



INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

w ramach projektu „Biura Karier Seniora w regionie szczecińskim” nr FEPZ.06.03-IP.01-0022/24
dofinansowanego w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego
2021-2027 w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego PLUS

1. DANE UCZESTNICZKI/ UCZESTNIKA

1. Imię i nazwisko:
2. Wiek:
3. Numer telefonu:
4. Adres e-mail:

2. CEL ZAWODOWY *(ustalenie i opis celu strategicznego np. samozatrudnienie lub podjęcie zatrudnienia)*

3. WYKSZTAŁCENIE *(data rozpoczęcia – data zakończenia/ nazwa szkoły/ kierunek/ specjalność/ tytuł zawodowy)*

4. DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE *(okres zatrudnienia/ nazwa pracodawcy/ stanowisko/ zakres obowiązków)*

5. UKOŃCZONE KURSY/ SZKOLENIA/ CERTYFIKATY/ UPRAWNIENIA



6. ZNAJOMOŚĆ JĘZYKÓW OBCYCH	Znajomość języka w mowie	Znajomość języka w piśmie
1. Język angielski	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły
2. Język niemiecki	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły
3. Język rosyjski	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły
4. Język	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły
5. Język	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły	☐ podstawowy ☐ komunikatywny ☐ biegły

7. UMIEJĘTNOŚĆ OBSŁUGI KOMPUTERA			
	1 brak umiejętności	2 podstawowa	3 dobra
1. Word/stopień znajomości	☐	☐	☐
2. Excel/stopień znajomości	☐	☐	☐
3. Power Point/stopień znajomości	☐	☐	☐
4. Poruszanie się po Internecie	☐	☐	☐
5. Outlook/poczta internetowa	☐	☐	☐
6. Media społecznościowe	☐	☐	☐
7. Inne	☐	☐	☐

8. PRAWO JAZDY	☐ czynne	☐ bierne
Kategoria:		

9. DODATKOWE UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJE (zainteresowania, posiadane umiejętności i kompetencje, cechy osobowości)

10. ANALIZA ZASOBÓW I ZAGROŻEŃ (mocne i słabe strony Uczestniczki/ Uczestnika, opis sytuacji społeczno-ekonomicznej)

11. PREDYSPOZYCJE I PREFERENCJE ZAWODOWE

12. PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO WYKONYWANIA PRACY (orzeczenia, subiektywne odczucia)



13. DYSPOZYCYJNOŚĆ UCZESTNICZKI/ UCZESTNIKA PROJEKTU

14. USTALENIE PROBLEMU ZAWODOWEGO (w tym m.in.: deficytów w zakresie posiadanych kompetencji/kwalifikacji, przyczyn pozostawania bez pracy, w tym dotyczących braku lub niewystarczającego doświadczenia zawodowego (w przypadku Uczestnika/czki pozostającego/ej bez zatrudnienia) lub przyczyn pozostawania w niekorzystnej sytuacji na rynku pracy (w przypadku Uczestnika/czki pracującego/ej))

15. PROPONOWANA ŚCIEŻKA UDZIAŁU W PROJEKCIE – WYBÓR FORMY WSPARCIA

- ☐ udział w spotkaniach/ warsztatach animacyjnych (integracja społeczna, motywacja uczestników, rozwiązywanie podstawowych trudności, problemów, wiedza na temat rynku pracy, itp.)
- ☐ poradnictwo zawodowe
- ☐ szkolenia zawodowe i kompetencje (w tym: stypendia szkoleniowe dla uczestników szkoleń)
- ☐ szkolenie z umiejętności cyfrowych i zielonych
- ☐ staże zawodowe (w tym: stypendia stażowe oraz pozostałe koszty związane z odbywaniem stażu)
- ☐ zwrot kosztów dojazdu
- ☐ pośrednictwo pracy
- ☐ doradztwo specjalistyczne (np. prawne, finansowe, ds. przedsiębiorczości itp.), jakie:

Uzasadnienie wyboru (informacje wynikające z wywiadu, opis predyspozycji i preferencji zawodowych):

16. PLANOWANE DZIAŁANIA W RAMACH IPD

Określenie poszczególnych działań rozwojowych prowadzących do realizacji celów, w tym działań realizowanych w ramach projektu (np. szkolenia, staż, subsydiowane zatrudnienie) oraz działań do samodzielnej realizacji przez Uczestnika/czki (np. przygotowanie listy pracodawców z określonej branży). Ustalenie terminów realizacji każdego działania. Określenie oczekiwanych rezultatów działań (kwalifikacji/kompetencji/efektów uczenia się wraz nazwą zawodu i stanowiska w przypadku staży i szkoleń). Preferowana przez Uczestnika/Uczestniczkę projektu częstotliwość i forma kontaktu.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

17. PLANOWANY TERMIN ZAKOŃCZENIA REALIZACJI DZIAŁAŃ W RAMACH IPD



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pomorze
Zachodnie

.....
(data i podpis Uczestnika/ Uczestniczki projektu)

.....
(podpis przedstawiciela(ki) Beneficjenta projektu)