

PLAN INDIVIDUAL – EJEMPLO



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.



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente los del(los) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Erasmus+ Francia / Educación y Formación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Queridos/as mentees/alumnos¹:

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, 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.

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

INDIVIDUAL PLAN AND PROGRAMME

NOMBRE: Anna D.

AUTOPERCEPCIÓN (Describase)			
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN (¿qué?)	EXPERIENCIA PASADA (¿por qué?)	MÉTODOS y ESTRATEGIAS (¿cómo?)	PROTAGONISTAS (¿quiénes?)
Soy una persona simpática y curiosa. Me gusta ayudar a los demás y aprender cosas nuevas, sobre todo manipulando.	En el colegio me gustaba trabajar en equipo y hacer tareas prácticas. A veces me costaba leer y escribir, pero me salía bien cuando tenía instrucciones claras.	Aprendo mejor cuando puedo ver primero a alguien haciendo la tarea. También utilizo colores para organizar mis notas y recordatorios.	Mi mentor/tutor, mis profesores y mi familia me ayudan a entender las tareas y me ofrecen apoyo.
			PLAZO (¿cuándo?)
			Desde la escuela primaria hasta ahora, y continuando
EMOCIONES (¿Cómo se siente en determinadas situaciones?)			
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN (¿qué?)	EXPERIENCIA PASADA (¿por qué?)	MÉTODOS y ESTRATEGIAS (¿cómo?)	PROTAGONISTAS (¿quiénes?)
Me pongo nerviosa cuando tengo que hablar delante de mucha gente o cuando	A veces tenía miedo de hacer preguntas porque pensaba que los demás se reírían.	Ahora respiro hondo y escribo mis preguntas. Pido ayuda cuando me siento atascada.	Mi mentor/tutor y un amigo de confianza de la escuela.

no entiendo algo inmediatamente.	Esto me hacía sentir sola.		
			PLAZO (¿cuándo?)
			Este año he empezado a trabajar en ello y quiero seguir mejorando.
RELACIONES INTERPERSONALES (La gente que te rodea)			
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN (¿qué?)	EXPERIENCIA PASADA (¿por qué?)	MÉTODOS y ESTRATEGIAS (¿cómo?)	PROTAGONISTAS (¿quiénes?)
Me gusta estar con gente, pero a veces me cuesta iniciar conversaciones.	Antes esperaba a que los demás hablaran primero, así que no hice muchos amigos nuevos.	Practico frases sencillas para empezar a hablar, cómo «¿Puedo ayudarte?» o «¿Qué te parece esto?».	Mis amigos y mi mentor/tutor me apoyan en los momentos sociales.
			PLAZO (¿cuándo?)
			Todos los días durante el trabajo o las actividades en grupo.
INDEPENDENCIA (¿Qué puedes hacer solo?)			
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN (¿qué?)	EXPERIENCIA PASADA (¿por qué?)	MÉTODOS y ESTRATEGIAS (¿cómo?)	PROTAGONISTAS (¿quiénes?)

Puedo coger el transporte público sola, cocinar comidas básicas y seguir un horario con ayuda de mi agenda.	Aprendí estas habilidades durante las actividades de clase y en casa.	Utilizo una agenda semanal visual y alarmas en el teléfono para recordar mis tareas.	Mi familia me ayudó a practicar; ahora intento hacer más cosas sin pedir permiso.
			PLAZO (¿cuándo?)
			Desde el año pasado y continuando.
TRABAJO (¿Qué habilidades tienes?)			
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN (¿qué?)	EXPERIENCIA PASADA (¿por qué?)	MÉTODOS y ESTRATEGIAS (¿cómo?)	PROTAGONISTAS (¿quiénes?)
Se me da bien organizar cosas, limpiar y preparar cosas sencillas. Me gusta trabajar con los demás.	Hice prácticas en una pequeña tienda donde organicé estanterías y ayudé a los clientes.	Sigo instrucciones paso a paso y pido opiniones para mejorar.	Mi preparador laboral y supervisor durante las prácticas.
			PLAZO (¿cuándo?)
			Las prácticas fueron hace 3 meses, y espero encontrar pronto un nuevo trabajo.

FECHA:

AUTOR: