



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



KARTA INDYWIDUALNEGO PLANU DZIAŁANIA

Imię i nazwisko osoby sporządzającej
Indywidualny Plan Działania

.....

Data sporządzenia IPD

Data zakończenia IPD

Data przzerwania IPD

Imię i nazwisko:

Adres zamieszkania:

.....

PESEL:

Telefon kontaktowy:

ROZPOZNANIE POTRZEB ROZWOJOWYCH

Cele zawodowe

Cel główny:

- poszukiwanie pracy
- podjęcie jakiejkolwiek pracy
- podjęcie satysfakcjonującej pracy

Cele etapowe:

- staż
- szkolenie

Aby zwiększyć swoje szanse znalezienia pracy powinienem/powinnam:

- 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 kwalifikacje perspektywą na lepsze jutro”

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. 06.01.01-14-398/10)

Biuro projektu: Budynek PUP w Pułtusku ul. Nowy Rynek 3, 06-100 Pułtusk, tel./fax 23 692 68 55

Sprawę prowadzi:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Aktywne działania, jakie podejmę, aby osiągnąć zaplanowane cele:

.....
.....

Przeszkody, które mogę napotkać:

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

KIM JESTEM

1. **Zainteresowania:** (krótki opis)

.....
.....

2. **Cechy osobowości:** za najbardziej przydatne w pracy uważam posiadane przeze mnie cechy: (wymień trzy), np. odpowiedzialność, obowiązkowość, sumienność, umiejętność pracy w zespole, samodzielność, rzetelność, wrażliwość, punktualność, dokładność, otwartość na zmiany, przedsiębiorczość itp.

- 1)
- 2)
- 3)

3. **Uzdolnienia:** najwyżej cenię u siebie: (zaznacz dwie odpowiedzi)

- zdolności językowe** charakteryzujące się: łatwością wypowiedzi, umiejętnością przekonywania, wrażliwością na słowa
- zdolności matematyczno-logiczne** charakteryzujące się: sprawnym liczeniem, łatwością w rozumieniu i opracowaniu abstrakcyjnymi symbolami, wzorami
- zdolności przestrzenne** charakteryzujące się zdolnością wyobraźni przestrzennej
- zdolności interpersonalne** charakteryzujące się łatwością nawiązywania kontaktów z ludźmi, empatią, rozumieniem myśli, uczuć i poglądów innych ludzi
- zdolności techniczne** charakteryzujące się łatwością obsługi urządzeń, ich naprawy i eksploatacji
- sprawność fizyczną** charakteryzującą się dobrą koordynacją ruchową, zręcznością i sprawnością

„Nowe kwalifikacje perspektywą na lepsze jutro”

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. 06.01.01-14-398/10)

Biuro projektu: Budynek PUP w Pułtusku ul. Nowy Rynek 3, 06-100 Pułtusk, tel./fax 23 692 68 55

Sprawę prowadzi:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



4. **Wartości: duże znaczenie mają dla mnie takie wartości jak: (wymień trzy), np. stała praca, dobre zarobki, bezpieczeństwo, stabilizacja, twórczość, praca z ludźmi, pomaganie innym, przywództwo, poważanie u innych, niezależność, wartości moralne i inne**
- 1)
- 2)
- 3)

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?**

.....

.....

3. **Najchętniej chciałbyś/chciałabyś pracować:**

- w małej firmie (1-20 pracowników)
- w średniej wielkości firmie (21-100 pracowników)
- w dużej firmie (101-800 pracowników)
- w korporacji (801- tysiące pracowników)

4. **Zależy Ci na wykonywaniu pracy:**

- w jednym miejscu
- możesz wyjeżdżać w teren

5. **Wykonując pracę zawodową wolałbyś(wolałabyś zadania:**

- wykonywane samodzielnie
- wykonywane zespołowo

„Nowe kwalifikacje perspektywą na lepsze jutro”

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. 06.01.01-14-398/10)

Biuro projektu: Budynek PUP w Pułtusku ul. Nowy Rynek 3, 06-100 Pułtusk, tel./fax 23 692 68 55

Sprawę prowadzi:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



6. **Wykonując pracę zawodową chciałbym/ chciałybym 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)
7. **Wykonując pracę zawodową najlepiej czuję się, gdy (zaznacz jedną odpowiedź):**
- kieruję (przewodzę/nadzoruję)
 - wykonuję polecenia przełożonych
 - sama decyduję o sposobie jej wykonania
8. **Najbardziej odpowiada mi, gdy wykonuję zadania (zaznacz dwie odpowiedzi):**
- złożone (wymagające pomysłowości)
 - proste (odtwórcze, powtarzające się)
 - mam spokojną i stabilną atmosferę
 - dookoła mnie dużo się dzieje
9. **Działania możliwe do zastosowania w ramach realizacji IPD**

- | | |
|---------|-------------|
| 1. | |
| (data) | (działanie) |
| 2. | |
| (data) | (działanie) |
| 3. | |
| (data) | (działanie) |
| 4. | |
| (data) | (działanie) |
| 5. | |
| (data) | (działanie) |
| 6. | |
| (data) | (działanie) |
| 7. | |
| (data) | (działanie) |

„Nowe kwalifikacje perspektywą na lepsze jutro”

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. 06.01.01-14-398/10)

Biuro projektu: Budynek PUP w Pułtusku ul. Nowy Rynek 3, 06-100 Pułtusk, tel./fax 23 692 68 55

Sprawę prowadzi:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



8.
(data) (działanie)

9.
(data) (działanie)

10.
(data) (działanie)

.....
(data i podpis uczestnika projektu)

„Nowe kwalifikacje perspektywą na lepsze jutro”

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. 06.01.01-14-398/10)

Biuro projektu: Budynek PUP w Pułtusku ul. Nowy Rynek 3, 06-100 Pułtusk, tel./fax 23 692 68 55

Sprawę prowadzi: