

MANI PERSONĪBAS RESURSI

Mana izglītība		Izglītības iestāde	Iegūtais kvalifikācijas līmenis, grāds.	Mācību periods (no ... līdz.....)
Formālā izglītība (apliecība par izglītības līmeni, kvalifikāciju)	Formālā izglītība Nr.1 (pēdējā iegūtā, augstākā)			
	Formālā izglītība Nr.2			
	Formālā izglītība Nr.3			
	Formālā izglītība Nr.4			
	Formālā izglītība Nr.5			
		Kursu, semināru tēma	Apliecinājums (sertifikāts, apliecība)	Citi komentāri
Neformālā izglītība (kursi, semināri, meistarklases, konferences)	Neformālā izglītība 1			
	Neformālā izglītība 2			
	Neformālā izglītība 3			
	Neformālā izglītība 4			
	Neformālā izglītība 5			
Pieredze		Darbavietas nosaukums, projekts, organizācija	Amats, loma, atbildība	Nostrādātais laika periods
	Nodarbinātība Nr.1 (pēdējā, patreizējā)			
	Nodarbinātība Nr.2			
	Nodarbinātība Nr.3			
	Nodarbinātība Nr.4			
	Nodarbinātība Nr.5			
Mani sasniegumi				
<i>Mani nozīmīgākie profesionālie sasniegumi un ieguldījums organizācijā, nozarē (ar ko es lepojos?)</i>	Esmu izveidojis, ieviesis kādu jaunu metodi, instrumentu.	<i>Ko, kādu?</i>		
	Esmu izvirzījis, ieviesis kādu jaunu ideju.	<i>Ko, kādu?</i>		

	Esmu devis savu ieguldījumu kādu procesu uzlabošanā, produkta izstrādē, pakalpojuma kvalitātes uzlabošanā.	<i>Kādā? Kā?</i>		
	Esmu pārstāvējis savu organizāciju kādā pasākumā valsts mērogā (konferences, izstādes)	<i>Kādā? Kā?</i>		
	Esmu pārstāvējis savu organizāciju kādā pasākumā ārvalstīs (starptautiski pasākumi)	<i>Kad, kādi?</i>		
	Esmu sniedzis intervijas, eksperta viedokli par kādu profesionālo jautājumu.	<i>Kur, par ko?</i>		
	Esmu piedalījies dokumentu, nolikumu, procedūru izstrādē savā darba vietā.	<i>Kādu, par ko?</i>		
	Esmu apmācījis, konsultējis esošos vai jaunus kolēģus.	<i>Kad, kādus?</i>		
	Esmu piedalījies dokumentu, nolikumu, procedūru, politikas izstrādē savā nozarē valsts līmenī.	<i>Kad, kādos?</i>		
	Ko vēl esmu paveicis, ar ko ļoti lepojos darbā, organizācijā, nozarē?	?		
<i>Mani nozīmīgākie sasniegumi ārpus darba (hobiji) (ar ko es lepojos?)</i>	Ko vēl esmu paveicis, ar ko ļoti lepojos ārpus darba (hobiji, sports, māksla, ...)	?		

Manas pamatprasmes

<i>Novērtē savas pamatprasmes</i>		Teicami	Labi	Vāji
Saziņa dzimtajā valodā	Es protu sazināties gan mutiski, gan rakstiski dažādās situācijās, kā arī pārvaldīt un piemērot savu saziņu situācijas prasībām.			

	Es spēju atšķirt un pielietot dažādu veidu tekstus, meklēt, vākt un apstrādāt informāciju, izmantot palīglīdzekļus, pārliecinoši un atbilstīgi kontekstam formulēt un paust mutiskus un rakstiskus argumentus.			
Saziņa dzimtajā valodā				
Komunikācija svešvalodās	Es spēju saprast vēstījumu, uzsākt, uzturēt un beigt sarunu, lasīt, saprast un veidot tekstus.	Teicami	Labi	Vāji
	Svešvaloda (<i>kāda?</i>)			
	Svešvaloda (<i>kāda?</i>)			
	Svešvaloda (<i>kāda?</i>)			
	Svešvaloda (<i>kāda?</i>)			
Matemātiskās prasmes un pamatprasmes dabaszinībās un tehnoloģijās		Teicami	Labi	Vāji
	Man piemīt loģiskā domāšana un telpas uztvere.			
	Man ir labas rēķināšanas prasmes, mērvienību un formu zināšanas.			
	Es protu izmantot formulas, modeļus, grafikus, diagrammas.			
	Es zinu dabas pasaules pamatprincipus.			
Digitalās prasmes		Teicami	Labi	Vāji
	Es protu pielietot galvenās datora programmas: teksta apstrādi, elektroniskās tabulas, datu bāzes, informācijas uzglabāšanu un vadību.			

	Es izprotu interneta piedāvātās iespējas, protu izmantot e-pastu, sociālos tīklus			
	Es izprotu ar interneta vidi saistītos riskus, informācijas uzticamību, datu drošību			
Prasme mācīties		Teicami	Labi	Vāji
	Es spēju apgūt jaunas zināšanas un prasmes			
	Es spēju koncentrēties un esmu neatlaidīgs mācībās			
Sociālās prasmes		Teicami	Labi	Vāji
	Es spēju lietišķi komunicēt dažādās vidēs, būt iecietīgs, izteikt un saprast atšķirīgus viedokļus, sarunāties radīt uzticību, un just empātiju.			
	Es spēju pārvarēt stresu un arī atšķirt personisko no profesionālās sfēras.			
Pilsoniskās prasmes		Teicami	Labi	Vāji
	Man ir zināšanas par mūsdienu notikumiem, kā arī par galvenajiem notikumiem un tendencēm valsts, Eiropas un pasaules vēsturē.			
	Es spēju efektīvi iesaistīties sabiedrības pārvaldē kopā ar citiem un izrādīt solidaritāti un interesi tādu problēmu risināšanā, kas ietekmē vietējo un plašāku sabiedrību. Pielietoju kritisku domāšanu un līdzdalību kopienas vai apkārtnes pasākumos, vēlēšanās.			
Pašiniciatīva un uzņēmējdarbība		Teicami	Labi	Vāji

	Es protu plānot, organizēt, vadīt, uzņemt līdera lomus un deleģēt, analizēt, sazināties, iegūt informāciju, novērtēt un uzskaitīt, veikt sarunas, kā arī spēju strādāt gan individuāli, gan darbojoties komandā.			
	Es spēju spriest un noteikt savas stiprās un vājās puses, novērtēt un pieņemt riskus.			
Kultūras izpratne un izpaušme		Teicami	Labi	Vāji
	Es protu izpaust savas intereses, spējas, idejas, talantus mākslas darbos, radošā darbībā, plašsaziņas līdzekļos, kultūras pasākumos, vaļaspriekos.			
Manas prasmes un talanti				
<i>Atzīmē ar "jā" visu, ko proti, ko tev patīk darīt, kas tev labi padodas</i>		Protu, patīk, padodas		Prasmes nosaukums
Komunikācijas prasmes	Es protu izteikties, saprotami un skaidri formulēt domu.	<i>Jā</i>		Efektīva runas prasme
	Es protu uzrakstīt domu skaidri un lakoniski.			Efektīva rakstītprasme
	Es protu uzmanīgi klausīties.			Klausīšanās prasme
	Es protu izklāstīt, izskaidrot idejas.			Ideju izklāstīšana
	Es protu sekmēt diskusijas (rosināt, iedrošināt citus izteikt viedokļus, apmainīties idejām).			Diskusiju sekmēšana
	Es protu intervēt cilvēkus (uzdot jautājumus, klausīties, precizēt, apkopot, rezumēt, izziņāt cilvēku vajadzības, uzskatus, viedokļus).			Interviju vadīšana
	Es protu rediģēt tekstus.			Rediģēšana
	Es protu sniegt atbildes uz jautājumiem.			Atbildēšana, izskaidrošana
	Es protu izmantot dažādus līdzekļus, lai vizuāli attēlotu ideju (attēlus, prezentācijas, video).			Vizuāla prezentēšana
	Es protu sniegt atbilstošu atgriezenisko saiti (izvērtēt, izskaidrot, izteikt atzinību).			Atgriezeniskā saite

	Es protu vadīt pārrunas, sarunas (ieklausīties, dod vārdu visiem iesaistītajiem, uzņemties sarunu gaitas vadību).			Sarunu vešana
	Es protu uztvert neverbālos signālus (pamanīt, nolasīt, izprast mīmikas, žestu, ķermeņa pozas nozīmi situācijā)			Neverbālā komunikācija
	Es protu pārliecināt, pierunāt citus.			Pārliecināšanas prasme
	Es protu nodot ziņa, precīzi un objektīvi pārstāstīt informāciju.			Informēšanas prasme
	Es protu apraksīt sajūtas, emocijas.			Emociju, sajūtu izpaušana
	Es protu uzstāties, runāt auditorijas priekšā.			Publiskā runa
	Es protu izmantot dažādus rakstības stilus, lai uzrunātu konkrēto adresātu, auditoriju.			Rakstības stils
	Es protu veidot un pasniegt citiem pozitīvu paštēlu			Paštēla pasniegšana
<i>Atzīmē ar "jā" visu, ko proti, ko tev patīk darīt, kas tev labi padodas</i>		Protu, patīk, padodas		Prasmes nosaukums
Izpētes un plānošanas prasmes	Es protu prognozēt notikumu attīstību, virzību.	<i>Jā</i>		Prognozēšana
	Es protu radīt un izklāstīt idejas. Man bieži rodas jaunas idejas.			Ideju ģenerēšana
	Es pamanu, atpazīstu un protu definēt, noteikt problēmu.			Problēmas identificēšana
	Es protu saskatīt, iztēloties alternatīvas (citas iespējas, variantus).			Alternatīvu iespēju saskatīšana
	Es protu atpazīt, noteikt resursus (līdzekļus mērķa sasniegšanai).			Resursu identificēšana
	Es protu sameklēt, savākt, apkopot informāciju.			Informācijas vākšana
	Es protu saskatīt problēmas būtību, cēloņus un rast risinājumu.			Problēmu risināšana
	Es izprotu, ko vēlos izdarīt un protu izvīrīt, nospraust mērķus.			Mērķu izvīrīšana
<i>Atzīmē ar "jā" visu, ko proti, ko tev patīk darīt, kas tev labi padodas</i>		Protu, patīk, padodas		Prasmes nosaukums

	Es protu analizēt informāciju, izdarīt secinājumus.			Analizēšana
	Es protu izstrādāt attīstības stratēģijas.			Attīstības stratēģiju izstrāde
	Es protu izvērtēt datu, informācijas derīgumu.			Datu derīguma testēšana
	Es protu izstrādāt eksperimentu vai modeli.			Eksperimenta vai modeļa izveide
	Es protu noformulēt jautājumus.			Jautājumu formulēšana
	Es protu izdarīt secinājumus.			Secinājumu izdarīšana
	Es protu novērot, pēfīt un atklāt jaunas lietas.			Vērojumi un atklājumi
	Es protu definēt vajadzības.			Vajadzību definēšana
<i>Atzīmē ar "jā" visu, ko proti, ko tev patīk darīt, kas tev labi padodas</i>		Protu, patīk, padodas		Prasmes nosaukums
Attiecības ar cilvēkiem	Es protu nodibināt, veidot saikni, sakarus ar cilvēkiem.			Saiknes, sakaru dibināšana
	Es protu būt smalkjūtīgs pret cilvēkiem.			Smalkjūtība
	Es protu ieklausīties, sadzīredēt, ko cilvēks stāsta.			Klausīšanās prasme
	Es protu sniegt cilvēkiem atbalstu.			Atbalsta sniegšana
	Es protu motivēt cilvēkus.			Motivēšana
	Es protu palīdzēt.			Palīdzēšana
	Es protu konsultēt.			Konsultēšana
	Es protu sadarboties.			Sadarbība
	Es protu būt pacietīgs.			Pacietība
	Es protu mijiedarboties ar vienaudžiem			Mijiedarbība ar vienaudžiem
	Es protu mijiedarboties ar priekšniecību.			Mijiedarbība ar priekšniecību
	Es protu mijiedarboties ar padotajiem.			Mijiedarbība ar padotajiem
	Es protu pārliecināt cilvēkus.			Pārliecināšanas prasme
	Es protu apzināties un uzņemt risku.			Gatavība riskēt
	Es protu paskaidrot, mācīt, instruēt citus.			Mācīšana, instruēšana
	Es protu izjust situāciju, uztvert emocijas.			Situācijas un sajūtu uztveršana
	Es protu strādāt ar citu kultūru cilvēkiem un pieņemu dažādību.			Darbs ar dažādību, citām kultūrām
<i>Atzīmē ar "jā" visu, ko proti, ko tev patīk darīt, kas tev labi padodas</i>		Protu, patīk, padodas		Prasmes nosaukums
Darba organizēšana	Es protu īstenot pieņemtos lēmumus.			Lēmumu īstenošana
	Es protu sadarboties ar citiem.			Sadarbība

	Es esmu precīzs, punkutāls.			Punktualitāte
	Es protu saplānot laiku.			Laika plānošana
	Es protu kontrolēt savu stresu, protu mazināt stresu citiem.			Stresa vadība
	Es pievēršu uzmanību detaļām.			Uzmanība detaļām
	Es protu efektīvi strādāt spriedzes apstākļos.			Darbs spriedzes apstākļos
	Es labprāt uzņemos iniciatīvu ar darbu saistītajos pienākumos.			Iniciatīvas uzņemšanās
	Es protu sasniegt izvirzītos mērķus.			Mērķu sasniegšana
	Es protu piesaistīt, nodrošināt nepieciešamo palīdzību.			Palīdzības piesaiste
	Es labprāt uzņemos atbildību ar darbu saistītajos pienākumos.			Atbildības uzņemšanās
	Es protu noteikt darba izpildes termiņus un tos ievēroju.			Termiņu noteikšana un ievērošana
	Es protu organizēt pasākumus, aktivitātes.			Organizatoriskās prasmes
	Es protu darba procesu.			Organizatoriskās prasmes
	Es protu pieņemt lēmumus.			Lēmumu pieņemšana
	Es darbā meklēju iespējas profesionālajai izaugsmei.			Profesionālas izaugsmes iespēju meklēšana
	Es protu izvērtēt savas stiprās un vājās puses.			Savu personības un profesionālo spēcīgo un vājo pušu izvērtēšana
<i>Atzīmē ar "jā" visu, ko proti, ko tev patīk darīt, kas tev labi padodas</i>		Protu, patīk, padodas		Prasmes nosaukums
Vadība, līderība, lēmumu pieņemšana	Es protu piedāvāt jaunas idejas, uzsāku jaunus procesus, definēju jaunus uzdevumus.			Jaunu ideju un uzdevumu iniciācija, uzsākšana
	Es protu pievērst uzmanību detaļām			Detaļu apstrāde
	Es protu koordinēt, saskaņot uzdevumus			Uzdevumu koordinēšana
	Es protu trenēt, apmācīt, mentorēt (atbalstīt, iedrošināt un nodot zināšanas kādam citam).			Trenēšana, apmācīšana, mentoring
	Es protu konsultēt citus cilvēkus.			Konsultēšana
	Es protu risināt konfliktus.			Konfliktu risināšana
	Es protu vadīt un motivēt cilvēkus.			Cilvēku vadīšana un motivēšana
	Es protu sekot līdzi procesiem un izvērtēt to gaitu.			Procesu izvērtēšana

	Es protu vadīt sapulces, tikšanās.			Sanāksmju, sapulču, tikšanos vadīšana
	Es protu uzslavēt un izteikt atzinību citiem par labi padarītu darbu.			Uzslavu un atzinību sniegšana
	Es protu saskatīt problēmu un rast risinājumu problēmai.			Problēmu risināšana
	Es apzinos riskus un protu uzņemties riskus.			Risku uzņemšanās
	Es protu vadīt grupas.			Grupas vadība
	Es protu deleģēt (piešķirt atbildību citiem).			Atbildības deleģēšana
	Es saredzu pārmaiņu nepieciešamību un veicinu pārmaiņu ieviešanu.			Pārmaiņu veicināšana
	Es protu piedāvāt savas idejas, pārdot produktus.			Ideju un produktu pārdošana
	Es protu pieņemt lēmumus.			Lēmumu pieņemšana
	Es protu analizēt uzdevumus.			Uzdevumu analīze
	Es protu noteikt, kuram uzdevumam katrs cilvēks ir piemērots.			Cilvēku pazīšana
	Es protu ierosināt un vadīt ideju un viedokļu apmaiņu.			Prāta vētras ierosināšana, veicināšana
	Es protu attīstīt organizācijas mērķus.			Organizācijas mērķu attīstīšana
	Es protu noteikt prioritātes, svarīgākos uzdevumus izvirzīt pirmajā vietā.			Uzdevumu prioritāšu noteikšana
	Es protu iedrošināt citus cilvēkus.			Iedrošināšana
	Es protu iedvesmot citus cilvēkus.			Iedvesmošana
	Es protu vienoties, slēgt līgumus, veikt pārrunas.			Vienošanās pārrunas
	Es protu uzņemties atbildību par pieņemtajiem lēmumiem.			Atbildības uzņemšanās
<i>Atzīmē ar "jā" visu, ko proti, ko tev patīk darīt, kas tev labi padodas</i>		Protu, patīk, padodas		Prasmes nosaukums
Finanšu vadība	Es protu saplānot budžetu, precīzi novērtējot ienākumus un izdevumus.			Budžeta plānošana
	Es protu kārtot precīzu un pilnīgu uzskaiti.			Uzskaites kārošana
	Es protu veikt precīzus grāmatvedības aprēķinus.			Grāmatvedība
	Es protu izvērtēt ieguldījumus.			Ieguldījumu izvērtēšana

	Es protu nodrošināt maksājumu termiņu ievērošanu.			Maksājumu termiņu nodrošināšana
	Es protu piesaistīt līdzekļus.			Līdzekļu piesaiste
	Es protu aprēķināt.			Aprēķināšana
<i>Atzīmē ar "jā" visu, ko proti, ko tev patīk darīt, kas tev labi padodas</i>		Protu, patīk, padodas		Prasmes nosaukums
Kritiskā domāšana, problēmu risināšana	Es protu paredzēt problēmu, pirms tā parādās.			Problēmas paredzēšana
	Es protu definēt problēmu un izprast problēmas cēloņus.			Problēmas definēšana, cēloņu identificēšana
	Es protu saskatīt iespējamās problēmas risinājumus un izvēlēties piemērotāko risinājumu.			Risinājumu meklēšana, piemērotāko risinājumu izvēle
	Es protu radīt inovatīvus risinājumus sarežģītai problēmai.			Inovatīvu risinājumu radīšana
	Es protu iesaistīt grupas biedrus risinājuma izvērtēšanā.			Grupās biedru iesaiste
	Es protu izstrādāt plānu risinājuma ieviešanai.			Rīcības plāna izstrāde
MANI ĪPAŠIE TALANTI				
Tev noteikti piemīt kādi īpaši talanti, par kuriem citi Tevi apbrīno, slavē. Uzraksti, kas tie ir?	<i>Kā Tu šos talantus vari pārvērst par nodarbošanos?</i>	<i>Kur Tu vari attīstīt un pielietot šos talantus?</i>		
FIZISKĀS VIDES RESURSI				
<i>Vide, kurā Tu dzīvo, var būt noderīgs resurss, līdzeklis Tavu mērķu sasniegšanai, ideju realizēšanai. Padomā un uzraksti, kādi vides resursi Tev ir pieejami!</i>	<i>Kas īpašs Tev ir pieejams?</i>	<i>Kā Tu to vari izmantot nodarbinātībā, uzņēmējdarbībā?</i>		
Ģeogrāfiskā vieta, apkārtnē				
Kultūrvēsturiskā vieta, objekti				
Dabas resursi				
Transporta resursi (ūdens transports, gaisa transports, dzelzceļš, citi				

SOCIĀLĀS VIDES RESURSI				
<i>Cilvēki ir vērtīgs resurss Tavu karjeras mērķu sasniegšanai, ideju realizēšanai, atbalsta saņemšanai Padomā un uzraksti, kādi sociālās vides resursi Tev ir pieejami!</i>	<i>Kas apbrīnojams, vērtīgs, interesants ir šajos cilvēkos?</i>	<i>Ko Tu vari iemācīties, pārņemt, uzzināt no šiem cilvēkiem? Kā sadarboties? Kā to izmantot?</i>	<i>Kuri no šiem cilvēkiem var kļūt par Taviem atbalstītājiem, partneriem, palīgiem?</i>	
Ģimene, radi				
Darba kolēģi				
Interesu grupu biedri				
Kopienas (pilsētas, rajona, politiskā, reliģiskā u.c. sabiedrība)				
Sociālo tīklu grupas				
Draugi, paziņas				
Citi cilvēki				
MATERIĀLIE RESURSI				
<i>Materiālie resursi palīdzēs karjeras mērķu sasniegšanā, ideju realizēšanā. Padomā un uzraksti, kādi materiālie resursi Tev ir pieejami!</i>	<i>Kā Tu to vari izmantot nodarbinātībā, uzņēmējdarbībā, savu ideju, sapņu, mērķu realizēšanā?</i>	<i>Tev nav šāda resursa, bet tas Tev ir vajadzīgs? Kā to iegūt?</i>		
Finansiālie resursi, kurus vari izmantot ideju realizēšanai				
Instrumenti, iekārtas, ierīces				
Transporta līdzekļi				
Telpas, vietas				
MANAS INTERESES				
<i>Uzraksti tās darbības, procesus, kuru laikā esi pilnībā aizrāvis, pārņemts.</i>				
<i>Kurā nodarbinātības jomā, nozārē, karjeras lomā šo aizraušanos vari pielietot?</i>				
<i>Par kādām tēmām Tu lasi informāciju, grāmatas, skaties filmas, raidījumus?</i>				
<i>Kā šīs tēmas saskan vai var tikt iekļautas Tavā darbā?</i>				
MANAS RAKSTURA ĪPAŠĪBAS				

<i>Novērtē pats sevi, vai kuras no šīm īpašībām Tev piemīt.</i>	Jā, tas ir par mani	<i>Padomā, vai un kā šī rakstura īpašība Tev palīdz vai traucē darbā?</i>	<i>Padomā, vai un kā šī rakstura īpašība Tev palīdz vai traucē virzīties uz mērķi?</i>	<i>Šī rakstura īpašība Tev var noderēt (kādā darbības jomā, amatā, karjeras lomā?)</i>
Līdzsvarots				
Ambiciozs				
Drosmīgs				
Rūpīgs				
Līdzjūtīgs				
Izlēmīgs				
Zinātkārs				
Centīgs				
Diplomātisks				
Disciplinēts				
Enerģisks				
Entuziastisks				
Godīgs				
Taisnīgs				
Bezbaillīgs				
Stingrs				
Elastīgs				
Atklāts				
Draudzīgs				
Augstsirdīgs				
Varonīgs				
Ideālists				
Iztēles bagāts				
Neatkarīgs				
Neievainojams				
Atjautīgs				
Aizrautīgs				
Jauks				
Pedantisks				
Savaldīgs				
Kautrīgs				
Kārtīgs				
Paklausīgs				
Atvērts				
Optimistisks				
Organizēts				
Dedzīgs				
Pacietīgs				
Pieklājīgs				
Spēcīgs				
Praktisks				
Precīzs				
Kluss				
Racionāls				
Mierīgs				
Uzticams				
Atbildīgs				
Pārliecināts par sevi				
Pašreizējais				
Smalkjūtīgs				

Sirsnīgs				
Komunikabls				
Spontāns				
Asprātīgs				