*Mój Indywidualny Plan Dzia*ł*ania, czyli 4 kroki do sukcesu zawodowego*

*…………………………………………… (imi*ę *i nazwisko, klasa)*

**KROK 1:**

**POZNAJ SAMEGO SIEBIE:**

**1. Zainteresowania**

Zainteresowania najprościej można określić, jako czynność sprawiająca nam przyjemność, której jesteśmy w stanie poświęcić wiele czasu. Na pewno jest to aktywność, która pobudza nas do rozszerzenia wiadomości z zakresu danej dziedziny. Wiedza taka przychodzi nam łatwiej, dłużej też pozostaje w naszej pamięci. Poza tym każdy z nas chciałby mieć pracę dającą nam satysfakcję, do której chodzilibyśmy z poczuciem spełnienia gdyż na pewno łatwiej jest robić coś co się kocha, lubi, co jest pasją a trudno jest robić coś wbrew sobie. Znanych jest wiele przypadków, w których ludzie ze swojej życiowej pasji stworzyli źródło dochodów, co jest dowodem na to, iż zainteresowania przyczyniają się bezpośrednio do osiągania sukcesów nie tylko w życiu osobistym czy nauce, ale przede wszystkim w pracy zawodowej.

**Aby określić swoje zainteresowania, odpowiedz sobie na następujące pytania: Co lubię i umiem robić?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Co lubię, lecz nie umiem robić?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Czego na pewno nie lubię robić?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

Przy temacie zainteresowań, ważne jest przede wszystkim określenie swych zainteresowań zawodowych. Po wykonaniu narzędzia „Profil zainteresowań” określimy twój obszar zainteresowań zawodowych.

**Moje zainteresowania zawodowe wiążą się z:**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Mogę wykonywać następujące czynności:**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Wykorzystać to mogę na stanowiskach:**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**2. Zdolności**

Jest wiele czynności w życiu każdego człowieka, które wykonujemy z łatwością, nawet nie zastanawiając się nad nimi. Dzieje się tak, gdyż posiadamy pewne uzdolnienia, potocznie nazywane talentem, czyli wrodzoną predyspozycją do wykonywania danej czynności. Często mówi się, że ktoś ma do czegoś talent, czyli inaczej posiada predyspozycje w danym kierunku. Na szczęście, wszyscy jesteśmy uzdolnieni, gdyż posiadamy tzw. zdolności ogólne, czyli np. inteligencję, spostrzegawczość wyobraźnię, zręczność. Ale są też takie zdolności, które określają stopień przydatności do danego zawodu, np.: matematyczne, językowe, plastyczne, muzyczne, techniczne, sportowe, organizacyjne. Trudno byłoby sobie wyobrazić odnoszącego sukcesy architekta bez zdolności np.: planowania czy wyobraźni przestrzennej.

**Jak określić, bądź odkryć nasze uzdolnienia?** Wystarczy odpowiedzieć sobie na pytania:

**Co umiem robić najlepiej? Co mi zawsze najlepiej wychodziło? Jakie czynności nie sprawiają**

**mi żadnych trudności?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

Często zdarza się tak, iż sami nie zauważamy, że potrafimy robić coś bardzo dobrze, lepiej od innych, dlatego też nie ograniczajmy się jedynie do wiedzy o sobie, ale zapytajmy też naszych znajomych czy rodziny, gdyż to właśnie oni często zwracają uwagę na nasze szczególne uzdolnienia, wyróżniające nas spośród innych.

**3. Umiejętności**

Umiejętność, jak sama nazwa mówi, jest to każda czynność, którą umiemy, czyli potrafimy wykonać. W całym naszym życiu uczymy się wielu rzeczy, począwszy od czytania, pisania i liczenia. Pracodawcy w procesie poszukiwania odpowiedniego kandydata dokonują analizy umiejętności, gdyż samo świadectwo przedstawiające nasze kwalifikacje zawodowe, już nie wystarczy. Spośród wielu umiejętności, jakie posiadamy, należy wyróżnić przede wszystkim **umiejętności wyuczone, czyli właśnie kwalifikacje zawodowe** nabywane w toku nauki w szkołach zawodowych, na studiach wyższych, ale również na różnego rodzaju kursach i szkoleniach. Są one podstawowym warunkiem do wykonywania określonego zawodu. Niemal każda oferta pracy zawiera pewne wymagania kwalifikacyjne, jakich oczekuje pracodawca na danym stanowisku. Drugim rodzajem umiejętności, jakie należy wziąć pod uwagę przy planowaniu kariery zawodowej, są **umiejętności uniwersalne przydatne w życiu i w każdej pracy**.

**Jak więc odkryć czy wskazać swoje umiejętności?**

Najlepiej odnieść się do wcześniej już wspomnianych zainteresowań, gdyż są one zawsze związane z wykonywaniem pewnych czynności, np.: jeżeli interesujesz się modelarstwem, oznacza to, iż

prawdopodobnie posiadasz umiejętności koordynacji wzrokowo – ruchowej, skupienia uwagi, posługiwania się przedmiotami i narzędziami, itp. W tabelce poniżej znajdziesz przykłady umiejętności uniwersalnych, które możesz wykorzystać do opisu swoich możliwości. Zaznacz w jaki sposób odnoszą się do ciebie w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza – nie umiem, 5 – umiem bardzo dobrze:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności interpersonalne, związane z**  **kontaktem z ludźmi (przykłady)** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Słuchanie |  |  |  |  |  |
| Wykonywanie poleceń |  |  |  |  |  |
| Doradzanie |  |  |  |  |  |
| Przekonywanie |  |  |  |  |  |
| Prowadzenie dyskusji w grupie |  |  |  |  |  |
| Negocjowanie |  |  |  |  |  |
| Sprzedawanie/promowanie produktów |  |  |  |  |  |
| Występowanie publiczne |  |  |  |  |  |
| Zarządzanie pracą grupy |  |  |  |  |  |
| Przewodzenie, bycie liderem |  |  |  |  |  |
| Uczenie innych, przekazywanie wiedzy |  |  |  |  |  |
| Organizowanie pracy grupy |  |  |  |  |  |
| Współpraca z innymi |  |  |  |  |  |
| **Umiejętności pracy z danymi, nowymi**  **informacjami (przykłady)** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Wyszukiwanie informacji |  |  |  |  |  |
| Prowadzenie wywiadów |  |  |  |  |  |
| Obserwowanie ludzi i rzeczy |  |  |  |  |  |
| Analizowanie faktów |  |  |  |  |  |
| Interpretacja i wyciąganie wniosków |  |  |  |  |  |
| Graficzna prezentacja danych |  |  |  |  |  |
| Porównywanie faktów |  |  |  |  |  |
| Tłumaczenie zjawisk |  |  |  |  |  |
| Prowadzenie obliczeń matematycznych |  |  |  |  |  |
| Gromadzenie danych w komputerze |  |  |  |  |  |
| Obsługa nowości technicznych |  |  |  |  |  |
| Zapamiętywanie faktów, dat, liczb, zjawisk |  |  |  |  |  |
| **Umiejętności manualne, techniczne,**  **sprawność fizyczna (przykłady)** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Koordynacja wzrokowo – ruchowa |  |  |  |  |  |
| Siła i wytrzymałość |  |  |  |  |  |
| Szybkość |  |  |  |  |  |
| Zręczne ręce, precyzja wykonywania czynności |  |  |  |  |  |
| Wykonywanie drobnych napraw |  |  |  |  |  |
| Przygotowywanie jedzenia |  |  |  |  |  |
| Posługiwanie się narzędziami |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kierowanie autem |  |  |  |  |  |
| Montowanie, składanie drobnych rzeczy |  |  |  |  |  |
| Wykonywanie drobnych prac remontowych |  |  |  |  |  |
| Uprawa i pielęgnacja roślin |  |  |  |  |  |
| Hodowla zwierząt |  |  |  |  |  |
| Dbałość o przedmioty |  |  |  |  |  |

**4. Cechy charakteru**

Każdy z nas posiada pewną wiedzę o siebie, wiemy, w czym jesteśmy dobrzy a co nam przychodzi z trudnością, w jakich sytuacjach jesteśmy sobą a w jakich nie. Poznanie własnych cech charakteru, w tym przede wszystkim mocnych i słabych stron, przyczynia się znacznie do realistycznej samooceny i wzrostu poczucia własnej wartości, które to są ważną rzeczą w staraniach o wymarzoną pracę. To właśnie wiedza o samym sobie, swych predyspozycjach osobowościowych, pozwala nam wybierać konkretny rodzaj pracy. Wiadomo, iż osoba energiczna, rozmowna, lubiąca towarzystwo innych ludzi, nie do końca będzie szczęśliwa pracując przy segregacji dokumentów w archiwum, a ktoś skryty i nieśmiały nie będzie dobrze się czy w roli promotora czy hostessy.

Pamiętaj też, iż nawet twoje słabe strony mogą się okazać atutami!

**Cechy, które zaliczam**

**do swoich mocnych stron:**

**Mogę je wykorzystać w następujących zawodach**

**/stanowiskach pracy:**

1 – …………………………… …………………………………………………………………

2 – …………………………… …………………………………………………………………

3 – …………………………… …………………………………………………………………

**5. System wartości:**

Każdy z nas jest jedyny i niepowtarzalny, dlatego też różne wartości są dla nas ważne. Dla jednej osoby może to być miłość, a dla innej honor czy pozycja społeczna. Wartości, jakie wyznajemy, bezpośrednio związane są z pracą, jaką chcielibyśmy w przyszłości wykonywać.

**W życiu najbardziej cenię:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Sukces zawodowy to:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**W pracy zawodowej najważniejsze jest:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**6. Stan zdrowia**

W całym procesie planowania ścieżki kariery zawodowej ważne jest też zastanowienie się nad swoimi możliwościami. Powiedzieliśmy już o naszych zdolnościach, umiejętnościach czy predyspozycjach osobowościowych. Nie zapominajmy jednak jeszcze o możliwościach naszego ciała i umysłu. Myśląc o konkretnym stanowisku pracy, weźmy pod uwagę również nasze ograniczenia, które tworzą przeciwwskazania do wykonywania określonej pracy. Jeśli masz kłopoty z kręgosłupem czy wadę postawy, raczej niewłaściwe będą dla ciebie nie tylko prace fizyczne, ale też takie, które wymagają długiego trwania w jednej pozycji, czyli część stanowisk biurowych czy praca jako hostessa już odpada. Zorientuj się więc, czy nie masz żadnych przeciwwskazań, w tym też alergii na konkretne produkty, lęku wysokości czy innych dolegliwości. Określenie stanu zdrowia pozwoli ci na uniknięcie niewłaściwych wyborów zawodowych.

**Mój stan zdrowia:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Wiem, że nie mogę wykonywać następujących czynności/zawodów/stanowisk pracy:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**KROK 2:**

**OKREŚL SWOJE AKTUALNE POŁOŻENIE**

Planowanie kariery zawodowej to długotrwały, bardzo dynamiczny i dość złożony proces. Długotrwały, gdyż rozpoczyna się już wraz z wyborem szkoły ponadgimnazjalnej i trwa przez całe nasze życie zawodowe. Dynamiczny, gdyż podlega zmianom zgodnym z potrzebami wciąż zmieniającego się rynku pracy. Złożony, gdyż wymaga wzięcia pod uwagę wielu czynników. Jednym z nich jest sprecyzowanie aktualnego położenia. Zastanów się więc, co już w życiu osiągnąłeś, co wiesz i umiesz, a czego chciałbyś się jeszcze nauczyć?

Aby określić swoje aktualne położenie, odpowiedz na następujące pytania:

**Gdzie jestem? W jakiej szkole? W której klasie?**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Co sprawiło, że wybrałem (wybrałam) ten kierunek/profil kształcenia?**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Czy jestem zadowolony (zadowolona) ze swego wyboru? Jeśli nie, to jaki kierunek wybrałbym**

**(wybrałabym) teraz?**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Czego chciałbym (chciałabym) się w życiu jeszcze nauczyć?**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**KROK 3:**

**DOKŁADNIE POZNAJ WYBRANE PRZEZ CIEBIE STANOWISKO PRACY**

Planowanie kariery zawodowej wiąże się nie tylko z poznaniem samego siebie czy określeniem aktualnego położenia. Ważne jest również dokładne poznanie stanowiska pracy, które chcemy wykonywać. Nikt z nas nie chciałby się niemile rozczarować swoim miejscem pracy i myśleć „to nie tak miało być”.

Jeśli chcesz trafnie i świadomie wybrać stanowisko pracy, najważniejsze jest odpowiedzenie na pytania:

**Jakie są wymagania do wykonywania tej pracy?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Jakie zadania i czynności będę wykonywać?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Z jakimi przedmiotami będę pracować?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Jakie korzyści osiągnę?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Jakie są specjalizacje i możliwości podnoszenia kwalifikacji?**

1 - ………………………………………………………………………

2 - ………………………………………………………………………

3 - ………………………………………………………………………

**Gdzie można znaleźć informacje o tym stanowisku?**

Pamiętaj, że najłatwiej i najszybciej szczegółowe informacje uzyskasz od osób, które mają w tym doświadczenie. Jeśli jednak nie znasz nikogo takiego, poszukaj informacji w Internecie czy wydawnictwach zawodoznawczych (książki, informatory, teczki) dostępnych w urzędach pracy czy biurach karier.

**KROK 4:**

**WŁAŚCIWIE OKREŚL CEL I OBIERZ STRATEGIĘ**

**DZIAŁANIA**

Proces planowania kariery zawodowej to nie tylko poznanie siebie i naszego przyszłego stanowiska pracy. Jedną z najważniejszych rzeczy jest umiejętność planowania i wyznaczania celów. Każdy z nas ma jakieś cele w swoim życiu, jakieś plany dotyczące przyszłości, nie tylko zawodowej. Idealnie by było, gdyby wszystkie nasze cele były ze sobą spójne. Gdy cele wzajemnie się wykluczają, mamy problemy z podejmowaniem działań, np.: osoby, które cenią rodzinę i życie domowe, czują na sobie presję, gdy znacznie angażują się w sprawy zawodowe. Prowadzi to do klasycznego dylematu „albo – albo”. Co jednak możemy zrobić, aby doprowadzić do sytuacji, w której możemy i zjeść i mieć ciastko? Kluczem jest prawidłowe sformułowanie celów i określenie strategii działania.

**MÓJ PLAN DZIAŁANIA: Mój główny cel edukacyjny/zawodowy to:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Dzięki temu osiągnę:** …………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **Mogę to osiągnąć, ponieważ posiadam:** | **Aby to uzyskać muszę jeszcze zdobyć:** |
| **Wykształcenie i inne kwalifikacje zawodowe (kursy, szkolenia):** | |
| …………………………………………………  …………………………………………………  …………………………………………………  ………………………………………………… | …………………………………………………  …………………………………………………  …………………………………………………  ………………………………………………… |
| **Umiejętności:** | |
| …………………………………………………  …………………………………………………  …………………………………………………  ………………………………………………… | …………………………………………………  …………………………………………………  …………………………………………………  ………………………………………………… |

**Bariery, które musze przezwyciężyć:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Moja sieć wsparcia:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………… ***Twój plan działania jest gotowy, pozostało więc zabrać się do jego realizacji. Powodzenia!***