



Kontrolni seznam za pripravo pred prostovoljstvom

Uvod

Ta kontrolni seznam vam pomaga pri pripravi, preden začnete novo prostovoljsko vlogo. Posamezne dele lahko pregledujete v svojem tempu, pri tem pa imejte v mislih, da vse točke niso nujno relevantne za vsako vlogo.

1 Del: Raziskave & Razumevanje (Pred prijavo)

Raziskovanje organizacije

- Obiskal/-a sem spletno stran organizacije
- Preveril/-a sem njihove profile na družbenih omrežjih
- Prebral/-a sem najnovejše novice ali posodobitve o organizaciji
- Pogovarjal/-a sem se z nekom, ki je trenutno ali je bil v preteklosti vključen v organizacijo
- Opredelil/-a sem, kaj me pri tej organizaciji zanima
- Razumem, katere športe/dejavnosti ponujajo
- Našel/-a sem prostovoljsko vlogo v organizaciji, ki me zanima.

Razumevanje vloge

- Pazljivo sem prebral/-a opis vloge
- Razumem glavne odgovornosti
- Razumem, kakšna časovna zaveza je potrebna
- Vem, kdaj in kje bom opravljal/-a prostovoljno delo
- Vem, ali je zagotovljeno usposabljanje
- Razumem, katere spretnosti organizacija išče

Raziskovanje prizorišča

- Poiskal/-a sem naslov in poštno številko prizorišča
- Pogledal/-a sem prizorišče na spletu (spletna stran, zemljevidi, ulični pogled)
- Preveril/-a sem možnosti parkiranja ali javne prevozne povezave
- Preveril/-a sem informacije o dostopnosti
- Preveril/-a sem, ali je prizorišče zame dostopno peš, s kolesom, z invalidskim vozičkom ipd.



Moje opombe:



2 Del: Samoocena (Pred prijavo)

Ujemanje spretnosti

- Naštel/-a sem svoje prednosti (iz 1. modula), za katere menim, da so pomembne za vlogo/naloge, ki jih bom opravljal/-a
- Opredelil/-a sem spretnosti, ki jih želim razvijati
- Razmislil/-a sem o svojih ustreznih izkušnjah
- Razmislil/-a sem, zakaj sem primeren/-na za to vlogo
- Pripravil/-a sem primere, o katerih lahko govorim na razgovoru

Ocena potreb

- Opredelil/-a sem morebitne potrebe po prilagoditvah (iz 3. modula)
- Razmislil/-a sem o fizičnih zahtevah glede dostopa do prizorišča/-ev
- Razmislil/-a sem o svojih komunikacijskih preferencah (iz 3. modula)
- Razmislil/-a sem o svojih željah glede urnika
- Naštel/-a sem vso opremo, ki jo bom potreboval/-a

Praktični vidiki

- Menim, da imam dovolj energije za opravljanje te vloge ob določenih dnevih in urah
- Vloga se ujema z mojimi drugimi časovnimi obveznostmi
- Preveril/-a sem nadomestne možnosti prevoza
- Razmislil/-a sem o morebitnih stroških (prevoz ipd.)
- Preveril/-a sem, ali lahko organizacija pokrije del ali vse moje stroške



Načrtovanje prevoza

Moj redni prihod in odhod

Zapišite, od kod in kam boste potovali zaradi svoje prostovoljske vloge. Zapišite glavni način prevoza, s katerim nameravate priti tja, ter rezervno možnost, ki bi jo lahko uporabili po potrebi. Zapišite tudi, koliko časa bo vsaka pot trajala ob običajnem dnevu.

Od:

Do:

Glavni način prevoza:

Čas potovanja:

Rezervni način prevoza:

Čas potovanja:

- Imam dovolj časa za pot do prizorišča in nazaj

Moje opombe:



3 Del: Prijava in priprava za pogovor

Prijavna dokumentacija

- Ustvaril/a ali posodobil/a sem svojo osebno izjavo
- Pripravil/a sem primere ustreznih izkušenj
- Imam kontaktne podatke svojih referenc
- Pripravil/a sem osnutke prošenj za morebitne prilagoditve, ki bi jih lahko potreboval/a
- Pregledal/a in lektoriral/a sem vse pisne materiale
- Pridobil/a sem evropsko kartico invalidnosti, če sem do nje upravičen/a

Teme za razgovor

Pripravljen/a in samozavesten/na sem za pogovor o:

- Svojem navdušenju nad vlogo prostovoljca
- Svojem razumevanju te vloge in njenih zahtev
- Ustreznih spretnostih in prednostih, ki jih prinašam
- Svoji zanesljivosti in predanosti

Priprava za razgovor

- Imam primerno obleko za razgovor
- Pripravil/a sem nekaj vprašanj, ki jih želim zastaviti
- Pripravil/a sem stvari, ki jih bom vzel/a s seboj
- Vem, kje bo razgovor potekal in kako priti tja
- Opravil/a sem vajo razgovora s prijateljem ali družinskim članom

Moje opombe:



4 Del: Priprava za prvi dan

Večer pred začetkom

- Pripravil/a sem oblačila in torbo
- Popolnoma sem napolnil/a telefon
- Pregledal/a sem načrt poti
- Preveril/a sem vremensko napoved
- Nastavil/a sem budilko

Uporabne stvari, ki jih je dobro prinesiti s seboj

- Telefon
- Denarnica
- Zvezek in pisalo
- Steklenica z vodo
- Prigrizki
- Kosilo
- Rezervna oblačila
- Dežni plašč/dežnik
- Krema za sončenje
- Polnilec za telefon ali prenosna baterija (power bank)
- Robčki
- Razkužilo za roke
- Drobiž za parkiranje ali nujne primere
- Osebna zdravila
- Osebna oprema, ki jo morda potrebujem

Stvari, ki se jih velja spomniti na prvi dan

- Pridi 10–15 minut prej
- Če si živčen/na, globoko dihaj
- Predstavi se samozavestno
- Stopi v stik s prostovoljcem–mentorjem (če to velja zate)
- Spoznaj druge prostovoljce in člane osebja
- Postavljaj vprašanja, kadar ti kaj ni jasno



- Spomni se, da je v redu, če si včasih tiho
- Deli si zapiske, če ti to pomaga
- Vzemi si odmor, kadar ga potrebuješ
- Bodi potrpežljiv/a s seboj – to je učni proces

Sledilnik napredka

1. Del (Raziskava): Opravljeno
2. Del (Samoocena): Opravljeno
3. Del (Prijava in razgovor): Opravljeno
4. Del (Priprava na prvi dan): Opravljeno