



**RAPORT Z PRZEPROWADZONYCH ANKIET
NA WARSZTATACH Z PSYCHOLOGIEM
„SCENARIUSZE SAMOPOMOCY”**

Z ankiety wstępnej – początkowej przeprowadzonej wśród uczestników projektu „Zawodowa Grupa Samopomocy” wynika, że:

- 1) 7 osób miało motywację do podjęcia pracy,
- 2) 9 osób miało motywację do poszukiwania pracy,
- 3) jedynie 3 osoby określiły poziom własnej samooceny jako bardzo dobry,
- 4) 6 osób miało wysoki poziom siły do poszukiwania pracy,
- 5) 2 osoby uważają, że łatwo aklimatyzują się w nowym środowisku pracy, a 8 osób twierdzi, że radzi sobie z tym bardzo dobrze,
- 6) 6 osób miało wysoki poziom pewności siebie w poszukiwaniu pracy,
- 7) 7 osób dobrze radzi sobie ze stresem w miejscu pracy,
- 8) 4 osoby poszukiwały pracy w parze przed udziałem w projekcie.

Z ankiety końcowej natomiast wynika, że:

- 1) po ukończonych warsztatach u 13 osób zwiększyła się motywacja do podjęcia pracy,
- 2) u 12 osób wzrósł poziom samooceny,
- 3) 12 osób zwiększyło poziom swoich sił do poszukiwania pracy,
- 4) 12 osób sądzi, że będzie się jeszcze lepiej aklimatyzować w miejscu pracy,
- 5) u 13 osób nastąpił wzrost poczucia pewności siebie w poszukiwaniu zatrudnienia na rynku pracy,



6) 10 osobom wzrósł poziom wiedzy nt. radzenia sobie ze stresem,

7) 10 osób oceniło dobrze lub bardzo dobrze pomysł na poszukiwanie pracy w Zawodowych Grupach Samopomocy.

Podpis



RAPORT

Portfolio - warsztat z grupą odbiorców:

17.11.2017

Data zajęć	17.11.2017
Imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	Małgorzata Rulińska, Adrianna Andzel
Miejsce zajęć	Sala Fundacji Przedsiębiorczość w Żarach

Liczba stworzonych portfolio: 0

Liczba utworzonych grup samopomocy: 0

Przebieg zajęć:

Na wstępie każdy z odbiorców uczestniczących w warsztacie pokrótce przedstawił kim jest, skąd pochodzi, jakie szkoły ukończył, gdzie pracował i co chciałby dalej robić (w obecności doradcy zawodowego).

Następnie zaprezentowana została idea mikroinnowacji, aby uczestnicy mogli zrozumieć cel warsztatów. Każdy z uczestników otrzymał materiały szkoleniowe (a w nich m.in. prezentację, arkusz ćwiczeń, arkusz portfolio).

Po krótkim wstępie grupa wypełniła ćwiczenie „Tarcza”, które miało dać odpowiedź na pytania: kim jestem, jakimi wartościami się kieruję, co lubię robić w wolnym czasie oraz z czym mam trudności. Ćwiczenie to pozwala na lepsze poznanie osób znajdujących się w grupie i jest jednym z kroków służących utworzeniu Zawodowych Grup Samopomocy.

Następnie uczestnicy odpowiedzieli na pytania zawarte w ćwiczeniu „Co przychodzi mi najłatwiej?” oraz utworzyli „Osobistą linię życia”.

Zadaniem domowym było przyniesienie fotografii oraz wykonanie ćwiczenia „wrażenia innej osoby na mój temat”.

Wnioski:

Należy zwrócić szczególną uwagę na rzetelne wykonanie ćwiczeń, dlatego konieczna jest obecność dwóch trenerów. Ważne są podpowiedzi odnośnie różnicowania poszczególnych rodzajów kompetencji. Trzeba dawać dużo przykładów konkretnych sytuacji, w których kompetencje są widoczne.

Genne są podpowiedzi innych członków grupy, dlatego konieczne jest stworzenie odpowiedniej atmosfery. Nie należy oceniać. Każda opowieść jest dobra. Należy koncentrować się na wyjaśnieniu trudnych kwestii, aby uczestnicy zrozumieli dobrze istotę Portfolio.



Anabadi

RAPORT

Portfolio - warsztat z grupą odbiorców:

20.11.2017

Data zajęć	20.11.2017
Imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	Małgorzata Rulińska, Adrianna Andzel
Miejsce zajęć	Sala Fundacji Przedsiębiorczość w Żarach

Liczba stworzonych portfolio: 0

Liczba utworzonych grup samopomocy: 5 wstępnych grup

Przebieg zajęć:

Uczestnicy we wstępie dobranych Zawodowych Grupach Samopomocy (na podstawie wniosków moderatorów i doradcy zawodowego z wcześniejszych zajęć) za pomocą przyniesionych zdjęć uzupełnili ćwiczenie „Fotografie” wyciągając wnioski na temat swoich umiejętności.

Następnie odczytali przyniesione „Wrażenie innej osoby na Twój temat” wykazując swoje mocne i słabsze strony.

Kolejnym ćwiczeniem wykonywanym w grupach samopomocy była „Metoda STAR” stosowana również w korporacjach do wykazania swoich umiejętności.

Na koniec uczestnicy skategoryzowali swoje kompetencje według czterech kategorii: kompetencje osobiste, kompetencje społeczne, kompetencje metodyczne, kompetencje specjalistyczne pomagając sobie wzajemnie.

Zadaniem domowym było przyniesienie formalnych dowodów potwierdzających kwalifikacje zawodowe, wykształcenie, kompetencje i doświadczenie zawodowe oraz opinii nieformalnych, rekomendacji, referencji, podziękowań potwierdzających posiadane kompetencje.

Wnioski/wskazówki:

Lepsze efekty osiągnięto od momentu podzielenia grupy 15 osobowej na 5 Zawodowych Grup Samopomocy a następnie przydzieleniu 3 grup bardziej doświadczonemu moderatorowi a 2 grup osobie z mniejszym doświadczeniem. Należy odsunąć stoliki, aby móc pracować na jednej Sali w dwóch podgrupach. Ważne jest zachęcanie wszystkich osób do wypowiedzi. Na początku warto poprosić ochotników o zabranie głosu. To ośmiela pozostałe osoby. Cenne są pochwały za dobrze wykonane ćwiczenia i dyskretne wskazania niedociągnięć. Trzeba zwrócić szczególną uwagę na osoby z chorobami psychicznymi, aby nie spowodować dodatkowych obciążeń psychicznych. W sytuacjach napięć warto używać humoru do ich rozładowania.

Zawodowe Grupy Samopomocy zostały zaakceptowane przez uczestników bez oporów.



Agnieszka Model

RAPORT

Portfolio - warsztat z grupą odbiorców

30.11.2017

Data zajęć	30.11.2017
Imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	Małgorzata Rulińska, Adrianna Andzel
Miejsce zajęć	Sala Fundacji Przedsiębiorczość w Żarach

Liczba stworzonych portfolio: 6

Liczba utworzonych grup samopomocy: 6 Zawodowych Grup Samopomocy

Przebieg zajęć:

Pomiędzy zajęciami odbyło się doradztwo w formie telefonicznej i spotkania indywidualnego, podczas których podpowiadano, jaką formę powinny przyjąć zadania domowe, na co położyć nacisk. Optymistyczny jest fakt, że w zadanie włączyły się całe rodziny. Niespodziewaną wartością dodaną było lepsze postrzeganie uczestników przez członków ich rodzin, które pomagały im zebrać materiały potwierdzające kompetencje. Zdarzyło się, że moderator otrzymał telefon od 90-letniej matki uczestniczki, która potwierdziła, że córka ma kompetencje związane z pielęgnacją, jest opiekuńcza i empatyczna, bo się nią zajmuje w chorobie i robi to starannie.

Ponadto uczestnicy odbyli warsztaty z psychologiem oraz uzyskali porady od doradcy zawodowego. Wszystkie te działania spowodowały, że finalnie powstało 6 grup samopomocy. Jedna osoba opuściła grupę, gdyż dostała pracę, a jedna (niepełnosprawna) rozchorowała się i zrezygnowała z udziału w projekcie. Pozostałych 13 uczestników aktywnie uczestniczyło w zajęciach.

Cały dzień poświęcono na kompletowanie portfolio. Uczestnicy przygotowali opis swoich celów na najbliższą przyszłość. Stworzyli ogłoszenia prasowe na swój temat – otrzymali podpowiedź od byłego rzecznika prasowego na co zwrócić szczególną uwagę. W Portfolio zamieścili informacje o przebiegu edukacji, pracy zawodowej.

Najciekawsze było prezentowanie opinii i rekomendacji pozyskanych od rodzin, znajomych, byłych współpracowników i przełożonych oraz innych osób. Moderatorzy wręczyli również swoje opinie poszczególnym uczestnikom na podstawie obserwacji w trakcie współpracy z nimi.

Każdy otrzymał segregator, koszulki oraz instrukcje jak budować Portfolio.

Uczestnicy dokonali również samooceny na podstawie wyników ćwiczeń oraz zebranych opinii i rekomendacji. Ocenili swoje kompetencje według czterech kategorii: kompetencje osobiste, kompetencje społeczne, kompetencje metodyczne, kompetencje specjalistyczne w skali 1-5. Następnie omówili wyniki i skomentowali w swoich grupach. Kolejnym elementem ćwiczenia było znalezienie wspólnych kompetencji powtarzających się u członków Zawodowej Grupy Samooceny. Ta część zadania nie sprawiła uczestnikom żadnych trudności.

Na koniec zajęć osoba odpowiedzialna za monitoring sporządziła protokoły wykonania Portfolio wraz ze zdjęciami. Natomiast stworzone Portfolia stanowią własność uczestników. Pouchono ich, że do pracodawcy należy wybierać te elementy, które są przydatne do danej oferty pracy. Będą stanowić o jej uatrakcyjnieniu i wyróżnieniu wśród innych standardowych ofert.

Uczestnicy wypełnili ankiety na koniec warsztatów i odebrali certyfikaty.

Zajęciom przyglądały się dwie obserwatorki z grupy użytkowników. W przerwie zadały pytania uczestnikom i zapoznały się za ich zgodą z niektórymi Portfoliami. Wypełniły testy z obserwacji.

Wnioski/wskazówki:

Prace przebiegły zgodnie z założonym celem. Stworzono 6 Zawodowych Grup Samopomocy. Po warsztatach doradca zawodowy kierował grupy na staże i na szkolenia. Warto robić to niezwłocznie po zakończeniu warsztatów, aby nie opadła motywacja do zmiany sytuacji na rynku pracy. Uczestnicy wskazali, że warto byłoby poświęcić nieco więcej czasu na dokładniejsze przygotowanie przez nich materiałów. Podpowiadali, że 4 dni byłoby odpowiedniejsze niż 3 dni. Trudno było w krótkim czasie odnaleźć w domu wszystkie świadectwa i zaświadczenia. Wyjaśniono jak aktualizować na bieżąco Portfolio.

