

**PLAN INDIVIDUAL**

*“Facilitar la transformación y el cambio a través de educadores y trabajadores juveniles capacitados y entornos laborales inclusivos, mediante la creación de una metodología innovadora y recursos para el desarrollo de habilidades para la vida y competencias de empleabilidad en jóvenes adultos con discapacidades y dificultades de aprendizaje, al mismo tiempo que se apoya su transición hacia lugares de trabajo inclusivos”*

**Queridos/as mentees[[1]](#footnote-0)/alumnos:**Este es vuestro plan individual, diseñado para ayudaros a tener una idea clara de vuestros objetivos laborales y metas personales. Al final de este plan, hemos incluido un ejemplo de plan individual ya completado. Échale un vistazo antes de completar el tuyo.

Ahora, tómate un momento para reflexionar sobre tu situación actual y lo que deseas lograr en el futuro: los objetivos que has establecido con tu mentor/a-tutor/a, qué ha facilitado tu trabajo, los desafíos u obstáculos que enfrentas, y completa la tabla basándote en tu experiencia.

Esto te ayudará a entender cuáles son tus fortalezas y debilidades, y a mejorar tu comunicación en el entorno laboral.

**PLAN Y PROGRAMA INDIVIDUAL**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| **AUTOPERCEPCIÓN (Descríbase)** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN  (¿qué?) | EXPERIENCIA PASADA  (¿por qué?) | MÉTODOS y ESTRATEGIAS  (¿cómo?) | PROTAGONISTAS  (¿quiénes?) |
|  |  |  |  |
| PLAZO  (¿cuándo?) |
|  |
| **EMOCIONES (¿Cómo se siente en determinadas situaciones?)** | | | |
| DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN  (¿qué?) | EXPERIENCIA PASADA  (¿por qué?) | MÉTODOS y ESTRATEGIAS  (¿cómo?) | PROTAGONISTAS  (¿quiénes?) |
|  |  |  |  |
| PLAZO  (¿cuándo?) |
|  |
| **RELACIONES INTERPERSONALES (La gente que te rodea)** | | | |
| DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN  (¿qué?) | EXPERIENCIA PASADA  (¿por qué?) | MÉTODOS y ESTRATEGIAS  (¿cómo?) | PROTAGONISTAS  (¿quiénes?) |
|  |  |  |  |
| PLAZO  (¿cuándo?) |
|  |
| **INDEPENDENCIA (¿Qué puedes hacer solo?)** | | | |
| DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN  (¿qué?) | EXPERIENCIA PASADA  (¿por qué?) | MÉTODOS y ESTRATEGIAS  (¿cómo?) | PROTAGONISTAS  (¿quiénes?) |
|  |  |  |  |
| PLAZO  (¿cuándo?) |
|  |
| **TRABAJO (¿Qué habilidades tienes?)** | | | |
| DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN  (¿qué?) | EXPERIENCIA PASADA  (¿por qué?) | MÉTODOS y ESTRATEGIAS  (¿cómo?) | PROTAGONISTAS  (¿quiénes?) |
|  |  |  |  |
| PLAZO  (¿cuándo?) |
|  |

FECHA:

AUTOR:

1. La palabra **"mentee"** se refiere a una **persona que recibe mentoría** o acompañamiento por parte de un mentor o mentora. Es decir, el *mentee* es el **aprendiz**, **protegido/a** o **persona guiada** dentro de una relación de mentoría [↑](#footnote-ref-0)