

VEIKSMĪGAS KARJERAS ANATOMIJA

VEIKSMĪGAS KARJERAS ANATOMIJA

ILZE BOITMANE



LIETIŠKĀS
INFORMĀCIJAS
DIENESTS

IZDEVNIECĪBA

Rīga 2009

UDK 005
Bo 282

Ilze Boitmane
Veiksmīgas karjeras anatomija

© Ilze Boitmane, 2009
© SIA «Lietišķās informācijas dienests», 2009

Visas tiesības aizsargātas. Aizliegts jebkādu grāmatas daļu reproducēt jebkādā formā un veidā bez rakstiskas autortiesību turētāja atļaujas.

Literārā redaktore: Agrita Grīnvalde
Maketētājs: Artūrs Maurāns
Vāka dizains: Artūrs Maurāns
Grāmatu nodaļas vadītāja: Rita Baroniņa

Iespiests tipogrāfijā SIA «Informatīvā biznesa centrs»

Izdevējs: SIA «Lietišķās informācijas dienests»
Adrese: Graudu ielā 68, Rīgā, LV-1058
Tālrunis 67606110
Fakss 67606120
www.lid.lv

ISBN 978-9984-826-46-2

SATURS

| | |
|---|-----------|
| Priekšvārds | 9 |
| 1. Stāsts par tipisku darba neatradēju. | 11 |
| Kāds izskatās darba neatradējs | 12 |
| Rakstura īpašības rada problēmas vai dod priekšrocības | 13 |
| Kā izkļūt no «neveiksminieku» pulciņa | 16 |
| Darba meklētāju dzīves moto pozitīvam sākumam | 18 |
| 2. «Šobrīd tas ir mans ideālais darbs» (Santa). | 23 |
| Stāsta anatomija | 24 |
| Karjera un izvēle. | 26 |
| Karjerists un tradicionālā izpratne | 28 |
| Ideālais darbs un tuvošanās profesionālajam piepildījumam | 29 |
| Kā uzzināt, ko vēlies dzīvē sasniegt | 31 |
| 3. «Vidusskola pabeigta, ko nu?» (Agita). | 35 |
| Stāsta anatomija | 37 |
| Ko domā skolēns? | 38 |
| Nezinu, ko darīt!. | 39 |
| Kur meklēt labu padomu. | 40 |
| Vecāku viedoklis. | 41 |
| Vai mana izvēle ir pareiza? | 42 |

| | |
|---|-----------|
| 4. «Mans iepriekšējais darbs man bija viss, nu gluži kā pirmā mīlestība...» (Viktorija) | 45 |
| Stāsta anatomija | 48 |
| Ārā no darba tirgus aprites | 49 |
| Ar ko sākt? | 51 |
| Uz kuriem darba sludinājumiem atsaukties? | 53 |
| Visvienkāršākā vakanču meklēšanas metode | 54 |
| Dažreiz trūkst motivācijas | 54 |
| | |
| 5. «CV es aizsūtīju uz kādām 50 vakancēm vienā piegājienā, bet...» (Anita) | 57 |
| Stāsta anatomija | 59 |
| Mīti un patiesība par CV | 60 |
| Jāizstrādā CV no nulles | 62 |
| Dažas banalitātes par foto un CV | 67 |
| Motivācijas vai pieteikuma vēstule | 69 |
| Labs paraugs sākumam | 71 |
| Pieteikuma dokumenti un biežāk pieļautās kļūdas | 73 |
| | |
| 6. «Cik es biju laimīgs tajā brīdī... Šķita, ka neko citu man nevajag!» (Jānis) | 75 |
| Stāsta anatomija | 77 |
| Nokļūt uz darba interviju | 78 |
| Komunikācijas meklēšana ar potenciālo darba devēju | 80 |
| Veiksmes faktors | 81 |
| Personīgā darba meklēšanas plāna izstrāde | 82 |
| Algots darbs vai savs business? | 84 |
| | |
| 7. «Profesionāls intervētājs saprātis, kas ir izdomāts stāsts un kas patiess...» (Ginta) | 87 |
| Stāsta anatomija | 89 |
| Darba intervijas process un iznākums | 91 |
| Ko darīt, lai uzvarētu darba intervijā? | 93 |
| Populārākie jautājumi darba intervijā | 96 |

| | |
|--|-----|
| Neparastākie jautājumi darba intervijā | 100 |
| Īsta darba intervija | 101 |

8. «Tagad man ir iespēja salīdzināt labas intervijas un tādas pagalam neveiksmīgas...» (Andris) 107

| | |
|---|-----|
| Stāsta anatomija | 110 |
| Cik daudz interviju būs? | 113 |
| Intervētājs – profesionālis vai nemākulis? | 116 |
| Ārējais izskats – papildu punkti intervijai | 119 |
| Fināla darba intervijas scenārijs | 121 |
| Es uzvarēju konkursā! | 122 |

9. «Parakstīju darba līgumu, bet izlasīju vēlāk...» (Marta) . . . 125

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Stāsta anatomija | 127 |
| Darba piedāvājums un lēmums | 128 |
| Atalgojums | 130 |
| Pārdomu laiks | 131 |
| Izlasi darba līgumu! | 134 |

10. «Kā mēdz teikt – kļūda bija pašā pamatā...» (Aigars) . . . 137

| | |
|---|-----|
| Stāsta anatomija | 139 |
| Jauns darbs – pārmaiņas dzīvē | 144 |
| Adaptēšanās jaunā darbā un komandā. | 147 |
| Kāpēc cilvēki nespēj strādāt komandā? | 149 |
| Sadarbība ar vadību un bailes no tās | 151 |

11. «Iespaidis bija tāds, ka otrajā darbadienā gribēju rakstīt atlūgumu...» (Sandra) 153

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Stāsta anatomija | 155 |
| Pielāgoties vai padoties? | 156 |
| Ieņem savu vietu! | 158 |
| Diplomātijas meistarība | 159 |
| Vai iet prom no darba? | 161 |
| Kā formulēt darba uzteikumu | 162 |

| | |
|---|------------|
| 12. «Pagāja laiks, un darbā ieradās jaunā priekšniece...» (Inta) | 165 |
| Stāsta anatomija | 170 |
| Mobings vai bosings – uzvar pašus stiprākos | 172 |
| Kā atpazīt riskanto darbavietu, darba devēju un arī darbinieku | 174 |
| Kas īsti ir mobings, un kā tas definējams | 175 |
| Kur meklēt palīdzību? | 176 |
| Eksperta viedoklis par mobingu | 178 |
| Ko darīt? | 179 |
| | |
| 13. «Ir iestājusies rutīna, un kaut kas dzīvē ir jāmaina...» (Laima) | 181 |
| Stāsta anatomija | 183 |
| Rutīnas fakts un nostrādātie gadi | 184 |
| Kā pārvarēt sevi un sasniegt mērķi | 187 |
| Atkarība no darba devēja un kolēģiem | 188 |
| Darba dzīves scenārijs – izeja no rutīnas. | 189 |
| | |
| 14. «Tagad es saprotu, kas ir novērtēts darbs un gandarījums par paveikto...» (Kristaps) | 191 |
| Stāsta anatomija | 192 |
| Darba maiņa nav labs rādītājs! | 194 |
| Darbinieka un darba devēja motivācija | 195 |
| Kā darbinieks var ietekmēt savus rezultātus | 197 |
| Gandarījums un pabeigta darba sajūta | 198 |
| | |
| Pēcvārds jeb Veiksmīgas karjeras sākums | 201 |

PRIEKŠVārds

Šis ir viens liels karjeras dzīves stāsts un pārdzīvojums, kas salikts no maziem un daudzveidīgiem mozaīkas gabaliņiem.

Ideja – īpašs vēstījums darba meklētājam – dzima ikdienas darba procesā, konsultējot cilvēkus par karjeras tēmu un uzzinot viņu viedokli par darba meklēšanu. Mēs centāmies saprast, kāpēc tik daudzi ir nelaimīgi un neveiksmīgi: nespēj sasniegt savas **virsošnes** un būt gandarīti ikdienas darbā, nespēj izvirzīt vai arī sasniegt savus profesionālos mērķus. Jau minētie un vēl daudzi citi jautājumi ir svarīgi katram no mums; nozīmīgi, kā meklēsim īstās atbildes uz tiem un kā radīsim iekšēju spēku, lai rīkotos.

Grāmatas būtība – atklāt tev, lasītāj, daudzus patiesus dzīves stāstus un situācijas, ko pārdzīvojuši cilvēki; viņi ir vēlējušies atklāt savus pārdzīvojumus šajā grāmatā. Katrs stāsts atklāj patiesas dzīves grūtības un individuālu pārdzīvojumu, kas pamudina lasītāju rīkoties un meklēt ceļu, risinājumu savām dzīves un darba situācijām.

Veiksmes stāsti un to anatomija parādīs tev: karjeras problēmu uzbūvi, struktūru, procesu un, visbeidzot, sekmīgāko atrisinājumu. Atspoguļotās situācijas ļaus izprast, kāpēc ir grūti apzināties savas

vēlmes, atrast labāko darbu un darīt dzīvē tieši to, ko vienmēr esi vēlējies paveikt. Grāmata rosinās uzdot jaunus jautājumus, kā arī sniegs atbildes un risinājumus līdzšinējām problēmām. Katrs darba meklētāja stāsts parādīs tev kādu svarīgu karjeras situāciju un notikumu, kurš, iespējams, ir atgadījies arī tavā dzīvē.

Mūsu stāstu veiksmes formula – patiess pārdzīvojums, dziļa problēmas analīze, teorētisks kopsavilkums un padomi gan no stāstnieku skatpunkta, gan no profesionāļu viedokļa – kā rīkoties tālāk.

Lasot grāmatu, tu atklāsi jautājumus:

- Ko vēlies dzīvē sasniegt? Par ko vēlies kļūt?
- Kāds ir tavš profesionālās izvēles ceļš, un kā tu sevi saredzi nākotnē?
- Kā kļūt par profesionālu darba meklētāju un atstāt pozitīvu iespaidu?
- Kā gūt panākumus darba intervijās?
- Kā iegūt vēlamo darbu?
- Kā dzīvot saskaņā ar sevi un darbu?

Grāmatā atspoguļotie vārdi, uzvārdi un nosaukumi ir mainīti, bet pamatā ir aprakstītas reālas dzīves situācijas un notikumi.

Panākumus karjerā vēl grāmatas autore Ilze Boitmane un grāmatas stāstu veidotāji!

STĀSTS PAR TIPISKU DARBA NEATRADĒJU

Pēdējo gadu laikā esam satikuši vairākus tūkstošus darba meklētāju. Šiem cilvēkiem bija grūtības atrast darbu, vai arī viņi nebija apmierināti ar karjeras attīstību. Mūsu, speciālistu, domas nodarbināja jautājums, **kāpēc cilvēks konkrētajā situācijā nevar atrast darbu**, jo daudzi no viņiem bija tieši tādi paši kā mēs – pietiekami profesionāli savā jomā. Dažreiz pat bija grūti saprast galvenos neveiksmes iemeslus. Neapšaubāmi, vienmēr ir *kāds* vai *kas*, kurš vainojams ikdienas likstās un problēmās: citi cilvēki vai vienkārši nejauša apstākļu sakritība. Bieži vien mēs vainojam ārējos apstākļus, jo nevēlamies atzīt un saskatīt savu atbildību. Iespējams, dažreiz cilvēks nespēj saprast un analizēt to, kas ar viņu īsti notiek un ko viņš patiesi vēlas dzīvē sasniegt.

Iedziļinoties katrā stāstā un situācijā, ar ko sastopamies ikdienas darbā, atklājas patiesība par konkrēto cilvēku. Noslēgumā tā summējas noteiktā struktūrā, kur uzskatāmi var analizēt problēmu iemeslus. Šajos gadījumos gan mēs, profesionāļi, gan pats cilvēks – darba meklētājs – saprot, kas notiek un kas būtu jādara, lai situācija mainītos. Novērtējot darba meklētāju situācijas, izkristalizējās divas dominējošās cilvēku

grupas jeb profili¹, ko mēs izdalām īpaši, lai situācija, ko ilustrēsim no daļas turpinājumā, būtu skaidrāk izprotama.

Kāds ir tipisks **darba neatradēja** profils? Mēs uzskaitīsim tās īpašības un pazīmes, kas raksturo šādu cilvēku. Jau iepriekš brīdinām, ka tās būs gluži vienkāršas lietas un īpašības, kas piemīt ikkatram cilvēkam. Taču, savstarpēji mijiedarbojoties lielā intensitātē, tās padara cilvēka darbības un centienus neefektīvus vai pat destruktīvus. Šīs īpašības atspoguļosim un uzskaitīsim tieši tāpēc, lai tu, lasītāj, **identificētu² savu problēmu**, saprastu galvenos iemeslus un to, ka ir laiks savā dzīvē radikāli mainīt attieksmi pret darba meklēšanas procesu un sākt rīkoties adekvātā virzienā.

Kāds izskatās darba neatradējs

«...Gluži normāla izskata cilvēks, lielākoties diezgan nopietns un īgns. Sarunas laikā parasti izvairās no atvērtas komunikācijas un acu skatiņa. Bieži vien cenšas informāciju atspoguļot negatīvā un pesimistiskā gaisotnē, kā arī visam pievienot devu fatālisma, lai no malas izskatītos daudz iespaidīgāk, nekā ir patiesībā. Fināls: viss pasaulē un dzīvē iet uz slikto pusi, un viss visiem beidzas vienādi slikti.» Apmēram šādi varētu atpazīt cilvēku, kurš ilgstoši nevar atrast darbu vai arī nemaz to īsti nevēlas.

Lūk, cits scenārijs: *«Darba meklētājs ir uzspēlēti priecīgs, varbūt pat nenopietns un ar vieglprātīgu attieksmi pret darbu un dzīvi. Daudzas lietas uztver kā joku, trūkst konkrētas nostājas un viedokļa. Nespēj strukturēti izstāstīt darba intervijas vadītājam savu autobiogrāfiju, stāstījums ir emocionāls, saraustīts un haotisks.»* Šajā situācijā darba devējs darba meklētāju neuztvers nopietni. Šāds cilvēks var izmantot humoru un jokus kā aizsargmehānismu³, kas izpaužas uzbrukumā un sarkastiskos jokos.

Secinām, ka nepieciešams vidusceļš un saskaņa ar sevi un apkārtējo vidi, lai gūtu panākumus darba meklēšanā un iegūtu vēlamu darbu.

1. Profils – raksturīgs kāda objekta pamatiezīmju kopums (darbības nozare, novirziens).

2. Identificēt – atpazīt.

Rakstura īpašības rada problēmas vai dod priekšrocības

DARBA NEATRADĒJA PROFILS



Ļoti nopietns
 Konservatīvs attiecībā pret sevi
 Negrib uzņemties atbildību
 Neelastīgs un nepieņem jaunus
 izaicinājumus
 Trūkst izdomas un ticības
 izvīrīt mērķi
 Negatīvs, pesimistisks, piemīt
 stereotipiska domāšana⁴
 Kritizētājs – negatīvs un nosodošs
 Baidās no jaunā un
 izaicinājuma
 Zems pašvērtējums⁵
 Bezdarbīgs, apātisks – parasti trūkst
 iniciatīvas rīkoties



Nenopietns
 Liberāls – trūkst nostājas un attieksmes
 Grib, bet nespēj uzņemties atbildību
 Neelastīgs vai gatavs darīt visu, īpaši
 neanalizējot
 Fantazētājs, izdomātājs, bet izvīrīt
 mērķi nav adekvāti
 Negatīvs humors (sarkasms), parasti
 nevieta
 Kritizētājs vai trūkst adekvāta viedokļa
 Daudz runā par jaunām lietām, bet reti
 pats ko uzsāk
 Zems pašvērtējums, bet pats neapzinās
 Aktīvs, haotisks, nestrukturēts

Ieskicējot visaktuālākās īpašības, ar kurām saskaramies ikdienas dzīvē un kuras nepieciešams ilustrēt, mēs vēlētos panākt to, ka lasītājs saprastu šo īpašību būtību un izpausmes, kā arī spētu tās izmantot savai labklājībai.

Darba neatradējs – cilvēks, kuram piemīt spēja **izvairīties no atbildības** un prasme deleģēt atbildību citiem. Savā ziņā šī rakstura

3. Aizsargmehānisms – speciālas psiholoģiskās aizsardzības formas. Situācijās, kad vajadzību intensitāte pieaug, bet to apmierināšanas mehānismu nav, uzvedība tiek regulēta ar psiholoģiskās aizsardzības mehānismiem. Tie palīdz cilvēkiem izvairīties no sasprindzinājuma, ko rada konflikti starp apziņu un bezapziņu. Šie mehānismi pārveido, apspiež vai pilnīgi izstumj no apziņas to informāciju, kas ir pretrunā ar Ego (Es) prasībām.

4. Stereotipiska domāšana – tāda domāšana, kas ir ierasta, vispārpieņemta; tāda, kas atkarojas nemainīgā veidā, arī šabloniska.

5. Pašvērtējums – savu zināšanu, prasmju un attieksmju vērtējums, ko cilvēks nosaka mācīšanās un pieredzes procesā.