

**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 mentorovaní!

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 zvídavý 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, vařit základní jídla a řídit se rozvrhem s pomocí mého kalendáře. | Tyto dovednosti jsem se naučila během školních projektů i doma. | Používám vizuální týdenní plánovač a telefonní alarmy, které mi připomínají mé úkoly. | Moje rodina mi pomáhala s praxí; nyní 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: