**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 ZAPREZENTOWAĆ   1. 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 105  pok. 109  tel. 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 105  pok. 100  tel. 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 105  pok. 100  tel. 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 105  pok. 100  tel. 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***