

KIERUNEK —→ RYNEK PRACY

Wsparcie osób z niepełnosprawnościami





Na start

Słownik pojęć

WPLYW – nie ma znaczenia, jakie wyzwania pojawiają się na naszej drodze, ponieważ wiemy, że mamy wpływ na własne życie. Świadomie możemy kreować rzeczywistość poprzez podejmowanie konkretnych decyzji.

ŚWIADOMOŚĆ – za sprawą świadomości, możemy reagować na zachodzące zjawiska i radzić sobie w różnych okolicznościach.

WIEDZA – można się nią dzielić. Nasze doświadczenia są bezcenne, ponieważ mogą pomóc w rozwiązaniu problemów, wpłynąć na poprawę sytuacji.

KIERUNEK – mając wyznaczone cele i myśląc w sposób kreatywny – twórczy, łatwiejsze staje się poruszanie we właściwym kierunku, także po rynku pracy.

RYNEK PRACY – jest to miejsce, w którym poszerza się sieć kontaktów, nawiązuje współpracę i zawiera umowy. Pokazując swoje atuty i umiejętności, można osiągnąć wymierne efekty.

WSPARCIE – korzystanie z pomocy innych ludzi, jest częścią naszego życia. Miłe słowo, uśmiech, mogą wywołać w nas iskrę do działania. Warto dzielić się wątpliwościami i wspólnie poszukiwać optymalnych rozwiązań.



Na start Instrukcja

Zamiana:

✓ **monologu na dialog**

Zamiast tłumić w sobie emocje, warto otworzyć się na ludzi i rozmawiać o swoich uczuciach oraz potrzebach. W Twoim życiu mogą pojawić się osoby, które będą motywowały Cię do działania,

✓ **bierności na aktywność**

Zagospodarowanie swojej przestrzeni życiowej, tak żeby znalazły w niej miejsce talenty i pasje, sprawi, że uwierzysz w siebie. Twórcza praca, dostarczy Ci satysfakcji i odsłoni przed Tobą nowe horyzonty,

✓ **strachu na odwagę**

Refleksja nad tym, co jest dla Ciebie najważniejsze, ułatwi Ci przezwyciężenie lęku, który jest jedyną barierą w realizacji celów i spełnianiu marzeń.

✓ **„nie” na „tak”**

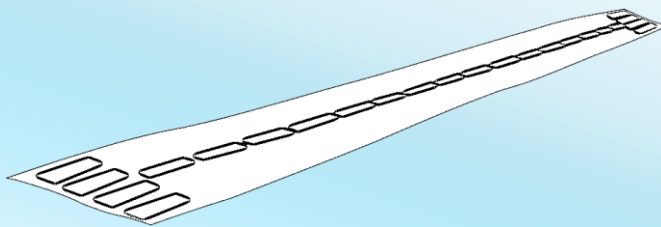
Unikanie nacechowanych negatywnie wyrazów, a zwłaszcza wyzbycie się z codziennego języka zaprzeczenia „nie”, poprawia samopoczucie.

✓ **pesymizmu na optymizm**

pozytywne myślenie nie oznacza ucieczki od problemów, tylko ich akceptację i szukanie dobrych stron danej sytuacji. Myślenie i mówienie o sobie dobrze, ułatwia komunikację i odnajdywanie się w różnych sytuacjach, społecznych i zawodowych.

➤ **niewiedzy na wiedzę**

Każdemu przysługuje prawo do nauki, niezależnie od wieku. Zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności, zwiększy Twoją pewność siebie.



Pas startowy

Droga startowa pozwala na nabranie rozpędu i umożliwia bezpieczne wzniesienie się w powietrze.

Po udanym starcie, wystarczy obrać właściwy kierunek, posługując się otrzymanymi wskazówkami. Warto także pozostać w kontakcie z wieżą kontroli lotów.

Urząd pracy może posłużyć Ci za pas startowy i proponować różnorodne formy wsparcia. Oferta Urzędu, skierowana jest do osób, które chcą rozpocząć swoją podróż po rynku pracy lub zmienić bieg swojej dotychczasowej kariery zawodowej.

Po rejestracji jako osoba bezrobotna lub poszukująca pracy, otrzymasz pomoc w wyborze odpowiedniego miejsca pracy przy uwzględnieniu Twoich predyspozycji zawodowych i możliwości. Uzyskasz także wsparcie w nabyciu, uzupełnieniu, podniesieniu kwalifikacji zawodowych.

W przypadku, gdy posiadasz status osoby bezrobotnej, a także orzeczenie o stopniu niepełnosprawności i jesteś zdolny do podjęcia zatrudnienia w co najmniej połowie wymiaru czasu pracy, możesz skorzystać ze wszystkich usług Urzędu, m.in. stażu, przygotowania zawodowego dorosłych, prac interwencyjnych, szkoleń, bonów dla osób do 30 r.ż. czy środków na rozpoczęcie działalności gospodarczej.

Jeśli posiadasz status osoby poszukującej pracy, czyli jesteś uprawniony m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego i nie pozostajesz w zatrudnieniu, możesz korzystać z usług urzędu pracy i instrumentów finansowanych ze środków PFRON.

Informacje o pełnej ofercie Urzędu, dostępne są na stronie:
<https://rybnik.praca.gov.pl>



Z lotu ptaka

Wyobraź sobie, że spoglądasz na świat z góry. Spróbuj poszukać nowych miejsc, sprzyjających Twojemu rozwojowi oraz ludzi, którzy będą Cię wspierać.

Z lotu ptaka można dostrzec, to czego nie widzi się na co dzień, coś wyjątkowego. Przekroczenie granic w swoim umyśle i podróż wewnątrz siebie, pozwoli na odnalezienie swoich mocnych stron.

Podczas tej wyprawy, pojawią się niesamowite widoki, czyli Twoje własne piękno, które Cię wypełnia.

Patrząc z góry, znikają szczegóły i drobiazgi, którymi się przejmujesz, a Twoim oczom ukazuje się nowa perspektywa.

Przyjrzenie się swojemu otoczeniu z dużej wysokości, wniesie nowe pomysły i rozwiązania. Inna perspektywa, która się pojawi, może być źródłem szczęścia i satysfakcji.

Oglądając swoje życie z perspektywy czasu, można wyciągnąć wnioski na przyszłość. Tego, co się wydarzyło, nie da się już zmienić. Jednak korzystanie z zebranych doświadczeń, może pomóc w dokonywaniu kolejnych wyborów.

Podczas swojej podróży, zwróć uwagę na to, co jest Twoim wewnętrznym drogowskazem? Jeśli stracisz orientację w terenie, spróbuj sobie przypomnieć, co jest dla Ciebie ważne, jaki jest Twój cel, jakimi wartościami się kierujesz.

Ponad chmurami istnieje otwarta przestrzeń. Odganiając strach, można tam dotrzeć. Nie potrzeba do tego samolotu, statku kosmicznego, tylko determinacji i wytrwałości, a przede wszystkim odwagi.

Czasem warto spojrzeć z dystansem na pewne sprawy i problemy, a także posłuchać głosu z zewnątrz, osoby postronnej, która obiektywnie oceni sytuację.



Wznieść się ponad chmury

Marzenia mogą stać się rzeczywiste, jeśli uwierzysz w to, że da się je spełniać. Tym, co nas powstrzymuje, jest głównie strach.

Kiedy koncentrujemy się na negatywnych myślach, generujemy problemy. Gdy myślimy pozytywnie, zaczynają pojawiać się okazje do wykorzystania.

Lęki są jak chmury, które można przegonić, używając do tego swojej energii. Podchodząc chętnie do wykonania danego zadania, stawiasz pierwszy krok na drodze do osiągnięcia sukcesu.

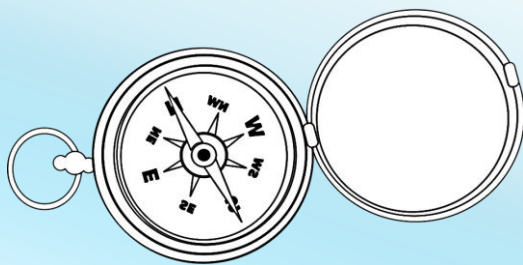
Pokazując w działaniu swoją pasję, otwieramy się na ludzi. Często łączą nas wspólne zainteresowania, dlatego warto wykorzystywać je w budowaniu relacji i zawieraniu nowych znajomości. Będąc aktywnym, poznasz siebie i dajesz poznawać się innym.

Często odkładamy decyzje na później. Przeważnie żałujemy, że nie podjęliśmy jej wcześniej. Myślimy, że druga szansa już się nie pojawi.

Okazje pojawiają się każdego dnia. Wystarczy je dostrzegać i mieć odwagę wykorzystywać.

Brak wiedzy w danym temacie, nie jest podstawą do rezygnacji. Sposobem jest zadawanie pytań oraz poszukiwanie odpowiedzi i alternatywnych rozwiązań. Warto korzystać z dostępnych źródeł oraz wsparcia bliskich, znajomych, ekspertów.

Każdy dzień otwiera nową przestrzeń, w której można odnaleźć szczęście. Nawet wtedy, gdy punktem wyjścia, jest pouczająca lekcja. Twoje życie stanie się piękniejsze, jeśli tylko włożysz w nie energię, serce i pasję.



Kompas

Jeśli chcesz lepiej orientować się w aktualnej sytuacji na rynku pracy, skorzystaj ze wsparcia doradcy zawodowego. Rozmowa z nim, zwiększy Twoją pewność siebie, dzięki czemu łatwiej będzie Ci zaplanować karierę zawodową.

Od doradcy zawodowego dowiesz się o niuansach rynku pracy, możliwościach rozwoju zawodowego. Poznasz sposoby poszukiwania pracy. Otrzymasz także wskazówki dotyczące tworzenia dokumentów aplikacyjnych. Zdobędziesz wiedzę o technikach skutecznej autoprezentacji.

Konsultacje pomagają w kreowaniu pozytywnego wizerunku, mającego wpływ nie tylko na życie osobiste, ale także karierę.

Nie ma znaczenia, na jakim etapie jesteś, doradca może pomóc Ci w dążeniu do samoakceptacji, przełamywaniu barier.

Podczas rozmowy, nabierzesz inspiracji do działania i odwagi do postawienia pierwszego kroku. Zweryfikujesz swoje plany zawodowe, przedyskutujesz tendencje i szanse, jakie daje rynek pracy.

Bezpośrednie konsultacje z doradcą, pozwolą na dokonanie adekwatnej oceny siebie i swoich możliwości.

Kompetencja, wiedza, wsparcie z zewnątrz, realne cele, skuteczna autoprezentacja, plan działania, konsekwencja w działaniu, dają przewagę nad strachem i pozwalają spełniać marzenia.

Z doradcą zawodowym, porozmawiasz bez wychodzenia z domu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej (telefon, e-mail). Możesz także skontaktować się z pracownikiem Urzędu poprzez Messenger na Facebooku.

Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie: <https://rybnik.praca.gov.pl>.



Rozwiń skrzydła Kreatywne CV

Jak stworzyć dobry życiorys zawodowy?

Wszystko zależy od branży i stanowiska, na które aplikujesz. Przed przystąpieniem do tworzenia CV, warto zastanowić się nad swoimi możliwościami, predyspozycjami oraz zainteresowaniami. Pisząc CV, pamiętaj o zachowaniu przejrzystej formy dokumentu.

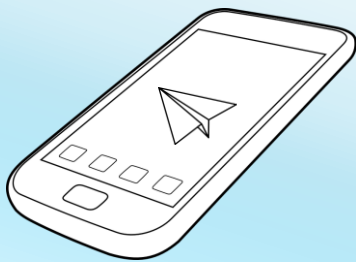
Ze względu na dużą liczbę otrzymywanych aplikacji, pracodawca oczekuje od kandydatów przede wszystkim czytelnego opisu doświadczenia zawodowego, kwalifikacji, kompetencji oraz danych kontaktowych. Na Twoją korzyść może zadziałać także odpowiednie zdjęcie, korespondujące z dokumentem.

Dobrze przygotowane CV jest gwarancją otrzymania zaproszenia na rozmowę kwalifikacyjną. Poznanie najczęstszych błędów przy jego tworzeniu, daje przewagę nad konkurencją.

Skorzystaj z porady doradcy zawodowego, który pomoże Ci w wydobyciu Twoich atutów i opracowaniu życiorysu zawodowego, dostosowanego do stanowiska, na które chcesz aplikować.

Stań się pracownikiem godnym uwagi, zamieszczając swój życiorys w bazie, dostępnej na stronie internetowej Urzędu w zakładce „Pracownik Godny Uwagi”. W tym celu, należy zgłosić się do doradcy zawodowego. Po opracowaniu, Twój profil zawodowy, będzie zawierał szczegółowy opis preferencji, doświadczenia i predyspozycji. Jeśli spełni on kryteria pracodawcy, otrzymasz informację o możliwości kontaktu z nim.

Uzyskasz także wsparcie doradcze w zakresie przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej utrzymania się w miejscu pracy.



Warto zajrzeć

Niepełnosprawni.pl

Jest to serwis informacyjny, który porusza tematykę niepełnosprawności.

Przekazuje wiadomości z kraju i ze świata oraz prezentuje artykuły i porady z zakresu prawa, systemu orzecznictwa, aktualnych ulg i uprawnień dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

www.sprawni-niepełnosprawni.pl

Jest to przydatna baza wiedzy w zakresie uprawnień pracowniczych, wsparcia pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne, uregulowań prawnych i alternatywnych form zatrudnienia. Celem portalu jest integracja dwóch środowisk pracowników i pracodawców.

www.bezbarier.org

Jest to strona internetowa Stowarzyszenia, którego podstawowy cel to działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami poprzez prowadzenie rehabilitacji społecznej, leczniczej i zawodowej oraz działalności integracyjnej.

www.niewidzialni.eu

Link ten odsyła do strony Grupy Niewidzialni, której celem jest ukazywanie problemów i sukcesów osób z niepełnosprawnościami.

Publikowane są tam m.in. artykuły z zakresu nauki, medycyny, sportu, motoryzacji, rynku pracy dla osób niepełnosprawnych.

www.popon.pl

Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych jest związkiem zrzeszającym przedsiębiorców, którzy zatrudniają osoby niepełnosprawne. Członkowie odbywają spotkania z najważniejszymi przedstawicielami Sejmu, Senatu oraz Ministerstw w sprawach dotyczących rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudniania osób niepełnosprawnych.



Miejsca warte odwiedzenia

Punkt informacyjno-doradczy dla osób niepełnosprawnych i ich otoczenia

Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych oferuje wsparcie edukacyjne i informacyjne dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin oraz wszystkich potrzebujących doradztwa w obszarze niepełnosprawności. Punkt informacyjno-doradczy mieści się w Rybniku przy ul. Rudzkiej 13 C – kampus

Stowarzyszenie „17-tka”

Celem prowadzonych działań przez Stowarzyszenie „17-tka” jest pomoc ludziom poszukującym wsparcia, opieki oraz porady. Organizacja współpracuje z licznymi partnerami publicznymi, społecznymi i biznesowymi. Siedziba znajduje się w Rybniku – Osiedle Południe 17 B/2.

Centrum Wsparcia Osób Niepełnosprawnych

Jeśli starasz się o przyjęcie na studia lub już studiujesz, posiadasz aktualne orzeczenie o rodzaju i stopniu niepełnosprawności lub przyznanej grupie inwalidzkiej, masz wiele pytań i nie wiesz kogo prosić o radę. Pełnomocnik Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych służy pomocą. Centrum mieści się przy ul. Bogucickiej 3 w Katowicach.

Stowarzyszenie OLIGOS

Stowarzyszenie prowadzi m.in. działalność informacyjną w zakresie problematyki środowiska osób niepełnosprawnych, organizuje wypoczynek i rehabilitację dla osób objętych opieką Stowarzyszenia, wycieczki, imprezy integracyjne, prowadzi działania na rzecz opiekunów osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin.



Odlotowe projekty

Dla osób pracujących z województwa śląskiego:

Inwestycja w siebie - bezpłatne szkolenia językowe i komputerowe, pozwalające na uzyskanie kwalifikacji lub podwyższenie/nabycie kompetencji z zakresu języków obcych, umiejętności informacyjno-komunikacyjnych.

Informacje o projekcie: www.jcgroup.pl

Akademia kompetencji - szkolenia językowe i komputerowe

Certyfikowane szkolenia językowe (angielski, niemiecki, francuski) oraz komputerowe na dowolnym poziomie zaawansowania.

Informacje o projekcie: www.jcgroup.pl

Tiki i języki – Twoją szansą na rozwój

Szkolenia komputerowe i językowe dla pracujących osób dorosłych, w wieku 25 lat i więcej, które z własnej inicjatywy chcą nabyć, uzupełnić, podwyższyć kompetencje cyfrowe lub językowe.

Informacje o projekcie: www.jcgroup.pl

Dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy:

Gotowi do zmian II

W ofercie: konsultacje indywidualne (doradca zawodowy, psycholog, pośrednik pracy, psychoterapeuta, prawnik); Szkolenia wewnętrzne (informatyczne i zawodowe), e-learningowe, zewnętrzne zawodowe; Praktyki i staże; Warsztaty Umiejętności Zawodowych i Społecznych.

Informacje o projekcie:

<https://aktywizacja.org.pl/projekty/gotowi-do-zmian/>.

Zintegrowane Inwestycje Społeczne

W ramach projektu: wsparcie doradcy zawodowego/psychologa, aktywizacja zawodowa (szkolenia i staże zawodowe), pośrednictwo pracy, usługi asystenckie oraz mieszkania wspierane dla osób z niepełnosprawnościami.

Szczegółowe informacje o projekcie można uzyskać pod numerem: 504 565 301.

KWALIFIKACJE

FUNDUSZE

PRACA

TALENTY

KARIERA

WSPARCIE

KREATYWNOŚĆ

SUKCES

AKTYWNOŚĆ

PREDYSPOZYCJE

AUTOPREZENTACJA

ROZWÓJ

MOTYWACJA

INSPIRACJA

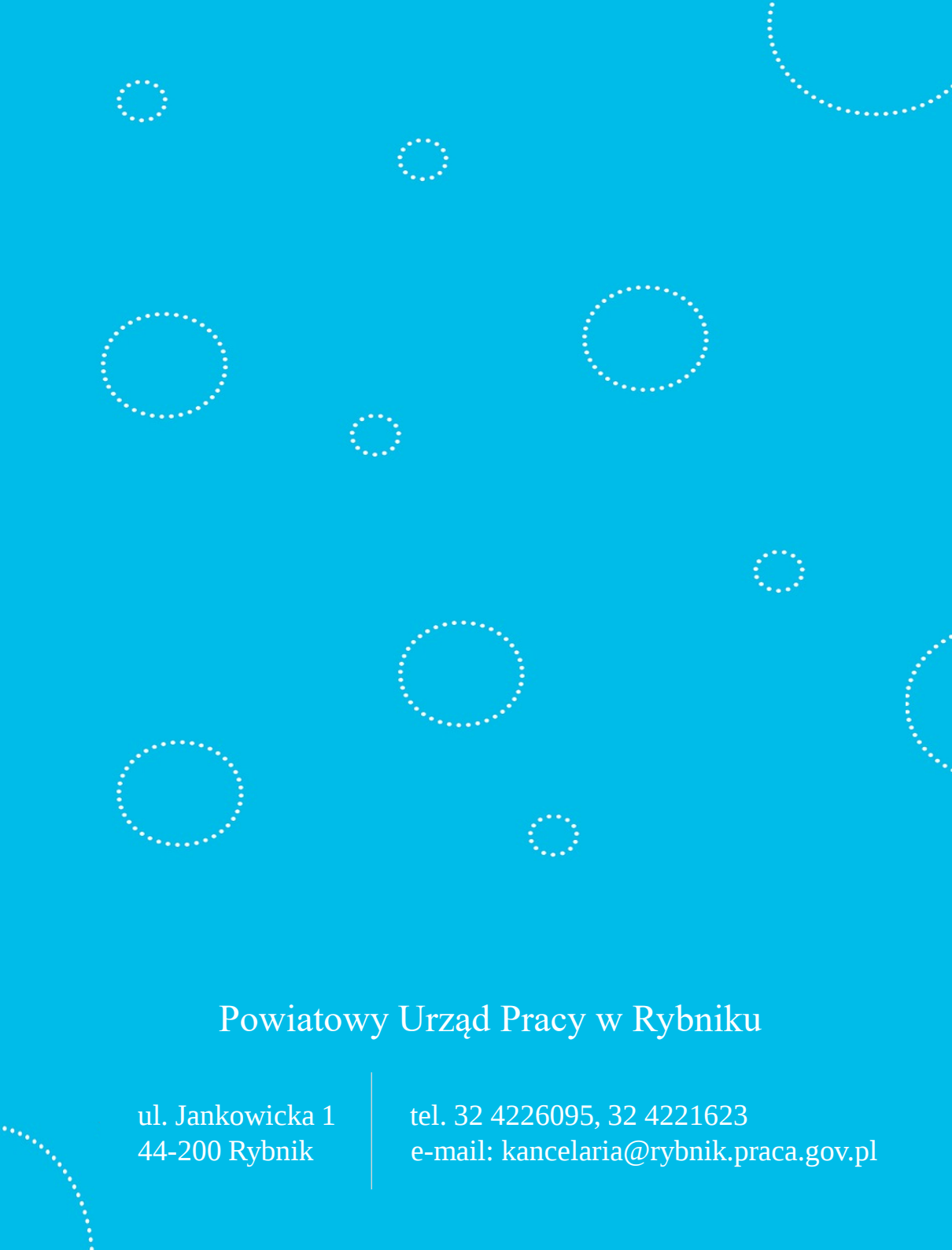
SZANSE

POMYSŁY

INNOWACJE



Twój kierunek to...



Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku

ul. Jankowicka 1
44-200 Rybnik

tel. 32 4226095, 32 4221623
e-mail: kancelaria@rybnik.praca.gov.pl