



INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Imię: _____

Nazwisko: _____

Data urodzenia: _____

Adres zamieszkania: _____

Status osoby objętej IPD: _____

MODUŁ 1 – WYPEŁNIA UCZESTNIK PROJEKTU:

Część I. Umiejętności, mocne strony

Poniżej znajdziesz opisy różnych umiejętności społecznych. Zaznacz na skali, w jakim zakresie są ci one bliskie. 1 – w ogóle nie umiem, 5 – umiem świetnie. Zaznacz umiejętności, które chcesz rozwijać.

| Umiejętności interpersonalne, związane z kontaktem z ludźmi (przykłady) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Chcę rozwijać |
|---|---|---|---|---|---|------------------|
| Słuchanie | | | | | | |
| Terminowe wykonywanie zadań | | | | | | |
| Doradzanie | | | | | | |
| Przekonywanie | | | | | | |
| Prowadzenie dyskusji w grupie | | | | | | |
| Negocjowanie | | | | | | |
| Występowanie publiczne | | | | | | |
| Zarządzanie pracą grupy | | | | | | |
| Przewodzenie, bycie liderem | | | | | | |
| Uczenie innych, przekazywanie wiedzy | | | | | | |



| | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Organizowanie pracy grupy | | | | | | |
| Współpraca z innymi | | | | | | |
| Posługiwanie się mową ciała | | | | | | |
| Przekazywanie informacji o faktach | | | | | | |

Odkrywanie umiejętności – zaznacz (podkreśl lub zakoloruj), co potrafisz i dopisz odpowiednie zakończenia, czy potrafisz:

| | |
|--|--|
| Kierować grupą (ile osób?) | |
| Wzbudzać zaufanie (wśród kogo?) | |
| Redagować (co?) | |
| Kierować ludźmi (jakimi? Ilu?) | |
| Wysłuchać innych (kogo? dlatego?) | |
| Wypowiadać się publicznie (kiedy?) | |
| Argumentować, przekonywać (kogo? czemu?) | |
| Robić plany (jakie?) | |
| Szkolić, uczyć (kogo? czego?) | |
| Negocjować (co?) | |
| Bronić (kogo? przed czym?) | |
| Opisywać (co? jak?) | |
| Porządkować (co? kiedy?) | |
| Doradzać (komu? czemu?) | |
| Opiekować się (kim? Czym?) | |



Część II. Wyznaczanie celów, planowanie kariery

W tej części zastanowisz się nad swoimi celami – zarówno edukacyjnymi w kontekście najbliższych kilku lat, jak i zawodowymi. Nauczysz się planować swoje działania rozwojowe oraz wyznacysz sobie konkretne działania, które musisz zrealizować.

Zastanów się, które zawody odpowiadają twoim zainteresowaniom, mocnym stronom i umiejętnościom.

| Moje zainteresowanie, mocna strona umiejętność | Zawód, który mogę wykonywać w przyszłości |
|---|--|
| | |
| | |

Stan zdrowia. W całym procesie planowania ścieżki kariery zawodowej ważne jest też zastanowienie się nad swoimi możliwościami fizycznymi. Jeśli masz kłopoty z kręgosłupem czy wadę postawy, raczej niewłaściwe będą dla ciebie nie tylko prace fizyczne, ale też takie, które wymagają długiego trwania w jednej pozycji, czyli część stanowisk biurowych. Zorientuj się więc, czy nie masz żadnych przeciwwskazań, w tym też alergii na konkretne produkty, lęku wysokości czy innych dolegliwości.

Czy posiadasz choroby, ograniczenia zdrowotne, które uniemożliwiają ci wykonywanie pewnych czynności? Jakich?

Czy masz zalecone przez lekarza noszenie okularów, wkładek ortopedycznych, aparatu słuchowego lub przyjmowanie konkretnych leków albo wykonywanie konkretnych ćwiczeń?



Analiza wymagań danego zawodu. Opisz zawody, które Cię interesują.

Umiejętności i kompetencje społeczne wymagane od osób wykonujących dany zawód/kandydatów na to stanowisko pracy:

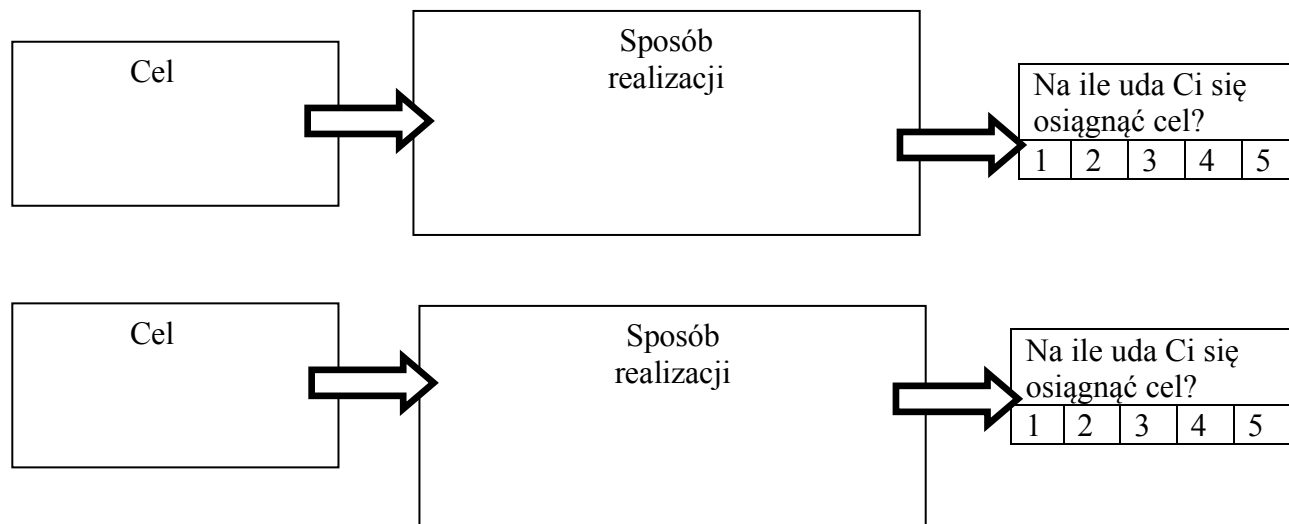
Które z tych umiejętności posiadasz (jeśli jest to możliwe wyznacz poziom – twoim zdaniem – tej umiejętności)?

Których z tych umiejętności ci brakuje?

Określanie celów z wykorzystaniem mapy celów.

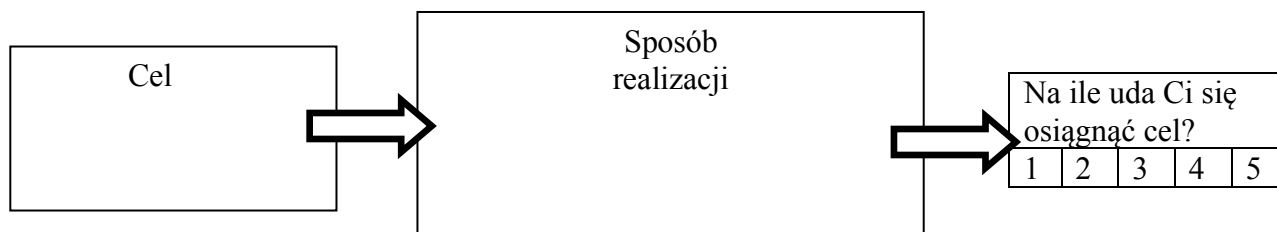
Poniższe mapy mają ci pomóc wyznaczyć cele na kolejny rok i 5 lat. Wypełnij pole: Cel i Sposób realizacji. Zaznacz na skali swoje założenia, na ile uda Ci się osiągnąć cel (1-nie uda się, 5 – w pełni osiągnę cel) .

Twoje cele na najbliższy rok





Twój cel na najbliższe 5 lat



Przeszkody, które mogą utrudnić lub uniemożliwić realizację wyznaczonych celów:

- brak wiary we własne siły
- nieumiejętne planowanie działań
- niepodejmowanie ryzyka
- wycofanie się z realizacji celów
- beczynność
- negatywne, nieprzyjemne reakcje otoczenia
- brak umiejętności społecznych
- _____

Opisz, w jaki sposób będziesz sobie radzić z wybranymi powyżej przeszkodami.

Część III. Indywidualny plan działania

W tej części podsumujesz wszystkie informacje na swój temat i opracujesz plan dalszych działań edukacyjnych i zawodowych.

O mnie

Moje zainteresowania:



Moje wyróżniające mocne strony:

Moje słabości:

Chcę pracować nad takimi umiejętnościami:

W życiu ważne jest dla mnie:

Podsumowując o mnie (jak siebie zareklamuję – mój indywidualny styl/niepowtarzalność):

Obraz idealnego zawodu – wolontariatu.

Zadania i czynności, jakie chcę/lubię wykonywać:

Otoczenie, w którym chcę pracować:



Korzyści, jakie chcę osiągać z pracy/wolontariatu:

Czego na pewno nie chcę robić/ jakiego zawodu na pewno nie chcę wykonywać:

MODUŁ 2 – WYPEŁNIA PRACOWNIK:

Termin rozpoczęcia IPD: _____

Planowany termin zakończenia realizacji IPD: _____

Rzeczywisty termin zakończenia IPD: _____

Wskazane działania do realizacji w ramach projektu:

| Działanie | Tak | Nie |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Wsparcie szkoleniowe – stacjonarne (96h) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wsparcie szkoleniowe – wyjazdowe (24h) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wolontariat (40h) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Ramowy harmonogram planowanego wsparcia dla Uczestnika

| | Miesiące | | | | | |
|------------------------------------|----------|--|--|--|--|--|
| Przygotowanie IPD | | | | | | |
| Monitoring IPD | | | | | | |
| Wsparcie szkoleniowe - stacjonarne | | | | | | |
| Wsparcie szkoleniowe - wyjazdowe | | | | | | |
| Wolontariat | | | | | | |

Wsparcie szkoleniowe (stacjonarne i wyjazdowe) będzie obejmować warsztaty z tematyki (zaznaczyć właściwe):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Doradzanie innym. | <input type="checkbox"/> Wspieranie współpracowników. |
| <input type="checkbox"/> Praca w zespole. | <input type="checkbox"/> Stosowanie techniki zadawania pytań. |
| <input type="checkbox"/> Posługiwanie się mową ciała. | <input type="checkbox"/> Przekazywanie informacji o faktach. |
| <input type="checkbox"/> Instruowanie innych osób. | <input type="checkbox"/> Zwracanie się do słuchaczy. |
| <input type="checkbox"/> Przewodzenie innym osobom. | <input type="checkbox"/> Przyjmowanie konstruktywnej krytyki. |
| <input type="checkbox"/> Posiadanie kompetencji międzykulturowych. | <input type="checkbox"/> Wchodzenie w interakcję z innymi osobami. |
| <input type="checkbox"/> Wypracowywanie kompromisu. | <input type="checkbox"/> Przekonywanie innych osób. |
| <input type="checkbox"/> Motywowanie innych. | |

Oświadczam, iż przystępując do Indywidualnego Planu Działania w ramach projektu „Efektywni, gdy aktywni!” o numerze POWR.01.04.00-00-0035/18, zostałem/am poinformowany/a o założeniach IPD, a także o swoich prawach i obowiązkach z tego wynikających.

Oświadczam, iż zapoznałem/am się i akceptuję założenia IPD oraz zidentyfikowane formy wsparcia w ramach projektu „Efektywni, gdy aktywni!” o numerze POWR.01.04.00-00-0035/18.

 Podpis doradcy opracowującego IPD

 Podpis Uczestnika Projektu

Projekt „Efektywni, gdy aktywni!” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Projekt realizowany w ramach Inicjatywy na rzecz zatrudnienia ludzi młodych