

Găsește activitatea care ți se potrivește

©Pro Vobis, 2003

În conformitate cu drepturile de proprietate intelectuală prevăzute de lege,
orice preluare integrală sau parțială a acestui material se va face doar cu
specificarea autorului și a sursei.

1. Depinde de tine să găsești activitatea care ți se potrivește.....	3
2. Cunoaște-te mai bine.....	3
2.1. Ce poți oferi.....	4
2.2. Ce îți dorești de la activitatea de voluntariat în general.....	7
2.3. Ce îți dorești de la organizația/programul în cadrul căruia vei activa.....	8
3. Cunoaște organizația.....	11
3.1. Asigură-te că nevoile îți vor fi îndeplinite.....	12
3.2. Ce îți oferă organizația în general.....	13
3.3. Cum să evaluezi organizația și programul.....	14
4. Ia decizia cea mai bună.....	15
5. Anexe.....	16

1. Depinde de tine să găsești activitatea care ți se potrivește

Oriunde te-ai afla, numărul activităților în care ai putea să te implici în calitate de voluntar este aproape nelimitat. Nu este o exagerare să spunem că este câte ceva de făcut pentru toată lumea! Depinde doar de tine să explorezi posibilitățile diverse care există și să alegi un rol, o activitate care ți se potrivește.

Primul pas constă în a te explora, a te cunoaște mai bine pe tine însuți/însăși astfel încât să afli exact ce poți oferi și ce anume ți s-ar potrivi cel mai bine.

După ce reușești să te cunoști mai bine, după ce afli ce anume poți oferi celor din jur, poți contacta un centru de voluntariat. Dacă locuiești într-o localitate care nu beneficiază de serviciile unui centru de voluntariat, atunci va trebui să te adresezi direct organizațiilor care activează în localitatea ta în domeniul în care îți dorești să lucrezi. Sau poți pune la cale chiar tu, cu prietenii tăi, o acțiune de voluntariat!

2. Cunoaște-te mai bine

Să zicem că ai vrea să te implici ca voluntar în comunitatea ta. Înainte de a decide ce tip de organizație ți se potrivește, ar trebui să ai o idee clară despre cine ești tu ca persoană. Să te cunoști. Acest lucru îți va spori șansele de a găsi o organizație care să fie potrivită pentru tine, o activitate care să te satisfacă, să fie interesantă și să îți dea posibilitatea de te dezvolta ca persoană.

Pentru că persoanele care coordonează voluntarii în organizații știu că potrivirea dintre persoană și sarcină este esențială pentru succes, ei apreciază voluntarii care își cunosc punctele tari și știu să își articuleze preferințele.

Alocă, deci, puțin timp pentru a te cunoaște, pentru a-ți cunoaște interesele, abilitățile, caracteristicile personale și valorile. Aceasta te va ajuta să îți evaluezi mai bine punctele tari și te va ajuta să îți pui în lumină potențialul atunci când te înscrii ca voluntar. Și cu siguranță vei afla că ai mult mai mult de oferit decât ai crezut inițial.

Încearcă să răspunzi la întrebările următoare. Fără îndoială că vei avea nevoie de timp pentru a putea răspunde onest și limpede la toate întrebările și să îți clarifici interesele, abilitățile și scopurile personale. Ce zici de ideea de a ține un jurnal în această perioadă? Cu siguranță te-ar putea ajuta să îți organizezi ideile. Și mai târziu îți va face plăcere să vezi de unde ai pornit!

2.1. Ce poți oferi

Implicarea în activități de voluntariat te poate ajuta să îți dezvolți sau creezi abilități utile în viața profesională și personală.

Folosește lista de mai jos pentru a te cunoaște mai bine, dar și pentru a decide care abilități îți dorești să le dezvolți în perioada care urmează, prin activități de voluntariat.

- *Abilități de citire:*
 - înțeleg informațiile scrise adresate unui public general, inclusiv orarele și manualele de bază;
 - reușesc să identific ideile principale dintr-un text scris;
- *Abilități de scriere:*
 - reușesc să prezint informații, gânduri și idei într-o formă scrisă;
 - știu să iau notițe corecte și complete;
 - pot să redactez corespondență de bază și instrucțiuni;
 - știu să editez texte și să mă asigur că nu sunt greșeli de scriere, de gramatică sau de sintaxă;

- *Abilități legate de cifre (numerice):*
 - știu să fac calcule de bază;
 - pot să folosesc cunoștințele de bază din matematică în situații practice (măsurători, procentaje, proporții etc.);
 - reușesc să fac estimări realiste;
 - pot să înțeleg grafice și tabele;
 - știu să lucrez cu bani și să inventariez obiecte;
- *Abilități de vorbire (inclusiv în public):*
 - pot să organizez și să prezint informații sau idei de manieră clară, concisă;
 - reușesc să prezint mesajele într-o formă accesibilă celor care mă ascultă și adaptată situației;
 - știu să particip efectiv în conversații și discuții;
- *Abilități de ascultare:*
 - știu să primesc informații și instrucțiuni de o manieră eficientă;
 - sunt deschis/ă la idei și perspective noi propuse de alții (pot să le ascult și să le evaluez fără să simt nevoia să mă apăr sau să fiu defensiv/ă);
- *Abilități legate de viața socială (socializare):*
 - reușesc să mă relaționez pozitiv atât cu colegii cât și cu superiorii;
 - știu să lucrez împreună cu alții;
 - îmi place să îi tratez pe ceilalți cu respect;
 - sunt prietenos/oasă și politicos/oasă;
 - reușesc să înțeleg limbajul trupului altora;
- *Abilități legate de gândire:*
 - reușesc să înțeleg idei și să asimilez informații noi relativ ușor;
 - pot să folosesc logica pentru a trage concluzii, prevedea rezultate și evalua idei;
 - dau dovadă de flexibilitate în gândire;
 - știu să iau decizii corecte;
 - reușesc să evaluez diferite modalități de acțiune într-o situație dată;
 - pot să analizez probleme și să găsesc soluții;

- reușesc să deduc sensul cuvintelor necunoscute;
- știu să îmi folosesc imaginația și ingeniozitatea, să identific modalități diferite de a face un lucru;
- pot să prevăd situații și să îmi folosesc resursele;
- îmi place să învăț din experiență și să îmi folosesc experiențele în alte contexte;
- *Abilități legate de memorie:*
 - reușesc să îmi amintesc informații și detalii atât pe termen scurt cât și pe termen lung;
 - reușesc să folosesc instrucțiuni în pași consecutivi;
- *Abilități de lucru în echipă:*
 - sunt capabil/ă să lucrez împreună cu alții;
 - sunt capabil/ă să înțeleg scopul grupului;
 - sunt capabil/ă să contribui la eforturile echipei sau grupului cu idei și sugestii;
 - sunt capabil/ă să demonstrez respect pentru perspectivele și opiniile altora;
- *Abilități de operare PC:*
 - înțeleg funcțiile de bază ale unui computer;
 - știu să operez un program de editare de texte;
 - știu să folosesc email-ul;
 - știu să navighez pe internet pentru a găsi resursele / informațiile de care am nevoie;
 - știu să editez fotografii;
 - știu să programez în limbajul HTML;
- *Abilități de management personal:*
 - am obiceiuri bune în ceea ce privește munca și o atitudine pozitivă;
 - sunt consecvent/ă, conștiincios/oasă, disciplinat/ă și motivat/ă să duc munca începută la bun sfârșit;
 - lucrez bine și fără supraveghere, dar știu când să cer ajutor;
 - îmi gestionez bine timpul;
 - reușesc să planific și să realizez la timp proiectele;
 - știu să îmi stabilesc obiective și priorități în viața personală și profesională;

- demonstrez inițiativă și sunt capabil/ă să rezolv probleme în mod independent;
- îmi place să îmi asum responsabilitatea și să accept consecințele propriilor mele acțiuni;
- accept autoritatea;
- știu să accept criticile constructive;
- reușesc să îmi exprim calm și constructiv nemulțumirile;
- reușesc să rămân calm/ă și să lucrez sub presiunea termenelor limită;
- pot să îmi țin emoțiile și impulsurile sub control;
- știu să dezvolt strategii pentru a depăși situații noi, de criză sau stresante;
- mă cunosc suficient de bine (sentimente personale, nevoi, puncte tari, valori).

2.2. Ce îți dorești de la activitatea de voluntariat în general

Gândește-te ce îți dorești *în general*. Ce îmi place să fac? Gândește-te la școală, hobby-uri, activități culturale, sportive etc. Ce tip de activitate îmi face cea mai mare plăcere? Și care anume îmi displac?

Exemple: *să vorbesc cu oameni... să îi ajut să își rezolve problemele personale... să citesc... să descopăr cum funcționează lucrurile... să lucrez cu cifre... să îmi folosesc imaginația... să “vând” idei sau produse... să cercetez... să organizez oameni sau evenimente... să predau altora ceea ce știu eu... să scriu... să interpretez un rol... să construiesc lucruri cu propriile mele mâini....*

Iată câteva întrebări care te vor ajuta să descoperi ce îți dorești cu adevărat de la activitatea de voluntariat:

- Care cred că este cel mai mare succes al meu de până acum?
- Ce abilități și cunoștințe m-au ajutat să îl obțin?
- Care sunt cele mai puternice abilități ale mele?

- Ce abilități și cunoștințe am acumulat la școală sau în cadrul activităților extracurriculare?
- Ce abilități sau cunoștințe aș vrea să îmi dezvolt/acumulez?
- Ce activități noi aș dori să încerc?
- Prefer să lucrez singur/ă sau ca parte a unei echipe?
- Prefer să îmi asum un rol de conducere sau evit de obicei acest lucru?
- Ce tipuri de locuri de muncă mă atrag?
- Care ar fi locul meu de muncă ideal?
- Ce mi-ar plăcea să realizez în următorii trei-cinci ani?
- Ce mă văd făcând peste 5-10 ani în ceea ce privește cariera?
- Dar în ceea ce privește viața mea personală?
- Ce lucruri mă preocupă în afara vieții mele personale?
- Dacă aș putea să schimb un lucru în comunitatea în care trăiesc, în țară, în lume - care ar fi acela?
- Ce admir la oameni? De ce?
- Cum aș defini o viață de succes?

2.3. Ce îți dorești de la organizația/programul în cadrul căruia vei activa

Acum este momentul să te gândești, *concret*, ce îți dorești de la activitatea de voluntariat.

- Care este problema care mi se pare cea mai gravă? Care este domeniul care mă interesează cel mai tare?

Cunoști organizații sau instituții care lucrează în acest domeniu în localitatea ta? Consideri că aceste organizații fac o treabă bună și merită sprijinul tău? Sau te preocupă probleme sau situații de care nu se ocupă nimeni în localitatea ta? Ți-ar plăcea să inițiezi tu ceva? Aceste întrebări te vor ajuta să identifici tipul de organizație sau instituție pe care o poți contacta pentru a-ți oferi sprijinul.

- Aș prefera oare să îmi folosesc în activitatea de voluntariat cunoștințele pe care le folosesc / le-am dobândit în activitatea mea salarizată / la școală sau prefer să încerc ceva nou?

La ce te pricepi cel mai bine? Dintre acestea, ce îți place să faci? Poți include atât deprinderi, abilități, cunoștințe din domeniul profesional cât și hobby-uri și talente pe care le dezvolți doar în timpul liber. Cu cât mai bine reușești să îți creionezi calitățile, cu atât mai ușor îți va fi să găsești activitatea de voluntariat care ți se potrivește cel mai bine. Nu uita că, deși anumite activități de voluntariat necesită cunoștințe prealabile (de ex. cunoștințe de operare pe calculator), există la fel de multe care necesită alt tip de abilități: sociabilitate, veselie, bun ascultător, răbdare, etc.

Atunci când faci „inventarul” abilităților, cunoștințelor și talentelor tale, întreabă-te: „vreau să îmi folosesc aceste calități în activitatea de voluntariat?”. Dacă te interesează o schimbare dramatică față de activitatea ta zilnică, atunci probabil nu vei vrea să lucrezi cu aceleași calități de care faci uz în activitatea ta profesională.

- Ce mi-ar plăcea cel mai mult să învăț din activitatea de voluntariat?

Ca voluntar, ai libertatea de a experimenta diverse activități noi. De a testa chiar o nouă carieră. Există ceva ce ți-ai fi dorit să înveți dar nu ai reușit? Multe organizații îți vor da posibilitatea de a lucra ca începător fiindcă ele știu cât de motivați sunt oamenii la început de drum. Aceasta este o modalitate de a învăța ceva nou și de a te distra în același timp. Testându-te în acest mod vei ajunge să ai o nouă perspectivă asupra vieții tale și asupra lumii din jurul tău.

- Ce nu vreau să fac în activitatea de voluntariat?

Este foarte bine să clarifici de la început care sunt lucrurile pe care NU ai vrea să le faci în calitate de voluntar. Cu cât mai mulțumit/ă vei fi de activitatea ta cu atât vei fi un voluntar mai bun. Deci pregătește-te spui „nu” activităților care nu ți se potrivesc. Ai dreptul să negociezi.

- Îmi doresc o activitate regulată, o sarcină pe termen scurt sau una pe termen lung?

Unele activități de voluntariat necesită mult timp din partea voluntarilor. Dar altele pot dura mult mai puțin sau chiar o singură zi. Din ce în ce mai multe organizații planifică activități care pot fi derulate în seri sau la sfârșit de săptămână într-o manieră „intensivă”. Fii onest/ă cu tine însuși/însăși și cu organizația sau instituția unde ți-ar plăcea să fii voluntar, descrie-le disponibilitatea în timp și negociați. Organizația sau instituția are nevoie să știe cât se poate baza pe ajutorul tău. Este preferabil să începi cu un număr minim de ore pentru a te asigura că programul tău îți permite să crești numărul de ore pe parcurs, atunci când vei simți că ți-ai găsit locul, decât să promiți mult și să nu poți să te ții de cuvânt sau să fii nemulțumit/ă.

- Aș prefera să lucrez singur/ă sau într-un grup? Sau cu un prieten/o prietenă sau cu membrii familiei mele?
- Sunt dispus/ă să particip la o sesiune de instruire sau doresc să încep activitatea imediat?
- Cu ce tip de persoane mi-ar plăcea să lucrez - atât din punct de vedere al colegilor cât și ca beneficiari ai activității mele?
- Ce alte preferințe ai:
 - să lucrezi singur/ă sau împreună cu alte persoane?

- preferi activitățile de birou sau preferi să lucrezi direct cu beneficiarii unei organizații?
- preferi să lucrezi “în persoană” sau “virtual” prin intermediul internetului sau la domiciliu?
- preferi activități punctuale (o singură dată - până la două luni), pe termen mediu (2-6 luni) sau pe termen lung (peste 6 luni)?

3. Cunoaște organizația

După ce ai descoperit ce îți dorești și ce poți oferi, gândește-te cum poți să găsești o organizație care să răspundă intereselor tale.

Verifică dacă în localitatea ta există un centru de voluntariat. Dacă există - ai noroc! Trebuie doar să suni, să spui ce te-ar interesa, și echipa centrului te va îndruma. Dacă nu există - atunci ai puțin mai mult de lucru. Va trebui să găsești singur organizația care ți-o dorești.

Surse de informare există:

- motoarele de căutare online, bazele de date locale, Facebook sau chiar cărțile de telefoane (caută la Asociații, Fundații);
- accesează <http://www.stiriong.ro/catalogul-societatii-civile> (catalogul Fundației pentru Dezvoltarea Societății Civile) și caută informații despre organizațiile active în localitatea ta în domeniul care te interesează;
- caută online organizațiile din localitatea ta care se implică în Săptămâna Națională a Voluntariatului (SNV).
- sau pur și simplu gândește-te ce instituție publică (centre de zi, spitale, creșe, grădinițe, școli, biblioteci, muzee, grădini botanice, etc.) ar putea să aibă nevoie de sprijinul tău.

Și un sfat înainte de a continua: dacă nu ești primit/ă grozav - nu te descuraja!!! Perseverează. Așa cum spuneam un pic mai sus, unul dintre rolurile cele mai importante ale actualei generații de voluntari este să deschidă ochii organizațiilor și instituțiilor; să le ajute să înțeleagă valoarea voluntariatului, responsabilitățile care le revin în relația cu voluntarii etc.



Când ai găsit o serie de organizații și instituții active în domeniul care te interesează, și înainte de a lua o decizie finală, află mai multe despre oportunitățile de voluntariat care ți-au atras atenția pentru a te asigura că răspund nevoilor și abilităților tale.

Alege câteva dintre organizațiile care ți-au atras atenția și “prospectează piața”. Vizitează-le de câteva ori, discută cu angajații și cu voluntarii existenți, uită-te pe pagina lor de web (dacă există). Urmărește ce anume îți poate oferi sarcina specifică pe care ai ales-o cât și organizația în general.

3.1. Asigură-te că nevoile îți vor fi îndeplinite

În primul rând, sarcina pe care ți-o asumi trebuie să constituie o provocare dar, în același timp, să nu te depășească.

Pentru a te asigura că o anumită sarcină este pentru tine, începe prin a solicita o fișă a postului. Multe organizații nu vor avea așa ceva, dar este dreptul tău să știi dinainte ce vei avea de făcut, cu ce resurse și în ce limite; și este responsabilitatea ta - ca făcând parte din grupul nou de voluntari moderni, conștienți de drepturile și responsabilitățile lor, de a educa organizațiile și instituțiile. Îți spunem acest lucru pentru a nu fi dezamăgit/ă și

pentru a ști la ce să te aștepti: este important să nu uiți că organizațiile și instituțiile din România, sunt, alături de tine, la început în ceea ce privește voluntariatul.

În cazul în care nu organizația îți poate oferi o fișă a postului, insistă totuși să ți se spună clar, de la început o serie de lucruri pe care fișa postului ar trebui să ți le clarifice:

- Care este natura și scopul sarcinii/ activității?
- Care sunt responsabilitățile tale principale?
- De ce abilități este nevoie pentru a face față cu succes acestor responsabilități?
- Care vor fi relațiile în cadrul organizației? Cui îi voi fi subordonat direct și cu cine voi colabora?
- Cine îmi va superviza direct activitatea?
- Care este legătura dintre responsabilitățile acestui post și celelalte posturi din cadrul organizației?

3.2. Ce îți oferă organizația în general

Pasul următor va fi să vizitezi organizația și să îi “iei pulsul” referitor la tipul de activitate pe care îl poți desfășura și la responsabilitățile tale. Dacă ești invitat/ă la un interviu formal, privește această ocazie ca o oportunitate de a obține răspunsuri la propriile tale întrebări. De exemplu, poți vrea să te asiguri că vei primi tot sprijinul de care vei avea nevoie pentru a-ți duce la bun sfârșit sarcinile.

Găsești mai jos câteva întrebări care pot fi utile în acest context:

- Cine imi va superviza direct activitatea?
- Ce fel de instruire o să primesc?
- De ce fel de sprijin o să beneficiaz în realizarea sarcinilor care îmi revin?
- Ce fel de abilități și cunoștințe practice voi putea să îmi dezvolt?

- Voi primi feed-back regulat cu privire la activitatea mea?
- Voi primi o evaluare scrisă după o anumită perioadă?
- Va menține cineva (coordonatorul de voluntari) evidența activității mele (ore de activitate, rezultate)?
- Voi avea posibilitatea să îmi asum mai multe responsabilități atunci când voi fi pregătit/ă?
- Câte ore va trebui să mă implic în programe săptămânal? (fii atent/ă la acest aspect și ține cont că este preferabil să începi cu un număr mai mic de ore și să îți asumi mai multe pe parcurs, decât să îți asumi prea multe de la început și să dezamăgești și să fii dezamăgit/ă)
- Se decontează în organizație cheltuielile referitoare la implicarea în programe (transport la și de la sediu etc.)

3.3. Cum să evaluezi organizația și programul

Multe organizații au un coordonator de voluntari desemnat, fie că este angajat sau un voluntar mai vechi, cu experiență. În atribuțiile acestei persoane intră planificarea activității voluntarilor și sprijinirea voluntarilor.

Vei fi surprins cât de sofisticat este domeniul managementului voluntarilor. Este un lucru acceptat în zilele noastre că fiecare voluntar poate aduce ceva valoros unei organizații. Ca urmare, a fost elaborat un proces de selecție, plasare, instruire și sprijinire a voluntarilor de o manieră care să le permită să aibă succes în activitate. Principiul pe care se bazează acest proces este acela potrivit căruia cu cât obții mai multe satisfacții din activitatea de voluntariat, cu atât mai mult vei oferi organizației.

O organizație bine condusă va încerca să răspundă tuturor așteptărilor voluntarilor. Dar nu trebuie să uităm că organizațiile există pentru a-și atinge misiunea, pentru a deservi un anumit grup țintă, pentru a promova o anumită

cauză. Orice implicare a voluntarilor trebuie să conducă spre scopul organizației.

De asemenea, să nu fii surprins/ă dacă vei fi supus/ă unui proces de selecție riguros, mai ales dacă sarcina pe care ai ales-o se referă la o relație de tip unu-la-unu cu clienți ai organizației. S-ar putea să ți se pară puțin intimidant acest lucru, dar nu uita că rolul acestor proceduri este de a te proteja pe tine, clienții și comunitatea.

4. Ia decizia potrivită

Pentru a lua o decizie potrivită compară rezultatele. Parcurge din nou tot ce ai scris în jurnal.

Asigură-te că te cunoști destul de bine, că îți sunt cunoscute abilitățile dar și nevoile tale. Folosește din nou jurnalul, fă-ți un portret și datează-l. Peste câțva timp vei putea să compari persoana care ai fost cu persoana care ai devenit în urma activităților tale de voluntariat și a experiențelor pe care aceaste ți le-a oferit.