

Darba pārrunu treniņi un konsultācijas par attālināto darbu



Digitālajā nedēļā no 22.03. līdz 26.03. Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA) ikvienam interesentam piedāvās iespēju tiešsaistē piedalīties darba pārrunu treniņos jeb individuālajās darba interviju simulācijās un saņemt karjeras konsultāciju “Attālinātā darba iemaņu attīstība”.

Individuālo darba intervijas simulāciju dalībnieki NVA karjeras konsultantu vadībā izspēlēs dažādas ar darba pārrunām saistītās situācijas un izmēģinās gan darba meklētāja, gan darba devēja "lomas", lai praktiski sagatavotos darba intervijām. Tiks analizētas dažādas darba pārrunu situācijas, kā arī kļūdas, kuras darba meklētāji visbiežāk pieļauj sarunās ar darba devējiem un pieteikuma dokumentu sagatavošanā. Darba pārrunu treniņu dalībnieki varēs noskaidrot savas stiprās un vājās komunikācijas īpašības, uzzināt, kādas prasmes vēl ir jāpilnveido. Individuālās darba interviju simulācijas notiks Zoom platformā. Ja Jums nav iespējas pieslēgties Zoom platformai, tad varat piedalīties darba intervijas simulācijā, izmantojot tālruni. **Pieteikties individuālajai darba intervijas simulācijai var šeit**

Grupu konsultācijas "Attālinātā darba iemaņu attīstība" laikā akcijas dalībnieki uzzinās, kā pareizi ir jāstrādā attālināti. Piemēram, uzzinās, kā ir jāiekārto darba vieta, ņemot vērā ergonomikas prasības un principus, iemācīsies noteikt prioritātes un izstrādāt dienas rīcības plānu. Lai attālinātais darbs būtu efektīvs, svarīgi ir gan uzturēt sevi labā fiziskā formā, gan būt emocionāli līdzsvarotam, jāprot tikt galā ar stresu. NVA karjeras konsultanti palīdzēs atpazīt stresa pazīmes, «ieklausīties» sevī un saprast savas

sajūtas un domas, kā pozitīvas, tā arī negatīvas. Jūs varēsiet mācīties, kā vadīt stresu un saglabāt pozitīvu attieksmi, uzzināsi, kā sevi motivēt un novērtēt. **Pieteikties konsultācijai “Attālinātā darba iemaņu attīstība” var šeit šeit**

Gaidīts ir ikviens interesents!