

OSOBISTY PLANER KARIERY

Ćwiczenia

Ćwiczenie 8

Schemat indywidualnego Planu Działania

Kim jestem?

Moje zainteresowania i zdolności:

Zainteresowania (krótki opis):

.....
.....
.....
.....
.....

Zdolności, preferencje (krótki opis):

- co lubię i umiem robić?

.....
.....
.....
.....

- co lubię, lecz nie umiem robić?

.....
.....
.....
.....

- czego na pewno nie lubię robić?

.....
.....
.....
.....

Moja hierarchia wartości:

W swoim życiu chciałbym osiągnąć (krótki opis):

.....
.....
.....
.....

Moje cechy osobowości

Cechy, które zaliczam do moich mocnych stron:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Cechy, które zaliczam do swoich słabości:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Popracuję nad:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Informacje o zawodach i kształceniu

Obraz mojego idealnego zawodu:

Zadanie i czynności jakie chciałabym wykonywać:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Oczekiwany rodzaj pracy:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Oczekiwany charakter pracy:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Przedmioty z jakimi chciałabym pracować:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Otoczenie, w którym chciałbym pracować:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Korzyści jakie chciałbym osiągnąć:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Na pewno nie chciałabym, żeby był to zawód:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Moje propozycje konkretnych zawodów:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Plan analizy informacji o wybranym zawodzie:

Szczegółowe informacje zdobędę (od kogo? gdzie? kiedy?)

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Wywiad z przedstawicielami zawodu wykonam (z kim? gdzie? kiedy?):

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Czasopisma, gazety, wydawnictwa związane z tym fachem to:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

„Smak pracy” w tym zawodzie mogę poznać (praktyka wakacyjna lub praca wieczorem – gdzie, kiedy?):

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Przyszłość tego zawodu (jego perspektywy) to głównie:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Czy można w tym zawodzie pracować na własny rachunek? (jeśli tak, to opisz w jaki sposób)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Moja niepowtarzalność

Mój indywidualny styl może polegać na:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Pewne cechy swojego stylu mogę „pożyczyć od”:

.....
jaki:

i od:

jaki:

Moje umiejętności planowania kariery:

W realizacji moich planów najczęściej przeszkadza mi:

Problem	Jaki jest stan idealny?	Co mogę zrobić?

Moje cele edukacyjne:

Do zwiększenia szans na powodzenie i sukces w wybranym przez mnie zawodzie:

.....
z pewnością może przyczynić się zdobycie dodatkowych kwalifikacji, umiejętności, kompetencji i wiedzy – oto niektóre z nich:

Cel	Jak, gdzie kiedy?

Moja wizja kariery:

**Chcę zostać:
żeby osiągnąć:**

.....
.....
.....
.....

Aby to uzyskać muszę zdobyć:

Wykształcenie:

.....
.....
.....
.....

Kompetencje:

.....
.....
.....
.....

Inne zasoby:

.....
.....
.....
.....

Sojuszników:

.....
.....
.....
.....

I przewyciężyć bariery:

.....
.....
.....

Punkty krytyczne realizacji planu:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Moja wizja alternatywna:

**Chcę zostać:
żeby osiągnąć:**

.....
.....
.....
.....

**Aby to uzyskać muszę zdobyć:
Wykształcenie:**

.....
.....
.....
.....

Kompetencje:

.....
.....
.....
.....

Inne zasoby:

.....
.....
.....
.....

Sojuszników:

.....
.....
.....
.....

I przezwyciężyć bariery:

.....
.....
.....

Punkty krytyczne realizacji planu:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Moje szukanie pracy

W całym procesie szukania pracy najtrudniejsze dla mnie elementy to:

.....
.....
.....
.....

Aby zwiększyć swoje szanse znalezienia pracy powinienem:

.....
.....
.....
.....

Potencjalni moi pracodawcy:

.....
.....
.....
.....

Moja sieć wsparcia:

.....
.....
.....
.....

Moje szanse

Co zrobiłem, aby zwiększyć szanse realizacji swojej wizji?

.....
.....
.....
.....

Co powinienem jeszcze zrobić:

.....
.....
.....
.....

Pytania, na które muszę znaleźć odpowiedzi:

Tu wpisz pytania, gdy się pojawią i szukaj odpowiedzi

Pytanie: Gdzie mogę uzyskać dodatkową pomoc doradcy zawodowego (adres)?

Odpowiedź:

Pyt. :

Odp. :

Pyt. :

Odp. :

Pyt. :

Odp. :

Pyt. :

Odp. :

Pyt. :

Odp. :

Pyt. :

Odp. :

Pyt. :

Odp. :

Do tego miejsca wracaj ilekroć wykonasz jedno z zadań związanych z planowaniem kariery. To oczywiście tylko niektóre z nich. Zaznacz wykonane zadania:

Zadanie	Gotowe!
Wiem kim jestem – znam dokładnie swój osobisty potencjał	
Potrafię znaleźć „ścieżki przejścia” od moich celów i zainteresowań do zawodów (zadań i wymagań jakie stawiają).	
Poznałem dokładnie opisy kilku zawodów – znam ich wymagania.	
Znam dobrze swój stan zdrowia i ewentualny jego wpływ na możliwości wykonywania różnych zawodów.	
Znam dokładnie wymagania egzaminów, które mnie czekają.	
Wiem, czego będę się uczył na studiach (znam elementy programu nauczania).	
Odwiedziłem specjalistę doradcę zawodowego, aby uzyskać dodatkową pomoc.	
Zrobiłem wywiad przynajmniej z trzema osobami pracującymi w obszarze zawodów, które sobie wybrałem?	
Wykonałem (dowolny) profesjonalny test wspomagający mój wybór na ścieżce kariery.	
Mam jedną lub najlepiej dwie alternatywne wizje kariery.	
Uczestniczyłem w pełnym programie zajęć związanych z planowaniem kariery.	
Umiem określić finansowe koszty realizacji swojej wizji kariery i wiem skąd znajdę na to fundusze.	
Napisałem już wstępną wersję swojego CV i ogólnego listu motywacyjnego.	
Mam pomysł na wakacyjną pracę (praktykę) związaną z wybranym przez siebie obszarem zawodowym.	
Mam listy polecające (np. od swojego nauczyciela, wakacyjnego pracodawcy, doradcy, instruktora, trenera, od swojego przyjaciela itp.)	