

INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

w ramach projektu
„AS: aktywnie - społecznie”
(nr POWR.01.04.00-00-0034/18)

Imię i nazwisko Uczestnika/czki projektu	
Numer w rejestrze	

MODUŁ 1 (wypełnia uczestnik projektu):

CZĘŚĆ I - Umiejętności, mocne strony

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

Umiejętności interpersonalne związane z kontaktem z ludźmi (np.)	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, co potrafisz i dopisz odpowiednie zakończenia:

Kierować grupą (ile osób?)	
Wzbudzać zaufanie (wśród kogo?)	
Redagować (co?)	
Kierować ludźmi (jakimi, ilu?)	
Wysłuchać innych (kogo, dlaczego?)	
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 – Wyznaczania 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 wyznaczysz sobie konkretne działania, które musisz zrealizować.

Zastanów się, które zawody odpowiadają Twoim zainteresowaniom, mocnym stronom oraz umiejętnościom.

Moje zainteresowania, mocne strony, umiejętności:	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 problemy z kręgosłupem lub 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 przyjmowania 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 to możliwe wyznacz swój poziom 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 pola: „Cel” i „Sposób realizacji”. Zaznacz na skali na ile uda Ci się osiągnąć cel (1 – nie uda się, 5 – w pełni osiągnę cel).

Twoje cele na najbliższy rok:

Cel:	→	Sposób realizacji:	→	Na ile uda Ci się osiągnąć cel: <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5					

Cel:	→	Sposób realizacji:	→	Na ile uda Ci się osiągnąć cel: <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5					

Twoje cele na najbliższe 5 lat:

Cel:	→	Sposób realizacji:	→	Na ile uda Ci się osiągnąć cel: <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5					

Przeszkody, które mogą utrudnić lub uniemożliwić realizację wyznaczonych celów:

- brak wiary we własne siły
- nieumiejętne planowanie działań
- niepodejmowanie ryzyka
- wycofanie się z realizacji celów
- bezczynność
- 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 oraz zawodowych.

O mnie - Moje zainteresowania:

.....
.....
.....

Moje wyróżniające się mocne strony:

.....
.....

Moje słabości:

.....
.....

Chcę pracować nad umiejętnościami:

.....
.....

W życiu jest dla mnie ważne:

.....
.....

Podsumowując - jaki jest mój indywidualny styl/niepowtarzalność? Jak siebie zareklamuję?

.....
.....

Obraz idealnego zawodu/wolontariatu (zadania i czynności, jakie chcę/lubię wykonywać):

.....
.....

Otoczenie, w którym chcę pracować:

.....
.....

Korzyści, jakie chcę osiągnąć z pracy/wolontariatu:

.....
.....

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

.....
.....

(16h)										
Wsparcie warsztatowe – Warsztat kompetencje LIDERSKIE/PRACA W GRUPIE - (12h)										
Wsparcie warsztatowe - Warsztat kompetencje KOMUNIKACYJNE (12h)										
Wsparcie warsztatowe- Warsztat kompetencje MIĘDZYKULTUROWE (6h)										
Spotkanie: Wizyta w NGO/spotkanie z wolontariuszem/liderem młodzieżowym (3h)										
Wsparcie warsztatowe - warsztat współdziałania (20h) i lokalna inicjatywa										
Wsparcie warsztatowe - warsztat kompetencji grupowych (16h) i inicjatywa młodzieżowa										
Wsparcie warsztatowe - warsztat kompetencji liderek (16h) i kampania społeczna										
Wsparcie warsztatowe - warsztat kompetencji międzykulturowych (16h) i warsztat edukacyjny w wioskach świata oraz wsparcie w międzynarodowym przedsięwzięciu										
wolontariat										

Wsparcie będzie ukierunkowane na kompetencje społeczne z zakresu (zaznacz):

<input type="checkbox"/> Doradzanie innym <input type="checkbox"/> Praca w zespole <input type="checkbox"/> Posługiwanie się mową ciała <input type="checkbox"/> Instruowanie innych osób <input type="checkbox"/> Przewodzenie innym osobom <input type="checkbox"/> Posiadanie kompetencji międzykulturowych <input type="checkbox"/> Wypracowywanie kompromisu <input type="checkbox"/> Motywowanie innych osób

<input type="checkbox"/> Wspieranie pracowników <input type="checkbox"/> Stosowanie techniki zadawania pytań <input type="checkbox"/> Przekazywanie informacji o faktach <input type="checkbox"/> Zwracanie się do słuchaczy <input type="checkbox"/> Przyjmowanie konstruktywnej krytyki <input type="checkbox"/> Wchodzenie w interakcję z innymi osobami <input type="checkbox"/> Przekonywanie innych osób
--

Oświadczam, iż przystępując do Indywidualnego Planu Działania w ramach projektu „AS: aktywnie - społecznie” o numerze POWR.01.04.00-00-0034/18 i 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 „AS: aktywnie - społecznie” o numerze POWR.01.04.00-00-0034/18

*Podpis Doradcy zawodowego opracowującego IPD
Projektu*

Podpis Uczestnika

Podpis Opiekuna Uczestnika Projektu