

CREATIVE DRAMA FOR TRAINING YOUNG VOLUNTEERS IN INTERGENERATIONAL LEARNING ENVIRONMENTS

CREA T.Y.V.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Přetvoř svoji budoucnost Prostřednictvím dobrovolnictví



Příručka pro mladé lidi

The “CREAT.Y.V.” project is funded by Erasmus+ KA2 under
Grant Agreement 2016-3-RO01-KA205-035558

Přetvoření budoucnosti pomocí dobrovolnictví

Příručka pro mladé lidi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tato publikace vznikla za podpory programu Erasmus+. Obsah reflektuje názory autorů, nikoli objektivní názory Evropské komise.

OBSAH

Úvod	5
O projektu CRE.A.T.Y.V.	6
Co je dobrovolnictví?	8
Typologie dobrovolnictví	11
Jak může dobrovolnictví ovlivnit můj budoucí život?	13
Podpora osobních hodnot prostřednictvím dobrovolnictví	14
Co si dobrovolníci myslí?	16
Dobrovolnictví v ČR, Itálii a Rumunsku	20
Příklady dobré praxe	22
Příkladové studie	31
Co je mezinárodní dobrovolnictví?	37
Kontext EU a jak podporuje naše téma?	40
Ještě více o kontextu.	41
Dobrovolnické organizace v ČR, Itálii a Rumunsku	42
Dej si čas na poznání svých schopností a dovedností	43
Poznej sebe	45
Poznej sebe II.	48
Poznej své osobní hodnoty	50
Já a dobrovolnictví	53
Zažij co nejvíc	57
Pár informací	58
Poděkování!	

“

**DOBROVOLNICTVÍ,
JAKO CESTA OSOBNÍHO
ROZVOJE A ROZVOJE
KARIÉRY**

”



Úvod

Milý čtenáři,

Jménem projektu EU CREA.T.Y.V, který je popsán v rámečku níže, bychom vás rádi přivítali na cestě k dobrovolnictví mládeže. Skrze tuto příručku bychom se s vámi rádi podělili o naše zkušenosti v této oblasti a ukázali vám, jak se dobrovolnictví může stát zdrojem osobního a profesního rozvoje mladých lidí.

Pokud jste mladý člověk, pak vám tato příručka poskytne praktické tipy, jak se stát dobrovolníkem, a jak využít dobrovolné práce tak, abyste rozšířili své znalosti a podpořili své dovednosti. Jako konsorcium organizací spolupracujících na poskytování příležitostí neformálního vzdělávání pro mladé lidi se snažíme ukázat inspirativní příběhy a otevřené možnosti dobrovolnictví, do kterých se můžete zapojit jako mladý občan EU. Dále chceme zdůraznit, že dobrovolnictví může být způsob, jak se setkávat, vyměňovat a podporovat lidi z jiné generace. Konečně bychom vám chtěli poskytnout příklady organizací v Evropské unii, které podporují dobrovolnou činnost mládeže, se zaměřením na tři ze čtyř zemí EU, které jsou součástí CREA.T.Y.V. konsorcia: Českou republiku, Itálii a Rumunsko.

Doufáme, že Vás prostřednictvím této příručky podpoříme, abyste se stali dobrovolníky nebo abyste jimi zůstali, protože věříme, že je to skvělá příležitost ke zlepšení svých dovedností, znalostí a zvýšení sebevědomí. Především doufáme, že dobrovolnictví využijete jako příležitost setkat se s lidmi jiných generací. Podle našich zkušeností je to skvělá příležitost pro rozvoj nových komunikačních a kariérních dovedností, zlepšení postojů k lidem v nouzi a pro rozvoj nových smysluplných vztahů a přátelství.

Na této cestě s námi můžete zažít dobrovolnickou zkušenost jako cestu k osobnímu rozvoji nebo cestou k zaměstnání, k získání životně důležité zkušenosti pro zvýšení své zaměstnatelnosti nebo jako přístup k dalšímu vzdělávání. V každém případě jsme si jisti, že této volby nebudete litovat!

Přejeme vám příjemné čtení!

Tým projektu CREA.T.Y.V.

O projektu

Projekt CREA.TYV, financovaný Evropskou komisí prostřednictvím programu Erasmus + "Strategické partnerství v oblasti mládeže", má za cíl poskytnout možnosti neformálního vzdělání mladým lidem (18-25 let) s méně příležitostmi. Cílem je tak učinit především prostřednictvím mentorského a mezigeneračního vzdělávacího programu v oblasti dobrovolnictví.

Koordinován Asociatia Habilitas - Centrem zdrojů a profesního rozvoje (Rumunsko), projekt zahrnuje také partnery z následujících zemí EU:

- Itálie (zastoupená společností Anziani e Non Solo)
- Česká republika (zastoupená Evropskou rozvojovou agenturou)
- Irsko (zastoupené Gaiety School of Action)
- Rumunsko (zastoupeno nejen koordinátoři projektu, ale také Pro Vobis - Národním centrem zdrojů pro dobrovolnictví)

Naším společným cílem je vytvářet nové postupy v oblasti neformálního vzdělávání mládeže zaměřené na mladé lidi se specifickými potřebami a podporovat dobrovolnictví, zejména mezigenerační dobrovolnictví, různým zúčastněným stranám ve velkém měřítku. Prostřednictvím naší práce chceme přispět k inkluzivnější společnosti a zvýšit zaměstnatelnost a sociální začlenění mladých lidí. Zaměřujeme se zejména na dosažení těchto cílů a zároveň na zvýšení možností spolupráce mezi generacemi.

Co publikace obsahuje?

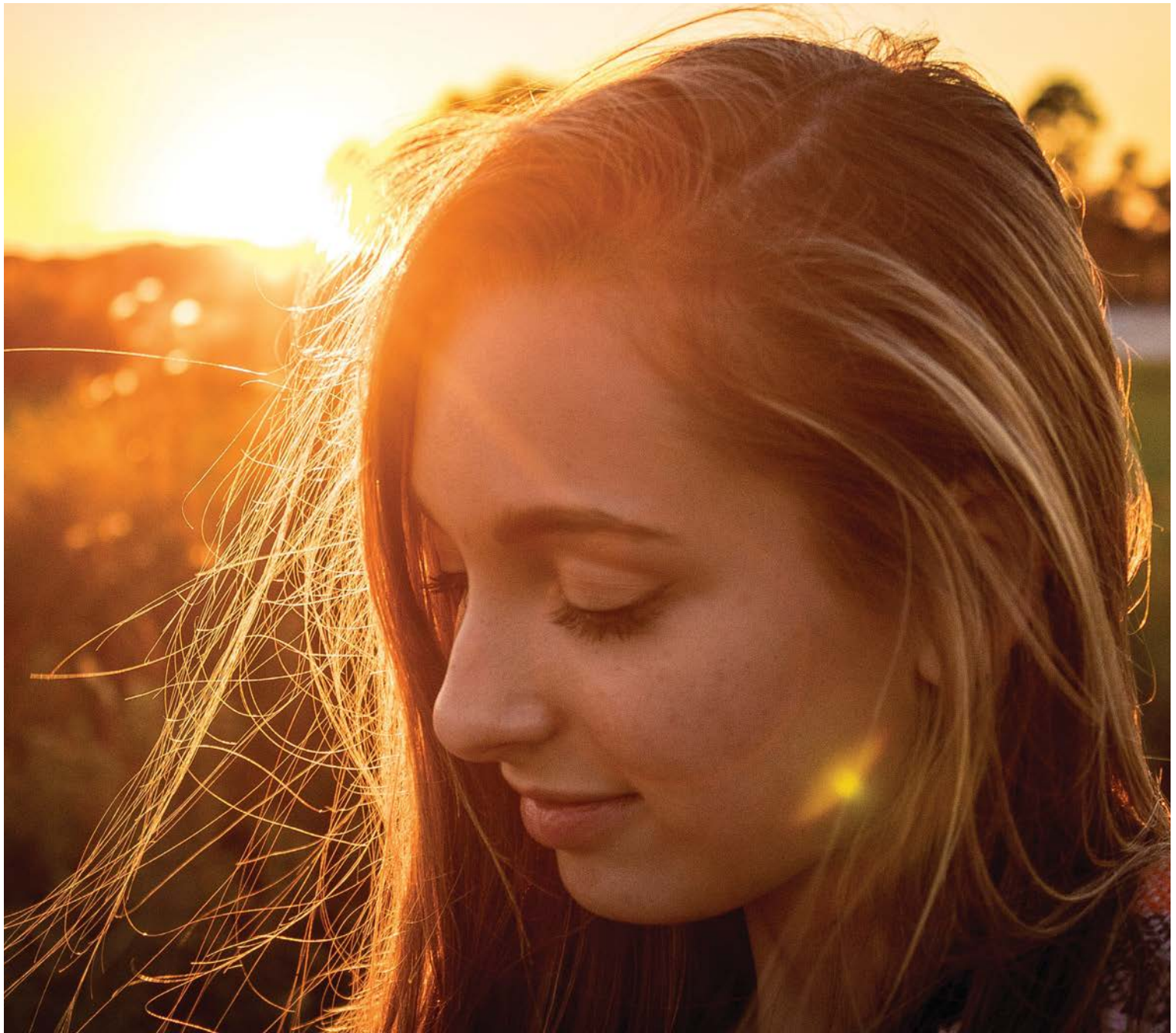
Struktura průvodce zahrnuje následující moduly:

1. Co je dobrovolnictví? Jak může dobrovolnictví pomoci v budoucím profesním životě?
2. Co mohu dělat jako dobrovolník? Příklady z Rumunska, Itálie a České republiky.
3. Případové studie dobrovolníků mladých lidí, kteří změnili svůj život prostřednictvím dobrovolnictví.
4. Co je to mezinárodní dobrovolnictví? Příklady mladých lidí, kteří začali svou kariéru jako mezinárodní dobrovolníci.
5. Prezentace dobrovolnických organizací, kde mohou mladí lidé dobrovolně pracovat.
6. Jaké jsou mé dovednosti - mé hodnoty - mé osobní vlastnosti? Dobrovolnictví pro osobní rozvoj.



VÝZVA K AKCI

Máte dovednosti, které chcete sdílet nebo zlepšit? Máte oblíbený koníček nebo vášně, které chcete sdílet s ostatními nebo na které chcete začít pracovat? Existuje spousta způsobů, jak dobrovolně pracovat: je pravděpodobné, že pokud máte dovednosti nebo koníčky, existuje možnost sdílet vaši vášně s ostatními prostřednictvím dobrovolnictví!



Co je dobrovolnictví?

Dobrovolnictví je skvělý způsob, jak přispívat společnosti ve Vaší zemi nebo v zahraničí a současně rozvíjet nové dovednosti a vytvářet nové přátele.

Koncept dobrovolnictví je chápán odlišně v celé EU. Má však některé společné rysy:

- Je vykonáváno z vlastní svobodné vůle;
- Je bez nároku na finanční odměnu;
- Je výhodné pro jednotlivé dobrovolníky, komunitu a společnost;
- Často prováděné na podporu neziskových organizací nebo komunitní iniciativy;
- Vztahuje se na všechny druhy dobrovolné činnosti, formální nebo neformální;
- Nenahrazuje profesionální, placené zaměstnání

MLADÍ LIDÉ A DOBROVOLNICTVÍ

Nedávný [průzkum](#) EU zjistil, že přibližně čtvrtina (25%) mladých dospělých v EU se za posledních 12 měsíců podílela na organizované dobrovolné činnosti. Na úrovni jednotlivých zemí se nejvyšší podíl mladých lidí, kteří se dobrovolně angažovali, nacházel ve Slovinsku, Dánsku, Irsku a Nizozemsku. V Polsku, Řecku a Maďarsku byl zhruba jeden ze šesti mladých lidí zapojen do takové dobrovolné činnosti.

Podle zkušeností projektu nabízí dobrovolnictví mladým lidem silné pocity, jako například:

- Spokojenost z pomoci ostatním lidem
- Sebevědomí a sebeuvědomění
- smysl pro úspěch, pýchu a radost
- Přátelské vztahy

Dobrovolnictví také nabízí nové osobní, profesní, sociální a vzdělávací příležitosti. Proto se snažíme tuto příručku používat jako způsob, jak zvýšit počet dobrovolníků mezi mladými lidmi!

Dobrovolnické aktivity mohou zahrnovat vše od spřátelení k malování plotů ve škole nebo pečovatelském domě! Pro začátek, níže najdete seznam populárních dobrovolnických aktivit:

Typologie dobrovolnických aktivit

Dobrovolnické aktivity se mohou lišit podle:

1 VAŠICH DOVEDNOSTÍ A ZÁJMŮ

Dobrovolnické aktivity mohou zahrnovat vše od spřátelení k malování plotů ve škole nebo pečovatelském domě! Pro začátek, níže najdete seznam populárních dobrovolnických aktivit:

- **Spřátelení / pečovatelské aktivity** Dobrovolníci mohou poskytnout podporu a přátelství osobě, která má zvláštní potřeby, nebo prochází obtížným obdobím nebo se přizpůsobuje zásadní změně v svém životě. Dobrovolníci se mohou také starat o zvířata, jako jsou kočky a psi.
- **administrativní / kancelářská práce** Dobrovolníci mohou pomoci organizaci s administrativou kanceláře tím, že provádí recepční úkony, píší a dělají rešerše. V náročném období mohou také pomoci s kampaní nebo fundraisingovými aktivitami.
- **Umění** Existuje mnoho úžasných způsobů, jak dobrovolně pracovat v umění. Například dobrovolníci mohou pracovat jako učitelé nebo trenéři, stejně jako provádět nějaké umělecké práce pro školu, organizaci nebo pečovatelské domovy.

- **Události a pořadatelské služby** dobrovolníci v oblasti událostí a pořadatelských služeb jsou často tváří v tvář mnoha festivalů, akcí na šíření povědomí a komunitních setkání. Mohou vítat účastníky, zajišťovat hladký průběh událostí a přispívat k propagaci akce.
- **Činnosti ke zvyšování povědomí** Dobrovolníci mohou organizaci pomoci zvýšit povědomí o konkrétním problému, například ochraně životního prostředí, organizováním aktivit zaměřených na zvyšování povědomí.
- **Venkovní aktivity / koučování** Pro ty, kteří milují pobyt venku, může být dobrovolnictví způsob, jak dohlížet a / nebo koučovat účastníky v řadě sportovních / outdoorových aktivit.

2 VAŠICH ZÁJMŮ

Nejpopulárnější sektory dobrovolnictví jsou:

- Sociální péče
- Zdraví
- Kultura, sport, rekreační aktivity
- Ochrana životního prostředí
- Ochrana práv
- Mezinárodní spolupráce
- Výzkum a vzdělávání
- Podpora dobrovolnictví
- Hospodářský rozvoj a sociální soudržnost
- Náboženství

3 VAŠICH MOŽNOSTÍ

Podle času a profilu, který dobrovolníci mají, mohou být:

- **Příležitostní dobrovolníci** Například mohou přispívat k letním projektům nebo podporovat organizaci akce.
- **Pravidelní dobrovolníci** Například mohou v organizaci provádět pravidelnou práci určitý počet hodin týdně.
- **Specifičtí dobrovolníci** Například mohou být předsedou organizace nebo mít jinou odpovědnou pozici v rámci organizace. V tomto případě jsou dobrovolníci obvykle zvoleni a / nebo přijati na základě svých schopností, zájmů a zkušeností.

MEZIGENERAČNÍ DOBROVOLNICTVÍ



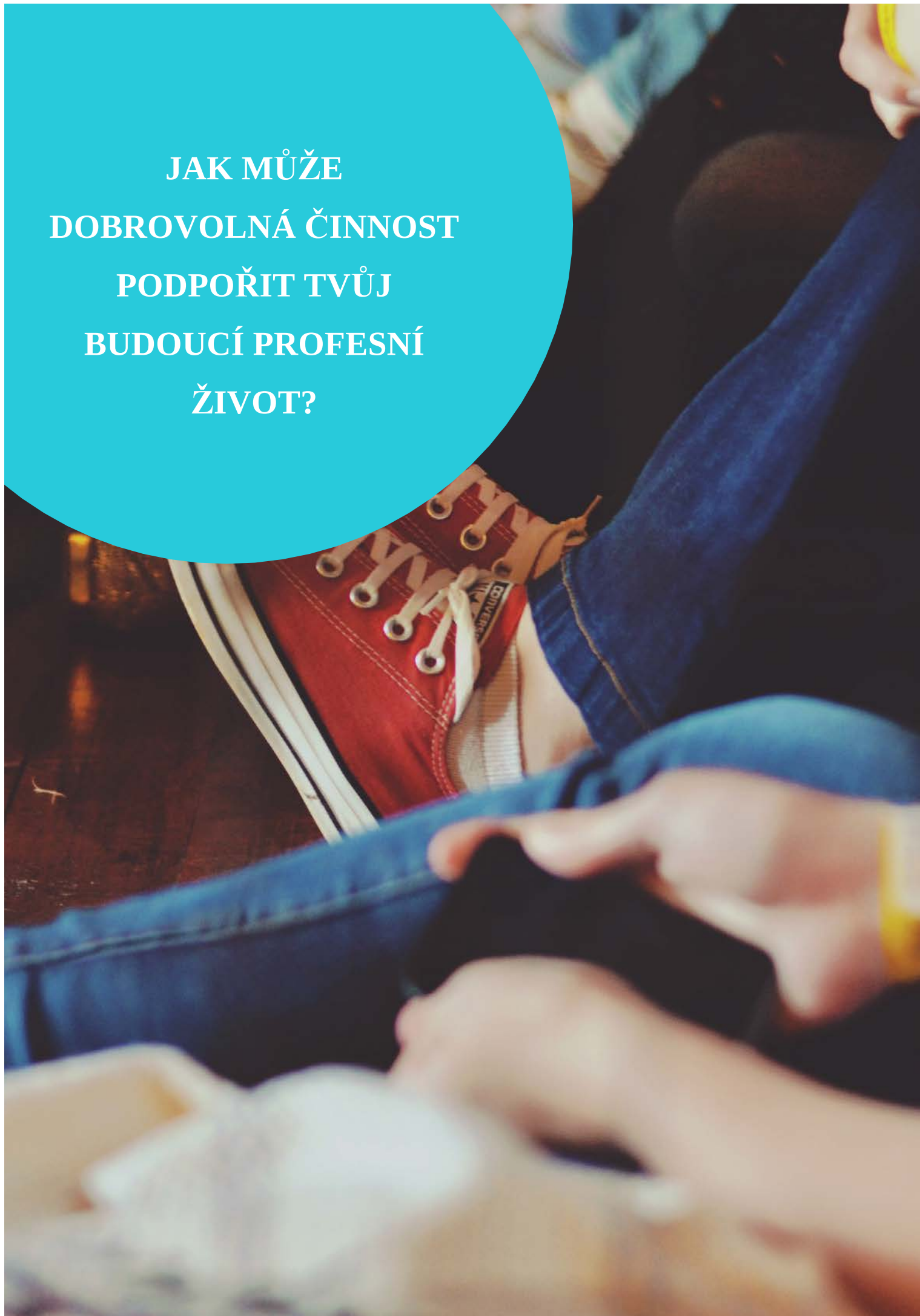
Existuje zvláštní typologie dobrovolnictví, kterou bychom chtěli zmínit prostřednictvím tohoto boxu: mezigenerační dobrovolnictví. Intergenerační dobrovolnictví je, když se mladí a starší dobrovolníci účastní společných aktivit, programů a projektů. Někdy se tak děje neformálně a umožňuje to sbližování generací.

S touto příručkou povzbuzujeme naše mladé čtenáře, aby se zapojili do mezigenerační dobrovolnické činnosti, protože věříme, že dialogy a interakce mezi generacemi je velmi důležitý. Když chybí, mladí i starší lidé ztrácejí možnost sdílet společné referenční body, aby společně interpretovali a vnímali realitu a hodnoty, aby společně orientovali své činnosti. Bez mezigenerační výměny je oslabena celá sociální soudržnost společnosti. Intergenerační dobrovolnictví má za cíl vyřešit tuto situaci a obnovit vztah, který může poskytnout i vzájemné výhody.

Výzkumy ukazují, že když spolu generace spolupracují všichni profitují, děti a mládež, starší dospělí i komunita. Na straně mladých lidí má dobrovolnictví mnoho výhod, včetně rozvíjení dovedností, hodnot a pocitu posílení, sebeúcty a občanství. Interakce se staršími dospělými umožňuje mladým lidem rozvíjet sociální sítě, komunikační dovednosti, schopnosti řešit problémy, smysl pro efektivitu a důvěru a pozitivní postoje ke stárnutí. Snižuje také negativní chování.

Příležitosti mezigeneračního dobrovolnictví spojují zkušenosti a zdroje starších generací s energií a potenciálem mladších generací a vytvářejí tak přínos pro společnost jako celek.

JAK MŮŽE
DOBROVOLNÁ ČINNOST
PODPOŘIT TVŮJ
BUDOUCÍ PROFESNÍ
ŽIVOT?



Jak může dobrovolná činnost podpořit můj budoucí profesní život?

Prostřednictvím dobrovolnictví se můžete naučit širokou škálu nových dovedností, mezi které patří:

Komunikační a interpersonální dovednosti

- Mluvit s lidmi různých věkových skupin a věku
- Prezentovat své stanovisko před ostatními
- Naslouchat potřebám a požadavkům ostatních lidí
- učení se nástrojům tvůrčí komunikace
- Být asertivní

Získávání kontaktů - Networking

- Budování nových vztahů
- Prohlubování existujících vztahů
- Vytvoření nových sociálních kontaktů
- Poradenské skupiny nebo kontakty
- Spojení s jinými organizacemi a jednotlivci
- Předsednictví nebo aktivní účast na schůzích
- Práce v týmu

Vůdčí schopnosti

- Koordinace skupiny
- Usnadnění vstupu účastníka na schůzce nebo partnerů do projektu

Manažerské dovednosti

- Podpora a dohled
- Koordinace projektů
- Řízení prostřednictvím vlivu
- Správa dobrovolníků
- Plánování

Koordinaci událostí

- Workshopy / semináře / konference
- Plánování
- Identifikace účastníků
- Rezervace míst
- následné činnosti

Rozvoj zdrojů a vzdělávání

- Rozvoj zdrojů
- Vývoj informačních materiálů
- vzdělávací nástroje a materiály
- Shrnutí stávajících informací
- Řízení vstupu ostatních (návrháři, tiskárny apod.)

Školení a rozvoj

- Strategické plánování
- Analýza potřeb školení
- Design
- Implementace
- Sledování a vyhodnocování
- Propagace školení
- Akreditace

Ostatní

- Pracovat nezávisle
- Stanovení priorit
- Time management a přesnost
- Rozvoj IT dovedností

Vztahy s veřejností

- Média a sociální média
- Marketing
- Psaní článků a zpravodaje
- Šíření informací

Vzhledem k vašim zájmům, vám tyto dovednosti mohou pomoci rozvíjet schopnosti potřebné k získání práce, kterou hledáte.



Upevňujte své hodnoty prostřednictvím dobrovolnictví

Dobrovolnictví vám nejen umožňuje získat a rozvíjet nové dovednosti, které můžete uplatnit ve své profesní kariéře. Umožňuje také lépe poznat sebe sama a upevňovat vaše hodnoty a identitu.

Prostřednictvím dobrovolnictví můžete také dále rozvíjet svou důvěru a kapacitu a současně přispívat k budování pozitivního obrazu sebe sama. Setkávat se s novými lidmi a vybudovat si síť kontaktů, zatímco ocenění ze strany komunity je hlavním bonusem dobrovolnictví.

Dobrovolnictví navíc umožňuje, abyste se zapojili do nových aktivit, které jste ještě nevyzkoušeli, v zábavné a příjemné atmosféře. Poskytuje vám možnost poslouchat a strávit kvalitní čas s novými lidmi a pozitivně vstupovat do jejich životů.

Konečně dobrovolnictví může být skvělou příležitostí pro:

- Pomoc druhým
- Být aktivní součástí komunity
- Přispět k společným cílům
- Přispět k celosvětovým problémům, jako je změna klimatu nebo vymýcení chudoby
- Poznání nových kultur a jazyků
- otevření své mysli něčemu neznámému a rozšiřování obzorů

Zjistěte více důvodů, proč vám dobrovolnictví může pomoci čtením příběhů mladých dobrovolníků v další kapitole!

Co si myslí dobrovolníci?



“Pocit sebehodnoty, převzetí odpovědnosti, úsilí pomoci: klíčové prvky mého dobrovolnického zážitku. Dobrovolnictví mi pomohlo pochopit, jak může být hodnotná snaha pomáhat jiným lidem.

Také mi to pomohlo rozbít stereotypy o starších lidech a osobách se zdravotním postižením. To je důvod, proč pokračuji v dobrovolnictví i během léta.” Andrea, 17 let, Centro Vicentino di solidarietà CE.I.S., Italy

“Být obklopena lidmi se stejným účelem a mít svobodu volit své činnosti, které mám vykonávat, mi pomohlo zvýšit své sebevědomí. Naučila jsem se být flexibilní, jak přijímat názory jiných lidí a jak pracovat v týmu. Jako dobrovolník jsem se zapojil do různých typů aktivit: organizoval jsem akce, byla jsem doktor Clown pro děti v nemocnicích, maloval jsem dětské pokoje v nemocnicích a podílela jsem se na pořádání různých filmových a hudebních festivalů. Všechno toto utvářelo člověka, jakým jsem dnes, a pomohlo mi to vybrat si svou kariéru.” Maria, 19 let, dobrovolnice (plánovač událostí) v Cluj-Napoca Volunteer Centre, Rumunsko

“Dobrovolnictví mi dalo hodně příležitostí realizovat své nápady v praxi a okamžitě vidět, co funguje a co mohlo být uděláno jinak. Díky dobrovolnictví jsem získala sebevědomí a víru v sebe sama. Zjistila jsem, co jsou mé silné stránky a jaké mám schopnosti. Přestala jsem se bát - risku, nejistoty a života v zahraničí. Když jsem si hledala svoji první práci, mé dobrovolnické zkušenosti byly pro zaměstnavatele mnohem důležitější jako moje vzdělání.” Daniela Hrušková, 27 let, AEC, Česká republika

“Už první den jsem se zamiloval do TIFF. O šest let později jsem se díky svým zkušenostem z dobrovolnictví a vášni pro filmy stal výkonným manažerem festivalu, který má na starosti 250 zaměstnanců a 400 dobrovolníků.” Cristian, 20 let, dobrovolník pro Transylvania International Film Festival, Rumunsko

“ Dobrovolnictví znamená, že nabídnete svůj úsměv těm, kteří jsou vám blízcí a pomůžete jim v jejich těžkých životních zkouškách. Dobrovolnictví znamená, že dáváte bez toho, abyste očekávali Něco na oplátku. Dobrovolnictví ze mě dělá lepšího člověka a zvyšuje mou sebeúctu. Také mi pomáhá něco se přiučit od



“Tato dobrovolnická zkušenost mi pomohla, když jsem se ucházela o práci. Byla jsem zvyklá komunikovat s různými lidmi a účastnila se tolika různých aktivit, že jsem díky tomu získala sebevědomí a zbavila jsem se stresu z pracovních pohovorů. Když jsem začala pracovat, bylo pro mě lehké zapadnout do týmu a spoznat se se svými kolegy. Když jsem byla povýšena na lídra týmu, byla jsem překvapená, jak lehká byla efektivní komunikace s týmem a klienty, koordinace projektů a mých kolegů a sledování a plnění deadlinů načas. V mé práci jsem aplikovala všechno, co jsem se naučila jako dobrovolnice! Dobrovolnictví vám dá skvělou příležitost vyzkoušet se věci bezpečně, nanečisto, příležitost experimentovat, objevovat, co chcete skutečně dělat a jestli jste v tom dobří nebo ne.” Anca Cristian, bylo jí 16 let, když se stala dobrovolníkem pro CVCN - Centrul de

“Pomáhám postiženým lidem vyjádřit se prostřednictvím divadla. Každý rok začneme na začátku léta s produkcí divadelní hry a se získáváním finančních prostředků pro následující rok. Tahle zkušenost mě naučila respektovat ostatní a být empatickou.”

Corina, 18 let, CVCN - Centrul de “Teatru Păpădă” Iași

“Co mi dalo dobrovolnictví? Dalo mi příležitost pracovat se dvěma dětmi ze sociálně znevýhodněného prostředí a být jejich starší kamarádka, sestra a rádkyně. Dává mi to dobrý pocit, že něco dělám pro ostatní lidi. Deset dní v roce, které trávím na dětském táboře Pět P, jsou ty nejvyčerpávající z celého roku. Díky nim se však setkám s dětmi, které by do jiných, “běžných” dětských táborů nebyly přijaty. Když vidím jejich štěstí, vím, že to stojí za to a kdž přidu domů, už se těším na další rok tábora.” Andrea

“Co je v životě hezčí než pomáhání druhým? S dobrovolnictvím jsem začal na střední škole a nyní se účastním mnoha projektů. Právě jsem se vrátil ze své poslední dobrovolnické expedice v Nepálu. Nepál jsem navštívil spolu s lékařským a vzdělávacím týmem z Volunteers for Life (Dobrovolníci pro život), abychom vrátili úsměv na tváře nepálských dětí z venkovských i městských oblastí. Rád bych všechny povzbudil k tomu, aby se stali dobrovolníky podle aktivit, které je zajímají. Dávejte z toho, co dostáváte!” Andrei, Volunteers for Life,

“Zúčastnila jsem se mnoha intenzivních kurzů a byla jsem na mnohých seminářích zaměřených na seberozvoj. Také jsem několik z nich vedla. Později když jsem hledala práci, zjistila jsem, jak přínosná byla má zkušenost z Think Big byla. Díky schopnostem, které jsem získala jako dobrovolník, mi nabídli pozici projektové manažerky v obci.” Jana Stará, Think Big program, Česká republika







**“ Možnosti
dobrovolnické
Práce jsou stát od
státu jiné ”**

DOBROVOLNICTVÍ V ČR, ITÁLII A RUMUNSKU

Možnosti zapojení v dobrovolnické činnosti se v jednotlivých krajinách liší. Tady můžete najít přehled možností pro zapojení do dobrovolnictví v České republice, Itálii a v Rumunsku.

ČESKÁ REPUBLIKA

V České republice je možné najít hned několik možností zapojení do dobrovolnické činnosti. Každý si může vybrat, co je pro něj vhodnější a smysluplnější. Možnosti zahrnují práci s dětmi/seniory/lidmi bez domova, kulturní dobrovolnictví, komunikační projekty, organizaci akcí. Pro ty, kteří chtějí pomáhat lidem v nebezpečí, tady možnost stát se dobrovolným hasičem.

Velmi populární je také dobrovolnictví v zahraničí. Existuje několik organizací, které nabízejí tyto možnosti dobrovolnictví. Nejznámější jsou: Hestia, AFS, Člověk v tísni, Charita České republiky, Armáda spásy, Červený kříž, Cesta domů (soukromá domácí péče pro dlouhodobě nemocné a podpora pro jejich rodiny), TOTEM (mezigenerační zkušenost). V České republice také operují místní pobočky mezinárodních organizací jako jsou Greenpeace, Amnesty International, UNICEF, AIESEC, ADRA a mnoho dalších.

ITÁLIE

V Itálii existují různé infrastruktury, kde můžete hledat možnosti dobrovolnictví: centra dobrovolníků, webové stránky a platformy, informační akce. Můžete také přímo kontaktovat organizaci nebo sdružení, kde chcete dobrovolně pracovat.

Když hledáte mezigenerační činnost, existuje několik příležitostí pro mladé i starší lidi v rámci kterých mohou dobrovolničit společně. Nicméně, pokud mluvíme o mezigeneračním dobrovolnictví, je častější uvažovat o iniciativách, kde buď mladí dobrovolníci podporují křehké starší lidi, nebo dospělí / starší dobrovolníci pomáhají mladým lidem v nouzi. Někdy existují také dobrovolnické příležitosti, kdy se starší dobrovolníci stávají mentory, kteří podporují mladé dobrovolníky.

RUMUNSKO

Rumunsko nabízí také mnoho dobrovolnických příležitostí jak ve veřejných, tak soukromých organizacích. Lidé se mohou dobrovolně angažovat v organizacích nabízejících vzdělávací služby nebo se zaměřený na znevýhodněné osoby, ekologické, kulturní nebo sportovní organizace. V Rumunsku jsou známy i mezinárodní organizace, které v Rumunsku spoštějí své aktivity (např. Save the Children, Caritas, Národní organizace ruských skautů, Naděje a domovy pro děti, UNICEF, Greenpeace, Červený kříž atd.), Ale i menší organizace, které účinně spolupracují s dobrovolníky. Rozměr mezinárodního dobrovolnictví je přítomen i v rámci evropských dobrovolnických projektů, do nichž se mohou zapojit mladí lidé, a které realizují různé rumunské organizace.



PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE

Mezigenerační občanská výchova (Česká republika)

Účast na projektu jako dobrovolník může být způsob, jak se setkat s dalšími generacemi. Lidé, kteří se účastní projektu mezigeneračního občanského vzdělávání (ICE), jsou příkladem!

Tento projekt, financovaný Jihomoravským krajem od roku 2014 do roku 2016, byl zaměřen na zapojení lidí z různých generací do české politické debaty. Projekt chtěl také podpořit vzájemné porozumění politickým názorům mezi generacemi. Zapojením 64 lidí ve věku 10-76 let projekt zvýšil zájem, zvláště mezi mladými lidmi, o politiku organizováním mezigeneračních workshopů.

Prostřednictvím mezigeneračních workshopů měli mladí dobrovolníci příležitost vyměnit si své názory se staršími dobrovolníky. Prostřednictvím tohoto projektu se lidé, kteří patří k různým generacím, mohli vzájemně inspirovat a zároveň společně vedli dialog a výměnu, aby se aktivně zapojili do veřejného rozhodování a mohli jej ovlivnit. Během workshopů museli mladí a starší lidé hledat politické partnery ve věkových skupinách. To účastníkům pomohlo uvědomit si, že mohou souhlasit s ostatními navzdory jejich věku. Díky zapojení občanských aktivistů byli účastníci vedeni k tomu, aby byli aktivními občany, čímž se zlepšila i místní politická kultura.

Organizace Nationala Cercetarii Romaniei (národní organizace rumunských skautů) a další příslušné nevládní organizace, kde můžete dobrovolničit



ONCR umožňuje dobrovolníkům přispívat k občanské angažovanosti mladých lidí. Posláním skautů je přispívat k rozvoji dětí a mladých lidí tím, že jim pomáhají dosáhnout jejich fyzického, intelektuálního, sociálního a duchovního naplnění a stát se odpovědnými občany místních, národních a mezinárodních společenství. Úkolem dobrovolníků je poskytnout vzdělávací program pro děti ve věku od 7 do 24 let.

Picture from the last camp of the ONCR (for info contact www.scout.ro)

Projekt "Generations – Community Center"

Dalším dobrým příkladem toho, jak může dobrovolnictví pomoci mladým lidem setkat se a vyměňovat si zkušenosti s ostatními generacemi, je projekt "Generations – Community Center". Projekt financovaný Nadací Principesa Margareta a Rumunie, zahrnoval 24 starších lidí a 63 student středních škol v mezigeneračních aktivitách.

Projekt pomáhá dětem ze základních a středních škol z chudých rodin ve věku od 7 do 14 let zlepšit jejich výsledky ve škole a lépe se zapojit do společnosti tím, že jim poskytuje program se staršími dobrovolníky. Starší dobrovolníci jim pomáhají s domácími úkoly a zapojují malé děti do široké škály aktivit, od řemeslných dílen až po tvůrčí aktivity. Výměny probíhají každý týden. Mezi mezigeneračními aktivitami zatím patří malířské kluby, lidové tance, interaktivní písně, praktické aktivity, ruční práce, zahradnictví, vaření a venkovní výlety.

Mezi aktivitami patří "hudební setkání", které umožnilo společně zpívat starší a mladší generaci zahradní den, kdy starší dobrovolníci poskytli dětem z mladší generace lekce zahradničení. Během iniciativy "Společný říjen" lidé z různých generací společně vařili a naučili se vyrábět koblíhy.



Fundatia Principesa Margareta a Romaniei activities



Nadace Principesa Margareta a Rumunie (www.fpmr.ro) navíc umožňuje mladým dobrovolníkům přispívat k vytvoření udržitelných a autonomních komunit. Zejména dobrovolníci mohou být zapojeni do sociálně-vzdělávacích a volnočasových aktivit s příjemci v projektech. Mohou také vykonávat činnosti sociální pomoci a zapojit se do fundraisingových / komunikačních kampaní.

Konečně, organizace Asociatia FDP - Protagonisti in educatie (www.fdpsr.ro) a Asociatia Lindenfeld - vzdělávací program AJUNGEM MARI (www.ajungemmari.ro) jsou dvě organizace, ve kterých mladí lidé mohou dobrovolně podporovat ohrožené lidi. V rámci prvního z nich se dobrovolníci účastní tutoringu, setkání, sportovních akcí podle dostupnosti času a odborné přípravy pod vedením koordinátora projektu. V druhém případě dobrovolníci pomáhají dětem v nouzových prostřednictvím workshopů, společensko-rekreačních aktivit, které děti posílí a poskytnou jim zažít s větší odpovědností.

AVO (V ITÁLII)

Mnohé neziskové organizace a organizace občanské společnosti také nabízejí možnost setkat se s jinými generacemi prostřednictvím dobrovolnických zkušeností. AVO (Associazione Volontari Ospedalieri onlus) je jednou z organizací, která lidem umožňuje pracovat v nemocnici jako dobrovolník spolu s dalšími věkovými skupinami. Může poskytnout širokou škálu možností dobrovolnictví pro ty, kteří chtějí pomoci pacientům a jejich rodinám. Zejména mohou být zapojeni do koordinace a poskytování následujících služeb:

- Podpora pacientům (možnost mluvit a získat podporu od dobrovolníka)
- Podpora rodiny pacientů
- Informace o nemocničních službách
- Činnosti zvyšování povědomí o podpoře kultury solidarity

Ti, kteří se chtějí stát dobrovolníkem organizace, musí:

- Projít pohovorem se členem personálu AVO
- Zúčastnit se tréninkového kurzu
- Zúčastnit se výcviku v terénu, při kterém jiný dobrovolník pomáhá kandidátovi rozvíjet potřebné dovednosti

Díky výcviku, kurzům a přítomnosti mezigeneračního personálu poskytuje organizace dobrovolníkům spoustu příležitostí setkat se a učit se od dobrovolníků patřících k jiným generacím. Mezigenerační výměny jsou obzvláště časté, když mladí dobrovolníci začínají své zkušenosti s AVO a potřebují se učit od svých kolegů. Konečně, skutečnost, že jsou dobrovolníci pravidelně vyškolení, umožňuje zaměstnancům AVO získat silné komunikační a interpersonální dovednosti, stejně jako technické znalosti.



Contact: Seniors Club - DGASCP
Sector 4 (clubul.seniorilor@dgaspc4.ro/+40372.710.551)

Generální ředitelství pro sociální pomoc a ochranu dětí (DGASPC), sektor 4, Bukurešť (Rumunsko)

Tato instituce rozvíjí projekt "Dobrovolní prarodiče" ve spolupráci s Asociací "Inima Copiilor" - projekt "žádné dítě v nemocnici": senioři, klienti klubu seniorů podřízeném DGASPC v sektoru 4, poskytují emoční a emocionální podporu opuštěným dětem se závažnými zdravotními problémy, přijatých do Klinické nemocnice pro děti "Maria Sklodowska Curie" - Budimex, oddělení neonatologie. Senioři tráví 2-3 hodiny denně s dětmi v oddělení.

Tato aktivita přináší psychické přínosy pro oběma kategoriím. Studie ukazují, že nedostatek lidského kontaktu ve střednědobém a dlouhodobém hlediska způsobuje u těchto dětí zpoždění ve vývoji a zvyšuje jejich hospitalizaci až o 50% ve srovnání s ostatními dětmi, mají své rodiče. Do tohoto dobrovolnického programu se zapsalo zhruba 40 starších lidí z Seniors Club Sector 4, kteří se účastnili kurzů organizovaných Dr. Cristianem Cîrstoveanuem, vedoucím jednotky pro novorozence intenzivní péče v nemocnici, kde absolvovali také školení o hygienických pravidlech v nemocnici a naučil se manipulovat s dětmi pomocí didaktické panenky. Seniori měli v očích slzy, připomínaly se jim spousty vzpomínek. Mnoho úsměvů a štěstí doprovázelo tyto aktivity. Mobilizace seniorů byla příkladná a pomohla novorozencům, kteří zůstávají v nemocnici po dobu několika měsíců nebo kteří byli opuštěni svými rodiči kvůli vážnému zdravotnímu stavu. Prostřednictvím dobrovolnictví, které zahájil DGASPC sektor 4 pro tento projekt, poskytují seniori dotek, pohodlí, krmení a objetí znevýhodněným dětem. Každý den tyto malé děti prochází bolestivými procedurami, jako je intubace, aspirace, infuze, změna obvazu, injekce, větvení nebo analýzy.

„Když jsem vzal novorozence do náručí a cítila, že jeho srdce bouchá v tandemu se mnou, byla jsem ohromena. Zatím jsem se vzdala svých léků na srdce, můj tlak regulují tito bezmocní andělé,“ řekla Maria, Členka klubu seniorů.

Tento program dosáhl skutečného úspěchu s více než 1 000 lidmi, kteří se chtějí zaregistrovat jako dobrovolníci v nemocnici, po popularizaci projektu DGASPC sektoru 4.

Fundatia de Sprijin Comunitar (The Community Support Foundation) (FSC) (Bacau, Rumunsko) provádí následující mezigenerační aktivity:

1 "Prarodičovská letní škola"

Tento projekt je určen pro starší lidi v denního centra Speranta a má za cíl výměnu informací a odborných znalostí v různých oblastech mezi generacemi. Každý den dobrovolníci FSC (žáci a studenti) organizují různé aktivity klubů pro klienty centra. Kluby jsou: Aerobik a tanec, IT klub (procházení různých sociálních sítí, word, excel atd.), Klub cizích jazyků (anglický / francouzský), klub Karaoke a klub gastronomie. Tyto kluby jsou koordinovány jak mladšími dobrovolníky, tak staršími lidmi, přičemž každá generace prezentuje své vlastní zkušenosti. Počet účastníků se liší.



Průměrný počet účastníků klubu je 20.

2 Dobrovolníci ve venkovských komunitách

FSC provozuje služby domácí péče pro starší lidi ve více než 10 komunitních centrech v kraji. K tomuto účelu našla FSC dobrovolníky ve věku 15-60 let v každé vesnici, které pomáhají těm, kteří jsou imobilizováni s různými domácími pracemi: přinášejí vodu, řezou dřevo a krmí klienta. Většina z nich upřednostňuje "neformální dobrovolnictví", odmítají podávat zprávy nebo jiné typy dokumentů. V současné době je v tomto projektu zapojeno více než 30 dobrovolníků.





**Zjistěte více o skutečných
příbězích mladých lidí, jako
jste vy, kteří si sami zažili
jaké to je být dobrovolníkem!**

Stelian (Rumunsko) se stal dobrovolníkem ve věku 22 let

“Stal jsem se dobrovolníkem během prvního ročníku vysoké školy. Nyní mám více než deset let zkušeností jako dobrovolník. Celou tu dobu jsem se angažoval v mnoha oblastech činností, v Kluži i Bukurešti. Moje rozmanité role jako dobrovolníka přispěly k ochraně zdraví, ochraně zvířat, neformálnímu vzdělávání, zranitelným lidem, humanitární pomoci, kultuře. Ve všech 13 organizacích, ve kterých jsem působil, jsem se rozhodl zapojit do administrativních činností. Od kopírování dokumentů po propojení partnerů, pacientů, plánování událostí a organizování, propagaci a přípravu potřebných materiálů pro velké množství veřejných akcí. Každá role, úkol a osoba, se kterou jsem pracoval, se naučil cenným kompetencím, jako je plánování událostí, řízení dobrovolníků, týmová komunikace a tak dále. Získané zkušenosti mi pomohly rozvíjet dr profesionálně i osobně. Dobrovolnictví vytvořilo mé sebevědomí a dalo mi odvahu vyjadřovat se svobodně.”

Jana (Česká republika) se stala dobrovolnicí ve věku 23 let

Jana byla studentkou na Univerzitě Tomáše Bati, kde se podílela na projektu Celé Česko a dobrovolnických aktivitách pro děti ve Zlínské nemocnici. Jana se o těchto aktivitách dozvěděla v průběhu vysokoškolského studia. Hledala aktivity ve vzdělávací a sociální oblasti, aby získala praktické zkušenosti s dětmi.

“Jsem přesvědčena, že děti v nemocnici se zotavují a zapomínají na své zdravotní problémy.”

“Prostřednictvím dobrovolnictví jsem chtěla dát všechny praktické informace ze čtení pro děti v nemocnici v rámci své výzkumné práce a odhalit know-how pro budoucí nástupce. Tato zkušenost mě přiměla k pozdější účasti na dobrovolnictví se staršími lidmi.”

Během studií na vysoké škole se Jana společně se svými přáteli zúčastnila projektu ThinkBig. Její motivace byla především realizovat nápady její a jejího přítele do praxe. Účast a organizování projektu jí přinesla pocit z dobré práce, setkala se s novými lidmi, získala sebevědomí a začala o věcech víc přemýšlet. Po dokončení projektu využila Jana získané dovednosti z dobrovolnictví. Stala se velvyslankyní projektu, zúčastnila se také dalšího organizování a uspořádala semináře o řízení projektů pro studenty středních škol. Dobrovolnictví je podle Jany přínosné pro budoucí povolání.

Chiara (Itálie) je 20letý dobrovolník italského Červeného kříže

Chiara má jasné představy: chce věnovat svůj volný čas a pomáhá těm, kteří to potřebují.

“Jsem dobrovolníkem v italské Radě Červeného kříže v Giaveno již třetím rokem. Byla jsem jedním z nejmladších členů skupiny. Když jsem ukončila svůj kurz, začala jsem pracovat v místním letním táboře a vedla jsem kampaň o prevenci zdravotních rizik způsobených horkým počasím. Většinou jsem pracovala s dětmi a staršími lidmi.

V průběhu této zkušenosti jsem si udělala kurz pro speciální záchranáře v situacích zapříčiněných přírodními katastrofami. Je pro mě důležité držet krok a být nápomocná co nejvíce to jde.”

Chiara je součástí mnohých aktivit, kupříkladu distribuce potravinových balíčků:

“Od prosince 2014 jsme doručili mnoho potravinových balíčků lidem v tísní. Nejdříve jsme připravili krabice s potravinovými balíčky a pak jsme je s pomocí sociálních služeb pravidelně doručovali těm, kterým Červený kříž pomáhal.”

Chiara je také aktivně zapojena do aktivit zaměřených na podporu sociální inkluze migrantů: “Minulé léto, předtím, než začala škola, jsem pomáhala migrantům učit se italštinu.”

“Když mám volný čas, věnuji ho práci v Červeném kříži. Dělá mě to šťastnou. Dobrovolnictví znamená dát sebe sama druhým. Pomáhá mi to v osobním růstu. Potkala jsem hodně nových lidí a teď jsme dobří přátelé. Dobrovolnictví je pro mě vážná věc. Pokud se dobrovolnictví otevřete vy, dobrovolnictví vám otevře nové obzory. Je to dlouhá cesta, na které se pořád něco učíte. Dobrovolnictví je také o výměně: na jedné straně pomáhám zadarmo, na straně druhé jsem získala něco speciálního od lidí všech generací. A tohle je důvod, proč povzbuzuji mladé lidi začít s dobrovolnictvím.”

Aneta (Česká republika) je dobrovolnicí navštěvující Západočeskou univerzitu v Plzni

Jako dobrovolník se zúčastnila projektu zaměřeného na zlepšení kvality života seniorů. Cílem projektu bylo povzbudit mladé lidi, aby pomohli sestrám a dalším pracovníkům v domovech pro seniory.

“Myslím si, že dobrovolnictví je pro mladé skvělá zkušenost pro jejich budoucí zaměstnání. Pro mě je dobrovolnictví proces, ve kterém jeden vezme kus svého života - svůj volný čas, a tenhle kousek věnuje někomu jinému aniž by z toho měl nějaký zisk nebo peníze.”

Stefano (Itálie) je 21letý dobrovolník

Stefano pracuje pro AVO (Padova) od svých osmnácti let. Zaměřuje se především na fundraisingové aktivity ve veřejném prostoru.



“Mým cílem je pomoci pacientům v nemocnicích, zejména dětem. Když jsem byl malý, strávil jsem v nemocnici hodně času, proto se nyní zaměřuji na tuto činnost. Teď když jsem dospělý, chci to změnit! Rozhodl jsem se stát dobrovolníkem na Oddělení dětské chirurgie.

Pracuji jako dobrovolník jedno odpoledne v týdnu. Spolu se dvěma kolegy rozesmíváme pacienty pomocí balonků, bublin, barevných tužek a karet. Pro děti je to zábava a jejich rodiče si alespoň oddechnou.”

Říká, že předtím, než se stal dobrovolníkem, prošel školením a absolvoval pohovor s lékařským personálem AVO.

“Z mého pohledu bylo školení mimořádně užitečné a připravilo mě na činnost v dobrovolnictví. Pomohlo mi nejenom s prací v nemocnici, ale i v mém osobním životě. Naučil jsem se, co znamená “profesionální odstup”, když komunikujete s pacienty. Během své práce v dobrovolnictví jsem rozvinul svůj smysl pro empatii k mladým pacientům a strávil jsem s nimi šťastné chvíle. Pomohlo mi to, protože teď vím, jak pracovat s kolegy a jak si zlepšit své komunikační schopnosti. Dobrovolnictví znamená pomáhat a překonávat překážky každodenního života s úsměvem na tváři. Pokud se chcete stát dobrovolníkem, musíte se přizpůsobit různým situacím a různým lidem. Důležité je dát svůj čas pacientům, stejně jako sdílet s nimi své zkušenosti, entuziasmus, a tím to dělat odlišným.”

Oana Budi (Rumunsko) měla 19 let, když se stala dobrovolnicí

“Když jsem začala s dobrovolnictvím, byla jsem mladá holka, které právě dokončila školu a neměl ponětí, co se svým životem. Myslím si, že hodně mladých lidí zná tenhle pocit. Pak jsem objevila možnost jít do Norska jako dobrovolník EVS pro projekt Volda kyrkjelege fellesråd.

Jít tam bylo jedno z nejlepších rozhodnutí v mém životě. EVS byla jedinečná zkušenost, která mi dala širší pohled na život a v budoucnosti otevřela mnoho dveří.

Díky účasti na takovém projektu jsem se stala otevřenější vůči lidem. Naučila jsem se vypořádat s rozdíly. Získala jsem mnoho přátel, se kterými jsem pořád v kontaktu co je nejdůležitější, naučilo mě to odpovědnosti, sebedůvěře a tomu, že komunikace je klíčovým aspektem všeho. Tohle jsou věci, které jsem si nikdy dřív necenila a neuvažovala jsem o nich.

Tahle zkušenost na mě měla velký dopad. Tvarovala mou osobnost, dokonce mě v některých případech změnila (samozřejmě k lepším) a také jsem díky ní získala představu o své budoucnosti, jak osobní, tak profesionální. Podle mě je tohle to, proč žijeme, žijeme abychom se učili nové věci o tom, co je kolem nás i nové věci o nás samotných. Vždy je tu prostor pro nové zkušenosti a nové dobrodružství, musíme je jenom přijmout. Před zkušeností s dobrovolnictvím bych nikdy neřekla, že jednoho dne budu přemýšlet takhle, předtím byl můj pohled na život omezen, ale teď tady stojím, lepší verze mě samotné, verze po dobrovolnictví."

CO JE MEZINÁRODNÍ DOBROVOLNICTVÍ?

Dobrovolnictví může být také šance vycestovat, žít mimo rodnou zemi a nabízet svůj čas a snahu jiným komunitám. V tomto případě mluvíme o možnosti mezinárodního dobrovolnictví.

Mezinárodní dobrovolnictví je široký pojem, který zahrnuje kvalifikovaná místa stejně jako krátkodobé pozice, někdy během léta, která mohou být nabízena vládou, neziskovými organizacemi, cestovními agenturami a ostatními.

Možnosti mezinárodního dobrovolnictví mohou být nabízeny v několika sektorech. Například mohou se týkat environmentálního vzdělávání, výuky jazyků, starostlivosti o děti, zdravotní starostlivosti, rozvojové spolupráce a dalších témat. Kromě toho se mohou konat v celé řadě zemí. Dobrovolníci se rozhodují, zda chtějí učit na venkovských školách v Thajsku, pracovat s dětmi nebo staršími lidmi v Indii, pracovat na programu rozvojové spolupráce v Senegalu nebo si vybrat některou jinou z možností.

Dobrovolnictví v cizí krajině je skvělá příležitost poznat jiné kultury a potkat nové kamarády, kteří taky pomáhají druhým a učí se novým věcem, které jim později můžou pomoci jak v profesionálním, tak osobním životě.

Tady můžete najít více informací o rozličných typech mezinárodního dobrovolnictví a přečíst si inspirativní příběhy ostatních mladých dobrovolníků!

Příklady mladých lidí, kteří začali kariéru jako mezinárodní dobrovolníci

Poznej skutečné příběhy mladých lidí, kteří pracovali jako dobrovolníci v zahraničí!

Erika (Itálie) byla dobrovolnicí v centru pro seniory s postižením

Erika je z Turína a o své zkušenosti s dobrovolnictvím říká: “Je to tak užitečná zkušenost!”. V září 2014 se rozhodla vycestovat do Almerie v Španělsku. Dopomohl jí k tomu úřad Evropského portálu pro mládež (EVS) v Turíně.

“Byla jsem tak nadšená touthle zkušeností, ale zároveň jsem byla vyděšená, protože jsem měla poprvé na delší dobu opustit moje město.

První měsíce byly těžké, protože jsem neuměla jazyk a zvykala jsem si na život s ostatními EVS dobrovolníky. Navíc jsem nikdy předtím nepracovala s postiženými lidmi, kolegové mi ale hodně pomohli a já se toho od nich hodně naučila. V průběhu devíti měsíců, kdy jsem pracovala jako dobrovolník, jsem také zažila hodně věcí ve svém volném čase, například navštívila Granadu a Sevillu a potkala se s novými lidmi z různých zemí.

EVS je velmi užitečný projekt pro osobní růst člověka. Díky této zkušenosti jakožto dobrovolník v zahraničí jsem se naučila přizpůsobit se rozličným lidem a prostředí. Potkala jsem nové lidi a teď umím komunikovat se staršími lidmi, ke kterým jsem si

vytvořila silný vztah. Doporučila bych zkusit EVS každému, protože je to obohacující zkušenost, která také pomůže se zvládáním výzev v práci."

Adela (Rumunsko) se stala dobrovolnicí, když jí bylo 15

"Stala jsem se dobrovolníkem ve vícerych organizacích a lokálních komunitách jako hodně mladá, tehdy mi bylo 15. Do EVS jsem se přihlásila až mnohem později, když mi bylo 27 a snažila jsem se udělat si pauzu od mého profesionálního života předtím, než začnu dělat něco nového. Byla to skvělá zkušenost, kde se perfektně vyvážil volný čas, aktivita a pomoc lokálním komunitám s jejich prací.

S EVS jsem vycestovala do severní Itálie, do malého města v provincii Brescia zvaného Chiari. Začala jsem v listopadu 2014 a skončila v srpnu 2015. Můj rok v Itálii financovala Evropská komise, která pokryla náklady na dopravu, ubytování, jídlo, cenu aktivit, pojištění a kapesné, které jsem dostala během dobrovolničení.

Pracovala jsem v malém městě, organizovala jsem vzdělávací a společenské aktivity pro děti a mladé lidi spolu s dalšími pěti dobrovolníky a mnoha dalšími nadšenými lokálními učiteli a sociálními pracovníky. Byly to převážně víkendové aktivity a aktivity po vyučování, ale také komplexní program letní školy, který trval 7 týdnů během července a srpna. Mimo "pracovní čas" jsem trávila hodně času s lidmi, kteří pocházeli z rozličných zemí a kultur - na jedné straně tam byli místní, na straně druhé jsem také potkala Arménce, Němce, Litevce a Rusy. Byla to skvělá a osvěžující zkušenost.

Během téměř jednoho roku, kdy žijete v místní komunitě, si lépe uvědomíte, co se tam skutečně děje a jakým způsobem se můžete více zapojit do aktivit v komunitě, ale také získáte přístup k poznání sebe sama. Naučila jsem se samostatnosti, odpovědnosti, respektu k mé vlastní práci i k práci druhých, jak se vyrovnat a obejít překážky - a to nejdůležitější, pomohlo mi to dělat velká rozhodnutí o mém životě i o životech těch, kteří jsou závislí na mé práci.

Když jsem odešla z Rumunska, chtěla jsem si vylepšit své jazykové schopnosti (angličtinu a hlavně italštinu) a také jsem chtěla rozšířit své zkušenosti o fungování v mezinárodní komunitě. Viditelně jsem si vylepšila své komunikační schopnosti v práci i v komunitě, v mezinárodním prostředí a naučila jsem se zvládat konfliktní situace (které vznikly například v důsledku kulturních rozdílů nebo střetů) a naučit se, jak oddělit práci od osobního života a všechny tyto zkušenosti jsem získala během mé činnosti na EVS - a dlouhodobě díky tomu vidím rozdíl na pracovišti. V důsledku toho se domnívám, že jsem se cítila více připravena a více věřila, že získám práci v zahraničí, což se ukázalo nakonec jako možné - ihned po absolvování EVS jsem získala práci v Bruselu, v mezinárodní organizaci pro lidská práva.

Myslím, že moje dobrovolnická zkušenost mi opravdu zprostředkovala kariéru na mezinárodním "trhu". Domnívám se, že je to opravdu důležité, zejména pro mladé lidi pocházející z rozvojových zemí nebo chudších společností, kteří by jinak neměli mnoho mezinárodních příležitostí. Je to výuka v pracovním procesu."



Vojtěch (Česká republika) byl dobrovolníkem Organizace spojených národů

"Během studií jsem pracoval pro mládežnickou organizaci, působil jsem v malé politicky orientované skupině a pracoval pro českou vládu v oblasti záležitostí EU. Jednoho dne mi přítel poslal odkaz, že Česká republika financuje několik dobrovolnických úkolů v rámci OSN ročně. Vždycky jsem chtěl pracovat pro OSN, tak jsem se přihlásil a byl přijat. Jeden rok jsem pracoval pro UNAIDS v Uzbekistánu v oblasti obhajoby a komunikace. Poté jsem se stal programovým zástupcem (v rámci UNV) v Uzbekistánu a po dvou letech jsem se přestěhoval na Ukrajinu.

Profesní prostředí dobrovolníků OSN je různorodé. Existuje více než 100 pracovních profilů, které hledají. Prioritními oblastmi jsou: základní sociální služby, budování míru, snižování rizika katastrof, infrastruktura pro mládež a dobrovolníky.

Pozice UNV jsou přístupné všem (existují také úkoly financované některými členskými státy, avšak to je malý podíl na celkovém počtu). Dobrovolníci OSN obdrží příspěvek na živobytí, aby mohli pokrýt své výdaje během dobrovolnictví. Nezáleží na tom, jestli jste bohatí nebo chudí, důležité jsou Vaše dovednosti. V nedávné době UNV zahájila program dobrovolnictví pro mládež ve věku od 18 do 29 let, tedy pro mladé lidi, kteří nemají významné pracovní zkušenosti, aby se UNV více otevřela mladším žadatelům.

Velmi mě motivuje setkávání mladých a motivovaných lidí z různých organizací občanské společnosti. Někdy jsem pozván, abych mluvil na nějaké akci, protože ti, kteří mě zvou, předpokládají, že předám něco ze svých zkušeností. Vždy se snažím je nezklamat. Nejdůležitější částí mé práce je zajišťování dostatečné podpory dobrovolníkům OSN, včetně řádných podmínek pro výkon práce. Nejtěžší částí mé práce

je přesvědčování ostatních agentur OSN, že potřebují mnohem více dobrovolníků OSN ve svých kancelářích, než kolik zatím mají.

Taková zkušenost vám umožňuje pracovat pro dobrou věc a vidět ve své práci obrovskou hodnotu, kterou dobrovolnictví bezesporu má.

Pro ty, kteří se chtějí dozvědět více, doporučuji navštívit webovou stránku UNV. Pro mezinárodní agendu předkládá UNV možnost zapsání vlastního profilu na seznam kandidátů. Zájemci si mohou na stránce vytvořit svůj profil. Motivace je velkým plus pro činnost v UNV, ale nestačí. Agentury OSN hledají zkušené odborníky. Předchozí zkušenost s dobrovolnictvím je velkým plus. Znalost jazyků je také velmi důležitá. "

Andreea (Rumunsko) bylo jí 26 let, když se stala mezinárodním dobrovolníkem

"Moje zkušenost mezinárodního dobrovolníka se stala velkým zlomem v mém životě, a to jak profesionálně, tak i osobnostně. V době svého dobrovolnického angažmá v Evropě mi bylo 26 let, absolvovala jsem 9-ti měsíční cestu v rámci EVS a poté jsem pracovala jako učitelka více než rok v mém milovaném Rumunsku. Byla jsem zvědavá třeba na to, jak moc evropský systém ovlivňuje jednotlivce a jak takové řízení v Bruselu vypadá.

Byla jsem dobrovolníkem od 13 let a podílela jsem se na malých ekologických projektech v mém rodném městě, ale také v projektech, které používaly cirkus jako nástroj osobního rozvoje a sociálního začleňování dětí a mládeže. Měla jsem příležitost dobrovolně se angažovat v oblasti Balkánu se společností The Serious Road Trip Rumunsko (TSRT-RO) a jako člen organizačního týmu v jejich projektech v Resita, Timisoara, Sibiu a venkovských oblastech Rumunska.

Když CEV (Evropské dobrovolnické středisko) propagovalo výzvu EVS, věděla jsem, že je to něco, co musím udělat! Takže jsem se rozhodla ucházet a byla jsem vybrána. Jako EDS jsem měl za úkol pomáhat týmu organizovat akce a dostala jsem školení o komunikaci a záležitostech EU. Byla to velmi výrazná doba pro takového dobrovolníka, a to zejména v CEV, protože můj projekt byl zřízen s cílem podpory Evropského roku dobrovolnictví 2011. Takže jsem hodně cestovala a účastnila se mnoha akcí po celé Evropě i mimo ni. Dozvěděla jsem se o různých komunitách a jejich úsilí, které se dotýkalo lidí různých věkových kategorií ze všech oblastí života, a hlavně jsem se snažila dělat vše proto, aby moje práce pomohla změně.

Po dokončení projektu jsem se stala v rámci týmu komisařkou pro komunikaci v oblasti mládeže a poté komisařkou pro komunikaci a eventy. To, co začalo jako 9-ti měsíční mezinárodní projekt dobrovolnictví, pokračuje v jiné roli téměř už devět let..

Existuje také šťastná a zároveň nečekaná strana tohoto příběhu. V rámci této doby jsem se setkala s mým životním partnerem. Byl dobrovolníkem v EVS v Amsterdamu. V současné době máme už dvě malé děti, které žijí rozmanitostí svých multikulturních kořenů. "





**Důležitost
dobrovolnictví je již
dávno vedena v
patrnosti !**



KONTEXT:

JAK EU PODPORUJE

MLADÉ DOBROVOLNÍKY?

EU má dlouhou tradici dobrovolnictví. Dobrovolnictví a jeho důležitost byly již dlouho uznávány institucemi EU. Rok 2011 byl považován za Evropský rok dobrovolnictví.

Níže se dozvíte o současných programech EU v oblasti dobrovolnictví. Můžete se také dočíst o dobrovolnických projektech, které právě hledají mladé lidi. Tak hodně štěstí!

Hlavní programy EU podporující dobrovolnictví

1 Evropský sbor solidarity

Evropská komise podporuje mezinárodní dobrovolnictví a to zejména mladé dobrovolníky ve věku 18-30 let prostřednictvím iniciativy "Evropský solidární sbor".

Evropský solidární sbor je novou iniciativou Evropské unie, která vytváří příležitosti pro mladé lidi, aby se dobrovolně angažovali nebo pracovali na projektech v jejich vlastní zemi nebo v zahraničí, které jsou přínosem pro komunity a lidi v Evropě.

JAK SE MŮŽETE ZAPOJIT?

Každý občan EU starší 17-ti let se může zaregistrovat do Evropského sdružení solidarity, ale s projektem může začít až v 18-ti. Projekty Evropské solidarity jsou k dispozici všem osobám do 30 let věku.

Po dokončení jednoduchého registračního procesu jsou účastníci evropského solidárního sboru vyzváni, aby se zapojili do široké škály projektů, například pomoci při předcházení přírodním katastrofám nebo následné rekonstrukci, pomoc v centrech pro žadatele o azyl nebo řešení různých sociálních otázek v komunitách.

Projekty podporované Evropským sdružením solidarity mohou trvat dva až dvanáct měsíců. Obvykle se nacházejí v členských státech Evropské unie. Dobrovolníci se mohou rozhodnout zůstat ve své zemi nebo se vydat do jiné členské země.

Registraci a pro některé příklady aktivit v různých zemích naleznete na následujícím odkazu:

2018_youth-03_esc_in_action_10.pdf

Erasmus+ Volunteering Activities

Dobrovolnické aktivity Erasmus+ jsou jedním z programů financovaných EU, které podporují dobrovolnické činnosti v rámci iniciativy Evropského solidárního sboru. Projekty dobrovolnictví zahrnují různé druhy činností v oblastech, jako je práce s mládeží, kulturní aktivity, sociální péče nebo ochrana životního prostředí. Každý dobrovolník pracuje bez nároku na honorář, ale na základě svých práv.

Dobrovolná aktivita každého dobrovolníka je certifikována v celoevropském měřítku prostřednictvím nástroje pro rozpoznávání, tzv. Youthpass. Rovněž obdrží certifikát o účasti v Evropském sboru solidarity na konci své služby.

Dobrovolníci, kteří se již účastní dobrovolnické činnosti programu Erasmus +, by si měli přečíst informační sadu vysvětlující, co očekávat, a informace o programu Youthpass a pojistném krytí.

Přístup k jazykové podpoře Erasmus + online vám pomůže osvojit si jazyk, se kterým pracujete. Příležitosti dobrovolnictví jsou k dispozici jak v zemích programu Erasmus +, tak i v zemích sousedních, partnerských, což znamená, že dobrovolníci se mohou angažovat i mimo Evropu. Všechny nezbytné náklady spojené s dobrovolnickým projektem jsou dobrovolníkům hrazeny. Tedy ubytování, stravování a místní doprava. Mohou také dostat "kapesné". Všichni dobrovolníci jsou pojištěni během svého pobytu v zahraničí.

2 Iniciativa „EU Aid Volunteer“

„EU Aid Volunteers“ jsou další iniciativou Evropské unie, jejímž cílem je podpora programů humanitární pomoci. Do konce roku 2020 bude tato iniciativa podporovat až 4000 evropských nadšenců, kteří budou vyškoleni a posíláni humanitárními organizacemi, aby pomáhali projektům po celém světě. Místní aktivity také podpoří až 4 400 lidí v zemích postižených katastrofou. Předpokládá se, že pro dobrovolníky bude k dispozici dalších 10 000 příležitostí k zapojení do on-line projektů.

Iniciativa je přístupná lidem z různých prostředí, od nově příchozích až po ty, kteří již mají zkušenosti s humanitárními projekty. Dobrovolníci dostanou školení, které potřebují, v závislosti na své zkušenosti, což by mělo zajistit, jejich odbornou přípravu před zahájením jejich účasti na projektu. V níže uvedeném odkazu si můžete přečíst o zkušenostech lidí, kteří se podíleli na pilotních projektech. Kandidáti musí být starší 18 let a být občany členských států EU nebo dlouhodobě pobývat v EU. Občané z jiných zemí, jako jsou kandidátské a potenciální kandidátské země EU, země v EHP nebo země zapojené do evropské politiky sousedství, se mohou ucházet, na základě dohod uzavřených s EU (podívejte se na níže uvedené odkazy a na webové stránky této iniciativy). Občané zemí mimo EU v zemích postižených katastrofou se mohou také podílet na této iniciativě v rámci místních projektů odborné přípravy.

JAK SE MŮŽETE ZAPOJIT?

Pokud máte zájem stát se dobrovolníkem EU Aid, ať už chcete vyjet do jiné země v projektu nebo být dobrovolníkem online, podívejte se na internetovou stránku iniciativy a přečtěte si všechny podrobnosti:

http://ec.europa.eu/echo/what/humanitární_pomoc/eu-aid-dobrovolníci

Organizace v rámci EU, kde mohou mladí lidé dobrovolně pracovat:

Existuje několik organizací EU, které mohou mladým lidem nabídnout možnosti dobrovolnictví:

Evropský portál pro mládež Vám může poskytnout seznam relevantních příležitostí podle Vašich potřeb a preferencí:

https://europa.eu/youth/eu%20_en

Portál vám umožní vybrat si ze široké nabídky možností:

- Rozvíjet dovednosti a vášně
- Objevovat svět
- Další informace o nových kulturách



Seznamte se více s možnostmi EU týkajícími se dobrovolnictví...

2011: Evropský rok dobrovolnictví

V roce 2011 zahájila Evropská komise Evropský rok dobrovolnictví s cílem vyzvednout úsilí přibližně 100 milionů Evropanů, kteří se účastní dobrovolných aktivit. Rok také měl za cíl usnadnit dobrovolnictví lidem a zlepšit kvalitu dobrovolnictví v Evropě.

Další informace naleznete na webové stránce EYV:

<http://ec.europa.eu/archives/volunteering/index.html>

Dobrovolnické organizace v České republice, Itálii a Rumunsku

Dobrovolné činnosti hrají v Evropské unii důležitou roli, ale situace se v jednotlivých zemích liší.

V ČESKÉ REPUBLICE

Dobrovolnictví má v českých zemích dlouhou historii. Dobrovolníci se většinou podílejí na aktivitách týkajících se ochrany životního prostředí, humanitární pomoci a lidských práv. Dobrovolnictví v lékařské a sociální sféře a v oblasti kultury, sportu, vzdělávání a práce s dětmi a mládeží je také populární. Většina dobrovolnických programů se nachází v hlavním městě Praze, ale v druhém největším městě České republiky v Brně existují také možnosti. Počet možností dobrovolnictví se každým dnem zvyšuje podle požadavků účastníků a potřeby dobrovolníků také rostou.

V ITÁLII

Chcete-li získat přehled o možnostech dobrovolnictví v Itálii, můžete se podívat na webovou stránku CSVNet (Národní asociace středisek služeb dobrovolníků) <http://csvnet.it/>. Webový portál obsahuje obecné informace, materiály ke stažení a zprávy o oblasti dobrovolnictví a propaguje dobrovolnické události. Další užitečným webovým portálem je Startempo (<https://startempo.com/>). Jedná se o druh sociální sítě, která umožňuje uživatelům vytvářet bezplatnou propagační stránku pro dobrovolnická sdružení, v níž je možné nahrát a sdílet iniciativy a projekty. Tato platforma propojuje dobrovolníky s organizacemi. Dobrovolníci si mohou vytvořit osobní profil, ve kterém specifikují své kompetence, koníčky a ambice, nalézají dobrovolnický projekt a poté se prezentují jako kandidáti

V RUMUNSKU

V Rumunsku lze nalézt možnosti dobrovolnictví na dobrovolnické mapě vyvinuté federací Volum (<http://www.hartavoluntariatului.ro/>) která dobrovolníka porovnává s nabídkou dobrovolnických projektů nebo organizací a umožňuje tak zapsat se do různých aktivit podle zájmů nebo dovedností dobrovolníků.

Podívejte se na příklady osvědčených postupů a osvědčených publikací, kde získáte více informací o organizacích, kde byste mohli dobrovolně pracovat v České republice, v Itálii nebo v Rumunsku.

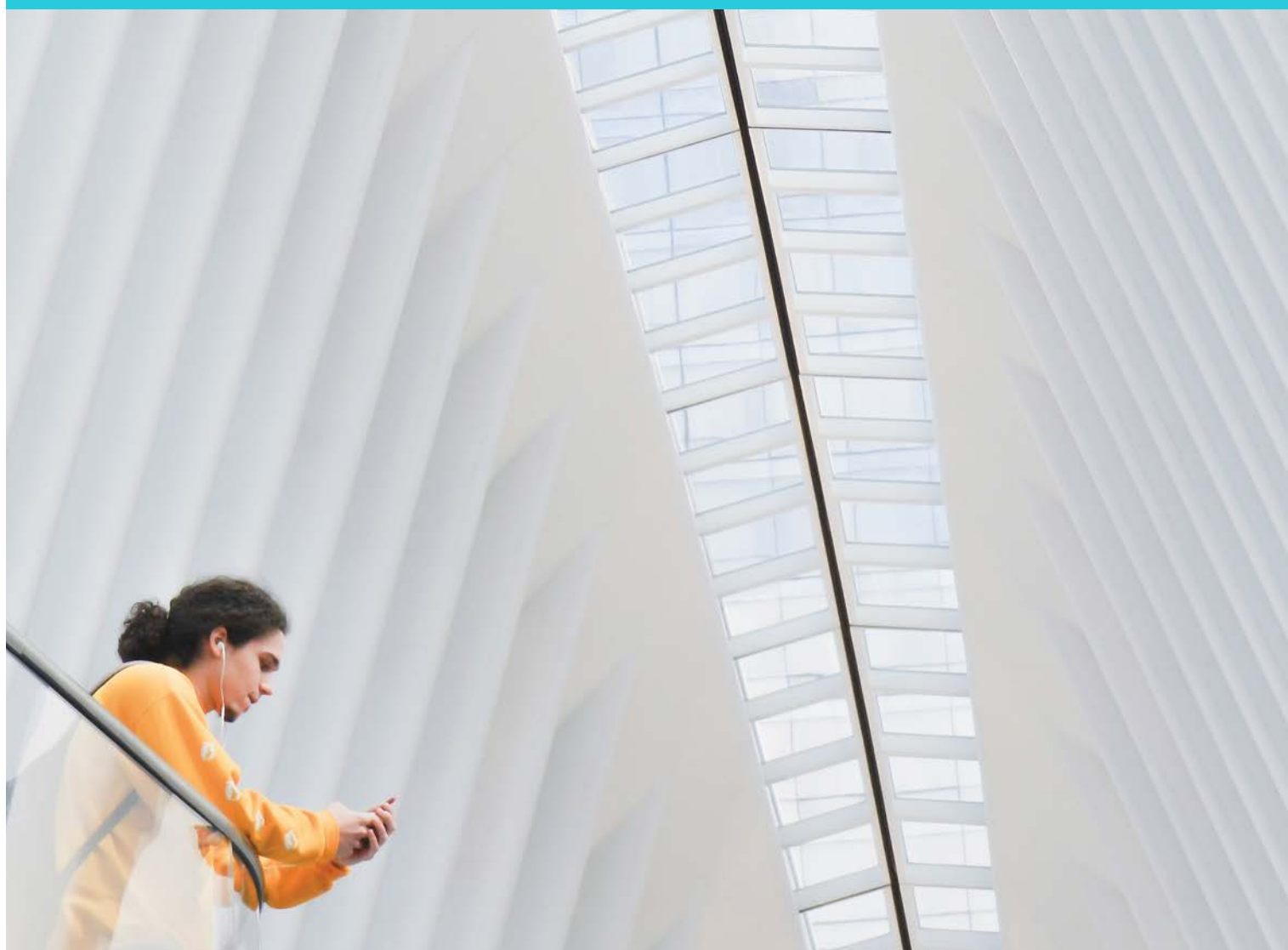
Neváhejte také zkontrolovat odkazy výše!

UDĚLEJTE SI ČAS NA POSOUZENÍ VLASTNÍCH DOVEDNOSTÍ A NA BRAINSTORMING O VAŠEM POTENCIÁLU

V této poslední části publikace naleznete materiály sebehodnocení a pro nabytí sebevědomí.

Následující cvičební listy vám pomohou porozmýšlet o svém vlastním potenciálu a dovednostech. Pomohou vám identifikovat dobrovolnické aktivity a organizace, které nejlépe odpovídají vašemu profilu. Pomohou vám také při výběru vaší budoucí profesionální cesty.

Pokud byste dobrovolně spolupracovali nebo pracujete v dobrovolnických střediscích / nevládních organizacích a mládežnických organizacích, vyzýváme vás, abyste tyto nástroje sdíleli se svými kolegy, aby je mohlo více mladých lidí využít k lepšímu porozumění jejich potenciálu a preferencí.



1 CVIČENÍ PRO OBJEVOVÁNÍ SKRYTÝCH “DOVEDNOSTÍ”

Když začínáte svou praxi v dobrovolnictví, stejně jako praxi profesionální, nezapomeňte se zamyslet nad dovednostmi a schopnostmi, které již máte a nad tím, co můžete nabídnout organizaci nebo společnosti, kde budete dobrovolníkem nebo zaměstnancem.

Když skončíte, je důležité zamyslet se nad tím, jaké nové dovednosti a schopnosti vám pomohla tato zkušenost nabýt. Toto cvičení vám pomůže připravit se na budoucí pohovory a vybrat si z příštích dobrovolnických a profesionálních příležitostí.

Dolů najdete otázky, které vám pomůžou připravit se, stejně tak jako přehodnotit, svou praxi v dobrovolnictví:

PŘEDTÍM NEŽ ZAČNETE...

Jaké zkušenosti jsem schopný/á nabídnout organizaci, do které podávám žádost o místo? Jak jsem tyto zkušenosti nabyla?

Jaké dovednosti chci skrze tuto zkušenost zlepšit?

... PO PRAXI

Jaká byla Praxe? Chci se i nadále zabývat podobnými úkoly nebo bych v budoucnu měl/a zkusit jiný obor působení?

Nabyl/a jsem nějaké nové dovednosti? Pokud ano, jaké?

Rozvinul/a jsem některé svoje schopnosti? Pokud ano, které a jakým způsobem?

Pomohla mi tato zkušenost se zvládáním stresových situací?

Naučil/a jsem se lépe pracovat v týmu?

Naučila jsem se lépe komunikovat s ostatními lidmi?

Které dovednosti bych chtěl/a v budoucnu rozvinout ve své dobrovolnické a profesionální praxi?

2 CVIČENÍ NA URČENÍ MÝCH

“OSOBNOSTNÍCH RYSŮ”

OSOBNÍ KVALITY - VYHODNOCENÍ

(pomůcka byla navržena portfoliem pro dobrovolnickou činnost Volum Federation a je inspirovaná pomůckou ProfilPASS)
Teď se podíváme na vaše osobní kvality. Tyto kvality odrážejí to, co jsi v minulosti dělal, jak reaguješ na každodenní aktivity nebo na aktivity dobrovolnické. Toto sebehodnocení také odráží vaše postoje a hodnoty. Nemusíte vyhodnocovat všechny kvality, jen ty, o kterých si myslíte, že k vám sedí. V jakých situacích projevujete tyto kvality? Tento postup je důležitý například u pracovních pohovorů, pro výběr dobrovolnických možností, pro studijní pohovory, atd.

POPIS	ZCELA PRAVDA	OBYČEJNĚ PRAVDA	MÁLOKDY PRAVDA	VŮBEC NENÍ PRAVDA
Týmová práce				
Proaktivita				
Organizace				
Časový management				
Sebejistota				
Plánování				
Mezilidské vztahy				
Kreativita				
Nadšení				
Chůť se učit				
Komunikace				
Orientace na výsledky				
Vytrvalost				
Pozornost k detailu				
Trpělivost				
Ohleduplnost				
Zvídavost				
Metodický přístup				
Tolerance				
Spolehlivost				
Dochvilnost				
Vstřícnost ke konstruktivní kritice				

CVIČENÍ: OSOBNÍ KVALITY

Tady můžete najít seznam osobních kvalit ze kterých si můžete vybrat ty, o kterých si myslíte, že se hodí pro vaši osobnost a charakterizují vás ve většině životních situací.

Kdo jste? Označte v seznamu svoje osobní kvality:

PERSONAL QUALITIES	I AM...
Aktivní	☐
Dobrodružný	☐
Ambiciózní	☐
Statečný	☐
Rozvážný	☐
Pečlivý	☐
Veselý	☐
Týmový hráč	☐
Odvážný	☐
Zvědavý	☐
Povzbuzující	☐
Energický	☐
Zanícený	☐
Přátelský	☐
Zábavný	☐
Jemný	☐
Ochotný dávat	☐
Nápomocný	☐
Čestný	☐
Nezávislý	☐
Laskavý	☐
Lídr	☐
Věrný	☐
Mírumilovný	☐
Slušný	☐
Rozumný	☐
Spolehlivý	☐
Zodpovědný	☐
Sebevědomý	☐
Seriózní	☐
Upřímný	☐
Vděčný	☐
Ohleduplný	☐

CVIČENÍ 4: SWOT ANALÝZA

V tomto cvičení můžete vyhodnotit svoje osobní silné a slabé stránky a také příležitosti a hrozby pro vaši potenciální dobrovolnickou aktivitu. Použijte následující otázky:

■ Jaké máte kvality?

■ V jakých situacích vás ostatní lidé žádají o pomoc?

■ Jaké těžké situace jste překonal/a?

■ V čem byste se podle sebe mohl/a zlepšit?

■ Jaké přednosti máte nyní pro dobrovolnictví?

■ Jaké příležitosti pro dobrovolnictví by jste teď mohl/a využít?

■ Jaké zdroje jsou k dispozici pro případnou dobrovolnickou činnost?

■ Jaké vnější faktory/situace by vám mohli zabránit ve výkonu dobrovolnické činnosti

SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
PŘÍLEŽITOSTI	HROZBY

3

CVIČENÍ PRO LEPŠÍ IDENTIFIKACI VAŠICH

OSOBNÍCH “HODNOT”

CVIČENÍ 1

Určete 5 nejvíc preferovaných hodnot na základě pocitu štěstí a naplnění:

	DŮLEŽITOST		
	VYSOKÁ	STŘEDNÍ	NÍZKÁ
Výkony: Dosahovat vytyčené cíle	☐	☐	☐
Náklonnost: Být starostlivý	☐	☐	☐
Přidružení: Být přijatý ostatními a být u nich oblíbený	☐	☐	☐
Autonomie: Řídit svoje priority a časové možnosti	☐	☐	☐
Výzvy: Splnit úkoly, které jsou pro mě výzvou	☐	☐	☐
Kompetentnost: Být respektován pro moje schopnosti	☐	☐	☐
Odbornost: Prohloubení vědomostí ve svém oboru	☐	☐	☐
Rodina: Trávit čas s rodinou a přáteli	☐	☐	☐
Růst: Maximalizovat plně svůj potenciál	☐	☐	☐
Zdraví: Být fyzicky i mentálně zdravý a v dobré kondici	☐	☐	☐
Bezúhonnost: Udělat správnou věc spolehlivým způsobem	☐	☐	☐
Vedení: Ovlivňovat a řídit ostatní	☐	☐	☐
Místo: Žít tam, kde žít chci	☐	☐	☐
Peníze: Být finančně úspěšný	☐	☐	☐
Potěšení: Zabavit sa, užívat si život a práci	☐	☐	☐
Uznání: Mít jistý společenský status	☐	☐	☐
Bezpečí: Mít bezpečnou finanční situaci	☐	☐	☐
Úslužnost: Pomáhat druhým lidem	☐	☐	☐
Spiritualita: Brát v potaz vnitřní harmonii	☐	☐	☐
Další hodnoty:	☐	☐	☐
Další hodnoty:	☐	☐	☐
Další hodnoty:	☐	☐	☐

2 URČETE SITUACI, VE KTERÉ JSTE BYL/A NA SEBE NEJVÍC HRDÝ/Á:

Krátce popište danou situaci.

3 URČETE SITUACI, VE KTERÉ JSTE SE CÍTIL/A NEJŠŤASTNĚJŠÍ NEBO MĚL/A NEJSILNĚJŠÍ POCIT NAPLNĚNÍ

Krátce popište danou situaci.

4 JAKÉ HODNOTY BY MĚLY BÝT SPLNĚNY VE VAŠEM STUDENSTKÉM ŽIVOTĚ:

Vyberte max. 5 hodnot

5 JAKÉ HODNOTY BY MĚLY BÝT SPLNĚNY VE VAŠEM SOUKROMÉM ŽIVOTĚ:

Vyberte max. 5 hodnot

6 ZAMYSLETE SE NAD HODNOTAMI, KTERÉ JSTE JIŽ VYBRAL/A V PŘEDCHÁZEJÍCÍCH OTÁZKÁCH A ROZHODNĚTE, JESTLI SE SHODUJÍ S VAŠÍM BĚŽNÝM ŽIVOTEM:

- | | |
|---|--|
| ☐ a. zcela ano | ☐ b. většina z nich ano |
| ☐ c. většina z nich ne | ☐ d. žádná |

7

JAKÝM ZPŮSOBEM BYSTE MOHLI DOSÁHNOUT VĚTŠÍHO USPOKOJENÍ Z VAŠICH HODNOT VE SVÉM OSOBNÍM ŽIVOTĚ?

Popište možnosti a jednotlivé kroky pro dosažení tohoto cíle.

8

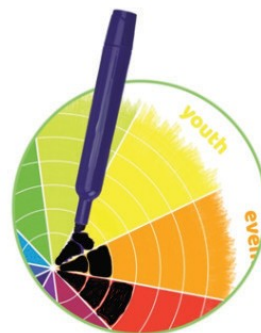
JAKÝM ZPŮSOBEM BYSTE MOHLI DOSÁHNOUT VĚTŠÍHO USPOKOJENÍ Z VAŠICH HODNOT VE SVÉM PRACOVNÍM/STUDIJNÍM ŽIVOTĚ?

Popište možnosti a jednotlivé kroky pro dosažení tohoto cíle.

MOJE DOBROVOLNICKÁ BARVA

JAK NA TO:

Vezměte si i tmavý zvýrazňovač! Dole najdete kruh rozdělený na 10 částí a 10 vět. Pokud se na Vás daná věta hodí, vybarvěte jednu nebo víc částí předkreslených pod větou.



Tak si vezměme příklad!

Pokud to, co umíte, rádi sdílíte s ostatními lidmi, začněte vybarvovat první dva díly žluté části.

Pak se přesuňte k vybarvování jednoho dílu růžové části, jednoho dílu fialové části a dvou dílů modré části. Pak se přesuňte k další otázce a postupujte stejně.

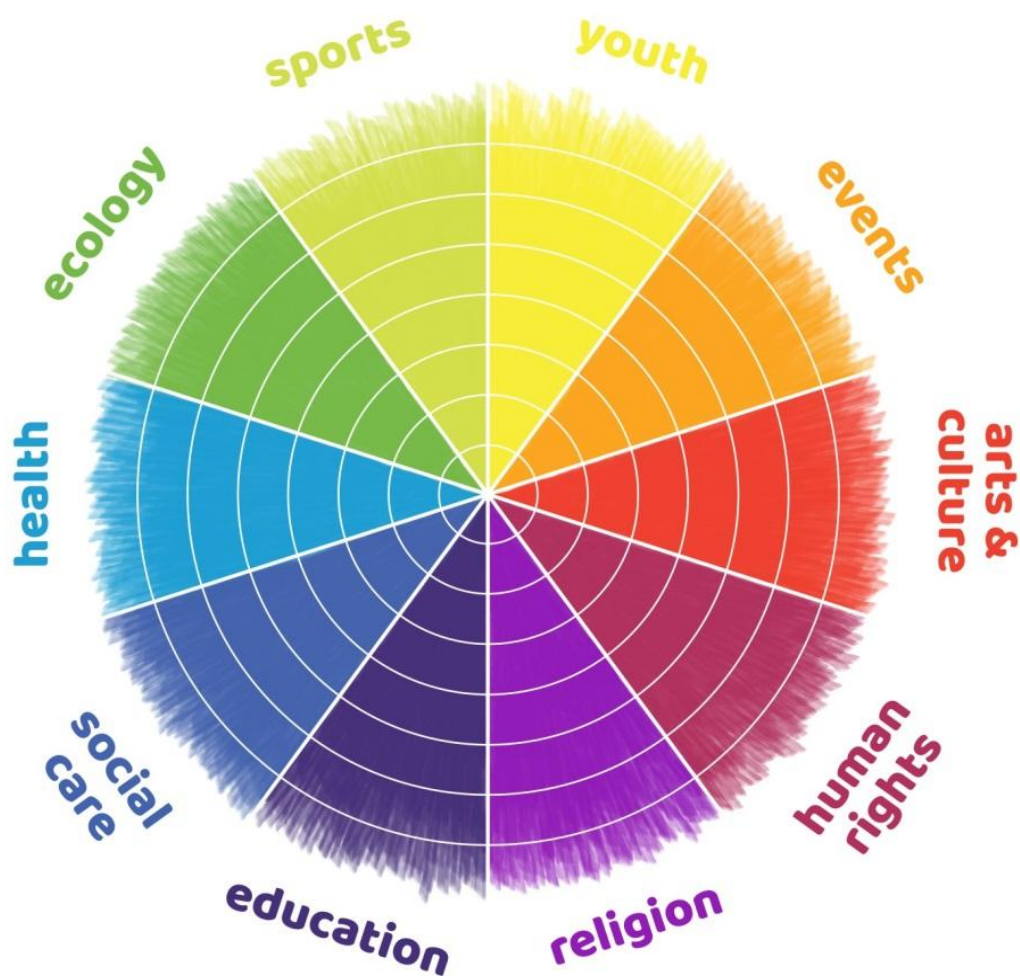
Pokud vás otázka nevystihuje, přesuňte se dál bez vybarvování.

Na konci cvičení jsou některé části vybarvené vaší fixou, ale některé ne. Část s nejvíce vybarvenými díly je vaše dobrovolnická barva.

Například: pokud na konci cvičení máte nejvíce vybarvených dílů v červené části, doporučujeme vám najít si organizaci nebo muzeum, které jsou spojeny s uměním a kulturou. Pokud máte několik částí vybarvených stejně, podívejte se na organizace v obou oborech a na základě toho se rozhodněte, která organizace se vám líbí víc!

KOLO:

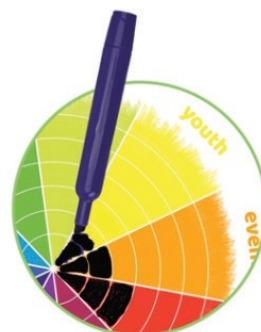
ekologie - sporty - mládí - události - umění a kultura - lidská práva- náboženství - vzdělání - sociální péče - zdraví



OTÁZKY:

JAK ZAČÍT:

Vezměte si tmavý fix. Níže naleznete 10 částí kruhu a 10 vět. Pokud se ta věta týká vás, zabarvíte jednu nebo více částí týkající se té věty.



Podívejte se na příklad na obrázku níže!

Pokud chcete sdílet to, co víte, s dalšími lidmi, začnete vybarvováním dvou segment žluté části kruhu.

Poté začnete zabarvovat růžovou, fialovou a dvě modré části kruhu. Poté se můžete přesunout na další otázku a udělat to same.

Pokud pro vás věta není pravdivá, pokračujte na další bez vybarvování.

Otázky:

Miluji přírodu, chtěl bych trávit v přírodě veškerý čas a byl bych šťastný, kdyby všichni respektovali rostliny zvířata



Rád s lidmi sdílím, co vím a rád jim pomáhám chápat věci lépe.



Přál bych si, aby každý měl rodinu a přátele, kteří by ho podporovali v těžkých časech.



Věřím, že někteří lidé mají méně možností než jiní a proto bych byl rád, kdyby svět respektoval každého.



Zajímám se o to, jak funguje lidské i zvířecí tělo.



Jsem rád mezi různými lidmi a rád jim pomáhám k novým zkušenostem.



Rád tancuji, dělám muziku, fotím, dívám se na filmy, chodím do divadla, maluji nebo dělám jinou kreativní činnost.



Rád s lidmi mluvím, píšu jim nebo s nimi komunikuji jinou cestou, abych s nimi mohl sdílet své myšlenky.



Miluji sporty, mám hromadu energie a jsem rád členem týmu.



Rád uvažuji o všem, co se bude dít a na všem jsem rád předem připraven.



Doufáme, že tato příručka vám dala dobrý přehled o benefitech a příležitostech, jenž vám dobrovolnictví nabízí. Na závěr bychom chtěli přidat pár tipů, jak profitovat z dobrovolnictví ve svém osobním a pracovním rozvoji co nejvíce:

NEŽ ZAČNETE...

Nevymlouvejte se 😊

- I když procházíte velkou životní změnou jako stěhování do jiného města, neznamená to, že nebudete mít čas na dobrovolnictví
- Účastnit se dobrovolnických aktivit neznamená, že obětujete svůj sociální nebo pracovní život. Dobrovolnictví je flexibilní a dokonce může přinést větší radost a pochopení vašeho vlastního osobního nebo pracovního života

Get the right attitude!

- Buďte připraven opustit svoji komfortní zónu
- Ukažte světu, že dáváte, ne jenom berete
- Nemějte zbytečné starosti: budete si počínat lépe než dobře
- Počkejte si a berte všechno jako výzvu
- Buďte flexibilní
- Buďte si vědomi toho, že máte hodně co nabídnout: odvažte se sdílet to s ostatními lidmi, které potkáte během svého dobrovolnického zážitku

JAK SI VYBRAT SPRÁVNOU DOBROVOLNICKOU PŘÍLEŽITOST?

- Zapojte se do aktivit, které vás zajímají. Pomůže to vám i ostatním víc, než si dokážete představit
- Pokud chcete být dobrovolníkem, nepotřebujete žádné speciální dovednosti nebo vědomosti. Pokud se však rozhodujete mezi rozdílnými možnostmi, dejte si čas na rozmyšlení a vezměte v potaz svoje schopnosti, zájmy, hobby a možnosti.

Jaké jsou moje cíle a očekávání?

Kolik času můžu dobrovolnictví věnovat?

Do jakých úkolů jsem ochotný/á se pustit?

Co můžu dělat?

- Vyberte si správnou nabídku: Check the requirements: do I have them?

Zkontrolujte požadavky: jsem schopný/á je splnit?

Zkontrolujte, kolik času je potřeba věnovat dané aktivitě: mám dostatek času vykonávat tuto aktivitu?

Zkontrolujte datum a čas začátku dobrovolnické aktivity: je možné se danému datu a času přizpůsobit? (pokud budete cestovat do zahraničí, je lepší začít s výběrem dobrovolnické činnosti co nejdříve s předstihem)

KDE BÝT DOBROVOLNÍKEM?

Všude je místo pro dobrovolníky!

Pokud cestujete do zahraničí:

- Před odchodem pořádně předem zkontrolujte, zda nepotřebujete víza nebo speciální vakcinaci.
- Sbalte si malou dekoraci nebo fotografii, která je pro vás důležitá. Tyto malé věci se pro vás stanou spojením s domovem v daleké krajině a zpočátku neznámém místě.
- V rámci svých zahraničních zkušeností si udržujte otevřenou mysl: potkáte se s lidmi, kulturami a zvyky, které jsou jiné než ty vaše, ale můžete se z nich mnohému naučit
- Pokud je to možné, snažte se naučit nebo zdokonalit cizí jazyk
- Připravte se na to, že se vrátíte bohatší o mnoho zkušeností, schopností a přátel

BĚHEM DOBROVOLNICKÉ ZKUŠENOSTI...

ZNOVU: MĚJTE SPRÁVNÝ POSTOJ!

- Mějte postoj "Jsem tady a teď". Užívejte si čas, který věnujete dobrovolnictví. Užívejte si atmosféru, lidi, věci, odlišnosti i podobnosti. Prostě žijte tady a teď.
- Všechno si vychutnejte.
- Buďte zvědaví a naučte se tolik, kolik jen můžete. Neváhejte vyzkoušet si rozdílné role. Jako dobrovolníci máte spoustu svobody a podpory
- Vždy je prostor pro nové zážitky a nějaká dobrodružství

JAK SE UJISTIT, ŽE TATO ZKUŠENOST POMÁHÁ POSÍLIT VÁŠ POTENCIÁL?

- Využijte šanci zapojit všechny své schopnosti a talenty
- Zvykněte si na to, že máte odpovědnost
- Ujistěte se, že váš mentor vás podporuje během celého dobrovolnického období
- Využijte šanci naučit se nové věci a rozvíjet nové dovednosti
- Považujte dobrovolnictví za přípravu pro povolání, šanci zkusit, co je pro vás nejlepší
- Zvykněte si na práci s lidmi a získejte odvahu promluvit
- Mluvte s lidmi z jiné věkové, sociální a kulturní skupiny
- Naučte se být empatičtí
- Zažijte velkorysost
- Spoznejte nové lidi, nejenom přátele, ale také možné příští zaměstnavatele a kolegy

POZDĚJI...

- Na konci přichází dobrovolnictví s mnohými odměnami!
- Vaše angažmá je investicí do sebe sama i do komunity, ve které pracujete.
- Účastní na projektech, kde pomáhají ostatním, pomáháte i sami sobě. Setkání s novými lidmi a novou komunitou a zážitky z nových aktivit a míst vám zajistí cennou zkušenost.
- Dobrovolnictví je jak o sdílení, tak o získávání nových zkušeností, vědomostí a možnosti změnit své současné zvyky.
- Můžete získat zkušenosti a schopnosti, které vám budou užitečné ve vašem budoucím nebo současném povolání

AKTUALIZUJTE SVŮJ ŽIVOTOPIS

Mít zkušenost jako dobrovolník vám může pomoci pochopit, jakou profesionální cestou se vydáte. Také vám pomůže získat nové schopnosti, jako například zvládání pracovního vytížení, práce v týmu, atd. Dobrovolnictví vám taky poskytne možnost účastnit se vzdělávacích kurzů, na které můžete později upozornit ve svém životopisu.

Navíc vám vaše dobrovolnická zkušenost může ukázat vaše vášně a zájmy, co vám pomůže u podávání žádosti o zaměstnání. Například, pokud chcete pracovat v oboru komunikace, můžete mít jako dobrovolník prospěch ze správy účtů společností na sociálních sítích nebo můžete ukázat, jak jste si zlepšil/a své jazykové dovednosti výkonem stáže v zahraničí.

A PROTO PO UKONČENÍ STÁŽE NEVÁHEJTE:

- Zařadit do svého CV jakékoliv vzdělávací programy, kterých jste se zúčastnil/a jako dobrovolník
- Přidat do svého CV všechny aktivity, kterých jste se zúčastnil/a a jsou relevantní pro práci, kterou chcete v budoucnu vykonávat (Organizoval/a jste eventy? Spravoval/a jste sociální sítě? Zviditelněte se!)
- Zdůraznit schopnosti, které jste získal/-a (Rozvinul/-a jste své mezilidské/líderské schopnosti? Naučil/-a jste se, jak používat nový softvér? Napište to do svého CV!)
- Vaše zájmy, hobby, vášně, které jsou relevantní pro práci, kterou byste rád/-a dělal/-a a to, jak jste je rozvíjel/-a během své dobrovolnické zkušenosti. Když se ucházíte o práci, nezapomeňte je zmínit ve svém motivačním dopise..



JAKÁKOLIV DOBRÁ ZKUŠENOST VÁM

POMŮŽE ROVÍJET VAŠI OSOBNOST

A SCHOPNOSTI. TAKHLE
ZAŽIJETE VĚCI, KTERÉ BYSTE
JINAK NEZAŽIL/A!

PODĚKOVÁNÍ

Tento průvodce byl napsaný Evropskou rozvojovou agenturou, s.r.o.

- **Alice Sinigaglia**, *Anziani e non Solo (Italy)*
- **Evropská rozvojová agentura**, S.R.O. (*Czech Republic*)
- **Pro Vobis**, the National Resource Center for Volunteering (*Romania*)
- **Ioana Caciula**, Asociatia Habilitas - Resource Center and Professional Development (*Romania*)
- **Rodica Caciula**, Asociatia Habilitas - Centru de Resurse si Formare Profesionala (*Romania*)

Graphic design: **Rita Seneca**, *Anziani e non solo*

Tento průvodce byl financován Evropskou komisí prostřednictvím součásti Erasmus + Programu pro strategické partnerství A.N.P.C.D.E.F.P v oboru Mládež a implementovaný organizací Asociatia Habilitas – Centru de Resurse si Formare Profesionala.

POMOZTE NÁM ROZŠÍŘIT PŘÍRUČKU!

Věříme v potenciál mladých! Naším cílem je informovat co nejvíce mladých lidí o výhodách dobrovolnictví a pomoci jim najít správnou dobrovolnickou příležitost.

Pomoz nám oslovit víc mladých lidí a povzbudit je k zapojení do dobrovolnictví!

Sdílejte tuto příručku se svou rodinou, kamarády a dalšími relevantními kontakty: příručka je dostupná v češtině, angličtině, italštině a rumunštině. Můžete ji lehce stáhnout ze stránky www.creatyv.eu, nebo se můžete zeptat na tištěnou verzi u partnerů projektu.

Pokud potřebujete víc informací jak lépe rozšířit příručku o výhodách dobrovolnictví v rámci EU mezi mladými, a to zejména v České republice, Irsku, Itálii a Rumunsku, neváhejte a navštivte naši stránku projektu www.creatyv.eu.

