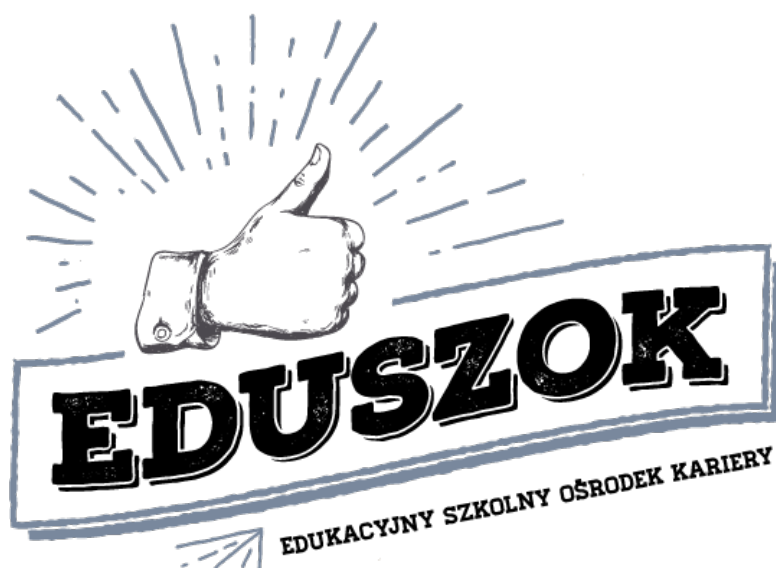




INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Materiał powstał w ramach projektu współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

CZĘŚĆ I. UMIEJĘTNOŚCI, ZDOLNOŚCI, MOCNE STRONY

W tej części uświadomisz sobie, jakie posiadasz umiejętności. Poznasz siebie lepiej, dzięki czemu będzie możliwe określenie twoich indywidualnych zainteresowań zawodowych. Aby nabyć lub rozwinąć umiejętności musisz dobrze siebie poznać i skonfrontować swoje mocne strony z wymaganiami stawianymi przez zawody i rynek pracy.

Poniżej znajdziesz opisy różnych umiejętności. Zaznacz na skali, w jakim zakresie są ci one bliskie. 1 – w ogóle nie umiem, 5 – umiem świetnie. Jeśli jakiejś twojej umiejętności brakuje – dopisz ją na końcu tabeli i oceń. Zaznacz umiejętności, które chcesz rozwijać.

Umiejętności interpersonalne, związane z kontaktem z ludźmi (przykłady)	1	2	3	4	5	Chcę rozwijać
Słuchanie						
Terminowe wykonywanie zadań						
Doradzanie						
Przekonywanie						
Prowadzenie dyskusji w grupie						
Negocjowanie						
Sprzedawanie/promowanie produktów						
Występowanie publiczne						
Zarządzanie pracą grupy						
Przewodzenie, bycie liderem						
Uczenie innych, przekazywanie wiedzy						
Organizowanie pracy grupy						
Współpraca z innymi						
Umiejętności pracy z danymi, nowymi informacjami (przykłady)	1	2	3	4	5	
Wyszukiwanie informacji						
Prowadzenie wywiadów						
Obserwowanie ludzi i rzeczy						
Analizowanie faktów						
Interpretacja i wyciąganie wniosków						
Graficzna prezentacja danych						
Porównywanie faktów						
Tłumaczenie zjawisk						

Prowadzenie obliczeń matematycznych						
Gromadzenie danych w komputerze						
Obsługa nowości technicznych						
Zapamiętywanie faktów, dat, liczb, zjawisk						
Umiejętności manualne, techniczne, sprawność fizyczna (przykłady)	1	2	3	4	5	
Koordinacja wzrokowo – ruchowa						
Siła i wytrzymałość						
Szybkość						
Zręczne ręce, precyzja wykonywania czynności						
Wykonywanie drobnych napraw						
Przygotowywanie jedzenia						
Posługiwanie się narzędziami						
Kierowanie autem						
Montowanie, składanie drobnych rzeczy						
Wykonywanie drobnych prac remontowych						
Uprawa i pielęgnacja roślin						
Hodowla zwierząt						
Dbłość o przedmioty						
Rysowanie i malowanie						
Umiejętności specyficzne (przykłady)	1	2	3	4	5	
Przyswajanie języków obcych						
Granie na instrumencie						
Śpiewanie						
Kreatywne pisanie						
Programowanie						
Tworzenie muzyki						
Robienie zdjęć						

Odkrywanie umiejętności – zaznacz (podkreśl lub zakoloruj), co potrafisz i dopisz odpowiednie zakończenia, czy potrafisz:

Kierować grupą (ile osób?)	
Wzbudzać zaufanie (wśród kogo?)	
Redagować (co?)	
Zarządzać budżetem (jakim? Ile?)	
Szukać informacji (jakich?)	
Produkować (co?)	
Obliczać (co?)	
Opracować (co?)	
Kierować ludźmi (jakimi? Ilu?)	
Wysłuchać innych (kogo? dlaczego?)	
Wypowiadać się publicznie (kiedy?)	
Mierzyć (co? Jak?)	
Wymyślać (co?)	
Programować (co?)	
Konstruować (co? jak?)	
Budować (co? jak?)	
Argumentować, przekonywać (kogo? czemu?)	
Robić plany (jakie?)	
Szkolić, uczyć (kogo? czego?)	
Prowadzić projekty (jakie?)	
Negocjować (co?)	
Bronić (kogo? przed czym?)	
Rejestrować, nagrywać (co?)	
Używać (czego?)	
Uruchamiać (co?)	
Opisywać (co? jak?)	
Czytać plany (jakie?)	
Porządkować (co? kiedy?)	
Doradzać (komu? czemu?)	
Opiekować się (kim? Czym?)	

CZĘŚĆ II. WYZNACZANIE CELÓW, PLANOWANIE KARIERY

W tej części zastanowisz się nad swoimi celami – zarówno edukacyjnymi w kontekście najbliższych kilku lat, jak i zawodowymi. Nauczysz się planować swoje działania rozwojowe oraz wyznaczysz sobie konkretne działania, które musisz zrealizować.

Wymarzony zawód. Korzystając z załączonej rozpiski zawodów, swojej dotychczasowej wiedzy oraz internetu, zastanów się, które zawody odpowiadają twoim zainteresowaniom, mocnym stronom i umiejętnościom.

Moje zainteresowanie, mocna strona umiejętność	Zawód, który mogę wykonywać w przyszłości

Stan zdrowia. W całym procesie planowania ścieżki kariery zawodowej ważne jest też zastanowienie się nad swoimi możliwościami fizycznymi. Jeśli masz kłopoty z kręgosłupem czy wadę postawy, raczej niewłaściwe będą dla ciebie nie tylko prace fizyczne, ale też takie, które wymagają długiego trwania w jednej pozycji, czyli część stanowisk biurowych czy praca jako hostessa już odpada. Zorientuj się więc, czy nie masz żadnych przeciwwskazań, w tym też alergii na konkretne produkty, lęku wysokości czy innych dolegliwości.

Czy posiadasz choroby, ograniczenia zdrowotne, które uniemożliwiają ci wykonywanie pewnych czynności? Jakich?

Czy masz zalecone przez lekarza noszenie okularów, wkładek ortopedycznych, aparatu słuchowego lub przyjmowanie konkretnych leków albo wykonywanie konkretnych ćwiczeń?

Analiza wymagań danego zawodu. Wiesz już, jakie zawody cię interesują. Sprawdź teraz (korzystając z ofert pracy znalezionych w gazetach/internecie, innych informacji o wykonywaniu tej pracy):

Umiejętności wymagane od osób wykonujących dany zawód/kandydatów na to stanowisko pracy:

Które z tych umiejętności posiadasz (jeśli jest to możliwe wyznacz poziom – twoim zdaniem – tej umiejętności)?

Których z tych umiejętności ci brakuje?

Jakie wartości pracy będą w tej pracy/w tym zawodzie najważniejsze?

Czego jeszcze nie wiesz o tej pracy/o tym zawodzie?

Określanie celów z wykorzystaniem mapy celów. Poniższe mapy mają ci pomóc wyznaczyć cele na kolejny rok i 5 lat. Zaznacz na skali, które jesteś pewien/pewna, że osiągniesz (10), a co uważasz, że będzie prawie niemożliwe do osiągnięcia (10). Jeśli masz więcej celów, które chcesz opisać w ten sposób – świetnie! Wypisz te wszystkie cele, które są dla ciebie ważne.

Twoje cele na najbliższy rok

CEL	SPOSÓB REALIZACJI	
	KTO MI POMÓŻE?	

NA ILE UDA CI SIĘ TO OSIĄGNĄĆ?				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

CEL	SPOSÓB REALIZACJI	
	KTO MI POMÓŻE?	

NA ILE UDA CI SIĘ TO OSIĄGNĄĆ?				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Twoje cele na najbliższe 5 lat

CEL	SPOSÓB REALIZACJI	
	KTO MI POMÓŻE?	

NA ILE UDA CI SIĘ TO OSIĄGNĄĆ?				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Przeszkody, które mogą utrudnić lub uniemożliwić realizację wyznaczonych celów:

- ☐ brak osobistej sieci pomocy
 ☐ brak wiary we własne siły
 ☐ nieumiejętne planowanie działań
☐ niepodejmowanie ryzyka
 ☐ wycofanie się z realizacji celów
 ☐ bezczynność
☐ zapomnienie o wyznaczonych celach
 ☐ negatywne, nieprzyjemne reakcje otoczenia
☐ _____

Opisz, w jaki sposób będziesz sobie radzić z wybranymi powyżej przeszkodami.

CZĘŚĆ III. INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

W tej części podsumujesz wszystkie informacje na swój temat i opracujesz plan dalszych działań edukacyjnych i zawodowych.

O MNIE

Moje zainteresowania

Co lubię i umiem robić?

Co lubię, ale nie umiem robić?

Czego na pewno nie lubię robić?

Moje wyróżniające mocne strony:

Moje słabości:

Chcę pracować nad takimi umiejętnościami:

W życiu ważne jest dla mnie:

Podsumowując o mnie (jak siebie zareklamuję – mój indywidualny styl/niepowtarzalność):

OBRAZ IDEALNEGO ZAWODU

Zadania i czynności, jakie chcę/lubię wykonywać

Otoczenie, w którym chcę pracować

Korzyści, jakie chcę osiągać z pracy

Czego na pewno nie chcę robić/ jakiego zawodu na pewno nie chcę wykonywać

Wybrane przeze mnie zawody

CELE EDUKACYJNE I ZAWODOWE

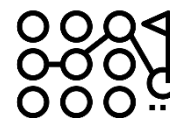
Edukacja – zdobywanie nowych umiejętności, kompetencji i wiedzy

Czego chcę się nauczyć?	Gdzie mogę się tego nauczyć? Jak mogę się tego nauczyć?	Kto może mi pomóc w nauczeniu się tej umiejętności/wiedzy?	Do kiedy muszę się tego nauczyć?

Czego chcę się nauczyć?	Gdzie mogę się tego nauczyć? Jak mogę się tego nauczyć?	Kto może mi pomóc w nauczeniu się tej umiejętności/wiedzy?	Do kiedy muszę się tego nauczyć?

Kariera zawodowa

CHCĘ ZOSTAĆ _____



Aby to osiągnąć muszę zdobyć:

- **wykształcenie**

- **kompetencje**

- **inne zasoby**

- **wsparcie ze strony osób**

Potencjalne bariery, które muszę przezwyciężyć

Co może pójść nie tak i jak temu zaradzić?

ZAŁĄCZNIK. ZAWODY PRZYSZŁOŚCI.

Zawody nowe, ale także znane, które będą poszukiwane na przestrzeni nadchodzących 15 lat.

OBSZAR: BIOLOGIA I BIOTECHNOLOGIA

Bioinżynier genetyczny
Bioinżynier komórkowy
Bioinżynier chemiczny
Biotechnolog farmaceutyczny
Nanotechnik
Biotechnolog
Biotechnolog lipidów
Biotechnolog środowiska

OBSZAR: EDUKACJA, NAUCZANIE, KURSY, SZKOLENIA

Trener, szkoleniowiec
Menedżer programów szkoleniowych
Projektant e-learningu, dydaktyk medialny
Specjalista zarządzania wiedzą
Ekspert nowych technologii dydaktycznych
Teletutor/ E-mentor/ Mentor multimedialny
Broker edukacyjny

OBSZAR: INFORMATYKA I TECHNOLOGIE INFORMACYJNE

Analitik aplikacji
Inżynier aplikacji
Analitik Big Data
Administrator sieci komputerowych
Specjalista baz danych
Specjalista techniczny sieci komputerowych
Ekspert techniczny sieci komputerowych
Koordynator urządzeń
UX Designer
Koordynator projektów IT
Etyczny haker, specjalista w zakresie przeprowadzania testów penetracyjnych
Projektant gier

Programista gier

Traffic Manager

Tester oprogramowania

Grafik aplikacji

OBSZAR: OCHRONA ZDROWIA I OPIEKA SPOŁECZNA

Inżynier kliniczny

Promotor zdrowia

Specjalista ds. ubezpieczeń zdrowotnych;

Koordynator badań klinicznych

Inżynier technik biomedycznych

Inspektor farmaceutyczny

Edukator zdrowia

Specjalista zdrowia publicznego

Pracownicy medyczni opieki domowej (wykwalifikowana kadra pielęgniarska)

Lekarz geriatra

Rehabilitant

OBSZAR: KULTURA I ROZRYWKA

Menedżer kultury

Animator/ organizator czasu wolnego;

Redaktor on-line

Pilot/ animator sportów ekstremalnych;

Organizator centrum rozrywkowo – rekreacyjnego.

Rysownik

Animator

Menadżer programów multimedialnych

Edytor filmu i video

Archiwista dokumentów elektronicznych

Broker informacji, specjalista ds. marketingu sieciowego

Specjalista ds. kultury filmu

Specjalista ds. marketingu społecznego

Strażnik dziedzictwa kulturowego

Animator parków rozrywki

OBSZAR: OCHRONA ŚRODOWISKA

Inspektor ochrony środowiska

Strażnik ochrony przyrody

Edukator ekologiczny

Ekspert audytor ekologiczny

Inżynier ochrony środowiska

Projektant ochrony środowiska

Architekt ochrony krajobrazu

Pielęgniarz drzew

OBSZAR: NOWOCZESNE OPERACJE FINANSOWE

Projektant pakietów usług finansowych

Pracownik obsługi zintegrowanych produktów finansowych

Pracownik obsługi elektronicznych kanałów promocji oferty usług finansowanych

Pracownik ochrony elektronicznych kanałów dystrybucji produktów finansowych (antyhacker)

Doradca inwestycyjny

Doradca organów samorządów lokalnych

Projektant indywidualnych programów emerytalnych

Pracownik obsługi centrów interaktywnej obsługi klientów w handlu

Specjalista telebankingu

OBSZAR: PRACOWNICY PRODUKCJI I USŁUG

Specjalista od przygotowywania przemówień (speechwriter)

Handlowiec on-line;

Technik instalacji słonecznych;

Reasercher IT

Negocjator

Social media manager

Specjalista produkcji ekologicznej