

HumanityHub

Where Cultural Inclusion Meets Economic Empowerment



RCT
Zagreb

Реабілітаційний центр за
стрес і травма, Хорватія
rctzg.hr



ACT GRUPA

ACT Група, Хорватія
act-grupa.hr



**CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI**

Центр творчого розвитку імені
Данило Дольчі - ETS, Італія
danilodolci.org



GOVERNMENT OF THE REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs

ESF+ Соціальні інновації +

Проект співфінансується Урядовим офісом зі співпраці з неурядовими організаціями.

Співфінансовано Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать виключно автору та не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Агентства Європейського соціального фонду.

Ні Європейський Союз, ні Грантоотримувач не несуть відповідальності за них.

ESF-SI-2024-UA-01-0023

**Social
Innovation 
Initiative**



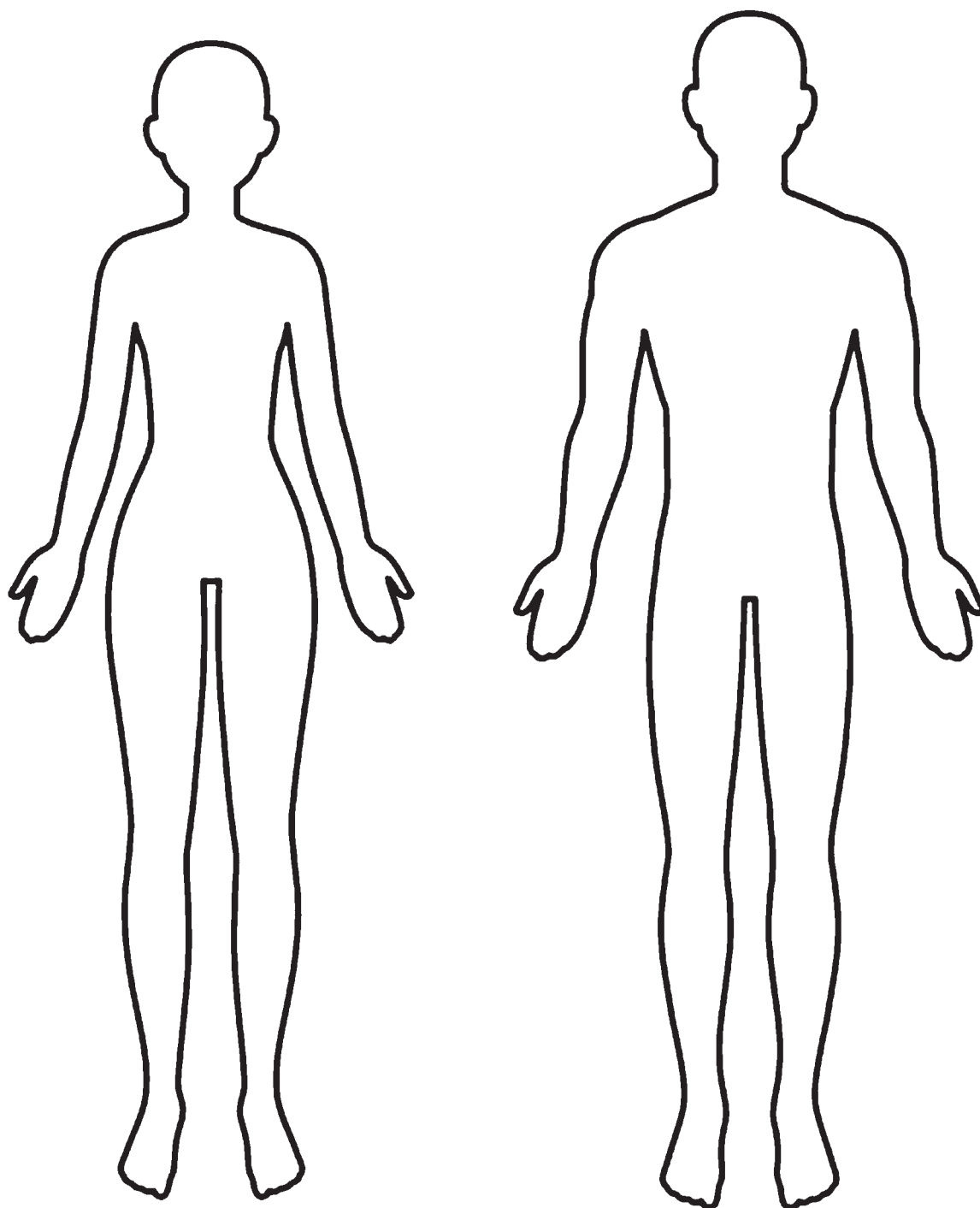
**Co-funded by
the European Union**

Моя позитивна якість:

Приклад, коли зазначена якість проявилася:

Моя позитивна якість:

Приклад, коли зазначена якість проявилася:



Вирішення проблем - Активний і спрямований на проблему спосіб подолання стресу. Вирішення проблем включає збір інформації про ситуацію, пошук порад, розробку стратегій для розв'язання проблеми, планування дій, узгодження, ведення переговорів тощо.

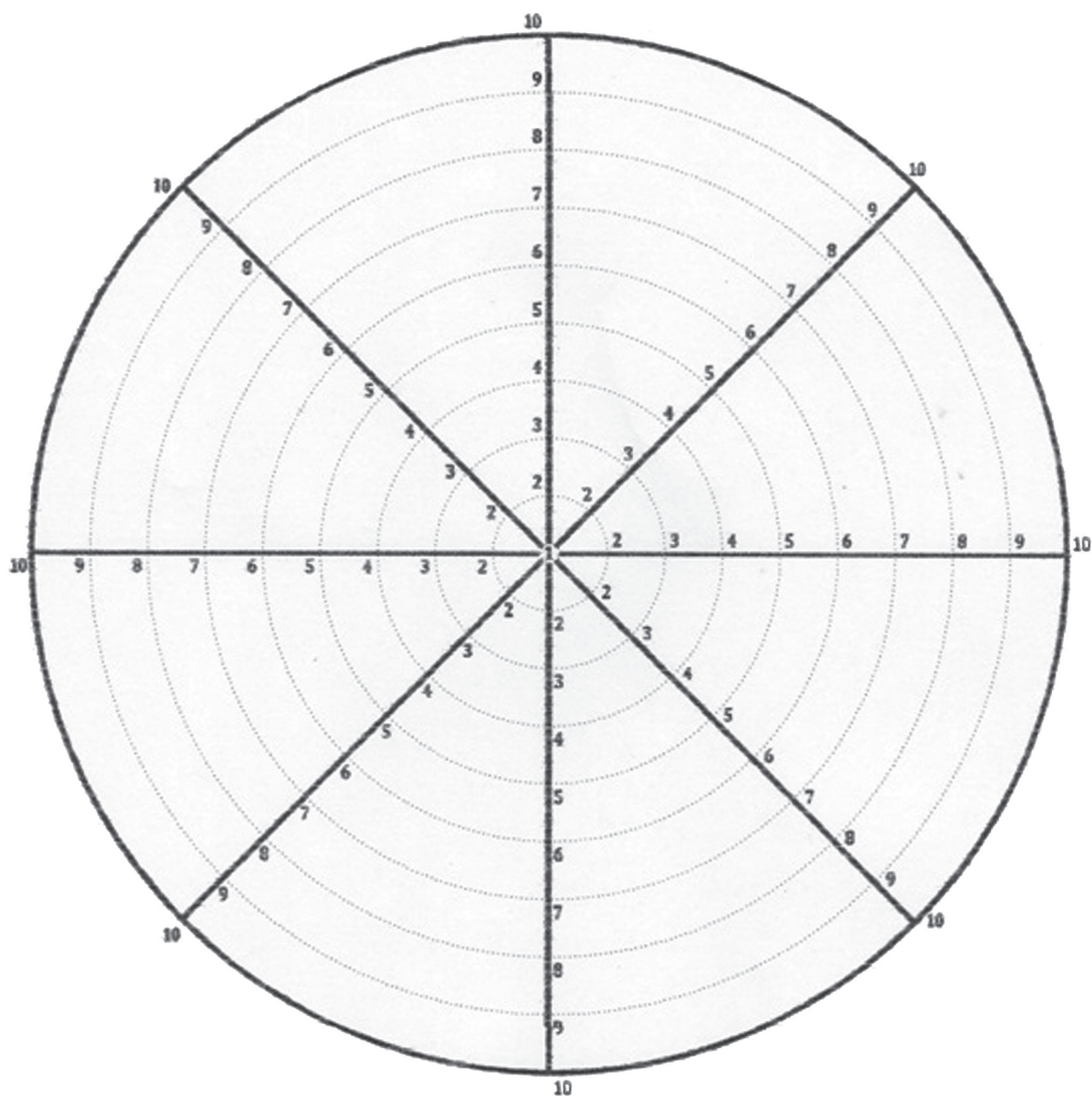
Уникання - Форма подолання, за якої людина намагається уникнути самої ситуації або ж реакції, яку ця ситуація могла б у неї викликати. Фантазування, мрії, заперечення, ризикована поведінка, гумор та "чорний гумор" є деякими з форм поведінки уникання.

Пошук соціальної підтримки - Соціальна підтримка містить два основні компоненти: інструментальний та емоційний. У першому випадку (інструментальна) йдеться про інформування, пошук думок, порад або рекомендацій щодо можливих варіантів дій. Емоційний компонент включає втіху, розуміння, підтримку та емпатію.

Подолання, спрямоване на емоції - Стосується різних дій, за допомогою яких людина намагається впоратися зі стресом через зміни на рівні мислення та/або поведінки, а також у вигляді "емоційних розрядок". Емоційні розрядки можуть виявлятися на вербальному рівні через сварки, крик, звинувачення себе та/або інших; на поведінковому рівні у вигляді трощення речей, ударів та виміщення гніву

Когнітивне реструктурування - Стратегія, за якої завдяки змінам на рівні мислення досягається емоційне розвантаження "Все буде добре", "Ситуація не така вже й безвихідна" - це деякі з мисленнєвих конструктів, якими люди підбадьорюють себе і таким чином знижують емоційну напругу.

Дистракція (Відволікання) - Дистракція частіше включає поведінковий аспект, за допомогою якого досягається перемикання думок. Катання на велосипеді, прогулянки, фізичні вправи, читання, перегляд телевізора - це деякі з форм поведінки, завдяки яким ми дистанціюємося від ситуації, а отже, розслабляємося.



1. Моя SMART ціль (будьте максимально конкретними):

2. Який перший маленький крок я МОЖУ ЗРОБИТИ ВЖЕ ЗАРАЗ, щоб наблизитися до своєї цілі:

3. Наступні кроки, за допомогою яких я можу наблизитися до своєї цілі:

КРОК 1:

Час, необхідний для реалізації: _____

Хто/що може мені допомогти: _____

КРОК 2:

Час, необхідний для реалізації: _____

Хто/що може мені допомогти: _____

4. Як я дізнаюся (що в моєму повсякденному житті стане інакше), коли досягну своєї цілі?

Ім'я та прізвище: _____

Навчальні заклади (починаючи з найвищого рівня освіти):

Трудовий стаж:

Досвід роботи:

Додаткова освіта (із сертифікатами / підтвердженнями):

Знання та навички (без підтверджень):

Хобі, інтереси:

Мої особисті якості та риси:

Професійне вдосконалення та навчання:

Можливості для працевлаштування:

Способи, якими я готовий/а шукати роботу:

Готовність до роботи (коли можу почати, робота по змінах, у вихідні, мобільність...):

Обмеження щодо роботи:

Очікувана зарплата: _____

1. Особиста інформація

Ім'я та прізвище:

Адреса (вулиця, номер будинку, поштовий індекс, місто):

Телефон: _____

Електронна пошта: _____

Дата народження: _____

2. Досвід роботи (Почніть із найновішого місця роботи.)

Робота 1

Період (рік - рік):

напр. 2022 - 2024

Назва посади:

напр. офіціант / продавець / працівник складу

Назва компанії та місто:

Що ви робили на цій роботі? (укажіть основні обов'язки)

напр., робота з покупцями, подача страв, робота на касі

Робота 2 (за наявності)

Період (рік - рік):

Назва посади:

Назва компанії та місто:

Основні обов'язки:

(самостійно додайте необхідну кількість місць роботи)

3. Освіта та навчання *(Почніть із найновішого навчання.)*

Період:

Назва школи / навчального закладу:

Спеціальність / кваліфікація:

(напр., економіст, кухар, медична сестра)

Важливі навички, які ви здобули:

4. Додаткові навички**ЗНАННЯ МОВ**

Рідна мова: _____

Інші мови: _____

Мова: _____

Розуміння на слух: ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

Читання: ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

Говоріння: ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

Письмо: ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

(самостійно додайте інші мови, якими володієте)

Робота з комп'ютером

(напр. Word, Excel, електронна пошта)

Інші навички:

(напр., посвідчення водія категорії B)

5. Інтереси / хобі (необов'язково)

(напр., спорт, читання, музика)

1. ОСОБИСТІ ДАНІ

Ім'я та прізвище: _____

Адреса: _____

Телефон: _____

Електронна пошта: _____

2. ДАНІ ПРО КОМПАНІЮ

Назва компанії: _____

Адреса компанії: _____

Місце та дата: _____

3. ЗАГОЛОВОК

Тема: Супровідний лист на посаду _____

4. ВСТУП

Шановний/а пане/пані,
звертаюся до Вас із приводу вакансії на посаду _____
оголошення про яку було опубліковано _____

5. ОСВІТА ТА ДОСВІД

Я закінчив/ла _____

Маю досвід у _____

або під час навчання здобув/ла знання з _____

6. НАВИЧКИ ТА ЯКОСТІ

Мої важливі навички: _____

Мої якості, які є важливими для цієї роботи: _____

7. ЗАВЕРШЕННЯ

Вірю, що своїми знаннями та мотивацією можу зробити внесок у роботу Вашої компанії.

Був/була б вдячний/на за можливість пройти співбесіду.

Дякую за Ваш час та розгляд мого супровідного листа.

З повагою,

РОЗКАЖІТЬ НАМ ТРОХИ ПРО СЕБЕ

Коротко представте свою освіту, досвід роботи та навички. Пов'яжіть їх із вакансією, на яку претендуєте. Коротко “перекажіть” своє резюме (CV).

ЯКІ СВОЇ ЗДІБНОСТІ ВИ Б ВИДІЛИЛИ?

Виділіть навички, які є важливими для роботи, на яку ви претендуєте. Подумайте про те, що ви знаєте про компанію та посаду, і адаптуйте свою відповідь.

ЧОМУ ВИ ХОЧЕТЕ ПРАЦЮВАТИ У НАС?

Покажіть інтерес до компанії. Говоріть про роботодавця у позитивному ключі. Згадайте те, що ви знаєте про компанію, і поясніть, як ваші навички та досвід вписуються в їхню роботу.

ЧОМУ ЗАВЕРШИЛАСЯ ВАША ПОПЕРЕДНЯ РОБОТА?

Дайте нейтральну та коротку відповідь. Наприклад:

- компанія змінила розташування
 - у компанії поменшало роботи через конкуренцію
 - робота була тимчасовою (на визначений термін)
 - не було можливості для кар'єрного зростання або вивчення нових навичок
 - ви шукаєте роботу, яка більше відповідає вашій кваліфікації
-

ЯКІ ВАШІ ПЕРЕВАГИ ПОРІВНЯНО З ІНШИМИ КАНДИДАТАМИ?

Підкресліть свої якості та досвід.

Ви можете навести приклад із попередньої роботи, коли ви успішно вирішили певну проблему. Перевагами також можуть бути:

- близькість до місця проживання
 - гнучкість щодо робочого графіка
 - здатність виконувати кілька різних видів робіт
-

ЧОМУ МИ МАЄМО ВЗЯТИ НА РОБОТУ САМЕ ВАС?

Приклад відповіді:

“Завдяки моїм знанням, досвіду та навичкам, які я можу застосувати в цій роботі.”

ЩО ДЛЯ ВАС НАЙЦІКАВІШЕ В ЦІЙ РОБОТІ?

Наприклад:

- динамічна робота
 - творчі завдання
 - можливість навчатися та здобувати досвід
-

СКІЛЬКИ ЧАСУ ВАМ ПОТРІБНО, ЩОБ ОСВОЇТИ РОБОТУ?

Наголосіть, що ви швидко вчитеся і вам не знадобиться багато часу, щоб адаптуватися до роботи.

ЯК ДОВГО ВИ ПЛАНУЄТЕ ПРАЦЮВАТИ У НАС?

Приклад відповіді:

“Доки ми будемо успішно співпрацювати і доки існуватиме взаємний інтерес.”

ВИ БІЛЬШЕ ЛЮБИТЕ ПРАЦЮВАТИ САМОСТІЙНО ЧИ В КОМАНДІ?

Приклад відповіді:

“Я можу працювати як самостійно, так і в команді”.

Якщо ви бачите, що командна робота є важливою, наголосіть, що вам подобається працювати в команді.

НА ЯКУ ЗАРПЛАТУ ВИ ОЧІКУЄТЕ?

Розмова про заробітну плату часто відбувається наприкінці співбесіди.

Добре, якщо роботодавець першим запропонує суму.

Якщо ви змушені відповісти, вкажіть приблизний діапазон зарплати (наприклад, від - до).

Інформацію про рівень зарплати можна отримати від людей, які виконують схожу роботу.

ЯК ЧАСТО ВИ БУЛИ ВІДСУТНІ НА ПОПЕРЕДНІЙ РОБОТІ?

Наголосіть, що ви були відсутні рідко і лише з поважних причин (наприклад, через хворобу).

ЧИ МАЄТЕ ВИ ЩОСЬ ДОДАТИ?

Скористайтесь нагодою, щоб згадати щось важливе про себе, про що ви ще не говорили.

Форма для відстеження прогресу

Форма для відстеження прогресу учасників розроблена як короткий інструмент самооцінки з метою оцінки досвіду учасників та впливу програми навчання „Малими кроками до успіху”.

- Форму можна використовувати на початку та наприкінці всієї програми для фіксації загальних змін у психологічному благополуччі, соціальній адаптації, професійній мотивації та впевненості в собі.
- Також її можна застосовувати після кожного модуля як швидкий інструмент для оцінки короткострокового прогресу та виявлення сфер, у яких учасникам може знадобитися додаткова підтримка.
- Середній час заповнення форми становить **2-3 хвилини**, що дозволяє легко інтегрувати її в групові заняття без суттєвого скорочення часу на основні активності.

Програма: „Малими кроками до успіху”

Ім'я / Код: _____

Вік: _____ Стать: _____

Дата: _____

ІНСТРУКЦІЯ:

Будь ласка, згадайте минулий тиждень (або період від попереднього заняття) та позначте на лінії нижче, як ви оцінюєте свій прогрес у таких сферах життя.

Позначки зліва означають **низький рівень**, а позначки справа - **високий рівень**.

1. Особисте благополуччя

(Як я почуваюся, наскільки впевнений(-а) у собі та як справляюся зі змінами.)



Форма для відстеження прогресу

2. Соціальна та культурна адаптація

(Наскільки комфортно я почуваюся в Хорватії, як спілкуюся хорватською мовою та будує стосунки з людьми.)



3. Професійні цілі та кар'єра

(Моя мотивація, чіткість професійних цілей та готовність до працевлаштування або підприємницької діяльності.)



4. Загальний стан і прогрес

(Як я загалом оцінюю своє життя та своє майбутнє в Хорватії.)



Додаткові роздуми (необов'язково, 1-2 речення)

Які позитивні зміни ви помітили після попереднього заняття?

Яку сферу ви хотіли б покращити найбільше?