|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  | |  | | --- | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Harmonogram porad grupowych I kwartał 2025** | | | |  |
|  | **Termin** | **Temat porady grupowej** | **Wymagania wstępne dla uczestników** | **Główne zagadnienia** | **Czas trwania warsztatów** | **Termin przyjmowania zgłoszeń** |
|  | **Styczeń 2025** | | | | | |
|  | 14.01.2025 pok.3.04 | **„Dokumenty aplikacyjne- twoja wizytówka u pracodawcy"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Rola dokumentów aplikacyjnych  w procesie rekrutacji  2. Zapoznanie ze schematem i zasadami sporządzania cv oraz listu motywacyjnego.  3.Analiza najczęściej popełnianych błędów podczas przygotowania dokumentów aplikacyjnych. | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |
|  | 15.01.2025  pok.3.04 | **"Młodzi na rynku pracy- znaczenie kompetencji miękkich na rynku pracy"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy w wieku do 30r.ż. | 1. Kompetencje zawodowe- wiedza, postawa, umiejętności.  2.Komunikowanie się i współdziałanie, planowanie i organizowanie.  3. Uświadomienie sobie swoich wartości i celów – zastosowanie kart „Vita inspira” – życie inspiruje | 09.00-11.00 |
|  | 21.01.2025  pok.3.04 | **„Warsztaty z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1.Zwiększenie umiejętności komunikacyjnych  2.Świadome posługiwanie się mową ciała  3. Poznanie własnego stylu komunikacji i jego analiza  4. Metody i sposoby komunikacji  5. Zastosowanie gry „Po omacku” | 09.00-11.00 |  |
|  | 22.01.2025  pok.3.04 | **"Stres-techniki radzenia sobie w sytuacjach stresowych"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Charakterystyka czterech typowych sytuacji stresowych- zagrożenie, strata lub krzywda, wyzwanie, przeciążenie  2. Zastosowanie gry szkoleniowej „Twój punkt widzenia” | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |
|  | 28.01.2025  pok.3.04 | **„Powrót na rynek pracy – nie daj się bezrobociu”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy – **w szczególności** **dla osób długotrwale bezrobotnych** | 1. Charakterystyka etapów bezrobocia-szok, pseudo optymizm, pesymizm i rezygnacja, fatalizm. 2.Psychologiczne konsekwencje bezrobocia – karty „Projektor”  3.Gdzie szukać pomocy. | 09.00-11.00 |  |
|  | 29.01.2025  pok.3.04 | **"Kompetencje miękkie czyli co pracodawcy cenią najbardziej"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Kompetencje zawodowe- wiedza, postawa, umiejętności.  2.Komunikowanie się i współdziałanie, planowanie i organizowanie – zastosowanie gry „Detektyw” | 09.00-11.00 |  |

**Luty 2025**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 04.02.2025 pok.3.04 | **Interview- czyli twarzą w twarz z pracodawcą** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | Rola życiorysu zawodowego w procesie rekrutacji  2. Sposoby rekrutacji  3. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej  4. Rozmowa kwalifikacyjna z pracodawcą 5. Błędy popełniane podczas spotkania z pracodawcą  6. Efektywne zarządzanie czasem- „Gra „Detektyw | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |
| 05.02.2025 pok.3.04 | **„Warsztaty z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1.Zwiększenie umiejętności komunikacyjnych  2.Świadome posługiwanie się mową ciała  3. Poznanie własnego stylu komunikacji i jego analiza  4. Metody i sposoby komunikacji  5. Zastosowanie gry „Po omacku” | 09.00-11.00 |
| 11.02.2025 pok.3.04 | **"Niepełnosprawni na rynku pracy"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Przestawienie zagadnień dot. osób niepełnosprawnych, możliwości korzystania z form pomocy w PUP  2. Psychologiczne konsekwencje bezrobocia.  3. Gdzie szukać pomocy.  4. Sposoby rekrutacji  5. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej. | 09.00-11.00 |
| 12.02.2025 pok.3.04 | **Warsztaty Poszukiwania pracy dla osób 50+”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone **dla osób 50+** zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Charakterystyka etapów bezrobocia-szok, pseudo optymizm, pesymizm i rezygnacja, fatalizm. 2.Psychologiczne konsekwencje bezrobocia.  3. Uświadomienie sobie swoich wartości i celów – zastosowanie kart „Vita inspira” – życie inspiruje  4.Gdzie szukać pomocy. | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |

**Marzec 2025**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 05.03.2025 pok.3.04 | **"Młodzi na rynku pracy"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy w wieku do 30r.ż. | 1. Rola życiorysu zawodowego w procesie rekrutacji  2. Sposoby rekrutacji  3. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej  4. Rozmowa kwalifikacyjna z pracodawcą 5. Błędy popełniane podczas spotkania z pracodawcą  6. Efektywne zarządzanie czasem- „Gra „Detektyw | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |
| 06.03.2025 pok.3.04 | **"Stres-techniki radzenia sobie w sytuacjach stresowych"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Charakterystyka czterech typowych sytuacji stresowych- zagrożenie, strata lub krzywda, wyzwanie, przeciążenie  3. Zastosowanie gry szkoleniowej „Twój punkt widzenia” | 09.00-11.00 |
| 11.03.2025 pok.3.04 | **„Warsztaty z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1.Zwiększenie umiejętności komunikacyjnych  2.Świadome posługiwanie się mową ciała  3. Poznanie własnego stylu komunikacji i jego analiza  4. Metody i sposoby komunikacji  5. Zastosowanie gry „Po omacku” | 09.00-11.00 |  |
| 12.03.2025  pok.3.04 | **"CV i list motywacyjny- Twoja wizytówka u pracodawcy"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1.Rola dokumentów aplikacyjnych  w procesie rekrutacji  2. Zapoznanie ze schematem i zasadami sporządzania cv oraz listu motywacyjnego.  3.Analiza najczęściej popełnianych błędów podczas przygotowania dokumentów aplikacyjnych. | 09.00-11.00 |
| 18.03.2025  pok.3.04 | **„Powrót na rynek pracy – nie daj się bezrobociu”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy – **w szczególności** **dla osób długotrwale bezrobotnych** | 1. Charakterystyka etapów bezrobocia-szok, pseudo optymizm, pesymizm i rezygnacja, fatalizm. 2.Psychologiczne konsekwencje bezrobocia – karty „Projektor”  3.Gdzie szukać pomocy. | 09.00-11.00 |  |
| 19.03.2025  pok.3.04 | **„Sprawne planowanie i organizowanie czasu– zastosowanie gry „Detektyw”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej  2. Sposoby rekrutacji  3.Rola życiorysu zawodowego w procesie rekrutacji  4.Błędy popełniane podczas spotkania z pracodawcą  5. Efektywne zarządzanie czasem- „Gra „Detektyw | 09.00-11.00 |  |