

Individuální plán a reflexe potřeb pro adaptaci v nové organizaci

**Jméno a příjmení:**

**Organizace:**

**Mentor praxe:**

# 1. Charakteristika pracoviště

## 1.1. Poslání pracoviště:

## 1.2. Činnosti a služby, kterými realizují poslání:

1.3. Cílová skupina (*věk, specifika*):

1.4. Hodnoty (*co je pro pracoviště při jeho činnostech důležité*):

### **3.1. Pojmenujte své obavy a nejistoty spojené s představou práce v sociální službě. Blíže je rozveďte.**

Zkuste se zamyslet, co ve vás vyvolává nejistotu, i když do zařízení fyzicky nevstupujete. Co vás zneklidňuje při představě, že byste jednou měli být součástí takového prostředí?

### **3.2. Jaké podpůrné mechanismy byste uvítali, pokud byste do organizace opravdu nastoupili? Jakou podporu byste potřebovali pro svou adaptaci?**

Na základě rozhovoru nebo sdílené zkušenosti pracovníka přemýšlejte nad tím, co by vám pomohlo se v reálné organizaci cítit bezpečně a jistě.

### **3.3. Co očekáváte od této zprostředkované zkušenosti? Co byste se chtěli prostřednictvím rozhovoru se sociální pracovnicí dozvědět nebo pochopit?**

Formulujte konkrétní oblasti, na které se chcete zaměřit – třeba: jak vypadá běžný den pracovníka, jak zvládá zátěž, jak jedná s klienty apod.

### **3.4. Uveďte příklad toho, co už jste věděl/a a co pro vás bylo naopak nejvíce poučné**

I při pasivnějším způsobu zapojení můžete sledovat, zda vám dává větší smysl vaše studium, zda si umíte lépe představit svou roli v praxi, nebo se vám podařilo překonat vnitřní blok.

### **3.5. Jak obvykle reagujete na nejistotu a co by vám mohlo pomoci, pokud byste zažili reálnou pracovní zátěž nebo stres?**

Zkuste propojit své osobní strategie zvládání stresu s tím, co jste slyšeli od pracovníka z praxe.

### **3.6. Co byste chtěli touto zkušeností zjistit o sobě? Jaké otázky si o sobě kladete, když přemýšlíte o své budoucí profesi?**

Například: Hodím se na tuto práci? Uměl/a bych to zvládnout? V čem bych mohl/a být přínosem?

### **3.7. Jaké možnosti podpory v náročných pracovních situacích znáte nebo byste si chtěli vytvořit, kdybyste jednou do podobné organizace nastoupili?**