**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 105pok. 100tel. 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 unikania1. Narzędzia i techniki motywacyjne

- środki przymusu- środki zachęty- perswazja1. 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 105pok. 100tel. 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 105pok. 109tel. 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 105pok. 102tel. 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 unikaniu1. 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 105pok. 102tel. 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***