



# ALTERNATÍVA

## Komplex Szolgáltató Egyesület

2. évfolyam/II. szám

# Hírlevél

## Ha valami a szemnek láthatatlan...

Az ALTERNATÍVA Egyesület megváltozott munkaképességű és látássérült személyek foglalkozási rehabilitációjával foglalkozik. Munkánk eredményessége miatt fontosnak tartjuk megismerni és megismertetni az emberekkel a különböző egészségkárosodásokból eredő állapotokat, azok sajátosságait és kezelhetőségét.



Ennek érdekében 2015 őszétől érzékenyítő programokkal jelenünk meg helyi rendezvényeken, közösségi programokon. Játékos feladatokkal és interaktív beszélgetésekkel kívánjuk bemutatni,

hogy milyen akadályokkal, nehézségekkel kell szembenézniük az egészségkárosodott, elsősorban látássérült ügyfeleinknek mindennapjaik és munkájuk során. A „Láthatatlan ebéd” nevet viselő saját szervezésű rendezvényünkön az Egyesület

partnerei, munkáltatói vettek részt. A meghívottak ezen alkalomból bekötött szemmel fogyaszthatták el a háromfogásos ebédet. Az ebéd során látássérültekkel foglalkozó szakemberek nyújtottak segítséget a vendégeknek, illetve egy-egy önkéntes segítővel is találkozhattak a résztvevők, aki szívesen válaszolt nemcsak az étkezés, hanem a tapintó életmódot érintő egyéb kérdésekre is. A Civilek éjszakája rendezvény keretében, valamint a Nemzeti Rehabilitációs Szakigazgatási Szerv által szervezett állásbörzén a felnőtt korosztály számára, a Kadarkúti Alapszolgáltatói Központ karácsonyi rendezvényén pedig játékos feladatokkal a gyerekek számára tehettük szemléletesé a látássérültek állapotát.

Mi hiszünk abban, hogy megfelelő eszközökkel és kommunikációval, nyitott gondolkodásmóddal, megértéssel és segítő hozzáállással párbeszéd alakulhat ki látó és látássérült között. Célunk az együttélést, a közös munkát akadályozó hiedelmek, téves információk csökkentése. Az érzékenyítő programok lehetőséget adtak a látássérült ember foglalkoztatását érintő problémák megbeszélésére, közös eszmecserekre. A munkavállaló és munkaadó célja ugyanaz, a hosszú távú, összehangolt és eredményes munkavégzés. Mindehhez hiteles információkra, megfelelő eszközökre, és ami a legfontosabb, megértésre, toleranciára van szükség.

### TARTALOM

**Ha valami a szemnek láthatatlan...**

**Láthatatlan ebéd**

**Társadalmi szerepvállalás a munkaerő-piacon**  
TESCO Global Zrt.  
Kaposvári Áruház

**Adománygyűjtést szerveztünk**

**Tippek, tanácsok a sikeres álláskereséshez - 3.**

**Sikertörténet**

**Keresztretjtvény**

## TANÁCSADÓINK

### KAPOSVÁR

#### 4M tanácsadók:

Bata Zsolt: 70/336-8442  
batazsolt@alternativa-egyesulet.hu

Selmeci Péter: 70/336-7489  
selmecipeter@alternativa-egyesulet.hu

Milkovics Gyöngyi: 70/336-4303  
milkovicsgy@alternativa-egyesulet.hu

Mandelbaunn-Molnár Judit:  
70/605-0116  
mmjudit@alternativa-egyesulet.hu

#### LFR foglalkozási rehabilitációs szakemberek:

Navracsics Zsófia: 70/336-7718  
nzsosofia@alternativa-egyesulet.hu

Molnár Zsuzsanna: 70/336-3464  
molnarzs@alternativa-egyesulet.hu

### SZEKSZÁRD

#### 4M tanácsadók:

Kerekesné Varga Veronika:  
70/363-0744  
vargaveronika@alternativa-egyesulet.hu

Patócs Anita: 70/365-3111  
patocsanita@alternativa-egyesulet.hu

#### LFR foglalkozási rehabilitációs szakember:

Kósa Izabella: 70/363-1534  
kosaizabella@alternativa-egyesulet.hu

### PÉCS

#### LFR foglalkozási rehabilitációs szakember:

Husz Judit: 70/336-9570  
huszjudit@alternativa-egyesulet.hu

## Láthatatlan ebéd

2015. december 3.-án a fogyatékossgal élő emberek nemzetközi világnapja alkalmából rendhagyó eseményre hívta meg vendégeit az ALTERNATÍVA Egyesület. A „Láthatatlan ebéd” nevet viselő rendezvényen a látássérüléssel élők helyzetére kívántuk felhívni a figyelmet, a meghívott vendégek, partnerek és munkáltatók ez alkalomból bekötött szemmel étkeztek...



dályokkal kell szembe nézniük ügyfeleiknek nem csak a munkájuk, de a mindennapjaik során is. A Láthatatlan ebéd a látássérültek egy hétköznapi cselekvését, az étkezést kívánta bemutatni a látássérültek szemszö-

géből. A meghívottak szemtakaróval fogyasztották el a háromfogásos ebédet, amely során megtapasztalhatták, átélhették milyen nehézségeket vet fel egy ilyen teljesen természetes tevékenység a látásukat veszített

emberek életébe. A rendezvény lehetőséget adott a látássérült emberek mindennapjait, foglalkoztatását érintő problémák megbeszélésére, az átélt élmény közben átéltek érzések, gondolatok megosztására,

közös eszmecsere. A program zárásaként László József, az ALTERNATÍVA Egyesület látássérült ügyfele beszélt saját állapotáról, helyzetéről, hétköznapijairól, nehézségeiről és élményeiről.

Az ALTERNATÍVA Egyesület érzékenyítő programjai azt a célt szolgálják, hogy szemléltessék bizonyos fogyatékossgal élők élethelyzetét. Érzékelteni kívánják milyen nehézségekkel, aka-



## Társadalmi szerepvállalás a munkaerőpiacon

Tesco Global Zrt. Kaposvári Áruház

A Tesco Global Zrt. 1995-ben jelent meg a magyar piacon. Az elmúlt húsz évben az ország legnagyobb hipermarket kereskedelmi láncát építette ki. Jelenleg 209 boltot üzemeltet és több mint 20 ezer munkatársat foglalkoztat, amelyből több mint 1000 fő megváltozott munkaképességű dolgozó.

A kaposvári áruház munkaügyi vezetője, Kalocsa József a megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatásáról, valamint a cég társadalmi szerepvállalásáról beszélt.



A vállalat 2010-ben indította az összes áruház részvételével a Befogadó Közösség programot, amely lehetőséget teremt a megváltozott munkaképességű munkavállalók minél szélesebb körű foglalkoztatására. Ennek

eredményeként a TESCO Global Zrt. 2015 évben már harmadik alkalommal vehette át a Fogyatékos-barát munkahely címet, amely elismeri az áruházlánc fogyatékos emberek iránti elkötelezettségét. Fontosnak tartjuk minden áruházban a

megváltozott munkaképességű dolgozók foglalkoztatását. Kaposváron jelenleg 250 főt foglalkoztatunk, közülük 21 fő a megváltozott munkaképességű. Különböző munkaköröket biztosítunk számukra, mint például árufeltöltő, árellenőr, lejáratú időkontroller, pénztáros, karbantartó illetve irodai dolgozó. Foglalkoztatásuk jellemzően 4 órában történik. Amennyiben az ügyfél határozata, valamint a cég foglalkozás-egészségügyi orvosszakértője engedélyezi, 6 órában is történhet a foglalkoztatás. A toborzás és kiválasztás szakaszában az ALTERNA-

TÍVA Komplex Szolgáltató Egyesület tanácsadói is aktívan részt vesznek. A feljüket jelzett munkakörökre olyan ügyfeleket közvetítenek, akik egy előzetes szűrés alapján alkalmasak lehetnek a felkínált munkakörök betöltésére. Ezt követően az ügyfelek egy előre egyeztetett időpontban állásinterjún vesznek részt. Ugyanúgy, mint a többi dolgozónknál, itt is figyelembe vesszük a korábbi munkatapasztalatokat, iskolai végzettségeket, továbbá a megmaradt munkavégző képességet. Így kerülhet a megváltozott munkaképességű személy a szá-

mára megfelelő munkakörbe. A kiválasztást követően a beléptetés szakasza következik. A kollégák hatékonyabb munkavégzése, és minél gyorsabb beilleszkedésének segítése érdekében saját belső képzést hoztunk létre „Megváltozott munkaképességű munkatársak beillesztését segítő érzékenyítő tréning” néven, amely a céghez érkező, új belépő munkatársak bevezető képzésének része lett. Ezzel is segítve a megváltozott munkaképességű kollégák elfogadását és beilleszkedését.

## Adománygyűjtést szerveztünk



Egyesületünk fontosnak tartja a hátrányos helyzetű, egészségkárosodott emberek szociális támogatását is. Ezen indítá-

tásból kifolyólag 2015 decemberében élelmiszer adománygyűjtést szerveztünk, melynek eredményeképpen több mint 50 rászoruló család számára tettük elfogadhatóbbá és szebbé a karácsony ünnepét. A kezdeményezés keretében helyi élelmiszerüzletekkel, illetve partnerünkkel, a Máltai Szeretetszolgálattal vettük fel a kapcsolatot. Együttműködésünknek köszönhetően munkatársaink december hónapban több hétvégén is gyűjthettek a hátrányos helyzetű ügyfeleinknek. Ezen kívül 2016.

március 24-én közel 250 kg minőségi ruhát osztottunk ki a Szentjakabi városrészben élőknek. A ruhaosztáshoz a helyszínt a Pécsi utcai Közösségi Ház biztosította.

Köszönjük támogatóinak és minden kedves adományozónak, hogy felajánlásukkal segítettek ember-társainkat.



## Tippek, tanácsok a sikeres álláskeresőkhöz - 3. rész

**Feladataink közé tartozik az ügyfeleinkkel történő együttműködés során a leendő munkavállaló megfelelő felkészítése az álláskeresőkhöz, sikeres állásinterjúra és a hosszú távú elhelyezkedésre. Ebben a cikksorozatban ezekhez szeretnénk hasznos tanácsokat nyújtani az olvasó számára.**

### Az állásinterjú

Az előző részben összefoglaltuk az állásinterjúra való belső felkészülés egyes lépéseit. Emellett kellő hangsúlyt kell fektetni a külső megjelenésre is, hiszen a munkáltatóval való első találkozás alkalmával ugyanúgy döntő fontosságú lehet a sikeres felvétel szempontjából. Jelen cikkünkben bemutatunk néhány jelentősebb alapelvet, amelyet érdemes megfontolni, illetve néhány hibát, amelyet ajánlatos elkerülnünk, ha állásinterjúra hívnak bennünket.

### Értéstitéstől az interjúig - a külső megjelenés

Alapvetően kijelenthetjük, hogy az öltözködésnek az állásinterjú egyfajta alátámasztó szerepe van. Mindamelllett, hogy a hangsúly természetesen a mondanivalónkon, szakmai felkészültségünkön van, az állásinterjú ezeket a megfelelő ruhaválasztással ki tudjuk emelni, ezáltal sokkal kedvezőbb összkép alakul ki rólunk az interjútatásban. Lényegét tekintve öltözködésnek az igényességet, az összeszedettséget és a harmóniát kell tükröznie. Ezzel azt sugározzuk a munkaadó felé, hogy az élet más területén is odafigyelünk a részletekre. Az állásinterjú két dologra szeretne a munkáltató választ kapni. Az egyik, hogy a jelölt megfelelően képviselne-e a vállalat érdekeit az adott pozícióban, a másik, hogy mennyire illeszkedik a jelölt a vállalati kultúrába és együtt tudna-e dolgozni a csapat már meglévő tagjaival. Már az első találkozás alkalmával is azt kell sugallnunk, hogy a megjelenésünket, stílusunkat tekintve teljes mértékben „beillünk a csapatba”. Ehhez pozíciótól függően (ha erre van lehetőség) érdemes tájékozódni az adott vállalatnál kialakult öltözködési normákról.

A siker érdekében néhány gyakorlati tanácsot érdemes megfogadni. Hasonlóan a belső felkészülésnél leírtakhoz a külső megjelenésnél is ugyanúgy fontos, hogy készüljünk előre. Ne hagyjuk az utolsó pillanatra (az indulás reggelére) az öltözködésválasztást. Nagy valószí-

núsággal fordulhat elő, hogy pont az a darab nem lesz felvehető állapotban, ami éppen kellene, emiatt máris kényszerhelyzet előtt állunk. Növekszik a stressz, valami „vészmegoldás” kell. A kialakult nagy kapkodásban jó eséllyel csak magunkra „dobunk valamit”, ami miatt kényelmetlenül érezhetjük magunkat az interjú alatt. Készüljünk inkább fel. Gondoljuk át, hogy mi lehet a legalkalmasabb viselés, keressük elő, nézzük át az állapotát, időben készítsük ki. Amikor menni kell, ez már egyfajta stabil érzetet is kelt bennünk, magabiztosságot ad, hogy itt már nem lehet probléma. Arra figyeljünk, hogy kényelmes, már kipróbált szetteket állítsunk össze, ha feszélyezve, kényelmetlenül érezzük magunkat a ruhánkban, az rögtön meglátszik rajtunk. Színösszeállítás tekintetében a klasszikus fekete-fehér kombináció legtöbbször beválik, de ízléses akár azonos szín különböző árnyalataiból összeállított ruházat is. Kerüljük a különböző színek kavalkádját. Törekedjünk a lehető legharmonikusabb, szolid, mégis elegáns megjelenésre. Ne azért emlékezzenek ránk, mert valami súlyos öltözködési hibát elkövetve jelentünk meg az interjúban. Hölgyek esetében ajánlatos elkerülni a következők viselését, használatát: miniszoknya, csörgő karperecek, dekoltált felső, magas szárú csizma, erős smink, erős parfüm, extrém kiegészítők. Figyeljünk arra, hogy interjúra ne vigyünk be magunkkal túl nagyméretű táskát. Egy nagy tasza rendkívül komikus szituációkat idézhet elő. Eleve nem tudjuk elhelyezni az asztalon, mert kitarakja az interjútatót, a földön pedig felborul. Nem is beszélve arról, ha valamit abból kell előkeresni az elég körülményes is lehet. Ha kérnek tőlünk iratokat, akkor azok gondosan legyenek összekészítve, hogy azonnal át tudjuk adni. Erre egy szolid, kisméretű tasza kiválóan alkalmas és elegendő. A férfiakról se feledkezzünk meg. Gyakori hiba, hogy pozíciótól függetlenül öltönybe „kényszerítjük” magunkat, amelynek viseléséhez, ha nem vagyunk hozzászokva, rövidesen feszélyezni kezd az interjúban. Olyan hatást kelthetünk így, mintha érettségizni készülnénk. Lehet egy ruházat kényelmes és elegáns egyszerre. Fontos, hogy többletet adjon az interjúhoz és ne hátráltasson. Természetesen nem kell tétőtől talpig új ruhákba öltöznünk, helyette inkább kombináljuk a már meglévőket oly módon, hogy az hitelesen és igényesen képviseljen minket.

Összegezve, ha betartjuk a már említett hármas alapelvet, miszerint: megjelenésünk tükrözze az igényességet, az összeszedettséget és a harmóniát – akkor a külső biztosan nem lehet akadály a sikerhez az állásinterjúban.

# ALTERNATÍVA Komplex Szolgáltató Egyesület

7400 Kaposvár, Fő u. 45. | 7622 Pécs, Somogyi Béla u. 2. | 7100 Szekszárd, Széchenyi I. u. 48.

Bankszámlaszám: OTP Bank Nyrt 11743002-20202747-00000000

## Sikertörténet

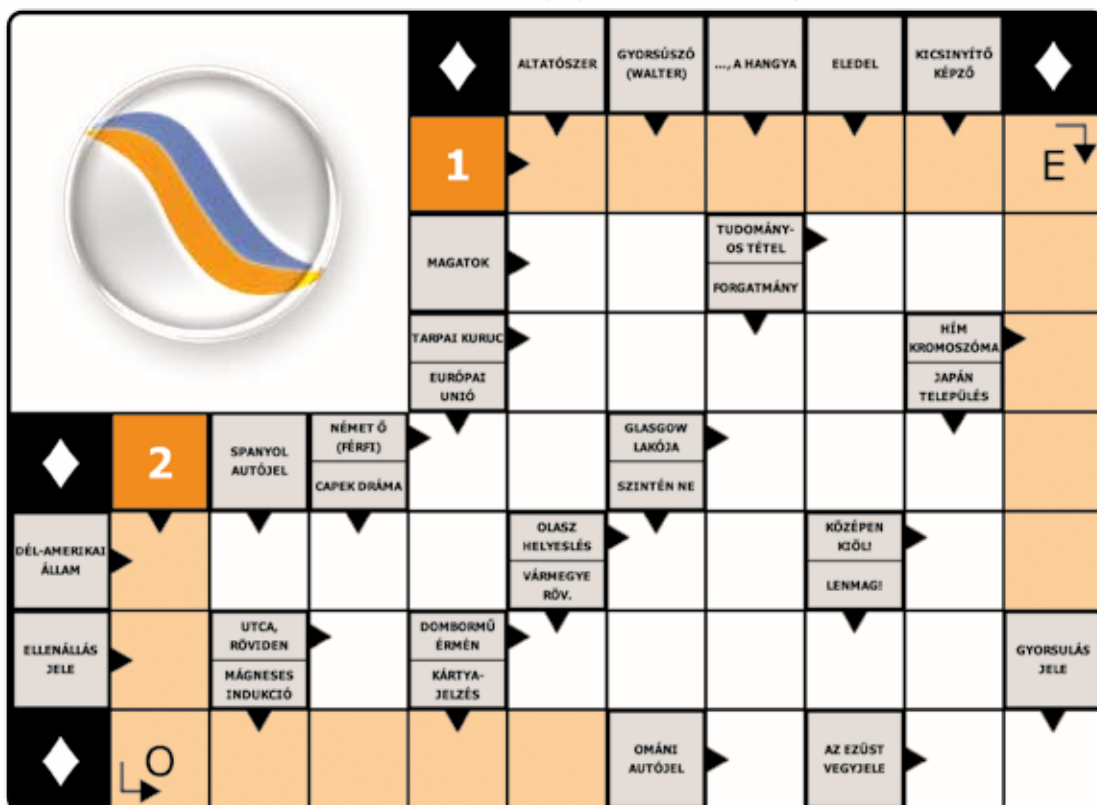
A 13 megyében működő 4M szolgáltatás hálózati működésének legnagyobb előnye az egységes szolgáltatási rendszer. A hálózatban működő civil szervezetek a helyi sajátosságokat figyelembe véve valósítják meg a 4M fő elvét a „Megfelelő Munkavállalót a Megfelelő Munkakörbe” célkitűzést. Papp Katalin a közös együttműködésnek köszönhetően került kapcsolatba az ALTERNATÍVA Egyesülettel.

„Veszprém megyéből költöztem Kaposvárra. Előző lakhelyemen már felkerestem az Életet Segítő Alapítvány által működtetett veszprémi 4M irodát, az ottani tanácsadók ajánlották az ALTERNATÍVA Egyesület szolgáltatásait. Költözésemkor még nem számítottam megváltozott munkaképességűnek, ugyanis a „leszállékolást” még nem indítottam el. Laikusként nem is tudtam

hogyan működik a folyamat, hova is kell beadni a papírokat. Az Egyesület munkatársai tájékoztattak a felülvizsgálat menetéről, a szükséges orvosi papírok beszerzéséről, valamint segítettek a dokumentumok kitöltésében is. Miután megtörtént a felülvizsgálat és megkaptam a szakvéleményt, szinte azonnal munkához is juttattott az Egyesület, irodai adminisztrációs munkakörben, heti 20 órában.”

Munkaerő-piaci szolgáltatásaink mellett nagyon fontos szerepet szánunk annak, hogy ügyfeleinket segítsük és tanácsokkal lássuk el, hogyan igazodhatnak el a hivatalos ügyek útvesztőiben, milyen lehetőségeik vannak élethelyzetük javítása érdekében.

*Segítsünk együtt!*



## IMPRESSZUM

Kiadja:  
ALTERNATÍVA Komplex  
Szolgáltató Egyesület

Felelős kiadó:  
Juhász Józsefné elnök

Székhely:  
7400 Kaposvár,  
Herman Ottó u. 4.

Ügyfélszolgálat:  
7400 Kaposvár,  
Fő u. 45.  
Tel.: 70/336-1484

Szerkesztő:  
Navracscs Zsófia

Nyomdai előállítás:  
CORVINA NYOMDA  
Felelős vezető:  
Nagné Pallos Renáta  
7400 Kaposvár,  
Raktár u. 23.

Megjelenik  
1000 példányban.