



**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 przerwania

IPD .....

**Imię i nazwisko:**

.....

**Adres zamieszkania:**

.....

.....

.....

**PESEL:**

.....

...

**Telefon kontaktowy:**

.....

## ROZPOZNANIE POTRZEB ROZWOJOWYCH

**Cele zawodowe**

**Cel główny:**

- poszukiwanie pracy
- . podjęcie jakiejkolwiek pracy
- . podjęcie satysfakcjonującej pracy

**„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)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## 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

zdożyć 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? .....

## 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

### „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)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



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

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) .....
- .....

**„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)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- 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)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



6. **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, dogłądanie, 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) |

**„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)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



6. ....

.....

.....

(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)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- 
7. ....  
.....  
(data) (działanie)
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)