**Harmonogram Grupowych Porad Zawodowych w I Kwartale 2020 roku**

Porada grupowa polega na bezpośrednim kontakcie doradcy zawodowego z grupą osób,   
które zgłaszają potrzebę pomocy w celu rozwiązania swoich problemów zawodowych lub nabycia umiejętności w zakresie poszukiwania pracy.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Termin** | **Temat porady grupowej** | **miejsce realizacji** | **Osoba prowadząca poradę / Kontakt** |
| 1. | **29.01.2020 r.** | ***„Poznaj siebie - bilans umiejętności, predyspozycji i zainteresowań zawodowych”***   1. Poznanie własnych umiejętności. 2. Predyspozycje zawodowe i osobowość. 3. Diagnoza osobowości zawodowej. 4. Kompetencje i kwalifikacje – kluczowe pojęcia współczesnego rynku pracy. 5. Potrzeby i wartości. 6. Bilans umiejętności i predyspozycji zawodowych | PUP  Skarżysko-Kam.  (Sala Klubu Pracy) | **Ewelina Piętak**  PUP w Skarżysku-Kam.  ul. 1-go Maja 105  pok. 100  tel. 41 25-17-383 |
| 2. | **20.02.2020 r.**  **godz. 10.00 – 13.00** | ***„Chcieć to móc  - czyli o sztuce motywacji”***   1. Co to jest motywacja?  Rodzaje motywacji   - zewnętrzna i wewnętrzna  - negatywna i pozytywna  - materialna i pozamaterialna  - osiągnięć i unikania   1. Narzędzia i techniki motywacyjne   - środki przymusu  - środki zachęty  - perswazja   1. Kara czy nagroda, co motywuje skuteczniej? 2. Humanistyczna teoria motywacji wzrostu  – Abrahama Maslowa 3. Automotywacja – czyli jak zmotywować siebie do działania 4. Ćwiczenia praktyczne | PUP  Skarżysko-Kam.  (Sala Klubu Pracy) | **Hubert Kuszewski**  PUP w Skarżysku-Kam.  ul. 1-go Maja 105  pok. 100  tel. 41 25-17-397 |
| 3. | **26.02.2020 r.**  **godz. 10.00 – 13.00** | ***„Twarzą w twarz z pracodawcą  - jak przygotować się  do rozmowy kwalifikacyjnej”***   1. Rozmowa kwalifikacyjna w procesie rekrutacji 2. Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą 3. Cele oraz przebieg rozmowy kwalifikacyjnej 4. Komunikacja interpersonalna oraz autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej. 5. Przykładowe pytania stawiane pracodawcy oraz kandydatowi do pracy podczas rozmowy kwalifikacyjnej**.** | PUP  Skarżysko-Kam.  (Sala Klubu Pracy) | **Katarzyna Kobus**  PUP w Skarżysku-Kam.  ul. 1-go Maja 105  pok. 109  tel. 41 25-17-318 |
| 4. | **18.03.2020 r.**  **godz. 10.00 – 13.00** | ***„Poznaj siebie - bilans umiejętności, predyspozycji i zainteresowań zawodowych”***   1. Poznanie własnych umiejętności. 2. Predyspozycje zawodowe i osobowość. 3. Diagnoza osobowości zawodowej. 4. Kompetencje i kwalifikacje – kluczowe pojęcia współczesnego rynku pracy. 5. Potrzeby i wartości. 6. Bilans umiejętności i predyspozycji zawodowych. | PUP  Skarżysko-Kam.  (Sala Klubu Pracy) | **Monika Kowalska**  PUP w Skarżysku-Kam.  ul. 1-go Maja 105  pok. 102  tel. 41 25-17-318 |
| 5 | **31.03.2019r.**  **godz. 10.00 – 13.00** | ***„Stres w poszukiwaniu pracy - jak sobie z nim radzić?”***   1. Czym jest stres? Stres jako: bodziec, reakcja, transakcja. 2. Kwestionariusz ,,Mój osobisty poziom stresu” – badanie indywidualne 3. Co nas stresuje czyli o źródłach stresu 4. Psychologiczne i somatyczne objawy stresu 5. Jak przebiega reakcja na stres   - faza alarmowa,  - faza przystosowania,  - faza wyczerpania.   1. Do czego prowadzi długotrwały stres – koszty psychologiczne i zdrowotne 2. Czy stres zawsze jest groźny? Co to jest ,,dobry stres”? 3. Jak sposoby ludzie najczęściej wykorzystują  w walce ze stresem – ćwiczenie grupowe 4. Style radzenia sobie ze stresem:   - skoncentrowany na emocjach,  - skoncentrowany na zadaniu,  - - skoncentrowany na unikaniu   1. Stres pod kontrolą  - metody walki ze stresem - sztuka odpoczynku | PUP  Skarżysko-Kam.  (Sala Klubu Pracy) | **Edyta Niziołek -Kiełbasa**  PUP w Skarżysku-Kam.  ul. 1-go Maja 105  pok. 102  tel. 41 25-17-354 |

*Zastrzegamy sobie prawo zmiany terminu zajęć*

**Termin przyjmowania zgłoszeń:** najpóźniej dzień przed planowanym terminem zajęć   
u swojego doradcy klienta lub u wymienionego powyżej doradcy zawodowego.

**Adresaci:** osoby bezrobotne zarejestrowane w PUP w Skarżysku-Kam.

**Liczba uczestników:** max. 16 osób.

***UDZIAŁ W WARSZTATACH JEST BEZPŁATNY***