



KARTA INDYWIDUALNEGO PLANU DZIAŁANIA

Imię i nazwisko osoby sporządzającej
Indywidualny Plan Działania

.....
Data sporządzenia IPD

Data zakończenia IPD

Data przzerwania IPD

Imię i nazwisko :

PESEL :

Telefon kontaktowy :

ROZPOZNANIE POTRZEB I OCZEKIWAŃ ROZWOJOWYCH

Cele zawodowe

Cel główny:

- poszukiwanie pracy
- podjęcie jakiegokolwiek pracy
- podjęcie satysfakcjonującej pracy

Cele etapowe:

- staż
- szkolenie

Aby zwiększyć swoje szanse znalezienia pracy powinienem/powinnam:

- zdobyć kwalifikacje zawodowe
- popracować nad lepszym poznaniem siebie/ dokonać samooceny
- określić swoje mocne strony/dokonać bilansu umiejętności
- zdobyć doświadczenie zawodowe
- poznać wszystkie metody poszukiwania pracy
- nabyć umiejętności przygotowania dokumentów aplikacyjnych (CV, list motywacyjny)
- popracować nad swoją autoprezentacją, czyli jak zaprezentować się pracodawcy
- przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą
- inne, proszę podać jakie ?

„Nowe uprawnienia – szansą zatrudnienia”

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Działania 6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie
Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy
Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki (Nr projektu: POKL. 06.01.01-14-045/12)



Jaka wiedza zwiększyłaby Pana(i) szanse w poszukiwaniu i podejmowaniu zatrudnienia?

- informacje na temat podstawowych usług i instrumentów rynku pracy
- informacje na temat aktualnej sytuacji na rynku pracy
- informacje na temat oczekiwań pracodawców w zakresie kwalifikacji zawodowych wymaganych od kandydatów do pracy
- informacje na temat zawodów rynku pracy

Przeszkody, które mogą napotkać podczas realizacji wyznaczonych celów:

- brak wiary we własne siły
 - obawa przed nowymi wyzwaniami/lęk przed podejmowaniem ryzyka
 - wycofanie się
 - bierność w planowaniu kariery
 - inne, proszę podać jakie?
-

Aktywne działania, jakie podejmę, aby osiągnąć zaplanowane cele:

.....

.....

.....

MOJA IDEALNA PRACA

Gdybyś mógł/mogła dostać pracę jaką chcesz, co by to było? Zapytaj siebie:
Co chciałbym/chciałabym robić? Pozwól działać swojej wyobraźni, nawet jeśli podążanie za marzeniami wydawałoby Ci się całkiem nierealne i nieosiągalne.

1. W jakim zawodzie chciałbyś/chciałabyś pracować/ Jaka jest twoja wymarzona praca?

.....

.....

2. W jakim zawodzie zdecydowanie nie chciałbyś/chciałabyś pracować?

.....

.....

„Nowe uprawnienia – szansą zatrudnienia”

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Działania 6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie
Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy
Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki (Nr projektu: POKL. 06.01.01-14-045/12)



3. Wykonując pracę zawodową wolałbyś/wolałabyś zadania:

- wykonywane samodzielnie
- wykonywane zespołowo

4. Wykonując pracę zawodową chciałbym/chciałabym najczęściej mieć do czynienia /zaznacz jedną z czterech odpowiedzi/:

- z ludźmi /mówienie, opiekowanie się, doradzanie, rozmawianie, słuchanie/
- z rzeczami /obsługiwanie, naprawianie, gotowanie, instalowanie, szycie/
- z danymi /analizowanie, segregowanie, rejestrowanie, obliczanie, zestawianie/
- z przyrodą / sadzenie, dogładanie, podlewanie, grabienie, przycinanie/

5. Wykonując pracę zawodową najlepiej czuję się, gdy /zaznacz jedną odpowiedź/:

- kieruję/przewodzę/nadzoruję
- wykonuję polecenia przełożonych
- sama decyduję o sposobie jej wykonania

6. Wykonując pracę zawodową najlepiej czuję się, gdy /zaznacz jedną odpowiedź/:

- mam spokojną i stabilną atmosferę
- dookoła mnie dużo się dzieje

7. Najbardziej odpowiada mi, gdy wykonuję zadania /zaznacz jedną odpowiedź/:

- złożone (wymagające pomysłowości)
- proste (odtwórcze, powtarzające się)

.....
data i podpis uczestnika projektu



DZIAŁANIA MOŻLIWE DO ZASTOSOWANIA W RAMACH REALIZACJI IPD

<i>Lp.</i>	<i>Rodzaj działania</i>	<i>Planowany termin realizacji</i>	<i>Data realizacji</i>	<i>Opis działania</i>

„Nowe uprawnienia – szansą zatrudnienia”

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Działania 6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie
Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy
Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki (Nr projektu: POKL. 06.01.01-14-045/12)



<i>Lp.</i>	<i>Rodzaj działania</i>	<i>Planowany termin realizacji</i>	<i>Data realizacji</i>	<i>Opis działania</i>

.....
(data i podpis doradcy zawodowego)

„Nowe uprawnienia – szansą zatrudnienia”
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Działania 6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie
Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy
Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki (Nr projektu: POKL. 06.01.01-14-045/12)