

## ***Analiza gospodarowania czasem przez osobę pozostającą bez pracy<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

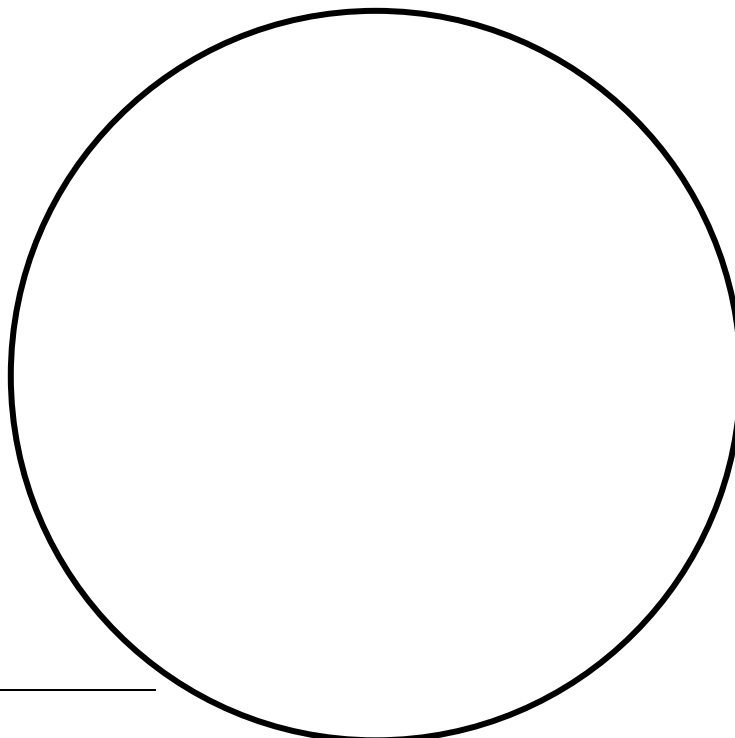
**Sygnatura:** FS\_OPBP\_20

### **Część 1.**

**Ile czasu (obecnie) poświęcam średnio w ciągu zwykłego tygodnia na?**

*/zaznacz proporcjonalnie na kole jak „kawałki tortu”/*

1. Obowiązki domowe */sprzątanie, pranie, zakupy, naprawy, itp./*
2. Przygotowywanie i spożywanie posiłków
3. Wspólny czas spędzony z dziećmi, rodziną */w domu i poza domem/*
4. Poszukiwanie pracy */wszystkie czynności z tym związane/*
5. Kontakty towarzyskie */rodzina zamieszkała oddzielnie, znajomi, przyjaciele/*
6. Załatwianie spraw urzędowych
7. Oglądanie telewizji
8. Aktywność fizyczną */uprawianie sportów, spacery itp./*
9. Higienę osobistą
10. Sen
11. „Pożeracze czasu” */bezcelowe „kręcenie się” po domu, bezcelowe przeglądanie Internetu, „przerzucanie” kanałów w telewizorze, drzemka w fotelu, inne/*
12. Inne – jakie? \_\_\_\_\_



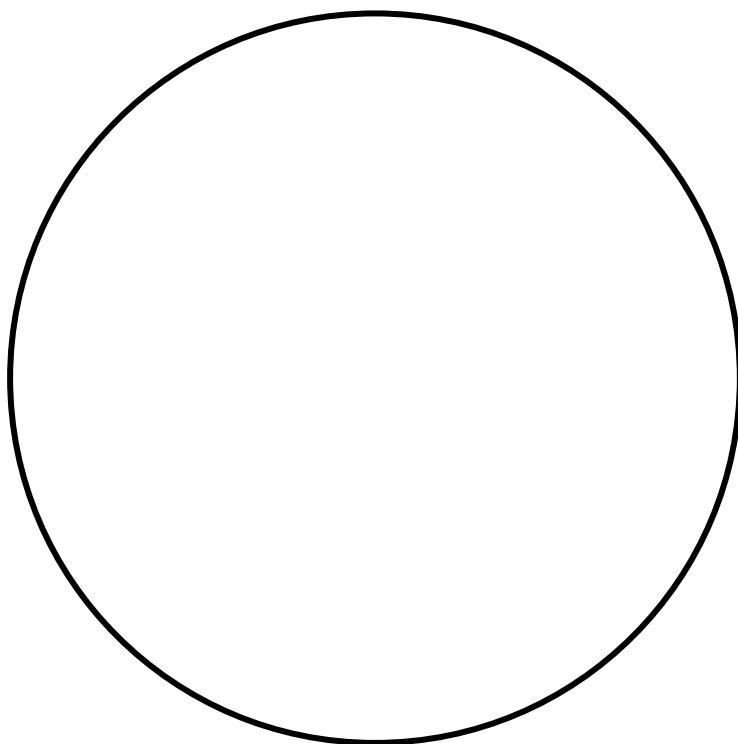
<sup>1</sup> Narzędzie zostało opracowane przez Zespół ds. osób pozostających bez pracy i zmodyfikowane przez Zespół ds. narzędzi pracy socjalnej.

## Część 2.

**Ile czasu po podjęciu pracy będę poświęcał średnio w ciągu zwykłego tygodnia na?**

*/zaznacz proporcjonalnie na kole jak „kawałki tortu”/*

1. Obowiązki domowe */sprzątanie, pranie, zakupy, naprawy, itp./*
2. Przygotowywanie i spożywanie posiłków
3. Wspólny czas spędzony z dziećmi, rodziną */w domu i poza domem/*
4. Pracę zawodową wraz z dojazdem do pracy
5. Kontakty towarzyskie */rodzina zamieszkała oddzielnie, znajomi, przyjaciele/*
6. Załatwianie spraw urzędowych
7. Oglądanie telewizji
8. Aktywność fizyczną */uprawianie sportów, spacery itp./*
9. Higienę osobistą
10. Sen
11. „Pożeracze czasu” */bezcelowe „kręcenie się” po domu, bezcelowe przeglądanie Internetu, „przerzucanie” kanałów w telewizorze, drzemka w fotelu, inne/*
12. Inne – jakie? \_\_\_\_\_



**Spójrz jeszcze raz na „kawałki tortu” i odpowiedz sobie na pytania jak gospodarujesz swoim czasem?**

- Czy w chwili obecnej dysponuję wystarczającą ilością czasu by poświęcić go na pracę i dojazd do pracy?
- Czy chciał/a/bym coś zmienić w swoim gospodarowaniu czasem – co i dlaczego?
- Jak moim zdaniem powinienem zmienić dotychczasowy plan zajęć po podjęciu pracy, z czego zrezygnować, jakimi „zadaniami” się z kimś podzielić?

**Swoje wnioski zapisz poniżej**

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

**Data sporządzenia analizy** \_\_\_\_\_

Podpis osoby sporządzającej analizę \_\_\_\_\_

## INSTRUKCJA

### 1. Cel narzędzia

- Dokonanie przez klienta analizy gospodarowania własnym czasem (przy współudziale i pomocy pracownika socjalnego) w celu przyjrzenia się, w jaki sposób funkcjonuje, jakie czynności są najważniejsze, na które brakuje czasu a na które czas jest przeznaczany w nadmiarze.
- Skonfrontowanie gotowości klienta pozostającego bez pracy z gotowością do jej podjęcia. Przeanalizowanie tego obszaru ma przygotować klienta do opracowania własnego planu wyjścia z bezrobocia.

### 2. Grupa docelowa

- Osoby pozostające bez pracy dla przyjrzenia się jak wygląda wykorzystanie czasu w sytuacji, gdy osoba ta nie pracuje zawodowo oraz czy i ile poświęca czasu na poszukiwania zatrudnienia i czy rzeczywiście już teraz jest gotowa do podjęcia zatrudnienia.

### 3. Sposób wykorzystania

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

- *Analiza gospodarowania czasem przez osobę pozostającą bez pracy* 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.
- 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

- Aby klient uznał za konieczne opracowanie własnej strategii gospodarowania czasem konieczne jest zastanowienie się nad dotychczasowym stylem życia. Pracownik socjalny może zaproponować klientowi, by dokonał analizy swoich dotychczasowych zajęć i zapisał je procentowo na „torcie”.
- Klient będzie musiał „pokroić” swój „tort” na różnej wielkości porcje, tak by każda z wymienionych powyżej czynności była jednym z kawałków. Czym więcej czasu osoba poświęca na dane czynności – tym większy kawałek „tortu”. Po dokonaniu tej analizy może okazać się, iż klient nie dysponuje taką ilością dodatkowego czasu, która pozwoliłaby na wygospodarowanie 9-10 godzin na pracę i dojazdy do pracy.
- Ćwiczenie to pozwala przyrzeć się sposobowi gospodarowania czasem i unaocznia potrzebę wcześniejszego przygotowania i dostosowania swojego dotychczasowego trybu życia do potrzebnej w tym zakresie zmiany. Klient będzie chcąc wygospodarować dodatkowy czas na pracę będzie musiał „powycinać” go z każdej dotychczasowej domowej czynności. Na drugim „torcie” klient ma więc zaznaczyć wszystkie czynności już z uwzględnieniem czasu poświęcanego na pracę a więc także z mniejszą ilością godzin przeznaczanych na inne czynności.

#### c) na co warto zwrócić uwagę

- Wnioski wynikające z wykorzystania tego narzędzia mogą być dobrym sygnałem do rozmowy z klientem na temat jego gotowości do przejęcia dodatkowych obowiązków związanych z pracą. Szczególnie częstym problemem pojawiającym się w trakcie takich rozmów jest kwestia opieki nad dziećmi lub obowiązków domowych.
- Użycie narzędzia wymaga także od pracownika socjalnego wygospodarowania dodatkowej ilości czasu na wypełnienie go, rozmowę z klientem i ewentualne ustalenie nowych zadań związanych z wnioskami płynącymi z rozmowy. Ma ono charakter motywujący, pobudza u klienta refleksję związaną z dotychczasowym funkcjonowaniem i gotowością do zmiany.

#### d) informacje dodatkowe

- Przed przekazaniem klientowi narzędzia *Analizy* ... należy poinformować klienta o konieczności jego przeprowadzenia oraz o jego celu.