

## ••• INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA – MOJE CELE•••

**Co chcę osiągnąć?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Czego chcę uniknąć?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Moje cele:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Działania, które podejmę, aby osiągnąć zaplanowane cele:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Przeszkody, które mogę napotkać:**

**brak osobistej sieci pomocy**  
**brak zapisywania swoich działań**  
**wycofywanie się**  
**brak wiary we własne siły**  
**niepodejmowanie ryzyka**  
**bierność w planowaniu kariery**

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

**Mój aktualny główny cel w rozwoju zawodowym to:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**... INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA – WIEM KIM JESTEM...**

**Zainteresowania: (krótki opis)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Zdolności i preferencje: (krótki opis)**

**Co lubię i umiem robić?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Co lubię, lecz nie umiem robić?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Czego na pewno nie lubię robić?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Moja hierarchia wartości:**

**W swoim życiu chciałbym osiągnąć: (krótki opis)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Moje cechy osobowości:**

**Cechy, które zaliczam do swoich mocnych stron:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Cechy, które zaliczam do swoich słabości:**

1. ....
2. ....
3. ....

**... INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA – OBRAZ IDEALNEGO ZAWODU...**

**Zadania i czynności, jakie chciałbym wykonywać:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Oczekiwany rodzaj pracy:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Przedmioty, z jakimi chciałbym pracować:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Otoczenie, w którym chciałbym pracować:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Na pewno nie chciałbym, żeby to był zawód:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Przeciwwskazania zdrowotne jakie posiadam:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Moje propozycje do konkretnych zawodów:**

1. ....
2. ....
3. ....

**... INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA – PLAN ANALIZY INFORMACJI  
O WYBRANYM ZAWODZIE ...**

**Szczegółowe informacje zdobędę: (od kogo?, gdzie?, kiedy?)**

1. ....
2. ....
3. ....

**Czasopisma, gazety, wydawnictwa związane z tym fachem to:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Smak pracy w tym zawodzie mogę poznać: (praktyka, staż, wolontariat – gdzie?, kiedy?)**

1. ....
2. ....
3. ....

**Przyszłość tego zawodu (jego perspektywy) to głównie:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Czy można w tym zawodzie pracować na własny rachunek? (jeśli tak, to opisz, w jaki sposób?)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**... INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA – MOJA WIZJA KARIERY ...**

**Chcę zostać:**

.....  
.....

**żeby osiągnąć:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Aby to uzyskać, muszę zdobyć:  
wykształcenie:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**kompetencje:**

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**inne zasoby:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**i przezwyciężyć bariery:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Punkty krytyczne realizacji planu:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Opracowano na podstawie materiałów Planer Kariery, których autorem jest Pan Wojciech Kreft*