VIEWS STARTER KIT

ЗА ВОЛОНТЕРИ

VIEWS

Volunteering for Inclusion &
Empowerment With Sports

МАКЕДОНСКИ

2025

Co-funded by the European Union

Содржина

Содржина 1
Листа за проверка пред започнување со волонтирање 2
Вовед 2
Дел 1: Истражување и разбирање (пред аплицирање) 2
Дел 2: Самоанализа (пред аплицирање) 4
Дел 3: Апликација и подготовка за интервју 6
Дел 4: Подготовка за првиот ден 7
Ги знам своите права – брз водич (преглед на ЕУ) 9
Волонтерско портфолио 11
За твоето портфолио 11
Дел 1: Личен профил 11
Дел 2: Преглед на вештини 12
Дел 3: Сегашно и претходно волонтерско искуство 14
Дел 4: Обуки и квалификации 18
Дел 5: Сведоштва и препораки 19
Дел 6: Раст и развој 20
Барање за прилагодувања- шаблони за писма 21
Дел 1: Како да го започнете вашето писмо 22
Дел 2: Примери за барања за прилагодувања 23
Дел 3: Завршен параграф 25
Финална контролна листа 25
Дневник за волонтерско искуство 26
Вовед 26

Финансирано од Европска Унија

Финансирано од Европската унија. Ставовите и мислењата искажани се само на авторот/ите и не ги одразуваат нужно ставовите на Европската унија или EACEA. Ниту Европската унија нити доделувачот на грантот не можат да се сметаат одговорни за нив.

Co-funded by the European Union

Листа за проверка пред започнување со волонтирање

Вовед

Оваа листа за проверка ти помага да се подготвиш пред да започнеш со нова волонтерска улога. Работи низ секој дел со сопствено темпо – не секоја ставка ќе важи за секоја улога.

Дел 1: Истражување и разбирање (пред аплицирање)

Истражување на организацијата

- Ја посетив веб-страницата на организацијата
- Ги проверив нивните страници на социјални мрежи
- Прочитав понови вести/ажурирања за нив
- Разговарав со некој вклучен или поранешен волонтер/вработен
- Идентификував што ме привлекува кај оваа организација
- Разбирам кои спортови/активности ги нудат
- Пронајдов волонтерска улога што ме интересира

Разбирање на улогата

- Внимателно го прочитав описот на улогата
- Ги разбирам главните одговорности
- Го знам потребниот временски ангажман
- Знам кога и каде би волонтирал/а
- Знам дали се обезбедува обука
- Разбирам кои вештини ги бараат

Истражување за просторот (локацијата)

- Ја лоцирав адресата на просторот
- Го разгледав просторот онлајн (веб, мапи, Street View)
- Идентификував опции за паркирање или јавен превоз
- Проверив информации за пристапност
- Проверив дали е соодветно за пристап со пешачење/велосипед/коли/количка и сл.

Co-funded by
the European Union

Мои забелешки:

Co-funded by the European Union

Дел 2: Самоанализа (пред аплицирање)

Совпаѓање на вештини

- Ги наведов моите силни страни (од Модул 1) релевантни за задачите
- Идентификував вештини што сакам да ги развивам
- Размислив за релевантни искуства што ги имам
- Размислив што ме прави соодветен/на за улогата
- Подготвив примери што можам да ги споделам на интервју

Проценка на потреби

- Идентификував потреби за прилагодувања (од Модул 3)
- Размислив за физички пристап до просторот/просторите
- Размислив за моите комуникациски потреби (од Модул 3)
- Размислив за моите потреби за распоред
- Го наведов потребниот личен/работен прибор/опрема

Практични размислувања

- Имам енергија за улогата во термините кога сум потребен/на
- Улогата се вклопува со моите други обврски
- Проверив резервни опции за превоз
- Ги разгледав трошоците (патување итн.)
- Проверив дали организацијата покрива дел/сите трошоци

Планирање на превоз

Моето Редовно Патување

Запишете каде ќе патувате – од каде и до каде – за Вашата волонтерска улога. Запишете го главниот начин на кој планирате да стигнувате таму, како и резервен метод што би можеле да го користите доколку е потребно. Запишете колку време би траело секое патување во еден нормален ден.

Од:

До:

Главен начин: **Време на патување:**

Резервен начин: **Време на патување:**

- Имам доволно време за патување до и од локацијата

Мои забелешки:

Дел 3: Апликација и подготовка за интервју

Материјали за апликација

- Креирав/ажурирав мотивациско писмо
- Подготвив примери од релевантно искуство
- Наведов клучни силни страни со примери
- Ги имам контактите за референци
- Подготвив барања за прилагодувања што можеби ми требаат
- Ги проверив сите материјали за правопис и граматика
- Обезбедив ЕУ картичка за попреченост (ако сум подобен/на)

Теми за интервју

Подотвен/а сум и сигурен/а во себе да разговарам на интервју за:

- Мојата мотивација за улогата
- Моето разбирање за улогата и барањата
- Релевантни вештини и силни страни што ги носам
- Мојата доверливост и посветеност

Подготовка за интервју

- Имам соодветна облека за интервју
- Подготвив прашања што сакам да ги поставам
- Подготвив што ќе понесам со себе
- Знам каде се одржува интервјуто и како да стигнам
- Вежбав интервју со пријател/семејство

Мои забелешки:

Дел 4: Подготовка за првиот ден

Претходната вечер

- Подготвена облека и торба/ранец
- Телефон целосно наполнет
- План за патување прегледан
- Проверена временска прогноза
- Поставен аларм

Корисни работи

- Телефон
- Паричник
- Тетратка и пенкало
- Шише вода
- Грицки
- Ручек
- Резервна облека
- Кабаница/чадор
- Крем за сонце
- Полнач/Power bank
- Марамчиња
- Средство за дезинфекција за раце
- Ситни пари за паркинг
- Лични медикаменти
- Лична опрема по потреба

Работи за паметење на првиот ден

- Пристигни 10–15 минути порано
- Диши длабоко ако си нервозен/на
- Претстави се самоуверено
- Побарај/воспостави контакт со волонтер-придружник (ако е релевантно)
- Запознај ги другите волонтери и персонал
- Прашај кога нешто не ти е јасно

- Запомни: во ред е да бидеш тивок/а понекогаш
- Води белешки ако помага
- Прави паузи кога е потребно
- Биди трпелив/а со себе – ова е процес на учење

Следење на напредок

Дел 1 (Истражување): ☐ Завршено
Дел 2 (Самопроценка): ☐ Завршено
Дел 3 (Апликација и интервју): ☐ Завршено
Дел 4 (Прв ден – подготовка): ☐ Завршено

Ги знам своите права – брз водич (преглед на ЕУ)

Како волонтер со попреченост, твоите права вклучуваат:

- **Еднаквост и недискриминација:** Мора да бидете третирани еднакво и правично, без дискриминација врз основа на вашиот инвалидитет.
- **Пристапност:** Имате право на пристапни волонтерски средини, вклучувајќи физички простори, онлајн материјали и комуникација.
- **Разумни прилагодувања**: Можете да побарате измени или прилагодувања на вашата волонтерска улога/задачи, околина или распоред за да се обезбеди еднакво учество.
- **Приватност и доверливост:** Имате право на приватност во врска со вашиот инвалидитет или медицински состојби.
- **Информирана согласност:** Имате право на јасни и разбирливи информации за волонтерските улоги/задачи, очекувањата и условите.
- **Безбедност и заштита:** Треба да волонтирате во безбедни услови и да бидете заштитени од експлоатација, вознемирување и малтретирање.
- **Учество и инклузија:** Имате право активно да учествувате во планирањето и донесувањето одлуки поврзани со вашето волонтирање.
- **Поддршка и обука:** Имате право на соодветна обука, поддршка и менторство за ефикасно извршување на вашата волонтерска улога/задачи.
- **Повратни информации и признавање на резултатите од учењето:** Имате право да добиете конструктивна повратна информација за вашите перформанси и стекнатите вештини и искуства преку волонтирање да бидат формално признати или валидирани каде што е можно.
- **Трошоци и осигурување:** Организацијата во која волонтирате може да понуди покривање на трошоци, како што се патни трошоци, и да ве опфати со осигурителна полиса за одговорност кон трети лица доколку случајно предизвикате штета или повреда. Покриеноста може да важи и ако се разболите или повредите за време на вашето волонтерско искуство.

Правна рамка и ресурси

- **Конвенција на ОН за правата на лицата со попреченост (CRPD)** – Глобална рамка што ги утврдува правата на лицата со попреченост.

- **Стратегија на ЕУ за инвалидитет 2021–2030** – Поставува цели на ниво на ЕУ за инклузија и права на лицата со попреченост.
- **Европски акт за пристапност** – Обезбедува пристапни производи, услуги и средини низ цела Европа.
- **Повелба за волонтирање** - Европска повелба за правата и одговорностите на волонтерите – Ги дефинира принципите, правата и одговорностите за обезбедување правично, безбедно и смислено волонтирање низ Европа.
- **Локални и национални закони:** Проверете ги законите за дискриминација на лица со попреченост и правата на волонтерите во вашата земја.

Steps if Your Rights Are Violated:

1. Документирај го настанот (датум, време, вклучени лица, опис)
2. Изнеси ја загрижеността на координаторот/организацијата
3. Ако не се реши – писмена жалба според постапката на организацијата
4. Побарај надворешна поддршка (застапнички групи/правен совет)

Co-funded by the European Union

Волонтерско портфолио

За твоето портфолио

Ова портфолио ти помага да ги документираш и прикажеш волонтерските искуства, развојот на вештини и постигнувањата. Користи го за:

- Аплицирање за нови волонтерски позиции
- Аплицирање за нова работа
- Следење на твојот развој и постигнувања

Дел 1: Личен профил

Информации за контакт

Име:
Е-маил:
Телефон:
Адреса:

Лична изјава

Напишете 2-3 реченици за себе, вашите интереси и што ве мотивира да волонтирате. Погледнете ги вашите одговори од Модул 1 за да си помогнете при ова.

Дел 2: Преглед на вештини

Основни вештини

Запиши ги твоите клучни вештини идентификувани во Модул 1

Вештини за работа со луѓе:

Мисловни и организациски вештини:

Лични квалитети:

Практични вештини и знаења:

Вештини развиени преку волонтирање:

Доколку веќе имате вештини што сте ги развиле преку претходно волонтерско искуство, наведете ги тука.

Вештина	Како ја развив

Дел 3: Сегашно и претходно волонтерско искуство

Доколку во моментот имате волонтерска улога или сте имале претходно, напишете тука за нив.

Тековна улога(и):

Организација:

Наслов на улога/позиција:
Датум на започнување:

Клучни одговорности:

Искористени вештини:

Постигнувања:

Што научив:

Претходни улоги:

Организација:

Наслов на улога/позиција:
Датум на започнување:

Датум на завршување:

Клучни одговорности:

Искористени и стекнати вештини:

Постигнувања:

Co-funded by
the European Union

Што научив:

Co-funded by the European Union

Дел 4: Обуки и квалификации

Завршени обуки

Курс/сертификат:	Линк:	Датум на завршување:	Што научив:
VIEWS – обука за волонтери			

Сертификати

Сертификат	Издаден од	Датум	Важи до (ако е применливо)

Останати релевантни квалификации

Co-funded by
the European Union

Дел 5: Сведоштва и препораки

Позитивни повратни информации

Од:

Улога:

Датум:

Што рекоа:

Препораки

Препорака 1:

- **Име:**
- **Улога/ Однос:**
- **Организација:**
- **Контакт:**
- **Што може да каже за мене:**

Препорака 2:

- **Име:**
- **Улога/ Однос:**
- **Организација:**
- **Контакт:**
- **Што може да каже за мене:**

Дел 6: Раст и развој

Наведете ги целите што ги имате во волонтирањето. Ова може да биде сè од вештини што сакате да ги развиете, вид на улога во која сакате да стекнете искуство, до луѓе што сакате подобро да ги запознаете.

Обидете се да поставите датум до кој сакате да ги постигнете вашите цели и наведете ги чекорите што можете да ги преземете за да ги достигнете.

Моите цели:

Барање за прилагодувања- шаблони за писма

Кога да ги користиш писмата

- При аплицирање за нова улога
- По прифаќање на улога, пред започнување
- Кога сакаш да побараш прилагодувања

Внимавај да

- Бидеш конкретен/на за тоа што ти треба
- Предложиш практични решенија
- Објасниш како ќе помогнат да придонесуваш поефикасно
- Користиш позитивен јазик
- Задржиш пријателски, професионален тон

Запомнете дека барањето прилагодувања ја покажува вашата самосвест и професионалност. Организациите сакаат да слушнат како можат да ви излезат во пресрет, бидејќи нивната цел е да можете да го дадете вашиот максимум.

Дел 1: Како да го започнете вашето писмо

Аплицирање за нова волонтерска улога

Изберете еден од овие примери ако аплицирате за сосема нова волонтерска позиција.

Опција 1

„Пишувам за да го изразам мојот интерес за волонтерската позиција [специфична улога] во [име на организација]. Многу сум возбуден/а за оваа можност затоа што [спомнете нешто во врска со улогата што особено ве интересира]. За да можам ефикасно да придонесувам од самиот почеток, би сакал/а да разговараме за неколку прилагодувања што би ја поддржале мојата вклученост.“

Опција 2

„Аплицирам за волонтерската позиција [специфична улога] во [име на организација]. Верувам дека моите вештини во [спомнете релевантни вештини] би ме направиле вредно дополнување на вашиот тим. За да бидам најпродуктивен/на во оваа улога, би сакал/а да прашам за следниве прилагодувања што би ми овозможиле целосно да ги искористам моите способности.“

Барање за прилагодувања во постоечка улога

Изберете еден од следниве примери кога сакате да побарате прилагодувања во вашата тековна волонтерска улога.

Опција 1

„Навистина уживам во времето што го поминувам како волонтер/ка на позицијата [улога] во [име на организација] во изминатите [временски период]. Искуството навистина наградува и сакам да продолжам да волонтирам на најдобар можен начин. Откако се вклопив во улогата, идентификував неколку прилагодувања што би ми помогнале да бидам уште поефикасен/на во моето волонтирање.“

Опција 2

„Во изминатите [временски период] од моето волонтирање како [улога] во [име на организација], научив многу за самата позиција и за моите потреби во неа. За да можам да продолжам да волонтирам ефективно, би сакал/а да разговараме за неколку прилагодувања што би ја поддржале мојата понатамошна вклученост и развој.“

Дел 2: Примери за барања за прилагодувања

По воведниот дел, искористете еден или повеќе од овие шаблони за да ги опишете вашите конкретни потреби. Погледнете го модулот 3, каде што ги идентификувавте некои од вашите потреби, доколку ви треба помош.

Шаблон 1: Прилагодувања за физички пристап

Би имал/а корист од следниве просторни прилагодувања:

- [на пр. Пристап без скали до волонтерските простории]
- [на пр. Пристапен паркинг во близина на влезот]
- [на пр. Пристапен тоалет во близина]

Би бил/а спремен/на да го посетам местото однапред за да разговараме за сите практични договори.

Шаблон 2: Потреби за комуникација и информации

Би имал/а корист од следниве комуникациски прилагодувања:

Споделување информации:

- [на пр. Писмени инструкции или список на задачи доставени однапред]
- [на пр. Клучните информации да се споделуваат преку е-пошта наместо по телефон]
- [на пр. Инструкции во голем фонт или дигитален формат]

За време на активностите:

- [на пр. Едно-на-едно објаснувања за нови задачи наместо групни насоки]
- [на пр. Дополнително време за обработка на информациите и поставување прашања]
- [на пр. Редовни проверки за тоа како тече работата]

Овие прилагодувања ќе ми овозможат подобро да ја разберам мојата улога/задачи и самоуверено да придонесувам во тимот.

Шаблон 3: Сензорни и просторни потреби

Би сакал/а да разговараме за неколку прилагодувања во врска со моите сензорни потреби.
Моите потреби вклучуваат:

- [на пр. Пристап до потивко работно место кога е можно]
- [на пр. Можност да земам кратки паузи во мирна просторија]

- [на пр. Намалена позадинска бучава или користење слушалки за намалување на шумот]
- [на пр. Контрола на осветлувањето во моето непосредно работно опкружување]

Практични решенија: Предлагам [предложете конкретни решенија, на пр. „поставување на моето работно место подалеку од активна зона“ или „обезбедување на назначен тивок простор што можам да го користам за време на паузите“].

Овие прилагодувања ќе ми помогнат подобро да го управувам сензорниот внес и да ја одржувам енергијата за време на сесиите, што ќе ми овозможи да придонесувам најдобро во тимот.

Шаблон 4: Потреби за распоред и управување со време

Би сакал/а да разговараме за можни договори околу распоредот:

Мојата достапност и потреби се следниве:

- Можам да волонтирам во [денови/времиња] редовно
- Најпродуктивен/на сум во [дел од денот] кога моето ниво на енергија е највисоко
- Ми е потребно [на пр. најмалку 48 часа известување за промени во распоредот]
- Ми требаат [на пр. редовни 15-минутни паузи на секои 2 часа]

Овие договори ќе ми помогнат да ги управувам моите енергетски нивоа и да обезбедам доследен и квалитетен придонес со текот на времето.

Шаблон 5: Модификации на задачи и улоги

Би сакал/а да разговараме за некои модификации на задачите/улогата што би ми помогнале да придонесувам поефикасно:
Забележав дека [опишете конкретна задача/ситуација] ми претставува предизвик затоа што [кратко објаснување].

Предложени решенија: Верувам дека следниве модификации би помогнале:

- [на пр. Можност да седам за време на задачи каде што обично треба да стојам]
- [на пр. Можност за пауза на половина од задачата]
- [на пр. Присуство на лице што може да помогне со физички потешки задачи]
- [на пр. Доделување на повеќе задачи што ги користат моите организациски /комуникациски вештини]

Останувам целосно посветен/а на оваа улога и сум уверен/а дека со овие прилагодувања ќе продолжам да придонесувам вредно и ефикасно во тимот.

Дел 3: Завршен параграф

Дел 3: Завршен параграф

Опција 1

Спремен/на сум да разговараме за овие прилагодувања во време што вам ви одговара и отворен/а сум за истражување на решенија што би функционирале во рамки на вашата сегашна поставеност. Ве молам, известете ме за соодветно време за средба или телефонски разговор во врска со овие договори. Убеден/а сум дека можеме да најдеме начини кои ќе ми овозможат ефикасно да придонесувам, истовремено усогласени со вашитебарања.

Ви благодарам што го разгледувате моето барање. Со нетрпение очекувам да се слушнеме.

Со почит,
[Вашето име]
[Контакт информации]

Опција 2

Би ми било задоволство да разговараме за овие прилагодувања и среќен/на сум да соработуваме за да најдеме практични решенија. Флексибилен/на сум и отворен/а за предлози за тоа како би можеле да ги спроведеме овие договори на начин што ќе функционира за двете страни. Доколку е од корист, можам да го посетам просторот заедно да ги разгледаме опциите.

Ви благодарам за разбирањето и подготвеноста да соработувате со мене околу ова прашање. Со нетрпение очекувам понатамошна дискусија за овие договори.

Со почит,
[Вашето име]
[Контакт информации]

Финална контролна листа

Пред да испратите било какво писмо проверете дека имате:

- Избран соодветен воведен параграф
- Вклучени конкретни барања
- Предложени решенија каде е можно
- Избран завршен параграф
- Персонализирано по улога/организација
- Позитивен јазик
- Вклучени контакти
- Коректен правопис и граматика

Co-funded by the European Union

Дневник за волонтерско искуство

Вовед

Дневникот помага да ги процесираш искуствата, да го следиш развојот и да идентификуваш можности за учење. Пополнувај редовно – искрено и фокусирано и на предизвици и на успеси.

Како да го користите овој дневник:

- Пополнувајте ги записите редовно, на пример по секоја сесија, секоја недела или секој месец
- Бидете искрени за вашите искуства – не мора да го споделувате ова со никого доколку не сакате
- Фокусирајте се и на предизвиците и на успесите

Детали за сесијата

Датум:
Организација:
Улога/Активност:
Траење:
Локација:

Што се случи

Главни активности:

Луѓе/личности со кои што се сретнав:

Успеси и постигнувања

Што беше добро:

Вештини што ги користев:

Позитивни повратни информации:

Какво влијание имав (како го подобрив искуството на другите, им помогнав на луѓето да учествуваат или го направив искуството позабавно)?

Предизвици и учење

Предизвици:

Како реагирав:

Што беше тешко:

Што научив од предизвиците:

Што би направил/а поинаку следниот пат:

Вештини што би сакал/а да ги развијам:

Емоционална обработка

Чувства на почеток:

- Возбуден/а
- Нервозен/на
- Самоуверен/на
- Вознемирен/на
- Полн/а со енергија
- Уморен/на
- Друго:

Како се чувствував за време на активностите:

- Самоуверен/на
- Презаситен/а
- Не бев сигурен/на што да правам
- Добро поддржан/а
- Недоволно поддржан/а
- Под стрес
- Друго:

Како се чувствував на крајот:

- Исполнет/а
- Исцрпен/а
- Задоволен/на
- Фрустриран/а
- Мотивиран/а
- Исцеден/а
- Друго:

Доколку почувствува одредени негативни емоции што ги предизвика истите?

Како се справи во моментот?

Што би помогнало во моментот?

Односи и тимска работа

Добив помош од

- **Кој:**
- **Како ти помогна:**
- **Што научив:**

Како им помогнав на останатите:

Со кого се сложувам добро:

Комуникација

Повратни информации што ги дадов:

Повратни информации што ги добив:

Како ќе ги искористам повратните информации:

Решавање проблеми

Проблеми што се појавија:

Што направив да го решам проблемот:

Кој помогна во решавањето:

Гледај напред

Што да запомнам за следниот пат:

Како да се подготвам поинаку:

Прашања што би сакал/а да ги поставам:

Прилагодувања што би ги побарал/а за да си олеснам: