

Narzędzie pracy socjalnej nr 17  
**Arkusz Moje zasoby i możliwości<sup>1</sup>**

Przeznaczenie narzędzia:

*Etap I (1b) – Ocena / Diagnoza (Pogłębienie wiedzy o sytuacji związanej z problemem osoby/ rodziny)*

Zastosowanie narzędzia: fakultatywne

Rodzaj narzędzia: specjalistyczne

Wypełnia: Klient

Sygnatura: FS\_OPBP\_17

**Samoocena – Twoje własne narzędzia pracy.** *Moje zasoby i możliwości* to Twoje własne narzędzie, poprzez które możesz odkryć jakie masz możliwości znalezienia pracy, podjęcia innych form aktywności i zaangażowania się bardziej w codzienne życie. To jest punkt wyjścia dla dalszych działań. Tut. Ośrodek chciałby mieć sposobność udzielania wsparcia i pomocy odpowiedniej do Twoich potrzeb, być miejscem w którym możesz być pewny, że ludzie wysłuchają Cię i będą traktować poważnie to co mówisz. To jest miejsce, w którym możesz powiedzieć co myślisz i co jest ważne dla Ciebie i co jest potrzebne do znalezienia zatrudnienia i stania się bardziej aktywną/aktywnym.

**Instrukcja wypełniania.** Jeżeli potrzebujesz pomocy w interpretacji pytań lub w opisanu swoich zasobów i możliwości powiedz to pracownikowi socjalnemu. Od pracownika otrzymasz instrukcje dotyczące tego *Arkusza* oraz sposobu jego wypełnienia. *Arkusz* jest skonstruowany w taki sposób, by był użyteczny dla osób w różnych sytuacjach. Razem z pracownikiem socjalnym zdecydujecie, które kwestie będą właściwe by dalej nad nimi pracować. Nie potrzebujesz odpowiadać na pytania, które Ciebie nie dotyczą. Sam/a zaś zdecydujesz czy *Moje zasoby i możliwości* wypełnisz w domu czy wolisz zrobić to „pod okiem” i przy wsparciu pracownika socjalnego. Niezależnie od tego co zdecydujesz pracownik socjalny omówi z Tobą wszystko co napiszesz o sobie.

**Przed wypełnieniem *Arkusza* ....** Zarezerwuj sobie około 1,5 godziny, tak by nikt w tym czasie Tobie nie przeszkadzał i nic od Ciebie nie chciał. Przygotuj kubek ulubionej herbaty albo kawy i usiądź wygodnie. Te kilka kartek, które przed Tobą leżą ma pomóc w przyjrzeniu się sobie, swoim marzeniom i oczekiwaniom zawodowym i nie tylko, swoim mocnym i słabym stronom, swojemu otoczeniu. To nic wielkiego i strasznego ale za to bardzo ważnego i dla Ciebie i dla pracownika socjalnego. Wasza wspólna praca wymaga tego byście się poznali i choć trochę polubili. Tego co będziesz pisać poniżej pracownik socjalny nie dowie się, jeżeli jemu tego nie powiesz. Tego nie wyczyta z żadnych przyniesionych dokumentów i od nikogo innego nie usłyszy. A jak pozwolisz pracownikowi trochę lepiej siebie poznać i zrozumieć, to wtedy łatwiej trafi w Twoje potrzeby i oczekiwania, a Ty przybliżysz się do zrealizowania swoich marzeń zawodowych, a może i innych.

Jeżeli nie jesteś w stanie od razu wypełnić całego dokumentu to odłóż go na dzień lub dwa. W tym czasie pewnie myślami wrócisz do tego co napisałaś/łeś. Jeżeli zaś uda się Tobie wypełnić całość za jednym razem to mimo wszystko zajrzyj do niego i do własnych zapisków ponownie za kilka dni. Może coś się zmieni Twoim patrzeniu na siebie? Może przypomną się Tobie jakieś wydarzenia, spotkani ludzie, rozmowy,? Może zakiełkują jakieś nowe marzenia związane z pracą i życiem osobistym? Może spojrzysz inaczej na swoje zasoby i możliwości? Może zechcesz coś dopisać do swoich zasobów i możliwości lub coś zmienić?

Jeżeli jakieś pytanie będzie niezrozumiałe lub dziwne dla Ciebie to pomiń je ale powiedz o tym przy okazji pracownikowi socjalnemu. Zresztą ważne jest abyście razem przeczytali to co napisałeś i porozmawiali o Tobie, Twoich oczekiwaniach, marzeniach, planach i potrzebach. Później daj też pracownikowi socjalnemu trochę czasu na powtórne przeczytanie Twojego wypełnionego *Arkusza* i na jego własne przemyślenia. A potem spotkajcie się ponownie i wróćcie do tego tematu. Wtedy będziecie się już lepiej i znać i rozumieć, a to będzie niewątpliwie przydatne przy dalszej współpracy, przy planowaniu pomocy dla Ciebie i myśleniu o Twoim

<sup>1</sup> Narzędzie zostało opracowane przez Zespół ds. narzędzi pracy socjalnej na podstawie narzędzia wykorzystywanego w norweskich systemie pomocy społecznej (nazwa oryginału: *Egenvundering. Ressurser og muligheter*).

przyszłym życiu w którym realizujesz swoje plany i spełniasz marzenia.

### 1. Dane wstępne

Imię i nazwisko osoby wypełniającej	
Adres zamieszkania osoby wypełniającej <i>/ulica/osiedle, numer domu i mieszkania, kod pocztowy i miejscowość/</i>	
Dane kontaktowe do osoby wypełniającej <i>/numer telefonu, adres e-mail/</i>	
Imię i nazwisko pracownika socjalnego	
Data wydania druku <i>Arkusza</i>	
Termin złożenia wypełnionego <i>Arkusza</i>	

### 2. Pragnienia i dążenia

2.1.	<b>Moje pragnienia i dążenia dotyczące podjęcia pracy lub innego zajęcia</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Gdzie chciał(a)bym pracować, co chciał(a)bym robić? (wymarzony zawód, rodzaj pracy)?</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Co chciał(a)bym innego robić, jeżeli teraz nie mogę pracować (inne formy aktywności)?</li></ul>

### 3. Doświadczenie zawodowe – płatna i niepłatna praca

3.1.	<b>Najważniejsze doświadczenia zawodowe w Polsce i za granicą</b>
	<i>Pytania pomocnicze:</i>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Jakie miałam/em pozytywne sytuacje i doświadczenia zawodowe w przeszłości?</li><li>Jaka praca była dla mnie dobra a jaka zła i dlaczego?</li><li>Jaki rodzaj miejsca pracy lubię?</li><li>Jaki rodzaj zadań lubię wykonywać?</li></ul>
3.1.1.	<b>Uzupełnienie / podsumowanie</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Jakie wcześniejsze doświadczenia zawodowe mogę wykorzystać w przyszłej pracy ?</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jak mogę skorzystać z tych doświadczeń w odniesieniu do obecnych zamiarów związanych z podjęciem pracy / innych form aktywności?</i></li> </ul>

#### 4. Szkolenia i uzyskane w czasie ich trwania doświadczenia i umiejętności

<b>4.1. Najważniejsze szkolenia – w Polsce i za granicą</b>
<i>Pytania pomocnicze:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jaka forma szkoleń była dla mnie dobra?</i></li> <li><i>Czego interesującego się nauczyłam/łem?</i></li> <li><i>Co myślę o mojej dalszej edukacji / szkoleniach?</i></li> </ul>

<b>4.1.1. Uzupełnienie / podsumowanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Co z moich dotychczasowych szkoleń mogę wykorzystać w pracy /innych formach aktywności i/lub w następnych szkoleniach?</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jak mogę to wykorzystać (tzn. nabytą wiedzę i umiejętności) w realizacji obecnych zamiarów związanych z moją pracą / innymi formami aktywności?</i></li> </ul>

<b>4.2. Umiejętności i inne talenty</b>
<i>Pytania pomocnicze</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>W czym jestem dobra/y?</i></li> <li><i>Czym wyróżniam się od innych?</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co potrafię robić wraz z innymi osobami?</li> </ul>
<b>4.2.1.</b>	<b>Uzupełnienie / podsumowanie</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jak mogę korzystać z moich umiejętności i talentów dla osiągnięcia obecnych zamiarów związanych z moją pracą / inną formą aktywności?</li> </ul>

## 5. Zainteresowania i czas wolny

<b>5.1.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizacje i kluby do których należałam/em lub chciał(a)bym przystąpić</li> <li>Czynności, które lubię wykonywać</li> </ul>
	Pytania pomocnicze <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak mogę zacząć robić to co lubię?</li> </ul>

## 6. Osobiste możliwości i właściwości

### 6.1. Moje możliwości podjęcia pracy lub innej formy aktywności poprawiają się ponieważ ja ... (zaznacz „X” te, które dotyczą Ciebie)

	Chcę korzystać z mojej wiedzy i umiejętności
	Lubię uczyć się nowych rzeczy
	Lubię pracować razem z innymi ludźmi
	Lubię pracować samodzielnie
	Jestem sumienna/y i dokładna/y
	Lubię podejmować inicjatywę
	Lubię wykonywać proste/rutynowe zadania
	Jestem elastyczna/y i umiem dostosować się do sytuacji
	Jestem pogodna/y i radosna/y
	Jestem wytrwała/y
	Jestem solidna/y i wiarygodna/y
	„Rozkwitam, kiedy robi się naprawdę gorąco”
	Mam poczucie / zmysł porządku
	Mam szacunek dla innych
	Robię to czego się ode mnie oczekuje
	Lubię podejmować wyzwania
	Chętnie biorę na siebie odpowiedzialność
	Jestem punktualna/y

	Potrafię skoncentrować się na tym co mam zrobić
	Chcę radzić sobie we własnym zakresie i stać się samowystarczalna/y

## 6.2. Inne rzeczy, które mogą zwiększyć moje szanse / podsumowanie


## 7. Zamierzenia i potrzeby

### 7.1. Zamierzenia w zakresie podjęcia pracy / innej aktywności oznaczają, że potrzebuję ... (zaznacz „X” te, które dotyczą Ciebie)

	Szkolenia z zakresu poszukiwania pracy (pisanie CV i listu motywacyjnego, rozmowy kwalifikacyjnej itp.)
	Więcej szkoleń / podniesienia kwalifikacji
	Treningu pracy
	Doświadczenia w pracy w mojej dziedzinie (w moim zawodzie)
	Doradztwa zawodowego
	Pracy na niepełny etat
	Dostosowanego do mnie miejsca pracy
	Referencji z poprzedniego miejsca pracy
	Pomocy w kontakcie z pracodawcami
	Pomocy w zrozumieniu moich możliwości
	Pomocy w opiece nad dzieckiem / dziećmi
	Doradztwa finansowego
	Poprawy stanu zdrowia
	Medycznego / psychologicznego leczenia
	Pomocy w transporcie do miejsca pracy
	Pomocy w poprawieniu moich umiejętności czytania i pisanie
	Pomocy w problemie uzależnienia
	Przewidywalności i zorganizowania
	Pomocy w mojej trudnej sytuacji życiowej

### 7.2. Inne moje potrzeby i zamierzenia / podsumowanie


## 8. Warunki społeczne i materialne

### 8.1. Moja obecna sytuacja rodzinna jest

- ☐ Zadowalająca  
☐ Trudna  
☐ Zła  
☐ Niestabilna

8.1.1.	<b>Moje obowiązki w zakresie opieki</b> <input type="checkbox"/> Opieka nad dziećmi <input type="checkbox"/> Opieka nad innymi członkami rodziny <input type="checkbox"/> Opieka nad innymi osobami (np. zamieszkałymi oddzielnie)
8.1.2.	<b>Uzupełnienie / podsumowanie</b>     
8.2.	<b>Sądę, że znam kogoś, kto może mi pomóc w znalezieniu pracy</b> <input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
8.2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jak mogę sprawdzić, jakie możliwości istnieją wśród ludzi, których znam?</i>          </li> <li><i>Jakie inne miejsca / środowiska mogą mieć pozytywny wpływ na podjęcie przeze mnie pracy / innej formy aktywności?</i>          </li> </ul>
8.2.2.	<b>Uzupełnienie / podsumowanie</b>    
8.3.	<b>Jak oceniam swoją sytuację finansową?</b> <input type="checkbox"/> Dobrze <input type="checkbox"/> Ani dobrze, ani źle <input type="checkbox"/> Źle
8.3.1.	<b>Komentarz do mojej sytuacji finansowej</b>    
8.3.2.	<b>Czy znam kogoś, kto może mi pomóc w poprawieniu sytuacji finansowej?</b>    
<b>9. Zdrowie</b>	
9.1.	<b>Jak oceniam własne zdrowie w związku z możliwością podjęcia pracy?</b>

	<input type="checkbox"/> Bardzo dobrze <input type="checkbox"/> Dobrze <input type="checkbox"/> Źle <input type="checkbox"/> Bardzo źle
--	--

9.1.1.	<b>Problemy zdrowotne, które ograniczają moje możliwości podjęcia pracy</b> <i>(Fizyczne / psychiczne dolegliwości: bóle, niepokoje, problemy związane z alkoholizmem i narkomanią, utrata sprawności fizycznej, trudności ze spaniem itp.)</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jak mogę poradzić sobie z tymi problemami?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co mogę robić pomimo takich problemów zdrowotnych?</li> </ul>

9.1.2.	<b>Myślę, że do poprawy mojego stanu zdrowia potrzebuję</b>

9.2.	<b>Energia / zapał do działania</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co dodaje mi energii / zachęca mnie do podejmowania działań?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co pozbawia mnie energii / zniechęca mnie do podejmowania działań?</li> </ul>

<b>10. Ocena moich możliwości</b>	
10.1.	<b>Jak mam zrealizować moje zamiary dotyczące podjęcia pracy lub innego formy aktywności?</b>

• Co muszę zrobić sam/a?
• W czym potrzebuję pomocy?

<b>10.2.</b>	<b>Ważne dla mnie inne formy aktywności, jeśli w tej chwili nie ma dla mnie pracy</b>

<b>10.3.</b>	<b>Podsumowanie / wnioski</b>
	<input type="checkbox"/> Mogę zacząć pracę / inne formy aktywności od razu
	<input type="checkbox"/> Mogę zacząć pracę / inne formy aktywności w ciągu sześciu miesięcy, a ten czas potrzebuję na załatwienie kilku spraw
	<input type="checkbox"/> Nie sądzę, bym mógł rozpocząć pracę / inne formy aktywności w ciągu najbliższych sześciu miesięcy



## INSTRUKCJA

### 1. Cel narzędzia

- Uzupełnienie i pogłębienie diagnozy o obszary wcześniej niediagnozowane a raczej o to jak widzi je klient.

### 2. Grupa docelowa

- Narzędzie może być wykorzystywane szczególnie z osobami pozostającymi bez pracy (ale także z innymi kategoriami klientów np. z osobami niepełnosprawnymi). Mając jednak na względzie, że jest to narzędzie autodiagnostyczne i wymagające autorefleksji klienta to wskazane byłoby aby klient, który dostanie je do ręki był w stanie poradzić sobie z jego pytaniami lub jakimś fragmentem narzędzia (co może mieć miejsce przy pomocy pracownika socjalnego).

### 3. Sposób wykorzystania

#### a) okoliczności w jakich stosuje się narzędzie

- *Arkusze Moje zasoby i możliwości* jest narzędziem fakultatywnym z którego można skorzystać po przeprowadzeniu *Wywiadu z osobą pozostającą bez pracy*. Jest to narzędzie o charakterze wspomagającym i uzupełniającym w procesie diagnozowania w pracy socjalnej.
- Szczególnie przydatne może być w pracy socjalnej realizowanej w formie np. kontraktu socjalnego lub innego indywidualnego planu, także wtedy gdy zamysł jego powstania i realizacji dotyczy dalszej przyszłości. Docelowo ma jednak dać informacje nie tylko z obszaru zawodowego klienta, ale także dotyczyć społecznych sfer jego funkcjonowania, a więc może być wykorzystany także wtedy gdy w ogóle nie widzimy możliwości by klient w najbliższych latach podjął zatrudnienie. Integracja społeczna to niekoniecznie tylko pełne zatrudnienie ale także uspołecznianie osób i rodzin, nie uczestniczących w ogóle lub w niewielkim stopniu w życiu społecznym.
- Aktualizacja czyli ponowne wypełnienie narzędzia zależy od decyzji pracownika socjalnego i oczywiście zgody klienta. Wskazane jest jednak skorzystać z niej zawsze wtedy gdy nastąpiła istotna zmiana w sytuacji zawodowej klienta lub innej ale mającej związek z sytuacją zawodową, która mogła wpłynąć na zmianę postrzegania siebie przez klienta. Porównanie danych z dwóch wywiadów przeprowadzonych w dłuższym odstępie czasu (np. po roku) może stanowić materiał porównawczy istotny dla pracy socjalnej z klientem.

#### b) zastosowanie pytań

- To narzędzie pracy własnej klienta ale oczywiście nieprzypadkowo ma wziąć je do rąk i dlatego też po wypełnieniu (a czasem także w trakcie) konieczna jest długa przyjazna rozmowa z klientem (może nawet więcej niż jedna).
- W wielu aspektach arkusz jest celowo niedookreślony (nie jest to ani CV ani kwestionariusz osobowy składany u pracodawcy) – to ma być punkt widzenia klienta na jego życie i nie musi zawierać wszystkich informacji o nim.
- Generalnie jest to propozycja narzędzia diagnostycznego mającego ułatwić „wysłuchanie się” w potrzeby i oczekiwania klienta, dążenia a nawet w jego marzenia. Wydając druk arkusza klientowi wskazane byłoby go zachęcić do zapoznania się z nim, do jego wypełnienia, zadeklarować swoją gotowość do pomocy w wypełnianiu (jak będzie taka potrzeba), porozumieć się w kwestii powrócenia do tego tematu (że np. za kilka tygodni pracownik zapyta „jak idzie wypełnianie” i „kiedy możemy umówić się na dłuższą rozmowę na ten temat”).
- Uzyskane poprzez to narzędzie informacje z założenia mają stanowić element pracy socjalnej z klientem i jako takie wpisywać się w etapy metodycznego działania: w opis i analizę sytuacji klienta, w opracowanie diagnozy, w wyznaczenie celów i opracowanie planu pomocy.

#### c) na co warto zwrócić uwagę

- Efekty zastosowania tego narzędzia – tzn. zachęcenia klienta do przemyśleń na własny temat i wypełnienia arkusza a następnie omówienie go – nie będą na pewno spektakularne ale na pewno pozwolą lepiej poznać i zrozumieć klienta, pełniej rozpoznać i zdiagnozować jego sytuację poprzez uwzględnienie jego własnego spojrzenia na życie, możliwości i trudności, sukcesy i porażki czy też nadzieje i obawy.
- Pozwalając klientowi pomóc nam w jego poznawaniu, rozumieniu, rozeznaniu potrzeb, oczekiwań na tu i teraz oraz na przyszłość okazujemy mu nasz szacunek, wskazujemy, że całe nasze działanie ma służyć jego dobru ale także podkreślamy jego kluczową rolę w naszej wspólnej pracy – dobra zmiana w jego życiu, rozwiązywanie problemów i pokonywanie trudności, których doświadcza nie obędzie się przecież bez jego udziału. Jak zachęcimy klienta do samopoznania to on sam potem pozwoli nam siebie lepiej poznać.
- To pracownik socjalny ma wiedzę, umiejętności i instrumenty, które służą mu do skutecznego podejmowania działań pomocowych ale to klient wie o sobie najwięcej, ma swój sposób postrzegania siebie, swojego otoczenia i swoich problemów. I nie można skutecznie zrealizować własnych zamysłów pracowniczych względem klienta, jeżeli nie będą one zgodne z jego możliwościami i oczekiwaniami.

#### d) informacje dodatkowe

- Przed przekazaniem klientowi *Arkusza* należy poinformować klienta o konieczności jego przeprowadzenia oraz o jego celu.
- Spodziewane efekty przy wykorzystaniu tego narzędzia:
  - o lepsze poznanie i zrozumienie klienta,
  - o pełniejszy opis i analiza sytuacji klienta – uwzględnienie perspektywy klienta i/lub równowaga perspektyw,

- opracowanie pełniejszej i trafniejszej diagnozy,
- wyznaczenie celów działania bliższych klientowi,
- opracowanie planu działania bardziej adekwatnego do sytuacji klienta,
- większa skuteczność podjętych działań – dobra zmiana w życiu klienta, satysfakcja pracownika socjalnego,
- czasem pozytywne „zadziwienie” pracownika socjalnego – że jego klient ma własny pomysł na swoje życie, realny „tu i teraz” albo wymagający niewielkiego wsparcia.