# *Pielikums Nr.5*

*LM apmācību komisijas*

*2023. gada 19.jūnija protokolam Nr. 1/2023*

**Grupu nodarbību un individuālo konsultāciju saraksts konkurētspējas paaugstināšanas pasākumu ietvaros**

Konkurētspējas paaugstināšanas pasākumi (KPP) ietver klātienes, tiešsaistes un e-mācību kursus darba meklēšanas metožu un darba tirgum nepieciešamo pamatprasmju un iemaņu, kā arī veselības veicināšanas pamatprincipu apguvei.

KPP veidi:

1. Kursi (iespējami arī tiešsaistē): 4, 24, 35 vai 40 akadēmiskās stundas – 14 pakalpojumi;

2) e-apmācība: 5 un 8 akadēmiskās stundas – 3pakalpojumi;

Kopā – **17** pakalpojumi.

| **Nr.** | **Pakalpojuma veids** | **Pakalpojuma nosaukums** | **Apjoms**  **akad. st. (45 min)** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Saziņa valsts valodā** | | | |
| 1.1. | kurss | Valsts valodas prasmju attīstīšana | 40 |
| 1.2. | kurss | Lietišķās rakstības prasmes un lietvedības organizēšana, dokumentu izstrādes praktikums | 40 |
| **2. Komunikāciju prasmes** | | | |
| 2.1. | kurss | Lietišķo attiecību kultūra, sarunu vadīšana un publiskā runa/ uzstāšanās | 40 |
| 2.2. | kurss | Publiskā uzstāšanās un efektīvas prezentācijas metodes | 40 |
| 2.3. | kurss | Mācīšanās spējas un metodes. Pašorganizēšanās un laika menedžments | 40 |
| **3. Digitālās prasmes** | | | |
| 3.1. | kurss | Ievads darbam ar datoru un internetu | 40 |
| 3.2. | kurss | Datu drošība un aizsardzība digitālajā vidē | līdz 4 |
| 3.3. | kurss | Digitālās prasmes un psiholoģisko barjeru pārvarēšana | 40 |
| **4. Sociālās un pilsoniskās prasmes** | | | |
| 4.1. | kurss | Darba tiesības un darba aizsardzības pamati | līdz 4 |
| 4.2. | kurss | Sociālās tiesības | līdz 4 |
| 4.3. | kurss | Veselības veicināšana un stresa mazināšana | 40 |
| 4.4. | e-apmācība | Mana nauda šodien un rīt. Finanšu pratība | 5 |
| 4.5. | e-apmācība | Motivācijas vēstules sagatavošana un sagatavošanās darba intervijai | 8 |
| 4.6. | e-apmācība | Kā veidot efektīvu darba meklēšanas stratēģiju | 5 |
| **5. Citas prasmes** | | | |
| 5.1. | kurss | Periodiskā apmācība autovadītājiem (kods 95) | 35 |
| 5.2. | kurss | Asistents-pavadonis personai ar invaliditāti | 40 |
| 5.3. | kurss | Darba vides un psihoemocionālo faktoru nozīme vecāka gadagājuma cilvēkiem | 24 |