**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: |