

.....
(miejsowość, data)

INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Imię i nazwisko:

POZNAJ SIEBIE

Moje zainteresowania:

Co lubię i umiem robić?

1.
2.
3.

Co lubię lecz nie umiem robić?

1.
2.
3.

Czego na pewno nie lubię robić?

1.
2.
3.

Mogę wykonywać następujące czynności:

1.
2.
3.

Wykorzystać to mogę pracując w:

1.
2.
3.

Moje zdolności:

Co umiem robić najlepiej?

1.
2.
3.

Co mi zawsze najlepiej wychodziło?

1.
2.
3.

Jakie czynności nie sprawiają mi żadnych trudności?

1.
2.
3.

Moje umiejętności:

W tabeli poniżej znajdziesz przykłady umiejętności. Zaznacz, w jaki sposób odnoszą się do Ciebie w skali 1-5 (gdzie 1 oznacza – umiem, 5- umiem bardzo dobrze)

Umiejętności interpersonalne, związane z kontaktem z ludźmi	1	2	3	4	5
Doradzanie					
Negocjowanie					
Organizowanie pracy grupy					
Prowadzenie dyskusji w grupie					
Przekonywanie					
Przewodzenie, bycie liderem					
Słuchanie					
Sprzedawanie/promowanie produktów					
Uczenie innych, przekazywanie wiedzy					
Współpraca z innymi					
Wykonywanie poleceń					
Występowanie publiczne					
Zarządzanie pracą grupy					
Umiejętności pracy z danymi, nowymi informacjami	1	2	3	4	5
Analizowanie faktów					
Graficzna prezentacja danych					
Gromadzenie danych w komputerze					
Interpretacja i wyciąganie wniosków					
Obserwowanie rzeczy i ludzi					
Obsługa nowości technicznych					
Porównywanie faktów					
Prowadzenie obliczeń matematycznych					
Prowadzenie wywiadów					
Tłumaczenie zjawisk					
Wyszukiwanie informacji					
Zapamiętywanie faktów, dat, liczb, zjawisk					
Umiejętności manualne, techniczne, sprawność fizyczna	1	2	3	4	5
Dbłość o przedmioty					
Opieka nad zwierzętami					
Montowanie, składanie drobnych rzeczy					
Posługiwanie się narzędziami					
Jazda na rowerze/ skuterze/ rolkach					
Przygotowywanie jedzenia					
Siła i wytrzymałość					
Szybkość					
Uprawa i pielęgnacja roślin					
Wykonywanie drobnych napraw					
Wykonywanie drobnych prac remontowych					
Precyzja wykonywania czynności					

Moje cechy charakteru:

Cechy, które zaliczam do swoich mocnych stron:	Mogę je wykorzystać w następujących zawodach/stanowiskach pracy:
Cechy, które zaliczam do swoich słabości:	Popracuję nad nimi, staram się je zmienić poprzez:

Mój system wartości:

W poniższej tabeli znajdziesz przykłady wartości związanych z pracą. Zaznacz przy każdej z nich nasilenie ważności (gdzie 1 oznacza – mało ważne, 5- bardzo ważne)

W pracy zawodowej ważne jest dla mnie:	1	2	3	4	5
Awans zawodowy					
Bezpieczeństwo i stabilizacja					
Bycie własnym szefem					
Możliwość pogodzenia pracy z życiem rodzinnym					
Niezależność					
Odpowiedzialność					
Pieniądze					
Poświęcenie dla innych ludzi					
Pozycja społeczna					
Praca w zespole					
Przyjaźń					
Przywództwo i podejmowanie decyzji					
Realizowanie marzeń					
Samodzielność					
Satysfakcja z pracy					
Tworzenie nowych rzeczy					
Wyzwania i życie pod presją					

Mapa samodzielności

Wykształcenie:

1. Moje doświadczenie (przeszłość)

Z jakich przedmiotów byłem/byłam najlepszy/najlepsza?

.....

Jakie przedmioty lubiłem/lubiłam najbardziej?

.....

Jaką szkołę skończyłem/am?

.....

2. Mój potencjał (teraźniejszość)

W jakiej szkole jestem? W której klasie?

.....

Co sprawiło że wybrałam/wybrałem ten kierunek/profil szkoły?

.....

Czy jestem zadowolony/zadowolona ze swego wyboru? Jeśli nie, to jaki kierunek
wybrałbym/wybrałabym teraz?

.....

Czy chcę się jeszcze uczyć?

.....

Czego chciałbym/chciałabym się w życiu jeszcze nauczyć?

.....

3. Moja samodzielność (przyszłość)

Jakie chcesz zdobyć wykształcenie?

.....

Ile lat chcesz poświęcić na naukę?

.....

W jakim trybie chcesz się uczyć?

.....

Czy będziesz w tym czasie pracować?

.....

Co musisz zrobić, aby to osiągnąć?

.....

Praca:

1. Moje doświadczenie (przeszłość)

Czy już wcześniej pracowałeś/pracowałaś? (jeśli tak to gdzie i jaką pracę
wykonywałeś/wykonywałaś?

.....

Jak znalazłeś/znalazłaś pracę?

.....

Kto pomógł ci w znalezieniu pracy?

.....

Jaką pracę wykonywali twoi rodzice?

.....

Z czego utrzymywała się twoja rodzina?

.....

2. Mój potencjał (teraźniejszość)

Czy szukasz pracy?

.....

Co sprawiło że wybrałam/wybrałem ten kierunek/profil szkoły?

.....

Jak poszukujesz pracy?

.....

3. Moja samodzielność (przyszłość)

Ile chciałbyś/chciałabyś zarabiać?

.....

Jak będziesz poszukiwał/poszukiwała pracy?

.....

Jak będzie wyglądała twoja praca za 10 lat? (jak ją widzisz?)

.....

Czy podejmiesz na początek dowolną pracę zarobkową, czy będziesz czekał/czekała aż będzie miejsce na stanowisku, które wybrałeś/wybrałaś?

.....

Jeśli chcę zostać:

.....

Muszę zdobyć wykształcenie; ukończyć kursy, szkolenia i uprawnienia:

.....

Będą mi przydatne umiejętności:

.....

Przydatne będą cechy:

.....

Umiejętności:

1. Moje doświadczenie (przeszłość)

Kto Cię uczył gotować?

.....

Czy uczyłeś/uczyłaś się prac, prasować?

.....

Czy robiłeś/robiłaś zakupy? Na co opiekun zwracał uwagę przy zakupach?

.....

2. Mój potencjał (teraźniejszość)

Co potrafisz ugotować?

.....

Czy potrafisz uprać i uprasować ubranie?

.....

Czy potrafisz gospodarować pieniędzmi?

.....

W jakich sprawach inni proszą cię o pomoc?

.....

W jakich sprawach prosisz innych o pomoc?

.....

3. Moja samodzielność (przyszłość)

Jakie umiejętności potrzebujesz zdobyć, aby stać się samodzielnym/samodzielną?

.....
.....

Do kogo możesz zwrócić się o pomoc?

.....

Mieszkanie:

1. Moje doświadczenie (przeszłość)

Z kim mieszkałeś/mieszkałaś zanim trafiłeś/trafiłaś do pieczy zastępczej?

.....

Jak wyglądało mieszkanie?

.....

2. Mój potencjał (teraźniejszość)

Z kim obecnie mieszkasz?

.....

Jak długo planujesz/masz możliwość mieszkać w tym miejscu?

.....

Czy masz mieszkanie i jaki jest jego stan techniczny?

.....

3. Moja samodzielność (przyszłość)

Gdzie chcesz mieszkać?

.....

Z jakich zasobów będzie to mieszkanie? (kredyt, komunalne, spółdzielcze, od rodziców,
dziadków, wynajęte)

.....

Co musisz jeszcze zrobić, aby to osiągnąć?

.....

Czas wolny i kontakty z innymi:

1. Moje doświadczenie (przeszłość)

Kto był kiedyś twoim przyjacielem? Co on/ona teraz robi?

.....

Do jakich klubów, stowarzyszeń, organizacji należałeś/należałaś?

.....

Co robiłeś/robiłaś w czasie wolnym od zajęć?

.....

Czy przez przynależność do jakiejś grupy miałeś/miałaś kiedyś kłopoty?

.....

2. Mój potencjał (teraźniejszość)

Kto jest twoim prawdziwym przyjacielem? Za co go cenisz?

.....

Co robisz w czasie wolnym od zajęć?

.....

Czy należysz do jakichś organizacji/klubów/stowarzyszeń?

.....

Czy zawieranie nowych znajomości sprawia Ci trudność?

.....

3. Moja samodzielność (przyszłość)

Z którymi przyjaciółmi będziesz utrzymywał/utrzymywała kontakt w przyszłości?

.....

Czy są kluby do których chciałby/chciałabyś wstąpić?

.....

Jak będziesz spędzać czas wolny?

.....

Rodzina:

1. Moje doświadczenie (przeszłość)

Jak to się stało, że jesteś w rodzinie zastępczej?

.....

Czy rodzice Cię odwiedzali, zabierali na święta, na wakacje? – jak często

.....

Czy masz rodzeństwo i czy też zostało umieszczone w pieczy?

.....

Czy w domu występowały konflikty?

.....

Czy w domu był alkohol, bądź inne używki?

.....

2. Mój potencjał (teraźniejszość)

Co teraz robią twoi rodzice?

matka.....

ojciec.....

czy widzisz się z rodzicami?

.....

Czy masz rodzeństwo i czy masz z nim kontakt?

.....

Co teraz robi twoje rodzeństwo?

.....

Jakie problemy występują w twojej rodzinie?

.....

3. Moja samodzielność (przyszłość)

Co myślisz o założeniu rodziny?

.....

Jak będzie wyglądała twoja rodzina?

.....

Ile chciałbyś/chciałabyś mieć dzieci?

.....

Jakie zasady będą obowiązywać w twojej rodzinie?

.....

Jakie cechy będzie posiadał twój małżonek?

.....

Jakich cech nie powinien posiadać twój małżonek?

.....