

# Z pasji do pracy

## Podręcznik dla doradców zawodowych



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Małe Wielkie Zmiany – sieć rozwoju innowacji społecznych” jest realizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w partnerstwie z PwC Polska Sp. z o.o. w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego.

ISBN 978-83-950051-1-4

Stowarzyszenie Czas Przestrzeń Tożsamość

Szczecin 2018

Autorzy: Romana Krzewicka, Jarosław Namaczyński, Adrianna Skaza

Wydawca: Stowarzyszenie Czas Przestrzeń Tożsamość

Skład: Spółdzielnia Socjalna Wierzbowy Las

## Wstęp

Program „Z pasji do pracy” jest innowacyjnym podejściem do realizacji poradnictwa zawodowego wspierającego powrót na rynek pracy osób z zaburzeniami/chorobą psychiczną. Problem zaburzeń /chorób psychicznych staje się w naszym społeczeństwie coraz powszechniejszy, skutecznie wyłączając kolejne osoby z życia społecznego i funkcjonowania na rynku pracy. Kompleksowość podejścia zaprezentowanego w opracowanych podręcznikach polega na skupieniu się na dwóch filarach :

- przywracania osób chorych na rynek pracy poprzez udział w poradnictwie zawodowym realizowanym w oparciu o poznawanie nowych sportów/pasji
- opisanie ścieżki pacjenta trafiającego do systemu leczenia uzupełnionej skuteczne poradnictwo zawodowe wspierające powrót na rynek pracy po długookresowej nieobecności

Niniejszy podręcznik koncentruje się na pierwszym zagadnieniu i został opracowany na podstawie zrealizowanych w stajni i na przystani żeglarskiej testowych sesji doradczych z udziałem docelowych odbiorców poradnictwa zawodowego.

## Odbiorcy i użytkownicy programu Z Pasji do Pracy

Adresatami poradnictwa zawodowego są niepracujące, oddalone od rynku pracy osoby zaburzone/chore psychicznie, które po okresie leczenia i terapii powinny wrócić do pracy zawodowej. Obecnie szacuje się, że w Polsce na zaburzenia psychiczne choruje 8 milionów dorosłych Polaków. Poradnictwo skierowane jest do osób z wykształceniem średnimi wyższym, wykonujących wcześniej odpowiedzialną lub stresującą pracę na stanowiskach specjalistycznych i menadżerskich. Dla tej grupy właśnie rodzaj wykonywanej pracy staje się często katalizatorem, a czasem wręcz bezpośrednią przyczyną nasilenia się objawów chorobowych. Problem powrotu na rynek pracy dotyczy szczególnie osób po terapii dziennej na oddziałach psychiatrycznych. Terapia dzienna trwa 3 miesiące. Trafiają na nią osoby zarówno z zaburzeniami psychicznymi, jak i osoby chore psychicznie jednocześnie korzystające z terapii i leczenia psychiatrycznego. Dla większości osób jest to okres wyłączenia się z życia społecznego i zawodowego. Najczęściej przebywają w tym czasie na zwolnieniu lekarskim trwającym od 3 do 6 miesięcy lub też są osobami bezrobotnymi. Dla części osób w celu utrzymania stabilności psychicznej niezbędna okazuje się zmiana środowiska, w tym zawodowego, dla innych to właśnie wykonywana praca była przyczyną załamania psychicznego, inne po długotrwałym zwolnieniu nie mają już możliwości powrotu do dotychczasowej pracy. Również otrzymywane leki czy też czynniki chorobowe uniemożliwiają im okresowo lub też całkowicie wykonywanie dotychczasowego zawodu. Szczególnie trudne jest to dla osób zajmujących dotychczas specjalistyczne, odpowiedzialne i prestiżowe stanowiska. Terapia nie obejmuje działań

związanych z poradnictwem zawodowym. Należy również uwzględnić, że znaczna część osób dotkniętych zaburzeniem/chorobą korzysta z terapii lub/i leczy się psychiatrycznie prywatnie, obawiając się etykietyki „chorego psychicznie”.

Zarówno terapeuci, jak i psychiatrzy wskazują, że w profilaktyce i leczeniu chorób/zaburzeń psychicznych ważnym elementem jest aktywność sportowa oraz rozwój zainteresowań. Są one włączane w proces terapii, jednak nie są wykorzystywane jako pretekst do dalszej dyskusji nad predyspozycjami i umiejętnościami zawodowymi. Bazując na tych doświadczeniach oparliśmy proces doradczy o taką właśnie aktywność.

Użytkownicy:

Podręcznik ma wspomóc pracę doradców zawodowych. Obecnie nie ma za wiele specjalnie opracowanych narzędzi umożliwiających pracę z grupą o specyficznych potrzebach, czy też w specyficznej sytuacji życiowej spowodowanej zaburzeniem lub chorobą psychiczną. Użytkownikami mogą być doradcy zawodowi zatrudnieni przez powiatowe urzędy pracy, organizacje pozarządowe oraz przez inne instytucje i organizacje.

Dodatkowi użytkownicy:

Z wypracowanej w ramach innowacji metodologii pracy i narzędzi mogą również korzystać: terapeuci zatrudnieni przez ośrodki medyczne (finansowane przez NFZ) prowadzące terapię dzienną i zamkniętą osób z zaburzeniami psychicznymi i chorych psychicznie, terapeuci zatrudnieni przez ośrodki terapeutyczne, prywatne gabinety terapeutyczne oraz pracownicy socjalni powiatowych centrów pomocy rodzinie, ośrodków pomocy społecznej, centrów integracji społecznej oraz pracownicy socjalni stowarzyszeń, które zajmują się osobami z takimi zaburzeniami. Materiał będzie uzupełnieniem ich systemu pracy.

### **Problemy osób z zaburzeniami psychicznymi w powrocie na rynek pracy**

Osoby chore/zaburzone psychicznie nie są traktowane jako oddzielna, specyficzna grupa chorych mających problem z powrotem na rynek pracy po długotrwałym leczeniu.

Problemy wewnętrzne i choroba/zaburzenia nie predysponują pacjentów do tradycyjnych form poradnictwa zawodowego. Często wiąże się to z faktem ograniczeń związanych z perspektywnym myśleniem (czyli co będzie po terapii?), z ograniczonymi możliwościami skupienia się podczas tradycyjnych form poradnictwa indywidualnego (rozmowa, testy) czy grupowego (warsztaty grupowe). Dodatkowo specyfika sytuacji, tzn. sam fakt leczenia psychiatrycznego, poczucie wstydu społecznego związanego z chorobą/zaburzeniem psychicznym ogranicza gotowość do korzystania z poradnictwa zawodowego, np. w powiatowych urzędach pracy.

W obecnie stosowanych opracowaniach związanych z poradnictwem zawodowym

o osobach chorych/zaburzonych psychicznie pisze się jako o osobach niepełnosprawnych i to właśnie z naciskiem na niepełnosprawnych obejmuje działaniami doradczymi w projektach. Natomiast nie wszyscy korzystający z terapii i leczenia psychiatrycznego są niepełnosprawni, a nawet można stwierdzić, że większość z nich formalnie nie jest, gdyż nie posiada orzeczenia o niepełnosprawności.

Osoby, które podjęły terapię bardzo często zadają sobie pytania: co ze sobą zrobić?, jakie działania zawodowe podjąć?, z czego żyć? Odpowiedzi na nie odkładane są bardzo często do zakończenia terapii. Przy czym okazuje się, że nieuregulowana sytuacja zawodowa i finansowa odłożona w czasie nie pomaga w powrocie do zdrowia, powodując pętlę chorobową danej osoby. W tej chwili trudno określić rzeczywistą skalę zjawiska, gdyż problem, najczęściej ciężar utrzymania, spada na najbliższą rodzinę lub też odbiorcy innowacji stają się statystycznymi bezrobotnymi, czy też klientami ośrodków pomocy społecznej, bez wskazania przyczyn. Trudno również określić skalę zjawiska, ze względu na fakt, iż część osób po terapii wypada całkowicie poza system wsparcia.

Obecnie nie ma zbyt upowszechnionego systemowego, celowanego wsparcia w obszarze doradztwa zawodowego dla osób zaburzonych i chorych psychicznie. Klasyczne formy doradztwa indywidualnego czy też realizowanego w ramach klubów pracy zakładają gotowość i otwartość na reorientację zawodową i zmianę zawodu/pracy. W przypadku określonej przez nas grupy odbiorców innowacji zakładamy występowanie barier mających różne podłoża (np. związane z przyjmowanymi lekami, zaburzeniami refleksji i możliwościami realnej oceny własnej osoby), dlatego zaproponowana metodologia pracy doradcy opiera się na realizacji przez odbiorców zadań wskazujących na predyspozycje, zdolności i umiejętności oraz ich wykorzystanie w nowym obszarze zawodowym. Proces zadaniowy ma też wspomóc umiejętności związane z organizacją i przedefiniowaniem dotychczasowej pracy. Zaproponowana metodologia pracy przełamuje schematy i stawia odbiorców w zupełnie nowej sytuacji, co również jest bardzo ważne w pracy z tą grupą. Klasyczne metody doradcze nie wykorzystują potencjału, jaki niesie za sobą praca przełamująca dotychczasowe schematy działania i stawiająca osobę w zupełnie nowej, nieznanej sytuacji związanej z pasją/sportem.

### **Założenia programu „Z pasji do pracy”**

Poradnictwo zawodowe oparte jest na realizacji przez odbiorcę pakietu zadań w konkretnym środowisku (np. sportowym, związanym z możliwością rozwoju pasji) pozwalającego na określenie predyspozycji zawodowych. Uczestnik w trakcie zajęć z jednej strony uczy się nowych rzeczy, a z drugiej ma możliwość weryfikowania swoich predyspozycji, zdolności. Wybrane sporty/ pasje muszą jednak spełniać pewne kryteria:

- muszą dawać możliwość działania zarówno indywidualnego, jak i grupowego
- muszą być dla osoby objętej doradztwem stosunkowo nieznane – nowe
- muszą nieść za sobą element nauki i związany z tym mobilizujący stres (eustes)
- muszą być w nowym środowisku

- muszą mieć potencjał przygotowania różnorodności zadań
- musi być element, nad którym uczestnik nie będzie miał pełnej kontroli, wpływu (np. czynniki przyrodnicze)
- muszą być to zajęcia wymuszające koncentrację i systematyczność działań (zachowanie higieny pracy).

Realizując sesję testową wybraliśmy dwa rodzaje aktywności: jeździectwo i żeglarstwo. Niemniej jednak doradca zawodowy może zdecydować o realizacji sesji w każdym innym środowisku, które spełnia wyżej wymienione kryteria. Nie ma to co tego najmniejszych przeciwwskazań, gdyż realizowane zajęcia są tylko tłem doświadczenia poradnictwa zawodowego.

## Wytyczne dla osób prowadzących poradnictwo zawodowe

### Etap kwalifikacji osób do projektu

#### **Dobór doradcy zawodowego – obserwatora – warunki wstępne**

Rekomendujemy, aby osoby które będą prowadziły obserwacje i udzielały wsparcia w pierwszym rzędzie same określiły swój stosunek do:

**Osób doświadczających problemów psychicznych.** Kontakt z takimi osobami jest obciążony dużym napięciem emocjonalnym, ponieważ osoby te są w okresie „rekonwalescencji”. Bardzo często ich główną trudnością jest prawidłowe funkcjonowanie w grupie społecznej, w relacjach interpersonalnych, wyrażanie emocji (zbyt gwałtowne albo mocno kontrolowane), zmienność nastroju, czasem irracjonalność zachowania. Dlatego doradca zawodowy bezwzględnie powinien mieć w sobie pełną akceptację takich osób, postawę bez wewnętrznych uprzedzeń, lęków i ograniczeń. Jest to trudne zadanie, ponieważ z jednej strony należy wykazać się pewną dozą tolerancji na nietypowe zachowania, ale z drugiej należy umieć swobodnie i otwarcie takie zachowania zauważyć, jeżeli trzeba wyciszyć lub poprosić o dodatkowe wyjaśnienie, dlaczego uczestnik zachował się w taki – nie inny sposób. Powiedzieć o tym w jaki sposób owo zachowanie może być zinterpretowane przez pracodawcę lub współpracownika. Sprawdzić, czy uczestnik ma świadomość tego jakie emocje wzbudza u innych.

**Charakteru zajęć, podczas których będzie prowadził obserwacje** – mówiąc wprost powinien lubić rodzaj czynności, przy których będzie obserwował uczestników. Każdy z nas jest tylko człowiekiem i posiada swoje wewnętrzne ograniczenia. Doświadczenia naszych doradców wskazują, że jest bardzo trudno dobrze wykonywać swoje zadania, jeśli doradca musi „walczyć” sam ze sobą. Zajęcia związane ze zwierzętami konfrontowały doradcę z jego odpornością na nieprzyjemne zapachy, kurzem, lękiem przed zwierzętami, nudą w przypadku braku zainteresowania jazdą konną (grupa jeździła konno – doradca nie). Dla osoby akceptującej i dobrze znoszącej takie niedogodności nie stanowiło to przeszkody i pozwalało w pełni się skupić na uczestnikach. Podobnie z grupą „żeglarską” – doradca „nie lubiący” przebywania na wodzie może doświadczać nudę, choroby morskiej,

lęku związanego z byciem na otwartym akwenu wodnym, braku zainteresowania wykonywanymi przez grupę czynnościami.

Doświadczenie zdobyte przez doradców w tym projekcie jednoznacznie wskazuje, że musi być zachowany warunek „początkowego” dobrego nastawienia zarówno do uczestników jak i charakteru wykonywanych zadań.

### **Dobry dobór doradcy zawodowego – obserwatora – pożądane cechy**

Ponieważ charakter prowadzonych zajęć – ich przebieg, postawione zadania i cele jest podobny do zajęć prowadzonych w grupach socjoterapeutycznych doradca zawodowy – obserwator grupy powinien **dysponować cechami trenera grupy**. Zaliczamy do nich (por. M.Corey, G. Corey, Grupy. Zasady i techniki grupowej pomocy psychologicznej, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1995, s.36):

1. **Odwagę** – przebywanie w grupie osób wykonujących zadania i obserwowanie ich z zamiarem późniejszego dzielenia się swoimi obserwacjami wymaga od doradcy odważnego uczestniczenia we wszystkich czynnościach – również w sytuacjach konfliktowych w grupie, konfrontowania uczestników z wnioskami, które mogą im się nie spodobać, emocjonalnego uczestnictwa w przeżywanych przez nich lękach i trudnościach, bezpośredniego i otwartego wyrażania swoich obaw i oczekiwań.
2. **Gotowość do modelowania zachowań** – zarówno poprzez informacje zwrotne udzielane uczestnikom, jak też poprzez własne postępowanie i postawę modelujemy normy i zasady, które będą obowiązywać w grupie.
3. **Obecność – rola doradcy** – obserwatora nie będzie chroniła przed emocjonalnym doświadczeniem osób w grupie. Przeżywaniem ich lęków i trudności, także ich radości. Współuczestniczenie w zajęciach i umiejętność obecności (bycia emocjonalnego z grupą), nieizolowanie się i nieukrywanie za pełnioną rolę jest bardzo ważne. Oczywiście doradca obserwator ujawnia swoje emocje wówczas, kiedy ma to na celu poprawę funkcjonowania osoby w grupie lub całej grupy. W pozostałych przypadkach powinien swoje emocje zachować dla siebie. Powinien także trzymać pod kontrolą ewentualną potrzebę nadmiernego utożsamiania się z sytuacją uczestników.
4. **Dobrą wolę i troskę** – czyli zainteresowanie dobrem innych
5. **Wiarę w sens prowadzonych działań** – przekonanie o tym, że podjęta przez uczestników aktywność, wykonywanie zadań, wsparcie, którego dostarcza uczestnikowi grupa, instruktorzy zajęć, on sam – swoimi obserwacjami i doradztwem, przyczyniają się do korzystnych zmian.
6. **Spokojną postawę wobec ataków** – przekazywane z życzliwością i w dobrej wierze uwagi obserwatora – doradcy mogą wzbudzać (i wzbudzają) u uczestników różne reakcje. Czasem jest to atak na osobę doradcy, na głoszone przez niego opinie i wnioski, bywa, że atak skierowany jest na uczestników grupy. Jest bardzo ważne, aby nie bać się takich sytuacji, umieć je opanować, a w stosownym czasie omówić tak, aby osoba atakująca mogła wyciągnąć z tego naukę i wnioski przydatne w dalszej karierze zawodowej.
7. **Poczucie humoru i dystans do siebie** – jak pokazują doświadczenia naszych

doradców- obserwatorów „zajęcia w terenie” generują dużo nieprzewidywanych sytuacji, pokazują słabości uczestników, ale również osób obserwujących. Często są humorystyczne, na luzie, bardzo odbiegają od klimatu pracy w „sali zajęć”. Brak dystansu do siebie i do innych, niereagowanie na sytuacje zabawne utrudnia grupie rozładowanie napięcia, regulację emocji i świadczy „o psychicznej sztywności” bardzo niekorzystnej i niepożądanego w pracy z grupą.

### **Dobry dobór doradcy zawodowego – obserwatora – niezbędne umiejętności**

- 1. Aktywne słuchanie** – wychwytywanie zarówno treści werbalnych jak i niewerbalnych. Umiejętność takiego obserwowania uczestników, aby rozumieć ich zachowania na wielu poziomach.
- 2. Klaryfikowanie** – umiejętność podsumowania i wyciągania wniosków z poczynionych obserwacji, przedstawianie ich w zrozumiałym dla uczestników sposób.
- 3. Konfrontowanie** – konkretne nazwanie zachowania, które powinno być przedmiotem omówienia i podzielenie się własnymi odczuciami związanymi z tym zachowaniem. Szczególnie istotna umiejętność przy omawianiu zachowań niepożądanych lub mogących wzburzyć uczestnika.
- 4. Diagnozowanie** – coś więcej niż tylko podzielenie się swoimi obserwacjami. Umiejętność stworzenia kompleksowej „sylwetki” zawodowej uczestnika w oparciu o obserwację, posiadaną przez doradcę zawodowego wiedzę merytoryczną, uwzględniającą doświadczenia zarówno uczestnika jak i doradcy. Wskazanie możliwości wykorzystania posiadanych zasobów w życiu zawodowym i społecznym.

### **Etap doboru uczestników:**

Rekomendujemy udział osób z maksymalnie dwuletnią przerwą w pracy zawodowej spowodowaną zaburzeniami psychicznymi. Doradca zawodowy nie jest osobą, która musi posiadać bogatą wiedzę z zakresu psychiatrii lub psychopatologii. Nie jest w związku z tym w stanie ocenić kondycji psychicznej osoby, która się do projektu zgłosiła. Nie jest również wyposażony w umiejętności postępowania z osobami o dużym deficycie psychicznym. Z uwagi na to, że osoby przyjęte do poradnictwa przeżyły „jakiś” kryzys psychiczny, ale wcześniej pracowały, miały kontakty osobiste i społeczne, dają podstawę do wniosku, że osoby takie dysponują względnie (jak na swoją sytuację) stabilną konstrukcją psychiczną, mają wcześniejsze doświadczenia pracy w grupie społecznej, do których mogą się odwołać, ponadto charakter ich zaburzeń nie jest bardzo głęboki. Każdy z uczestników powinien bezwzględnie przedstawić zaświadczenie od lekarza psychiatrii, który wraza zgodę na uczestnictwo w zajęciach danego typu – np. żeglarskich lub jeździeckich. Jest to ważny warunek, ponieważ osoby kwalifikujące uczestników nie mają pełnego wglądu w przebieg choroby, charakter zaburzeń i nie posiadają wystarczającej wiedzy, żeby ocenić czy np. dana osoba nie doświadcza ataków paniki lub agresji w sytuacjach trudnych.

**Motywacja** – podobnie jak w przypadku doradcy zawodowego, także u uczestników istotną rzeczą znacząco zwiększającą szanse na pełne i efektywne uczestnictwo w projekcie

jest dobre nastawienie do charakteru wykonywanych czynności. Zadania przewidziane dla członków grup mocno ich angażują, wymagają dużej aktywności, współpracy itd. Wobec tego muszą to być działania w obszarze wstępnie zaakceptowanym przez uczestnika. Nie powinien on w trakcie projektu walczyć np. ze wstrętem do nieprzyjemnego zapachu i lękiem przed zwierzętami, lub lękiem przed „wpadnięciem” do wody. Charakter czynności powinien być dla uczestnika na tyle atrakcyjny i przyjemny, aby podejmował on wysiłek nauki nowych umiejętności, sprostania wymaganiom instruktora lub grupy, sam w sobie powinien być nagrodą.

### **Zbieżność celów poradnictwa zawodowego z celami uczestnika.**

Podczas rozmowy wstępnej należy bardzo wyraźnie nakreślić cel projektu, a jest nim weryfikacja predyspozycji zawodowych uczestnika i wyposażenie go w wiedzę odnośnie możliwości podjęcia zatrudnienia i powrotu na rynek pracy. Trzeba to wyraźnie zaznaczyć – tak aby rozwiać wątpliwości czemu projekt służy. Należy także przypominać o tym celu na każdych zajęciach. W jednej z grup zdarzyła się sytuacja, że doradca obserwator w momencie przystąpienia do rozmowy doradczej został zaatakowany przez uczestnika, który stwierdził, że nie życzy sobie uwag pod swoim adresem – na zajęciach jest po to, aby miło spędzić czas. Należy wówczas ponownie zweryfikować zbieżność celów projektu z celami uczestnika.

**Samodzielność** – już na etapie rekrutacji należy zwrócić uwagę, czy uczestnik sam podjął inicjatywę zgłoszenia się do projektu, czy jest to działanie osób trzecich (rodziców, partnera, lekarza, terapeuty, itp.). Doświadczenia zdobyte podczas realizacji naszej edycji projektu wskazują, że często uczestnicy są wyręczani przez otoczenie w kontakcie z organizatorem zajęć – rodzina przyjeżdża po dokumenty potrzebne do zgłoszenia do projektu, pomaga je wypełnić ( pomimo tego, że osoba jest sprawna intelektualnie i mogłaby to zrobić sama), towarzyszy przy wizytach w biurze projektu, w razie nieobecności usprawiedliwia je, odwozi uczestnika na zajęcia i obserwuje w miarę możliwości podczas zajęć, itp. Stanowczo należy podkreślić, że warunkiem uczestnictwa jest pełna samodzielność uczestnika.

**Dyspozycyjność** – poradnictwo jest oparte na kilku spotkaniach, które liczą stosunkowo dużo godzin - razem z dojazdem zajmują dużą część dnia. Nieobecność uczestnika podczas jednego tygodnia zajęć skutkuje utratą dużej ilości doświadczeń i informacji, a także pozbawia małą grupę jej istotnego członka. Dlatego rekomendujemy dobór do poradnictwa osób, które rzeczywiście mają czas i możliwości uczestnictwa w nim – bez konieczności przekładania innych zajęć, generowania różnych problemów itp.

Dobierając uczestników do warsztatów warto posłużyć się formularzem rekrutacyjnym, który wstępnie określi ich profil. Poniżej wzór:

## FORMULARZ REKRUTACYJNY

Imię i nazwisko	
Wykształcenie	
Zawód	
Ostatnie zajmowane stanowisko	
Obecny status	Osoba bezrobotna niezarejestrowana w urzędzie pracy <input type="checkbox"/> Osoba bezrobotna zarejestrowana w urzędzie pracy <input type="checkbox"/>

Proszę zaznaczyć zdanie, które Panią/ Pana opisuje:

Czy Pan / Pani:

- Jestem w trakcie psychoterapii/ farmakoterapii
- Jestem po psychoterapii/ farmakoterapii
- Jestem w stanie pracować w dotychczasowym zawodzie
- Chcę z przyczyn zdrowotnych zmienić rodzaj wcześniej wykonywanej pracy
- Chcę pozostać przy wykonywanym wcześniej rodzaju pracy

Ocena; uwagi rekrutującego (skala 1-5)

Kontakt z osobą :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Koncentracja podczas rozmowy :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Motywacja do zmiany w obszarze zawodowym :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Czy osoba korzysta z usług świadczonych przez Powiatowy Urząd Pracy, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Ośrodek Pomocy Społecznej, Centrum Integracji Społecznej:

TAK	NIE
-----	-----

### **Rozmowa wstępna - Zawarcie kontraktu**

Wymienione powyżej uwagi warto w hasłowy sposób umieścić w kontrakcie, który powinni ze sobą zawrzeć uczestnik i doradca zawodowy. Zawarcie kontraktu jest bardzo ważne, ponieważ prowadzone zajęcia mają charakter grupowy. Jak wskazuje teoretyk psychologii społecznej (Hare za: Mika ,1984, s.332), aby o dwóch lub więcej osobach można było powiedzieć, że stanowią grupę muszą być spełnione przynajmniej cztery warunki. Tak więc: a) między tymi osobami musi istnieć bezpośrednia interakcja, b) osoby muszą mieć wspólny cel, c) w zbiorze jednostek stanowiących grupę muszą istnieć normy, d) w zbiorze tym musi istnieć struktura. Dodatkowo ważne jest, aby osoby będące członkami grupy miały poczucie, że przynależą do tej konkretnej grupy. Determinuje to sposób ich zachowania się w danej grupie.

Kontrakt zawierany na początku daje gwarancje, że zaistnieją wszystkie czynniki służące temu, aby zebrane osoby stały się grupą.

#### *Wzór kontraktu*

Kontrakt zostaje zawarty pomiędzy uczestnikiem (imię i nazwisko) a doradcą zawodowym (imię i nazwisko) na czas trwania doradztwa, czyli od – do i dotyczy wzajemnych zobowiązań stron.

#### *Uczestnik:*

1. Przyjmuje do wiadomości, że celem zajęć jest poprawa jego sposobu funkcjonowania w sytuacjach zawodowych i uzyskanie informacji zwrotnych odnośnie mocnych i SŁABYCH stron, możliwości i OGRANICZEŃ tego funkcjonowania na podstawie prowadzonej przez doradcę zawodowego obserwacji podczas wykonywania zadań.
2. Zobowiązuje się do systematycznego, punktualnego i aktywnego uczestnictwa w zajęciach.
3. Jeżeli z powodów bardzo ważnych nie będzie możliwości wypełnienia pkt 2 uczestnik zobowiązuje się do osobistego lub telefonicznego wytłumaczenia swojej nieobecności lub spóźnienia lub braku aktywności.
4. Zna charakter prowadzonych zajęć i dostosuje swoje ubranie do bezpiecznego w nich uczestnictwa.
5. Z szacunkiem będzie odnosił się do pozostałych uczestników grupy, osób

prowadzących i obserwujących zajęcia.

6. Będzie przestrzegał zasad BHP podanych przez instruktora.
7. W czasie trwania zajęć nie będzie używał telefonu komórkowego.

*Doradca zawodowy:*

1. Wykorzysta całą dostępną sobie wiedzę, aby udzielić klarownych i znaczących dla dalszego rozwoju zawodowego uczestnika informacji zwrotnych.
2. Z życzliwością i w sposób mało krępujący dla uczestnika będzie prowadził obserwacje.
3. Swoimi uwagami, szczególnie odnośnie słabych stron i ograniczeń uczestnika, będzie się dzielił tylko z uczestnikiem.
4. Będzie aktywnie reagował w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa grupy.

Data zawarcia

Podpis uczestnika

Podpis doradcy

Omówienie zasad kontraktu:

Kontrakt zostaje zawarty pomiędzy uczestnikiem (imię i nazwisko) a doradcą zawodowym (imię i nazwisko) na czas trwania doradztwa, czyli od – do i dotyczy wzajemnych zobowiązań stron.

Z doświadczeń doradców zawodowych przeprowadzających pierwszą edycję projektu wynika, że zawarcie kontraktu jest ważnym elementem – określa w sensie psychologicznym rolę w projekcie. Wydaje się to banalne – ale zdarzały się sytuacje, w których uczestnik czuł się zwolniony z osobistego zaangażowania w projekt, ponieważ duża część formalności związanych z jego uczestnictwem w zajęciach była załatwiana przez osoby z jego otoczenia – terapeutę, lekarza, rodzinę. Uczestnik czuł się biernym elementem – trybikiem w niezrozumiałej procedurze.

Umówienie się doradcy zawodowego z konkretną osobą – uczestnikiem doradztwa w jasny sposób określa dalsze zasady wzajemnego traktowania się – dojrzałego i odpowiedzialnego.

*Uczestnik:*

***1. Przyjmuje do wiadomości, że celem zajęć jest poprawa jego sposobu funkcjonowania w sytuacjach zawodowych i uzyskanie informacji zwrotnych odnośnie mocnych i SŁABYCH stron, możliwości i OGRANICZEŃ tego funkcjonowania na podstawie prowadzonej przez doradcę zawodowego obserwacji podczas wykonywania zadań.***

Doradca powinien dokładnie raz jeszcze podkreślić, że celem zajęć jest dokonanie rzetelnej

i merytorycznej oceny predyspozycji zawodowych uczestnika, jego sposobu wchodzenia w relacje społeczne, udzielenie informacji zwrotnej odnośnie mocnych i słabych stron i ewentualne wsparcie w procesie poszukiwania pracy. Zajęcia odbywają się w bardzo atrakcyjnych warunkach, angażują emocjonalnie uczestnika – ale same w sobie nie są celem. Założeniem projektu NIE JEST nauka żeglarstwa czy jazdy konnej i rozwijanie tych pasji. Może to być efektem ubocznym uczestnictwa. Dlatego potrzebna jest pełna zgoda uczestnika na to, że wszystkie zaistniałe w grupie sytuacje (wykonywanie zadań i zachowania interpersonalne) będą interpretowane tak – jakby wydarzyły się w miejscu pracy. Przykładowo w jednej z naszych grup zdarzyło się, że dwie osoby stwierdziły, że nie wykonają wspólnie polecenia instruktora, ponieważ są na siebie obrażone i nie będą razem pracować. Interpretacja doradcy, że takie zachowanie jest niedopuszczalne w sytuacjach zawodowych, wywołało opór uczestników i komentarz, że oni tutaj są dla odprężenia. Dopiero przypomnienie celu projektu wpłynęło na ich zachowanie. Takich sytuacji można przytoczyć więcej.

## ***2. Zobowiązuje się do systematycznego, punktualnego i aktywnego uczestnictwa w zajęciach***

Systematycznie – nie dopuszczamy nieobecności w ogóle, ponieważ zajęć jest mało a każda osoba w grupie ma swoje miejsce i przewidziane swoje zadania do wykonania. Punktualnie – zaczynamy i kończymy w wyznaczonych godzinach bez możliwości „przyjdę później wyjdę wcześniej”, ponieważ większość zadań to zadania grupowe i tak jak w pracy - jeżeli kogoś nie ma inni muszą wykonać za niego pracę.

Aktywnego – staram się w miarę swoich możliwości dokładnie i rzetelnie wykonać powierzone zadania z zaangażowaniem i odpowiedzialnością.

## ***3. Jeżeli z powodów bardzo ważnych nie będzie możliwości wypełnienia pkt. 2 uczestnik zobowiązuje się do osobistego lub telefonicznego wytłumaczenia swojej nieobecności lub spóźnienia lub braku aktywności.***

Omawialiśmy ten punkt w podrozdziale dobór uczestników – samodzielność. Dodatkowo można nawiązać, że projekt jest testem na to, jak osoba będzie sobie radzić w realnym życiu zawodowym, czy podoła konieczności systematycznego przychodzenia do pracy. Oczywiście należy z pewną wyrozumiałością podejść do ewentualnych wydarzeń losowych – nie mniej jednak uważamy, że trzeba ustalić wyraźnie, iż większa niż 20 % nieobecność na zajęciach skutkuje wykreśleniem z doradztwa – bez względu na okoliczności.

## ***4. Zna charakter prowadzonych zajęć i dostosuje swoje ubranie do bezpiecznego w nich uczestnictwa***

Doradca zawodowy – po uzgodnieniach z instruktorem zajęć powinien poinformować uczestnika, jak powinien przygotować się do zajęć. Te przygotowania to również dobór odpowiedniego ubrania i przewidywanie nieplanowanych wydarzeń atmosferycznych.

W naszej grupie żeglarskiej zdarzyło się, że uczestnik w pochmurny, deszczowy i zimny dzień przyszedł bez odzieży ochronnej (kurtka, sweter, itp.). Nie miał też żadnej refleksji w związku z tym, że w zaistniałych warunkach atmosferycznych brak odpowiedniego stroju uniemożliwiał uczestnictwo w zajęciach.

**5. Z szacunkiem będzie odnosił się do pozostałych uczestników grupy, osób prowadzących i obserwujących zajęcia.**

W czasie zajęć obowiązują ogólne zasady szanowania innych – w szczególności nie wolno używać wulgaryzmów, komentować w sposób złośliwy i poniżający zachowań pozostałych członków grupy, grozić, itp. Osoby, które nie będą w stanie utrzymać tego punktu kontraktu dla bezpieczeństwa i korzyści innych uczestników nie będą mogły kontynuować uczestnictwa w projekcie.

**6. Będzie przestrzegał zasad BHP podanych przez instruktora.**

W trakcie zajęć to instruktor – nie doradca zawodowy wydaje polecenia. Bezwzględnie i zawsze należy je respektować pod rygorem natychmiastowego usunięcia z grupy.

**7. W czasie trwania zajęć nie będzie używał telefonu komórkowego.**

Jest to punkt kontraktu, który można zastosować opcjonalnie. Z naszych obserwacji wynika, że warto taki punkt zapisać. Dzięki temu, że telefony są wyłączone/niedostępne uczestnicy mogą się lepiej skupić na wykonywanych zadaniach. Nawiązują się silniejsze relacje między uczestnikami – są oni ze sobą nie tylko podczas wykonywania zadań, ale również w przerwach. Sprzyja to bezpieczeństwu grupy. Pozwala też skonfrontować się z sytuacją jaka istnieje realnie w pracy – nie korzystamy z prywatnych telefonów podczas wykonywania obowiązków zawodowych (za wyjątkiem naprawdę bardzo ważnych i rzadkich sytuacji).

Z drugiej strony – w prowadzonych przez nas grupach nie było zakazu używania telefonów. Sposób w jaki uczestnicy korzystali z tego urządzenia i w jakich sytuacjach dawał dużo materiału do omówienia w sesjach doradczych. Były osoby, które bezrefleksyjnie porzuciły swoje zajęcia w grupie – bo one MUSZĄ odebrać telefon lub zrobić sobie zdjęcie. W wyniku tego np. cała grupa nie wykonywała zadania lub była narażona na niebezpieczeństwo (osoba wykonująca pracę sternika nagle pobiegła pod pokład odebrać telefon – bez uprzedzenia kogokolwiek zostawiła ster na jachcie bez opieki). Inna w dość nerwowej sytuacji z końmi na wybiegu stanowczo zażądała porzucenia przez koleżankę swoich zajęć i zrobienie jej zdjęcia.

Doradca zawodowy:

**1. Wykorzysta całą dostępną sobie wiedzę, aby udzielić klarownych i znaczących dla dalszego rozwoju zawodowego uczestnika informacji zwrotnych.**

Warto podkreślić, że jesteście osobami z doświadczeniem zawodowym. I bardzo nam zależy, aby dokonać dobrej i adekwatnej oceny. Dlatego będziemy potrzebować od uczestnika informacji dotyczących nie tylko sytuacji związanych z „tu i teraz” w doradztwie, ale także związanych z jego wcześniejszymi doświadczeniami zawodowymi.

***2. Z życzliwością i w sposób mało krępujący dla uczestnika będzie prowadził obserwacje.***

Dobrze jest wytłumaczyć uczestnikom, że naszą rolą podczas wykonywania zadań jest obserwacja. Dlatego nie możemy uczestniczyć aktywnie w zajęciach, ani w czasie ich trwania zbyt głęboko omawiać swoich spostrzeżeń. Na to będzie czas podczas rozmów doradczych. Celem obserwacji nie jest ocena zachowań uczestnika w kategoriach „dobry – zły”, ale zapamiętanie ich i opisanie w kontekście predyspozycji zawodowych. Pozorna izolacja lub wycofanie się z grupy doradcy zawodowego jest podyktowana koniecznością uzyskania dystansu – tak aby mógł on objąć swoją uwagę nie tylko jedną osobę – ale całą grupę.

***3. Swoimi uwagami, szczególnie odnośnie słabych stron i ograniczeń uczestnika, będzie się dzielił tylko z uczestnikiem.***

Forma prowadzonych zajęć jest grupowa – ale wsparcie doradcy zawodowego jest formą indywidualną. Dlatego doradca omawia swoje spostrzeżenia tylko w rozmowie indywidualnej tak, aby zajęcia nie przekształciły się w terapię grupową. Oczywiście można zmienić to podejście na wyraźną prośbę grupy, która wyraża życzenie by dzielić się spostrzeżeniami w grupie.

***4. Będzie aktywnie reagował w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa grupy zachowaniem uczestnika.***

W trakcie zajęć mogą zdarzyć się zachowania, które będą zagrażać bezpieczeństwu innych osób lub samego uczestnika. Najczęściej są to zachowania związane z łamaniem zasad kontraktu. Wówczas doradca obserwator ma prawo i jest zobowiązany do natychmiastowej reakcji celem zaniechania przez uczestnika takich zachowań.

## **Etap realizacji zadań tematycznych**

Na tym etapie doradca może mniej zdecydowanie zaznaczać swoją obecność w grupie. Grupa znajduje się pod opieką specjalisty w danej dziedzinie – instruktora. To on rozdziela zadania, tłumaczy jak należy je wykonać, sprawdza wykonanie, ocenia pracę grupy, pilnuje w niej bezpieczeństwa i dyscypliny. Doradca ma funkcję obserwatora – bardzo trudną – ponieważ przebywanie w grupie powoduje, że angażuje się emocjonalnie we wszystkie sytuacje – a jednocześnie powinien zachować obiektywność i neutralność, a także spostrzegawczość i czujność – bo w grupie dużo się dzieje.

## Schemat zajęć

- I. Zajęcia rozpoczyna doradca wprowadzając temat danego spotkania i omawiając elementy na jakie będzie zwracać uwagę. Są to kolejno:
  1. Otwartość na naukę – nowe zadania i nowe doświadczenia
  2. Moje mocne i słabe strony
  3. Praca z ludźmi, zwierzętami czy przedmiotami
  4. Praca indywidualne czy zespołowa
  5. Organizacja pracy, nauki, wypoczynku
  6. Moje plany zawodowe
- II. Następnie doradca zbiera wypełnione formularze z wcześniejszego spotkania. Pyta o ewentualne uwagi lub dodatkowo wyjaśnia niezrozumiałe kwestie. Rozdaje przygotowane na dany dzień formularze, które uczestnicy przeglądają i zapoznają się z nimi.
- III. Prowadzenie zajęć przejmuje instruktor - doradca pozostaje w roli obserwatora. Jeśli uczestnik chce porozmawiać o jakiejś sprawie, która zaistniała na poprzednich zajęciach, była dla uczestnika ważna i nie mogła „poczekać” do rozmowy doradczej – zgłasza ten fakt doradcy lub instruktorowi. Instruktorzy starają się wówczas stworzyć możliwość porozmawiania w trakcie zajęć – bez konieczności przerywania pracy całej grupy.
- IV. Po skończonych zajęciach doradca prosi o wypełnienie formularza – jeśli jest czas i uczestnicy mają siły. Jeśli nie, formularze zabierają do domu i tam wypełniają. Pod koniec zajęć w danym dniu doradca na osobności dzieli się swoimi spostrzeżeniami odnośnie danego uczestnika – tak aby miał on na bieżąco informację zwrotną odnośnie swojego funkcjonowania w grupie.

### **Etap sesji doradczych – kończący doradztwo**

W końcowym etapie projektu przewidziane są indywidualne sesje doradcze. Początkowo projekt zakładał, że uda się na bieżąco, w trakcie realizacji zadań tematycznych, udzielać wskazówek doradczych. Praktyka wykazała, że ze względu na specyfikę grup konieczne jest indywidualne podsumowanie zajęć w formie indywidualnej godzinnej sesji. Wiele informacji jest dla uczestników trudnych do zaakceptowania lub niejasnych. Trudno również udzielać ich w obecności całej grupy – charakter zajęć nie przewiduje prowadzenia jednocześnie grupy zadaniowej i socjoterapeutycznej. Udzielanie porad indywidualnie wiązałoby się z wykluczeniem uczestnika z realizacji zadań, a doradcy z możliwości obserwacji pozostałych uczestników. Dlatego zdecydowanie rekomendujemy zaproszenie uczestników na indywidualne spotkania doradcze, podczas których omówione zostaną wszystkie spostrzeżenia i uwagi – zarówno te, które ma doradca, jak i spostrzeżenia i wnioski uczestnika. W wyniku tego spotkania zostanie wypracowany Indywidualny Plan Działania, który jest dokumentem zbierającym wszystkie istotne informacje, jak również nakreślającym dalszy kierunek działań uczestnika.

## **Rekomendacje do zajęć testowych**

Z perspektywy zakończonego projektu rekomendujemy dwa takie spotkania doradcze. Pierwsze po odbyciu 2 zajęć – a drugie na końcu. Na pierwszym spotkaniu doradca i uczestnik mogliby omówić te sytuacje i zachowania, które wydają się być trudne. Mogliby porozmawiać o słabych stronach uczestnika lub sytuacjach dla niego trudnych. Doradca mógłby wskazać sposoby ich przezwyciężenia, korekty zachowań, zwrócić uwagę na obszary wymagające zamiany. Wspólnie z uczestnikiem doprecyzowałiby kierunek tych zmian lub obszaru pracy uczestnika. Spotkanie drugie mogłoby jednocześnie uwzględniać całościową diagnozę sylwetki zawodowej uczestnika. Jednocześnie doradca i uczestnik mogliby się odnieść do zmian jakich dokonał w sobie uczestnik w czasie trwania projektu. Wydaje się to być najbardziej efektywnym sposobem pracy doradczej.

## **Realizacja zajęć żeglarskich i jeździeckich**

Realizacja zadań związanych z uprawianiem jeździectwa, żeglarstwa czy też innych pasji jest dla doradcy zawodowego podstawą do dyskusji i ukierunkowania zawodowego uczestników. Na podstawie obserwacji doradcy, ale również obserwacji poczynionych przez samych uczestników, powstaje płaszczyzna do dyskusji o przyszłości zawodowej osób powracających po kryzysie psychicznym na rynek pracy. Zadania jakie są realizowane w stajni, czy na przystani żeglarskiej nie są same w sobie tak istotne, jak właściwe ukierunkowanie i wskazanie na co w szczególności uczestnicy mają zwrócić uwagę wykonując je. Wskazane jest, by osoba przygotowująca zakres prac uwzględniała:

- tematykę doradczą spotkania i dobór do niej rodzaju zadań
- możliwości percepcyjne poszczególnych uczestników
- ograniczenia fizyczne poszczególnych uczestników
- tempo zadań do możliwości poszczególnych uczestników
- ciągłość procesu aklimatyzacyjnego i dydaktycznego (właściwe następowanie trudności zadań po sobie)
- możliwość wykonywania niektórych zadań wielokrotnie – z obserwacją różnych predyspozycji przez doradcę i uczestnika (np. raz określa swoje mocne i słabe strony, kolejny raz - czy bardziej odpowiada mu praca indywidualna czy zespołowa).

Jest to możliwe do osiągnięcia przy współpracy doradcy zawodowego z instruktorem prowadzącym zajęcia.

Zajęcia realizowane są w sześciu 4-godzinnych blokach dydaktycznych.

Zestawienie tematyki poradnictwa zawodowego oraz programu zajęć żeglarskich i jeździeckich

Lp.	Temat Poradnictwa zawodowego	Temat zajęć żeglarskich	Temat zajęć jeździeckich	Liczba godzin zegar - owych
1	Otwartość na naukę – nowe zadania, nowe doświadczenia	Poznanie podstawowych pojęć związanych z żeglarstwem	Poznanie podstawowych pojęć związanych z jeździectwem i końmi	4
2	Moje mocne i słabe strony	Węzły żeglarskie	Pielęgnacja koni	4
3	Praca z ludźmi, zwierzętami, czy przedmiotami	Manewry jachtem	Organizacja i zasady utrzymania porządku w stajni	4
4	Praca indywidualna i zespołowa	Wyposażenie i konserwacja jachtu	Praca w stajni	4
5	Organizacja pracy, nauki, organizacja wypoczynku	Praca z mapą	Zdrowie koni	4
6	Moje plany zawodowe, przygotowanie Indywidualnego Planu Działania	Realizacja zaplanowanej trasy żeglugi	Organizacja pobytu w stajni dzieciom i młodzieży	4
7	Indywidualna sesja doradcza – zebranie wypracowanych materiałów do IPD			1
	Razem			25

Poniżej prezentujemy zestawy przykładowych zadań realizowanych w stajni i na przystani żeglarskiej. Zajęcia powinny uwzględniać zasady metodyki prowadzenia zajęć dla poszczególnych sportów/pasji.

## ZAJĘCIA ŻEGLARSKIE

### Spotkanie 1. Otwartość na naukę – nowe zadania, nowe doświadczenia

Temat przewodni zajęć żeglarskich: *Poznanie podstawowych pojęć związanych z żeglarstwem*

#### Przebieg zajęć

- zapoznanie z jachtem
- omówienie bezpiecznego poruszania się na jachcie nazewnictwo części składowych jachtu; omówienie oraz dopasowanie środków asekuracyjnymi
- omówienie i przydzielenie stanowisk manewrowych
- zaznajomienie się ze sposobem stawiania i zrzucania żagli
- praca na sterze oraz praca na cumach i odbijaczach
- wyptnięcie w rejs – wykorzystywanie wcześniej przekazanej wiedzy

### Spotkanie 2. Moje mocne i słabe strony

Temat przewodni zajęć żeglarskich: *Węzły żeglarskie*

#### Przebieg zajęć

- nauka wiązania lin, węzły podstawowe oraz zrobienie oka na linie
- klar portowy i morski
- prowadzenie jachtu zadany kurs względem brzegu

### Spotkanie 3. Praca z ludźmi, zwierzętami, czy przedmiotami

Temat przewodni zajęć żeglarskich: *Manewry jachtem*

#### Przebieg zajęć

- prace bosmańskie na pokładzie jachtu: utrwalanie wiedzy z poprzednich zajęć
- manewrowanie: proste prowadzenie jachtu, ostrzenie, odpadanie
- prawidłowe ustawienie żagli względem wiatru
- manewry główne: zwrot przez sztag i zwrot przez rufę

### Spotkanie 4. Praca indywidualna i zespołowa

Temat przewodni zajęć żeglarskich: *Wyposażenie i konserwacja jachtu*

#### Przebieg zajęć:

- prace bosmańskie: zasady i wykonywanie konserwacji jachtu
- dalsze szkolenie manewrowe

### Spotkanie 5. Organizacja pracy, nauki, organizacja wycieczki

Temat przewodni zajęć żeglarskich: *Praca z mapą*

#### Przebieg zajęć:

- zaznajomienie się z mapą morską oraz przedstawienie podstawowych znaków nawigacyjnych
- wybrane zagadnienie locji
- przygotowanie planu podróży z portu Trzebież do portu w Stepnicy
- zajęcia na wodzie: odnajdowanie się na akwenie poprzez określenie pozycji za pomocą znaków nawigacyjnych, pływanie w nabieżniku.

Spotkanie 6. Moje plany zawodowe, przygotowanie Indywidualnego Planu Działania

Temat przewodni zajęć żeglarskich: *Realizacja zaplanowanej trasy żeglugi.*

#### Przebieg zajęć

- Realizacja pod nadzorem instruktora rejsu Trzebież - Stepnica.

### ZAJĘCIA JEŹDZIECKIE

Spotkanie 1. Otwartość na naukę – nowe zadania, nowe doświadczenia

Temat przewodni zajęć jeździeckich: *Poznanie podstawowych pojęć związanych z jeździectwem i końmi*

#### Przebieg zajęć

- omówienie zasad bezpieczeństwa w stajni
- sprzęt jeździecki budowa i celowość zastosowania
- zasady siodłania i rozsiodływania konia
- zasady czyszczenia koni przed jazdą
- czyszczenie rzędu jeździeckiego
- nauka jazdy konnej na lonży: ćwiczenia z równowagi

Spotkanie 2. Moje mocne i słabe strony

Temat przewodni zajęć jeździeckich: *Pielęgnacja koni*

#### Przebieg zajęć

- motoryka poruszania się koni – omówienie trzech podstawowych chodów
- środki używane do pielęgnacji koni i ich zastosowanie
- czyszczenie i mycie koni,
- czyszczenie i pielęgnacja kopyt
- nauka jazdy konnej na lonży: ćwiczenia w stępie i kłusie

Spotkanie 3. Praca z ludźmi, zwierzętami, czy przedmiotami

Temat przewodni zajęć jeździeckich: *Organizacja i zasady utrzymania porządku w stajni*

### Przebieg zajęć

- poznanie i zastosowania sprzętu jeździeckiego: ochraniacze, kaloszki, podkładki, owijki
- porządkowanie sprzętu jeździeckiego i jego pielęgnacja
- nauka jazdy konnej na lonży i samodzielnie w stępie i kłusie

### Spotkanie 4. Praca indywidualna i zespołowa

Temat przewodni zajęć jeździeckich: *Praca w stajni*

#### Przebieg zajęć:

- dyscypliny jeździeckie
- prace porządkowe na terenie stajni
- przygotowywanie elementów technicznych niezbędnych podczas rozgrywania zawodów konnych: ujeżdżenie i skoki
- nauka jazdy konnej na lonży i samodzielnie w stępie i kłusie

### Spotkanie 5. Organizacja pracy, nauki, organizacja wypoczynku

Temat przewodni zajęć jeździeckich: *Zdrowie koni*

#### Przebieg zajęć:

- Podstawowe informacje o utrzymywaniu zdrowia u koni: szczepienia i odrobaczanie koni
- Zasady dekowania koni
- Prowadzenie koni, wyprowadzanie i wprowadzanie do boksu
- Zasady trzymania koni podczas czynności weterynaryjnych
- Przygotowanie koni do jazdy konnej
- Nauka jazdy konnej na lonży i samodzielnie w stępie i kłusie

### Spotkanie 6. Moje plany zawodowe, przygotowanie Indywidualnego Planu Działania

Temat przewodni zajęć jeździeckich: *Organizacja pobytu w stajni dzieciom i młodzieży.*

#### Przebieg zajęć

- Przygotowywanie gier i zabaw związanych z końmi dla grup zorganizowanych
- Wykonywanie elementów plastycznych wykorzystywanych przez dzieci i młodzież
- Przygotowanie koni do jazdy konnej
- Nauka jazdy konnej na lonży i samodzielnie w stępie i kłusie

## Realizacja programu poradnictwa zawodowego

Proponowane zagadnienia poradnictwa zawodowego są powszechne i znane każdemu doradcy zawodowemu pracującemu z osobami dorosłymi. Dlatego też w naszej ocenie nie ma konieczności ich omawiania. Niemniej jednak poradnictwo zawodowe oparte na wnioskach z realizacji konkretnych zadań musi odpowiadać na konkretne cele poznawcze związane z reorientacją zawodową. Dlatego też zostały stworzone arkusze tematyczne zarówno dla uczestników jak i dla doradców realizujących program poradnictwa. Arkusze obserwacji dla doradców zawodowych zawierają w większości pytania otwarte i mają za zadanie porządkować spostrzeżenia dotyczące konkretnej osoby. Dla uczestników arkusze opierają się głównie na możliwości wielokrotnego wyboru z możliwością dopisania odpowiedzi. Jest to modyfikacja wprowadzona po zajęciach testowych i wynika z dwóch przesłanek:

- ograniczenia czasowego zajęć – cztery godziny są zdecydowanie czasem optymalnym dla uczestników i nie zalecamy ich wydłużenia
- ograniczeń zdrowotnych uczestników i problemów jakie mogą mieć z koncentracją.

Arkusze w procesie poradnictwa stanowią element wspomagający i systematyzujący. Ułatwiają również opracowanie Indywidualnego Planu Działania. Dlatego ważne też jest, by doradca ustalił z grupą, czy karty pozostają do czasu przygotowania IPD u niego, czy też każdy z uczestników przechowuje je w swojej teczce. Doradca nie musi swoich kart udostępniać uczestnikom. Informacje, które zapisuje, mają wspomóc proces doradczy i utworzenie Indywidualnego Planu Działania.

Załączone poniżej arkusze są narzędziem uzupełniającym metodę pracy doradców zawodowych.

## Zajęcia I

### Temat I - Otwartość na naukę – nowe zadania, nowe doświadczenie

#### Arkusz obserwacji doradcy zawodowego

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

#### 1. Wrażenie ogólne uczestnika przy pierwszym kontakcie – komunikatywność

- uczestnik komunikatywny
- uczestnik średnio komunikatywny
- uczestnik mało komunikatywny

#### 2. Aklimatyzacja uczestnika w nowym miejscu

#### 3. Zaangażowanie uczestnika podczas zajęć

#### 4. Aktywność uczestnika na zajęciach

#### 5. Motywacja uczestnika do nauki nowych zagadnień

#### 6. Utrzymywanie kontaktu z prowadzącym podczas zajęć

7. Czy uczestnik zadawał pytania adekwatne do sytuacji?

8. Wypowiadanie się w sposób zrozumiały

9. Które czynności sprawiły uczestnikowi trudność?

10. Jak reagował uczestnik na kontakt z nowymi przedmiotami, zadaniami i czynnościami?

11. Ocena sprawności manualnej uczestnika, koordynacji ruchów

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

12. Ocena sprawność ogólnej fizycznej uczestnika

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

13. Umiejętność posługiwania się narzędziami

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

14. Spostrzegawczość

- dobra
- raczej dobra

- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

15. Koncentracja uwagi

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

16. Dokładność wykonywania zadań

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

17. Łatwość przyswajania zagadnień teoretycznych

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

18. Łatwość przyswajania zagadnień praktycznych

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczając

19. Szybkość wykonywania zadań

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

20. Prawidłowość wykonywania poleceń

- dobra
- raczej dobra
- przeciętna
- raczej niewystarczająca
- niewystarczająca

## Zajęcia I

### Temat I - Otwartość na naukę – nowe zadania, nowe doświadczenie

#### Arkusze samooceny

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. Przed przyjazdem na zajęcia czułem:

- ciekawość
- obawę
- nic nie czułem
- inne: .....

2. Przed zajęciami obawiałem się:

- nieznanymi mi nowymi osobami
- nie poradzę sobie
- uwag od innych osób
- inne .....

3. Moje samopoczucie w nowym miejscu jest:

- dobre
- dobre ale mogłoby być lepsze, ponieważ .....
- czuje się niekomfortowo, ponieważ .....

4. Chcę się uczyć nowych rzeczy:

- tak                       tak, ale tylko wybranych                       raczej nie

5. Chciałbym się uczyć:

- zgłębiać już znane zagadnienia
- jestem otwarty na zupełnie nowe tematy
- wszystko mi jedno czego się uczę

6. W nauce nowych zagadnień pasjonują mnie:

- nowe umiejętności

- nowa wiedza
- dążenie do nowych osiągnięć
- samodyscyplina
- obowiązkowość
- inne .....

7. Dziś podczas pracy towarzyszyły mi najczęściej:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> radość      | <input type="checkbox"/> obawa         |
| <input type="checkbox"/> satysfakcja | <input type="checkbox"/> nerwowość     |
| <input type="checkbox"/> irytacja    | <input type="checkbox"/> dumę          |
| <input type="checkbox"/> zdumienie   | <input type="checkbox"/> wstyd         |
| <input type="checkbox"/> irytacja    | <input type="checkbox"/> poczucie winy |
| <input type="checkbox"/> przerażenie | <input type="checkbox"/> zdziwienie    |
| <input type="checkbox"/> inne .....  |  |

8. Atmosfera miejsca prowadzenia zajęć:

- odpowiada mi
- odpowiada mi ale .....
- nie odpowiada mi, ponieważ .....

9. Moje relacje z innymi uczestnikami zajęć są:

- dobrze
- średnie, ponieważ .....
- słabe, ponieważ .....

10. Dziś z wykonywanych zajęć najciekawsze były:

1. ....
2. ....

11. Dzisiaj najwięcej problemów sprawiło mi:

1. ....
2. ....

12. Poziom zapamiętywania przeze mnie nowych informacji oceniam na:

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

13. Poziom jasności przekazywanych komunikatów przez prowadzącego oceniam na:

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

14. W głównej mierze otoczenie poznaje:

- wzrokiem                       słuchem                       dotykiem i odczuwaniem całego ciała

15. Dziś dla mnie najtrudniejsze było:

..... .....
----------------

16. Łatwiej było mi zapamiętać:

- informacje  
 praktyczne czynności

17. Aby ułatwić sobie zapamiętywanie nowych informacji powinienem:

--

18. Aby ułatwić mi zapamiętywanie nowych informacji i czynności prowadzący powinien:

--

19. Dziś sprawiło mi satysfakcję wykonywanie następujących czynności:

--

## Zajęcia II

### Temat II. Moje mocne i słabe strony

#### Arkusz doradcy zawodowego

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. Uczestnik w trzech słowach – jak można go określić w trzech słowach pozytywnych lub/i negatywnych

2. Czy uczestnik sprawiał jakieś problemy prowadzącemu, jeśli tak – jakie?

3. Uczestnik potrafi dzielić się sukcesami

4. Uczestnik nie radzi sobie z porażkami

5. Czy uczestnik przejawia dobrą wolę i empatię?

## 6. Które terminy pasują do uczestnika?

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pracowity       | <input type="checkbox"/> Leniwy       |
| <input type="checkbox"/> Pomysłowy       | <input type="checkbox"/> Monotonny    |
| <input type="checkbox"/> Koleżeński      | <input type="checkbox"/> Samolubny    |
| <input type="checkbox"/> Przedsiębiorczy | <input type="checkbox"/> Niezaradny   |
| <input type="checkbox"/> Spokojny        | <input type="checkbox"/> Nerwowy      |
| <input type="checkbox"/> Pomocy          | <input type="checkbox"/> Egoistyczny  |
| <input type="checkbox"/> Odpowiedzialny  | <input type="checkbox"/> Roztargniony |
| <input type="checkbox"/> Wesoły          | <input type="checkbox"/> Ponury       |
| <input type="checkbox"/> Prawdomówny     | <input type="checkbox"/> Kłamczuch    |
| <input type="checkbox"/> Opiekuńczy      | <input type="checkbox"/> Nieczuły     |

## 7. Co najbardziej interesowało uczestnika podczas zajęć?

## 8. Czy uczestnik w jakiś sposób motywował siebie i innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach?

## 9. Trzy największe zalety uczestnika widoczne podczas zajęć

## 10. Trzy największe słabe strony uczestnika widoczne podczas zajęć

## 11. Trzy czynności podczas zajęć, które uczestnik wykonywał najlepiej

12. Trzy czynność podczas zajęć, które uczestnik wykonywał najchętniej

13. Nad wykonywaniem jakich czynności uczestnik powinien pracować?

14. Co uczestnik robił lepiej niż inni?

15. Za co podczas zajęć można pochwalić uczestnika?

16. Jaką wiedzę podczas zajęć dysponował uczestnik?

17. Uczestnik szczególnie podczas zajęć wyróżniał się

18. Które swoje mocne strony uczestnik powinien rozwijać?

19. Nad którymi swoimi słabymi stronami uczestnik powinien szczególnie pracować?

20. Uczestnik podczas zajęć emanował  
    pewnością siebie  
    wycofaniem, brakiem pewności siebie

## Zajęcia II

### Temat II. Moje mocne i słabe strony

#### Arkusze samooceny

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. Moja osoba w trzech słowach – jaki jestem w trzech słowach:

Jestem .....

Jestem .....

Jestem .....

2. W szkole najlepiej mi szło z takich przedmiotach jak:

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> matematyka   | <input type="checkbox"/> j. polski |
| <input type="checkbox"/> historia     | <input type="checkbox"/> fizyka    |
| <input type="checkbox"/> chemia       | <input type="checkbox"/> biologia  |
| <input type="checkbox"/> plastyka     | <input type="checkbox"/> muzyka    |
| <input type="checkbox"/> j. angielski | <input type="checkbox"/> j. polski |
| <input type="checkbox"/> geografia    | <input type="checkbox"/> w-f       |

3. W szkole najłabiej mi szło z takich przedmiotów jak:

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> matematyka   | <input type="checkbox"/> j. polski |
| <input type="checkbox"/> historia     | <input type="checkbox"/> fizyka    |
| <input type="checkbox"/> chemia       | <input type="checkbox"/> biologia  |
| <input type="checkbox"/> plastyka     | <input type="checkbox"/> muzyka    |
| <input type="checkbox"/> j. angielski | <input type="checkbox"/> j. polski |
| <input type="checkbox"/> geografia    | <input type="checkbox"/> w-f       |

4. Mój największy sukces życiowy:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ukończenie szkoły | <input type="checkbox"/> dziecko/dzieci            |
| <input type="checkbox"/> prawo jazdy       | <input type="checkbox"/> wymarzona praca           |
| <input type="checkbox"/> miłość mego życia | <input type="checkbox"/> sukces sportowy           |
| <input type="checkbox"/> awans zawodowy    | <input type="checkbox"/> dobra sytuacja materialna |
| <input type="checkbox"/> inny - .....      |  |

5. Moja największa porażka:

.....
.....

6. Terminy które określają mnie:

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pracowity       | <input type="checkbox"/> Leniwy       |
| <input type="checkbox"/> Pomysłowy       | <input type="checkbox"/> Monotonny    |
| <input type="checkbox"/> Koleżeński      | <input type="checkbox"/> Samolubny    |
| <input type="checkbox"/> Przedsiębiorczy | <input type="checkbox"/> Niezaradny   |
| <input type="checkbox"/> Spokojny        | <input type="checkbox"/> Nerwowy      |
| <input type="checkbox"/> Pomocy          | <input type="checkbox"/> Egoistyczny  |
| <input type="checkbox"/> Odpowiedzialny  | <input type="checkbox"/> Roztargniony |
| <input type="checkbox"/> Wesoły          | <input type="checkbox"/> Ponury       |
| <input type="checkbox"/> Prawdomówny     | <input type="checkbox"/> Kłamczuch    |
| <input type="checkbox"/> Opiekuńczy      | <input type="checkbox"/> Nieczuły     |

7. Siebie samego do pozytywnego myślenia o sobie i swoich możliwościach motywuje:

--

8. Najbardziej w stan negatywnego myślenia o sobie i swoich możliwościach wpędza mnie:

--

9. Moje trzy największe zalety:

1. ....
2. ....
3. ....

10. Moje trzy największe wady:

1. ....
2. ....
3. ....

11. Trzy czynności które robię najlepiej:

1. ....
2. ....
3. ....

12. Najgorzej wychodzi mi wykonywanie:

13. Potrafię:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Liczyć                           | <input type="checkbox"/> Pisać               |
| <input type="checkbox"/> Obsługiwać komputer              | <input type="checkbox"/> Jeździć autem       |
| <input type="checkbox"/> Komunikować się z innymi         | <input type="checkbox"/> Słuchać innych      |
| <input type="checkbox"/> Gotować                          | <input type="checkbox"/> Sprzątać            |
| <input type="checkbox"/> Prasować                         | <input type="checkbox"/> Prać                |
| <input type="checkbox"/> Tworzyć projekty                 | <input type="checkbox"/> Organizować imprezy |
| <input type="checkbox"/> Opiekować się dziećmi            | <input type="checkbox"/> Pomagać starszym    |
| <input type="checkbox"/> Grać na instrumentach muzycznych | <input type="checkbox"/> Tańczyć             |
| <input type="checkbox"/> Murować                          | <input type="checkbox"/> Szyć                |
| <input type="checkbox"/> Tapetować                        | <input type="checkbox"/> Kosić trawę         |
| <input type="checkbox"/> Pływać                           | <input type="checkbox"/> Jeździć konno       |
| <input type="checkbox"/> Mówić po angielsku               | <input type="checkbox"/> Mówić po niemiecku  |

14. Chciałbym lepiej wykonywać takie czynności jak:

1. ....
2. ....
3. ....

15. Potrafię lepiej niż inni robić:

1. ....
2. ....
3. ....

16. Inni chwalą mnie za:

1. ....
2. ....
3. ....

17. Wyróżniam się wiedzą z dziedziny:

1. ....
2. ....
3. ....

18. Chciałbyś rozwijać takie swoje mocne strony:

1. ....
2. ....
3. ....

19. Chciałbyś wyeliminować takie swoje wady jak:

1. ....
2. ....
3. ....

20. Mój wymarzony, idealny przyjaciel musiałby być:

1. ....
2. ....
3. ....

## Zajęcia III

### Temat III. Praca z ludźmi, zwierzętami, czy przedmiotami

#### Arkusz doradcy zawodowego

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. Zachowanie uczestnika na zajęciach wskazuje że najbardziej zintegrowałby się w środowisku pracy:
  - zakładu produkcyjnego/ magazyn
  - obsługa innych osób / pomoc innym
  - stadnina koni/ schronisko dla zwierząt
  
2. Czy uczestnik podczas zajęć jest komunikatywny?
  - bardzo
  - umiarkowanie
  - słabo
  
3. Czy uczestnik jest uzdolniony manualnie?
  - bardzo
  - umiarkowanie
  - słabo
  
4. Czy uczestnik jest wrażliwy na los słabszych?
  - bardzo
  - umiarkowanie
  - słabo
  
5. Podczas zajęć uczestnik ujawnia największe zainteresowanie;
  - końmi/przyrodą-wodą
  - jachtem/ sprzętem
  - kolegami/instruktorami

6. Zaznacz te terminy, które najbardziej dotyczą uczestnika:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> towarzyski    | <input type="checkbox"/> majsterkowicz |
| <input type="checkbox"/> komunikatywny | <input type="checkbox"/> ogrodnik      |
| <input type="checkbox"/> mechanik      | <input type="checkbox"/> przyrodnik    |
| <input type="checkbox"/> złota rączka  | <input type="checkbox"/> hodowca       |
| <input type="checkbox"/> opiekuńczy    |  |

7. W opinii doradcy czym uczestnik chciałby zajmować się na kolejnych zajęciach?

- naprawą-remontem-sterowaniem jachtu
- rozmowami z kolegami i instruktorami
- opieką nad końmi

8. Według doradcy w przyszłości uczestnik najbardziej potrafiłby:

- nauczać dzieci zabaw zespołowych
- przygotowywać wykwintne posiłki dietetyczne
- brać udział w programie hodowlanym stworzenia najpiękniejszego gatunku róż

9. Co uczestnik wolałby robić?

- zawierać nowe znajomości
- być na wsi i brać udział w zajęciach gospodarskich
- naprawiać rower

10. Co uczestnik wolałby robić?

- prowadzić wycieczki do teatru, muzeum, rajdy turystyczne
- składać różne urządzenia, majsterkować
- opiekować się zwierzętami w ZOO

11. Co uczestnik robi lepiej niż inni?

- ma podejście do koni /nie boi się wody
- porozumiewa się z innymi
- wykonuje węzły na żaglówce /siodła konie

12. Jakie zadania preferuje uczestnik?

13. Z obserwacji wynika że uczestnik najlepiej pasowałby do zawodu:

14. Jakie czynności sprawiają najwięcej satysfakcji uczestnikowi na zajęciach?

15. Co najlepiej potrafi robić uczestnik na zajęciach?

16. Który z zawodów byłby najwłaściwszy dla uczestnika?

## Zajęcia III

### Temat III. Praca z ludźmi, zwierzętami, czy przedmiotami

#### Arkusz samooceny

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. W czasie dzieciństwa bardziej wybrałbym dla siebie zawód:
  - lekarz/ opiekun dzieci
  - weterynarz/ hodowca
  - kierowca/ inżynier
  
2. W dzieciństwie wolałem zajmować się:
  - chorym zwierzęciem
  - młodszymi dziećmi
  - pomocą ojcu przy pracach remontowych
  
3. Gdybym dziś musiał wybierać wolałbym:
  - udzielać pomocy poszkodowanemu w wypadku przy pracy
  - zreperować pilnie auto znajomemu
  - zawieść do weterynarza ptaszka ze złamanym skrzydłem
  
4. Dziś wolałbym lepiej:
  - naprawiać ciekący kran
  - zaprowadzić babcię do lekarza
  - wziąć udział z moim psem w wystawie psów
  
5. Podczas zajęć najbardziej lubię kontakt z:
  - końmi/przyrodą-wodą
  - jachtem/ sprzętem
  - kolegami/instruktorami

6. Terminy najbardziej dotyczące mnie

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> towarzyski    | <input type="checkbox"/> majsterkowicz |
| <input type="checkbox"/> komunikatywny | <input type="checkbox"/> ogrodnik      |
| <input type="checkbox"/> mechanik      | <input type="checkbox"/> przyrodnik    |
| <input type="checkbox"/> złota rączka  | <input type="checkbox"/> hodowca       |
| <input type="checkbox"/> opiekuńczy    |  |

7. Na zajęciach szkoleniowych najchętniej zająłbym się nauką:

- naprawy – remontu jachtu
- prowadzenia negocjacji
- pielęgnacji koni

8. W przyszłości najbardziej odpowiadała by mi praca w której:

- nauczałbym dzieci zabaw zespołowych
- przygotowywałbym wykwintne posiłki dietetyczne
- brałbym udział w programie hodowlanym stworzenia najpiękniejszego gatunku róż

9. Wolałbym robić:

- hodować rybki akwariowe
- obsługiwać maszyny (np. wiertarkę, robot kuchenny, maszynę do szycia)
- rozwiązywać zaistniałe między ludźmi konflikty

10. Wolałbym:

- zawierać nowe znajomości
- być na wsi i brać udział w zajęciach gospodarskich
- obsługiwać komputery i pisać na maszynie

11. Osobiście wolałbym:

- prowadzić wycieczki do muzeum techniki
- składać różne urządzenia, majsterkować
- prowadzić szkolenia

12. Dla siebie wybrałbym:

- pracę w sadzie, ogrodzie, na działce
- koordynację pracy innych osób
- obsługę dużego dźwigu

13. Wybrałbym:

- nauczanie języka obcego
- walkę ze szkodnikami i chorobami roślin
- grę w szachy

14. Lepiej niż inni mogę:

- monitorować rozwój roślin i zwierząt
- malować i tapetować
- komunikować się z trudnymi ludźmi

15. Chciałbym robić:

- wykonywać różne przedmioty, wyroby (np. z drewna, tkaniny, metalu, składników spożywczych)
- nieść pomoc poszkodowanym w procesach sądach
- prowadzić obserwacje ornitologiczne

16. Najszybciej zaprzyjaźniłbym się z:

- monterem/ kucharzem
- nauczycielem/lekarzem
- weterynarzem/ornitologiem

17. Na zajęciach brakuje mi:

- więcej pracy manualnej
- większego kontaktu z przyrodą
- większego kontaktu z innymi ludźmi

18. Najlepiej potrafię:

- opatrywać rany
- dokarmiać ptaki
- przyszywać guziki

19. Dla mego dziecka najlepszy byłby zawód:

- krawiec
- opiekun przedszkolny
- sprzedawca w sklepie zoologicznym

20. Według mnie większe środki powinny być przeznaczane na:

- rozwój przemysłu stoczniowego
- ochronę środowiska
- szkolnictwo

## Zajęcia IV

### Temat IV. Praca indywidualna i zespołowa

#### Arkusz doradcy zawodowego

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. Jak obecność grupy działa na uczestnika?
  - negatywnie
  - pozytywnie
2. Jak pracując uczestnik przejawia większą kreatywność?
  - samotnie
  - w grupie
3. Czy emocje uczestnika są przez niego?
  - skrywanie
  - uzewnętrzniane
4. Czy uczestnik sprawia wrażenie osoby komunikatywnej?
  - nie
  - tak
5. Planując wykonanie określonej czynności na zajęciach uczestnik skłania się do planowania
  - samotnego
  - w parze
  - w grupie
6. Podczas zajęć uczestnik najlepiej rozwiązuje zadania
  - samotnie
  - w parze
  - w grupie

7. Podczas wykonywania czynności na zajęciach uczestnik woli, gdy
- instruktor jest cały czas przy nim
  - instruktor dogląda go od czasu do czasu
  - woli pracować bez pomocy instruktora
8. Gdy na zajęciach pojawiają się problemy uczestnik stara się
- stara się nie korzystać z pomocy instruktora
  - rzadko korzysta z pomocy instruktora
  - często korzysta z pomocy instruktora
9. Gdy uczestnik wykonuje bardzo skomplikowane czynności na zajęciach
- stara się nie korzystać z pomocy kolegów
  - rzadko korzysta z pomocy kolegów
  - często korzysta z pomocy kolegów
10. Czy uczestnik często komunikuje się z kolegami podczas zajęć?
- tak
  - nie
11. Czy uczestnik pozytywnie reaguje, gdy koledzy proszą go o pomoc?
- tak
  - nie
12. Czy uczestnik czuje się zakłopotany, gdy musi przemawiać na zajęciach do wszystkich obecnych?
- tak
  - nie
13. Gdy uczestnik znajduje się w centrum uwagi to czy denerwuje się?
- tak
  - nie
14. Przerwy podczas zajęć uczestnik spędza
- samotnie
  - w parze
  - w towarzystwie
15. Uczestnik jest:
- typem samotnika
  - kimś kto preferuje towarzystwo kolegi
  - duszą towarzystwa
16. Czy uczestnik denerwuje Cię, gdy podczas zajęć koledzy zadają mu dużo pytań?
- tak
  - nie

17. Czy uczestnik ma predyspozycje by nadzorować pracę innych?
- robi to bez problemu
  - wolałby tego nie robić
18. Czy uczestnik okazuje zdenerwowanie, gdy podczas zajęć ktoś z grupy nie nadąża za resztą?
- tak
  - nie
19. Większą satysfakcję uczestnik odczuwa gdy, gdy dobrze wykona pracę:
- samodzielni
  - w parze
  - w grupie
20. W opinii doradcy zawodowego w przyszłości uczestnik powinien wykonywać pracę
- w pojedynkę
  - w parze
  - w większej grupie

## Zajęcia IV

### Temat IV. Praca indywidualna i zespołowa

#### Arkusz samooceny

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. W dzieciństwie i młodości preferowałem gry, zabawy i dyscypliny sportowe:
  - indywidualne
  - zespołowe
  
2. Podróżując pociągiem wolę jechać w przedziale:
  - samotnie
  - z innymi pasażerami
  
3. Plan dnia wolę robić:
  - samodzielnie
  - z członkami rodziny
  
4. Planowanie dnia pracy najlepiej mi wychodzi:
  - samotnie
  - z współpracownikami
  
5. Planowanie wykonanie konkretnego zadania na zajęciach najlepiej mi wychodzi:
  - samotnie
  - w parze
  - w grupie
  
6. Podczas zajęć wolę rozwiązywać zadania:
  - samotnie
  - w parze
  - w grupie
  
7. Podczas wykonywania czynności na zajęciach wolę gdy:
  - instruktor jest cały czas przy mnie
  - instruktor dogląda mnie od czasu do czasu
  - wykonuje czynności samodzielnie bez pomocy instruktora

8. Gdy wykonując określoną pracę na zajęciach, gdy pojawiają się problemy:

- staram się nie korzystać z pomocy instruktora
- rzadko korzystam z pomocy instruktora
- często korzystam z pomocy instruktora

9. Gdy wykonuje bardzo skomplikowane czynności na zajęciach:

- staram się nie korzystać z pomocy kolegów
- rzadko korzystam z pomocy kolegów
- często korzystam z pomocy kolegów

10. Dużo rozmawiam z kolegami podczas zajęć:

- tak
- nie

11. Lubię gdy koledzy proszą mnie o pomoc:

- tak
- nie

12. Czuje się zakłopotany, gdy muszę przemówić na zajęciach do wszystkich obecnych:

- tak
- nie

13. Gdy znajdę się w centrum uwagi, to denerwuje się:

- tak
- nie

14. Czas wolny raczej spędzam:

- samotnie
- w towarzystwie

15. Masz wrażenie, że inni korzystają z moich rad:

- rzadko
- często

16. Denerwuje się, gdy podczas zajęć koledzy zadają mi dużo pytań:

- tak
- nie

17. Nadzorowanie pracy innych:

- robię to bez problemu
- wolałbym tego nie robić

18. Denerwuje mnie, gdy podczas zajęć ktoś nie nadąża za grupą:

- tak
- nie

19. Większą satysfakcję odczuwam, gdy dobrze wykonam pracę:

- samodzielnie
- w parze
- w grupie

20. W przyszłości wolałbym wykonywać pracę:

- w pojedynkę
- z kolegą w parze
- w większej grupie

## Zajęcia V

### Temat V. Organizacja pracy, nauki, organizacja wypoczynku

#### Arkusze doradcy zawodowego

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. Czy wcześniejsze życie zawodowe uczestnika wskazuje na to że był osobą dobrze zorganizowaną?
  - bardzo dobrze
  - średnio
  - trudno powiedzieć
  
2. Na tle grupy uczestnik sprawia ogólne wrażenie osoby zorganizowanej
  - dobrze
  - średnio
  - słabo
  
3. Uczestnik poważne i czasochłonne zadania najczęściej
  - odkłada na później
  - realizuje je powoli i ma problem z doprowadzeniem do końca
  - realizuje je od ręki
  
4. Gdy uczestnik ma dużo różnych spraw do zrobienia
  - robi je wszystkie naraz
  - robi je po kolei
  - gubi się w wykonywaniu wszystkich naraz
  
5. Jak dużo podczas zajęć uczestnik poświęca czasu na rozmowy z kolegami?
  - tyle ile trzeba aby się komunikować i organizować pracę
  - stara się unikać zbyt długich rozmów
  - za dużo czasu poświęca na rozmowy

6. Czy inni angażują uczestnika w swoje zadania?

- tak bardzo często
- tylko czasami
- raczej nie

7. Gdy uczestnik otrzyma do wykonania zadanie, to

- potrafi określić mniej więcej czas potrzebny do jego realizacji
- nie jest w stanie przewidzieć ile będzie potrzebował czasu na realizację zadania
- określenie czasu nie jest dla uczestnika ważne

8. Jak uczestnik realizuje duże i skomplikowane prace?

- realizuje od początku do końca
- dzieli prace na etapy i realizuje etapami
- realizuje prace spontanicznie

9. Czy uczestnik byłoby w stanie lepiej uczyć i pracować gdyby bardziej planował swoje działania?

- jak najbardziej tak
- raczej tak
- raczej nie

10. Czy uczestnik potrafi odmówić koledze jeżeli ten chce go za bardzo angażować do swoich prac?

- nigdy
- zawsze
- czasami

11. Czy podczas nauki lub pracy uczestnik stara się aby nic go nie rozpraszało?

- tak
- nie
- czasami tak

12. Czy uważasz, że uczestnik jest osobą, która potrafi dobrze organizować swój czas wolny?

- tak
- nie
- nie wiem

13. Czy podczas dnia zajęć uczestnik dba o wypoczynek podczas przerw w pracy?

- tak zawsze
- raczej tak
- nie

14. Uczestnik jest osobą która czas wolny spędza raczej

- odpoczywając biernie
- aktywnie w ruchu

15. Uczestnik jest osobą która czas wolny planuje i organizuje

- polegając na innych
- wspólnie z kimś
- samodzielnie

16. Co robi najczęściej uczestnik podczas przerw na zajęciach?

17. Jak myślisz, które z zajęć mogą być dla uczestnika świetnym sposobem aby aktywnie odpocząć i się zrelaksować?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> kontakt z końmi          | <input type="checkbox"/> pływanie żaglówką      |
| <input type="checkbox"/> dyskoteka                | <input type="checkbox"/> film                   |
| <input type="checkbox"/> dobra książka            | <input type="checkbox"/> spacer                 |
| <input type="checkbox"/> spotkania z przyjaciółmi | <input type="checkbox"/> spotkania z rodziną    |
| <input type="checkbox"/> sporty ekstremalne       | <input type="checkbox"/> wyjazd na kilka dni    |
| <input type="checkbox"/> biegi                    | <input type="checkbox"/> jada na rowerze        |
| <input type="checkbox"/> dobra kawa               | <input type="checkbox"/> wyjście do restauracji |
| <input type="checkbox"/> spotkania z przyjaciółmi | <input type="checkbox"/> słuchanie muzyki       |
| <input type="checkbox"/> inne.....                |   |

18. Czy uczestnik jest w stanie bez pomocy, samodzielnie dobrze organizować odpoczynek dzienny, tygodniowy, roczny?

- tak
- raczej średnio
- raczej nie

19. Czy uczestnik odczuwa satysfakcję gdy podczas zajęć uda mu się dobrze zaplanować wykonanie pracy i dzięki temu szybko i poprawnie ją zrealizować?

- tak dużą
- raczej tak
- chyba nie

20. Czy sądzisz że uczestnik powinien wziąć udział w szkoleniu z organizacji czasu pracy?

- oczywiście że tak
- raczej tak
- nie

## Zajęcia V

### Temat V. Organizacja pracy, nauki, organizacja wypoczynku

#### Arkusz samooceny

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. W czasach szkolnych byłem uczniem, uczącym się:
  - bardzo dobrze
  - średnio
  - nie najlepiej
  
2. Uważam że jestem osobą zorganizowaną:
  - dobrze
  - średnio
  - słabo
  
3. Poważne i czasochłonne zadania najczęściej:
  - odkładam na później
  - realizuję powoli i mam problem z doprowadzeniem do końca
  - realizuję od ręki
  
4. Gdy mam dużo różnych spraw do załatwienia:
  - załatwiam je wszystkie naraz
  - załatwiam je po kolei
  - gubię się w załatwieniu wszystkich naraz
  
5. Podczas zajęć poświęcam dużo czasu na rozmowy z kolegami:
  - tyle ile trzeba, aby się komunikować i organizować pracę
  - staram się unikać wszelkich rozmów
  - za dużo czasu poświęcam na rozmowy
  
6. Mam wrażenie, że inni za bardzo angażują mnie do swoich spraw:
  - tak bardzo często
  - tylko czasami
  - raczej nie

7. Gdy otrzymam do wykonania zadanie na zajęciach to:

- potrafię określić mniej więcej czas potrzebny do jego realizacji
- nie jestem w stanie przewidzieć ile będę potrzebował czasu na realizację zadania
- określenie czasu nie jest mi potrzebne

8. Według mnie duże i skomplikowane prace należy:

- realizować od początku do końca
- podzielić prace na etapy i realizować etapami
- realizować spontanicznie - jakoś to będzie

9. Uważam, że byłoby mi lepiej uczyć się i pracować, gdybym w większym stopniu planował swoje działania:

- jak najbardziej tak
- raczej tak
- raczej nie

10. Potrafię odmówić koledze, który chce mnie zaangażować do swojej pracy, gdy sam nie skończyłem jeszcze mojej:

- nigdy
- zawsze
- czasami

11. Podczas nauki lub pracy staram się aby nie rozpraszał mnie telefon, radio, inne osoby i okoliczności:

- tak
- nie
- nie wiem
- trudno powiedzieć

12. Jestem osobą, która potrafi dobrze organizować swój wypoczynek:

- tak
- nie
- nie wiem

13. Podczas dnia zajęć dbam o regularne i zaplanowane przerwy w pracy:

- tak, zawsze
- tak, jak się uda
- nie

14. Czas wolny spędzam najczęściej:

- spokojnie wypoczywając
- aktywnie w ruchu

15. Moje wakacje wolę gdy planuje i organizuje:

- ktoś za mnie
- ja razem z kimś
- najlepiej ja sam

16. Po ciężkim dniu pracy lub zajęć najczęściej wypoczywam popołudniu w taki sposób:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> kontakt z rodziną          | <input type="checkbox"/> kładę się zdrzemnąć             |
| <input type="checkbox"/> słucham muzyki             | <input type="checkbox"/> oglądam film                    |
| <input type="checkbox"/> czytam dobrą książkę       | <input type="checkbox"/> idę na spacer                   |
| <input type="checkbox"/> spotkam się z przyjaciółmi | <input type="checkbox"/> prace domowe lub prace ogrodowe |
| <input type="checkbox"/> uprawiam sport             | <input type="checkbox"/> spędzam czas na komputerze      |
| <input type="checkbox"/> inne .....                 |  |

17. Uważam, że te zajęcia mogą być świetnym sposobem aby aktywnie odpocząć i się zrelaksować:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> kontakt z końmi          | <input type="checkbox"/> pływanie żaglówką      |
| <input type="checkbox"/> dyskoteka                | <input type="checkbox"/> film                   |
| <input type="checkbox"/> dobra książka            | <input type="checkbox"/> spacer                 |
| <input type="checkbox"/> spotkania z przyjaciółmi | <input type="checkbox"/> spotkania z rodziną    |
| <input type="checkbox"/> sporty ekstremalne       | <input type="checkbox"/> wyjazd na kilka dni    |
| <input type="checkbox"/> biegi                    | <input type="checkbox"/> jazda na rowerze       |
| <input type="checkbox"/> dobra kawa               | <input type="checkbox"/> wyjście do restauracji |
| <input type="checkbox"/> spotkania z przyjaciółmi | <input type="checkbox"/> słuchanie muzyki       |
| <input type="checkbox"/> inne .....               |   |

18. Najlepiej odpowiada mi spędzać czas wolny:

- samotnie
- w towarzystwie
- to zależy-.....

19. Odczuwam satysfakcję gdy podczas zajęć uda mi się dobrze zaplanować pracę i dzięki temu szybko i sprawnie ją wykonać:

- tak dużą
- raczej tak
- chyba nie

20. Sądzę że powinienem wziąć udział w szkoleniu z organizacji czasu pracy:

- oczywiście że tak
- raczej tak
- nie

## Zajęcia VI

### Temat VI. Moje plany zawodowe, przygotowanie Indywidualnego Planu Działania

#### Arkusz doradcy zawodowego

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. Czy uczestnik jest już predysponowany do zatrudnienia, czy jednak powinien być jeszcze objęty wsparciem specjalistów? Jeśli tak, jakie to wsparcie?

2. Czy podczas zajęć uczestnik dysponował wyjątkową wiedzą lub umiejętnościami w jakimś obszarze?

3. Według Ciebie występują u uczestnika zachowania, które mogą istotnie negatywnie wpływać na podejmowanie i utrzymywanie zatrudnienia?

- tak
- nie mam pewności
- nie

4. Czy uważasz, że zawód wyuczony lub ostatnio wykonywany przez uczestnika jest zawodem odpowiednim dla niego?

zawód uczestnika .....

- tak                       nie mam pewności                       nie

5. Czerpiąc z obserwacji uczestnika podczas zajęć wymień wszystkie umiejętności, które on posiada:

6. Z obserwacji uczestnika podczas zajęć wynika, że odpowiednim dla niego środowiskiem pracy byłoby środowisko, gdzie miałby kontakt z:

- z ludźmi
- ze zwierzętami
- z liczbami
- ze sztuką
- z maszynami, urządzeniami, narzędziami

7. Jakich umiejętności zawodowych i społecznych uczestnikowi brakuje?

8. Na jakie kursy i szkolenia powinien uczestnik być skierowany?

9. Jakie umiejętności, które nabył uczestnik podczas zajęć w projekcie mogą być szczególnie przydatne w jego przyszłej pracy?

10. Czy uczestnik powinien podjąć dalszą naukę? Jeśli tak to gdzie i dlaczego?

11. Co uczestnik podczas zajęć robił lepiej niż inni?

12. Czy było coś w czym uczestnik pomagał innym podczas zajęć?

13. Jakie są trzy największe zalety i jakie trzy największe wady uczestnika?

Zalety:	Wady:
---------	-------

14. Jak uważasz co powinien uczestnik robić zawodowo za pięć lat?

15. Czy podczas zajęć uczestnik przejawiał szczególne zainteresowania określonymi zagadnieniami ?

16. Czy przyszła praca uczestnika powinna mieć charakter bardziej indywidualny czy pracy w grupie

- indywidualny
- w parze
- grupowy
- jest to uzależnione .....

17. Czy uważasz, że uczestnik jest w stanie przekonać do zatrudnienia swojej osoby potencjalnego pracodawcę ?:

- tak
- nie wiem
- nie
- tak ale przy odpowiednim wsparciu

18. Co dziś może być dla uczestnika największą barierą do podjęcia pracy i jak powinien się z tą barierą uporać?

19. Co powinieneś teraz uczestnik zrobić aby być bardziej atrakcyjnym na rynku pracy dla pracodawców?

## Zajęcia VI

### Temat VI. Moje plany zawodowe, przygotowanie Indywidualnego Planu Działania

#### Arkuszu samooceny

.....  
Imię i nazwisko

.....  
grupa

1. W dzieciństwie, w młodości myślałem o takich zawodach dla siebie:

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> policjant  | <input type="checkbox"/> sprzedawca |
| <input type="checkbox"/> strażak    | <input type="checkbox"/> krawiec    |
| <input type="checkbox"/> żołnierz   | <input type="checkbox"/> kucharz    |
| <input type="checkbox"/> kierowca   | <input type="checkbox"/> piekarz    |
| <input type="checkbox"/> murarz     | <input type="checkbox"/> aktor      |
| <input type="checkbox"/> elektryk   | <input type="checkbox"/> piosenkarz |
| <input type="checkbox"/> mechanik   | <input type="checkbox"/> model      |
| <input type="checkbox"/> fryzjer    | <input type="checkbox"/> nauczyciel |
| <input type="checkbox"/> inne ..... |                                     |

2. Te zawody zawsze wydawały mi się zawodami cieszącymi się społecznym uznaniem:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> lekarz     | <input type="checkbox"/> bankowiec        |
| <input type="checkbox"/> prawnik    | <input type="checkbox"/> pielęgniarka     |
| <input type="checkbox"/> tłumacz    | <input type="checkbox"/> właściciel firmy |
| <input type="checkbox"/> strażak    | <input type="checkbox"/> nauczyciel       |
| <input type="checkbox"/> inne ..... |   |

3. Gdybym złapał złotą rybkę i mógłbym mieć tylko jedno życzenie, mego najbardziej wymarzonego zawodu na świecie - to chciałbym być:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> komendant policji | <input type="checkbox"/> makler giełdowy  |
| <input type="checkbox"/> dowódca strażaków | <input type="checkbox"/> reżyser          |
| <input type="checkbox"/> generał wojska    | <input type="checkbox"/> mistrz kucharski |
| <input type="checkbox"/> pilot samolotu    | <input type="checkbox"/> mistrz cukiernik |
| <input type="checkbox"/> kapitan statku    | <input type="checkbox"/> kosmonauta       |
| <input type="checkbox"/> właściciel firmy  | <input type="checkbox"/> gwiazda estrady  |

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> prezydent  | <input type="checkbox"/> super model    |
| <input type="checkbox"/> minister   | <input type="checkbox"/> rektor uczelni |
| <input type="checkbox"/> inne ..... |   |

4. Uważam, że mój zawód wyuczony lub ostatnio wykonywany jest zawodem idealnym dla mnie:

mój zawód .....

- tak                       nie mam pewności                       nie

5. Moje najważniejsze umiejętności zawodowe:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> komunikatywność         | <input type="checkbox"/> umiejętność słuchania    |
| <input type="checkbox"/> obsługa komputera       | <input type="checkbox"/> języki obce              |
| <input type="checkbox"/> praca w zespole         | <input type="checkbox"/> umiejętność planowania   |
| <input type="checkbox"/> umiejętność zarządzania | <input type="checkbox"/> dobra organizacja        |
| <input type="checkbox"/> gotowość uczenia się    | <input type="checkbox"/> samodzielność            |
| <input type="checkbox"/> otwartość na zmiany     | <input type="checkbox"/> podejmowanie decyzji     |
| <input type="checkbox"/> kultura osobista        | <input type="checkbox"/> rozwiązywanie konfliktów |
| <input type="checkbox"/> inne .....              |   |

6. Uczestniczyłem w następujących kursach i szkoleniach:

- nie uczestniczyłem w żadnych
- uczestniczyłem w: .....
- .....

7. Brakuje mi następujących umiejętności zawodowych:

- nie brakuje mi żadnych
- brakuje mi umiejętności - .....
- .....

8. Chciałbym jeszcze ukończyć następujące kursy i szkolenia:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ściśle zawodowych             | <input type="checkbox"/> z umiejętności interpersonalnych |
| <input type="checkbox"/> z obsługi komputera           | <input type="checkbox"/> z języków obcych                 |
| <input type="checkbox"/> z wzmacniania pewności siebie | <input type="checkbox"/> z umiejętności biurowych         |
| <input type="checkbox"/> innych .....                  |   |

9. Te umiejętności nabyte podczas zajęć w projekcie mogą być mi przydatne w przyszłej pracy:

- nie nabyłem takich umiejętności
- nabyłem umiejętności: - .....
- .....

10. Chciałbym podjąć dalszą naukę w szkole:

- nie chciałbym już dalej uczyć się w szkole
- chciałbym się uczyć, ponieważ - .....
- .....

11. Potrafię lepiej od innych:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> rysować                 | <input type="checkbox"/> grać na instrumencie      |
| <input type="checkbox"/> obsługiwać komputer     | <input type="checkbox"/> władać językami obcymi    |
| <input type="checkbox"/> pracować w zespole      | <input type="checkbox"/> planować                  |
| <input type="checkbox"/> słuchać                 | <input type="checkbox"/> komunikować się           |
| <input type="checkbox"/> być punktualniejszym    | <input type="checkbox"/> być bardziej samodzielnym |
| <input type="checkbox"/> być bardziej opanowanym | <input type="checkbox"/> podejmować decyzje        |
| <input type="checkbox"/> zarządzać               | <input type="checkbox"/> rozwiązywać konflikty     |
| <input type="checkbox"/> i jeszcze .....         |  |
| .....  |  |

12. Innym mógłbym pomagać w:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> w pracach fizycznych    | <input type="checkbox"/> w nauce gry na instrumencie    |
| <input type="checkbox"/> w obsłudze komputera    | <input type="checkbox"/> w tłumaczeniu z języków obcych |
| <input type="checkbox"/> w opiece na zwierzętami | <input type="checkbox"/> w czynnościach manualnych      |
| <input type="checkbox"/> w sprzątaniu            | <input type="checkbox"/> w naprawie auta                |
| <input type="checkbox"/> w liczeniu              | <input type="checkbox"/> mógłbym doradzać               |
| <input type="checkbox"/> w pracach remontowych   | <input type="checkbox"/> w podejmowaniu decyzji         |
| <input type="checkbox"/> i jeszcze .....         |   |
| .....  |   |

13. Moje trzy największe zalety i trzy największe wady:

<p>Zalety:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Wady:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	---

14. Za pięć lat chciałbym:

- mieć ciekawą pracę
- pracować za duże pieniądze
- pracować ze zwierzętami
- pracować z ludźmi
- nie pracować – być w domu
- mieć rentę
- inne.....

## 15. Moje zainteresowania:

--

## 16. Uważam, że dziś jest dużo wolnych miejsc pracy na rynku pracy:

- tak  
 nie  
 nie wiem

## 17. Uważam, że byłbym w stanie przekonać do zatrudnienia mnie potencjalnego pracodawcę:

- tak  
 nie wiem  
 trudno powiedzieć

## 18. Dziś dla mnie największą barierą do podjęcia pracy może być:

<input type="checkbox"/>	brak odwagi	<input type="checkbox"/>	brak wiary we własne siły
<input type="checkbox"/>	brak umiejętności obsługi komputera	<input type="checkbox"/>	brak znajomości języków obcych
<input type="checkbox"/>	brak umiejętności biurowych	<input type="checkbox"/>	brak sprawności fizycznej
<input type="checkbox"/>	brak umiejętności zawodowych	<input type="checkbox"/>	brak prawa jazdy
<input type="checkbox"/>	brak wpływowych znajomych	<input type="checkbox"/>	brak znajomości rynku pracy
<input type="checkbox"/>	mój stan zdrowia	<input type="checkbox"/>	zbyt długa przerwa w pracy
<input type="checkbox"/>	brak doświadczenia zawodowego	<input type="checkbox"/>	moja niepełnosprawność
<input type="checkbox"/>	inne .....		

## 19. Aby być bardziej atrakcyjnym na rynku pracy dla pracodawców powinienem teraz zrobić:

<input type="checkbox"/>	trening motywacji	<input type="checkbox"/>	szkolenie autoprezentacji
<input type="checkbox"/>	kurs obsługi komputera	<input type="checkbox"/>	nauka języków obcych
<input type="checkbox"/>	kurs umiejętności biurowych	<input type="checkbox"/>	szkolenie umiejętności interpersonalnych
<input type="checkbox"/>	kurs zawodowy	<input type="checkbox"/>	kurs prawa jazdy
<input type="checkbox"/>	nawiązywać kontakty z pracodawcami	<input type="checkbox"/>	uczestnictwo w grupie wsparcia
<input type="checkbox"/>	zdożyć doświadczenie zawodowe	<input type="checkbox"/>	uregulować swoją sytuację zdrowotną
<input type="checkbox"/>	uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności		
<input type="checkbox"/>	inna .....		

## INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA „Z Pasji do Pracy”

Imię i nazwisko Beneficjenta/ Beneficjentki\* Projektu :

.....

### I. POZNANIE SIEBIE I SWOICH OCZEKIWAŃ

1. Określenie słabych i mocnych stron Beneficjenta/ Beneficjentki \* .

Mocne strony	Słabe strony
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

2. Ograniczenia w wykonywaniu pracy

--

3. Określenie oczekiwań zawodowych

--

4. Określenie możliwości zawodowych

5. Zainteresowania

6. Doświadczenie zawodowe

7. Przyczyny niepowodzeń w poszukiwaniu pracy

8. Moje cele zawodowe (np. podwyższenie kwalifikacji, podwyższenie poziomu wykształcenia, znalezienie pracy, znalezienie możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego, możliwości zaangażowania się w życie społeczne, zwiększenie umiejętności dotyczących poruszania się po rynku pracy, itd.)

9. Potrzeby szkoleniowe

10. Działania – co muszę zrobić aby osiągnąć wyznaczone cele:

Cel:

Sposób realizacji:

11. Sojusznicy instytucji; osoby wspierające i termin do pkt :

Data i miejsce .....

Podpis beneficjenta .....

Podpis doradcy .....

\*Niepotrzebne skreślić

## **Podsumowanie**

Przekazany Państwu materiał został przez nas dostosowany możliwie najlepiej do grupy odbiorców, bazując na wcześniejszych doświadczeniach wsparcia i zatrudniania osób po kryzysach psychicznych. Mamy jednak świadomość specyfiki problemów jakie dotyczą osoby z zaburzeniami/chorobami psychicznymi. Dopuszczamy więc możliwość, że zaprezentowana metodologia może w przypadku pojedynczych osób nie przynieść zakładanych rezultatów.

W tej grupie nie ma jednak uniwersalnego narzędzia, które w skuteczny sposób pozwalałby na reorientację zawodową. Pozostaje nam mieć nadzieję, że właściwy dobór osób do poradnictwa zapewni doradcom poczucie satysfakcji, szczególnie jeżeli podopieczni bezpośrednio po zajęciach trafią do pracodawców na rozmowy kwalifikacyjne i do pracy. My taką satysfakcję mogliśmy poczuć, czego i Państwu życzymy.

Zespół Stowarzyszenia Czas Przestrzeń Tożsamość w składzie:

Antoni Sobolewski  
Romana Krzewicka  
Aleksandra Bogusławska  
Konrad Wielgoszewski  
Marta Szczepaniak  
Joanna Kucharska  
Piotr Sobolewski

