

# 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, 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.

---

**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/>.

## Arkusze 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.

---

# Rodzina freelancera – jak postrzegają pracę zdalną nasi bliscy?



Praca zdalna – dla jednych idealne rozwiązanie, wymarzona forma pracy. Dla innych – forma aktywności zawodowej, w jakiej 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 demotywujemy 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?

---

## Dlaczego warto wybrać pracę zdalną?



Praca zdalna cieszy się coraz większą popularnością. Zaczynamy cenić nowoczesne, wygodne formy pracy. Dotyczy to zarówno pracodawców, jak i pracowników, choć ci pierwsi wciąż jeszcze obawiają się tego sposobu współpracy. Wychodzą z założenia, że panują w pełni nad sprawami firmy tylko mając pracownika “na oku”. Dlaczego warto zdecydować się na pracę zdalną?

1. Elastyczność pracy;

To bez wątpienia największy atut pracy w systemie home office. Elastyczność jest korzystna zarówno z pozycji pracownika, jak i pracodawcy. Codzienne obowiązki można wykonywać z dowolnego miejsca – z domu, z pociągu itd. Nie musimy siedzieć 8 godzin “sztywno” w pracy, bo tak trzeba...Oszczędzamy przez to wiele czasu.

## 2. Oszczędność czasu;

Wspomniany już wyżej czas oszczędzamy między innymi na dojazdach. Najnowsze badania potwierdzają – codziennie przeciętny Polak traci około godzinę lub dwie na samych dojazdach do biura i z biura do domu. Zaoszczędzony czas możemy przeznaczyć dla rodziny, na aktywność fizyczną, zakupy, rozwijanie swoich pasji. Oszczędność czasu przy pracy zdalnej cenią przede wszystkim młode mamy, które chcą jak najwięcej czasu spędzać ze swoimi dziećmi i mają wiele obowiązków związanych z macierzyństwem.

## 3. Oszczędność pieniędzy;

Myślę, że ten punkt przekona do pracy zdalnej wiele osób”. Oszczędzają pieniądze pracownicy i szefowie firm. Nawet zatrudniając pracownika zdalnego na etacie kierownicy firm nie muszą pokrywać dodatkowych kosztów związanych z zatrudnieniem nowej osoby, czy przystosowania odpowiedniego stanowiska pracy. Pracownik oszczędza czas i pieniądze, ponieważ nie musi inwestować w dojazdy- nie musi wydawać sporo na paliwo, bilety na pociąg czy autobus. Pracując w domu częściej sami przygotowujemy posiłki, nie jemy na mieście, a co za tym idzie mamy kilka dodatkowych złotych w portfelu.

Powyżej przedstawione zostały trzy najważniejsze zalety pracy zdalnej. A Wy co cenicie najbardziej w tym modelu pracy?

---

## Praca zdalna (nie) dla każdego!



Pracujesz zdalnie? Większość swoich obowiązków realizujesz w domu? Pewnie nie raz słyszysz od znajomych: „Ale Ty masz fajnie, też tak chcę siedzieć w domu”. Oczywiście, praca zdalna to wiele zalet: przede wszystkim oszczędność czasu i pieniędzy. O jej zaletach powiedziano już naprawdę wiele. Pracuję zdalnie od dawna – wiem, że na temat „home office” napisano już wiele artykułów. Dziś postanowiłam odwrócić sytuację i zadać pytanie: czy tak naprawdę każdy nadaje się do pracy zdalnej? Czy jest to model pracy dla każdego?

Z moich obserwacji wynika, że nie każdy powinien pracować w domu. Przede wszystkim nie może sobie pozwolić na takie

rozwiązanie osoba, która nie potrafi pracować i skupić się na obowiązkach bez nadzoru. Praca zdalna wymaga samodyscypliny, motywacji, aby każdego dnia wstać, ubrać się, usiąść do komputera i pracować. Realizując zawodowe obowiązki w domu sami musimy nałożyć na siebie pewne zasady. Reguły, których będziemy się trzymać. W innym wypadku szybko się wypalimy i praca w domu zacznie nas frustrować.

Co może się wydawać nieco dziwne (i nieco zabawne) praca zdalna to nie jest dobre rozwiązanie dla ekstrawertyków. Lubisz towarzystwo innych ludzi? Masz duże grono znajomych? Możesz mieć problem, aby odnaleźć się w pracy zdalnej. Pracując w domu musisz to po prostu lubić – musisz dobrze czuć się w zaciszu swojego mieszkania. Jeśli na dłuższą metę nie możesz usiedzieć w czterech ścianach praca zdalna nigdy nie będzie dla Ciebie.

---

**Urlop w mieście też może być fajny. Jak odpocząć nie wyjeżdżając z domu?**





**Urlop to bardzo ważny czas. Chcemy odpocząć, zrelaksować się, nabrać dystansu do codziennych obowiązków. Nie zawsze jednak uda się zaplanować wycieczkę zagraniczną i wakację z rodziną. Czy możemy dobrze i efektywnie wypocząć w mieście? Jak to zrobić?**

Przede wszystkim: nie myśl o pracy

Bez względu na to czy spędzamy urlop w domu czy wyjeżdżamy warto odpocząć od pracy. Nawet jeśli jesteś na miejscu nie odbieraj służbowych maili, nie zadreńczaj się myśleniem o pracy. Tylko zostawiając na moment sprawy służbowe możemy naprawdę wypocząć.

Poszukaj ciekawych eventów w mieście

W każdym mieście (szczególnie dużym) co weekend dzieje się coś godnego uwagi. Dawno nie byłeś w kinie? Może to najwyższa pora. Urlop może być świetną okazją, aby nadrobić filmowe zaległości. Wybierz się ze znajomymi na koncert, wystawę, zadbaj o kondycję. Zaplanuj i zrealizuj kompleksowy trening na siłowni. Aktywność fizyczna zawsze jest doskonałą formą spędzenia wolnego czasu.

Poświęć wolny czas na swoje pasje

Interesujesz się sportem czy wspomnianym wyżej kinem? Nie masz czasu na realizację swoich pasji. Urlop to doskonała okazja, aby nadrobić zaległości. Kup karnet do kina, wyjdź na mecz. Realizacja pasji zawsze relaksuje – pomaga się zdystansować do codzienności, odpocząć od pracy.

Spotykaj się ze znajomymi

Praca często sprawia, że nie mamy czasu dla rodziny i przyjaciół. Urlop może być świetną okazją, aby poprawić relacje interpersonalne z przyjaciółmi i znajomymi. Wyciągnij znajomych na kawę, do kina czy na krótki wypad za miasto.

Urlop w mieście może być fajny. Wszystko zależy od naszej kreatywności oraz umiejętności dobrego planowania czasu. W większych miastach możemy spędzić czas w naprawdę interesujący sposób.

---

**Jak przygotować się do urlopu?**



**Urlop jest bardzo ważny – odpowiednio zaplanowany pozwala naprawdę odpocząć, nabrać energii i sił do dalszej pracy. Jak się przygotować, aby przeżyć go naprawdę owocnie – bez nerwów i stresu?**

#### **ZAPLANUJ DATĘ ODPOWIEDNIO WCZEŚNIE**

Zaplanuj datę wyjazdu wcześniej – jeśli możesz nawet kilka tygodni lub miesięcy przed planowanym terminem. Przede wszystkim będziesz mógł nastawić się psychicznie. Odpowiednio wcześniej uda Ci się znaleźć nocleg na wakacje w dobrej, atrakcyjnej cenie.

#### **ZADBAJ O BUDŻET WAKACYJNY**

Planując wyjazd parę miesięcy przed możesz nie tylko znaleźć dobry nocleg, ale również zaplanować budżet wakacyjny. Odłożyć „trochę grosza” na urlopowe przyjemności. Odkładając stałą kwotę nie odczujesz wydatków związanych z urlopem.

#### **ZAMKNIJ WSZYSTKIE WAŻNE PROJEKTY W PRACY**

Chcąc uniknąć stresu w czasie urlopu? Zamknij wszystkie ważne projekty w pracy przed wyjazdem. Tylko wtedy będziesz mógł wypocząć z wolną głową bez myślenia o pracy, nerwowego odbierania maili służbowym itd.

#### **POINFORMUJ WSPÓŁPRACOWNIKÓW O URLOPIE**

Poinformuj współpracowników o terminie planowanego urlopu. Możesz ustawić też w skrzynce mailowej automatyczną odpowiedź

z informacją, że przebywasz na wolnym. Zaoszczędzić dzięki temu mnóstwo czasu – nie będziesz musiał odpowiadać na e-maile w czasie wypoczynku. Informując o urlopie wyrazisz swój szacunek do klientów.

Warto odpocząć również od urządzeń mobilnych i nieustannego myślenia o pracy. Tylko wtedy naprawdę odpoczniemy, a co za tym idzie po powrocie do pracy będziemy bardziej produktywni.

---