

INWESTUJ W SIEBIE – nigdy nie jest na to za późno

Model zwiększania dostępu osób 50+
do różnych form uczenia się przez całe życie



PORADNIK DLA OSÓB DOJRZAŁYCH

WPROWADZENIE

Poradnik ma pomagać w znalezieniu motywacji do rozwoju, ocenie własnych możliwości i potrzeb, znalezieniu kierunków kształcenia oraz miejsc, w których można tego dokonać.

PYTANIE:
MAM PONAD 50 LAT
- CZY WARTO JESZCZE SIĘ UCZYĆ?

TAK, BO ZMIANY
TECHNOLOGICZNE I WARUNKI
ŻYCIA WYMUSZAJĄ NABYWANIE
NOWYCH KOMPETENCJI
I UMIEJĘTNOŚCI.

TAK, bo rynek pracy
i otrzymywane
niskie świadczenia
emerytalne wymuszają
aktywność.

TAK, BO
STATYSTYCZNA
OSOBA 50+ MA
WIELE LAT PRZED
SOBĄ.

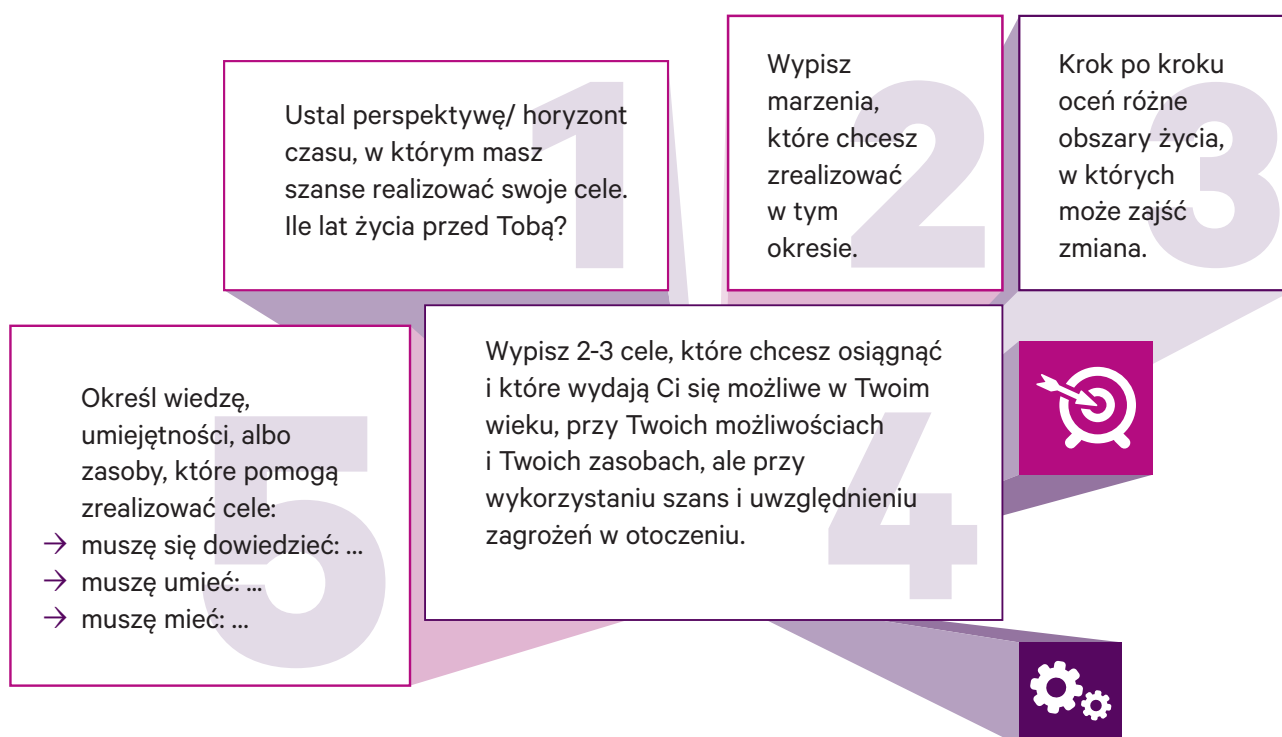
TAK, bo osoby 50+ to już w 2018
roku niemal 40% społeczeństwa
w naszym kraju (ponad 14 milionów),
a w kolejnych latach będzie ich coraz
więcej.

PRZYKŁADY

CZEGO JESZCZE CHCESZ, A CO MOŻESZ PO 50-TCE?

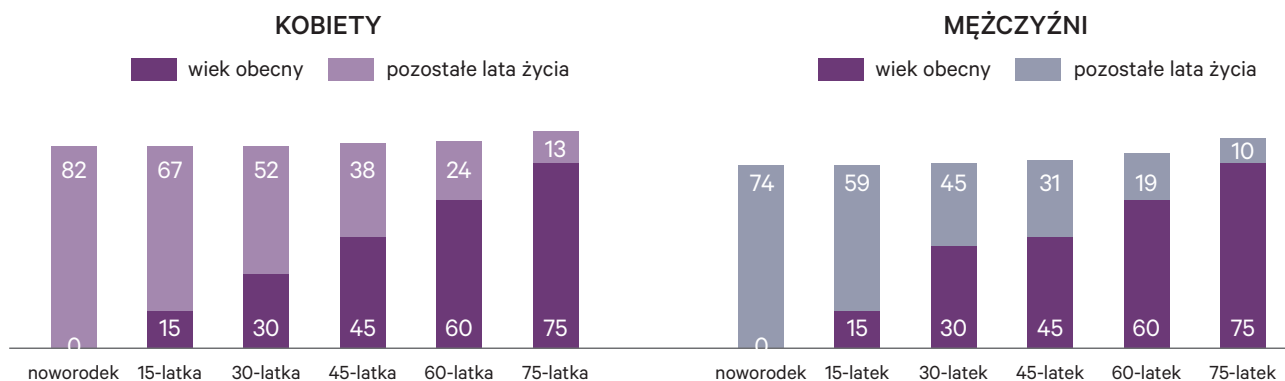
Przeprowadź solidną analizę obecnego własnego stanu – zasobów oraz braków. Można w tym celu udać się do specjalisty np. doradcy zawodowego lub brokera edukacyjnego, albo skorzystać ze specjalnych testów on-line, np.: <http://testy-zawodowe.pl/testy/zainteresowania-zawodowe#informacje>

MOŻESZ TEŻ PRZEPROWADZIĆ ANALIZĘ SAMODZIELNIE, REALIZUJĄC PIĘĆ ZADAŃ:



OBSZAR OCENIANY	OPIS (AKTUALNY STAN, ZASOBY I SŁABOŚCI)	SATYSFAKCJA (UŻYJ SKALI SZKOLNEJ*)	CZY CHCESZ TU JESZCZE COŚ OSIĄGNAĆ? CO? OPISZ TO TAK KONKRETNIE JAK POTRAFISZ.
Zdrowie			
Rodzina			
Znajomi/przyjaciele			
Sprawność fizyczna			
Sprawność umysłowa			
Znajomość języków obcych			
Komunikowanie się z innymi			
Poruszanie się/ wyjazdy			
Sytuacja finansowa			
.....			

*) Skala szkolna: 1 niezadowolający, 2 mierny, 3 dostateczny, 4 dobry, 5 bardzo dobry, 6 celujący



JAK ZREALIZOWAĆ SWOJE ZAMIERZENIA?

Poszukując odpowiedniej formy nauki czy rozwijania kompetencji, należy zastanowić się nad takimi kwestiami, jak np.:

- Jak lubię się uczyć?
- Ile mam czasu i jak szybko chcę widzieć rezultaty?
- Czy potrzebny mi certyfikat/ zaświadczenie?
- Czy zdobyte kompetencje i umiejętności chcę wykorzystywać zawodowo?

Gdzie szukać szkoleń, kursów i studiów dla osób 50+:



JAK WYKORZYSTAĆ NOWE KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI?

MOŻLIWOŚCI DLA WYKORZYSTANIA NOWYCH KOMPETENCJI I UMIEJĘTNOŚCI JEST WIELE:

- podjęcie pracy lub zmiana miejsca pracy,
- rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej,
- wolontariat,
- udział w społeczności lokalnej, np. opieka nad innymi,
- udział w działaniach organizacji, np. spotkania, warsztaty,
- organizowanie własnych inicjatyw i projektów,
- dzielenie się własną wiedzą i doświadczeniem.

• JEŚLI SZUKASZ PRACY TO ZAJRZYJ NA STRONY INTERNETOWE:

<http://50plus.gov.pl/>
<http://zielonalinia.gov.pl/>
<http://www.senior.pl/>

- strefa osób w wieku 50+,
- centrum informacyjne państwowych służb zatrudnienia,
- gdzie w zakładce „praca” znajdziemy szereg porad opisujących to jak należy się przygotować do poszukiwania i podjęcia pracy oraz zamieszczona jest lista aktualnych ofert pracy kierowanych do seniorów.

• INTERESUJE CIĘ WOLONTARIAT? PRZEKONAJ SIĘ JAKIE ZADANIA MA WOLONTARIUSZ:

- towarzyszenie chorym,
- wspieranie niepełnosprawnych,
- opieka nad dziećmi,
- pomoc w rehabilitacji,
- udział w zbiórkach pieniędzy,
- organizowanie zbiórek żywności lub odzieży,
- bezpłatne porady prawne,
- prowadzenie zajęć z młodzieżą,
- organizowanie spotkań w świetlicach środowiskowych.

WAŻNE: JAK ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM?

Najlepiej skierować się do instytucji lub organizacji, w której działaniu dana osoba chce uczestniczyć, lub której inicjatywy chce wspierać.
Przydatne informacje znajdziesz też na portalu: <http://e-wolontariat.pl/>