



# INDYWIDUALNY PLAN KARIERY

DLA UCZNIÓW  
TECHNIKÓW

Bogna Frąszczak  
Urszula Ksenycz  
Natalia Kaszkowiak  
Maciej Barczak



# INDYWIDUALNY PLAN KARIERY

Indywidualny Plan Kariery (IPK) jest zaplanowaną ścieżką rozwoju edukacyjno-zawodowego, której opracowanie i wykonanie sprzyja zwiększeniu powodzenia na rynku pracy, czyli ułatwia uzyskanie zatrudnienia, założenie efektywnie funkcjonującej własnej firmy lub spółdzielni.

IPK służy temu, by precyzyjnie sformułować swoje cele życiowe i zawodowe, przemyśleć etapy ich osiągnięcia, oszacować potrzebne zasoby, a następnie przejść do realizacji przyjętych założeń krok po kroku. Należy jednak pamiętać, że opracowany plan z czasem może ulec zmianie, dlatego tak ważne jest, byś przygotował/przygotowała plan B, a może też i C.

Podczas precyzowania swoich celów powinieneś/powinnaś oprzeć się przede wszystkim na wiedzy o sobie, swoim systemie wartości, predyspozycjach zawodowych i... marzeniach.

## CZĘŚĆ 1: MOJE CELE

Zacznijmy od początku: dlaczego wybrałeś/wybrałaś tę szkołę? Dlaczego uczysz się tego zawodu? Jak oceniasz atrakcyjność wybranego zawodu/ wybranej szkoły? Zastanów się nad kwalifikacjami, które uzyskasz. Jak zamierzasz je wykorzystać?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Czy istnieje inny zawód równie atrakcyjny dla Ciebie? Jeśli tak, to jaki?  
Co decyduje o tym, że inny zawód jest dla Ciebie atrakcyjny?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co chcesz osiągnąć po ukończeniu technikum? Jakie cele są dla Ciebie ważne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Uzasadnij, dlaczego wybrałeś/wybrałaś właśnie te cele do zrealizowania.  
Co dzięki nim osiągniesz?

.....

.....

.....

.....

.....

## CZĘŚĆ 2: MOJE ZASOBY

Twoimi zasobami są zainteresowania i pasje, wiedza, umiejętności, preferencje zawodowe oraz wartości.



### ZAINTERESOWANIA

to chęć dowiedzenia się o czymś lub zobaczenia czegoś  
(definicja ze „Słownika języka polskiego”)

### PASJE

to wielkie zamiłowanie do czegoś  
(definicja ze „Słownika języka polskiego”)

Zastanów się, co lubisz robić w wolnym czasie. Która z podejmowanych przez Ciebie aktywności sprawia Ci największą przyjemność?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Czy jest jakaś aktywność, w którą angażujesz się najbardziej? Co w niej lubisz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## WIEDZA

ogół wiadomości zdobytych dzięki badaniom, uczeniu się; też: zasób informacji z jakiejś dziedziny, znajomość czegoś (definicja z „Wielkiego słownika języka polskiego”)

Pomyśl, jaką dodatkową wiedzę lub jakie umiejętności lubisz zdobywać. W jakiej dziedzinie zbieranie informacji sprawia Ci najwięcej satysfakcji? Które przedmioty szkolne są dla Ciebie najbardziej interesujące? Uwzględnij zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne. Co z nich wyniosteś/wyniosłaś?

Wiedza, którą zdobyłem/zdobyłam w szkole	Wiedza, którą zdobyłem/zdobyłam poza szkołą



Wiedza, którą zdobyłem/zdobyłam w szkole	Wiedza, którą zdobyłem/zdobyłam poza szkołą

## UMIEJĘTNOŚCI

umiejętność to praktyczna znajomość czegoś, biegłość w czymś  
definicja ze „Słownika języka polskiego”



Zastanów się, co umiesz robić. Jakie czynności potrafisz wykonywać? Odwołaj się do swoich doświadczeń szkolnych i pozaszkolnych. Którą ze swoich umiejętności cenisz najbardziej?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## PREFERENCJE ZAWODOWE

preferencja to przedkładanie czegoś nad coś innego, stawianie czegoś lub kogoś wyżej w hierarchii (definicja z „Wielkiego słownika języka polskiego”)



Wypisz swoje preferencje zawodowe.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## WARTOŚCI

zasady i przekonania będące podstawą przyjętych w danej społeczności norm etycznych; zalety; to, ile coś jest warte pod względem materialnym; (na podstawie definicji ze „Słownika języka polskiego”)

Wypisz wartości, którymi kierujesz się w życiu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się, w jaki sposób wyżej wymienione wartości mogą wpływać na Twoje wybory zawodowe lub funkcjonowanie w miejscu pracy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się jeszcze raz nad tym, czym się interesujesz, a także nad wiedzą i umiejętnościami, które są Twoimi mocnymi stronami. Przyjrzyj się swoim preferencjom zawodowym oraz temu, co jest dla Ciebie ważne w życiu. Następnie uzupełnij tabelę, która pozwoli Ci uporządkować dotychczas zdobyte informacje na swój temat.

Zastanawiając się nad swoimi mocnymi stronami, pomyśl zarówno o tym, co Ty wiesz o sobie, jak i o tym, co cenią w Tobie inni.

Moje mocne strony	Moje słabsze strony





# CZĘŚĆ 3: ZAWÓD, KTÓRY CHCĘ WYKONYWAĆ

Na podstawie informacji z pierwszych dwóch części zastanów się, w jakim zawodzie możesz wykorzystać swoje predyspozycje zawodowe, pasje i zainteresowania, umiejętności, wartości, mocne strony oraz wiedzę. Weź pod uwagę również informacje, które zdobyłeś/zdobyłaś na temat rynku pracy oraz zawodów.

Mój wymarzony zawód to:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wiedza, którą muszę zdobyć, aby móc wykonywać wybrany zawód:  
Poszukując informacji o zawodach, skorzystaj z dostępnych źródeł, np. Mapy Karier [www.mapakarier.org/paths](http://www.mapakarier.org/paths)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Umiejętności, które muszę nabyć, aby pracować w wybranym zawodzie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie jest zapotrzebowanie na pracę w tym zawodzie?

Poszukując informacji dotyczących zapotrzebowania na dany zawód, sprawdź strony:  
**www.manpower.pl** (raport „Niedobór talentów”) lub **www.barometrzwodow.pl**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wynagrodzenie, jakie mogę otrzymać za wykonywaną w tym zawodzie pracę.

Poszukując informacji dotyczących wynagrodzeń, sprawdź strony:  
**www.wynagrodzenia.pl** lub **www.zarobki.pracuj.pl**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jaki inny zawód mogę wykonywać? Niech to będzie Twój plan B.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wykorzystaj to, co już wiesz, i zastanów się, czego potrzebujesz, by móc pracować w wybranym zawodzie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# CZĘŚĆ 4: INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

W poprzednich częściach IPK podjąłeś/podjęłaś próbę określenia swoich zasobów, obszarów do pracy oraz przeanalizowałeś/przeanalizowałaś informacje dotyczące zawodu, który chcesz wykonywać.

Wykorzystaj zgromadzoną wiedzę i ustal swoje cele edukacyjno-zawodowe na najbliższy czas oraz zadania potrzebne/konieczne do ich realizacji. Zastanów się, które z celów są obecnie dla Ciebie najważniejsze i ustal ich hierarchię.

## MOJA HIERARCHIA CELÓW

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

## CEL SMART

Sprawdź, czy wyznaczone przez Ciebie cele są zgodne z **zasadą SMART** (pomagającą określać i precyzować cele).

Cel powinien być:

**sprecyzowany** – jego zrozumienie nie powinno sprawiać trudności,  
**mierzalny** – dokładnie wiesz, po czym poznasz, że osiągnąłeś cel,  
**atrakcyjny** – motywujący, zachęcający do działania,  
**realistyczny** – możliwy do realizacji po uwzględnieniu wszystkich aspektów,  
**terminowy** – wiesz, w jakim czasie chcesz osiągnąć cel.

### PRZYKŁAD CELU:

**Cel:** Zrobię prawo jazdy.

**Cel SMART:** 1 marca zapiszę się na kurs prawa jazdy kategorii B w szkole Auto-Maciej i będę uczestniczył/uczestniczyła we wszystkich zajęciach. Na egzamin zapiszę się 23 maja, a kurs skończę 30 czerwca.



## PLAN DZIAŁANIA

Odnosząc się do pierwszego celu (najważniejszego w hierarchii), stwórz plan działania, który chcesz zrealizować. To będzie **Twój plan A**.

Zastanów się, jakie zadania musisz wykonać, aby zrealizować cel. Określ, jaki efekt osiągniesz po wykonaniu zadania. Rozważ również, jakie przeszkody mogą się pojawić w jego realizacji i w jaki sposób możesz je pokonać. Zapisz swoje przemyślenia w tabeli.

## PLAN ALTERNATYWNY

Warto mieć również plan alternatywny (tzw. plan B) na wypadek gdyby okazało się, że w danym momencie zrealizowanie planu A i osiągnięcie wyznaczonego celu w sposób, który sobie wyznaczyłeś/wyznaczyłaś, nie jest możliwe.

Zastanów się, jakie zadania musisz wykonać, aby zrealizować swój cel. Określ, jaki osiągniesz efekt po wykonaniu tego zadania. Rozważ również, jakie przeszkody mogą się pojawić w jego realizacji i w jaki sposób możesz je pokonać. Zapisz swoje przemyślenia w tabeli.

Dla każdego celu wypisanego przez Ciebie w hierarchii celów stwórz plan A, ponownie wypełniając zamieszczoną wyżej tabelę. Jeśli będzie taka potrzeba, stwórz również dla niego plan alternatywny, tzw. plan B.





Plan A dla celu nr .....	Termin wykonania zadania		
	W jaki sposób mogę pokonać trudności?		
	Jakie przeszkody mogą utrudnić mi wykonanie zadania?		
	Kto i w czym może mi pomóc w realizacji tego zadania?		
	Co osiągnę dzięki wykonaniu tego zadania?		
	Zadanie		



Plan A dla celu nr .....			





Plan B dla celu nr .....	Termin wykonania zadania		
	W jaki sposób mogę pokonać trudności?		
	Jakie przeszkody mogą utrudnić mi wykonanie zadania?		
	Kto i w czym może mi pomóc w realizacji tego zadania?		
	Co osiągnę dzięki wykonaniu tego zadania?		
	Zadanie		



Plan B dla celu nr .....			