

# Niepełnosprawny na rynku pracy - stereotypy



Od wielu miesięcy, a nawet lat możemy zaobserwować znaczący wzrost zatrudnienia osób niepełnosprawnych na otwartym rynku pracy. Pracodawcy coraz chętniej zatrudniają osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności. Zmienia się też podejście samych niepełnosprawnych – walczą one o niezależność ekonomiczną, życiową. Niepełnosprawni chcą być aktywni społecznie, mieć pracę, która daje satysfakcję. Mimo to wciąż obserwujemy wiele krzywdzących stereotypów dotyczących niepełnosprawności. Jakich?

Niepełnosprawny to ciężar dla pracodawcy...

Jest to bardzo przykry stereotyp – owszem czasami pracodawca musi dostosować miejsce pracy niepełnosprawnego pracownika. Nie wiąże się to jednak zazwyczaj z dużym problemem, szefowie firm mogą też otrzymać wsparcie ze strony PFRON. Poza tym warto zaznaczyć, że osoby niepełnosprawne mogą pracować w systemie zdalnym – wtedy osoba zatrudniona nie potrzebuje specjalnego stanowiska pracy. Jedynie może być potrzebny służbowy sprzęt: telefon, laptop itd.

Niepełnosprawny pracownik= gorszy pracownik

Nie prawda. Osoby niepełnosprawne cieszą się aktywnością zawodową, chcą się realizować poprzez pracę. Zazwyczaj identyfikują się z firmą dla, której pracują, chcą ją godnie i dobrze reprezentować. Zaangażowanie – przekłada się na jakość pracy.

Osoba niepełnosprawna, pracownik bez kwalifikacji

Coraz więcej osób niepełnosprawnych kończy wyższe studia – szkoły są bardzo przychylnie nastawione na studentów niepełnosprawnych dostosowując swoją ofertę do ich potrzeb. Niepełnosprawni kończą kursy i staże – dobre kwalifikacje to podstawa. Jeśli kandydat wyróżnia się kwalifikacjami i doświadczeniem niepełnosprawność nie ma znaczenia.

Niepełnosprawny pracownik, pracownik, który ciągle choruje

Nie prawda. Pracownik niepełnosprawny może być bardzo efektywny. Choroby – zdarzają się każdemu, bez względu na dodatkowe schorzenia.

Warto zatrudniać osoby niepełnosprawne – przedtem jednak dobrze jest pozbyć się stereotypowego myślenia. Pracownik niepełnosprawny jest pełnowartościowym pracownikiem, który ma wpływać pozytywnie na działanie firmy.

---

# Pierwsze spotkanie z pracodawcą: o co warto zapytać?



**Szukanie pracy nie należy do najłatwiejszych – zawsze wiąże się ze stresem i niepokojem. Stres jest szczególnie duży jeśli szukamy zatrudnienia pierwszy raz, nie wiemy co nas czeka. Nie wiemy jak swobodnie poruszać się po rynku pracy – nierzadko też mając orzeczenie o niepełnosprawności nie do końca wiemy jakie z tego tytułu czekają nas przepisy w pracy. O co warto pytać podczas rozmowy z pracodawcą? Co jest najistotniejsze?**

Dokładny zakres obowiązków

Zawsze warto przede wszystkim zapytać o dokładny zakres obowiązków. Kto pyta, nie błądzi. Mamy prawo, a wręcz powinniśmy zapytać co wchodzi w zakres naszych służbowych

obowiązków. Oczywiście – często wychodzi co i jak w praniu, ale dobra wiedza to mniej stresu i nerwów.

## Dostosowanie budynku firmy

Mając pracę zdalną osoba niepełnosprawna nie musi martwić się o to jak wygląda jej miejsce pracy. Sprawa wygląda inaczej, kiedy mamy pracować w siedzibie firmy. Najlepiej jest jeśli pracodawca zaprasza kandydata na rozmowę do firmy. Możemy wtedy sprawdzić na ile budynek dostosowany jest do potrzeb osób poruszających się na wózku czy chodzących o kulach. Nabieramy wtedy też większej pewności, że będzie nam się dobrze pracowało.

## Przerwa i urlop dodatkowy

Osobie niepełnosprawnej zatrudnionej na umowie o pracę przysługuje dodatkowa przerwa na gimnastykę i urlop rehabilitacyjny. Dobrze jest być na bieżąco z obowiązującymi przepisami i znać swoje prawa i obowiązki w firmie. Wtedy każdy dzień pracy będzie produktywny i miły.

---

**Osoba niepełnosprawna na**  
**rynku pracy - jak**

# wystartować?



Statystyki są coraz bardziej optymistyczne. Z roku na rok zwiększa się liczba osób niepełnosprawnych aktywnych zawodowo. Nieustannie jednak sporo osób ma obawy przed szukaniem pracy – boją się one porażki, niepowodzenia, nie chcą też stracić świadczeń rentowych. Jak wystartować na rynku pracy, aby odnieść sukces? O czym należy pamiętać?

Szukaj aktywnie – nie poddawaj się!

Szukaj aktywnie pracy. Przeglądaj portale z ogłoszeniami. Możesz też samodzielnie opublikować swoje ofertę współpracy na portalach takich jak: [praca.pl](http://praca.pl), [olx.pl](http://olx.pl) – opisać swoje kwalifikacje, dodać CV. Pracodawcy cenią osoby, które poszukują czynnie pracy, walczą o miejsce w danej branży.

Możesz też brać udział w Targach Pracy dla osób niepełnosprawnych – odbywają się one praktycznie w każdym rejonie Polski. Można tam spotkać pracodawców otwartych na osoby niepełnosprawne i chcących dać posadę dobrym specjalistom.

Staż – dobry sposób na start

Wybierz staż dla siebie. To świetna forma zaistnienia w branży i przede wszystkim doskonały sposób na zdobycie cennego doświadczenia. Po stażu, nawet krótkim dużo łatwiej znaleźć pracę na etacie. Wiele firm, fundacji pomaga i pośredniczy w znajdowaniu staży przez osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności. Oferty dobry staży i opraktyk można znaleźć między innymi na: <https://www.pfron.org.pl/osoby-niepelnosprawne/aktywizacja-zawodowa/staze/>

Nie zniechęcaj się!

Nie zniechęcaj się porażkami. Zarówno osoby niepełnosprawne, jak i pełnosprawne muszą niekiedy czekać na znalezienie idealnej, wymarzonej pracy. Warto jednak wierzyć w siebie i interesować się wszystkimi nowościami na rynku pracy – to owocuje i procentuje.

---

**Masz firmę? Zaczynij prowadzić bloga!**



**Prowadzisz własną firmę? Zaczynij doceniać moc Internetu. Blogosfera bardzo pomaga w prowadzeniu działalności – konkurencja nie śpi. Warto wychodzić naprzeciw oczekiwaniom swojej branży i prowadzić specjalistycznego bloga. W czym to może pomóc? Jak prowadzić dobry blog, który będzie atrakcyjny z perspektywy czytelnika?**

**Zdobądź szacunek i uznanie klientów – zacznij pisać bloga**

Masz sklep z meblami? Prowadź bloga z poradami dotyczącymi urządzania domu/mieszkania. Wzmocni to Twoją pozycję wśród klientów. Kupujący bardzo cenią sobie kompetentną obsługę. Chcą mieć pewność, że mają do czynienia z ekspertem – blog może wpłynąć pozytywnie na Twój status na rynku.

**Wzrost odwiedzin strony – więcej potencjalnych klientów**

Osoby wchodzące na bloga będą automatycznie wchodzić na Twoją stronę firmową lub stronę swojego sklepu internetowego. Większa liczba kliknięć to szansa na zdobycie nowego klienta, który nie tylko złoży zamówienie, ale też być może poleci naszą działalność swoim znajomym.

## Nawiązywanie nowych biznesowych kontaktów

Blog to również pierwszy krok do nawiązywania nowych, zawodowych kontaktów. Wspólne projekty, nawiązywanie relacji reklamodawcami itd. Wszystko to bardzo pozytywnie wpływa na nasz wizerunek w sieci i na rynku. Im więcej kontaktów, im więcej osób, którzy o nas wiedzą tym lepiej.

Blog i regularne pisanie to też po prostu dobra forma relaksu od codziennej, monotonnej i często rutynowej pracy. Internet daje mnóstwo możliwości.

---

## Przyszłość rynku pracy: czy coworking zastąpi biura stacjonarne?





**Coworking staje się coraz bardziej popularny. To bardzo inspirująca przestrzeń nie tylko dla freelancerów, ale też start-upów, które rosną w siłę. Biur coworkingowych nie brakuje – szczególnie w dużych miastach. Korzystają z nich osoby działające w bardzo różnych branżach: graficy, programiści, finansiści, copywriterzy, dziennikarze, księgowi. Czy coworking zastąpi tradycyjne biura?**

Przyszłość coworkingu – elastyczny czas pracy coraz bardziej cenny

Coworking jest rozwiązaniem bardzo przyszłościowym. Takich kreatywnych, coworkingowych przestrzeni jest coraz więcej – przede wszystkim w bardzo dużych i średniej wielkości miastach. To doskonała forma oderwania się od rutynowego, klasycznego siedzenia w biurze. To szansa na poznanie nowych ludzi. Biura coworkingowe są coraz lepiej wyposażone – osoby zarządzające taką przestrzenią dbają o to, aby była ona jak najbardziej wygodna i pożyteczna z perspektywy klienta – funkcjonalny sprzęt biurowy, odpowiednia przestrzeń dla każdego, dostęp do szybkiego Internetu, sale konferencyjne, z których można korzystać w ramach wykupionego pakietu.

Czy biura coworkingowe doprowadzą do zamknięcia tradycyjnych biur?

Uważam, że nie. Oczywiście, takich miejsc będzie coraz więcej. Jest to po prostu bardzo wygodne rozwiązanie. Z perspektywy pracownika elastyczność czasu pracy i możliwość samodzielnego wyboru miejsca jest niezwykle istotna – korzystając z pobliskiego biura coworkingowego oszczędzamy czas, który byśmy

stracili na dojazdach do pracy. Same firmy też oszczędzają, bo nie muszą inwestować w wyposażenie biur.

Wciąż jednak istnieje wiele branż, wiele działalności, gdzie biuro, siedziba firmy jest niezbędna: branża spożywcza, budowlana – tutaj potrzebujemy własnej przestrzeni, przede wszystkim do magazynowania produktów firmowych. Biur coworkingowych jest coraz więcej, nie musimy się jednak obawiać, że tradycyjne biura znikną z map poszczególnych miast. Tego jeszcze długo nie nastąpi.

---

## Praca zdalna - przydatne akcesoria do planowania zadań



Każdy kto chociaż kilka miesięcy pracował zdalnie wie, że wbrew pozorom nie jest to forma pracy lekka, miła i przyjemna. Wymaga odpowiedniej organizacji i umiejętności planowania zadań. Dzisiejszy rozwój technologii oraz pomysłowość samych pracowników zdalnych przynosi kilka przydatnych akcesoriów do planowania zadań.

Kartka i długopis... czyżby banalne? □

Brzmi banalnie. BYć może. Prawda jest jednak taka, że kartka i długopis to niezastąpiony, ponadczasowy gadżet do planowania zadań. Technologię, aplikacje ułatwiają życie, ale niestety bywają zawodne, zwykła kartka papieru, zapisanie zadań w podpunktach sprawdzi się wyśmienicie.

Kalendarz Google

Googlowy kalendarz też może okazać się przydatny – prosta aplikacja, gdzie możemy podzielić zadania na konkretne godziny. Taki zabieg pomaga trzymać się konkretnych ram czasowych w ciągu dnia. WSzystkie aplikacje googla w tym dysk google pomagają w pracy, są bardzo często używane nie tylko przez freelancerów, ale również przez firmy zatrudniające pracowników na etat, ale zdalnie. Ułatwiają one kontakt z pracownikiem oraz wzajemne przekazywanie sobie informacji.

Aplikacje typu Time CAmp

Tutaj można, by mówić wiele. Aplikacji do swobodnego monitoringu czasu pracy i planowania zadań w firmie jest coraz więcej. Usprawniają one wszelkie działania oraz pozwalają wyliczyć czas jaki przeznaczają się na konkretne działanie. Osobom, które stoją przed wyborem konkretnej aplikacji polecamy poniższe zestawienie: <http://www.enterprisestartup.pl/produktywnoscpracy/>.

## Arkusz Excel

Kolejny z pozoru banał. Sam Excel jest bardzo praktyczny. Nie musimy go używać wyłącznie do obliczeń księgowych, tworzenia raportów, wykresów wyliczeń. Jest on też przydatny w codziennym planowaniu pracy. W poszczególnych tabelkach możemy zapisywać rodzaj zadania, datę wykonania, czas przeznaczony na pracę oraz efekt końcowy.

Praca zdalna wymaga odpowiedniego planowania. Wybierz idealną aplikację lub formę planowania zadań i realizuje projekty szybko i bez stresu.

---

## Cechy dobrego biura coworkingowego



**Coworking jest w Polsce coraz bardziej popularny. Nic w tym dziwnego- rynek pracy coraz bardziej się zmienia. Coraz więcej osób z nas pracuje jako freelancerzy, pracujemy zdalnie, nie jesteśmy już “przywiązani” do biura. Biura coworkingowe powstały jako odpowiedź na potrzeby freelancerów, którzy nie chcieli już pracować w 4 ścianach. Biuro coworkingowe to też doskonała przestrzeń rozwoju kreatywnych umysłów. Jakie są cechy dobrego biura coworkingowego? Czym takie miejsce musi się wyróżniać?**

Swobodne miejsce do pracy – niezbędne akcesoria

Biuro coworkingowe powinno zapewniać klientom wygodne miejsce do pracy: biurko z ergonomicznym krzesłem, dostęp do urządzeń biurowych jak drukarka czy skaner, kącik z kawą, czajnikiem itd. Biuro można wynajmować w pojedynkę lub pracować w otwartej przestrzeni. Zazwyczaj biura coworkingowe udostępniają obie te formy. Pracując w jednym pomieszczeniu z innymi ludźmi mamy niepowtarzalną szansę poznać ciekawe osobowości, poznać ludzi, którzy mogą stać się w naszym życiu zawodowym inspiracją. Często też spotkania, z pozoru przypadkowe w biurze coworkingowym mogą być początkiem czegoś naprawdę ciekawego – intrygującego, innowacyjnego projektu.

Dostęp do sali konferencyjnej

Prowadzisz firmę? Pracujesz zdalnie? Na pewno zależy Tobie, aby od czasu do czasu móc się spotkać z klientem na neutralnym gruncie. Biura coworkingowe udostępniają sale konferencyjne, gdzie można omówić swoje projekty, albo zorganizować większe spotkanie, konferencję korzystając ze sprzętu audiowizualnego.

Wirtualny adres – idealne rozwiązanie dla freelancerów pracujących w domu

Pracujesz w domu i nie chcesz, aby firmowa korespondencja przychodziła na adres Twojego mieszkania? Wirtualny adres to adres Twojej w biurze coworkingowym. Takie rozwiązanie nie tylko jest mile widziane przez samego freelancera, klienci też mają większe zaufanie, gdy mogą napisać na adres realnego biura.

Biura coworkingowe znajdują się już w wielu miejscach w Polsce – nie tylko w dużych miastach, ale coraz częściej również mniejszych. To doskonałe miejsce do pracy w ciszy, ale również na spotkanie innych, kreatywnych osobowości.

---

## Praca zdalna w podróży - co warto mieć pod ręką?



**Pracujesz zdalnie i lubisz być w podróży? Mając taki system pracy można swobodnie łączyć zarabianie, wykonywanie codziennych obowiązków z realizowaniem swojej podróżniczej pasji. Jeśli chcesz zwiedzać świat bez stresu i nerwów warto zadbać o odpowiednie akcesoria, które nie tylko ułatwią pracę, ale również zapewnią bezproblemową realizację zaplanowanych zadań.**

### 1. Powerbank – bądź cały czas pod prądem...

Pracujesz w pociągu? Lubisz pracować będąc w trasie? Mimo, że komfort jazdy w PKP jest coraz wyższy to wciąż w wielu pociągach nie ma czynnych gniazdek. I co? Trasa Szczecin – Kraków i boom. Nagle bateria w laptopie siada, zostajemy odcięci od netu i dokumentów, które mieliśmy do wypełnienia. Zainwestuj w pojemny powerbank, a raz na zawsze pozbędziesz się problemu. Powerbanki można podłączyć pod telefon, laptopa, tablet i inne urządzenia mobilne.

### 2. Notes i długopis

Brzmi banalnie? Być może. Ale nawet w podróży, w zatłoczonym pociągu może zadzwonić klient ustalić ważną kwestie, mały poręczny notes sprawi, że szybko będziemy mogli zapisać niezbędne informacje, które klient nam przekaże.

### 3. Mobilny Internet

Podróżujesz dużo po Polsce? Mobilny Internet jest niezbędny. Wtedy nie będziesz zmuszony do nerwowego szukania Wi-Fi. Malutki, zgrabny ruter zmieści się nawet w damskiej torebce ☐ Dzisiaj praktycznie wszyscy operatorzy oferują Internet mobilny. Nie jesteśmy, dzięki temu wiecznie okablowani i zdani na jedno miejsce pracy.

### 4. Lekki, funkcjonalny laptop

Odkąd bywam często w podróży wiem, że w podróży bardzo ważne jest połączenie funkcjonalności i wygody. Lekki laptop, z

matrycą o niedużej wadze to bez wątpienia komfort. Nie musimy go dźwigać w plecaku, istotna jest też mocna bateria. Tutaj z czystym sumieniem mogę polecić chromebooki: są lekkie, poręczne, a bateria trzyma nawet 10 godzin. Zapisując wszystko w chromebookowej chmurze nie mamy też ryzyka, że jakieś dane utracimy. Dokumenty możemy otworzyć na dowolnym urządzeniu mobilnym mając połączenie z Internetem.

Łączenie pracy z podróżowaniem i zwiedzaniem nowych miejsc może być całkiem przyjemne – jeśli zaopatrzymy się w niezbędne akcesoria i dobre urządzenia mobilne.

---

## Biura coworkingowe - czy warto z nich korzystać?



Praca zdalna? Elastyczny czas pracy? Era Nomadów? Przestrzeń związana z pracą i szeroko rozumianym zatrudnieniem na przestrzeni lat bardzo się zmieniła. Dzisiaj nie musimy już siedzieć od 6:00 do 14:00 w biurze. Możemy pracować na etacie lub realizować zlecenia praktycznie z każdego zakątka świata. Bardzo dużą popularnością ostatnio cieszą się biura



**coworkingowe – czy warto nich korzystać? Jakie są zalety takiego rozwiązania?**

### **Biuro coworkingowe – alternatywa do czterech ścian**

Praca w domu to świetna sprawa, ale na dłuższą metę może być trochę męcząca. Chcesz rozdzielić życie zawodowe od prywatnego? Idź pracować do biura coworkingowego. Wyjdiesz z domu tak jakbyś wychodził do siedziby swojej firmy.

### **Biuro coworkingowe – poznaj innych ludzi**

Coworking to świetny sposób na zawiązanie nowych znajomości – możesz tam spotkać ludzi ze swojej branży, ale też z innych branż. To zawsze poszerza horyzonty, otwiera na świat. W biurze tego typu możemy też często spotkać kogoś z kim będziemy chcieli rozpocząć współpracę.

### **Wirtualny adres – profesjonalizm w oczach klientów**

Pracujesz w domu? Nie chcesz, aby służbowa korespondencja przychodziła na Twój prywatny adres? Adres wirtualny to świetne rozwiązanie, które również wzbudza zaufanie oczywiście wśród samych klientów. Klient chętniej wysyła firmową korespondencję pod biurowy adres.

Warto korzystać z biur coworkingowych – to szansa na rozwój. Szansa na poznanie innych ludzi oraz po prostu okazja dla freelancerów do wyjścia z domu.

---

## **Rodzina freelancera – jak**

# postrzegają pracę zdalną nasi bliscy?



Praca zdalna – dla jednych idealne rozwiązanie, wymarzona forma pracy. Dla innych – forma aktywności zawodowej, w której nigdy nie mógłby się odnaleźć. Pracuję zdalnie od 10 lat – nigdy nie pracowałam w tzw. firmie. Co więcej nigdy nie byłam „korpo – biurwą”. Można powiedzieć, że na pracy. Że na pracy zdalnej „zjadłam zęby”. Mimo, że ten sposób wykonywania codziennych obowiązków cieszy się coraz większą popularnością wciąż jednak jest mylnie rozumiany przez wiele osób. Panuje wiele krzywdzących stereotypów. Z jakimi ja najczęściej się spotkałam? Które podnoszą mi ciśnienie we krwi i przyspieszają krążenie krwi w żyłach?

1. „Możesz to załatwić, przecież siedzisz w domu...”

Wiele osób uważa, że praca w domu to bułka z masłem. Siedzisz sobie w piżamie przed komputerem i bawisz się. Do pracownika zdalnego jest guma więc możesz przecież w międzyczasie zrobić obiad, zakupy, wyprowadzić na spacer psa, nakarmić chomika, załatwić setki pobocznych spraw. Przecież i tak siedzisz w domu...

Bardzo mylne podejście. Właśnie pracując w domu trzeba wykazać się samodyscypliną i motywacją. Odrywając się od pracy demotywuujemy się – obowiązki, które w biurze wykonali byśmy w 6 godzin w domu rozciągają się na cały dzień.

## 2. „Siedzisz w domu – wpadnę na kawę”

Problem ten jest w pewien sposób powiązany z pierwszym punktem. Znajomi, którzy wpadają na przysłowiową szybką kawę, bo i tak siedzisz w domu lub też widzą na telefonie całymi dniami to prawdziwa zhora wielu freelancerów.

Ustal granicę – wyłączaj telefon na czas pracy. Domowe biuro to też biuro...

## 3. „Jesteś zmęczony po pracy? Czym? Przecież nie wychodzisz do biura?”

Wciąż panuje przekonanie, że pracuje tylko ten kto wychodzi do „fabryki” lub „korpo” i pracuje bite 8 godzin. Siedząc w domu przecież nie możesz się zmęczyć. To nic, że wykonałeś trudny graficzny projekt lub, że napisałeś kilka naprawdę wymagających, specjalistycznych tekstów. Dom to dom, a praca jest poza domem.

Niestety – mimo że czasy się zmieniają myślę, że opisane tutaj szkodliwe stereotypy społeczne będą jeszcze zauważalne. A Wy? Z jakimi opiniami na temat pracy zdalnej najczęściej się spotykacie?

