



ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН КАР'ЄРИ

ДЛЯ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ

Індивідуальний план кар'єри (ІПК)

Індивідуальний план кар'єри (ІПК) – це запланований шлях освітнього та професійного розвитку. Розробка та реалізація ІПК в кінцевому підсумку сприяє підвищенню успіху на ринку праці, тобто полегшує працевлаштування, або створення ефективно функціонуючого власного підприємства, чи кооперативу.

Мета ІПК – чітко сформулювати свої життєві та професійні цілі, продумати етапи їх досягнення, оцінити необхідні ресурси, а потім крок за кроком переходити до реалізації прийнятих положень. Однак, слід пам'ятати, що розроблений план може бути змінений з часом, а тому так важливо підготувати план В, а можливо й план С.

Визначаючи цілі, Ви повинні спиратися насамперед на знання про себе, свою систему цінностей, професійні схильності і ... мрії.

ЧАСТИНА І. Мої цілі

Почнемо з самого початку: чому Ви обрали цю школу? Чому Ви навчались в класі цього профілю? Як Ви оцінюєте привабливість цього профілю/школи? Подумайте про компетенції, які Ви отримаєте.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В який спосіб можна використати ці компетенції? Візьміть до уваги те, що було набуто під час навчання поза школою. Яка кар'єрна стежка уможливить це використати?

.....

.....

.....

Яка інша професія для Вас є привабливою? Що є вирішальним чинником у цій привабливості для Вас професії?

.....

.....

.....

Що Ви хочете досягнути по закінченні ліцею? Подумайте над тим, що є для Вас важливе, коли Ви думаєте про майбутню працю?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Які цілі є для Вас важливі? Випишіть їх.

.....

.....

.....

Обґрунтуйте, чому Ви вибрали саме ці цілі до реалізації? Що завдяки цим цілям Ви досягнете?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Частина II. Мої засоби

Вашими засобами є зацікавлення і захоплення, знання, вміння, професійні преференції (переваги) і цінності.



Інтереси

це бажання дізнатися про щось, або побачити щось (зі Словника польської мови).

Захоплення

великий захват від чогось (зі Словника польської мови).

Подумайте, чим Ви любите займатися у вільний час. Яке з Ваших занять Вам подобається найбільше?

.....

.....

.....

.....

.....

Чи є якась діяльність, якою Ви зараз займаєтеся найбільше? Що в ній Вам подобається?

.....

.....

.....

.....

.....



Знання

це загальні відомості, отримані шляхом дослідження, навчання тощо, а також інформація з певної галузі, знання чогось (з Великого словника польської мови).

Подумайте, які додаткові знання, чи навички Ви хочете отримати? Можна взяти до уваги знання, які отримано у школі й поза нею. В якій сфері збирання інформації справляє найбільше задоволення? Заповніть нищезазначену таблицю.

Знання, які я здобув/здобула у школі	Знання, які я здобув/здобула поза школою
Збирання інформації у якій сфері справляє найбільше задоволення?	

Які шкільні предмети найцікавіші? Що Вас найбільше в них цікавить? Заповніть нижче зазначену таблицю.

Найцікавіші шкільні предмети	Найцікавіші теми у цих предметах



Уміння

це практичне знання чогось, досконалість в чомусь (зі Словника польської мови).

Запитайте себе, що Ви вмієте робити? Якими видами діяльності Ви можете займатися? Зверніться до свого шкільного та позашкільного досвіду. Які з своїх умінь Ви цінуєте найбільше?

.....

.....

.....

.....

.....



Цінності

це принципи та переконання, які є основою етичних стандартів, прийнятих у даному суспільстві, або скільки щось коштує в матеріальному вимірі (на основі визначення зі Словника польської мови).

Подумайте, що є для Вас важливе в житті, що Вам здається, що буде важливе у Вашому майбутньому середовищі праці? Поміркуй, в який спосіб вищезазначені цінності можуть впливати на Ваш професійний вибір, чи функціонування на певному місці праці..

.....

.....

.....

.....

.....

Подумайте ще раз про те, що Вас цікавить, а також над своїми знаннями та вміннями. Поверніться до того, що для Вас є важливе у житті. Що з цього є Вашими сильними сторонами? Придивіться також до своїх слабших сторін. Потім заповніть таблицю, яка дозволить Вам упорядкувати зібрану інформацію на свою тему.

Розмірковуючи про свої сильні сторони, подумайте також про те, що Ви знаєте про себе, а також про те, що інші цінують у Вас.

Мої сильні сторони	Мої слабкі сторони

ЧАСТИНА III. Професія, якою я хочу займатися

Спираючись на інформацію перших двох вищезгаданих частин, подумайте про професію, в якій Ви можете використовувати свої професійні здібності, інтереси, захоплення, вміння, цінності, сильні сторони та знання. Також використовуйте наявну інформацію про ринок праці та професії.

Міркування щодо професії:

Міркування про профіль вищого навчального закладу/професії в поліцеальній школі/на кваліфікаційних професійних курсах:

Знання й уміння, які мені потрібні для реалізації в своїй професії. Шукаючи інформацію про професії, використовуйте доступні джерела, наприклад: <https://marakarier.org/paths>, **програми вищих навчальних закладів, силабуси предметів, які розміщені на інтернет-сторінках вищого навчального закладу, інтерв'ю з представниками професії.**



На цій підставі подумай, які знання і вміння Ви маєте мати, щоб виконувати вибрану Вами професію.

Знання:

.....

.....

.....

.....

.....

Вміння:

.....

.....

.....

.....

.....

Який попит на роботу за цією професією?

Шукаючи інформацію про попит на певну професію, перевірте веб-сайти, наприклад: **www.manpower.pl** (raport Niedobór talentów), або **www.barometrzawodow.pl**



.....

.....

.....

.....

.....

Яку зарплату я можу отримувати за цю роботу?

Щоб отримати інформацію про рівень винагороди, перевірте веб-сайти, наприклад:

www.wynagrodzenia.pl або **www.zarobki.pracuj.pl**



.....

.....

.....

.....

Яку ще роботу я можу виконувати? Нехай це буде мій план В.

.....

.....

.....

.....

Використовуйте те, що вже знаєте і поміркуйте: чого Ви потребуєте щоби працювати за обраною професією.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Частина IV. Індивідуальний план дій

У попередніх частинах ІПК Ви спробували визначити свої ресурси, напрямки роботи та проаналізували інформацію про професію, якою хочете займатися.

Використовуйте накопичені знання та ставте перед собою освітні та професійні цілі на найближче майбутнє та завдання для їх досягнення. Подумайте, які цілі для Вас зараз найважливіші і розставте їх за пріоритетністю.



Моя ієрархія цілей:

1

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

4

.....

.....

.....

.....

Ціль SMART.

Перевірте, чи визначені Вами цілі, відповідають принципу SMART, який допомагає визначити та конкретизувати цілі.

Цілі повинні бути:

- **конкретні** – їх розуміння не повинно бути складним;
- **вимірні** - Ви точно знаєте, як дізнаєтеся, що Ви досягли мети;
- **привабливі** – спонукальні/спонукаючі до дії;
- **реальні** – після врахування всіх аспектів є можлива їх реалізація;
- **обмежені у часі** – Ви знаєте коли хочете досягти мети.

Приклад цілі:

Ціль: я отримаю водійські права.

SMART-ціль: 1 березня я запишуся на курси водіння категорії В у школі Auto-Maciej і буду брати участь у всіх заняттях. Закінчу курс 30 червня.



План діяльності.

Посилаючись на першу мету (найважливішу в ієрархії), складіть план дій.

Це буде Ваш **план А**.

Подумайте, які завдання Вам потрібно виконати, щоб досягти мети. Визначте, якого ефекту досягнете після виконання завдань. Поміркуйте також, які перешкоди можуть з'явитись в процесі реалізації і в який спосіб можна їх здолати. Запишіть свої міркування у таблицю.

Альтернативний план.

Варто мати також альтернативний план (так званий план В) на випадок, якби виявилось, що в даний момент реалізація плану А і досягнення визначеної цілі в спосіб, який Ви собі визначили, не є можливими.

Поміркуйте також, які перешкоди можуть з'явитись в процесі реалізації і в який спосіб можеш їх здолати. Запишіть свої міркування в таблиці.

Для кожної цілі, написаної Вами в ієрархії цілей, створіть план А і знову заповніть розміщену вище таблицю. Якщо буде така потреба, то створіть так само для неї альтернативний план, тобто так званий **план В**.

План А:

Завдання	Що я досягну завдяки виконанню цього завдання?	то і в чому може мені допомогти в реалізації цього завдання?	Які перешкоди можуть ускладнити мені виконання завдання?	В який спосіб можна подолати труднощі?	Термін виконання завдання

План А

Завдання	Що я досягну завдяки виконанню цього завдання?	Хто і в чому може мені допомогти в реалізації цього завдання?	Які перешкоди можуть ускладнити мені виконання завдання?	В який спосіб можна подолати труднощі?	Термін виконання завдання

План В:

Завдання	Що я досягну завдяки виконанню цього завдання?	Хто і в чому може мені допомогти в реалізації цього завдання?	Які перешкоди можуть ускладнити мені виконання завдання?	В який спосіб можна подолати труднощі?	Термін виконання завдання

План В:

Завдання	Що я досягну завдяки виконанню цього завдання?	Хто і в чому може мені допомогти в реалізації цього завдання?	Які перешкоди можуть ускладнити мені виконання завдання?	В який спосіб можна подолати труднощі?	Термін виконання завдання



Centrum
Doradztwa
Zawodowego
dla Młodzieży



**Центр професійної орієнтації для
молоді в Познані**

вул. Działyńskich 4/5

61-727 Познань

тел.: 61 855 76 04, 61 851 97 84 e-

mail: : cdzdm@cdzdm.pl

понеділок–п'ятниця

год. 8-16



Ми в мережі Інтернет:

www.cdzdm.pl

Facebook: [@cdzdm](https://www.facebook.com/cdzdm)

YouTube: [@CDZdM Poznań](https://www.youtube.com/CDZdM_Poznań)

Автори :

Богна Фроншчак

Урсула Ксенич

Наталія Кашков'як

Мачей Барчак

Патриція Вонґродзка

Переклад:

Любов Крупник

grafika: freepik.com