kaut kur tur pa vidu, bet, jā, es labāk to neatklātu.

**I:** Nu labi. Bet kā ar ģimeni? Esat precējies? Ir bērni?

**K:** Nē un nē.

**I:** Lieliski! Šis darbs jums būs kā ģimene. Tātad... no kurienes jūs esat?

**K:** Esmu vietējais.

**I:** Labi, bet no kurienes jūs esat nācis?

**K:** Arī no šejienes...

**I:** Skaidrs, bet vecāki?

**K:** Viņi ir forši cilvēki... Arī viņi ir no šejienes.

**I:** Vai jūs visu laiku tā ģērbjaties?

**K:** Ne visu laiku. Man patīk mainīt stilu.

**I:** Vai jums patīk tikpat bieži mainīt arī darba vietas?

**K:** Nē. Es meklēju stabilu darbu, kur varu justies droši par savu pozīciju.

**I:** Vai privātajā dzīvē bieži jūtaties nedroši sava... nu, nezinu, varbūt dzimumidentitātes vai orientācijas dēļ?

**K:** Šis jautājums man liek justies neērti.

**I:** Piefiksēts... Tātad, jā?

**K:** Nē, nē... Es jūtos droši.

**I:** Skaidrs... Vai jūs kaut kam ticat?

**K:** Ko?

**I:** Vai ticat, ka ir kaut kas augstāks par mums?

**K:** Uzņēmuma vadītājs?

[BEIGAS]

## Pielikums 4

### Situācijas

1. Lielā produktu izlaides pasākuma rītā viens no galvenajiem piegādātājiem paziņo, ka svarīgāko detaļu piegāde kavēsies par diennakti.
2. Tu vadi projektu, un trīs nedēļas pirms termiņa divi darbinieki pēkšņi aiziet no darba, atstājot tevi bez pietiekama cilvēkresursa.
3. Izvērtējot ceturkšņa rezultātus, tu konstatē, ka komandas darbības rādītāji (piemēram, klientu apmierinātība) ir par 15% zemāki nekā iepriekšējā periodā.
4. Klients ir iesniedzis sūdzību par drošības kļūdu piegādātajā programmatūrā, kas varētu būt izraisījusi klientu datu aizsardzības pārkāpumu.
5. Strādājot no mājām, tev pazūd internets tieši tajā brīdī, kad vadībai jāvada prezentācija tiešsaistē.
6. Tu atbildi par jauna darbinieka ievadišanu darbā, taču atklājas, ka viņa tehniskās prasmes ir nepietiekamas, lai gan pārējā komanda paļaujas uz viņa pamatuzdevumu izpildi.
7. Kampanjas vidū mārketingam piešķirtais budžets tiek uz pusi samazināts, bet mērķi jaunu klientu piesaistē paliek tie paši.
8. Uzticams sadarbības partneris pēkšņi paaugstina cenas par 30%, kas apdraud projekta izmaksu plānu.
9. Tu pārņem cita vadītāja projektu, kas jau kavē termiņus un pārsniedz budžetu, taču ieinteresētās puses pieprasa rezultātus sākotnēji paredzētajā laikā.
10. Tu saņem atsauksmi no vadītāja, ka tavas atskaites ir neskaidras un tās bieži nākas labot, taču nākamās atskaites nodošanas termiņš "deg".
11. Kāds komandas biedrs regulāri kavē termiņus, kas rada aizkavēšanos saistītajos uzdevumos un izraisa neapmierinātību komandā.



**PIEMĒRI**

# PIEMĒRI

- ŠARĀDES/MĒMAIS ŠOVS

## **Piemēri:**

1. Grīdas slaucīšana - apkopējs
2. Šūšana - šuvēja
3. Maisīšana katlā - pavārs

- UZMINI PRASMI

## **Piemēri:**

1. Radošums
2. Punktualitāte
3. Precizitāte
4. Darba pieredze
5. Izglītība



# PIEMĒRI

- CAR METODE

## Piemēri:

### 1. Sāc ar Izaicinājumu (Challenge)

#### Piemērs:

*"Mūsu nevalstiskajai organizācijai (NVO) bija grūtības piesaistīt jaunus brīvprātīgos kopienas projektiem."*

Dalībnieki var apsvērt šādus aspektus:

- **Rīcība:** "Mēs uzsākām sociālo mediju kampaņu un noorganizējām atvērto durvju dienu brīvprātīgajiem."
- **Rezultāts:** "Trīs mēnešu laikā jauniešu brīvprātīgo skaits dubultoījās."

### 2. Sāc ar Rīcību (Action)

#### Piemērs:

*"Mēs ieviesām iknedēļas komandas sapulces, lai uzlabotu savstarpējo komunikāciju."*

Dalībnieki var apsvērt šādus aspektus:

- **Izaicinājums:** "Komandas biedri bieži bija nepietiekami informēti, un uzdevumi mēdza dubultoties."
- **Rezultāts:** "Darba plūsma kļuva raitāka, un projektu termiņi tika ievēroti laicīgi."

### 3. Sāc ar Rezultātu (Result)

#### Piemērs:

*"Skolas bibliotēka skolēnu vidū atkal kļuva par populāru vietu."*

Dalībnieki var apsvērt šādus aspektus:

- **Izaicinājums:** "Bibliotēka bija novecojusi, un skolēni nevēlējās tur pavadīt laiku."
- **Rīcība:** "Mēs to atjaunojām, pievienojām ērtas sēdvietas un papildinājām ar jaunām grāmatām."

# PIEMĒRI

- CAR METODE

## 4. Jaukti piemēri treniņam

- **Izaicinājums (jau dots):** "Jauniešiem trūka pašpārliecības uzstājoties publiski."
  - **Rīcība** → "Mēs izveidojām debašu klubus un organizējām meistarklases."
  - **Rezultāts** → "Dalībnieki kļuva pārliecinātāki un spēja droši prezentēt savas idejas stundās."
- **Rīcība (jau dots):** "Mēs izveidojām mentoru programmu, savienojot jaunus darbiniekus ar pieredzējušiem kolēģiem."
  - **Izaicinājums** → "Jaunie darbinieki jutās apjukuši un viņiem bija grūtības adaptēties."
  - **Rezultāts** → "Samazinājās darbinieku mainība un pieauga apmierinātība ar darbu."
- **Rezultāts (jau dots):** "Vietējais parks kļuva tīrāks un drošāks."
  - **Izaicinājums** → "Bija problēmas ar atkritumiem un vandalismu."
  - **Rīcība** → "Mēs noorganizējām brīvprātīgo talkas un uzstādījām labāku apgaismojumu."

# PIEMĒRI

- STAR METODE

## **Piemērs:**

"Pastāsti par reizi, kad esi strādājis komandā!"

**Situācija (Situation)** - kad mācījos skolā, es biju futbola komandas biedrs. Mums vajadzēja piesaistīt līdzekļus, lai komandai nopirktu jaunu inventāru.

**Uzdevums (Task)** - mans uzdevums bija sadarboties ar pārējo komandu, lai noorganizētu labdarības tirdziņu naudas vākšanai.

**Rīcība (Action)** - es uzņēmos iniciatīvu un noskaidroju, kurš vēlas palīdzēt. Tad es sasaucu sapulci, lai mēs vienotos par datumiem un sadalītu veicamos darbus. Es pārliecinājos, ka visiem ir skaidra viņu loma un ka katram, kurš vēlas, ir iespēja iesaistīties.

**Rezultāts (Result)** - labdarības tirdziņš izdevās lielisks, pateicoties visas komandas saliedētajam darbam. Mēs savācām 200 EUR un varējām iegādāties jaunu inventāru futbola komandai.

# PAR PRASMJU ROKASGRĀMATU

Šajās darbnīcu vadlīnijās iekļautās aktivitātes balstās uz Prasmju rokasgrāmatas saturu, papildu resursu, kas izstrādāts tā paša projekta YES (Youth Employment Skills) ietvaros jauniešiem vecumā no 16 līdz 25 gadiem, kuri gatavojas ienākt darba tirgū.

*Prasmju rokasgrāmata* ir strukturēta trīs sadaļās, kas atbilst šo *darbnīcu vadlīniju* tematiskajam fokusam:

*Darba pieteikšanās process* - CV rakstīšana, motivācijas vēstules un sagatavošanās darba intervijai.

*Vispārīgās prasmes* - komunikācija, komandas darbs, pielāgošanās spējas un citas prasmes, ko darba devēji visbiežāk sagaida.

*Digitālās prasmes* - pamata digitālā prasme un ievads mākslīgā intelekta rīku izmantošanā.

Abi materiāli ir paredzēti izmantošanai kopā: šīs *vadlīnijas* atbalsta jaunatnes darbiniekus darbnīcu vadīšanā, savukārt *Prasmju rokasgrāmata* nodrošina teorētisko pamatu, ko jaunieši var apgūt patstāvīgi.

## Kur to atrast?

*Prasmju rokasgrāmata* ir pieejama bez maksas angļu, latviešu un grieķu valodā:

Zinātnes un inovāciju parks (Latvija) -  
<https://www.inovacijuparks.lv/erasmus/>  
In-Planet (Grieķija) -  
<https://inplanetgreece.com/yes-project>