**Harmonogram Grupowych Porad Zawodowych w I Kwartale 2023 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. | **25.01.2023 r.godz. 10.00 – 13.00** | ***„Efekt pierwszego wrażenia – warsztaty autoprezentacji”***I AUTOPREZENTACJA 1. Efekt pierwszego wrażenia
2. Cele i formy autoprezentacji stosowane podczas poszukiwania pracy;
3. Rola autoprezentacji w życiu zawodowym i społecznym;

II DOKUMENTY APLIKACYJNE JAKO FORMA AUTOPREZENTACJI 1. Rodzaje dokumentów aplikacyjnych
* życiorys zawodowy,
* kwestionariusz osobowy
1. Zasady pisania dokumentów aplikacyjnych
2. Etapy przygotowania dokumentów aplikacyjnych;
3. Życiorys zawodowy - zasady tworzenia profesjonalnego CV:
	* struktura życiorysu zawodowego,analiza przykładowych życiorysów zawodowych.
	* najczęściej popełniane błędy.

II ROZMOWA KWALIFIKACYJNA – JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ, JAK ZAPREZENTOWAĆ1. Czym jest rozmowa kwalifikacyjna dla kandydata a czym dla pracodawcy.
2. Etapy przygotowania się do rozmowy kwalifikacyjnej – jakie informacje zebrać i gdzie ich szukać.
3. Rola pierwszego wrażenia podczas rozmowy kwalifikacyjnej - co trzeba wiedzieć i o czym pamiętać żeby zrobić

dobre wrażenie na pracodawcy.1. Jak odpowiadać na pytania żeby wywrzeć dobre wrażenie na pracodawcy
2. Najczęściej popełniane błędy 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 |
| 2. | **23.02.2023 r.****godz. 10.00 – 13.00** | ***„O efektywności – jak mieć czas”***1. Efektywność osobista jako podstawa optymalnego wykorzystania czasu.
2. Zarządzanie czasem a zarządzanie sobą w czasie.
* strategia w życiu, co pomaga a co przeszkadza ją realizować?
* cele - jak je wyznaczać żeby były skuteczne i wiodły nas gdzie chcemy?
* dlaczego planujemy – zalety. Jak planowanie (zarządzanie czasem) pomoże w poszukiwaniu pracy.
1. Diagnoza własnych możliwości gospodarowania czasem.
2. Poznajemy narzędzia budowania efektywności.
3. Motywacja – jak konsekwentnie dotrzeć do celu.
 | PUP Skarżysko-Kam. (Sala Klubu Pracy) | **Cezary Nowak**PUP w Skarżysku-Kam.ul. 1-go Maja 105pok. 100tel. 41 25-17-383 |
| 3. | **13.03.2023 r.****godz. 10.00 – 13.00** | ***„O efektywności – jak mieć czas”***1. Efektywność osobista jako podstawa optymalnego wykorzystania czasu.
2. Zarządzanie czasem a zarządzanie sobą w czasie.
* strategia w życiu, co pomaga a co przeszkadza ją realizować?
* cele - jak je wyznaczać żeby były skuteczne i wiodły nas gdzie chcemy?
* dlaczego planujemy – zalety. Jak planowanie (zarządzanie czasem) pomoże w poszukiwaniu pracy .
1. Diagnoza własnych możliwości gospodarowania czasem.
2. Poznajemy narzędzia budowania efektywności.
3. Motywacja – jak konsekwentnie dotrzeć do celu.
 | PUP Skarżysko-Kam. (Sala Klubu Pracy) | **Edyta Niziołek-Kiełbasa** PUP w Skarżysku-Kam.ul. 1-go Maja 105pok. 100tel. 41 25-17-383 |
| 4. | **28.03.2023 r.****godz. 10.00 – 13.00** | ***„Nowa praca nowe wyzwania – jak sobie z nimi radzić ”***1. Wyzwania związane z podjęciem nowej pracy:
* nowe zadania i obowiązki - procedury, zasady i procesy
* oczekiwania kierownictwa
* relacje ze współpracownikami
* poznanie kultury organizacyjnej firmy
* nauka nowych narzędzi i technologii
1. ,,Nowe miejsce” – ćwiczenie grupowe.
2. W trudnych chwilach - jak podołać wyzwaniu? Analiza obaw i sposobów radzenia sobie z nimi podczas poszukiwania pracy i po podjęciu zatrudnienia.
3. Stres w nowym miejscu pracy
4. Metody radzenia sobie ze stresem (ćwiczenia indywidualne i grupowe)
5. ,,Dobre rady dla rozpoczynających pracę” – ćwiczenie grupowe.
* uważnie obserwuj,
* pokaż swoje mocne strony,
* zadbaj o dobre relacje.
1. ,,Sukces lub porażka” - ćwiczenie grupowe.
 | PUP Skarżysko-Kam. (Sala Klubu Pracy) | **Hubert Kuszewski**PUP w Skarżysku-Kam.ul. 1-go Maja 105pok. 100tel. 41 25-17-383 |

*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***