

INDYWIDUALNY PLAN ROZWOJU (IPR) – wzór

Dane osobowe klienta/klientki objętego/objętej IPR

| | |
|----------------------------|------------------------|
| Imię i nazwisko: | Data urodzenia: |
| Adres zamieszkania: | |
| Telefon: | e-mail: |

CZĘŚĆ A. DIAGNOZA SYTUACJI KLIENTA – JAK JEST?

Ten etap to analiza zasobów klienta, która pozwoli określić sytuację wyjściową i umożliwi zaprojektowanie sytuacji oczekiwanej, do której prowadzić ma współpraca z trenerem/trenerką. To odpowiedź na pytanie – dlaczego, z jakich powodów klienci/klientki powinni wziąć udział we wsparciu trenera/trenerki aktywności.

OPIS ZASOBÓW BĘDĄCYCH W DYSPOCYZJI KLIENTA/TKI

(analiza SWOT dokonana wspólnie przez klienta/klientkę i trenera/trenerkę, w oparciu o samoocenę klienta/klientki, obserwacje trenera/trenerki, informacje zebrane od otoczenia klienta/klientki)

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| MOCNE STRONY KLIENTA: | SŁABE STRONY KLIENTA: |
| SZANSE: | ZAGROŻENIA: |

CZĘŚĆ B. PLANOWANIE SYTUACJI POŻĄDANEJ – JAK MOŻE BYĆ?

Ten etap jest prognozą zmian w sytuacji klienta, do których doprowadzić ma współpraca klienta/klientki z trenerem/trenerką aktywności. To odpowiedź na pytanie nad jakimi obszarami klient/ka i trener/ka zamierzają pracować (kompetencje: interpersonalne, intrapersonalne, organizacyjne, związane z aktywnością zawodową), jakie cele zrealizować (wybór z Karty celów – załącznik do IPR), jakie i w jakiej formie działania podejmować, w jakim czasie, by osiągnąć sukces aktywizacyjny.

OCZEKIWANE EFEKTY WSPÓŁPRACY Z TRENEREM/KĄ AKTYWNOŚCI – CELE DO OSIĄGNIĘCIA

Obszary współpracy i prognozowane cele powinny odnosić się do analizy zasobów klienta/ki. Rekomenduje się ustalenie w okresie próbnym współpracy minimum 3 celów, w minimum 2 obszarach i ich uzupełnianie w trakcie trwania współpracy adekwatnie do postępów i potrzeb klientów.

KARTA WSTĘPNA – NA POCZĄTKU WSPÓŁPRACY

| Obszar współpracy | Cel | Podejmowane działania | Termin realizacji (od – do) |
|--------------------------|------------|------------------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Podpis klienta/klientki

Podpis trenera/trenerki

KARTA KONTYNUACJI WSPÓŁPRACY

| Obszar współpracy | Cel | Podjęmowane działania | Termin realizacji (od – do) |
|-------------------|-----|-----------------------|--------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Podpis klienta/klientki

Podpis trenera/trenerki

CZĘŚĆ C. OCENA EFEKTÓW WSPÓŁPRACY – CO UDAŁO SIĘ OSIĄGNAĆ?

Ten etap służy podsumowaniu współpracy klienta/klientki z trenerem/trenerką aktywności, dokonywany jest na jej zakończenie. Źródłem informacji do tej części powinny być dane z Kart celów obrazujące osiągnięcia w obszarze zaplanowanych celów. W tej części należy wskazać jak osiągnięte cele (zdobyta wiedza, umiejętności, postawy) wykorzystywane są przez klientów w ich życiu codziennym, jakie są rokowania do trwałości rezultatów (z uwzględnieniem informacji nt. zasadności/konieczności dalszego wsparcia i jego formy).

WPŁYW OSIĄGNIĘTYCH CELÓW NA SYTUACJĘ ŻYCIOWĄ KLIENTA

| Obszar współpracy | Cel osiągnięty | Jak osiągnięcie celu wpłynęło na sytuację klienta i jego otoczenie | Zalecenia |
|--------------------------|-----------------------|---|------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Podpis trenera/trenerki

KARTA CELÓW - wzór

OBSZAR 1. ROZWIJANIE KOMPETENCJI INTRAPERSONALNYCH (OSOBISTYCH) OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

podnoszenie poczucia własnej wartości i pewności siebie

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

akceptacja własnej niepełnosprawności

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

dbanie o zdrowie

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

rozwijanie samoświadomości

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

radzenie sobie ze stresem

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

| poczucie odpowiedzialności za własne działania | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| rozpoznawanie i nazywanie własnych uczuć | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| umiejętność samodzielnego podejmowania decyzji | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| rozpoznawanie i zmiana przekonań samoograniczających | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| poczucie odpowiedzialności za własne działania | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

OBSZAR 2. ROZWIJANIE KOMPETENCJI INTERPERSONALNYCH (SPOŁECZNYCH) OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

rozwijanie i wzmacnianie umiejętności komunikacyjnych

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

bycie asertywnym

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

udział w grupach aktywności społecznej

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

OBSZAR 3. ROZWIJANIE KOMPETENCJI ORGANIZACYJNYCH OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

pozyskiwanie informacji o tym gdzie, co i jak można załatwić

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

wykonywanie czynności związanych z codziennym funkcjonowaniem

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

zwiększenie wiedzy w zakresie praw obywatelskich i wynikających z niepełnosprawności

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

zarządzanie czasem

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

zarządzanie budżetem domowym

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

samodzielne poruszanie się w otoczeniu (trening orientacji przestrzennej)

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|
| komentarz: | | | | |

| wykonywanie czynności samoobsługowych | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| punktualność i obowiązkowość | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| definiowanie celów i priorytetów | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

OBSZAR 4. ROZWIJANIE KOMPETENCJI ZWIĄZANYCH Z AKTYWIZACJĄ ZAWODOWĄ

| umiejętność autoprezentacji | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| wyznaczanie ścieżki edukacyjnej | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| poruszanie się po lokalnym rynku pracy | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| rozwijanie zainteresowań | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| umiejętność rozpoznawanie możliwości zawodowych | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |

| umiejętność rozpoznawania preferencji zawodowych | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| komentarz: | | | | |