



Lista de verificación de preparación previa al voluntariado

Introducción

Esta lista de verificación te ayuda a prepararte antes de comenzar un nuevo puesto de voluntariado. Puedes completar cada sección a tu propio ritmo y recuerda que no todos los elementos son aplicables a todos los puestos

Parte 1: Investigación y comprensión (antes de presentar la solicitud)

Investigación de la organización

- He visitado el sitio web de la organización
- He revisado sus páginas de redes sociales
- He leído noticias recientes o novedades sobre ellos
- He hablado con alguien involucrado o que estuvo involucrado anteriormente en la organización
- He identificado lo que me interesa de esta organización
- He comprendido qué deportes/actividades ofrecen
- He encontrado un puesto de voluntariado en la organización que me interesa

Comprensión del puesto

- He leído atentamente la descripción del rol
- He comprendido las principales responsabilidades
- He comprendido el compromiso temporal requerido
- Se cuándo y dónde me gustaría ser voluntario/a
- Se si se proporciona capacitación
- He entendido qué habilidades están buscando

Investigación del lugar

- He ubicado la dirección y código postal del lugar de celebración
- Busqué el lugar en Internet (sitio web, mapas, vista de calle)
- He identificado las opciones de estacionamiento o comprobado las rutas de transporte público
- He comprobado la información de accesibilidad
- He comprobado que es adecuado para acceder caminando, en bicicleta, en silla de ruedas, etc.



Co-funded by
the European Union

Mis notas:



Parte 2: Autoevaluación (antes de la solicitud)

Adecuación de habilidades

- He enumerado mis puntos fuertes (del Módulo 1) que considero relevantes para el puesto/las tareas que voy a desempeñar
- He identificado las habilidades que deseo desarrollar
- He pensado en cualquier experiencia relevante que tenga
- He pensado en lo que me hace adecuado/a
- He preparado ejemplos sobre los que puedo hablar en la entrevista

Evaluación de necesidades

- He identificado las necesidades de adaptación (del Módulo 3)
- He pensado en los requisitos de acceso físico al lugar o lugares
- He reflexionado sobre mis preferencias de comunicación (del Módulo 3).
- He pensado en mis preferencias para mi horario
- He enumerado todo el equipo que necesitaré

Consideraciones prácticas

- Creo que tengo la energía necesaria para asumir este papel en los momentos y días en que se me necesita
- El puesto encaja con mis otros compromisos de tiempo
- He comprobado las opciones de transporte alternativas
- He considerado los costes que conlleva (viaje, etc.)
- He comprobado si la organización puede cubrir parte o la totalidad de mis gastos



Plan de transporte

Mi viaje habitual

Anota los lugares de origen y destino de tu puesto de voluntario/a. Anota el medio de transporte principal que piensas utilizar para llegar allí, así como un método alternativo que podrías utilizar en caso de necesidad. Anota cuánto tiempo te llevará cada uno en un día normal.

Desde:

Hasta:

Método principal:

Tiempo de viaje:

Método alternativo:

Tiempo de viaje:

Tengo tiempo suficiente para ir y volver del lugar del evento

Mis notas:



Parte 3: Preparación de la solicitud y la entrevista

Materiales para la solicitud

- He creado/actualizado mi declaración personal
- He preparado ejemplos de experiencias relevantes
- He enumerado mis principales fortalezas con ejemplos
- Tengo datos de contacto para referencias
- He redactado solicitudes para pedir cualquier ajuste que pudiera necesitar
- He revisado todos los materiales escritos
- He obtenido una tarjeta de discapacidad de la UE si reúno los requisitos para ello

Temas de la entrevista

Estoy preparado/a y con confianza para hablar en una entrevista:

- Mi entusiasmo por el puesto de voluntariado
- Mi comprensión del puesto y lo que requiere
- Las habilidades y fortalezas relevantes que apporto
- Mi fiabilidad y compromiso

Preparación de la entrevista

- Tengo un atuendo adecuado para llevar a mi entrevista
- He preparado algunas preguntas que quiero hacer
- He preparado las cosas que me llevaré
- Sé dónde tendrá lugar la entrevista y cómo llegar hasta allí
- He practicado una entrevista con un amigo/a o familiar

Mis notas:



Parte 4: Preparación para el primer día

La noche anterior

- He preparado la ropa y el bolso
- He cargado completamente mi teléfono
- He revisado mi plan de viaje
- He comprobado la predicción meteorológica
- He puesto una alarma

Cosas útiles para llevar

- Teléfono
- Cartera
- Cuaderno y bolígrafo
- Botella de agua
- Aperitivos
- Almuerzo
- Ropa de repuesto
- Chubasquero/paraguas
- Protector solar
- Cargador de teléfono/batería externa
- Pañuelos
- Desinfectante de manos
- Monedas sueltas para aparcamiento/emergencias
- Cualquier medicamento personal
- Cualquier equipo personal necesario

Cosas que debes recordar para tu primer día

- Llegar 10-15 minutos antes
- Respirar profundamente si estás nervioso/a
- Preséntate con confianza
- Solicitar/ponerse en contacto con el/la compañero/a de voluntariado (si procede)
- Familiarizarse con los demás voluntarios y miembros del personal



Co-funded by
the European Union

- Hacer preguntas cuando tengas dudas sobre algo
- Recuerda que está bien estar callado a veces
- Toma notas si te resulta útil
- Tómate descansos cuando lo necesites
- Sé paciente contigo mismo/a, es un proceso de aprendizaje

Seguimiento del progreso

Parte 1 (Investigación): Completa

Parte 2 (Autoevaluación): Completa

Parte 3 (Solicitud y entrevista): Completa

Parte 4 (Preparación del primer día): Completa