

Załącznik do uproszczonej oferty  
realizacji zadania publicznego

# **Program**

**zindywidualizowanych form wsparcia**

**skutkujących włączeniem osób z zaburzeniami psychicznymi w rynek pracy**

I. Karta zindywidualizowanych form wsparcia skutkujących włączeniem osób z zaburzeniami psychicznymi w rynek pracy.

**KARTA UCZESTNIKA  
INDYWIDUALNEJ FORMY WSPARCIA SKUTKUJĄCYCH  
WŁĄCZENIEM  
W RYNEK PRACY**

**Imię i nazwisko Uczestnika programu**

.....

## Indywidualna usługa doradcza

<i>Data usługi</i>	<i>Liczba godzin (wpisać cyfrą)</i>	<i>Imię i nazwisk psychologa</i>	<i>Tematyka zrealizowanej usługi doradczej</i>	<i>Podpis psychologa</i>	<i>Podpis uczestnika</i>
			Diagnoza predyspozycji zawodowych, społecznych i osobowościowych		
			Tworzenie Indywidualnego Planu Działania		
			Komunikacja interpersonalna		
			Autoprezentacja		
			Zarządzanie czasem		



# **Indywidualny Plan Działania**

## INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Wypełnia psycholog w oparciu o indywidualną diagnozę predyspozycji zawodowych, społecznych i osobowościowych Uczestnika oraz w oparciu o bezpośredni wywiad z Uczestnikiem

### Historia zawodowa – przegląd

Wykształcenie: .....

Rodzaj ukończonej szkoły:  
.....  
.....

Posiadane kwalifikacje/umiejętności:  
.....  
.....  
.....

Kursy i szkolenia:  
.....  
.....  
.....

### Doświadczenie zawodowe

Rodzaje i miejsca wykonywanej pracy, w tym forma umowy o pracę:  
.....  
.....  
.....

Prowadzenie własnej działalności gospodarczej:  
.....  
.....

Przygotowanie zawodowe/staże/praktyki:  
.....

### Dyspozycyjność – gotowość do poszukiwania pracy

czas poświęcony na poszukiwanie pracy, sytuacja osobista, rodzinna:  
.....  
.....  
.....  
.....

Bariery, przeszkody utrudniające poszukiwanie lub znalezienie pracy:

.....  
.....

Twoje cechy – jaki jesteś?

*Proszę przeczytać uważnie każde ze zdań i zakreślić kółkiem w kolumnie po prawej stronie cyfrę, która odzwierciedla Pana/Pani punkt widzenia.*

*Minimalne i maksymalne nasilenie cechy obrazują cyfry:*

**1** – wcale nie zgadzam się ze stwierdzeniem – **NIE**

**5** – zdecydowanie zgadzam się ze stwierdzeniem – **TAK**

1	<b>Elastyczność</b> – sprawnie sobie radzę z częstymi zmianami, jestem elastyczny, szybko uczę się nowych rzeczy.	1	2	3	4	5
2	<b>Przywództwo</b> – potrafię kierować zespołem, przekonać innych do swojego pomysłu, zmotywować i zaplanować pracę.	1	2	3	4	5
3	<b>Praca w zespole</b> – potrafię bezkonfliktowo i efektywnie pracować w zespole, wykonywać swoją część zadań, wspierać pozostałych członków grupy.	1	2	3	4	5
4	<b>Inicjatywa</b> – często wykazuję inicjatywę, jestem przedsiębiorczy.	1	2	3	4	5
5	<b>Samokontrola</b> – potrafię kontrolować swoje emocje nawet w trudnych sytuacjach.	1	2	3	4	5
6	<b>Automotywacja</b> – jestem wewnętrznie zdyscyplinowany, jeśli coś zaplanuję, to na pewno to zrobię.	1	2	3	4	5
7	<b>Zorganizowanie</b> – jestem dobrze zorganizowany, potrafię zaplanować własną pracę.	1	2	3	4	5
8	<b>Kreatywność</b> – jestem kreatywny, wnoszę wiele innowacji do pracy, nad którą pracuję.	1	2	3	4	5
9	<b>Empatia</b> – potrafię właściwie odczytywać emocje innych ludzi.	1	2	3	4	5
10	<b>Komunikatywność</b> – dobrze komunikuję się z innymi, łatwo wyrażam swoje myśli, jestem zawsze dobrze rozumiany.	1	2	3	4	5

Cechy charakteru, które zaliczam do swoich mocnych stron:

.....  
.....  
.....

Cechy charakteru, które zaliczam do swoich słabych stron:

.....  
.....  
.....

Proszę wymienić, co uważa Pan/Pani za swoją mocną stronę (co robię dobrze, gdzie odnoszę sukcesy, za co jestem lubiany/lubiana), a co za swoją słabą stronę (które działania kończą się zazwyczaj niepowodzeniami).

.....

.....

.....

### **Umiejętności - co potrafisz robić**

Proszę zaznaczyć te umiejętności, których wykonanie nie sprawia Panu/Pani trudności.

#### **I. Człowiek – człowiek**

- pomaganie ludziom
- opiekowanie się
- wykonywanie poleceń
- słuchanie z uwagą tego, co mówią inni
- przekonywanie innych do swoich racji
- wyjaśnianie, doradzanie innym, tłumaczenie
- łatwe nawiązywanie rozmowy z ludźmi, których się nie zna
- współpraca
- dyskutowanie
- organizowanie wycieczek, spotkań
- obiektywne ocenianie
- prowadzenie zebrań

#### **II. Człowiek – technika**

- szycie
- montowanie elementów
- wykonywanie przedmiotów z drewna
- budowanie
- gotowanie, pieczenie
- obsługiwanie urządzeń audiowizualnych
- obsługiwanie sprzętu AGD
- konserwowanie lub naprawianie prostych urządzeń

#### **III. Człowiek – dane**

- zbieranie i porządkowanie informacji
- szybkie liczenie w pamięci
- pisanie na maszynie lub komputerze
- sprzedawanie
- obsługa komputera
- planowanie pracy
- analizowanie i porównywanie
- rozwiązywanie zagadek logicznych
- redagowanie tekstów

#### **IV. Człowiek – przyroda**

- hodowanie zwierząt gospodarskich
- uprawianie roślin doniczkowych
- pielęgnowanie trawnika, drzew, krzewów
- samodzielne i odpowiedzialne dbanie o zwierzęta
- rozróżnianie gatunków roślin i zwierząt

#### **V. Człowiek – działalność artystyczna**

- dekorowanie
- rysowanie i malowanie



- fotografowanie
- wideofilmowanie
- tworzenie grafiki komputerowej
- śpiewanie
- granie na instrumencie muzycznym
- tańczenie
- recytowanie
- występowanie publiczne
- pisanie poezji lub opowiadań

Obsługa komputera (środowisko, programy):

.....

Obsługa urządzeń biurowych:

.....

### **Zainteresowania zawodowe**

(na podstawie kwestionariusza preferencji oraz zainteresowań zawodowych).

.....  
 .....  
 .....  
 .....

### **Wartości preferowane w życiu:**

Proszę wymienić trzy najważniejsze dla Pana /Pani wartości preferowane w życiu:

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

### **Cele życiowe**

Proszę napisać trzy najważniejsze cele życiowe w Pana/Pani życiu i uszeregować je w zależności od ich wartości (1,2,3):

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

### **Cele i ambicje zawodowe**

Proszę napisać, co jest dla Pana/Pani najważniejsze w pracy:

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

4. ....

5. ....

Proszę sformułować swoje aspiracje zawodowe w jednym zdaniu:

.....  
.....  
.....

### **Moja idealna praca**

Zadania i czynności, jakie chciałbym/chciałabym wykonywać:

.....  
.....

Charakter i środowisko pracy:

.....  
.....  
.....

Przedmioty/sprzęt, z którymi chciałbym/chciałabym pracować:

.....

Korzyści, jakie chcę osiągnąć:

.....

Na pewno nie chciałbym/chciałabym wykonywać zawodu/pracy:

.....  
.....  
.....

### **I. Planowane wstępne działania:**

1.

.....  
.....  
.....

2.

.....  
.....  
.....

### **II. Mój wymarzony zawód:**

1. Nazwa zawodu

- a. ....
- b. ....
- c. ....

2. Na pewno nie chciałbym/nie chciałabym, żeby był to zawód:

- a .....  
b .....  
c .....

3. Wykonywane zadania i czynności wymarzonego zawodu

.....  
.....

4. Środowisko pracy

.....  
.....  
.....

5. Oczekiwany rodzaj pracy

.....  
.....  
.....

6. Przedmioty z jakimi chciałbym pracować:

- a. ....
- b. ....
- c. ....
- d. ....

7. Wymagania zawodowe

.....  
.....  
.....

8. Możliwości zatrudnienia i płace

.....  
.....  
.....

9. Korzyści jakie chciałbym/chciałabym osiągnąć:

- a .....
- b .....
- c .....
- d .....

**III. Aktywne planowanie kariery**

1. Mój aktualny główny cel w rozwoju zawodowym to:

.....

2. Cele pośrednie do osiągnięcia w ciągu najbliższych ..... miesięcy

a. Cele edukacyjne:

.....  
.....

b. Cele zawodowe:

.....  
.....

c. Inne cele:

.....  
.....

3. Co chcę osiągnąć?

.....  
.....  
.....

4. Czego chcę uniknąć?

.....  
.....

.....  
5. Aktywne działania, które podejmę, aby osiągnąć zaplanowane cele:  
.....  
.....  
.....

**Kim jestem?**

	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>		<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Osobista sieć wsparcia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	wiara we własne siły	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zapisywanie swoich działań	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	podjęmowanie ryzyka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wycofywanie się	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	aktywność w planowaniu kariery	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

.....

**Moje zainteresowania i zdolności:**

Zainteresowania: ( krótki opis)

.....  
.....  
.....  
.....

Zdolności i preferencje: (krótki opis)

- co lubię i umiem robić?:

.....  
.....  
.....

- czego na pewno nie lubię robić?:

.....  
.....

**Moja wizja kariery**

Chcę zostać .....

Żeby osiągnąć .....

Aby to uzyskać muszę zdobyć:

Wykształcenie: .....

.....

Kompetencje:

.....  
.....  
.....

Działanie jakie muszę podjąć:

.....  
.....  
.....

Bariery jakie mogę napotkać:

.....  
.....  
.....

Punkty krytyczne realizacji planu:

.....  
.....  
.....

**Moja wizja alternatywna**

Chcę zostać .....

Żeby osiągnąć .....

Aby to uzyskać muszę zdobyć:

Wykształcenie: .....

.....

Kompetencje: .....

.....

.....

Inne zasoby:

.....

.....

.....

i przezwyciężyć bariery:

.....

.....  
Punkty krytyczne realizacji planu:

.....  
.....

### **Moje sposoby poszukiwania pracy**

W całym procesie szukania pracy najtrudniejsze dla mnie elementy to:

.....  
.....  
.....

Aby zwiększyć swoje szanse znalezienia pracy powinienem:

.....  
.....  
.....

Potencjalni moi pracodawcy to:

.....  
.....  
.....

Moja sieć wsparcia:

.....  
.....  
.....

### **Moje szanse**

Co zrobiłem/zrobiłam, aby zwiększyć szanse realizacji swojej wizji?

.....  
.....  
.....





# KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA



# AUTOPREZENTACJA



# ZARZĄDZANIE CZASEM



## **II Program zindywidualizowanych form wsparcia skutkujących włączeniem osób z zaburzeniami psychicznymi w rynek pracy – warsztaty teoretyczne.**

### **WARSZTATY TEORETYCZNE**

Celem warsztatów teoretycznych jest przygotowanie 3 osób z zaburzeniami psychicznymi do wejścia na otwarty bądź chroniony rynek pracy. Założono, że podczas tych warsztatów ich uczestnicy nabędą podstawową wiedzę i umiejętności poruszania się na rynku pracy, korzystania z jego instrumentów służących znalezieniu zatrudnienia, a także poznają swoje prawa jakie przysługują pracownikom oraz podstawowe zasady kształtowania bezpiecznych i higienicznych warunków pracy. Zajęcia teoretyczne w ramach warsztatów będą prowadzone przez trenera.

#### **Warsztaty teoretyczne obejmą następujące zagadnienia:**

1. Podstawowe przepisy prawa pracy.
2. Podstawowa problematyka prawa gospodarczego.
3. Czynniki niebezpieczne występujące w procesach pracy – ocena zagrożeń.
4. Zasady kształtowania bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.
5. Przepisy p.poż. i pierwsza pomoc przedlekarska.
6. Omówienie przyczyn charakterystycznych wypadków występujących na skutek niewłaściwych metod i organizacji pracy.

### **III. Program zindywidualizowanych form wsparcia skutkujących włączeniem osób z zaburzeniami psychicznymi w rynek pracy – praktyki zawodowe.**

#### **PRAKTYKI ZAWODOWE**

Celem praktyk zawodowych jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie 3 osób z zaburzeniami psychicznymi do samodzielnego wykonywania prac związanych z prostymi czynnościami szycia ręcznego.

#### **Program praktyk zawodowych obejmował będzie w szczególności:**

- 1) przygotowanie własnego stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii, bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej,
- 2) współdziałanie z innymi pracownikami w przestrzeganiu procesów technologicznych w realizacji zleconego zadania,
- 3) przekazywanie wszystkich części odzieży, bielizny pościelowej, obrusów, serwetek itp. do kolejnych stanowisk w zespole,
- 4) wykonywanie czynności określonych podziałem pracy: wykonywanie szwów łączących elementy wyrobów, różnego rodzaju kieszeni, szycie drobnych elementów, wszywanie i naszywanie elementów, zdobień, suwaków, pikowanie, odszywanie, podwijanie lub podszywanie, przyszywanie guzików, nap, fastrygowanie, mocowanie różnego rodzaju zapięć, wciąganie i zszywanie gumy,
- 5) ręczne wszywanie dekoracyjne wzorów odbitych, wydrukowanych lub odrysowanych na tkaninie od szablonu przy użyciu igły i kolorowej nici,
- 6) przycinanie końcówek przy pomocy nożyczek, tak aby naprawiany fragment pasował do wzoru materiału,
- 7) łącanie dziury, zszywanie rozdarcia, naprawianie wadliwej lub uszkodzonej tkaniny lub odzieży,
- 8) usuwanie ściegu z materiału przeznaczonego do przeróbki przy użyciu narzędzia do prucia,
- 9) ocenianie poprawności i estetyki wykonanej przez siebie pracy,
- 10) kontrolowanie wykonanych połączeń nitkowych.