**Lisa 1**

|  |
| --- |
| **Minu isiklik tööjuhis**Nimi :Kuupäev : |

**Miks ma oma töös hea olen?**



|  |  |
| --- | --- |
| **Minu omadused****Ma kasutan oma töös järgmisi oskusi ja isikuomadusi.** | * Suhtlemisoskus
* Loomingulisus
* Probleemide lahendamise oskus
* Kriitiline mõtlemine
* Koostööoskus
* Uudishimu
* Algatusvõime
* Järjekindlus
* Kohanemisvõime
* Juhtimisvõime
* Sotsiaalne ja kultuuriline teadlikkus
* Muu:
 |
| **Olen oma töös hea järgmistes asjades:** |  |
| **Kirjelda oma ideaalset tööpäeva!Milline see välja näeks?** |  |
| **Mis annab mulle tööd tehes energiat?Kirjelda!** |  |

**Kuidas tulen toime negatiivsete olukordadega tööl?**
 ****

|  |  |
| --- | --- |
| **Kui mul on probleem, negatiivne olukord või halb päev:*** Kuidas ma sellest aru saan? Kuidas teised sellest aru saavad?
* Kuidas ma tean ja ära tunnen, et olen stressis? Kuidas teised selle ära tunnevad?
 |  |
| **Kuidas ma soovin, et inimesed mind kohtleksid, käituksid sellises olukorras:*** Mida teised saaksid teha, et mind aidata?
* Mida ma soovin, et nad EI teeks?
 |  |
| **Kuidas leian jõudu, et sellest olukorrast välja tulla:*** Mida teen, et oma olukorda paremaks muuta?
 |  |
| **Kuidas teised inimesed mind toetada saavad, et olukorda parimal viisil lahendada?** |  |
| **Kui vaatan halvale olukorrale tagasi:*** Mida teeksin teisiti?
 |  |
| **Kuidas ma lõõgastun?** |  |
| **Kui olen vihane või kurb:*** Mida ma teen, et ennast paremini tunda?
 |  |

**Millist tuge vajan, et oma tööd parimal viisil teha?**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **Tööalane järelevalve.** **Sooviksin tuge:** | * Igapäevaselt
* 2-3 korda nädalas
* Kord nädalas
* Kord kuus
* Muu:
 |
| **Inimesed, kes minuga töö ajal tegeleda võiksid / kellega soovin rääkida.****Nende inimeste nimed:** |  |
| **Mind tööl ümbritsevad inimesed.*** Kuidas ma inimestelt abi küsin? Kirjelda!
 |  |
| **Selline õpetamine on minu jaoks parim:** | * Saan esmakordsest seletamisest aru
* Vahel peab juhendit kordama
* Iga kord peab juhendit kordama
* Soovin kirjalikku tööjuhist
* Mulle meeldib, kui algul ette näidatakse ja siis saan ise järgi teha
* Anda juhised ükshaaval
* Anda juhised koos näitega
* Anda uued juhised siis, kui eelmine ülesanne on lõpetatud
* Visuaalne juhendamine
* Muu:
 |
| **Mulle meeldib selline kaugus/vahemaa:** | *Näiteks ei talu ma, kui mind puudutatakse või kui keegi tuleb lähedale. Vajan, et keegi aitaks mul asjadega pihta hakata.**Neutraalne suhtlemine, mitte emotsionaalne jne.* |
| **Mulle meeldib selline juhendamine:** | * Pidev otsene juhendamine
* Vajan kedagi lähedusse, kuid ta võib vahepeal ära käia
* Saan töötada iseseisvalt, keegi võib mind vahepeal kontrollida
* Pärast juhendamist saan iseseisvalt töötada
* Muu:
 |
| **Mulle meeldivad sellised lähenemisviisid:** | * Kohtumised on paberil kirjas
* Kohtumised on läbi räägitud minu tugivõrgustikuga
* (Tõenäolistest) muudatustest on mind teavitatud
* Keegi aitab mul tööga pihta hakata
* Keegi kontrollib mu tööd
* Muu:
 |

**Millist abi või milliseid abivahendeid ma vajan, et saaksin oma tööd parimal viisil teha?**



|  |  |
| --- | --- |
| **Seadmed (tehniline abi / ravimid / igapäevane tugi)** | *Näiteks ratastool, protees, kõne toetavad abivahendid, taimer jne* |
| **Minu töökoht peaks olema kohandatud:** | *Näiteks kohandatud vahendid, laud / tool / arvuti monitor / hiir, taimer või muu abivahend* |
| **Toimin kõige paremini kui mu töökeskkond on kohandatud sellisel viisil:** | * Rahulik keskkond: heli, värvid, visuaalsed stiimulid, lõhnad jne
* Piiratud arv inimesi
* Minu enda tööruum, et vältida ajalist survet ja stressi
* Muu:
 |
| **Toimin kõige paremini kui mind ümbritsevad inimesed teevad järgmist / arvestavad järgmisega:** | * Kasutavad selget/lihtsat kõne
* Räägivad aeglaselt
* Ei anna liiga palju infot korraga

Arvestavad, et* Võin olla endast väljas või agressiivne
* Mulle ei meeldi kriitika
* Talun kriitikat ainult nelja silma all olles
* Vajan motiveerimist
* Muu:
 |

**Milline on minu töövõimekus?**



|  |  |
| --- | --- |
| **Suudan töötada sellise arvu produktiivseid****töötunde nädalas:** |  |
| **Tööjõudlus / tempo:** | * Minu hetke tööjõudlus on maksimaalne, mida suudan saavutada
* Minu tööjõudlus paraneb praktiseerimise kaudu ning kui uue töökeskkonna ja tööga harjun
* Muu:
 |
| **Minu füüsiline võimekus:** | * Mul on raskusi asjade tõstmisega
* Ma ei jaksa pikka aega järjest seista
* Minu tegevus on muul moel füüsiliselt limiteeritud:
 |
| **Minu võimekus:** | * Vajan rohkem pause
* Vajan töö tegemiseks rohkem aega
* Vajan reageerimiseks rohkem aega
* Võin kiiresti väsida
* Muu:
 |