

## **Wzór Indywidualny Plan Działania**

### **Indywidualny Plan Działania**

#### **Twój Plan Działania**

Zapraszamy Cię do zrobienia swojego własnego planu działania, czyli  
twojego pomysłu na życie i pracę.

Doradca zawodowy będzie Ci pomagał, użyje swojej wiedzy aby  
razem z Tobą zrobić plan na przyszłość.

Pamiętaj, że Ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie.

Zapraszamy Cię do planowania.

## INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

### „TWÓJ PLAN DZIAŁANIA – NA ROK”

#### I. Imię i nazwisko

.....

#### II. Data urodzenia

.....

#### III. Niepełnosprawność – stopień i rodzaj

np.      stopień      umiarkowany/znaczny/lekki,      niepełnosprawność  
intelektualna

.....

#### IV. MOJE PRZYGOTOWANE ZAWODOWE (KOMPETENCJE ZAWODOWE):



Wykształcenie. Szkoła, jaką skończyłem?

.....

.....

Szkolenie jest to zdobywanie nowych wiadomości i umiejętności. Jest to wspólna nauka.

W jakich szkoleniach i kursach brałem udział?

.....

.....

Umiejętności zawodowe – co potrafię robić, co może się przydać w pracy. Czego nauczyłem się w trakcie pracy, stażu, praktyki zawodowej, na kursach i szkoleniach, w zajęciach w czasie wolnym, na warsztacie terapii zajęciowej, w jakiej pracowni na warsztacie nauczyłem się nowych rzeczy:

.....

.....

Umiejętności poza pracą, moje zainteresowania, to co lubię robić w trakcie czasu wolnego:

.....

.....

## **V. MOJE DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE**

### **CZYLI GDZIE MIAŁEM:**

- **PRACĘ;**
- **STAŻ;**
- **PRZYGOTOWANIE ZAWODOWE;**
- **PRÓBY PRACY;**
- **PRAKTYKI;**
- **WOLONTARIAT.**

**Uzupełnij tabele:**

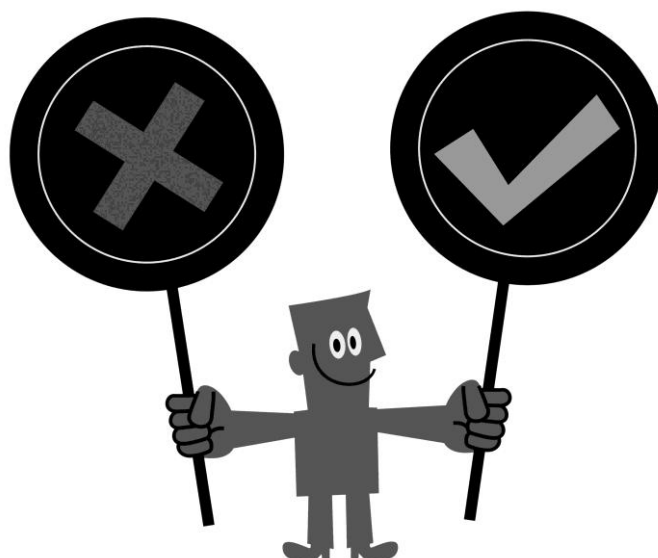
Miejsce pracy, nazwa firmy:	
Okres zatrudnienia np. od lutego 2014 do lipca 2015:	

Stanowisko np. pomoc kucharza:	
Obowiązki, czyli co robiłem w pracy?	
Czego się nauczyłem, czyli co nowego było dla mnie w pracy?	

Miejsce pracy, nazwa firmy:	
Okres zatrudnienia np. od lutego 2014 do lipca 2015:	
Stanowisko np. pomoc kucharza:	
Obowiązki, czyli co robiłem w pracy?	
Czego się nauczyłem, czyli co nowego było dla mnie w pracy?	

Miejsce pracy, nazwa firmy:	
Okres zatrudnienia, np. od lutego 2014 do lipca 2015:	
Stanowisko np. pomoc kucharza:	
Obowiązki, czyli co robiłem w pracy?	
Czego się nauczyłem, czyli co nowego było dla mnie w pracy?	

## VI. MOJE MOCNE I SŁABE STRONY



MOJE MOCNE STRONY TO COŚ, CO POTRAFIĘ DOBRZE ZROBIĆ, TO MOJE ZALETY I UMIEJĘTNOŚCI.

### PRZYKŁADOWE MOCNE STRONY:



NIE SPÓŹNIAM SIĘ,  
JESTEM PUNKTUALNY



MAM DOBRE POMYSŁY



LUBIĘ POMAGAĆ INNYM



JESTEM WYSPORTOWANY



JESTEM UŚMIECHNIĘTY  
I MIŁY DLA INNYCH



JESTEM SZYBKI

## MOJE SŁABE STRONY

SŁABA STRONA TO COŚ, CO JESZCZE NIE WYCHODZI MI ZA DOBRZE, Z CZYM SOBIE NIE RADZĘ. SŁABE STRONY TO MOJE WADY.

### PRZYKŁADY SŁABYCH STRON:



CZĘSTO SPÓŹNIAM SIĘ



SZYBKO TRACĘ CIERPLIWOŚĆ



NIE POTRAFIĘ OSZCZĘDZAĆ



NIE SPRZĄTAM PO SOBIE, CZĘSTO ROBIĘ  
BAŁAGAN





CZĘSTO KŁÓCĘ SIĘ



NIE DBAM O TO BY BYĆ CZYSTYM

**Zastanów się, jakie są Twoje mocne strony (zalety), a jakie słabsze (wady).  
Wpisz wady i zalety do tabeli:**

<div data-bbox="397 340 571 512" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="422 530 545 564" data-label="Section-Header"> <p><b>ZALETY</b></p> </div> <div data-bbox="245 586 724 716" data-label="Text"> <p>TO COŚ, CO POTRAFIĘ DOBRZE ZROBIĆ, TO MOJE ZALETY I UMIEJĘTNOŚCI</p> </div>	<div data-bbox="1021 318 1190 488" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1050 526 1161 560" data-label="Section-Header"> <p><b>WADY</b></p> </div> <div data-bbox="831 582 1383 754" data-label="Text"> <p>TO COŚ, CO JESZCZE NIE WYCHODZI MI ZA DOBRZE, Z CZYM SOBIE NIE RADZĘ. SŁABE STRONY TO MOJE WADY</p> </div>

**VII. DO JAKIEJ PRACY MAM UMIEJĘTNOŚCI, DO JAKIEJ PRACY JESTEM PRZYGOTOWANY:**

Opis tego, do jakiej pracy mam przygotowanie, umiejętności

(co na ten temat mówi rodzina, psycholog, doradca zawodowy, może zrobiłem testy do pracy – co z nich wynikało)

.....

.....

## VIII. PLANOWANIE SUKCESÓW

### Cele związane z pracą:

Jakiej pracy nie mogę wykonywać ze względu na moje zdrowie?

Np. jeśli mam problem z kręgosłupem, to nie mogę w pracy dźwigać ciężkich rzeczy, bo jest to niebezpieczne dla kręgosłupa.

Np. jeśli mam problem z liczeniem, to nie mogę w pracy liczyć pieniędzy.

.....

.....

Praca, która najbardziej mi odpowiada:

Nie chcę wykonywać pracy, w której:

### Moje szanse i zagrożenia w realizacji celów związanych z pracą:

Moje największe przeszkody w realizacji celów zawodowych – trudności, jakie mam, aby dostać i utrzymać pracę:

np.

mam za mało umiejętności – jakich?

- wykształcenie – dyplom ze szkoły jaką skończyłem nie wystarcza do otrzymania pracy
- niepełnosprawność – moja niepełnosprawność utrudnia mi znalezienie pracy?
- rynek pracy – może jest mało pracodawców, którzy są chętni mnie przyjąć do pracy?

.....

### Propozycje zawodów w jakich mogę pracować

Zawód 1.	Zawód 2.	Zawód 3.

**Mój indywidualny plan działania:**

**Co mam zrobić, żeby dostać i utrzymać pracę?**

**Jakie rzeczy muszę po kolei zrobić, żeby dostać i utrzymać pracę?**

**Działanie nr    :**

Rodzaj działania, co mam zrobić:	
Jak chcę to zrobić?	
Kiedy chcę zacząć?	
Kiedy chcę skończyć?	
Kto mi w tym pomoże?	

**Działanie nr    :**

Rodzaj działania. Co mam zrobić?	
Jak chcę to zrobić?	
Kiedy chcę zacząć?	
Kiedy chcę skończyć?	
Kto mi w tym pomoże?	

**Działanie nr    :**

Rodzaj działania, co mam zrobić?	
Jak chcę to zrobić?	
Kiedy chcę zacząć?	
Kiedy chcę skończyć?	
Kto mi w tym pomoże?	

**Działanie nr    :**

Rodzaj działania. Co mam zrobić?	
Jak chcę to zrobić?	
Kiedy chcę zacząć?	
Kiedy chcę skończyć?	
Kto mi w tym pomoże?	

Miejscowość ....., data.....

.....

*(Mój podpis - Uczestnika Projektu)*

.....

*(Podpis doradcy zawodowego)*