रोजगारी

बहुसांस्कृतिक सहकर्मी सञ्जाल (Multicultural Peer Network)

यद्दपी तपाईको अपांगताले तपाईको काम गर्ने क्षमतामा कुनै असर नगर्ने भएता पनि, केही रोजगारदाताहरूलाई चासो हुन सक्छ। तपाईंको अपांगताको बावजुद पनि, तपाईं **सो पदको लागि उत्तम व्यक्ति** हुनुहुन्छ भनी तिनीहरूलाई देखाउने काम तपाईंमा नै निर्भर हुन्छ।

कहाँ काम खोज्ने

- व्यक्तिगत सम्पर्कहरू
- वर्गीकृत विज्ञापनहरू
- रोजगार नियुक्ति सेवाहरू
- अपांगता वकालत रोजगार नियुक्ति सेवाहरू वा सहायता समूहहरू
- व्यावसायिक पुनर्स्थापना एजेन्सीहरू
- इन्टरनेट खोजीहरू

तपाईले आफ्नो गृहकार्य गर्नुहोस्

कम्पनीको बारे थाहा पाउनुहुनाले तपाई उत्प्रेरित हुनुहुन्छ भनेर देखाउँछ:

- के तिनीहरू अपांगता आत्मविश्वास भर्तीकर्ता (Disability Confident Recruiter) हुन्?
- के तिनीहरूको अपांगता वकालत समूहहरूसँग राम्रो प्रतिष्ठा छ?
- तिनीहरूको बलियो पक्ष र कमजोरीहरू के हुन्?
- तपाईको पृष्ठभूमि र अनुभवले तपाईलाई राम्रो उम्मेदवार कसरी बनाउँछ?

तपाईको 'रेजुमे' मा के समावेश गर्ने?

> शिक्षाको सारांश

> रोजगारको सारांश

> योग्यताहरू

> स्वयंसेवक कार्य अनुभव

> सन्दर्भहरू

उपयोगी प्रविधि

तपाईको अपांगताको बावजूद, **अनुकूलन प्रविधि** जस्तै **वाक् पहिचान सफ्टवेयरको** प्रयोगको माध्यमबाट तपाईको प्रतिभा र सीपको वृद्धि गर्न सकिन्छ ।

आफ्नो अपांगता प्रकट गर्दा

> तपाईंले **कहिले, कहाँ** र **कसरी** आफ्नो अपांगता प्रकट गर्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ।

> तपाईंले कानूनीरूपमा आफ्नो अपांगतालाई प्रकट गर्नु आवश्यक छैन यदि यो रोजगारीको शिलशिलामा आवश्यक कार्यहरू पूरा गर्नको लागि यो सम्बन्धित छैन भने।

> यदि तपाईले यो जानकारी स्वेच्छाले दिनुहुन्छ भने, तपाईको रोजगारदाताले तपाईलाई एक बलियो र विश्वस्त व्यक्तिको रूपमा हेर्न सक्छ।

समाधानमा केन्द्रित हुनुहोस्, समस्यामा होइन।

अन्तर्वार्ताहरू

> तपाईको पहुँचजन्य (accessibility) आवश्यकताहरू बारेमा तपाईको अन्तर्वार्ताकारहरूलाई अग्रीम सूचित गर्नुहोस्

> सहयोगी व्यक्तिसँग प्रश्नहरूको जवाफ दिने अभ्यास गर्नुहोस्:

– तपाईको सीप र दक्षता के हो?

– तपाईलाई कुन उपकरण चाहिन्छ?

– तपाईलाई काममा राख्दा कम्पनीले कसरी लाभ लिन्छ?

> उपयुक्त पोशाक लगाउनुहोस् – के लगाउने भन्ने निर्णय गर्नुअघि कार्यस्थलको बारेमा पत्ता लगाउनुहोस्

> के ल्याउने:

– आफ्नो 'रेजुमे' को एक सफा, प्रिन्ट गरिएको प्रतिलिपि

– आफ्नो कामको नमूना

– कुनै पनि सान्दर्भिक योग्यता, आभार-पत्र आदि

चासोको अपेक्षा र सम्बोधन गर्दा

अपाङ्गता भएका कामदारहरूको बारेमा कतिपय सँग **डर** र **पूर्वाग्रहहरू** हुन्छ।

> तपाईंको दृढता र पुनरूत्थानको बारेमा कुरा गर्नुहोस्

> वर्णन गर्नुहोस् कि कसरी सहायता उपकरणहरू प्रयोग गर्दा संलग्न कार्यहरू गर्ने तपाईंको क्षमतामा कुनै फरक पर्दैन।

> तपाईंसँग भएको अपांगताले गर्दा तपाईंलाई राम्रो काम गर्न झन मद्दत गरेको समयहरूलाई 'हाइलाइट' गर्नुहोस्।

अनुपयुक्त अन्तर्वार्ता प्रश्नहरू

अन्तर्वार्ताको क्रममा व्यक्तिको चिकित्सा इतिहासको बारेमा सोध्न गैरकानूनी हो।

यदि तपाईंलाई अनुपयुक्त प्रश्न सोधियो भने, **शान्त रूपमा** जवाफ दिनुहोस्।

आश्वस्त भएर बोल्नुहोस्।

आफ्नो संचार कौशल सम्झनुहोस्:

> सक्रिय सुनाइ र प्रतिक्रिया प्रयोग गर्नुहोस्

> थप जानकारीको लागि सोध्न खुला (लामो उत्तर खोज्ने) र बन्द (छोटो उत्तर खोज्ने) प्रश्नहरू प्रयोग गर्नुहोस्

> उदाहरण दिनुहोस्

बहुसांस्कृतिक सहकर्मी सहायता सञ्जाल (MPN) अन्तर्राष्ट्रिय बसोबास सेवा (Settlement Services International (SSI)) को एउटा पहल हो। परियोजनालाई अष्ट्रेलिया सरकारको सामाजिक सेवा विभाग (Department of Social Services) द्वारा आर्थिक सहायता उपलब्ध छ।

www.ssi.org.au/services/disability-services/multicultural-peer-network

SSI settlementservices international