

METODO INCA ANKETA

Anketa paredzēta primārās bāzes informācijas iegūšanai par Metodo Inca programmas Dalībnieku, kā arī programmas Dalībnieka mentālās un fiziskās sagatavotības pārbaudei pirms dalības kādā no Metodo Inca programmām.



Visa Anketā ietvertā informācija ir uzskatāma par konfidenciālu un nav izpaužama trešajām pusēm bez Anketas izstrādātāja un Anketas aizpildītāja - Dalībnieka rakstiskas piekrišanas.

TAVA PERSONĪBA
SAGATAVOŠANĀS DZĪVES MAIŅAI
LOKĀCIJAS JAUTĀJUMI
SVEŠZEMJU PIEREDZE
PLĀNI UN SAPŅI
BIZNESA VIRZIENS
SASKARSME
VESELĪBAS TĒMA
HIGIĒNA UN SKAISTUMKOPŠANA
UZTURS UN PĀRTIKA
SADZĪVE
DABA UN VIDE

Sveiks, Drosminiek! Šajā Anketā nav iespējamas pareizas vai nepareizas atbildes, jo katrs cilvēks ir unikāls, ar individuālu pieredzi un attieksmi pret lietām. Lūdzu atbildi uz jautājumiem tā, kā Tu vēlies, bet esi atklāts, lai no Tevis sniegtās informācijas es iegūstu pareizu priekšstatu par Tevi, jo tas man palīdzēs labāk Tevi saprast un iedot Tev pareizās atslēgas durvīm, kuras esi apņēmis vērt un uz kurām Tu jau e jār lieliem soļiem.

Ar mīlestību, Inka

TAVA PERSONĪBA

1. Vārds, uzvārds _____
2. Vārds, kādā vēlies, lai Tevi uzrunā programmas laikā _____
3. Vecums (oficiālais) anketas aizpildīšanas laikā _____
4. Vecums, kā Tu jūties _____
5. Kādas ir Tavas lomas šajā periodā? _____
6. Cik Tev ir brāļi un/vai māsas un kāds ir viņu vecums? _____
7. Cik Tev ir draugu? _____
8. Tava reliģiskā piederība _____
9. Tava izglītība un profesija _____
10. Nodarbošanās šodien – veids, kādā Tu gūsti ienākumus _____
11. Konkrēti elementi, kas Tev ir nepieciešami, lai Tu vari īstenot savu nodarbošanos _____
12. Kādu nodarbošanos Tu vēlētos, ja Tevi neapmierina tas, ko dari šodien? _____
13. Kādā līmenī Tu pārvaldi darbu ar datoru? _____
14. Kādiem mērķiem ikdienā Tu izmanto internetu? _____
15. Valodu zināšanas un zināšanu līmenis _____
16. Transporta vadītāja tiesības – kādas kat. un cik gadu reālas braukšanas pieredze? _____
17. Hobiji, ar kuriem nodarbojies _____
18. Hobiji, ar kuriem Tu vēlētos nodarboties _____
19. 3 grūtākie notikumi Tavā dzīvē un cik ilgu laiku katrs notikums ietekmēja Tavas darba spējas un pašsajūtu _____
20. Kāda ir Tava misija šajā dzīvē? _____

SAGATAVOŠANĀS DZĪVES MAIŅAI

1. Kāpēc Tu vēlies mainīt savu dzīvi? _____
2. Kad Tu pieņēmi šo lēmumu? _____
3. Kāpēc Tu šo lēmumu nepieņēmi agrāk? _____
4. No kā Tu baidies vai par ko neesi pārliecināts šobrīd? _____
5. Ko Tu vēlētos, lai justos droši? _____
6. Cik laika Tu esi gatavs veltīt dienā sagatavošanās procesam? _____
7. Kādus darbus jau esi paveicis, lai sagatavotos dzīves maiņas notikumam? _____
8. Kāda ir Tavu tuvāko cilvēku attieksme pret Tavu lēmumu mainīt dzīvi? _____
9. Kas ir cilvēki, kas Tevi atbalsta un kas ir cilvēki, kas Tevi neatbalsta? _____
10. Ko Tu darīsi, ja kādu iemeslu dēļ Tavs plāns neizdosies? Kāds ir Tavs plāns B? _____

LOKĀCIJAS JAUTĀJUMI

1. Kur Tu pavadīji bērnības vasaras? _____
2. Kādi bija sadzīves apstākļi? _____
3. Tava esošā dzīvesvieta _____
4. Vēlamā dzīvesvieta (konkrēta valsts, kontinents) _____
5. Vēlamie klimatiskie apstākļi (gaisa t no-līdz) _____
6. Nepieņemami klimatiskie apstākļi (gaisa t no-līdz) _____
7. Kad vēlies uzsākt jaunu dzīvi jaunajā dzīvesvietā? _____
8. Uz cik ilgu laiku vēlies pārbraukt? _____
9. Ko ņemsi līdzi uz savu jauno dzīvesvietu? _____
10. Ko atstāsi Latvijā? _____

SVEŠZEMJU PIEREDZE

1. Cik valstīs ārpus Latvijas esi bijis kā tūrists? _____
2. Kurās JAVA (jaunattīstības valstis) valstīs esi bijis kā tūrists? Kuros gados? Cik ilgi? _____
3. Kurās valstīs ārpus Latvijas esi dzīvojis un/vai strādājis? Kuros gados? Cik ilgi? _____
4. Ko tieši Tu darīji, ja Tu strādāji ārpus Latvijas? _____
5. Kā Tu pavadīji nedēļas nogales un brīvo laiku? _____
6. Kas Tev patika dzīvojot ārpus Latvijas? _____
7. Kas Tev nepatika dzīvojot ārpus Latvijas? _____
8. Kad Tev radās ilgas pēc Latvijas un kas visvairāk pietrūka? _____
9. Cik bieži Tu brauci uz Latviju? _____
10. Ko Tu ieguvi no pieredzes ārpus Latvijas? _____

PLĀNI UN SAPŅI

1. Kā Tu plāno gūt ienākumus jaunajā dzīvesvietā? _____
2. Kādu Tu vēlies savu ikdienu jaunajā dzīvesvietā? Kāds ir Tavs sapnis? _____
3. Kādu Tu vēlies katru svētdienu jaunajā dzīvesvietā? Kāda tā būtu, ja Tu varētu vēlēties un īstenot jebko? _____
4. Kas ir galvenais, kam ir jābūt jaunajā dzīvesvietā? _____
5. Kas nekādā gadījumā nedrīkst būt jaunajā dzīvesvietā? _____
6. No kā Tu baidies, kad domā par jauno dzīvesvietu? _____

7. Kādu Tu iedomājies savu dzīvi, ierodoties jaunajā dzīvesvietā? _____
8. Kas būs tas, ko Tu darīsi pirmajos mēnešos? _____
9. Kādu Tu iedomājies savu dzīvi pēc 2 gadiem jaunajā dzīvesvietā? _____
10. Kādu Tu iedomājies savu dzīvi pēc 5+ gadiem jaunajā dzīvesvietā? _____

BIZNESA VIRZIENS

1. Kāpēc Tu vēlies veidot savu biznesu (uzņēmējdarbību)? _____
2. Kāda ir Tava pieredze biznesā (uzņēmējdarbībā)? _____
3. Kāda ir Tava pieredze papildus ienākumu gūšanā, kad biji algots darbinieks vai bez nodarbošanās? _____
4. Kuri Tavi tuvinieki vai draugi gūst ienākumus strādājot interneta vidē? Ko tieši viņi dara? _____
5. Kādā nozarē Tu redzi iespēju veidot savu biznesu? _____
6. Vai Tev ir tuvinieki vai draugi, kuru mērķi saskan ar Taviem (veidot biznesu)? _____
7. Cik lielus ienākumus mēnesī Tu vēlētos pēc 1-2 gadiem no sava biznesa? _____
8. Kādā nozarē vai kādos jautājumos Tu vēlētos celt savu kompetenci? _____
9. Vai Tev ir tuvinieki vai draugi, kuru mērķi saskan ar Taviem (celt kompetenci kādos jautājumos)? _____
10. Lūdzu pievieno sagatavotajām atbildēm savu CV, kas atbilst mūsdienu standartiem.

SASKARSME

1. Kā Tev patīk pavadīt brīvo laiku? _____
2. Ko Tu dari nedēļas nogalē, ja esi mājās viens? _____
3. Kā Tu iegūsti draugus? _____
4. Ko Tu saproti ar vārdu “draudzība”? _____
5. Ko Tu saproti ar vārdu “līderība” un “iniciatīva”? _____
6. Kādu iemeslu dēļ Tu neizpildi norunas un solījumus? _____
7. Kā Tu jūties, ja kāds neizpilda Tev doto solījumu vai nodod Tevi? _____
8. Kā Tu tiec galā ar cilvēku attieksmi, kas sagādā sāpes un pārdzīvojumus? Ko tieši Tu dari? _____
9. Kas ir tas, kas Tevi motivē iet uz priekšu un celties pēc kritieniem? _____
10. Kam Tu tici? _____

VESELĪBAS TĒMA

1. Kāda ir Tava morālā pašsajūta šodien? _____
2. Kāda ir Tava fiziskā pašsajūta šodien? _____
3. Vai Tev ir veselības problēmas, kuras var uzskatīt par hroniskām? _____
4. Cik bieži Tu apmeklē kādu ārstu? _____
5. Cik daudz un dažādu medikamentu Tev ir jālieto regulāri? _____
6. Cik liels ir Tavs liekais svars? _____
7. Kādas ir Tavas atkarības? _____
8. Ko Tu domā par depresiju? _____
9. Ko Tu domā par Covid? _____
10. Ko Tu domā par meditāciju? _____

HIGIĒNA UN SKAISTUMKOPŠANA

1. Cik bieži Tu apmeklē frizieri? _____
2. Kādu skaistumkopšanas speciālistu pakalpojumi Tev ir nepieciešami ikdienā? _____
3. Kādus labsajūtas rituālus esi iecienījis? _____
4. Rituālu minimums, kas Tev ir nepiecieš. ikdienas higiēnas un labsajūtas nodrošināšanai ____
5. Tavi apģērba un veļas (dvieļi, gultasveļa) mazgāšanas paradumi _____
6. Vai Tu lieto kosmētiku un parfimēriju? _____
7. Kur Tu iegādājies kosmētiku, parfimēriju, higiēnas preces? _____
8. Tavi uzskati par ādas aizsardzību no saules UV stariem _____
9. Elektrības nozīme Tavos labsajūtas rituālos? _____
10. Vides higiēna Tavā ikdienā _____

UZTURS UN PĀRTIKA

1. Cik EUR mēnesī Tu tērē pārtikai? _____
2. Kāds ir Tavs uztura režīms ikdienā? _____
3. Kādas ir alerģijas, produktu nepanesības? _____
4. Kas Tev garšo un bez kā nevari iedomāties savu uzturu? _____
5. Kas Tev negaršo un ko nevari iedomāties savā uzturā? _____
6. Ko Tu proti pagatavot? _____
7. Nosauc produktu minimumu, kuriem vienmēr ir jābūt Tavās mājās _____
8. Ar kādiem 5 produktiem Tu varētu iztikt 30 dienas (būtu pieejama plīts un panna)? _____
9. Attieksme pret pusfabrikātiem un eļļā ceptiem ēdieniem _____
10. Attieksme pret alkoholu _____

SADZĪVE

1. Kādu sadzīves tehniku Tu lieto ikdienā? Lūdzu uzskaiti visas iekārtas _____
2. Kuru iekārtu no tām Tu proti salabot pats, ja tas ir nepieciešams? _____
3. Kādus saimniecības darbus Tu veic pats, bet kādus uztici speciālistiem? _____
4. Kādus saimniecības darbus Tu proti darīt, ja tas ir nepieciešams? _____
5. Kādus saimniecības darbus Tu nekad nedari? _____
6. Kāpēc Tu tos nekad nedari? _____
7. Cik bieži Tu tīri savu dzīvokli, māju, teritoriju? _____
8. Elektrības nozīme Tavā ikdienā? _____
9. Tīra ūdens nozīme Tavā ikdienā? _____
10. Vai Tu šķiro atkritumus? _____

DABA UN VIDE

1. Tavas attiecības ar dabu un tās izpausmēm? _____
2. Kādi dzīvnieki Tev patīk un kādi nepatīk? _____
3. Tava attieksme pret suņiem? _____
4. Tava attieksme pret kukaiņiem un rāpuļiem? _____
5. Tava attieksme pret bio, eko, vides jautājumiem? _____