

不仅仅

是一份

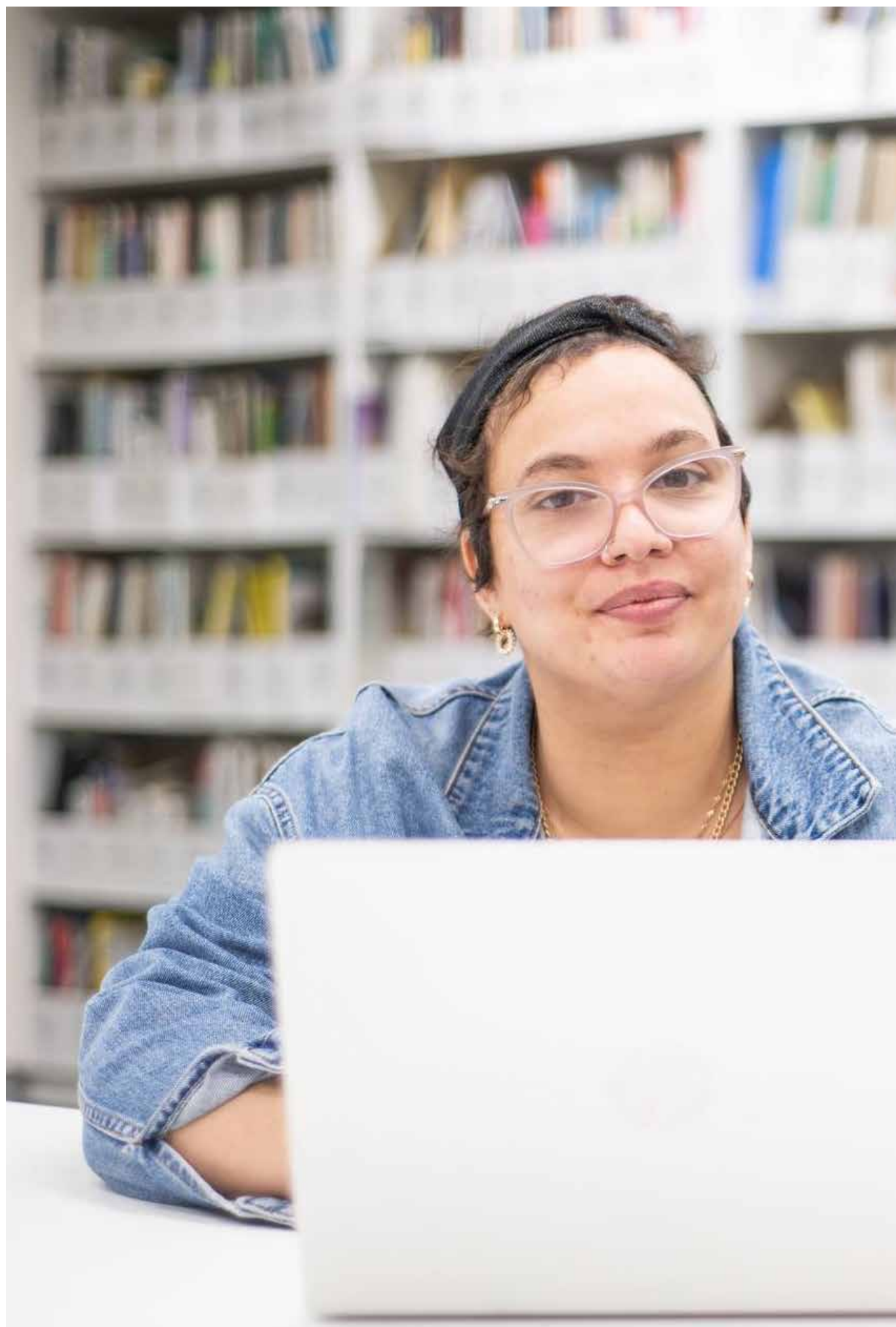
工作

不仅仅是一个求职研讨会

辅助人员指南



Council for
Intellectual Disability



目录

序言	1
活动1 我为什么要求职	3
活动2 我的技能	5
活动3 我的能力	7
活动4 工作中对我重要的因素	9
活动5 我想尝试的工作	11
活动6 我理想的工作	13
活动7 我的支持人员	15
活动8 获得理想工作的步骤	17

不仅仅

是一份 工作

关于本指南

本指南是“不仅仅是一份工作”项目的一部分，该项目旨在培养智力障碍人士的能力，使他们能够找到并保住自己喜欢的工作。

本指南可供教师、辅助工作者、家人、朋友以及任何支持智力障碍人士实现就业理想的人使用。

本指南中的活动将帮助学员了解自己的技能和能力、找工作的目的以及对工作的需求。它还可以帮助学员找到符合其能力和兴趣的工作。



如何使用本指南

本指南包括八项活动说明,既可以单独完成,也可以集体完成。这些活动的设计初衷是要按顺序完成,但也可以单独使用。其中部分活动需要使用活动卡提供直观的讨论提示。

每项活动都附有一份浅白风格的练习表。这些内容可以在“不仅仅是一份求职练习册”中找到。练习册完成后,可与学员的支持人员分享,包括其家人、辅助工作者、SLES 和 DES 机构。

本指南中的活动包括:

1. 我为什么要求职
2. 我的技能
3. 我的能力
4. 工作中对我重要的因素
5. 我想尝试的工作
6. 我理想的工作
7. 我的支持人员
8. 获得理想工作的步骤

每一项活动都会给您:

- 一份活动练习表
- 一份活动总览
- 活动指示
- 完成活动所需时间
- 人数要求
- 工具要求
- 话题
- 通过问题引出讨论

活动1:我为什么要求职

我为什么要求职

您可以在下方填写或画出您的答案。



2 不仅仅是一份求职练习册

总览

这项活动要求学员思考自己想工作的原因。这有助于学员了解其工作的动机。

成果

学员至少能找出两个想工作的原因。

 20分钟

 个人活动

-  • 钢笔
- “我为什么要求职”练习表

话题

活动开始时先观看亚当的视频 www.youtube.com/watch?v=zx0bEfXs3KM

观看视频后,询问学员

1. 亚当做什么工作?
2. 亚当为什么喜爱他的工作?

如有需要,可播放第二遍视频,在重要的地方暂停并重复提问。

活动指示

- 打开练习册,翻到练习表1:“我为什么要求职”。请学员写出或画出其找工作的原因。
- 要说清楚他们的答案可以和亚当的理由不同。
- 如果学员很难想出其找工作的原因,就可以考虑使用下面列出的问题。
- 当所有人都完成这项活动后,请学员分享他们的答案。

通过提问激发讨论的灵感

- 您为什么决定参加我们今天的研讨会？
- 有工作的好处是什么？
- 我喜欢上班认识新面孔。您呢，您想认识新面孔吗？
- 钱呢？亚当喜欢赚钱买东西。您想有钱去买东西吗？
- 有没其他原因让您想工作？

通过提示性答案引导学员

- | | |
|------------|------------|
| • 学习新事物 | • 有归属感 |
| • 体现自身价值 | • 建立自信心 |
| • 有安全感 | • 我自己做决定 |
| • 不工作生活很无聊 | • 搬出去住，交房租 |
| • 赚钱给自己买东西 | • 尝试新事物 |
| • 度假 | |

跟进提问

- 您的答案和亚当不同吗？
- 找工作的理由各不相同，这可以吗？

活动2:我的技能

我的技能

您擅长做什么？

您的朋友觉得您擅长什么？

不仅仅是一份求职练习册 3

总览

这项活动要求学员思考自己现有的技能。用技能活动卡上的问题指导本活动。学员可以给支持人员看他们的清单,该清单也可以用来写简历。

成果

学员可以想出自己擅长什么,即自己的技能。这就提醒学员自己已经掌握了有助于找工作的技能。

 30分钟

 小组活动

-  • 钢笔
- “我的技能”练习表
- “技能”活动卡

话题

活动开始时,告诉学员小组将花一点时间讨论他们所掌握的技能。

问学员;

- 谁知道什么是技能?
- 谁可以举一个技能的例子?

指出技能就是您擅长的事情。

举例说明自己的技能,以帮助学员理解。

例如:“我写文章很出色,厨艺不凡。我做蛋糕一流。”

请小组成员思考自己擅长的事情。

活动指示

- 将小组一分为二
- 给每个小组发一副**技能活动卡**
- 每张卡片上都有一个**问题**，旨在帮助学员思考自己擅长什么。
卡片上的问题是：
 - 您擅长做什么？
 - 您的朋友觉得您擅长什么？
 - 您最喜欢做什么？
 - 您如何帮助他人？
- 学员在辅助人员的帮助下轮流互相提问。
- 请学员在“**我的技能**”**练习表**中相应的问题下记录答案。
- 请学员分享他们的答案。

通过提问激发讨论的灵感

- 您的朋友觉得您擅长什么？
- 我们问一下研讨会上的每个人，他们认为您擅长什么。
- 您的家人说您擅长什么？
- 您在家里会做哪些让大家引以为豪的事情？
- 您最喜欢做什么？
- 哪些事情能让您快乐？
- 您如何帮助他人？
- 您如何帮助朋友？
- 您在家会帮助家人吗？
- 您在家做家务吗？
- 您最喜欢帮忙做什么？为什么？
- 您认为自己最出色的地方是什么？
- 什么事情让您自我感觉良好？

活动3:我的能力

我的能力

别人喜欢我什么?

您可以在下方填写或画出您的答案。





不仅仅是一份求职练习册 5

总览

这项活动要求学员思考自己的个人能力。这些通常是他们与生俱来的个性特征。

使用“能力”活动卡来指导这项活动。学员可以给支持人员看他们的清单, 该清单也可以加入其简历中。

成果

学员可以找出自己的个人能力。了解自己的能力有助于引导学员从事与其能力相匹配的工作。

 30分钟

 小组活动

-  • 钢笔
- “我的能力”练习表
- “能力”活动卡

话题

首先告诉学员, 在选择工作时, 了解自己的能力非常重要。

解释每个人都有不同的能力, 例如有些人很友好, 有些人乐于助人, 有些人很有趣, 还有些人很有创造力。

解释找到一份能发挥自身能力的工作很重要, 因为这将引导您找到一份自己擅长并喜欢的工作。

告诉学员并非所有工作都能发挥他们的能力。

分享您曾经做过的不适合您的工作。

讲述为什么无法发挥您的能力。

例如：“我以前是图书馆助理，我的工作是把书放回书架。客户不断问我一些我无法回答的问题。这让我想辞职，因为我不喜欢和客户打交道。我跟老板谈起这件事，他说与客户交谈是工作的一部分。我觉得这份工作压力太大，于是离开了，找了一份不需要和客户打交道的办公室工作。”

告诉学员，现在该他们思考自己的能力了。指出思考能力可能有难度。

可以提出这个问题：别人喜欢我什么？告诉小组成员，您将展示一些卡片，帮助他们回答这个问题。

活动指示

- 将“能力”活动卡面朝上放在桌面。
- 请学员绕着桌子走动，以便能看到所有不同的卡片。
- 现在请学员选择几张对他们最有意义的卡片。
- 请他们在“我的能力”练习表上写下或画出自己的能力。

💬 通过提问激发讨论的灵感

- 您认为自己擅长什么？
- 您什么时候最自信？
- 您觉得别人喜欢您什么？
- 转向您身边的人，请他们回答问题：“我擅长什么”或者“你喜欢我什么”
- 您的父母、朋友和辅助工作者会说他们喜欢您什么？
- 这张卡片上写着 _____，这是什么意思，这是说您吗？
- 什么事情对您来说很容易，但别人却觉得很难？

活动4:工作中对我重要的因素

工作中对我重要的因素是什么?

您可以在下方填写或画出您的答案。

6 不仅仅是一份求职练习册

总览

这项活动要求学员反思自己需要什么以及如何在工作中发挥所长。使用“**对我重要的事情**”活动卡来指导这项活动。

学员可将这份清单拿给支持人员看，以确保未来的工作机会符合他们的偏好。

成果

学员可以找出自己认为重要的岗位特点。

 30分钟

 小组活动

-  • 钢笔
- “工作中对我重要的因素”练习表
- “工作中的重要因素”活动卡。

话题

活动时开始时,首先要承认很难知道一份工作是否适合您。

告诉学员,在找工作之前,最好先考虑一下工作中对自己重要的事情,因为这些事情会让自己快乐。

举例说明您喜欢某份工作时的亲身体会。

例如:“我是一个喜欢社交的人,我喜欢与人相处。如果我独自工作一整天,就会感到无聊和孤独。我喜欢这份工作,因为我可以认识新面孔,还可以参与团队合作,但我每天也会有些时间独自在电脑前工作。这种平衡让我快乐。”

活动指示

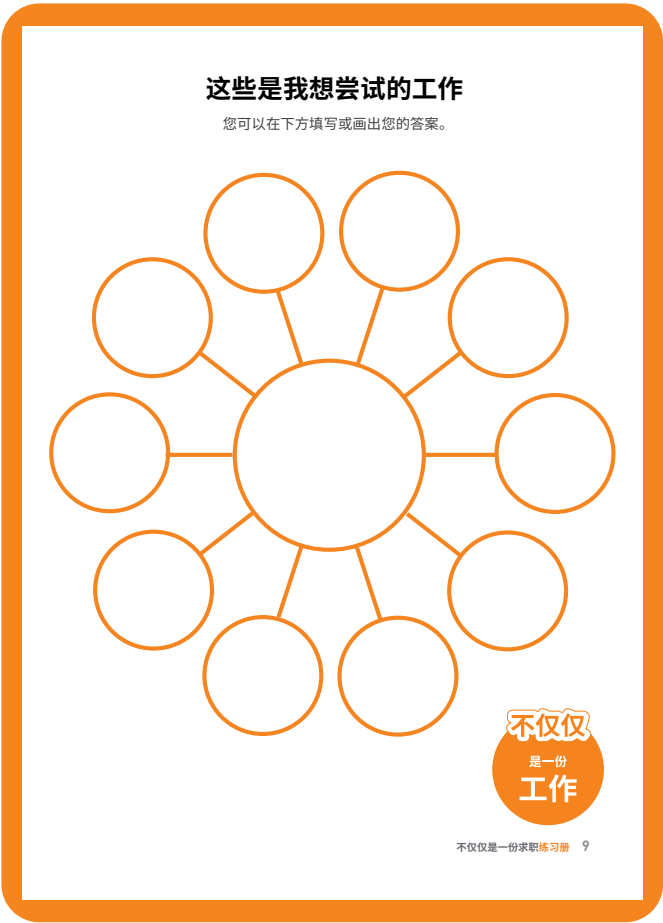
- 将小组成员一分为二。分发“工作中的重要因素”活动卡。
- “工作中对我重要的因素”活动旨在引发学员思考哪些类型的工作适合自己, 哪些类型的工作不适合自己的。
- 部分卡片是成对的, 给出两个选项, 例如我喜欢在室内工作, 喜欢在室外工作; 我喜欢与人交谈, 喜欢独自工作。
- 一定要把“工作中的重要因素”活动卡与该卡配对。
- 请学员打开练习册翻到“工作中对我重要的因素”这一页。帮助学员找出卡片上的哪些内容对他们的工作很重要, 以及为什么。
- 请学员分享他们的答案。

💬 通过提问激发讨论的灵感

- 我认为在室内工作很重要, 因为我不喜欢在阳光下晒太久 - 您呢?
- 哪张卡片适合您, 还是两张都可以?
- 为什么选择这张卡?



活动5:这些是我想尝试的工作



总览

本活动旨在引发学员探索他们想尝试的不同类型的工作。

成果

学员将找出三份或以上与自己兴趣相关的不同工作。

 20分钟

 小组活动

-  • 钢笔
- “这些是我想尝试的工作”练习表
- “工作”活动卡。

话题

活动开始时,告诉学员现在是时候思考自己想尝试的不同工作了。

告诉学员他们将拿到一套“工作”活动卡。这些卡片有许多不同类型工作的例子。学员使用工作卡来引发思考。

活动指示

- 向学员展示其中一张卡片，并解释说每张卡片上都有一个不同类型工作的例子。
- 将“工作”活动卡铺开在桌子上，使其一目了然。
- 请学员查看这些工作以及每项工作所涉及的任务。
- 帮助学员选择至少 3 种他们想尝试的工作
- 告诉学员，他们可以选择“工作”活动卡中没列出的工作。
- 请他们在“这些是我想尝试的工作”练习表中填写或画出自己的答案。

💬 通过提问激发讨论的灵感

- 告诉我您想尝试什么工作？
- 您为什么喜欢这份工作？
- 是否有您感兴趣的工作，但却不在卡片上？
- 您是否对这张卡感兴趣，您是否想尝试类似的工作？
- 看看您在练习册内“工作中对我重要的因素”活动中所写的内容。您选择的工作卡与工作中对您重要的因素是否匹配？



活动6:我理想的工作



总览

本活动旨在引导学员关注最适合自己的“理想工作”。

这项活动要求学员关注他们非常想尝试的工作(理想工作)，以及该工作所需的技能和能力。

然后他们要思考与理想工作相似或需要类似技能及能力的其他工作。这有助于学员探索自己可能喜欢的其他未来就业机会。

成果

学员可以找出

1. 他们非常想尝试的一份工作。
2. 该工作所需的技能和能力。
3. 至少还有一份工作与理想工作有相似的能力和技能要求。

🕒 20分钟

👤 个人活动

- ✎
- 钢笔
 - “我理想的工作”练习表
 - “工作”活动卡

话题

活动开始时,告诉学员现在是时候思考其理想的工作或他们确实很想做的工作了。

活动指示

使用“**我理想的工作**”示例辅助解释活动的每个步骤。

第1步

- 请学员回顾他们在“**我想尝试的工作**”练习表中选择的工作。请学员分享他们列出的工作。
- 告诉学员,他们需要从清单中选择一份他们非常想尝试的工作,即他们理想的工作。
- 考虑再用一次“**工作**”活动卡,引发学员思考。
- 请学员在白色小圆圈内写下自己理想的工作。
- 请学员确定自己理想的工作,并解释选择该工作的原因。

第2步

- 指出下一步是思考您需要什么技能和能力来胜任这份工作。
- 告诉学员,他们可以查看工作手册第 3、4 和 5 页上的能力,看看能否在这份工作中发挥这些能力。
- 使用练习册中“**我理想的工作**”示例引发学员思考。
- 请学员在中间的圆圈内填写或画出该工作所需的能力和技能。

第3步

- 指出大多数人的其他工作都是为理想的工作铺路的。从事其他工作将让您学到获得理想工作所需的能力和技能。
- 指出尝试与理想的工作相似的工作会有益处。您可以从中获得理想工作所需的技能和能力。如果您尝试了其他工作,说不定会喜欢上它们。
- 使用练习册中“**我理想的工作**”示例引发学员思考。
- 请学员填写与理想的工作相似的其他工作。其他工作可以是相同的行业,涉及类似的任务、技能和能力。

💬 通过提问激发讨论的灵感

- 您为什么选择这份工作作为您理想的工作?您喜欢它什么?
- 您需要哪些技能和能力才能胜任理想工作?
- 这份工作有哪些职责?
- 您需要擅长什么?尽您所能,集思广益。
例如服务员:这份工作需要人际沟通、端盘子、点菜的能力并且有礼貌。

活动7:我的支持人员



总览

这项活动要求学员思考生活中哪些人可以帮助他们找到自己喜欢的工作。

成果

学员至少能找出两个可以帮助他们找到工作的人。

 30分钟

 个人活动

-  • 钢笔
- “我的支持人员”练习表

话题

活动开始时,告诉学员现在是时候探讨谁可以帮他们找到工作了。请学员告诉您,他们在找工作时可能需要哪类帮助。

与小组成员一起集思广益,列出社区中可以帮忙找工作的不同人士。

帮助学员思考更多问题,不要局限于身边的支持人员。鼓励他们考虑联系自己认识的人,这些人可能有人脉能接触到他们感兴趣的行业、可提供岗位的当地企业或者有朋友从事类似的工作。

活动指示

分享“我的支持人员”练习表中的例子。解释有四个支持组别——家人、朋友、辅助工作者和我认识的其他人（邻居或亲朋好友、当地店主等）。

请小组成员填写或画出能帮助他们找到理想工作的人。

💬 通过提问激发讨论的灵感

- 生活中有哪些人会支持您找工作？
- 谁给您的最大支持？
- 社区中还有其他人可以帮助您吗？
- 在您的社区中，还有谁与您从事同样的工作？
- 例如：“您想做服务员，您常去咖啡馆吗？也许您可以在那里找到工作。”



活动8:获得理想工作的步骤

获得理想工作的步骤

您可以在下方填写或画出您的答案。

步骤

1.

2.

3.

我需要的支持

+

=

理想的工作

总览

这项活动要求学员思考他们可以采取哪些实际行动来详细了解其理想的工作。这为学员提供了行动计划，以便他们与支持人员一起跟进。

成果

学员将确定他们可以采取的三项行动，以便他们进一步了解感兴趣的工作。学员将确定他们需要哪些支持以及由谁来支持他们。

 30分钟

 个人活动

 • 钢笔

• “获得理想工作的步骤”练习表

话题

活动开始时，先祝贺学员选择了自己感兴趣的工作。指出现在我们将探讨学员如何进一步了解这些工作。

活动指示

向学员展示“获得理想工作的步骤”练习表。

指出学员可以在这张练习表中列出三件事来进一步了解自己的理想工作。

在请学员填写练习表之前，请大家集思广益，列出求职者在想进一步了解某项工作时的常见举措。

经过小组思考后，请学员在“获得理想工作的步骤”练习表上写下他们要做的三件事。

告诉学员，他们做这些事情可能需要支持。请他们写下有哪些支持人员以及需要哪些支持。

17 辅助人员指南

💬 通过提问激发讨论的灵感

- 要想获得理想的工作,您需要做些什么事情?
- 您需要为这份工作参加任何培训和课程吗?
- 您希望从哪里详细了解这份工作?
- 您希望和谁交谈?
- 您想积累一些工作经验吗?
- 您认识可以帮您积累工作经验的人吗?
- 您有个人简历吗? 您需要个人简历吗?
- 如果您已经准备好找工作,您该如何申请呢?
- 我们看一下您的辅助圈,谁能帮助您?
- 谁能帮助您了解这份工作所需的技能?
- 谁能帮助您搜索和申请发布的职位?



不仅仅

是一份
工作



Council for
Intellectual Disability



1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability