

踏上工作之旅！加州人际网络活动指南



¡vámonos a trabajar!
我们一起工作



作者

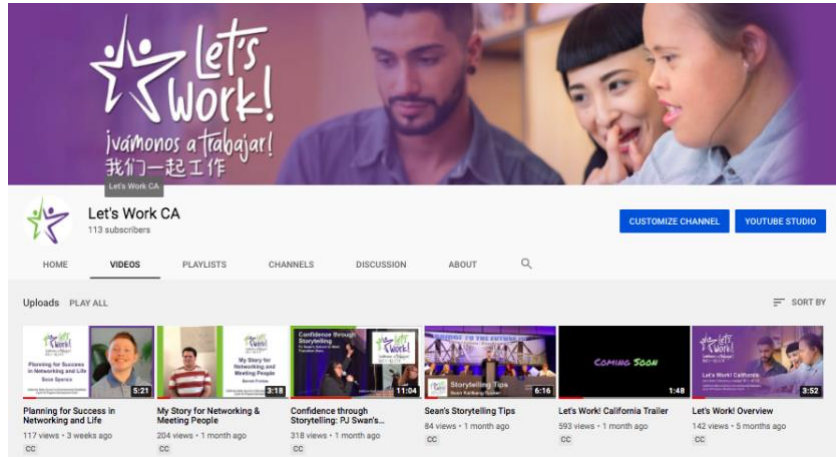
肖恩·凯尔伯格-塔克和德里克·希尔兹 德里克·弗雷塔斯、

撰稿人

肖恩·斯宾塞，凯拉·斯密特，PJ·斯旺。



订阅《让我们在加州工作》杂志



踏上工作之旅！CA 的 YouTube 频道，可在线访问 www.youtube.com/letsworkca

“踏上工作之旅！”是加州转型联盟发起的一项独特视频倡议，旨在帮助加州智力和发育障碍人士（I/DD）及其家庭和支持者获得更多竞争性综合就业（CIE）信息。

作为第 42 号赠款项目的一部分，该项目由加利福尼亚州发育性残疾理事会（SCDD）提供资金。该项目符合 SCDD 的使命，即倡导、促进和实施各项政策和措施，帮助加州的 IDD 人士及其家庭实现自主和独立，为社区带来价值并融入社区生活的各个方面。

“踏上工作之旅！”支持 SCDD 国家计划的就业和自我促进目标，支持个人和家庭促进的绩效目标，即提高至少 5000 人的工作意识。重要的是，该项目还完善了国家转型技术援助中心和劳动力创新技术援助中心确定的四种最佳做法。

该项目的资金部分来自华盛顿特区卫生与公众服务部美国社区生活管理局 2020 年第 2001CASCDD 期拨款。

作者寄语

感谢您阅读《踏上工作之旅！加州工作网络活动指南》。携手行动的感觉让人充满斗志。希望您喜欢我们在本指南中分享的想法。

我们有很多方式结识新人。比如可以去参加各种会议，相互交流，谈谈工作。我们可以通过学校、俱乐部、体育活动和其他团体来结交朋友。通过与这些人交流，讲述我们的工作目标。这些人非常重要，是我们“网络”的一部分。这些人可以支持我们，帮助我们找到工作。



灯光下的德里克·希尔兹（左）和肖恩·凯尔伯格-塔克（右）。
开机！立刻访问！2019年在计算机历史博物馆举办职业峰会。

我们也知道，在与别人探讨如何找工作时，很多人都会感到紧张。当肖恩紧张时，他就会深呼吸，提醒自己已经做了充分的练习和准备。当德里克感到紧张时，他会请朋友给他反馈，这有助于他树立信心。

我们两个人都喜欢与其他人见面，建立人脉，这让我们彼此相识，现在我们成了同事！我们想和你分享一种方法，帮助你结识新人，这些人能帮助并支持你找到理想的工作。使用本指南和有趣的活动来学习如何：

- **准备**与人见面
- **建立**与人交谈的信心
- 和别人**说说**你找工作的想法，以及
- 与你认识的人**保持**联系。

工作网络——或者说用一张“人际关系网”帮你找到你想要的工作——是我们每个人都能做到的。希望大家和我们一起交流，让所有人都能找到满意的工作！

Sean Keilberg-Tack

肖恩·凯尔伯格-塔克

Derek S. Shields

德里克·S·希尔兹

关于“踏上工作之旅！”

“踏上工作之旅！”是加州转型联盟发起的一个项目，旨在为有智力和发育障碍（IDD）的青少年及其家庭制作和分享视频。通过创建“踏上工作之旅！”加利福尼亚州 YouTube 频道，加州转型联盟向青少年及其家庭、老师和其他与你个人、企业和社区伙伴提供帮助，鼓励自我倡导，制定以人为本的计划，并为你提供工作选择的信息。换句话说，这就是你的网络。

该项目采用的最佳实践，都是所有人了解、适合所有人使用的方式：

- 分享就业和自主决策信息
- 讲述个人故事，帮助青年思考工作的可能性。
- 通过教学视频和指导建立一个成人互助网络。
- 为更多青年提供工作经验
- 通过辅导式面试，帮助青年培养面试技巧。

这个项目将分享故事和工具，鼓励和支持更多有智力和发育障碍的加州人（也就是你）获得工作。其中一个工具就是这份《踏上工作之旅！加州工作网络活动指南》。

本指南时为了帮助你学习如何认识能帮助和支持你的人，最终支持你找到理想的工作。指南介绍了什么是人际关系网，讲述了一个分为四步骤的交友过程，帮助大家制定一个与人见面谈工作的计划。每个部分都包括活动建议，有助于你获得信心，找到工作！



网络视频介绍

什么是网络？



net • work

/ˈnet ˌwɜːk/

英语“network”（本意为工作网络，也有人际网络、人脉、关系网等）这个词有两个部分。**net • work**（网 • 工作）



首先让我们来想想“网”这个字。网能帮你抓到东西。想象一下，用网来捕捉一只蝴蝶或一条鱼。

现在让我们想想“工作”这个词。工作就是为了钱而干活。



现在，让我们把这两个词放在一起，就是 **network**（工作网络）。

想象一下，将你认识的很多人创建一个**人际网络**，帮助你找工作。

你的**人际网络**能帮你找到工作。

你认识的人可以帮助你建立信心，支持你找到工作。

让我们来了解如何认识其他人，如何结交新朋友和创建自己的人际网络！让我们来帮助你开始建立人际网络！



推荐活动： 你认识的人——你的第一张人际网络

你认识哪些人？哪些人过去帮助过你？请在下面写出你的答案。

- 教师（过去或现在的教师）；
- 教练或领导（来自团队或俱乐部）；
- 经理或主管（来自工作）；
- 你在工作、俱乐部或其他社区组织中认识的三个人：
 1. 输入答案：_____
 2. 输入答案：_____
 3. 输入答案：_____
- 你以前曾能和谁说话、但却从未开过口？
 1. 输入答案：_____
 2. 输入答案：_____



你的职业人脉圈

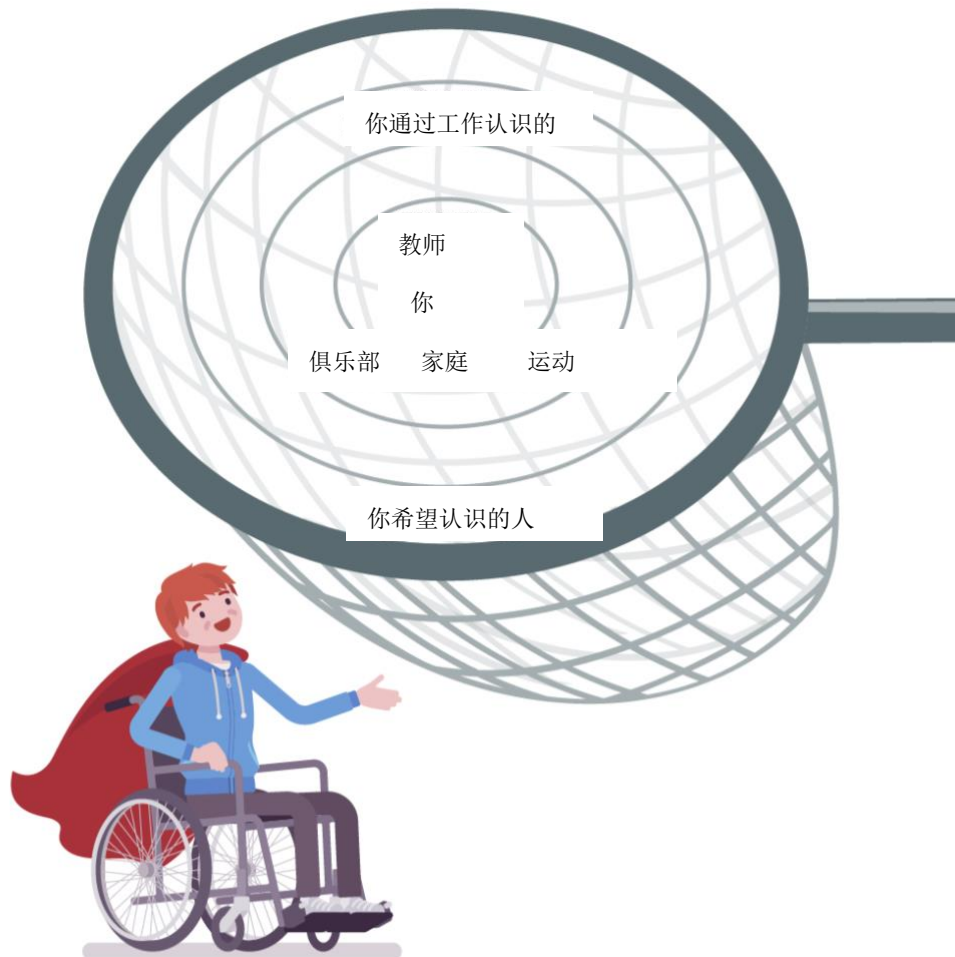
把你的人际网络看作是一系列的“圆圈”。你就是这个圆圈的中心，从你开始。其次是你身边的家人和朋友圈。

每个圆圈里都可能对对你求职有帮助的人。你熟悉这里面的人，比如你的朋友和家人。外面一圈的人，都是你不太了解或者还没有见过面的人。

所有这些名字都是你想认识的人，你希望和他们谈谈你希望从事的工作。



关于成功规划的视频



[picture: 你通过工作认识的人]

[picture: 教师]

[picture: 你]

[picture: 俱乐部 家庭 运动]

[picture: 你希望认识的人]

1

准备建立人际网络



你能做什么？你有什么技能和服务？想一想你从家庭、朋友、学校、体育运动、俱乐部或以前的工作中学到了什么？这些都可以列入你的“技能和服务”清单！

准备你的简历。准备一份排好版的简历，内容包括你的教育、工作、技能、爱好和社会经历。企业会通过简历来招聘员工。你的简历上还应写明你期望的工作岗位、工作目标。请你的家人、老师或朋友帮助你创建或更新简历。



筹备网络视频



关于通过讲故事树立信心的视频

讲述你的故事。练习讲一个小故事，讲述你是谁、你擅长什么以及如何帮助别人。时间控制在一分钟左右。不妨和家人或老师一起记录一些信息，练习讲故事。

安排见面。你现在有了工具：

- 联系人列表（来自你的社交圈子）
- 简历
- 工作目标，以及
- 你的故事

现在就该安排你的第一次会面，谈谈你自己和你的工作目标！在你的圈内联系人名单中，你认为可以和谁聊聊你的故事和工作目标？他是否认识其他人，可以帮你建立人脉或找到理想的工作？



你能给他们发邮件或打电话吗？练习你想问他们的内容，包括如何约他们见面，谈谈你的工作目标和职业兴趣。准备安排会面，包括会面的日期和时间。

扩大你的人际网络。如果联系人名单上的人不多，可以请家人、老师或朋友帮助你结识新人。

- 也可以通过向别人提问了解他们的情况，比如：
- 你是怎么开始工作的？
- 你的第一份工作是什么，谁帮你找到的？
- 对于刚开始工作的人，你有什么建议？
- 你现在可以给找工作的人提供哪些建议？

做好调查！在你与某人见面之前，多了解这个人及其所在组织的信息。找出他们目前的工作内容，想一些你可以问的问题，比如他们的兴趣、关注点和工作的组织。你可以进行网络搜索，也可以通过与认识目标对象的熟人，寻找这些信息。

提前到达。在约定时间前 15 分钟到达。面对面和在线会面都应该这样做。这会帮助你平静下来，对方还会发现你是一个准时和有准备的人。如果你提前到达，而对方还没有准备好见面，花点时间回顾你的笔记，练习讲故事。



第 1 部分 活动建议： 制定你的社交计划

你擅长做什么？你喜欢做什么？在下面列一个清单。

你最擅长的三项技能是什么？



技能 (Skills)

/skills/

做好一件事的能力

你的技能很重要，可以帮助你讲述 *你的故事*。列出你擅长、或能为团队或雇主带来价值的事情，比如：沟通技巧”、态度积极、客户服务或电脑技能。也可以列举你以前在工作中做过的事情，比如：整理货架、接电话或者组织工作。你还可以在爱好中寻找技能，如解决问题（拼图）、听从指导（烹饪或烘焙）、团队合作（加入俱乐部或参加体育活动）、学习新技能（学校里最喜欢的科目、阅读、演奏乐器）和领导力（教年轻的家人或朋友新技能、团队活动）。

你擅长并引以为豪的事情是什么？请在下面列出这三项。



关于社交、讲故事的技巧的视频

1. 输入答案: _____
2. 输入答案: _____
3. 输入答案: _____

您想做什么工作？这是你的工作目标。

创建或更新你的简历。简历中应包括你的教育、工作、志愿者经历和爱好。与你人际网络中的三个人分享你的简历，请他们点评，帮助你把简历做得更好。

创作并练习讲述你的故事。请记住，故事需要包含以下几个部分：

1. 你的姓名
2. 列出前 3 项技能（从上而下）
3. 学历
4. 工作经验
5. 志愿者工作经历或爱好

6. 你希望获得什么样的工作

7. 在找工作时寻求帮助

你知道可以和谁谈论工作？

你可以请谁帮忙认识新朋友、建立你的人际关系网？

创建一个日程表，记录你何时与这些人交谈。



提示

借助你的电话、记事簿或台历！

当你遇到这些人时，考虑做以下事情：

- 了解他们的工作以及如何找到工作
- 讲述你的故事，分享你的工作目标
- 把你的简历给他们，请对方提供找工作的建议
- 向对方索要名片或联系方式，随后应发送感谢信
- 请对方把你介绍给其他人，然后制定新的日程表

记录那些让你建立信心、或对找工作有帮助的事情，同时也要记录对你没有帮助的事情。

2

建立信心



在你开始建立网络之前，你要对自己感觉很满意。最重要的是，相信你自己！有时候，结识新朋友、寻求帮助和支持会让你感到紧张。因此，我们希望你在练习建立人脉的同时，用“*创意英雄的四大工具*”ⁱ来帮助你建立自信！现在我们就来了解一下这些工具。

创意英雄的四大工具

1 | 对自己和自己的声音充满信心。 你很棒，这个世界需要你并希望你能工作。

2 | 积极向上，专注于你能做的事情！ 重要的是你能做什么。不要让别人限制你或贬低你。自我决策，你自己做出选择和决定，指导自己的生活。自我决策是你迈向工作和理想生活的重要力量。



3 | 听、看、学。 当你已经学会相信自己，保持积极向上的心态，接下来就要多听、多看、多学习，了解人们的想法和需求，这很重要。

4 | 提问。 从别人那里了解他们的需求、经历和挑战之后，提出问题，看看是否有可以帮助他们的方法。



提示



你需要一些时间来学习和练习如何使用“创意英雄的四个工具”。要对自己有耐心。因为它真的很有用。它还会在你开始建立人际网络时，帮助你建立信心！” --肖恩·斯宾塞。——肖恩·斯宾塞



关于建立信心的视频



第 2 部分 活动建议： 建立你的自信

你知道如何“自夸”吗？我们通常被教导不要自夸，但这里所说的不是传统意义上的自夸。我们希望你通过这种方式，表达对个人能力的骄傲。建立自信的一个重要部分，就是为自己感到骄傲。你擅长做什么？你对自己的哪个能力感到骄傲？这些都是你的长处，应该和别人分享，让别人了解你！



自夸（Brag）

/brag/

说一些关于你自己的事情，或者你能够做到、让你真正喜欢的事情；充满骄傲地说出来

在人际交往中，当你和别人谈论工作的时候，你需要告知对方你擅长做什么。当你和别人交谈的时候，“或者当有人问你“你是做什么的？”或者“你擅长什么？”或者“你有什么技能？”，下面的问题会帮助你找到答案。

你引以为豪的事情是什么？ 举例：“我完成了学业。”“我找到了第一份工作！”“我学会了如何迎接顾客进店。”“我学会了如何摆放货架。”“我制作了第一个 YouTube 视频。”

你最擅长的技能是什么，你应该怎样来展示这些技能？

1. 输入答案：

2. 输入答案：

3. 输入答案：

举例：“我总是按时上学、上班，我每天都这样。” “我擅长使用电脑，而且我现在正在努力提高这个能力。”

在过去的一年里，你学到了什么，获得了哪些新技能？

1. 输入答案：

2. 输入答案：

举例：“我学会了如何在计算机上使用 Zoom 进行会议。” “我学会上网搜索。” “我学会了如何填写工作时间卡。”

你遇到过什么问题，从中学到了什么？

1. 输入答案：

2. 输入答案：

举例：“我过去常常在电话里打断别人，现在我学会了等待。我必须保持耐心，先说“对不起”，然后在他们说完后再发言。”

你如何让事情变得更好？你如何让其他人感觉更好？

1. 输入答案：

2. 输入答案：

3. 输入答案：

举例：“我喜欢帮助别人。” “我帮别人提包，他们会很开心。”



自信地分享你的故事的小技巧

3

建立人际关系网和结识新朋友



让我们重温一下工作网络的定义。还记得这个词的两个部分吗？

网络 • 工作

记得和你认识的人一起创建你的网络（图标），帮助你找到工作。你的人际网络可以帮助你找到工作！



现在你已经做好建立人际关系网的准备，也有了建立人际关系网的信心，现在该到哪里与想要与之谈论工作目标的人见面呢？

会面如果你想了解如何做一份工作，可以先约做这份工作的人见面，和他们谈谈这份工作。

获取经验! 加入俱乐部，请求帮助解决一些需要做的事情。这有助于培养你的领导能力。申请兼职，或加入一个在很多方面需要人手的团体。积累经验，认识新朋友很重要。

加入一个项目 找到一个企业参与、促进残疾人就业的组织，时建立人际网络的一个很好的方法是例如，独立生活中心和其他与当地企业或学校有联系的残疾人服务机构。通过这个平台，你可以遇到原意雇佣残疾人商业人士。

倾听。 当你和别人谈话时，倾听他们需要做什么。然后主动帮助他们！



关于建立人际网络和与人会见的视频

准备好问题。在和某人见面之前准备好几个问题。你可以使用上面列出的问题，也可以请家人和朋友来帮忙。在见面前，与亲朋好友一起或在镜子前练习提问，这样你就不会那么紧张，准备得更充分，更有信心。

- 您是做什么工作的？
- 您工作中最困难的部分是什么？
- 您在工作中最喜欢的部分是什么？
- 在这里工作是什么感觉？
- 您第一份工作是做什么，您怎么找到这份工作的？
- 入职前您需要学习什么？
- 您对想从事这项工作的人有什么建议？
- 要得到这份工作，您认为我该怎么做？
- 您对初次进入这个领域的新人有哪些建议，同时对我找到第一份工作也能有帮助？

[picture: 在这里工作是什么感觉？]

[picture: 您对想从事这项工作的人有什么建议？]

[picture: 您是做什么工作的？]

在这里工作是什么感觉？

您对想从事这项工作的人有什么建议？

您是做什么工作的？

简历。把你的简历与对方分享，让他们知道你的工作目标、技能、教育、工作、爱好和志愿者经历，以及今后如何联系你。



第 3 部分 活动建议： 安排交流会

现在已经准备就绪，您有了与人交谈时获得信心的工具，现在是时候与其他人见面，建立你的人际网络！这里有一些很好的问题，可以帮助你找到需要见面的人

1. 你想学什么？
2. 你为什么想学它？

3. 你知道谁能帮上忙？从职业社交圈子活动中创建一个名单。
4. 如何联系这个人或其他人？
5. 选择你想见的人，写一封电子邮件介绍你自己，请求见面。
6. 在发送电子邮件之前，请朋友帮忙审阅。
7. 安排会面，提前做好准备！

准备好你的问题。这里有一些例子，可以帮助你入门！



今天能否和您见个面，因为我想学习_____。
(在空白处填写你想学习的内容)。



您是做什么工作的？



您为什么喜欢那份工作？



我想_____（在空白处填上你的工作/职业目标）。如何才能
获得这个领域的经验或工作，您对此有什么建议吗？



请对方对你的简历进行反馈（在见面前，向他们提供一份你的简历）。可以在见面前发送简历，随身携带，以便他们可以当面提供反馈。



分享你的感受，务必感谢对方。可以这样说：

“这次会面对我很有帮助。感谢您抽出时间与我见面。我学到了很多。”

务必请对方把你介绍给其他人，比如：

“现在您了解了我想从事的工作领域，能否将我介绍给在这个领域工作、并且愿意和我交谈的人吗？”

在离开之前，一定要提出自己的问题，聆听对方的回答。



这个人做什么工作的，接下来要做什么项目？



你们有什么可以一起做的吗？写一篇博文？拍照并在社交媒体上分享？



一定要向对方提供你的简历（如果你还没有提供），请对方给你名片或联系方式。



感谢对方抽出时间见面。



提示

记得在会面结束后做笔记，记住你的收获，还可以记录会面结束后你希望跟进的事情。

4

后续跟进



构建人际网络，是你与其他人关系的开始。这是两个人之间的联系，这种联系可能会继续发展。现在，你需要跟进并继续保持这种关系。这里有一些可以帮助你建议。

表达谢意在与某人见面后，一定要通过电子邮件或邮政寄信的方式，发送一封感谢信。用**独特**的方式来表达你的谢意，这会让你与众不同，这也是你个人可以做到的事情，值得列在“我能做的事”之中。



独特 (u • nique)

/yoō' nēk/

独一无二的、非凡的、特殊的或不寻常的

在你的感谢信中，应包括：

- 回顾这次会面，重述你和对方的谈话内容。
- 列出你和对方同意做的事情，可以一起做，也可以单独做
- 请对方把自己介绍给其他可以谈论工作的人
- 询问对方，是否可以共同做一些对你们来说很重要的新事情

下一页提供了感谢信的范文，你可以参考并撰写自己的感谢信！



收信人：琼斯女士

主题：谢谢你！

尊敬的琼斯女士：

非常感谢您能与我见面，在百忙之中抽出时间向我介绍您的工作。很高兴能够了解您和同事们日常的工作情况。我最喜欢的部分就是参观后台办公室，看那些包裹是如何到达和拆开的。请转告罗杰斯女士，她把商品从包裹里拿出来并搬到店里的方式，真的很棒，这就是她所说的库存管理。这对我来说很新鲜。

每个人都很友好；很高兴看到人们喜欢自己的工作，并且能够愉快地进行合作。

您知道吗？我现在正在找工作。如果您知道有什么适合我的工作，请考虑下我。如果您认识其他人可以让我获取工作信息、获得面试机会并与他们建立联系，请把我介绍给他们！

再次感谢您让我参观您的公司，我度过了非常美好的一天。

祝您万事如意！

此致

温迪·史密斯

wendysmith@email.com

保持联系从第一次见面到建立人际网络再到找到工作，这个过程可能要花很长时间。所以要与其他人保持联系，与他们分享你的近况并提供你力所能及的帮助，这一点非常重要。如果你想有所作为，就想想你如何才能达成这个目标。

社交媒体。如何利用社交媒体与其他人进行工作沟通？在获得批准和安全的前提下，你可以在 Instagram、Twitter、Facebook 和 LinkedIn 中与其他人联系。



关于与你的人际网络保持联系的视频



提示

在征得对方同意的情况下，你还可以考虑在社交媒体中分享与其他人见面并谈论工作的事情。你见过谁？你从中学到了什么？这对你找工作有什么帮助？

加入一个小组，去发现、学习和交流。你可以加入俱乐部或其他社区团体，可以是在线形式，也可以是面对面形式，或者两者兼而有之。这将帮助你练习讲述自己的故事，变得更加从容和自信，帮助你认识更多有共同兴趣的同道中人，增加你的人脉。

跟进、跟进、跟进！人们都很忙，你可能需要第二次或第三次跟进，才能引起他们的注意。可以通过写信、发电子邮件或打电话来跟进。要有礼貌和耐心，因为大家都很忙。

想要什么，就表达出来。当你找到想要向其学习的人，开口向对方寻求支持或帮助很重要。一定要争取一次简短的会面，30 分钟左右就可以了。你甚至可以在会面前告知对方你想问的问题，以便他们提前准备。



关于跟进的视频



第 4 部分 活动建议： 跟进行动

在学会这种方法并进行了实践后，现在你应该考虑如何把建立人脉变成你日常工作的一部分。尝试这种方法：

加入一个社区，去发现、学习和交流。社区不仅仅是你居住的地方。社区也可以是团体、俱乐部、教堂、清真寺或寺庙。列出你想加入的三个团体，你在这里可以认识新人（如学校俱乐部或职业人际网络）。

1. 输入答案：_____
2. 输入答案：_____
3. 输入答案：_____

分享你在建立人脉以及获得前辈指导方面的故事在征得有关见面者的同意后，在社交媒体中写一篇文章，介绍你建立人脉和获得前辈指导的经历。向杂志、时事通讯或当地报纸投稿。分享这些经历或指导对你产生的影响，讲述你所见过的人。

表达谢意寻找可以通过分享和关怀让你改变生活的人。告诉对方你的感受，表达你的感激之情。这样做可以培养你重要的社交技能，学会在人际交往中表达谢意。



访问更多视频

如果你希望了解更多信息，帮助你和其他人谈论你的目标和找工作，我们在“踏上工作之旅”中还提供其他视频！为你量身打造的 CA YouTube 频道！



自我宣传视频



你和你的个性化教育计划



残疾披露



同行导师视频

我们也准备了年轻人如何走向工作岗位的故事，比如以下视频中的 Caley！不要错过这部精彩的纪录片！



年轻人的纪录片

i

关于作者和撰稿人



德里克·弗雷塔斯

德里克 2019 年在加州 Yucaipa 高中毕业，他在那里学习了生活技能课程。他通过一位老师结识了許多人，学习了更多新技能并获得工作经验。德里克也是一名让“最佳伙伴俱乐部”感到骄傲的成员。

德里克学到的技能包括：如何友好对待他人，拥有积极的态度，做好工作准备。他曾在 Fitness 19、Payless 鞋店、Walgreens、杰克小酒馆、American Road Trip、图斯卡诺披萨和伍迪经典烧烤店工作。德里克高中毕业后在 Woody's 担任公共汽车司机，他非常喜欢自己的同事，认为他们很了不起。

2020 年夏天，德里克加入了“踏上工作之旅！”加利福尼亚团队，为《“踏上工作之旅！”人际网络活动指南》的编写提供支持，并在 YouTube 上分享他的故事。

德里克的目标是找到一份能发挥才能和技能的工作，希望同事们能够理解他的自闭症。



肖恩·凯尔伯格-塔克

肖恩是 ForwardWorks 咨询公司“踏上工作之旅！”倡议的项目助理，该公司是加州转型联盟的合作伙伴。

肖恩毕业于加州费尔菲尔德高中，获得索拉诺县教育局成人转型计划的结业证书。2018 年 11 月，他受邀参加加州转型联盟组织的未来之桥学院会议，在 2000 人面前进行演讲。他还与演员 RJ Mitte 和国家残疾人指导联盟的德里克·希尔兹一起，为残疾青年举办了一次关于社交技能的讲习班，这也是青年自主运动的一部分。此后他回到家

乡，利用自己的自主决策技能举办了一个自主决策讲习班，帮助其他人自我促进和自我决策，就像他的两位导师在*未来之桥学院*帮助他一样。

肖恩目前就读于索拉诺社区学院的园艺知识专业。他还在 **Digital Stichz** 工作，喜欢角色扮演、电子游戏和打篮球。



德里克·S·希尔兹

德里克是一名持证项目管理专家，在残疾人融入社会、无障碍和就业政策及项目规划方面拥有 **25** 年的经验。

从 **2014** 年起，德里克开始担任全国残疾人指导联盟主任，致力于提高对青少年和成年残疾人的辅导意识、质量和影响。他还是一名优秀的导师，帮助年轻人求职并获得工作满意度。在这方面，德里克曾花费大量时间工作在残疾人辅导的第一线，以帮助推动这种让残疾人融入社会的模式向前发展。

2016 年，他帮助创办了 **ForwardWorks** 咨询公司，专注于私人和政府的残疾人包容政策和项目。他目前担任加州转型联盟的项目顾问，负责“踏上工作之旅！”。加州倡议。



凯拉·斯密特

2020 年夏天，凯拉·斯密特加入了

“踏上工作之旅！”人际网络团队。凯拉以优异的成绩从 **Tokay** 高中毕业并加入国家荣誉协会，因学习成绩优异而获得校长奖金和奖学金。

凯拉目前是“未来探索者计划”的参与者，学习电影行业的知识。凯拉喜欢冲浪、历史、阅读、绘画和音乐。凯拉喜欢冲浪、历史、阅读、绘画和音乐。她在农贸市场和一个家族企业中积累了很多经验，包括产品摆放、取样等职位，目前正在学习 **POS** 机的使用。凯拉四年前加入高中日语俱乐部的会员，帮助协调各项活动，同时在自闭症青少年开设的冲浪项目“**Surfer's Healing**”中，担任志愿者。

凯拉对未来的计划是：上大学，继续学习自己感兴趣的领域。



肖恩·斯宾塞

肖恩毕业于维利奥斯高中、巴特学院和加州州立大学奇科分校，2020年5月获得心理学学位。2018年11月，加州转型联盟邀请肖恩到未来之桥学院参加青年联谊会。

此后，他运用所学的自主决策技能，回到家乡，向加州州立大学奇科分校的大学生做了三次演讲，向未来的教师和心理学专业学生介绍了自主决策、自我促进以及残疾人的潜力或差异。在学校的最后一个学期，肖恩在残疾行动中心实习。该项目因新冠疫情关闭之前，他正在协调并有望在学校集会上提供资源信息。

2020年夏天，肖恩加入了“踏上工作之旅！”加利福尼亚团队，为《“踏上工作之旅！”人际网络活动指南》的编写提供支持，分享他自己的故事。

肖恩喜欢参与撰写公共服务公告，这些公告促进了残疾人的工作技能和教育。他还喜欢讲述作为一个残疾人的生活故事，因为这能给所有人带来联系。



PJ·斯旺

PJ曾就读于Lodi联合学区的学校，现已成功转型为就业指导助理，这是一份让她感到骄傲的工作。PJ从小就患有猫眼综合症，所以小时候就学习了手语，曾在小学、初中和高中阶段参加了很多个性化教育计划（IEP），促进个人成长。

后来她开始举办IEP会议，将她的信心和技能带入工作之中，与他人分享，包括在CVS、Marshall's以及Lodi联合学区总监办公室工作的经历。后来，PJ参加了“转型合作计划”的工作俱乐部和训练营，学习新的自我宣传技能，准备简历并申请在学区实习。实习结束后，PJ确定了自己的目标：获得一份全职工作，申请成为一名就业指导助理。被录用后，PJ顺利完成了工作任务，在工作中找到了极大的乐趣。她曾参与教学生

如何使用“以人为本的规划”（Person Centered Planning）应用程序。

PJ 在“通向未来的桥梁”学院为 1000 多名学员演讲，她可以自己安排交通，喜欢学习和自拍，为自己总是准时到场而感到自豪。

2020 年夏天，PJ 加入 ForwardWorks 咨询公司，担任技术助理，

加州倡议。

笔记

本页供你做笔记。

笔记

本页供你做笔记。

加州转型联盟

访问加州转型联盟网站

www.catransitionalliance.org.



印刷版

本文件的印刷版由加州转型联盟的长期合作伙伴 **Ink Spot N Dots** 制作。

参考资料

ⁱ “*创意英雄的四个工具*”，其灵感来自劳里·麦克弗森在 1999 年分享的方法。他是旧金山大学马萨贡管理研究生院的创业与创新副教授。

ⁱⁱ 改编自佩吉·克劳斯的著作《*自夸：自吹自擂的艺术*》作者：Peggy Klaus