

# Zbirka orodij CONVOLUT

# Priročnik za

# svetovalce

Odkrijte svoje spretnosti za prostovoljstvo

Profil**PASS**  
CONVOLUT



Co-funded by  
the European Union

Projekt CONVOLUT izhaja iz EU projektov CORE, COOCOU, SCOUT, DISCOVER in KISS, ki so bili do zdaj uspešno izvedeni, s ciljem prilagoditi ProfilPASS kot orodje za ocenjevanje usposobljenosti ljudi na začetku upokojitve. Ta ciljna skupina je na prehodu iz zaposlitve v upokojitev in potrebuje podporo v tem pomembnem prehodnem obdobju. CONVOLUT želi spodbuditi ljudi na začetku upokojitve, da se vključijo v izpolnjujoče in družbeno pomembno prostovoljno delo, tako da jim daje spodbude in jih motivira za samorefleksijo o njihovih veščinah in znanju za prostovoljno delo. Ta projekt koordinira DIE in je namenjen ljudem na začetku upokojitve in svetovalcem v sodelujočih državah (Nemčija, Grčija, Avstrija, Švedska, Slovenija in Španija), ki delajo s ciljno skupino in spodbujajo njene možnosti za prostovoljstvo.

Razvito v marcu 2023

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev, in Komisija ni odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih ta publikacija vsebuje.

Ta projekt financira Evropska komisija v okviru programa Erasmus+ (KA220 – partnerstva za sodelovanje pri izobraževanju odraslih).

Koda projekta: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

**Publikacijo koordinira:**

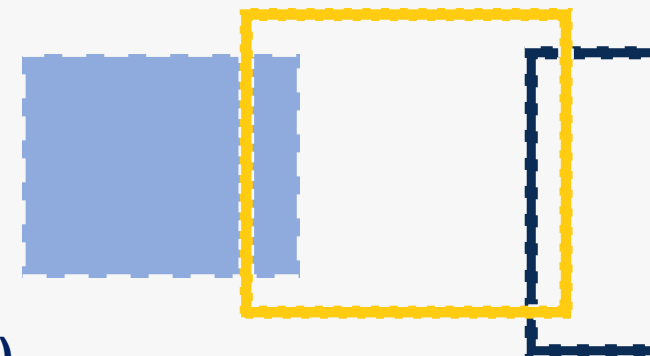
# Zbirka orodij CONVOLUT

## Priročnik za svetovalce

Priročnik za svetovalce je referenčno gradivo, ki zagotavlja bistvene informacije in podporo pri delu z zbirko orodij CONVOLUT in orodjem ProfilPASS za pripravo na upokožitev.

### Vsebina

1. **Uvod** (str. 3)
2. **Ozadje in cilji zbirke orodij CONVOLUT** (str. 4)
3. **Kako uporabljati zbirko orodij CONVOLUT** (str. 6)
  - 3.1. **Orodja za svetovanje in uporaba »informativnih listov«** (str. 7)
  - 3.2. **Priročniki za svetovalce** (str. 9)
  - 3.3. **Navigacija po »Seznamih dodatnih orodij, vodnikov in drugih uporabnih projektov«** (str. 10)
  - 3.4. **Kako delati z zbirko orodij CONVOLUT** (str. 11)
4. **Kako uporabljati ProfilPASS za pripravo na upokožitev** (str. 12)
  - 4.1. **Kako se znajti v orodju ProfilPASS za pripravo na upokožitev** (str. 13)
  - 4.2. **Kako delati z orodjem ProfProfilPASS za pripravo iPASS za pripravo na upokožitev** (str. 15)
  - 4.3. **Posebne funkcije orodja na upokožitev** (str. 17)



# 1. Uvod

Prehod iz zaposlitve v upokojitev je za ljudi pomembno prehodno obdobje. Upokojitev pomeni, da ni več pridobitne zaposlitve, ki je zaznamovala vsakdanje življenje, zato se lahko pojavita občutek nekoristnosti in nezadostne storilnosti. To lahko razumemo kot izgubo priznanja in smisla življenja. Zaradi sodobnih življenjskih razmer, hitrih sprememb v vsakdanjem življenju, gospodarske krize, zdravstvene krize in široke uporabe novih tehnologij se starejši ljudje vse bolj počutijo izvzete iz konteksta in se ne morejo uskladiti s sodobnim svetom. Učinki na njihovo psiho, socializacijo in širše zdravje se povečujejo. Da bi preprečili morebitno izolacijo, ki se lahko pojavi po upokojitvi, je treba poiskati alternativna področja dejavnosti, na katerih lahko ljudje še naprej prevzemajo odgovornost in naloge ter prenašajo svoje znanje in izkušnje na prihodnje generacije. Zato si projekt CONVOLUT prizadeva pomagati ljudem na začetku upokojitve pri izbiri prostovoljnega dela, ki ustreza njihovim sposobnostim.

Ta priročnik je dopolnilni priročnik k ostalim rezultatom projekta CONVOLUT, katerega glavni cilj je spodbujati socialno vključenost in državljansko udejstvovanje ljudi na začetku upokojitve ter jim pomagati pri opolnomočenju in vseživljenjskem učenju. V bistvu gre za vodnik po vsebini zbirke orodij CONVOLUT in ProfilPASS-a za pripravo na upokojitev. Priročnik je referenčno gradivo in daje predloge zainteresiranim strankam, kako uporabljati zbirko orodij CONVOLUT in ProfilPASS za pripravo na upokojitev. Priročnik je namenjen spoznavanju orodij in njihove uporabe, ki jih je

mogoče prilagoditi posebnim potrebam ciljne skupine. Orodja je treba ustrezno uporabiti glede na posamezen primer in svetovalni pristop.

## O projektu CONVOLUT

Projekt CONVOLUT (CONsider your skills for VOLUnTeering) želi spodbuditi ljudi na začetku upokojitve, da se vključijo v izpolnjujoče in družbeno pomembno prostovoljno delo, tako da jim daje spodbude in jih motivira za samorefleksijo o njihovih veščinah in znanju za prostovoljno delo. Ljudje na začetku upokojitve so na prehodu iz zaposlitve v upokojitev, zato projekt CONVOLUT ponuja podporo v tem življenjskem obdobju. Projekt koordinira DIE in je namenjen svetovalcem v sodelujočih državah (Nemčija, Grčija, Avstrija, Švedska, Slovenija in Španija), ki delajo s ciljno skupino in spodbujajo njene možnosti za prostovoljstvo.

## 2. Ozadje in cilji zbirke orodij CONVOLUT

Pred začetkom priprave zbirke orodij CONVOLUT, je bila v vseh partnerskih državah (Avstrija, Nemčija, Grčija, Slovenija, Španija, Švedska) opravljena celovita analiza potreb začetnega stanja, ozadja in potreb ljudi iz ciljne skupine na začetku upokojitve, in sicer s pomočjo dokumentacijskih raziskav, strokovnih intervjujev in fokusnih skupin.

Ozadje projekta so demografske spremembe in z njimi povezane zdravstvene posledice za posameznika ter družbeno-ekonomski izzivi za družbo. Po napovedih Evropske komisije (Evropska komisija 2012: 3) se bo število upokojencev najbolj povečalo v obdobju do leta 2035 zaradi t. i. »baby boom« generacije. Zato si CONVOLUT prizadeva motivirati to skupino ljudi za prostovoljne dejavnosti in jih spremljati v fazi prehoda v upokožitev.

Načrtovani projekt je povezan z desetletjem zdravega staranja 2020–2030, ki ga je razglasila Svetovna zdravstvena organizacija in v katerem naj bi ljudem omogočili zdravo in dolgo življenje z izboljšanjem telesnega, duševnega in kognitivnega zdravja ter sodelovanjem v družbi in samostojnim življenjem. S prostovoljnimi dejavnostmi je mogoče zmanjšati naraščajoče tveganje socialne izključenosti in s tem povezane zdravstvene posledice, npr. motnje spanja, bolezni srca in ožilja, depresijo in druge duševne bolezni (prim. Huxhold, Engstler 2019: 72).

Poleg tega projekt sledi konceptu vseživljenjskega učenja, saj se obstoječe kompetence krepijo, spodbujajo in uporabljajo s sodelovanjem. Svetovna pandemija COVID-19 je še močneje osvetlila pomen prostovoljstva in ohranjanja družbenega življenja. Prostovoljstvo lahko pomembno prispeva k ohranjanju socialne kohezije, ki jo želi spodbujati projekt CONVOLUT.

### CONVOLUT Obširno poročilo o identifikaciji potreb

Nedavno je vseh 6 držav partneric projekta CONVOLUT (Avstrija, Nemčija, Grčija, Slovenija, Španija in Švedska) izvedlo nacionalno raziskavo, da bi ugotovili potrebe ciljne skupine projekta.



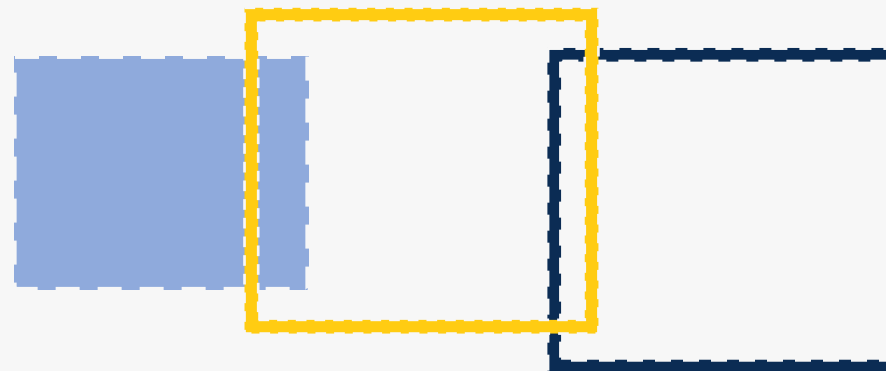
Izčrpano poročilo predstavlja zbirko ugotovitev partnerjev in vključuje dobre prakse ter koristna priporočila za razvoj [zbirke orodij CONVOLUT](#).

## 2. Ozadje in cilji zbirke orodij CONVOLUT

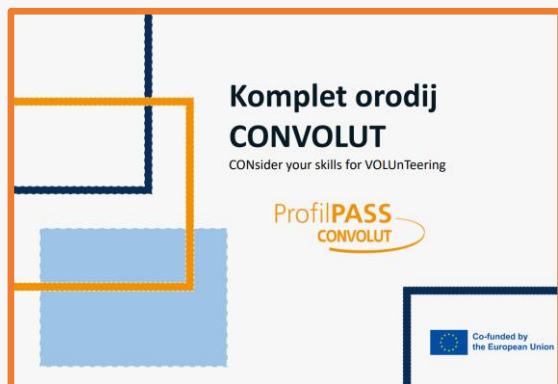
Na podlagi navedenih razlogov je vključevanje ljudi na začetku upokojitve v prostovoljstvo izrednega pomena, saj jim pomaga ohraniti družbeno udeležbo in vključenost. Zato je glavni cilj načrtovanega projekta dati osebam spodbudo na začetku upokojitve in spodbuditi samorefleksijo glede njihovih kompetenc in znanja, da bi jih navdihnili in aktivirali za prostovoljstvo kot obliko državljanskega udejstvovanja.

Brez pomoči svetovalcev (vključno z mentorji, vzgojitelji in koordinatorji prostovoljnih dejavnosti) to morda ne bo mogoče. Z njihovo pomočjo pri ocenjevanju kompetenc in projektnimi gradivi, razvitimi v okviru projekta CONVOLUT, bodo osebe na začetku upokojitve dobile priložnost razmisliti in spoznati svoje kompetence in prednosti za državljansko udejstvovanje ter dobile podporo pri iskanju prostovoljnega dela, ki ustreza njihovemu profilu kompetenc, vrednotam in interesom.

Ta priročnik za svetovalce vsebuje vse potrebne informacije in smernice za uporabo zbirke orodij CONVOLUT in ProfilPASS-a za pripravo na upokojitev.



### 3. Kako uporabljati zbirko orodij CONVOLUT



Kot je navedeno zgoraj, je zbirka orodij CONVOLUT kompet različnih orodij za ocenjevanje kompetenc, orodij o prostovoljstvu, vodnikov za razmišljanje o staranju in prehodu v (aktivno) upokožitev ter priročnikov za svetovalce, ki izhajajo iz različnih okolij in so jih razvile različne organizacije. Od **svetovalcev** je odvisno, katero(-a) orodje(-a) ali metodo(-e) bodo izbrali za postopek svetovanja z osebami iz ciljne skupine na začetku upokožitve. Z naslednjimi pojasnili si bodo svetovalci lažje predstavljali osnovno strukturo zbirke orodij in kje najti posamezna orodja, vodnike ali priročnike.

Zbirka orodij CONVOLUT je razdeljena na **pet glavnih razdelkov**, ki so predstavljeni v obliki »**informativnih listov**« kot so:

- ProfilPASS za pripravo na upokožitev,
- Refleksivni vodniki o staranju in prehodu v (aktivno) upokožitev,
- Orodja za prostovoljstvo,
- Priročniki za svetovalce,
- in dopolnilni seznam dodatnih orodij, vodnikov ter drugih uporabnih projektov in povezav, ki je naveden na koncu publikacije.



## 3. Kako uporabljati zbirko orodij CONVOLUT

### 3.1. Orodja za svetovanje in uporaba »informativnih listov«

V prvih štirih razdelkih so predstavljena posebna orodja. Prva tri poglavja ponujajo pregled posebnih orodij za neposredno uporabo s ciljno skupino, četrto pa je namenjeno le svetovalcem in njihovemu delu. Podrobna razlaga prvih štirih kategorij sledi na naslednjih straneh.

Naslovi poglavij služijo kot predhodne orientacijske točke. Da bi našli najprimernejše orodje za svoj **svetovalni** kontekst, lahko svetovalci dobijo pregled nad vsakim orodjem s pomočjo »informativnega lista«. Na teh informativnih listih je na kratko predstavljeno orodje z opisom njegove praktične uporabe in ciljev, ciljne skupine in (pred)pogojev, potrebnih za delo z orodjem, ter ključnih značilnosti orodja. Poleg tega informativni list vsebuje neposredno spletno povezavo do orodja in napotke o tem, kje je mogoče najti dodatne informacije. Tako lahko uporabniki enostavno najdejo in dostopajo do različnih orodij, ki jim bodo pomagala pri delu z **ljudmi na začetku upokojitve** in ki ustrezajo njihovim potrebam v procesu svetovanja.

#### ProfilPASS V pripravi na upokožitev

Nemški inštitut za izobraževanje odraslih  
Leibniz Center za vseživljenjsko učenje (DIE)

##### Kaj vsebuje? (Cilj orodja)

ProfilPASS v pripravi na upokožitev je osrednji del kompleta orodij CONVOLUT. Podpira sistematično beleženje in dokumentiranje kompetenc z namenom oblikovanja kompetenčnega profila. Uporabniki naj bi prepoznali svoj ogromen potencial. Z identifikacijo kompetenc se spodbuja osebni in po-profesionalni (nadaljnji) razvoj ter (pre)usmerjanje. Z različnimi vzgibi in primeri bodo uporabnikom prikazane možnosti in priložnosti novega obdobja življenja.

##### Komu je namenjen? (Ciljna skupina in možne uporabe)

ProfilPASS v pripravi na upokožitev je namenjen ljudem, ki prehajajo v pokoj. Za razvoj te različice ProfilPASS je bil uporabljen obstoječi portfelj ProfilPASS in izvedene prilagoditve glede na potrebe ciljne skupine. Natančnejše, prilagoditve so bile narejene na vsebini in postavitvi.

##### Hitri pregled

- ⇒ Cilj ProfilPASS - V pripravi na upokožitev je predstaviti različne načine oblikovanja te specifične življenjske dobe.
- ⇒ Podpreti želi ljudi pri soočanju in prepoznavanju lastnih kompetenc.
- ⇒ Ljudi želi motivirati za aktivno upokožitev in prostovoljno delo.
- ⇒ Želi usmeriti pogled navznoter k prednostim in navzven k priložnostim.
- ⇒ ProfilPASS vsebuje veliko slik in ikon.
- ⇒ Struktura in priprava ProfilPASS sta vizualno podprti.
- ⇒ Vsebuje citate iz pričevanj, ki ponazarjajo vsebino, jo oživljajo, služijo kot impulzi in imajo identifikacijski potencial.
- ⇒ Vsebinska ProfilPASS je razdeljena na naslednja poglavja: »Upokožitev kot prelomnica«, »Moje življenje – pregled«, »Interesi in prosti čas«, »Družina in gospodinjstvo«, »Prijatelji in soseska«, »Prostovoljno delo in vključenost«, »Delo in nadaljnje izobraževanje«, »Izobraževanje in univerza« in »Šola, otroštvo in mladost«, »Bilanca stanja«, »Naslednji koraki in obeti« in »Pričevanja«.

##### Povezava do orodja

[https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article\\_id=143&clang=0](https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article_id=143&clang=0)

##### Jeziki na voljo

nemški, angleški, švedski, grški, španski, slovenski

##### Več informacij

[https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article\\_id=127&clang=0](https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article_id=127&clang=0)

German Institute for Adult Education  
Leibniz Centre for Lifelong Learning  
(DIE)  
Servicestelle ProfilPASS  
Heinemannstrasse 12-14  
53175 Bonn,  
Nemčija



Za podrobnejši vpogled si lahko informativni list povečate



## 3. Kako uporabljati zbirko orodij CONVOLUT

### 3.1. Orodja za svetovanje in uporaba »informativnih listov«

#### 1. ProfilPASS za pripravo na upokožitev

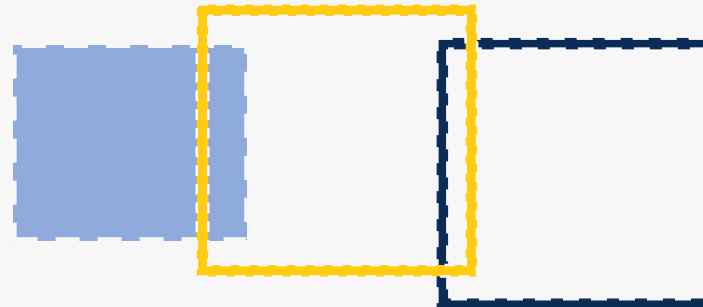
Prvo orodje in hkrati jedro zbirke orodja CONVOLUT je nova različica ProfilPASS-a, ki je prilagojen ciljni skupini oseb na začetku upokožitve. Nacionalne raziskave partnerskih organizacij projekta CONVOLUT so razkrile, da v partnerskih državah ni nobenega orodja ali instrumenta za ocenjevanje kompetenc posebej za ciljno skupino. Zato je to praznino zapolnil razvoj novega ProfilPASS-a. Novi ProfilPASS za pripravo na upokožitev in njegove prilagoditve v primerjavi s splošnim ProfilPASS-om bodo predstavljeni na informativnem listu po razlagi strukture tega orodja.

#### 2. Vodniki o staranju in prehodu v (aktivno) upokožitev

Vodniki o staranju in prehodu v (aktivno) upokožitev so na razpolago tukaj. Ciljna skupina lahko najprej pregleda svoje prejšnje poklicno življenje in oblikuje cilje za upokožitev, na podlagi katerih se lahko v naslednjem koraku odloči za določeno prostovoljsko delo. Vse te smernice lahko uporabljate samostojno, lahko pa jih uporabite tudi v svetovalnem procesu ali pri skupinskem delu.

#### 3. Orodja za prostovoljstvo

Ta kategorija vključuje orodja na temo prostovoljstva - od iskanja ustreznega prostovoljskega delovnega mesta do vodnikov in informacij o posebnih področjih prostovoljstva, ki ustrezajo ciljni skupini, do beleženja novih kompetenc, pridobljenih s prostovoljskim delom, in številnih drugih gradiv. Razdeljena je na dve kategoriji, in sicer na samotestiranje in vodnike za posamezna področja prostovoljnega dela.



# 3. Kako uporabljati zbirko orodij CONVOLUT

## 3.2. Priročniki za svetovalce

Ta del zbirke orodij CONVOLUT vključuje smernice in priročnike za svetovalce. To učno gradivo lahko podpre razvoj kompetenc svetovalcev in jim pomaga pri oblikovanju svetovalnih postopkov s ciljno skupino projekta CONVOLUT, tj. oseb na začetku upokojitve. Priročniki so ponovno predstavljeni po vzoru informativnih listov.



ProfilPASS  
CONVOLUT

### 4. Priročniki za svetovalce

Ta del kompleta orodij CONVOLUT vključuje smernice, politike in priročnike za svetovalce. To učno gradivo lahko podpira razvoj kompetenc svetovalcev in jim pomaga oblikovati svetovalne procese s ciljno skupino CONVOLUT.

36

### EPALE komplet virov: Vključevanje starajočega se prebivalstva in medgeneracijsko učenje

Evropska komisija

#### Kaj vsebuje? (Cilj orodja)

Predstavljeni so različni prispevki in viri, ki jih je mogoče uporabiti za razvoj izobraževalnih ponudb. Cilj je podpirati integracijo starejših in jim ponuditi možnost vključevanja v družbeno življenje ter samostojnega oblikovanja lastnega staranja.

#### Komu je namenjen? (Ciljna skupina in možne uporabe)

Komplet virov je namenjen organizacijam, izvajalcem in usmerjevalcem učenja, ki delajo z ljudmi v poznejših letih odraslosti.

#### Hitri pregled

Orodje je razdeljeno na prispevke na blogih, ki predstavljajo npr. konkretni projekti in viri, kjer so navedene metode in materiali za delo s starejšimi občani. Namen kompleta virov je odgovoriti na naslednja vprašanja: Kako se spreminjajo izobraževalne potrebe starejše generacije? Kaj je treba upoštevati pri izobraževalnih ponudbah za starejše udeležence? Kakšne izzive prinaša Covid kriza za izvajalce izobraževanja pri zasnovi in izvedbi tečajev? Katere veščine so pomembne za aktivno staranje? Kako lahko starejše podpremo pri razvijanju veščin digitalnih medijev? Kako se lahko zoperstavimo stigmatizaciji starejših in spodbujamo pozitivno kulturo staranja? Kako je mogoče družbeno sodelovanje oblikovati z medgeneracijskimi pobudami? Kako lahko ljudje že v mladosti ozavestijo temo skrbi za starost? Za dostop do dokumenta je potrebna brezplačna registracija na spletnem mestu EPALE.

#### Povezava do orodja

[https://epale.ec.europa.eu/system/files/2021-04/Ressourcen%20KIT\\_Inklusion%20der%20alternativen%20Bevo%CC%88kerung.pdf](https://epale.ec.europa.eu/system/files/2021-04/Ressourcen%20KIT_Inklusion%20der%20alternativen%20Bevo%CC%88kerung.pdf)

Jeziki na voljo  
nemški

#### Več informacij

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/epale-deutschland-ressourcenkits#:~:text=The%20EPALE%20Resource%20Kit%20on%20the%20Topic%20Inclusion%20of%20the%20Aging%20Bevo%20and%20Design%20of%20Educational%20Programmes.>

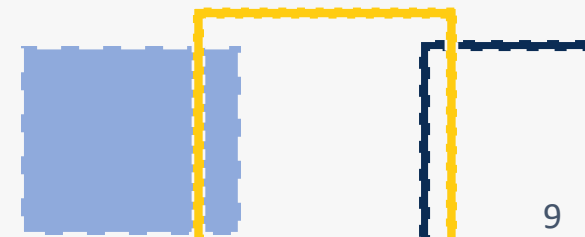
ProfilPASS  
CONVOLUT

37

Informativni listi, ki predstavljajo **priročnike za svetovalce** namerno sledijo natančni strukturi informativnih listov, v katerih so predstavljena orodja za svetovanje, saj so v pomoč svetovalcem.

Priročniki so bili ločeni od ostalih orodij zaradi njihove večplastne narave, ki predstavlja več pristopov k določeni temi, kar zahteva drugačno miselnost in pristop pri uporabi.

Za podrobnejši vpogled si lahko informativni list povečate



## 3. Kako uporabljati zbirko orodij CONVOLUT

### 3.3. Navigacija po »Seznamih dodatnih orodij, vodnikov ter drugih uporabnih projektov in povezav«

Če svetovalci potrebujejo dodatna orodja za proces svetovanja ali če v informativnih listih niso našli ustreznega orodja, si lahko ogledajo naslednji izbor v »Seznamih dodatnih orodij, vodnikov in drugih uporabnih projektov in povezav«. Ta orodja, vodniki ter drugi uporabni projekti in povezave so bili zbrani kot del raziskave za zbirko orodij CONVOLUT.

ProfilPASS  
CONVOLUT

### Seznami dodatnih orodij, vodnikov in drugih uporabnih projektov ter povezav

Če potrebujete dodatna orodja ali aplikacije za svoj postopek usmerjanja ali niste našli ustreznega orodja na podatkovnih straneh, si lahko ogledate naslednji izbor dodatnih orodij in aplikacij. Ta orodja in aplikacije so bili zbrani kot del raziskave za komplet orodij CONVOLUT.

41

Seznam drugih uporabnih projektov in povezav:

ProfilPASS  
CONVOLUT

Ime	Organizacija	Posebnosti/opis	Jezik	Ime
Voluntariado	Comunidad Madrid	Spletna stran madridskih prostovoljskih dejavnosti vsebuje tudi razdelek o usposabljanju za prostovoljce. Tu so na voljo aktualna izobraževanja za prostovoljce in potencialne prostovoljce, npr. o tem, kako začeti s prostovoljstvom ali kako delati z različnimi ciljnimi skupinami.	Španski	<a href="https://www.comunidad.madrid/etiquetas/voluntariado">https://www.comunidad.madrid/etiquetas/voluntariado</a>
TSITour	Ovar Forma (PT), CEPROF (PT), Fundación INTRAS (ES), Centro por il Sviluppo creativo "Danilo Doçi" (IT), KMOP (GR), DEFODIN (ES)	Usposabljanje, vključeno v ta projekt, želi udeležencem zagotoviti prava orodja za ustvarjanje, izvajanje in evalvacijo projekta o socialnem vključevanju starejših kot prostovoljnih »lokalnih priporočevalcev zgodb«.	angleški, grški, italijanski, portugalski, španski	<a href="https://tsitour.eu/about/">https://tsitour.eu/about/</a>
Starejši prostovoljci za integracijo migrantov	International House Vilnius-Soros (LT), Anmro Oy (FI), DIAN (GR), ifa Akademie (GER), GSV095 (FR), Medardo Čaboto (LT)	Namen projekta je spodbujati razvoj socialnih, državljskih, medkulturnih in prostovoljskih veščin tako, da se predstavnikom obeh ciljnih skupin omogoči edinstvena priložnost za integracijo in ponovno vključitev v družbo.	angleški, finski, grški, litovski, francoski, nemški	<a href="http://www.seniorsmirants.eu/en/about-the-project">http://www.seniorsmirants.eu/en/about-the-project</a>
Priručnik za prostovoljstvo mladih in socialno delovanje v zdravstvu in socialnem varstvu	NHS Department of health and social care (UK)	Zbirka orodij se ukvarja z rekrutiranjem mladih prostovoljcev. Razpravlja tudi o tem, kako narediti prostovoljstvo privlačno za mlade in kako se soočiti s pričakovani glede zaposlitve.	angleški	<a href="https://volunteeringmatters.org.uk/app/uploads/2018/11/YSA_Toolkit_2018_FINA.pdf">https://volunteeringmatters.org.uk/app/uploads/2018/11/YSA_Toolkit_2018_FINA.pdf</a>
Revija za starejše občane	TippNET GmbH	Spletna revija za starejše občane tedensko obravnava različne teme starejših občanov in ponuja nasvete o izobraževanju, prostem času, denarju, varnosti in stanovanju.	nemški	<a href="https://www.aktive-rentner.de/">https://www.aktive-rentner.de/</a>

42

Seznam drugih uporabnih projektov in povezav:

ProfilPASS  
CONVOLUT

Ime	Organizacija	Posebnosti/opis	Jezik	Ime
Prostovoljstvo in njegove presenetljive koristi	Help Guide	Orodje pomaga prepoznati cilje in interese za prostovoljno delo, nagti organizacijo in kar najbolje izkoristi prostovoljstvo. Zanimivost je tudi ta, da so opisane koristi prostovoljstva za dobro počutje.	angleški	<a href="https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm">https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm</a>
Samocena čustvene inteligence	Vrednotenje in priznavanje neformalnega znanja (VPNZ)	Orodje nam lahko pomaga odkriti lasten profil čustvene inteligence ter prepoznati prednosti in slabosti. To je lahko še posebej koristno v primeru čustvenih napetosti in težav v delovnem ali življenjskem okolju, ki jih ne moremo rešiti sami, ko doživljamo napetosti v medsebojnih odnosih, ko se nam zdi, da ne obvladujemo čustvenih reakcij, ko čutimo, utrujenost brez posebnega razloga itd.	slovenski	Vprašalnik: <a href="https://vpnz.acs.si/sl/">https://vpnz.acs.si/sl/</a>  Navodila za uporabo: <a href="https://vpnz.acs.si/Custvena_inteligenost_vodila_za_svetovalce">https://vpnz.acs.si/Custvena_inteligenost_vodila_za_svetovalce</a>
E-Portfolijo	Andragoški center Republike Slovenije	E-portfolio naj bi pomagal pri formalnem evidentiranju veščin, pridobljenih s prostovoljstvom, da bi jih lahko uporabili pri iskanju zaposlitve ali nadaljnjem usposabljanju. Prostovoljce lahko podpirajo mentorji v njihovi prostovoljski organizaciji.	slovenski	<a href="https://eportfolijo.acs.si/">https://eportfolijo.acs.si/</a>
Die Engagement-berater	Deutscher Caritasverband e.V.	Nemški Caritas ponuja svetovanje o prostovoljstvu v svojih približno 50 prostovoljskih centrih. Ta spletna stran ponuja dodatne informacije in druga gradiva, npr. o delu prostovoljskih centrov z begunci ali z družinami.	nemški	<a href="https://www.caritas.de/spendendengagement/engagieren/ehrenamt/freiwilligenzentren/">https://www.caritas.de/spendendengagement/engagieren/ehrenamt/freiwilligenzentren/</a>

43


Za podrobnejši vpogled si lahko sezname povečate

### 3. Kako uporabljati zbirko orodij CONVOLUT

#### 3.4. Kako delati z zbirko orodij CONVOLUT

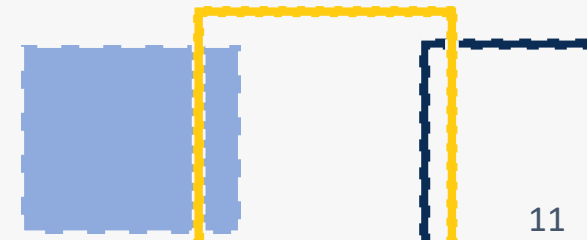
Tukaj predstavljena zbirka orodij CONVOLUT ponuja svetovalcem obsežne možnosti izbire in priložnost, da prilagodljivo uporabljajo orodja, ki najbolj ustrezajo njihovim potrebam v procesu svetovanja in individualnim potrebam njihovih svetovancev. Določeno orodje lahko poiščete na podlagi danih kategorij in tako najdete koristno metodo za svojo svetovalno situacijo.

Če iščete podporo v procesu svetovanja, imate na voljo naslednje možnosti za delo z zbirko orodij:

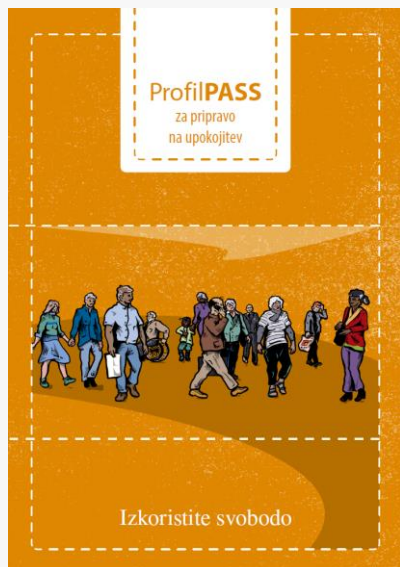
 Uporabite lahko **orodja za oceno kompetenc** tako, da svetovanci sami opravijo delno ali popolno oceno usposobljenosti pred začetkom svetovalnega postopka. Rezultati te predhodne ocene in/ali izkušnje, o katerih poroča svetovanec, lahko služijo svetovalcu kot pokazatelji, da nadaljnje korake svetovanja prilagodi individualnim potrebam in ustrezni izhodiščni situaciji svetovanca.

 **Orodja za prostovoljstvo** lahko spremlja tudi več orodij, ki so predstavljena v različnih kategorijah zbirke orodij CONVOLUT. Združite jih lahko s prej omenjenimi vodniki ali ProfilPASS-om za pripravo na upokožitev, da spodbujate dinamiko svetovanca.

**Na splošno vas spodbujamo k ustvarjalnemu delu z zbirko orodij,  
na primer z združevanjem različnih orodij in celo nekaterih elementov različnih orodij.**



## 4. Kako uporabljati ProfilPASS za pripravo na upokojitev



ProfilPASS za pripravo na upokojitev je namenjen osebam na prehodu v upokojitev. ProfilPASS omogoča uporabnikom, da s sistematičnim beleženjem in dokumentiranjem svojih kompetenc ustvarijo kompetenčni profil in prepoznajo svoj potencial, tudi če ga še ne poznajo.

### 4.1. Kako se znajti v orodju ProfilPASS za pripravo na upokojitev

Orodje ProfilPASS za pripravo na upokojitev temelji na ProfilPASS-u, ki je orodje za ugotavljanje in dokumentiranje lastnih spretnosti in kompetenc. Prvotno ga je ustvaril [Nemški inštitut za izobraževanje odraslih](#) in je bil nadalje razvit v različnih evropskih projektih.

Orodje ProfilPASS za pripravo na upokojitev je vizualno privlačen in ustvarjata videz revije. ProfilPASS vsebuje številne slike in simbole ter citate iz pričevanj, ki ponazarjajo vsebino, jo naredijo bolj nazorno, služijo kot spodbude in imajo identifikacijski potencial.

1 Prvo poglavje »Upokojitev kot prelomnica« je pozdravna kolumna v uredniškem slogu, katere namen je predstaviti začetne koncepte, vključene v prilagojeni ProfilPASS in spodbuditi uporabnike, da nadaljujejo. V tem poglavju je poudarjen pomen dojemanja upokojitve kot vznemirljivega življenjskega poglavja.

2 Drugo poglavje »'Svoboda od' je 'svoboda za'« se začne z vrsto navdihujočih izjav, ki prikazujejo, kako s svobodo od obveznosti pride svoboda za vse stvari, ki so za vas pomembne. Uporabljena je vrsta izkušenj z resničnimi pričevanji, ki uporabnike motivirajo in navdihujejo.

3 Tretje poglavje je »Spoznavanje potenciala, uporaba priložnosti, oblikovanje prihodnosti«, ki služi kot začetni način, da posameznik razume, kaj je ProfilPASS in kako ga uporabiti za odkrivanje lastnih prednosti in kompetenc. Prav tako je predstavljeno, kako se lahko ProfilPASS uporablja v družbi svetovalca.

4 Četrto poglavje »Moje življenje – pregled« služi za začetno strukturiranje spretnosti in izkušenj uporabnikov s pregledom različnih dejavnosti v njihovem življenju.

## 4. Kako uporabljati ProfilPASS za pripravo na upokožitev

### 4.1. Kako se znajti v orodju ProfilPASS za pripravo na upokožitev

Sistem ProfilPASS deluje v skladu z naslednjo osnovno shemo, ki vključuje štiri osrednje korake, ki jih je treba opraviti za vsako področje dejavnosti:

1. korak	Poimenujte	Tukaj morajo uporabniki prepoznati in poimenovati pomembne faze, dogodke in dejavnosti v svojem življenju.
2. korak	Opišite	Tukaj morajo uporabniki natančno opisati svoje dejavnosti.
3. korak	Poiščite bistvo	Tukaj bodo navedene kompetence, ki so bile razvite skozi njihove aktivnosti.
4. korak	Ocenite	Tukaj bodo kompetence ovrednotene s sistemom ocenjevanja in ocenjena bo njihova vrednost.

V petem poglavju »Na poti odkrivanja vaših znanj in spretnosti« se uporabniki seznanijo s štiristopenjsko shemo, po kateri se poglobljeno analizirajo njihove izkušnje in kompetence.

5



V šestem poglavju, »Interesi in prosti čas«, je podan pregled vsakdanjega življenja z možnostjo ocenjevanja kompetenc za vsak interes z ocenjevalno lestvico.

6

V osmem poglavju, »Prijatelji in sosedje«, je pregled sodelovanja v skupnosti dopolnjen z oceno značaja in lastnosti.

8

Deseto poglavje, »Delo in nadaljnje izobraževanje«, je posvečeno poklicnim spretnostim in se osredotoča tudi na to, v čem so svetovanci uživali in v čem ne.

10

V dvanajstem poglavju »Šola, otroštvo in mladost« si lahko uporabniki vzamejo čas in razmislijo o svojih mladih letih ter o tem, kaj lahko uporabijo iz tega obdobja.

12

V sedmem poglavju, »Družina in gospodinjstvo«, je podan pregled odnosov in domačega življenja z ocenjevalnimi tabelami za vsak opis po sistemu od ene do treh zvezdic.

7

V devetem poglavju, »Prostovoljstvo in prostovoljno delo« je podan pregled tega, kako in kaj svetovanci počnejo, ko so prostovoljci.

9

V enajstem poglavju »Usposabljanje in študij« se lahko posamezniki osredotočijo na usposabljanje in študij, ki so ga že opravili.

11

Zbere se »Rezultat« vseh ugotovljenih in razvrščenih kompetenc.

13

## 4. Kako uporabljati ProfilPASS za pripravo na upokožitev

### 4.1. Kako se znajti v orodju ProfilPASS za pripravo na upokožitev

**14** V štirinajstem poglavju »Naslednji koraki in napovedi« je uporabnik pozvan, da na podlagi pridobljenih spoznanj oblikuje zaključke in načrtuje naslednje korake. To je pomembno zato, da bodo lahko v upokožitvi kar najboljše izkoristili svoje sposobnosti in delali tisto, v čemer so zares dobri in kar jih veseli.

**15** V petnajstem poglavju, »Pričevanja«, bralec bolje spozna ljudi, ki so mu pomagali dati dejanske, realistične in vidne primere, kako je lahko videti izpolnjeno življenje v upokožitvi.

Za to se projektni konzorcij zahvaljuje vsakemu od osmih spremljevalcev!

**16** V šestnajstem poglavju »Povezave in naslovi« so zbrane nekatere kontaktne točke in organizacije, kjer lahko osebe, ki se udeležujejo postopka ProfilPASS v okviru priprave na upokožitev, opravljajo prostovoljno delo ali dobijo več informacij o prostovoljnem delu.

**17** V sedemnajstem poglavju »Informacije o projektu CONVOLUT« se zaključí s kratko predstavitvijo projekta in mehanizma financiranja.

## Spoznajte potencial, izkoristite priložnosti, oblikujte prihodnost

Vaše dosežanje življenje je bilo povezano predvsem z znanjem in izkušnjami. V šoli je bilo to nagrajeno z ocenami, v službi s priznanji, nagradami ali bonusi. To pomeni: kar znate in zmorete na teh področjih vam je znano, saj je bilo vedno v središču pozornosti.

ProfilPASS pa vam pomaga raziskati vaše prednosti tudi izven šole in poklica. Poleg tega boste med raziskovanjem svojega življenja

spoznali, kaj vam je pomembno, kaj vam je pri srcu – in na kaj ste morda desetletja pozabljali. Ujemite sanje. Morda imate zdaj natanko tiste kompetence, ki jih potrebujete za uresničitev svojih sanj.

Upoštevite, kako želite preživeti svoj čas, ali želite početi kaj novega, če da, kaj in s katerimi ljudmi: z otroki, mladino, odraslimi, starejšimi, socialno ogroženimi ali ljudmi iz drugih držav.

» Veliko ur vložim v prostovoljno delo v društvu, uporabljam znanja, ki sem jih pridobila pri svojem poklicnem delu, in jih prenašam naprej na seminarjih in videokonferencah. Uživam pa tudi v svoji časovni prilagodljivosti in imam čas za svoje hobije, prijatelje in počitnice ter se ukvarjam z bralnimi uricami za otroke, kar v preteklosti ni prišlo na vrsto.



Petra Neveling

» Ko sem se upokojila, sem želela končno narediti nekaj zase. Delo kot babica varuška mi veliko daje in prinaša. Sem pred izživi – tudi psihičnimi – in z izživi sem pridobila veliko moč in samozavest. Nikoli na primer nisem potovala sama. Zdaj sama letim v Avstralijo ali Ameriko k tujim družinam in spoznavam državo in njene prebivalce. To je zame pravi vrelc mladosti.



Ingrid Steegmüller






# 4. Kako uporabljati ProfilPASS za pripravo na upokojitev

## 4.2. Kako delati z orodjem ProfilPASS za pripravo na upokojitev

### Kateri so temeljni principi pri delu z orodjem ProfilPASS za pripravo na upokojitev?

Vse različice orodja ProfilPASS temeljijo na skupnem razumevanju svetovanja. Osnovni koncept ProfilPASS obravnava svetovanje kot komunikativen in interaktiven proces, ki se osredotoča na krepitev zmogljivosti v okviru refleksije in izmenjave. Po tem osnovnem razumevanju delo s ProfilPASS-om za pripravo na upokojitev temelji na treh temeljnih načelih:

-  Svetovanje z orodjem ProfilPASS za pripravo na upokojitev je usmerjen v koncept človeštva, v katerem so ljudje sposobni vseživljenjskega razvoja, sprememb in učenja. Svetovanje tako postane odnos in ne tehnika, odlikujejo pa ga pristnost, spoštovanje in empatično razumevanje.
-  Konstruktivistična teorija je teoretična podlaga za delo s ProfilPASS-om. V skladu s tem ne obstaja objektivna resničnost, temveč le subjektivna resničnost, ki jo aktivno ustvarja vsak posameznik. Pridobivanje znanja in kompetenc tako velja za osebni prispevek vsakega posameznika. Svetovanje torej temelji na načelih didaktike omogočanja.
-  Svetovanje je tudi biografsko delo. To pomeni, da je individualna biografija osebe izhodišče za proces refleksije, uporabniki pa ta proces oblikujejo kot strokovnjaki za svoje biografije.

Poleg tega so osrednjega pomena naslednja didaktična načela:

- ✓ preglednost postopka,
- ✓ usmerjanje udeležencev,
- ✓ podpora samoregulaciji in samoorganizaciji,
- ✓ svetovanje za vse dele orodja ProfilPASS za pripravo na upokojitev,
- ✓ usmerjenost v kompetence, refleksijo in učne interese.



## 4. Kako uporabljati ProfilPASS za pripravo na upokožitev

### 4.2. Kako delati z orodjem ProfilPASS za pripravo na upokožitev

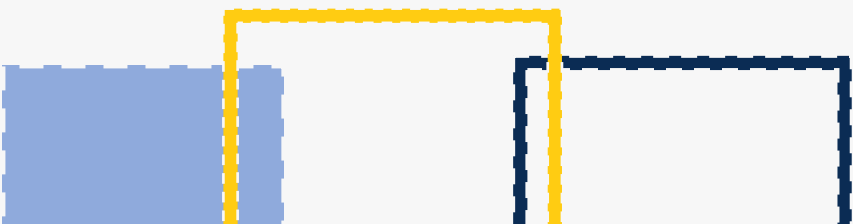
#### Postopek svetovanja

Postopek svetovanja z orodjem ProfilPASS za pripravo na upokožitev se lahko od primera do primera razlikuje, odvisno od ciljev, o katerih se dogovorita svetovanec in svetovalec.

Postopek svetovanja pa mora vedno vključevati naslednje točke (glej tudi tab. 1). Na začetku svetovanja je treba svetovanca seznaniti z razlogi za delo z orodjem ProfilPASS za pripravo na upokožitev in mu predstaviti posamezne korake, ki jih bo opravil. Razjasnitev uporabnikovih ciljev in njegovih pričakovanj v zvezi s svetovalnim procesom je še en osrednji del. Poleg tega se morata svetovalec in svetovanec skupaj dogovoriti o svojih odgovornostih v procesu svetovanja. V skladu s tem bo treba določiti tudi splošni časovni okvir in roke. V zadnjem delu svetovalnega procesa se je treba pogovoriti o rezultatih in dodatnih ciljih za prihodnost.

Delovni koraki v postopku svetovanja	Namen
Priprava	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razvoj scenarija izvedbe</li> <li>• organizacija svetovalne situacije</li> </ul>
Začetna faza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pojasnitev pooblastil za svetovanje (lahko s pogodbo)</li> <li>• uporaba strukture orodja ProfilPASS za pripravo na upokožitev</li> </ul>
Faza ocenjevanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenjevanje kompetenc na podlagi biografije in izkušenj uporabnika</li> <li>• spremljati in podpirati samoraziskovanje</li> </ul>
Faza uravnoteženja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocena močnih strani</li> <li>• vzpostavljanje ravnovesja med kompetencami</li> </ul>
Faza razvoja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oblikovanje razvojnih ciljev</li> <li>• priprava akcijskega načrta</li> </ul>
Faza ocenjevanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• končno svetovanje</li> </ul>
Naknadna obdelava	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pregled uspešnih/problematičnih učnih situacij</li> <li>• posledice za nadaljnje učne situacije</li> </ul>

Tab. 1 Model postopka svetovanja z orodjem ProfilPASS za pripravo na upokožitev



## 4. Kako uporabljati ProfilPASS za pripravo na upokožitev

### 4.3. Posebne funkcije orodja ProfilPASS za pripravo na upokožitev

#### Prilagoditev potrebam naše ciljne skupine

Celotna publikacija ProfilPASS je bila zasnovana kot prijazna in lahko berljiva revija, tako da se ne zdi kot zastrašujoč ali pokroviteljski ocenjevalni test. V pomoč pri tem so bile vzpostavljene naslednje funkcije:

- ✓ Uporaba lahko berljivih in razumljivih pisav, ki so na voljo in čitljive v vseh partnerskih jezikih.
- ✓ Resnične podobe in izogibanje ikonam in smeškotom, ki jih ciljna skupina morda ne pozna.
- ✓ Pričevanja resničnih oseb, ki zagotavljajo realističen vpogled v upokožensko življenje.
- ✓ Obrazci in dejavnosti, ki jih je mogoče izpolniti na strani, podobno kot v revijah.
- ✓ Uporaba dodatnih pripomočkov, kot so:
  - obrazci z več možnostmi izbire,
  - zaprta vprašanja,
  - matrike,
  - pdf ProfilPASS za pripravo na upokožitev, ki ga je mogoče natisniti,
  - namizna različica ProfilPASS za pripravo na upokožitev.



» Imam nekaj od vsakega izmed 4 tipov. Pri 59 letih sem se 100-odstotno samozaposlila. Pred tem sem bila zaposlena za polni delovni čas in svobodna avtorica. Zdaj svoje znanje in izkušnje prenašam na druge, mlajše ljudi. Hkrati pa veliko potujem po Evropi. Potujem med Avstrijo in Francijo. Zdaj si vzamem čas za branje knjig, ki sem jih vedno želela prebrati, za sprostitvev in moj hobi kolesarjenje. Svojo samozaposlitev sem v celoti vzpostavila na daljavo, tako da lahko delam od koder koli.

Birgit Wichmann ■ ■ ■ ■



» Sem »povezovalec«. Zapustil sem svet dela in se odpravil na večmesečno kolesarsko turo. Nato pa sem želel svoje strokovno znanje uporabiti kot gonilo za mislje v tujini.

Johannes Wiedemann ■

Moji naslednji koraki

To opravi naslednji teden:

To opravi v naslednjem mesecu:

To opravi v prihodnjih treh mesecih:

To opravi v prihodnjih šestih mesecih:

To opravi v enem letu:

**ŽELIMO VAM VELIKO USPEHA!**

»Svoboda od«  
je »svoboda za«

Svoboda od obveznosti prinaša svobodo za vse stvari, ki so vam pomembne. Zdaj ste prosti in imate čas – za potovanja, za svoje hobije, za hišo in vrt, za prijatelje in družino, za prostovoljno delo ali za učenje česa novega ... Ste eden tistih, ki pravijo »Ko se bom upokožil, bom končno ...« – in nato sledi seznam stvari, ki ste si jih vedno želeli početi? Ali bi morda želeli upoko-  
žitev izkoristiti za posredovanje svojih (življenjskih) izkušenj in znanja? Bi radi poskusili nekaj čisto novega? Ali pa ste med tistimi, ki si življenje brez službe sploh ne morete predstavljati in se zdaj sprašujete, kaj boste počeli, ko se boste upokožili? Morda ste »izkušeni upokoženec«, že nekaj časa uživate brez vseh obveznosti in zdaj ugotovljate, kaj bi še lahko počeli?

## 4. Kako uporabljati ProfilPASS za pripravo na upokožitev

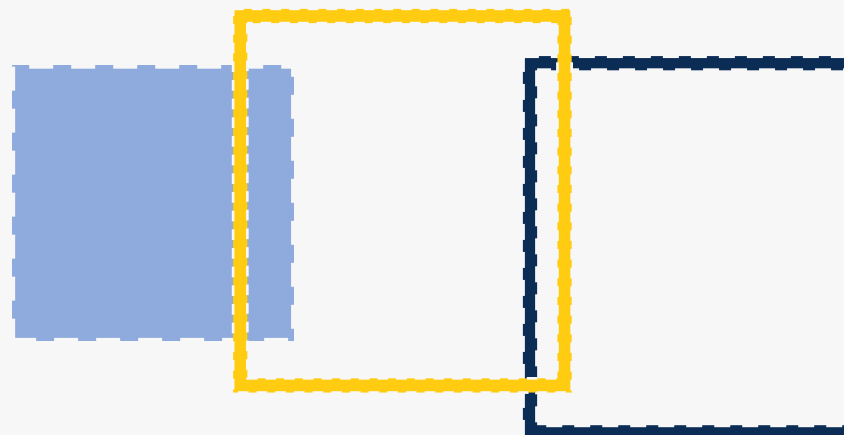
### 4.3. Posebne funkcije orodja ProfilPASS za pripravo na upokožitev

#### Trajanje svetovanja

Kar zadeva časovni okvir, bi moralo svetovanje trajati najmanj 5 ur za individualno svetovanje in 10 ur za skupinsko svetovanje. Vendar se te informacije nanašajo na svetovalni proces, v katerem je v ospredju ocenjevanje kompetenc.

Če sta vključena tudi razvoj kompetenc in na primer dodatno svetovanje glede poklicnih možnosti, se predvideni čas podaljša. Glede na različne možnosti, kako izvesti ta postopek, ni mogoče določiti, koliko časa je za to potrebno.

Hkrati je delo z orodjem ProfilPASS za pripravo na upokožitev obsežno in intenzivnost potrebnega razmisleka je lahko izziv. Zato bi bilo priporočljivo, da med posameznimi svetovalnimi srečanji načrtujete odmore. Poleg tega lahko uporabniki samostojno predelajo posamezne dele orodja ProfilPASS za pripravo na upokožitev.



Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža le stališča avtorjev, in Komisija ni odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih ta publikacija vsebuje.

Ta projekt financira Evropska komisija v okviru programa Erasmus+ (KA220 – partnerstva za sodelovanje pri izobraževanju odraslih).

Koda projekta: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

Publikacijo koordinira:



Zbirka orodij CONVOLUT Priročnik za  
svetovalce je licenciran pod [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

