



Fundusze Europejskie
dla Podlaskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Załącznik nr 3

INDYWIDUALNY PLANER KARIERY

Realizowany w ramach projektu pn. *Bony na szkolenie w subregionie suwalskim* w ramach programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027 Priorytet VII Fundusze na rzecz zatrudnienia i kształcenia osób dorosłych Działanie 7.4 Wspieranie uczenia się przez całe życie.



Informacje dla Uczestnika Projektu

Wiedzę i umiejętności uzyskujemy poprzez różne formy aktywności. Wiele rzeczy uczymy się poza szkołą (tzn. w sposób pozaformalny), np. poprzez:

- życie rodzinne (prace domowe, opieka, organizacja czasu),
- udział w warsztatach, kołach zainteresowań,
- staże, wymianę studencką/pracowniczą,
- pracę (za wynagrodzeniem lub bez, w pełnym i niepełnym wymiarze),
- udział w życiu społecznym, wolontariat lub różne formy spędzania wolnego czasu,
- kluczowe doświadczenia i wydarzenia w życiu.

Proces identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia, koncentruje się na rozpoznaniu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, nabytych drogą pozaformalną. Proces ten ma na celu odkrycie, a następnie określenie, czego dana osoba w ramach tych doświadczeń się nauczyła.

Korzyści wynikające z identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się:

- rozpoznanie wszystkich już posiadanych umiejętności, wiedzy i kompetencji społecznych (bilans kompetencji), możliwość potwierdzenia posiadanych efektów uczenia się w krótszym czasie niż podczas edukacji formalnej, standardowych kursów i szkoleń,
- możliwość potwierdzenia posiadanych efektów uczenia się bez konieczności udziału w szkoleniach i kursach,
- możliwość sprawdzenia aktualności swojej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w stosunku do bieżących wymagań w ramach danej kwalifikacji,
- możliwość przekwalifikowania się,
- ocena swojej pozycji w otoczeniu zawodowym.

Możliwe są 3 ścieżki rozpoczęcia procesu uzyskania kwalifikacji:

- 1) **Bilans kompetencji.** Bilansu kompetencji dokonuje się w sytuacji, gdy chce Pan/i uzyskać wsparcie w ogólnym rozpoznaniu swoich umiejętności. Doradca przeprowadzi wtedy ogólne rozpoznanie (identyfikację), które odbywa się przez rozmowę (wywiad). W razie potrzeby doradca – oprócz wywiadu – może zaproponować Panu/i dodatkowe narzędzia (testy) identyfikujące uzdolnienia i predyspozycje. Po przeprowadzeniu bilansu doradca wspólnie z Panem/ią opracowuje listę rozpoznanych kompetencji oraz dowodów, którymi można udokumentować posiadane kompetencje
- 2) **Potwierdzenie kompetencji.** Ścieżka dla tych osób, które już samodzielnie określiły swoje kompetencje i chciałyby je dalej potwierdzać. Potrzebują jedynie wsparcia, aby upewnić się, czy prawidłowo określiły efekty uczenia się, a także by dowiedzieć się, w jaki sposób mogą udokumentować wybrane kompetencje.
- 3) **Zdobycie kwalifikacji.** Ścieżkę tę wybierają osoby, które dokładnie wiedzą, jakie efekty uczenia się związane są z daną kwalifikacją;



Pierwszym krokiem do uzyskania potwierdzenia kompetencji jest proces identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się. W celu rozpoczęcia udziału w procesie proszę wypełnić INDYWIDUALNY PLANER KARIERY(IPK).

Składa się on z 6 części:

Część A Dane osobowe

Część B Cel złożenia aplikacji

Część C Edukacja, kursy, szkolenia i uprawnienia

Część D Doświadczenie zawodowe

Część E Doświadczenia pozazawodowe i zainteresowania

Część F Ankieta wartości w życiu zawodowym, Arkusz decyzji edukacyjnych i zawodowych

Na końcu IPK znajduje się lista kontrolna oraz Indywidualny Plan Kariery, które mają pomóc Panu/i sprawdzić, czy uzupełnione są wszystkie części IPK.

Informacje zawarte w IPK, służą doradcy do wstępnego rozpoznania obszarów Pana/i działalności i przygotowania się do rozpoznania Pana/i kompetencji, dlatego wypełniając IPK, proszę wpisać jak najwięcej informacji o sobie. Proszę uzupełnić te dane, które Pan/i pamięta, nawet jeśli nie będą w pełni wyczerpywać informacji, o które jest Pan/i poproszony/a w IPK.

- Wypełniając niniejszy formularz IPK, przystępuje Pan/-i do procesu identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się.
- Formularz IPK proszę uzupełnić drukowanymi literami.
- W przypadku gdy dana informacja Pani/Pana nie dotyczy, proszę wpisać „nie dotyczy”

CZĘŚĆ A

Dane osobowe	
Imię/ imiona	
Nazwisko	
Data urodzenia	
nr telefonu	
e-mail	



CZĘŚĆ B

CEL ZŁOŻENIA APLIKACJI

Celem złożenia aplikacji może być jedna, dwie lub wszystkie poniższe opcje.
Wstaw znak X w szarym polu, obok wybranej opcji.

Chcę dokonać diagnozy różnych obszarów swojego życia (zawodowego, osobistego), aby zidentyfikować posiadane przeze mnie kompetencje – efekty uczenia się (bilans kompetencji).	
Chcę dokonać identyfikacji i dokumentacji wymienionych poniżej kompetencji – efektów uczenia się (poniżej proszę wymienić, jakie kompetencje).	
Chcę uzyskać kwalifikację (poniżej proszę wpisać nazwę kwalifikacji – może być więcej niż jedna).	



CZĘŚĆ C

C1 Edukacja

Proszę wpisać chronologicznie wszystkie szkoły, do których Pan/-i uczęszczał/a, nawet w przypadku braku ich ukończenia. Proszę wpisać te informacje, które Pan/-i posiada i pamięta, nawet jeśli nie są pełne. W kolumnie *Dokument ukończenia*, proszę wpisać rodzaj posiadanego dokumentu, a w przypadku jego braku proszę wpisać „nie dotyczy”.

Data		Nazwa szkoły	Kierunek	Specjalizacja	Dokument ukończenia (świadectwo/ dyplom)
od	do				



C2 Kursy, szkolenia, uprawnienia

Proszę wpisać wszystkie kursy i szkolenia (zawodowe i hobbystyczne), w jakich Pan/-i uczestniczył/-a, również w przypadku ich nieukończenia. W tabeli proszę wpisać również wszelkie certyfikaty i uprawnienia, nawet jeśli nie wiązały się z ukończeniem kursu lub szkolenia. Proszę wpisać te informacje, które Pan/-i posiada i pamięta, nawet jeśli nie są pełne. W kolumnie *Dokument ukończenia*, proszę wpisać rodzaj posiadanego dokumentu, a w przypadku jego braku proszę wpisać „nie dotyczy”.

Data		Nazwa instytucji	Tytuł kursu/szkolenia	Uzyskane efekty uczenia się (co wiem, rozumiem i potrafię wykonać) lub Zakres merytoryczny kursu/szkolenia (uzyskane kompetencje)	Dokument ukończenia (certyfikat/ dyplom/ uprawnienia/ inne)
od	do				



CZĘŚĆ D

Doświadczenie zawodowe

Proszę chronologicznie wpisać wszystkie miejsca, gdzie zdobywał/-a Pan/-i doświadczenie zawodowe bez względu na formę zatrudnienia (etat, umowa na zastępstwo, umowa o dzieło/zlecenie, samozatrudnienie, staże, praktyki, prace dorywcze/sezonowe, udział w projektach, współpraca, kontrakt i inne formy zatrudnienia). Proszę wpisać również te doświadczenia, które nie są potwierdzone żadnymi dokumentami zatrudnienia. Proszę wpisać te informacje, które Pan/-i posiada i pamięta, nawet jeśli nie są pełne.

Data		Forma zatrudnienia	Firma/Instytucja	Stanowisko/ Funkcja	Zakres obowiązków
od	do				



CZĘŚĆ E

E1 Działalność pozazawodowa

Proszę wpisać wszystkie informacje dotyczące Pana/-i działalności pozazawodowej (udział w stowarzyszeniach, akcjach społecznych, przynależność do organizacji o dowolnym charakterze, wolontariat itp.). Proszę wpisać te informacje, które Pan/-i posiada i pamięta, nawet jeśli nie są pełne.

Data		Nazwa organizacji(jeśli dotyczy)	Rodzaj aktywności i krótki opis
od	do		



E 2 Zainteresowania

Nazwa lub opis

E 3 Dodatkowe informacje

Proszę wpisać dodatkowe, dowolne informacje o sobie, jeśli uważa Pan/-i, że mogą być przydatne, a nie było na nie miejsca we wcześniejszych punktach formularza.

--



CZĘŚĆ F

F1 Ankieta Wartości w życiu zawodowym

AUTONOMIA

Możliwość wyboru zadań zgodnych z twoimi zainteresowaniami. Możliwość swobodnego (tj. według twojego własnego uznania) planowania pracy i sposobu jej wykonania.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

BEZPIECZEŃSTWO

Brak zagrożenia fizycznego. Jasno określona przyszłość, stała i szczegółowo określona droga awansu oraz sposobu nagradzania i karania, stałość pracy.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

KONTAKTY SPOŁECZNE

Praca zespołowa. Osobiste, serdeczne związki ze współpracownikami. Częste kontakty z ludźmi.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

DOBRE WARUNKI FINANSOWE

Wysoka pensja i wysokie nagrody pieniężne.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

UROZMAIENIE

Różnorodne zadania. Częste zmiany w rodzaju lub wymaganiach zadań.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

UZNANIE

Wysoki status, prestiż pracy. Poczucie bycia uznawanym przez innych.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

TWÓRCZOŚĆ

Praca wymagająca inwencji, wysuwania oryginalnych pomysłów. Zadania nietypowe, nowatorskie.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

PRODUKTYWNOŚĆ

Wymagania wysokie, konkretne wyniki pracy. Stawianie krótkoterminowych celów.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

PRZYWÓDZTWO

Wpływanie na zachowanie innych ludzi i ich wyniki pracy. Ponoszenie odpowiedzialności za innych. Kontrolowanie i ocenianie pracy innych ludzi.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

JASNOŚĆ (KLAROWNOŚĆ)

Dobrze zdefiniowane role i procedury postępowania. Jasność celów i zadań. Precyzja i jasność w ocenie efektów końcowych pracy.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne



ZAWODOWA SPECJALIZACJA

Możliwość wykazania się umiejętnościami w ramach danej specjalizacji zawodowej.
mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

AWANS

Możliwość promocji, otwarta droga do wyższych poziomów odpowiedzialności.
mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

ROZWÓJ WŁASNY

Możliwość uczenia się, zadania zmuszające do rozwoju. Rozwój osobisty i zawodowy.
mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

INNE
mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

INNE
mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

Wybierz z powyższej listy trzy najbardziej pożądane przez Ciebie wartości pracy:

1.
2.
3.

Wybierz z powyższej listy trzy najmniej pożądane przez Ciebie wartości pracy:

1.
2.
3.



F 2 Arkusz decyzji edukacyjnych i zawodowych

Decyzja:	
Cele (co się chce osiągnąć w wyniku podjęcia danej decyzji)	
Możliwości (co można wybrać i dlaczego)	
Ryzyko (niepewność: czy wybrana możliwość rzeczywiście spełni oczekiwane cele, czy nie wiąże się z uzyskaniem niepożądanego skutku)	

Decyzja:	
Cele (co się chce osiągnąć w wyniku podjęcia danej decyzji)	
Możliwości (co można wybrać i dlaczego)	
Ryzyko (niepewność: czy wybrana możliwość rzeczywiście spełni oczekiwane cele, czy nie wiąże się z uzyskaniem niepożądanego skutku)	

Decyzja:	
Cele (co się chce osiągnąć w wyniku podjęcia danej decyzji)	
Możliwości (co można wybrać i dlaczego)	
Ryzyko (niepewność: czy wybrana możliwość rzeczywiście spełni oczekiwane cele, czy nie wiąże się z uzyskaniem niepożądanego skutku)	



Lista kontrolna wszystkich elementów IPK

Rodzaj	Wypełnione TAK/NIE
Część A Dane osobowe	
Część B Cel złożenia aplikacji	
Część C Przebieg edukacji Kursy, szkolenia, uprawnienia	
Część D Doświadczenie zawodowe	
Część E Działalność pozazawodowa Zainteresowania Dodatkowe informacje	
Część F Ankieta Wartości w życiu zawodowym Arkusze decyzji edukacyjnych i zawodowych	

Indywidualny Plan Kariery

Główny cel zawodowy:

.....

Cele cząstkowe:

Cele edukacyjne:	<i>Działania:</i>	Data:
Cele zawodowe:	<i>Działania:</i>	Data:



Inne cele, w tym o charakterze osobistym:	<i>Działania:</i>	Data:

Listę kontrolną wszystkich elementów IPK oraz Indywidualny Plan Kariery sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

OŚWIADCZENIA

Ja, niżej podpisany/-a, oświadczam, że:

1. wszystkie informacje zawarte w Indywidualnym Planerze Kariery są zgodne z prawdą.
2. zostałem poinformowany o możliwości założenia aplikacji „Mojego portfolio” lub konta Europass, które pozwala na gromadzenie w jednym miejscu wszystkich dowodów posiadanych kompetencji.

.....
data i podpis Doradcy Kariery

.....
data i podpis Uczestnika Projektu



Bilans uczestnictwa w projekcie

Skąd Pani/Pan dowiedział/a się o projekcie:

1. pracownik PUP
2. plakat
3. ulotka
4. Internet
5. znajomy
6. prasa, radio lub TV

Proszę ocenić, w jakim stopniu opanowane zostały przez Pana/Panią dane zagadnienie i jak jest to ważne:

1. Potrafię przygotować swój Indywidualny Plan Kariery.

Skala opanowania wiedzy:	Skala ważności
1- nie potrafię,	1- w ogóle nie ważne,
2- częściowo potrafię,	2- dość ważne,
3- potrafię,	3- ważne,
4- potrafię bardzo dobrze	4- bardzo ważne

2. Potrafię określać swoje cele zawodowe.

Skala opanowania wiedzy:	Skala ważności
1- nie potrafię,	1- w ogóle nie ważne,
2- częściowo potrafię,	2- dość ważne,
3- potrafię,	3- ważne,
4- potrafię bardzo dobrze	4- bardzo ważne

3. Umiem podejmować decyzje związane z rozwojem zawodowym.

Skala opanowania wiedzy:	Skala ważności
1- nie umiem,	1- w ogóle nie ważne,
2- częściowo umiem,	2- dość ważne,
3- umiem,	3- ważne,
4- umiem bardzo dobrze	4- bardzo ważne

4. Nabytą wiedzę i umiejętności związane z planowaniem kariery zawodowej oceniam jako:

Skala oceny wiedzy:	Skala ważności
1- bardzo niska,	1- w ogóle nie ważne,
2- niską,	2- dość ważne,
3- wysoką,	3- ważne,
4- bardzo wysoką	4- bardzo ważne

Czy odpowiada Panu/Pani indywidualny sposób współpracy z doradcą kariery zaproponowany w projekcie?

- Tak
- Nie dlaczego



Elementy umiejętności bycia zatrudnionym w samoocenie klienta:

Proszę ocenić w jakim stopniu opanował/a Pan/Pani daną umiejętność i jak jest ona ważna:

1. Umiem określić swoje predyspozycje zawodowe

Skala opanowania wiedzy:	Skala ważności
1- nie opanowałem tego zagadnienia,	1- w ogóle nie ważne,
2- częściowo opanowałem,	2- dość ważne,
3- potrafię,	3- ważne,
4- jestem w pełni kompetentny	4- bardzo ważne

2. Potrafię napisać CV i list motywacyjny

Skala opanowania wiedzy:	Skala ważności
1- nie opanowałem tego zagadnienia,	1- w ogóle nie ważne,
2- częściowo opanowałem,	2- dość ważne,
3- potrafię,	3- ważne,
4- jestem w pełni kompetentny	4- bardzo ważne

3. Jestem przygotowany do rozmów z pracodawcami

Skala opanowania wiedzy:	Skala ważności
1- nie opanowałem tego zagadnienia,	1- w ogóle nie ważne,
2- częściowo opanowałem,	2- dość ważne,
3- potrafię,	3- ważne,
4- jestem w pełni kompetentny	4- bardzo ważne

4. Umiem szukać ofert pracy

Skala opanowania wiedzy:	Skala ważności
1- nie opanowałem tego zagadnienia,	1- w ogóle nie ważne,
2- częściowo opanowałem,	2- dość ważne,
3- potrafię,	3- ważne,
4- jestem w pełni kompetentny	4- bardzo ważne

5. Znam oczekiwania pracodawców

Skala opanowania wiedzy:	Skala ważności
1- nie opanowałem tego zagadnienia,	1- w ogóle nie ważne,
2- częściowo opanowałem,	2- dość ważne,
3- potrafię,	3- ważne,
4- jestem w pełni kompetentny	4- bardzo ważne

W przypadku niepowodzenia

Analiza przyczyn niepowodzeń w poszukiwaniu pracy

Proszę wybrać kolejno, według stopnia ważności (maksymalnie trzy), główne przyczyny niepowodzenia w realizacji planów:

- brak aktywności w realizacji IPD
- zbyt małe zaangażowanie
- ograniczona mobilność (trudności komunikacyjne, brak środków finansowych)
- trudności w nawiązywaniu kontaktów
- brak umiejętności autoprezentacji



- brak doświadczenia zawodowego
- ograniczenia zdrowotne (niepełnosprawność)
- opieka nad dzieckiem (sytuacja rodzinna)
- brak odpowiednich ofert pracy
- inne