



INDIVIDUÁLNÍ PLÁN - **UKÁZKA**

"" Prostřednictvím vyškolených pedagogů a pracovníků s mládeží, vytvořením inovativní metodiky a zdrojů a pomocí připraveného inkluzivního pracovního prostředí umožnit takové transformace a změny pro mladé dospělé s poruchami učení a jinými obtížemi, které přispějí k rozvoji jejich životních dovedností a kompetencí potřebných pro jejich zaměstnatelnost a přechod na inkluzivní pracoviště. "

Vážení mentorování!

Toto je o váš individuální plán, který vám pomůže získat představu o vašich pracovních cílech a záměrech. Na konci tohoto plánu jsme uvedli příklad vyplněného individuálního plánu. Podívejte se na něj, než si dokončíte vlastní.

Nyní se na chvíli zamyslete nad svou současnou situací a nad tím, čeho chcete dosáhnout v budoucnu: cíle, které jste si stanovili se svým mentorem, co vám usnadnilo práci, výzvy nebo překážky, kterým čelíte, a vyplňte tabulku na základě svých zkušeností. To vám pomůže pochopit, kde jsou vaše silné a slabé stránky, a zlepšit vaši komunikaci v práci.

INDIVIDUÁLNÍ PLÁN A PROGRAM

Jméno: _____ Anna D. _____

VNÍMÁNÍ SEBE (Popište se)			
POPIS SITUACE (Co?)	MINULÉ ZKUŠENOSTI (Proč?)	METODY a STRATEGIE (Jak?)	HLAVNÍ AKTÉŘI (Kdo?)
Jsem přátelský a zvědavý člověk. Ráda pomáhám druhým a učím se nové věci, zejména rukama.	Ve škole mě bavila práce v týmech a praktické úkoly. Někdy jsem měla problémy se čtením a psaním, ale dařilo se mi, když jsem měla jasné pokyny.	Nejlépe se učím, když mohu sledovat, jak někdo dělá úkol jako první. Také používám barvy k uspořádání poznámek a toho, co nechci zapomenout.	Můj mentor, moji učitelé a moje rodina mi pomáhají porozumět úkolům a poskytují mi podporu.
			ČASOVÝ RÁMEC (Kdy?)
			Od základní školy až do současnosti, a dál
EMOCE (jak se cítíte v určitých situacích?)			
POPIS SITUACE (Co?)	MINULÉ ZKUŠENOSTI (Proč?)	METODY a STRATEGIE (Jak?)	HLAVNÍ AKTÉŘI (Kdo?)
Jsem nervózní, když musím mluvit před mnoha lidmi nebo když něčemu hned nerozumím.	Někdy jsem se bála klást otázky, protože jsem si myslela, že se ostatní budou smát. Kvůli tomu jsem se cítila sama.	Teď se vždy zhluboka nadechnu a zapíšu si své otázky. Žádám o pomoc, když se cítím zaseknutá.	Můj mentor a důvěryhodný přítel ve škole.

			ČASOVÝ RÁMEC (Kdy?) Letos jsem na tom začala pracovat a chci se zlepšovat i nadále.
MEZILIDSKÉ VZTAHY (lidé kolem vás)			
POPIS SITUACE (Co?)	MINULÉ ZKUŠENOSTI (Proč?)	METODY a STRATEGIE (Jak?)	HLAVNÍ AKTÉŘI (Kdo?)
Ráda jsem s lidmi, ale někdy je pro mě těžké začít konverzaci.	V minulosti jsem čekala, že ostatní promluví jako první, takže jsem si moc nových přátel neudělala.	Procvičuji si jednoduché fráze, abych mohla začít mluvit, jako například "Mohu vám pomoci?" nebo "Co si o tom myslíte?".	Moji přátelé a mentor mě podporují ve společenských chvílích.
			ČASOVÝ RÁMEC (Kdy?)
			Každý den při pracovních nebo skupinových aktivitách.
NEZÁVISLOST (co můžete dělat sami?)			
POPIS SITUACE (Co?)	MINULÉ ZKUŠENOSTI (Proč?)	METODY a STRATEGIE (Jak?)	HLAVNÍ AKTÉŘI (Kdo?)
Dokážu sama jezdit veřejnou dopravou,	Tyto dovednosti jsem se naučila během	Používám vizuální týdenní plánovač a	Moje rodina mi pomáhala s praxí; nyní

vařit základní jídla a řídit se rozvrhem s pomocí mého kalendáře.	školních projektů i doma.	telefonní alarmy, které mi připomínají mé úkoly.	se snažím dělat více věcí, aniž bych se ptala.
			ČASOVÝ RÁMEC (Kdy?)
			Od loňského roku a pokračujeme.
PRÁCE (jaké máte dovednosti?)			
POPIS DOVEDNOSTÍ (Co?)	MINULÉ ZKUŠENOSTI (Proč?)	METODY a STRATEGIE (Jak?)	HLAVNÍ AKTÉŘI (Kdo?)
Jsem dobrá v rovnání věcí, úklidu a přípravě něčeho jednoduchého. Ráda spolupracuji s ostatními.	Absolvovala jsem stáž v malém obchodě, kde jsem rovnala regály a pomáhala zákazníkům.	Postupuji podle pokynů krok za krokem a žádám o zpětnou vazbu ke zlepšení.	Můj pracovní kouč a supervizor během stáže.
			ČASOVÝ RÁMEC (Kdy?)
			Stáž byla před 3 měsíci a doufám, že si brzy najdu novou práci.

DATUM:

AUTOR: