



POZnań*



INDYWIDUALNY PLAN KARIERY

DLA UCZNIÓW LICEÓW
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH

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: z jakiego powodu wybrałeś/wybrałaś tę szkołę? Dlaczego uczysz się w klasie o tym profilu? Co jest dla Ciebie atrakcyjnego w tym profilu/szkole? Zastanów się nad kompetencjami, które uzyskasz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

W jaki sposób mógłbyś/mogłabyś wykorzystać uzyskane kompetencje? Uwzględnij również te nabyte w edukacji pozaszkolnej. Jaka ścieżka kariery umożliwi Ci ich wykorzystanie?

.....

.....

.....

Jaka inna profesja jest dla Ciebie atrakcyjna? Co decyduje o jej atrakcyjności?

.....

.....

.....

Co chcesz osiągnąć po ukończeniu liceum? Zastanów się nad tym, co jest dla Ciebie ważne, gdy myślisz o pracy zawodowej.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie cele są dla Ciebie ważne? Wypisz je.

.....

.....

.....

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

to ogół wiadomości zdobytych dzięki badaniom, uczeniu się;

też: zasób informacji z jakiejś dziedziny, znajomość czegoś

(definicja z "Wielkiego słownika języka polskiego")



Pomyśl, jaką wiedzę zdobyłeś/zdobyłaś. Możesz wziąć pod uwagę wiedzę zdobytą w szkole i poza nią. W jakiej dziedzinie zbieranie informacji sprawia Ci najwięcej satysfakcji? Uzupełnij poniższą tabelę.

Wiedza szkolna	Wiedza pozaszkolna
W jakiej dziedzinie zbieranie informacji sprawia Ci najwięcej satysfakcji?	

Które przedmioty szkolne są dla Ciebie najciekawsze? Co Cię w nich najbardziej interesuje?
 Uzupełnij tabelę poniżej.

Najciekawsze przedmioty szkolne	Najciekawsze zagadnienia w tych przedmiotach



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?

.....

.....

.....

.....

.....



WARTOŚCI

to 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")

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne w życiu. Co wydaje Ci się, że będzie ważne dla Ciebie w Twoim przyszłym środowisku pracy? Zastanów się, w jaki sposób wyżej wymienione wartości mogą wpływać na Twoje wybory zawodowe albo funkcjonowanie w miejscu pracy.

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się jeszcze raz nad tym, czym się interesujesz, a także nad swoją wiedzą i umiejętnościami. Wróć do tego, co jest dla Ciebie ważne w życiu. Które z tych obszarów są Twoimi mocnymi stronami? Zastanów się też, jakie są Twoje słabsze strony. 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.

Rozważany przeze mnie zawód:

.....

.....

.....

.....

Rozważany przeze mnie kierunek studiów/zawód w szkole policealnej/kwalifikacyjny kurs zawodowy:

.....

.....

.....

.....

Wiedza i umiejętności, które muszę mieć, aby móc wykonywać wybrany zawód.
Poszukując informacji o zawodach, przedmiotach nauczanych na danym kierunku/w danym zawodzie, skorzystaj z dostępnych źródeł, np. **Mapy Karier** <https://mapakarier.org/paths>, **programów studiów, sylabusów przedmiotów zamieszczonych na stronach uczelni, wywiadów z przedstawicielami zawodu.**



Na ich podstawie zastanów się, jaką wiedzę i umiejętności musisz mieć, aby wykonywać wybrany przez siebie zawód.

Wiedza:

.....

.....

.....

.....

.....

Umiejętności:

.....

.....

.....

.....

.....

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 zgodnie 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,
- **realny** – możliwy do realizacji po uwzględnieniu wszystkich aspektów,
- **określony w czasie** – wiesz, w jakim czasie chcesz go osiągnąć.

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 ALTERNETYWNY

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 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 do celu nr ...

Zadanie	Co osiągnę dzięki wykonaniu tego zadania?	Kto i w czym może mi pomóc w realizacji tego zadania?	Jakie przeszkody mogą utrudniać mi wykonanie zadania?	W jaki sposób mogę pokonać trudności?	Termin wykonania zadania

Plan A do celu nr ...

Zadanie	Co osiągnę dzięki wykonaniu tego zadania?	Kto i w czym może mi pomóc w realizacji tego zadania?	Jakie przeszkody mogą utrudniać mi wykonanie zadania?	W jaki sposób mogę pokonać trudności?	Termin wykonania zadania

Plan B do celu nr ...

Zadanie	Co osiągnę dzięki wykonaniu tego zadania?	Kto i w czym może mi pomóc w realizacji tego zadania?	Jakie przeszkody mogą utrudniać mi wykonanie zadania?	W jaki sposób mogę pokonać trudności?	Termin wykonania zadania

Plan B do celu nr ...

Zadanie	Co osiągnę dzięki wykonaniu tego zadania?	Kto i w czym może mi pomóc w realizacji tego zadania?	Jakie przeszkody mogą utrudniać mi wykonanie zadania?	W jaki sposób mogę pokonać trudności?	Termin wykonania zadania



Centrum
Doradztwa
Zawodowego
dla Młodzieży



Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży

ul. Działyńskich 4/5

61-727 Poznań

tel. 61 855 76 04, 61 851 97 84

e-mail: cdzdm@cdzdm.pl



www.cdzdm.pl

Facebook: **@cdzdm**

YouTube: **@CDZdM Poznań**

Autorzy :

Bogna Frąszczak

Maciej Barczak

Natalia Kaszkowiak

Urszula Ksenycz

Patrycja Wągradzka

grafika: freepik.com