



Lista de verificare pentru pregătirea înainte de voluntariat

Intro

Această listă de verificare vă ajută să vă pregătiți înainte de a începe o nouă activitate de voluntariat. Puteți parcurge fiecare secțiune în ritmul propriu și rețineți că nu toate elementele se aplică fiecărei activități.

Partea 1: Cercetare și înțelegere (înainte de a aplica)

Studierea organizației

- Am vizitat site-ul web al organizației
- Am verificat paginile de social media ale organizației
- Am citit știrile recente sau noutățile despre organizație
- Am vorbit cu cineva implicat sau implicat anterior în organizație
- Am identificat ce mă interesează la această organizație
- Am înțeles ce sporturi/activități oferă
- Am găsit un rol de voluntariat în organizație care mă interesează

Înțelegerea rolului

- Am citit cu atenție descrierea rolului
- Înțelegerea principalelor responsabilități
- Înțelegerea timpului necesar pentru îndeplinirea sarcinilor
- Știți când și unde veți face voluntariat
- Aflați dacă se oferă instruire
- Înțelegeți ce abilități se caută

Identificarea locației

- Adresa și codul poștal al locației
- Am căutat locația online (site web, hărți, Street View)
- Identificați opțiunile de parcare sau verificați rutele de transport public
- Verificarea informațiilor privind accesibilitatea
- Am verificat dacă este accesibil pentru mine pe jos/cu bicicleta/cu scaunul cu roțile etc.



Co-funded by
the European Union

Notele mele:



Partea 2: Autoevaluare (înainte de a aplica)

Potrivirea competențelor

- Am enumerat punctele mele forte (din Modulul 1) pe care le consider relevante pentru rolul/sarcinile pe care le voi îndeplini
- Am identificat competențe pe care doresc să le dezvolt
- M-am gândit la orice experiență relevantă pe care o am
- M-am gândit la ceea ce mă face potrivit
- Am pregătit exemple despre care pot vorbi în cadrul interviului

Evaluarea nevoilor

- Am identificat necesarul de cazare (din Modulul 3)
- M-am gândit la cerințele de acces fizic la locație (locații)
- M-am gândit la preferințele mele de comunicare (din Modulul 3)
- M-am gândit la preferințele mele în ceea ce privește programul
- Am enumerat echipamentele de care voi avea nevoie

Considerații practice

- Cred că am energia necesară pentru a îndeplini acest rol la orele și în zilele în care este nevoie de mine
- Rolul se potrivește cu celelalte angajamente ale mele
- Am verificat opțiunile de transport de rezervă
- Am luat în considerare costurile implicate (deplasare etc.)
- Am verificat dacă organizația poate acoperi o parte sau toate cheltuielile mele



Planificarea transportului

Călătoria mea obișnuită

Notează unde vei călători și de unde vei pleca pentru activitatea ta de voluntariat. Notează mijlocul principal de transport pe care intenționezi să îl folosești, precum și o metodă de rezervă pe care ai putea să o folosești dacă este necesar. Notează cât timp va dura fiecare călătorie într-o zi obișnuită.

De la:

Către:

Mijloc principal de transport:

Durata călătoriei:

Mijloc de transport alternativ:

Durata călătoriei:

- Am suficient timp pentru a ajunge la locul de desfășurare și pentru a mă întoarce

Notele mele:



Partea 3: Pregătirea cererii și a interviului

Materiale pentru cerere

- Am creat/actualizat declarația personală
- Am pregătit exemple de experiență relevantă
- Am enumerat punctele mele forte principale, cu exemple
- Am detaliile de contact ale persoanelor de referință
- Am redactat cereri pentru a solicita orice ajustări de care aș putea avea nevoie
- Am corectat toate materialele scrise
- Am obținut un card de handicap al UE, dacă sunt eligibil pentru unul

Subiecte pentru interviu

Sunt pregătit și încrezător să discut în cadrul unui interviu:

- Entuziasmul meu pentru rolul de voluntar
- Înțelegerea mea asupra rolului și a cerințelor acestuia
- Competențele și punctele forte relevante pe care le aduc
- Fiabilitatea și angajamentul meu

Pregătirea pentru interviu

- Am o ținută adecvată pentru interviu
- Am pregătit câteva întrebări pe care doresc să le pun
- Am pregătit lucrurile pe care le voi lua cu mine
- Știu unde va avea loc interviul și cum să ajung acolo
- Am exersat interviul cu un prieten sau un membru al familiei

Notele mele:



Partea 4: Pregătirea pentru prima zi

Cu o seară înainte

- Am pregătit hainele și geanta
- Mi-am încărcat complet telefonul
- Am revizuit planul de călătorie
- Am verificat prognoza meteo
- Am setat alarma

Lucruri utile de luat cu mine

- Telefon
- Portofel
- Caiet și stilou
- Sticlă de apă
- Gustări
- Prânz
- Haine de schimb
- Haină de ploaie/umbrelă
- Cremă de protecție solară
- Încărcător de telefon/baterie externă
- Șervețele
- Dezinfectant pentru mâini
- Bani mărunți pentru parcare/urgențe
- Medicamente personale
- Orice echipament personal necesar

Lucruri de reținut pentru prima zi

- Sosiți cu 10-15 minute mai devreme
- Respirați adânc dacă sunteți nervos
- Prezentați-vă cu încredere
- Cereți/luați legătura cu colegul voluntar (dacă este cazul)
- Familiarizează-te cu ceilalți voluntari și membri ai personalului
- Pune întrebări când nu ești sigur de ceva



Co-funded by
the European Union

- Amintiți-vă că uneori este în regulă să tăceți
- Luați notițe dacă vă ajută
- Faceți pauze când este nevoie
- Fii răbdător cu tine însuși – este un proces de învățare

Urmărirea progresului

Partea 1 (Cercetare): Finalizat

Partea 2 (Autoevaluare): Finalizat

Partea 3 (Aplicare și interviu): Finalizat

Partea 4 (Pregătirea pentru prima zi): Finalizat