

## INDYWIDUALNY PLANER KARIERY

### Kwestionariusz do samopoznania i samooceny

<b>Imię i nazwisko:</b>	
<b>Wykształcenie:</b>	
Wykształcenie, ukończone kursy i szkolenia	
<b>Kwalifikacje:</b>	
Dodatkowe kwalifikacje i uprawnienia	
<b>Doświadczenie:</b>	
Doświadczenie zawodowe	
<b>Umiem, potrafię:</b>	
Co potrafię robić lepiej niż inni	
Co chciałbym/chciałabym umieć	
Gdzie mogę rozwinąć umiejętności	
Czym mogę się pochwalić, moje osiągnięcia i umiejętności	

„Kompleksowy system rozwijania kompetencji i umiejętności osób dorosłych zgodnie z potrzebami regionalnej gospodarki – Subregion Białostocki 3.2.1\_3.2.2”, Działanie 3.2 Kształtowanie i rozwój kompetencji kadr regionu w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. RPPD.03.02.01-20-0007/20\_RPPD.03.02.02-20-0007/20

Co mi sprawia trudności, czego nie potrafię	
<b>Stan zdrowia:</b>	
<b>Moje ograniczenia, bariery, przeszkody (w rozwoju, w pracy):</b>	
<b>Wartości:</b>	
<b>Moja przyszłość:</b>	
Gdzie mógłbym/ mogłabym wykorzystać swoje umiejętności	
Dlaczego chcę dokonać zmian, jakie są konsekwencje tych zmian	
Przygotowanie do rynku pracy	
Co jest dla mnie w życiu najważniejsze	
Oczekiwania innych dotyczące mojej przyszłości	
Moje oczekiwania dotyczące mojej przyszłości	

„Kompleksowy system rozwijania kompetencji i umiejętności osób dorosłych zgodnie z potrzebami regionalnej gospodarki – Subregion Białostocki 3.2.1\_3.2.2”, Działanie 3.2 Kształtowanie i rozwój kompetencji kadr regionu w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. RPPD.03.02.01-20-0007/20\_RPPD.03.02.02-20-0007/20

## Wartości w życiu zawodowym

### AUTONOMIA

Możliwości wyboru zadań zgodnych z twoimi zainteresowaniami. Możliwość swobodnego (tj. według twojego własnego uznania) planowania pracy i sposobu jej wykonania.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### BEZPIECZEŃSTWO

Brak zagrożenia fizycznego. Jasno określona przyszłość, stała i szczegółowo określona droga awansu oraz sposobu nagradzania i karania, stałość pracy.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### KONTAKTY SPOŁECZNE

Praca zespołowa. Osobiste, serdeczne związki ze współpracownikami. Częste kontakty z ludźmi.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### DOBRE WARUNKI FINANSOWE

Wysoka pensja i wysokie nagrody pieniężne.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### UROZMAIENIE

Różnorodne zadania. Częste zmiany w rodzaju lub wymaganiach zadań.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### UZNANIE

Wysoki status, prestiż pracy. Poczucie bycia uznawanym przez innych.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### TWÓRCZOŚĆ

Praca wymagająca inwencji, wysuwania oryginalnych pomysłów. Zadania nietypowe, nowatorskie.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### PRODUKTYWNOŚĆ

Wymagania wysokie, konkretne wyniki pracy. Stawianie krótkoterminowych celów.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

„Kompleksowy system rozwijania kompetencji i umiejętności osób dorosłych zgodnie z potrzebami regionalnej gospodarki – Subregion Białostocki 3.2.1\_3.2.2”, Działanie 3.2 Kształtowanie i rozwój kompetencji kadr regionu w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. RPPD.03.02.01-20-0007/20\_RPPD.03.02.02-20-0007/20

### PRZYWÓDZTWO

Wpływanie na zachowanie innych ludzi i ich wyniki pracy. Ponoszenie odpowiedzialności za innych. Kontrolowanie i ocenianie pracy innych ludzi.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### JASNOŚĆ (KLAROWNOŚĆ)

Dobrze zdefiniowane role i procedury postępowania. Jasność celów i zadań. Precyzja i jasność w ocenie efektów końcowych pracy.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### ZAWODOWA SPECJALIZACJA

Możliwość wykazania się umiejętnościami w ramach danej specjalizacji zawodowej.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### AWANS

Możliwość promocji, otwarta droga do wyższych poziomów odpowiedzialności.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

### ROZWÓJ WŁASNY

Możliwość uczenia się, zadania zmuszające do rozwoju. Rozwój osobisty i zawodowy.

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

INNE .....

mało ważne ← 1 2 3 4 5 → bardzo ważne

Wybierz z powyższej listy trzy najbardziej pożądane przez Ciebie wartości pracy:

1. ....
2. ....
3. ....

Wybierz z powyższej listy trzy najmniej pożądane przez Ciebie wartości pracy:

1. ....
2. ....
3. ....

„Kompleksowy system rozwijania kompetencji i umiejętności osób dorosłych zgodnie z potrzebami regionalnej gospodarki – Subregion Białostocki 3.2.1\_3.2.2”, Działanie 3.2 Kształtowanie i rozwój kompetencji kadr regionu w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. RPPD.03.02.01-20-0007/20\_RPPD.03.02.02-20-0007/20

### Arkusz decyzji edukacyjnych i zawodowych

<b>Decyzja:</b>	
<b>Cele</b> (co się chce osiągnąć w wyniku podjęcia danej decyzji)	
<b>Możliwości</b> (co można wybrać i dlaczego)	
<b>Ryzyko</b> (niepewność: czy wybrana możliwość rzeczywiście spełni oczekiwane cele, czy nie wiąże się z uzyskaniem niepożądanego skutku)	

<b>Decyzja:</b>	
<b>Cele</b> (co się chce osiągnąć w wyniku podjęcia danej decyzji)	
<b>Możliwości</b> (co można wybrać i dlaczego)	
<b>Ryzyko</b> (niepewność: czy wybrana możliwość rzeczywiście spełni oczekiwane cele, czy nie wiąże się z uzyskaniem niepożądanego skutku)	

<b>Decyzja:</b>	
<b>Cele</b> (co się chce osiągnąć w wyniku podjęcia danej decyzji)	



„Kompleksowy system rozwijania kompetencji i umiejętności osób dorosłych zgodnie z potrzebami regionalnej gospodarki – Subregion Białostocki 3.2.1\_3.2.2”, Działanie 3.2 Kształtowanie i rozwój kompetencji kadr regionu w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. RPPD.03.02.01-20-0007/20\_RPPD.03.02.02-20-0007/20

<b>Możliwości</b>  (co można wybrać i dlaczego)	
<b>Ryzyko</b>  (niepewność: czy wybrana możliwość rzeczywiście spełni oczekiwane cele, czy nie wiąże się z uzyskaniem niepożądanego skutku)	



„Kompleksowy system rozwijania kompetencji i umiejętności osób dorosłych zgodnie z potrzebami regionalnej gospodarki – Subregion Białostocki 3.2.1\_3.2.2”, Działanie 3.2 Kształtowanie i rozwój kompetencji kadr regionu w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. RPPD.03.02.01-20-0007/20\_RPPD.03.02.02-20-0007/20

### Indywidualny Planer Kariery

Główny cel zawodowy:

.....

Cele cząstkowe:

Cele edukacyjne:	Działania:	Data:
Cele zawodowe:	Działania:	Data:
Inne cele, w tym o charakterze osobistym:	Działania:	Data:

Indywidualny Planer Kariery sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

.....

data i podpis Doradcy Kariery

.....

data i podpis Uczestnika Projektu