# **IPD**

# **Indywidualny Plan Działania**

Imię i Nazwisko: …...........................................................................

Szkoła ................................................................................................

Klasa: .................................................................................................

Data sporządzenia IPD: ………….....................................................

Wykonane testy :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Rodzaj narzędzia | Potwierdzenie wykonania \* |
| 1. | Diagnostyka temperamentu według testu H.J. Eysencka |  |
| 2. | Test Le Senne'a |  |
| 3. | Test Typów Osobowości Zawodowych na podstawie J.Hollanda |  |
| 4. | Ankieta skłonności zawodowych |  |
| 5. | Test zainteresowań |  |
| 6. | Kwestionariusz uzdolnień |  |
| 7. | „Ja od A do Z” |  |
| 8. | Ankieta “Moje wartości” |  |
| 9. | Ankieta „Mój stan zdrowia” |  |
| 10. | Hierarchia wartości |  |
| 11. | … |  |

*\* proszę zaznaczyć krzyżykiem, które testy zostały wykonane*

Potwierdzenie odbioru IPD

………………………………………………

Podpis ucznia

………………………………………………

Podpis doradcy zawodowego

1. **Samopoznanie czyli jaki jestem?**

**Metody, narzędzia i testy wykorzystane podczas zajęć warsztatowych lub rozmowy indywidualnej z doradcą zawodowym**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Rodzaj narzędzia | Komentarz ucznia | Uwagi doradcy |
| 1. | Diagnostyka temperamentu według testu H.J. Eysencka |  |  |
| 2. | Test Le Senne'a |  |  |
| 3. | Test Typów Osobowości Zawodowych na podstawie J.Hollanda |  |  |
| 4. | Ankieta skłonności zawodowych |  |  |
| 5. | Test zainteresowań |  |  |
| 6. | Kwestionariusz uzdolnień |  |  |
| 7. | „Ja od A do Z” |  |  |
| 8. | Ankieta “Moje wartości” |  |  |
| 9. | Ankieta „Mój stan zdrowia” |  |  |
| 10. | Hierarchia wartości |  |  |
| 11. | … |  |  |

**Moja osobowość** - **krótka charakterystyka**

|  |
| --- |
|  |

**Jaki jestem?**

**Mocne strony**

|  |
| --- |
|  |

**Strony do dalszego rozwoju**

|  |
| --- |
|  |

**Moje zainteresowania i hobby**

|  |
| --- |
|  |

**Moja hierarchia wartości (co chciałbym osiągnąć?)**

|  |
| --- |
|  |

**Moje zdolności**

**Ulubione przedmioty szkolne**

|  |
| --- |
|  |

**Zajęcia pozaszkolne, w których uczestniczę**

|  |
| --- |
|  |

1. **Zawodoznawstwo czyli kim mogę zostać?**

**Zawód, który chciałbym wykonywać 1: ……………………………………………………...**

|  |
| --- |
|  |

**Opis środowiska pracy w zawodzie (zadania, czynności, wymagania, predyspozycje)**

|  |
| --- |
|  |

**Zawód, który chciałbym wykonywać 2: ……………………………………………………...**

|  |
| --- |
|  |

**Opis środowiska pracy w zawodzie (zadania, czynności, wymagania, predyspozycje)**

|  |
| --- |
|  |

1. **Rynek edukacji i pracy czyli jaką pójść drogą?**

**Wybrana szkoła ponadgimnazjalna: rodzaj, profil, kierunek**

|  |
| --- |
|  |

**Rekrutacja do szkoły ponadgimnazjalnej (terminy)**

|  |
| --- |
|  |

**Moje dodatkowe kwalifikacje: zaświadczenia, świadectwa, certyfikaty**

|  |
| --- |
|  |

**Moje szanse na rynku pracy**

**Wolontariat – doświadczenia, plany**

|  |
| --- |
|  |

**Wymagania pracodawców – co wiem o nich już dzisiaj?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Planowanie czyli jak to zrobić?**

**Podróż do przyszłości**

**Ja za 2 lata**

|  |
| --- |
|  |

**Ja za 5 lat**

|  |
| --- |
|  |

**Ja za 10 lat**

|  |
| --- |
|  |

**Podsumowanie - Mapa drogowa mojego planu**

**Dalsza edukacja – plan A (Check lista)**

|  |
| --- |
|  |

**Dalsza edukacja – plan B (Check lista)**

|  |
| --- |
|  |

**Mój wymarzony zawód 1 (Check lista)**

**…………………………………………………………………………………………………...**

|  |
| --- |
|  |

**Mój wymarzony zawód 2 (Check lista)**

**…………………………………………………………………………………………………...**

|  |
| --- |
|  |

**Sieć wsparcia mojej kariery**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Osoby z mojej rodziny |  |
| 2. | Osoby z mojego środowiska |  |
| 3. | Osoby ze szkoły |  |
| 4. | Instytucje |  |
| 5. | … |  |

**Alternatywna wizja planu kariery**

|  |
| --- |
|  |

**Pytania dotyczące mojej kariery, na które muszę jeszcze znaleźć odpowiedz**

|  |
| --- |
|  |

**Dodatek**

**Kalendarz – mój plan w czasie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moje działania** | **Rok:** | | | | | | | | | | | |
| **Miesiąc** | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Cel … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Etap 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Etap 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Etap … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cel … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Etap 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Etap 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Etap … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Opracowanie: dr Marian Piekarski,

Centrum Pedagogiki i Psychologii Politechniki Krakowskiej