

# SPEKTRUM AUTYZMU

## JAK OPTYMALIZOWAĆ WSPÓŁPRACĘ CZ. I

7

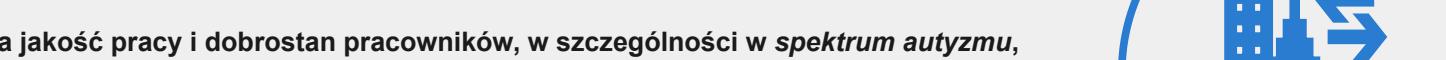
### JAKIE WARUNKI TWORZYĆ



W pracy spędzamy dużą część życia. Warunki, jakie tam panują, mogą sprzyjać efektywności lub ją obniżać.

Na samopoczucie, a co za tym idzie produktywność, ma wpływ kilka ważnych grup czynników.

Poniższe wskazówki systematyzują myślenie o ewentualnych barierach i pomagają pokonać ewentualne trudności w miejscu pracy.



### OTOCZENIE

Na jakość pracy i dobrostan pracowników, w szczególności w spektrum autyzmu, wpływać może wszystko to, co związane z otoczeniem zewnętrznym, czyli warunkami fizycznymi, takimi jak:

- wygląd miejsca pracy i różne bodźce wzrokowe (liczba przedmiotów, ich kolor, sposób uporządkowania),
- hałas (ale też wszelkie dźwięki, które do nas docierają, szum komputera, odgłosy ulicy itp.),
- czynniki klimatyczne (temperatura, wilgotność, zapachy itp.).

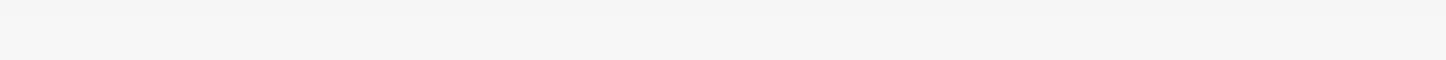


### BODŹCE

Osoby autystyczne mogą mieć różną wrażliwość na każdy z tych czynników i warto te indywidualne wzorce reagowania uwzględnić.

Przeciążenie sensoryczne stanowi ważne źródło stresu w pracy również dla osób neurotypowych (!)

Prostym zabiegiem może być na przykład zastosowanie słuchawek wygłuszających u osób z dużą wrażliwością słuchową czy zadbanie o możliwość skorzystania z przerwy na wyciszenie.



### ORGANIZACJA PRACY

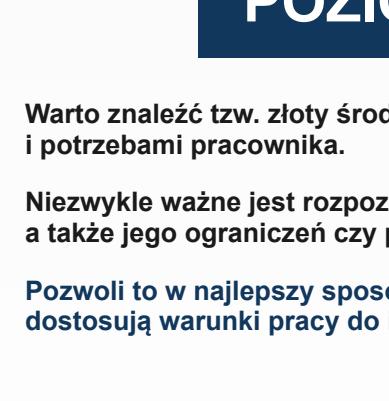


Kwestie związane z organizacją pracy i wymaganiami ze strony pracodawcy, np.: obciążenie pracą, jej rytm, przewidywalność i powtarzalność zadań, brak jasnych zasad i reguł związanych z kontrolą i rozliczaniem wykonywanej pracy (co i na kiedy ma być zrobione).

Osoby w spektrum autyzmu, tak jak każdy inny pracownik, dobrze funkcjonują, jeśli mają jasność co do tego, na czym polega ich rola w organizacji, czego się od nich oczekuje, w jaki sposób będą rozliczane ze swoich zadań oraz do kogo mogą się zwrócić w razie wątpliwości.

### PAMIĘTAJ

Konieczność szybkiego przedstawiania się czy reagowania na nagłe wydarzenia może być bardzo dużym obciążeniem. Jeśli to możliwe, uprzedzaj o planowanych zmianach.



### ATMOSFERA I RELACJE

Bycie częścią zespołu jako źródło oparcia, zdrowa atmosfera ze współpracownikami oraz przełożonymi.\*

\*Patrz: infografika „O czym pamiętać w relacji?”



### POZIOM DOPASOWANIA



Warto znaleźć tzw. złoty środek między warunkami i wymaganiami a preferencjami i potrzebami pracownika.

Niezwylkłe ważne jest rozpoznanie zasobów, kompetencji i mocnych stron pracownika, a także jego ograniczeń czy potencjalnych trudności.

Pozwoli to w najlepszy sposób zaplanować współpracę i wprowadzić modyfikacje, które dostosują warunki pracy do indywidualnych potrzeb zespołu pracowników.



Projekt pt. "Spektrum autyzmu = spektrum możliwości. Wsparcie w wejściu lub powrocie na rynek pracy dorosłych osób w spektrum autyzmu w czasie pandemii Covid-19" realizowany przez Centrum Wspierania Relacji dla Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu 61-731, ul. F. Nowowiejskiego 11, będący usługą opracowania i testowania innowacji społecznych w obszarze minimalizowania skutków Covid-19 dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z terenu oraz dla województwa wielkopolskiego.



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO



Unkubator  
REGIONALNY



FUNDACJA RELACYJNI

