



MODELOWY INDYWIDUALNY PLAN KARIERY ZAWODOWEJ

DOKUMENTACJA WYPRACOWANA W RAMACH PROJEKTU „PWP – ZIELONE ŚWIATŁO DLA MŁODYCH”

Projekt realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VI Rynek pracy otwarty dla wszystkich, Działanie 6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie, Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy.

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Instytucja Pośrednicząca: Wojewódzki Urząd Pracy w Rzeszowie.

Dokumenty wchodzące w skład **Modelowego Indywidualnego Planu Kariery**

Zawodowej:

- Indywidualny Plan Kariery Zawodowej
- Deklaracja Współpracy
- Terminarz osobistego rozwoju

Rzeszów, 2014



INDYWIDUALNY PLAN KARIERY ZAWODOWEJ

DOKUMENTACJA WYPRACOWANA W RAMACH PROJEKTU „PWP – ZIELONE ŚWIATŁO DLA MŁODYCH”

Projekt realizowany w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VI Rynek pracy otwarty dla wszystkich, Działanie 6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie, Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy. Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

1. **Potencjał osobisty i zawodowy**
2. **Kierunki rozwoju zawodowego w oparciu o predyspozycje zawodowe**
3. **Założenia dalszej kariery zawodowej**

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki	
Imię i nazwisko doradcy zawodowego	

POTENCJAŁ OSOBISTY I ZAWODOWY

WYKSZTAŁCENIE	
DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE	
UMIEJĘTNOŚCI I KWALIFIKACJE	
SZKOLENIA	

MOCNE STRONY

OGRANICZENIA

/np. brak kwalifikacji, doświadczenia, stan zdrowia, sytuacja osobista, niewystarczające kompetencje psychospołeczne/



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZ SPOŁECZNEGO

KIERUNKI ROZWOJU ZAWODOWEGO W OPARCIU O PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE	
ZAŁOŻENIA DALSZEJ KARIERY ZAWODOWEJ	
OGÓLNY CEL ZAWODOWY: podjęcie pracy w zawodach /branżach	
POTRZEBY ZAWODOWE	

.....
Podpis uczestnika/czki

.....
Podpis doradcy zawodowego



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZ SPOŁECZNEGO

DEKLARACJA WSPÓŁPRACY

DOKUMENTACJA WYPRACOWANA W RAMACH PROJEKTU „PWP – ZIELONE ŚWIATŁO DLA MŁODYCH”
Projekt realizowany w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VI Rynek pracy otwarty dla wszystkich, Działanie 6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie, Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy.
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Nazwisko i imię uczestnika:	
Nazwisko i imię doradcy zawodowego:	

DEKLARACJA pokazuje i ustanawia moją gotowość do podjęcia pracy oraz podejmowania działań związanych z aktywnym poszukiwaniem pracy.

Rozumiem że:

- szukanie pracy często i we właściwy sposób podnosi moje szanse na szybkie znalezienie pracy,
- działania związane z poszukiwaniem pracy będą regularnie monitorowane,
- zarówno ja, jak i mój doradca, możemy poprosić o zmianę zapisów tej deklaracji.

Moje zobowiązania:

Chcę zrobić wszystko co w mojej mocy, aby:

- zwiększyć swoje szanse znalezienia pracy,
- znaleźć pracę,
- przezwyciężyć czynniki, które sprawiają mi trudności w szukaniu pracy i podjęciu stałego zatrudnienia.

Zobowiązuję się do:

- aktywnego poszukiwania pracy, podejmując przynajmniej działań tygodniowo,



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZ SPOŁECZNEGO

regularnego prowadzenia „Terminarza Osobistego Rozwoju”, uzupełniając go przynajmniej razy tygodniowo.

Wiem, że zyskam pełną możliwość uczestnictwa w poszczególnych etapach projektu (staż, szkolenie, praktyka), jeśli:

będę wywiązywać się z zobowiązań wynikających z niniejszej deklaracji,

będę podejmować ustalone z doradcą działania, co zwiększy moje szanse zatrudnienia,

udowodnię, że szukałem/am aktywnie pracy podejmując przynajmniej działań tygodniowo.

Zmiana sytuacji:

poinformuję doradcę o jakichkolwiek zmianach, które mogą wpłynąć na mój dalszy udział w projekcie.

Znalezienie pracy:

będę pogłębiać wiedzę dotyczącą poszukiwania pracy,

będę odpowiadać na działania i propozycje mojego doradcy, pośrednika pracy oraz pracodawców.

Rozumiem, że jest to zobowiązanie, a nie umowa w świetle prawa.

.....

Podpis uczestnika/czki

.....

Podpis doradcy zawodowego

Data:



Załącznik do Deklaracji współpracy

Nazwisko i imię uczestnika:	
Nazwisko i imię doradcy zawodowego:	

CEL GŁÓWNY	Podjęcie pracy w zawodach /branży: - - -			
Miejsce pracy:	będę szukać pracy w odległości km od miejsca zamieszkania			
Jestem gotów podjąć pracę:	<input type="checkbox"/> natychmiast <input type="checkbox"/> z tygodniowym wyprzedzeniem <input type="checkbox"/> inne			
Chcę ograniczyć dni i godziny, w których jestem dyspozycyjny/a:	<input type="checkbox"/> tak <input type="checkbox"/> nie			
Moja dyspozycyjność dotycząca pracy zawodowej:		Najwcześniejsza godzina rozpoczęcia pracy	Najpóźniejsza godzina zakończenia pracy	Liczba godzin, w których mogę pracować
	Poniedziałek			
	Wtorek			
	Środa			
	Czwartek			
	Piątek			
	Sobota			



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZ SPOŁECZNEGO

	Niedziela			
Ograniczenia dyspozycyjności:				

CELE I PLAN DZIAŁANIA

CELE*	DATA ROZPOCZĘCIA DZIAŁANIA	DATA UKOŃCZENIA DZIAŁANIA	SZCZEGÓŁOWY OPIS PLANOWANYCH CZYNNOŚCI	STOPIEŃ REALIZACJI	UWAGI

.....
Podpis uczestnika/czki

.....
Podpis doradcy zawodowego

Data:

**minimum 5 celów*



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZ SPOŁECZNEGO

„Terminarz Osobistego Rozwoju”

Data wpisu

Dotyczy okresu

Co zrobiłem/am w kierunku rozwoju zawodowego? Opisz które działania zrealizowałeś/eś?

.....

.....

Która czynność wywołała u Ciebie największą satysfakcję?

Jakie wtedy samopoczucie towarzyszyło Ci?

Umiarkowanie dobre	Dobre	Bardzo dobre

Co kreatywnego zrobiłeś/aś w celach zawodowych?