

Drogi Pracowniku,

Witaj w przedsiębiorstwie społecznym, miejscu, które wspiera osoby w rozwijaniu swoich umiejętności i budowaniu lepszej przyszłości. Twoja praca jest dla nas bardzo ważna, a wypełnienie **Indywidualnego Planu Reintegracyjnego (IPR)** to krok, który pomoże nam lepiej Cię zrozumieć i zapewnić wsparcie, którego naprawdę potrzebujesz.

Dlaczego IPR jest ważny?

Indywidualny Plan Reintegracyjny to dokument, który pomaga zaplanować Twoją drogę rozwoju zawodowego i osobistego. Dzięki niemu wspólnie określimy, jakie wsparcie będzie dla Ciebie najlepsze – od szkoleń, przez doradztwo, aż po pomoc w rozwiązywaniu problemów.

Reintegracja to proces, który ma na celu pomóc Ci wrócić na rynek pracy i zwiększyć Twoje możliwości. Wypełnienie IPR to także wymóg wynikający z **ustawy o ekonomii społecznej**, która podkreśla, że przedsiębiorstwa społeczne są m.in. po to, by pomagać osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym.

Twoje dane są chronione

Wszystko, co wpiszesz w formularzu, jest **szczególnie chronione zgodnie z RODO**.

- Nikt nie ma prawa pytać Cię o kwestie, które są niezgodne z prawem, np. Twoje przekonania religijne czy zdrowie, chyba, że sam zechcesz o tym powiedzieć.
- Twoje dane będą wykorzystane wyłącznie w celu dopasowania odpowiedniego wsparcia, które Ci pomoże.

Co zyskasz?

Wypełniając IPR między innymi:

1. **Określisz swoje potrzeby** – pomożemy znaleźć odpowiednie szkolenia, kursy i wsparcie.
2. **Zdobędziesz lepsze możliwości** – zaplanujemy działania, które zwiększą Twoje szanse na rynku pracy.
3. **Poczujesz się pewniej** – wspólnie stworzymy plan, który będzie odpowiadał Twoim celom i oczekiwaniom.

Nie traktuj tego dokumentu jako formalności. To Twoje narzędzie do zmiany na lepsze.

Jeśli masz pytania lub coś jest niejasne, nie bój się zapytać – jesteśmy tu, by Ci pomóc.

Indywidualny Plan Reintegracyjny

Data sporządzenia IPR	
Imię i nazwisko	
Miejscowość zamieszkania	
Wiek	

CZĘŚĆ I - SYTUACJA ZAWODOWA

WYSZTAŁCENIE Wpisz ukończone szkoły (np. podstawowa, średnia, zawodowa, wyższa). Nie musisz pamiętać dokładnych dat, wystarczy podać rodzaj szkoły i poziom edukacji. Wymień zawody, które zdobyłeś/aś oraz kursy i szkolenia, w których uczestniczyłeś/aś. Jeśli masz jakieś certyfikaty, możesz je tu wymienić, np. kurs obsługi kasy fiskalnej, prawo jazdy, uprawnienia do pracy na wózku widłowym. Jeśli nie masz formalnego wykształcenia lub kursów, możesz napisać, czego nauczyłeś/aś się samodzielnie, np. gotowania, szycia, naprawy urządzeń.	
DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE Opisz swoje wcześniejsze miejsca pracy. Możesz wspomnieć o każdej pracy, nawet dorywczej, wolontariacie lub pracy za granicą. Podaj rodzaj zajęć, które wykonywałeś/aś (np. sprzedawca, pomoc kuchenna, opiekun osoby starszej). Zastanów się, która praca sprawiała Ci najwięcej satysfakcji i dlaczego. Czy ważna była atmosfera, zadania, wynagrodzenie?	

UMIEJĘTNOŚCI I ZAINTERESOWANIA Wymień, co lubisz robić w wolnym czasie i w czym jesteś dobry/a. Na przykład: - Gotowanie, majsterkowanie, szycie. - Sport, gry komputerowe, czytanie książek. - Prowadzenie rozmów z ludźmi, organizacja wydarzeń. W tej sekcji pokaż, jakie masz pasje i czym możesz się wyróżniać.	
PREFERENCJE I OCZEKIWANIA ZAWODOWE Zastanów się, co chciałbyś/chciałabyś osiągnąć w pracy. Czy chcesz zmienić zawód? Rozwinąć swoje umiejętności? A może zdobyć nowe kwalifikacje? Możesz wpisać konkretne kursy, które Cię interesują, np. kursy komputerowe, językowe, gastronomiczne.	

CZĘŚĆ II – TWOJA SYTUACJA ŻYCIOWA

SYTUACJA RODZINNA Oceń swoją sytuację rodzinną, zaznaczając odpowiednią opcję (np. „dobra” lub „zła”). Jeśli chcesz, możesz opisać, co jest ważne w Twojej rodzinie, np.: <i>„Mam dzieci, którymi się opiekuję”, „Mam dobre wsparcie ze strony rodziny”, lub „ Jestem samotny/a, ale chciałbym/chciałabym to zmienić”.</i>	☐ ZŁA ☐ POPRAWNA ☐ DOBRA ☐ BARDZO DOBRA ☐ Inne, jakie?
SYTUACJA MATERIALNO-BYTOWA Opisz, jak oceniasz swoją sytuację finansową. Możesz dodać, co byłoby dla Ciebie pomocne, np.: <i>”Potrzebuję stabilnej pracy”, „Szukam lepszego mieszkania”,</i>	☐ ZŁA ☐ POPRAWNA ☐ DOBRA ☐ BARDZO DOBRA ☐ Inne, jakie?

„Chciałbym/chciałabym uzyskać wsparcie w spłacie długów”. Nie bój się być szczery/a. Twoje odpowiedzi pomogą osobom prowadzącym IPR zaproponować konkretne formy wsparcia.	
RELACJE W MIEJSCU PRACY Wpisz, jak oceniasz relacje z innymi w pracy. Czy atmosfera jest dobra? Czy czujesz się doceniony/a i zrozumiany/a? Możesz dodać, co chciałbyś/chciałabyś zmienić w pracy, np.: <i>„Chciałbym/chciałabym lepiej dogadywać się z zespołem” lub „Potrzebuję więcej wsparcia od przełożonych”.</i>	☐ ZŁA ☐ POPRAWNA ☐ DOBRA ☐ BARDZO DOBRA ☐ Inne, jakie?
MOCNE STRONY I SUKCESY Wypisz, co uważasz za swoje zalety. Mogą to być cechy charakteru (np. pracowitość, punktualność) lub umiejętności (np. szybko uczysz się nowych rzeczy). Możesz wspomnieć o sukcesach, z których jesteś dumny/a, nawet tych małych, np.: <i>„Udało mi się zaoszczędzić na nowy sprzęt” lub „Zostałem/a pochwalony/a przez szefa”.</i>	
SŁABE STRONY Opisz, z czym masz trudności, z czym sobie nie radzisz. Pomyśl o wyzwaniach, z którymi się mierzysz. Ważne, żebyś był/a szczery/a, ponieważ ta sekcja pomoże w dopasowaniu wsparcia, np.: <i>„Mam problem z punktualnością”, „Nie znam obsługi komputera”, „Mam problem z obsługą nowych urządzeń”, „Trudno mi odnaleźć się w pracy zespołowej”.</i>	

CZĘŚĆ III – TWOJE CELE

CELE ŻYCIOWE Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne poza pracą. Może to dotyczyć relacji z bliskimi, zdrowia, czasu wolnego czy realizacji Twoich pasji. Pomyśl o celach, które sprawią, że Twoje życie stanie się lepsze i bardziej satysfakcjonujące. Np.: <i>„Chcę zadbać o swoje zdrowie – zacząć regularnie ćwiczyć i zdrowiej się odżywiać.”</i> <i>„Marzę o wyjeździe na wakacje, żeby odpocząć i spędzić czas z bliskimi.”</i> <i>„Chciałbym/chciałabym poświęcić więcej czasu na swoje hobby, np. malowanie, sport czy muzykę.”</i> <i>„Chcę znaleźć równowagę między pracą a życiem osobistym, by mieć więcej czasu dla siebie.”</i> Nie musisz realizować wszystkiego od razu – ważne, abyś wybrał/a coś, co jest dla Ciebie naprawdę istotne i możliwe do osiągnięcia w ciągu najbliższego roku.	
CELE ZAWODOWE Zastanów się, co chciałbyś/chciałabyś osiągnąć w swojej pracy lub karierze w najbliższym czasie. Może to dotyczyć zdobycia nowych umiejętności, lepszego stanowiska, czy też rozwoju w obecnej pracy. Wpisz, co jest dla Ciebie ważne i co pomoże Ci się rozwijać zawodowo. <i>„Chciałbym/chciałabym zdobyć stałą pracę, która da mi poczucie stabilności.”</i> <i>„Chciałbym/chciałabym nauczyć się obsługi komputera, żeby mieć więcej możliwości zawodowych.”</i> <i>„Chcę ukończyć kurs gastronomiczny, aby pracować w kuchni.”</i> <i>„Marzę o zdobyciu certyfikatu, który pozwoli mi pracować jako opiekun/opiekunka osób starszych.”</i> <i>„Chciałbym/chciałabym poprawić swoje umiejętności w pracy zespołowej, żeby lepiej dogadywać się z innymi.”</i> Pamiętaj, że Twój cel może być mały lub duży – ważne, by był dla Ciebie istotny i możliwy do osiągnięcia. Wspólnie z osobą prowadzącą IPR ustalicie kroki, które pomogą Ci zrealizować te plany.	

CZĘŚĆ IV – PLAN DZIAŁANIA

Ta część pozwoli nam lepiej zrozumieć, jakiego wsparcia potrzebujesz, aby łatwiej radzić sobie w pracy i życiu codziennym. Każdy z nas ma inne potrzeby – to normalne. Możesz swobodnie wybrać to, co najbardziej Cię interesuje lub czego potrzebujesz, aby rozwijać swoje umiejętności, poprawić swoją sytuację lub poczuć się lepiej.

Co możesz zaznaczyć?

1. **Szkolenia z kompetencji miękkich** – jeśli np. chcesz lepiej dogadywać się z ludźmi, nauczyć się prezentować swoje pomysły lub rozwiązywać konflikty.
2. **Szkolenia zawodowe** – jeżeli chcesz zdobyć nowe umiejętności, np. nauczyć się gotować, prowadzić maszynę, obsługiwać komputer, czy zdobyć prawo jazdy.
3. **Wsparcie psychologiczne** – jeśli czujesz, że potrzebujesz rozmowy z kimś, kto pomoże Ci radzić sobie ze stresem, emocjami czy codziennymi wyzwaniami.
4. **Wsparcie zdrowotne** – w obszarze diagnostyki lub profilaktyki zdrowotnej, abyś mógł/mogła zadbać o swoje samopoczucie i uniknąć większych problemów zdrowotnych.

Możesz dopisać inne potrzeby.

Jeśli na liście brakuje czegoś, co uważasz za ważne, napisz to. Na przykład:

- „Chciałbym/chciałabym lepiej zarządzać swoim czasem.”
- „Chcę rozwijać swoje hobby i znaleźć na nie czas.”

Razem z osobą prowadzącą IPR ustalicie konkretne kroki, które pomogą Ci osiągnąć to, co dla Ciebie ważne. Określimy, co należy zrobić, jakie wsparcie otrzymasz i kiedy zaczniesz realizować swoje cele.

Nie bój się prosić o pomoc ani mówić, czego potrzebujesz. Twój rozwój i dobrostan są dla nas priorytetem.

Spróbuj zaznaczyć jakiego wsparcia potrzebujesz, jeśli nie ma na tego na liście, dopisz w wolnych polach. Tabelkę wypełnimy wspólnie podczas spotkania.

☐ SZKOLENIA/WARSZTATY Z KOMPETENCJI MIĘKKICH

(np. warsztaty z budowania relacji w zespole; warsztaty ze sposobów rozwiązywania konfliktów; warsztaty z autoprezentacji, edukacja ekonomiczna itd. – rodzaj szkoleń/warsztatów uzupełnimy w tabelce wspólnie)

☐ SZKOLENIA ZAWODOWE

(szkolenia, które podniosą Twoje kwalifikacje, np. kurs małej gastronomii; kurs dla opiekuna osób starszych; kurs uprawniający do obsługi wózków widłowych itd. - rodzaj szkoleń/warsztatów uzupełnimy w tabelce wspólnie)

☐ WSPARCIE PSYCHOLOGA

.....

☐ WSPARCIE ZDROWOTNE

.....

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Każdy krok powinien być dostosowany do Twoich potrzeb i możliwości. Ważne, aby działania były możliwe do zrealizowania w określonym czasie, a ich efekty wspierały Twój rozwój zawodowy i osobisty. Jeśli coś wydaje Ci się trudne do wykonania, zawsze możesz poprosić o modyfikację planu lub dodatkowe wsparcie.

Nazwa działania	
Sposób realizacji	
Zakładane efekty	
Termin realizacji	
PODSUMOWANIE (uwagi, informacje)	

*Powyższą tabelkę powielić zgodnie z zapotrzebowaniem.