



Nodarbinātības
valsts aģentūra

Karjeras dienu atziņas par dzimumu stereotipiem profesijas izvēlē un darba meklēšanā

Darba tirgus departamenta
Karjeras un darba meklēšanas atbalsta nodaļas vadītāja
Undīne Todlebens

Rīga, 2025



Nodarbinātības
valsts aģentūra

AKTIVITĀTE

No 08.12.2025. līdz 12.12.2025.
tika organizētas 8 darbnīcas, kurās
informējām 276 jauniešus vecumā
no 15 līdz 23 gadiem.

NĀKOTNE BEZ RĀMJIEM – TAVAM TALANTAM NAV ROBEŽU!

www.nva.gov.lv



Interaktīvās darbnīcas jauniešiem (15+)

Nāc un noskaidro, kā stereotipi ietekmē Tavu karjeru. Mēs parādīsim, ka profesijas izvēlē noteicošie ir Tavi talanti, intereses un motivācija, nevis sabiedrības aizspriedumi!

Programmā:

- ✓ AI eksperiments
- ✓ Pieredzes stāsti
- ✓ Praktiskais labirints "Izlauzies cauri stereotipiem"
- ✓ NVA atbalsts karjerai

Norises vieta un laiks:

Kad?
8.–12. decembris

Kur?
Tavā skolā vai
tuvākajā NVA filiālē



Nodarbinātības valsts aģentūra



Tiekamies darbnīcās!



Nodarbinātības
valsts aģentūra

MĒRĶIS



Veicināt izpratni.
Mazināt stereotipus.
Informēt jauniešus.
Stiprināt NVA tēlu.



Interaktīvās darbnīcas jauniešiem – darba plāns:

Pirmā daļa:

- Ievads un "AI Eksperiments" (10 min).
- Eksperta stāsts / Intervija (15 min).
- Grupu darba ievads (5 min).
- Grupu darbs (10 min).

Otrā daļa:

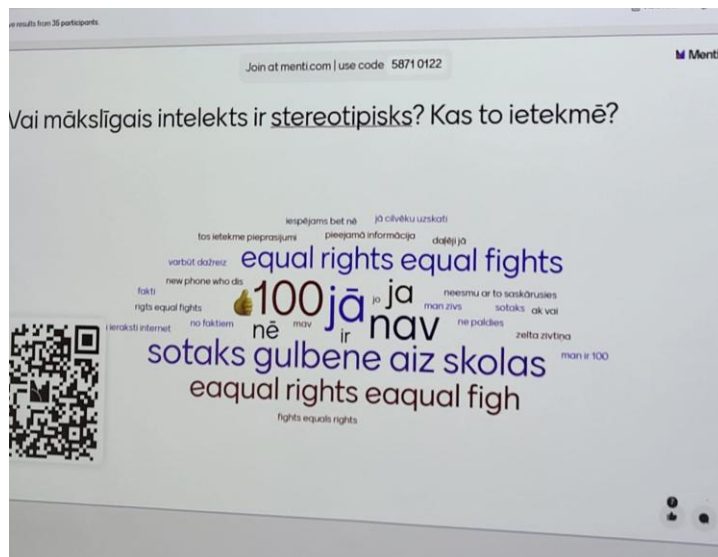
- Grupu prezentācijas (20 min).
- Diskusija un NVA piedāvājums (15 min).
- Atgriezeniskā saite (5 min).



Nodarbinātības
valsts aģentūra

Ievads un "AI Eksperiments"

- NVA konsultants iepazīstina ar tēmu un NVA lomu.
- Demonstrācija: Uz ekrāna tiek parādīti attēli, ko Mākslīgais Intelektš ģenerē, dzirdot vārdus "Uzņēmuma vadītājs" (CEO) vai "Medmāsa".



Eksperta stāsts / Intervija

Kandidātu piemēri reģionos

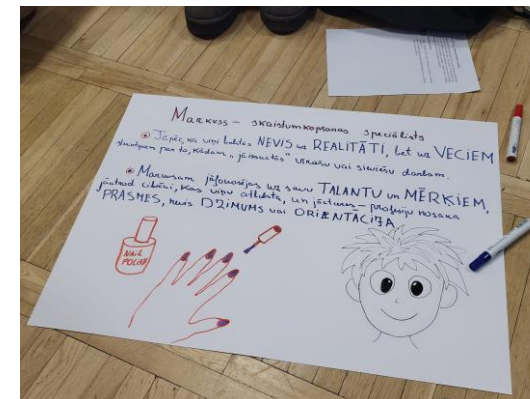
- **Rīga** – *Vita Gontare-Jerofejeva*, auto instruktore (bijusī juriste, 20 gadu pieredze).
- **Saldus** – *Elīna Bērziņa*, VUGD ugunsdzēsēja-glābēja (ZOOM intervija).
- **Tukums** – *Signe Briekmane-Kota*, traktortehnikas vadītāja.
- **Jelgava** – *Līga Maļeckā*, SIA AKG Thermotechnik Lettland MIG/TIG metinātāja.
- **Cesvaine** – *Ance Austrā Vaitkus*, VUGD posteņa komandiere.
- **Balvi** – *Vineta Silauniece*, autobusa vadītāja.
- **Ludza** – *Vladlens Garbuzovs*, vecākais bibliotekārs (aktīvs, digitāli prasmīgs, strādā ar jauniešiem).
- **Preiļi** – *Līga Ermansone*, pirmsskolas skolotāja; iepriekš NBS kareive un Valsts policijas kārtībniece.





Grupu darbs

- Dalībnieki sadalās 5 grupās.
- Katra grupa saņem vienu gadījuma aprakstu ar problēmsituāciju.
- Diskusija grupās par konkrēto situāciju.
- Uzdevums: Uz A2 lapas izveidot divas daļas:
"Stereotipu siena" (ko saka sabiedrība) un
"Risinājumu stratēģija" (kā to pārvarēt).





Nodarbinātības
valsts aģentūra

Grupu prezentācijas

Katras grupas pārstāvis prezentē savu situāciju un piedāvāto risinājumu.



Diskusija un NVA piedāvājums

- Kopsavilkums: Talantam nav dzimuma. Svarīgākais ir prasmes un motivācija.
- NVA informācija! Uzsvars uz trīs galvenajiem blokiem - vasaras darbs, karjeras konsultācijas, mācības.



Galvenās atziņas (1)

- Jaunieši domā dzimumneitrāli.
- Vecāku un sabiedrības ietekme joprojām ir klātesoša.
- Dzimumu lomu maiņa notiek, bet ne viendabīgi.
- Darbnīcas ir būtiskas izpratnes paplašināšanai.
- Jauniešu informētība par NVA pakalpojumiem bieži ir nepietiekama.

Galvenās atziņas (2)

- Nav jābaidās no zemāka atalgojuma, to var celt līdz ar pieredzi.
- Laimīgs cilvēks labāk veido attiecības un nākotni, jāseko savam talantam, aicinājumam.
- Pasaulē veiksmīgi strādā daudz sieviešu IT jomā un šī joma ik gadu kļūst daudzpusīgāka. Radošums un tehnoloģijas ir svarīgas arī IT jomā.
- Jākoncentrējas uz savām prasmēm, profesionālo izaugsmi, jāizvairas no toksiskiem komentāriem.
- Stereotipi ir citu cilvēku nezināšanas rezultāts, nevis fakts.

Atsauksmes (1)

- Paldies par sniegto informāciju: ir izskaidrots, kas ir stereotipi un kā tie ietekmē profesijas izvēli.
- Tagad zināšu, ka ir bezmaksas karjeras konsultācijas, jo nekad mājaslapu neesmu izmantojusi.
- Ļoti jauki cilvēki, kas mani motivēja kādreiz apmeklēt karjeras konsultāciju.
- Man patika kā izskaidroja profesijas, un strādāt grupā bija interesanti.

Atsauksmes (2)

- Līdz nodarbībai man nebija skaidrs par vasaras nodarbinātības iespējām. Tika noskaidrots, līdz kādam vecumam var pieteikties, un tagad domāju pieteikties, lai gūtu jaunu pieredzi
- Sapratu, ka darbs nav jādala uz dzimumiem, bet gan jāpiemēro sev tas, kurš patīk.
- Ļoti patika spēle, jo tā palīdzēja man atlasīt sev vēlamās profesijas un saprast, kādās jomās patiktu darboties man. Domāju vēl pieteikties arī vasaras darbiem, lai gūtu priekšstatu un pieredzi. Paldies!

2026.gada aktivitātes par dzimumu stereotipiem profesijas izvēlē un darba meklēšanā

!Turpināt interaktīvās darbnīcas jauniešiem.

!Karjeras nedēļa 2026 “Līdztiesība darbā – vārdi vai darbi?”:

- “Kā brīvprātīgais darbs paver ceļu uz profesiju”.
- “Pirmais karjeras solis: kad darba devējs kļūst par skolotāju”.
- “Sievietes IT nozarē: ceļš, kas sākas ar drosmi”.
- “Dzīve pusmūžā neapstājas: pārkvalificēšanās”.
- “Kad darba vide pielāgojas cilvēkam”.



Nodarbinātības
valsts aģentūra

Paldies par uzmanību!

www.nva.gov.lv



www.nva.gov.lv



[NVA_gov_lv](https://twitter.com/NVA_gov_lv)



[Nodarbinatiba](https://www.facebook.com/Nodarbinatiba)



[TheNVA](https://www.youtube.com/TheNVA)