

Załącznik do uproszczonej oferty
realizacji zadania publicznego

Program

indywidualizowanych 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		



Diagnoza predyspozycji zawodowych, społecznych i osobowościowych

Opis, wnioski:

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

.....

Data i podpis psychologa



Indywidualny Plan Działania

M. Jurek

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

	TAK	NIE		TAK	NIE
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"/>	podejmowanie 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:

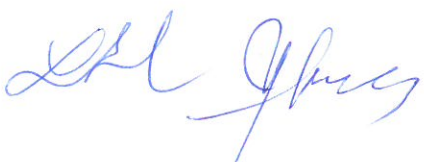
.....
.....
.....

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:

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

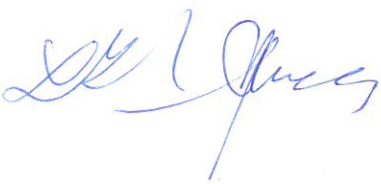
Moja sieć wsparcia:

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

Moje szanse

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

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



Co powinienem/powinnam jeszcze zrobić:

.....
.....

OPIS, WNIOSKI:

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

.....
Data i podpis psychologa



KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. J. J. J.', located in the bottom left corner of the page.

AUTOPREZENTACJA

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'L. M. J. J. J.', located in the bottom left corner of the page.

ZARZĄDZANIE CZASEM



ZREALIZOWANY ZAKRES DZIAŁAŃ:

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

WNIOSKI:

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

.....
Data i podpis psychologa



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.



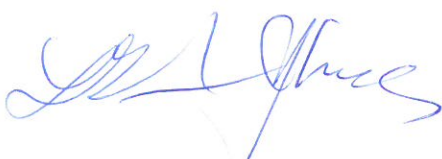
III. Program zindywidualizowanych form wsparcia skutkujących włączeniem osób z zaburzeniami psychicznymi w rynek pracy – praktyki zawodowe.

PRAKTYKI ZAWODOWE

Celem praktyk zawodowych jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie 3 osób z zaburzeniami psychicznymi do samodzielnego wykonywania prac związanych z utrzymaniem czystości i pielęgnacji zieleni.

Program praktyk zawodowych obejmował będzie w szczególności:

1. Sprzątanie ciągów komunikacyjnych, zamiatanie i zmywanie schodów, korytarzy, ścieranie na mokro poręczy schodów, zamiatanie i zmywanie podłóg.
2. Usuwanie wszelkich zanieczyszczeń (odpadów, połamanych gałęzi, papierów, śmieci, puszek, kapsli, liści, trawy, mchu, piasku, śniegu) z trawników, chodników, alejek, placów zabaw itp.
3. Pielęgnowanie drzewostanu, trawników, krzewów, roślin ozdobnych poprzez koszenie, nawadnianie, nawożenie, odchwaszczanie, obcinanie odrostów przy pniach, usuwanie trawy wyrastającej spod kostki, wygrabianie zanieczyszczeń i liści z pomiędzy krzewów, przycinanie przekwitłych kwiatów, przycinanie żywopłotów.
4. Przeprowadzanie kontroli stabilności zabawek na placach zabaw, informowanie o zauważonych nieprawidłowościach.
5. Obsługa kosiarek i wykaszarek.
 - Omówienie sprzętu ochrony osobistej i odzieży roboczej.
 - Zespoły zabezpieczające pracę wykaszarek, podkaszarek i wycinarek.
 - Kontrola, konserwacja zespołów zabezpieczających.
 - Obsługa zespołów:
 - osprzęt tnący
 - ostrzenie tarczy tnącej
 - ostrzenie narzędzi tnących do gęstej trawy
 - głowica żyłkowa
 - ABC wycinania:
 - metody pracy
 - korzystanie z tarczy tnącej
 - przycinanie krzewów przy pomocy tarczy zębatej tnącej
 - koszenie trawy tarczą do gęstej trawy



- koszenie trawy głowicą żyłkową
- Montaż zespołów wykaszarek.
6. Poznanie zasad utrzymania czystości i porządku na zewnątrz oraz praktyczna obsługa sprzętu do utrzymania porządku i pielęgnacji zieleni na terenie otwartym.
7. Rodzaje zabrudzeń i czynniki usuwające zabrudzenia, rola chemii w utrzymaniu czystości, podstawowe techniki utrzymania czystości, ogólne wiadomości o szkodnikach, biologiczne źródła zagrożeń przy wykonywaniu prac porządkowych.

STOWARZYSZENIE
CENTRUM
Przeǳsiębiorczości, Integracji i Edukacji
SKARBNIK
Jolanta Kudrycka

STOWARZYSZENIE
CENTRUM
Przeǳsiębiorczości, Integracji i Edukacji
PREZES
Zofia Żuk

Stowarzyszenie "Centrum Przeǳsiębiorczości,
Integracji i Edukacji" OPP
21-400 Łuków, ul. Staropijarska 3
NIP 825-20-22-382 REGON 030946248
KRS 0000208114
KB 0/Biała Podl. 57 1590 1663 1216 6006 1285 0000