



# POWIATOWY URZĄD PRACY W RADOMIU

## BANK PROGRAMÓW GRUPOWYCH PORAD ZAWODOWYCH I GRUPOWEJ INFORMACJI ZAWODOWEJ 2013r.

Bank Programów Porad Grupowych



## **Grupowe poradnictwo zawodowe**

1. Bądź atrakcyjna na rynku pracy
2. Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych – skarbnicą wiedzy o sobie
3. Jak skutecznie poruszać się po rynku pracy, aby odnieść sukces
4. Odkrycie swojego potencjału zawodowego
5. Autoprezentacja – pierwszy krok do sukcesu
6. Bilans kompetencji – badanie predyspozycji zawodowych i osobowościowych osób bezrobotnych
7. Moje szanse na lokalnym rynku pracy.
8. Odkrycie i promocja swojego potencjału na rynku pracy

## **Grupowa informacja zawodowa**

1. Poznaj usługi rynku pracy
2. Własna firma – krok po kroku.

**Bądź atrakcyjna na rynku pracy**



## **Cel porady grupowej**

Przygotowanie kobiet do wejścia na rynek pracy - wzbogacenie ich atrakcyjności poprzez wykreowanie własnego wizerunku.

## **Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji**

Warsztaty jednodniowe, 5 godziny zegarowe ( od 10.00 do 15.00), odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220, 221 (Klub Pracy).

## **Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej**

Kobiety zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filii, zainteresowane tematem porady grupowej.

## **Główne zagadnienia:**

1. Sytuacja kobiet na rynku pracy - oczekiwania pracodawców
2. Kreowanie własnego wizerunku
3. Wzmocnienie poczucia własnej wartości
4. A może własna firma?

**Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych  
– skarbnicą wiedzy o sobie**



## **Cel porady grupowej**

- Określenie własnych preferencji / zainteresowań zawodowych
- Określenie kierunku dalszego kształcenia lub szkolenia
- Poznanie przez uczestników przyczyn dotychczasowych niepowodzeń zawodowych

### **Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji**

Warsztaty jednodniowe, 3 godziny zegarowe ( od 10.00 do 13.00), odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220, 221 (Klub Pracy).

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej**

Osoby bezrobotne zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filie, zainteresowane tematem porady grupowej.

### **Główne zagadnienia:**

1. Co to jest KZZ?
2. W czym może pomóc KZZ
3. Jak jest zbudowany KZZ
4. Co jest wynikiem badania KZZ
5. Wykonanie testu KZZ (wersja papierowa)

**UWAGA!** Analiza wyników testu osoby „badanej” tym narzędziem z doradcą zawodowym nastąpi na poradzie indywidualnej w ustalonym terminie.

## **Jak skutecznie poruszać się po rynku pracy aby odnieść sukces**



### **Cel porady grupowej**

Uczestnicy warsztatów zdobędą umiejętności niezbędne do efektywnego poszukiwania i pozyskiwania zatrudnienia. Odkryją swoje preferencje zawodowej i spróbują skonfrontować je z tendencjami na rynku pracy. Dzięki

praktycznym ćwiczeniom poznają jak efektywnie przygotować się do spotkania z pracodawcą, dowiedzą się m.in.: jakie są etapy rozmowy kwalifikacyjnej, jakie padają najczęściej pytania. Poznają także zasady planowania kariery zawodowej, wyznaczania sobie celów.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji**

Warsztaty jednodniowe, 5 godziny zegarowe ( od 10.00 do 15.00), odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220, 221 (Klub Pracy).

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej**

Osoby bezrobotne zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filie, zainteresowane tematem porady grupowej .

### **Główne zagadnienia:**

1. Gdy szukasz pracy – kilka praktycznych wskazówek, strategię wytrwania w poszukiwaniu pracy
2. Czy znasz dobrze samego siebie – osiem kluczowych wartości
3. Opracowanie planu działania – Plan działania jest odpowiedzią na pytanie - Co mam zrobić aby osiągnąć cel?
4. Metody poszukiwania pracy – budowanie sieci kontaktów bezpośrednich, poszukiwanie ogłoszeń, zawodowi pośrednicy pracy, targi i giełdy pracy, samodzielne zwracanie się do pracodawcy, własne ogłoszenia.
5. Zachowanie interpersonalne w poszukiwaniu pracy
6. Dokumenty aplikacyjne
7. Rozmowa kwalifikacyjna
8. Nowa praca – pierwszy dzień nowej pracy, cechy dobrego pracownika, korzyści wynikające ze stosunku pracy powstałego w oparciu o umowę o pracę, wybrane umowy cywilno-prawne.

## **Odkrycie swojego potencjału zawodowego**



### **Cel porady grupowej**

Określenie swoich mocnych stron, umiejętności i preferencji zawodowych, zwiększenie własnej wartości.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji**

Warsztaty jednodniowe, 5 godziny zegarowe ( od 10.00 do 15.00), odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220, 221 (Klub Pracy).

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej**

Osoby bezrobotne zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filie, zainteresowane tematem porady grupowej .

### **Główne zagadnienia:**

1. Postawy wobec poszukiwania pracy
2. Co to jest potencjał zawodowy (umiejętności, kompetencje, zainteresowania)
3. Osobowość a wybór zawodu
4. Praca zawodowa a mocne strony
5. Zainteresowana a umiejętności
6. Poczucie własnej wartości.

## **Autoprezentacja – pierwszy krok do sukcesu**



### **Cel porady grupowej**

Poznanie własnych mocnych stron i wiary we własne możliwości.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji**

Warsztaty jednodniowe, 5 godziny zegarowe ( od 10.00 do 15.00), odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220, 221 (Klub Pracy).

## **Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej**

Osoby bezrobotne zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filie, zainteresowane tematem porady grupowej .

### **Główne zagadnienia:**

1. Analiza własnych atutów na rynku pracy
2. Sztuka autoprezentacji.

## **Bilans kompetencji – badanie predyspozycji zawodowych i osobowościowych**



### **Cel porady grupowej**

Diagnoza swoich predyspozycji zawodowych i osobowościowych.  
Przeanalizowanie dotychczasowego doświadczenia zawodowego.  
Uświadomienie sobie które obszary wymagają rozwoju. Nabycie przez uczestników świadomości własnych preferencji i predyspozycji zawodowych oraz jaką one pełnią rolę w podejmowaniu decyzji zawodowych. Całościowe spojrzenie na siebie i swoją sytuację zawodową. Zaplanowanie własnej strategii rozwoju osobistego. Pogłębienie wiedzy na temat swojego potencjału i rozwoju zawodowego.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji**

Warsztaty jednodniowe, 5 godziny zegarowe ( od 10.00 do 15.00), odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220, 221 (Klub Pracy).

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej**

Osoby bezrobotne zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filie, zainteresowane tematem porady grupowej.

### **Główne zagadnienia:**

1. Idea bilansu kompetencji a wyzwania współczesnego rynku pracy
2. Różnice między predyspozycjami a umiejętnościami i kompetencjami zawodowymi
3. Co oznacza pojęcie „kompetentny pracownik”?
4. Zasady przeprowadzenia badania predyspozycji
5. Komunikacja niewerbalna – formy i funkcje
6. Metoda obserwacji jako sposób pozyskania informacji o osobie
7. Zasady przeprowadzania obserwacji oraz sporządzania notatek
8. Zastosowanie narzędzi i metod: testy, ćwiczenia, metoda obserwacji.

## **Moje szanse na lokalnym rynku pracy**



### **Cel porady grupowej**

Uczestnicy dowiedzą się jak skutecznie szukać pracy i gdzie otrzymać wsparcie w rozwiązywaniu swoich problemów zawodowych. Zdobędą wiedzę na temat podstawowych zagadnień dotyczących rynku pracy oraz aktualnej sytuacji na lokalnym rynku pracy. Pozyskają umiejętności efektywnego wykorzystania posiadanych wiadomości i doświadczeń zawodowych.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji**

Warsztaty jednodniowe, 5 godziny zegarowe ( od 10.00 do 15.00), odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220, 221 (Klub Pracy).

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej**



Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filie, zainteresowane tematem porady grupowej.

### **Główne zagadnienia:**

1. Wzbogacenie wiedzy na temat rynku pracy – rynek jawny i ukryty, stopa bezrobocia, zawody nadwyżkowe i deficytowe, zawody przyszłości, elastyczne formy zatrudnienia, sytuacja na lokalnym rynku pracy
2. Rola PUP i innych organizacji we wsparciu osób poszukujących zatrudnienia – usługi urzędu pracy, agencji zatrudnienia, fundacji i instytucji wspierających osoby bezrobotne
3. Operatywność wobec zmieniających się warunków rynku pracy – najczęściej stosowane metody poszukiwania pracy a metody najskuteczniejsze, rola Internetu w procesie poszukiwania pracy, sposoby poszukiwania pracowników przez pracodawców, tworzenie własnej sieci kontaktów oraz tworzenie własnego ogłoszenia
4. Dokumenty aplikacyjne a ich znaczenie w skutecznym poszukiwaniu zatrudnienia – nabycie umiejętności tworzenia życiorysu i listu motywacyjnego.

## **Odkrycie i promocja swojego potencjału na rynku pracy**



### **Cel porady grupowej**

- określenie swoich mocnych stron w oparciu o przeżycia i doświadczenia,
- rozpoznanie własnych predyspozycji i oczekiwań zawodowych,
- refleksja nad zdolnościami oraz zainteresowaniami,
- poznanie zasad pisania życiorysu zawodowego (CV),
- nauka efektywnej kreacji własnego wizerunku przy zastosowaniu metod i technik autoprezentacji,
- umiejętne poruszanie się po rynku pracy.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji**

Warsztaty dwudniowe, 4 godzin zegarowe ( od 10.00 do 14.00), odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220, 221 (Klub Pracy).

## **Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filie, zainteresowane tematem porady grupowej.

### **Główne zagadnienia:**

1. Co to jest potencjał zawodowy (umiejętności ,osobowość, zainteresowania)
2. Bilans umiejętności i mocnych stron a praca zawodowa
3. Zasady przygotowania życiorysu zawodowego
4. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
5. Rozmowa kwalifikacyjna
6. Autoprezentacja
7. Sposoby zwalczania tremy
8. Aktywne metody poszukiwania pracy

## **Grupowa Informacja Zawodowa**



## **Własna firma – krok po kroku**

### **Cel grupowej informacji zawodowej**

1. Zdobyć wiedzę dotyczącą możliwości ubiegania się o środki na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej.
2. Zdobyć wiedzę na temat procesu rejestracji własnej firmy.
3. Zapoznanie uczestników z formami organizacyjno-prawnymi prowadzenia działalności gospodarczej i podstawowymi zagadnieniami związanymi z procesem prowadzenia firmy.

### **Czas trwania grupowej informacji zawodowej i sposób organizacji**

Zajęcia jednodniowe, ok. 2 godzin zegarowych (od 09.00-11.00) odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji Zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro pok. 220, 221 Klub Pracy).

### **Wymagania wstępne dla uczestników grupowej informacji zawodowej**

Osoby ( 10-20 osób), które planują założyć własną działalność gospodarczą.

## **Plan nauczania i treść grupowej informacji zawodowej**

1. Zasady ubiegania się o dotację w Powiatowym Urzędzie Pracy.
2. Inne źródła finansowania działalności gospodarczej.
3. Jak zarejestrować swoją działalność?
4. Formy prowadzenia działalności gospodarczej, podatki, ulgi dla przedsiębiorców.

## **Grupowa Informacja Zawodowa**



### **Poznaj usługi rynku pracy**

#### **Cel grupowej informacji zawodowej**

1. Zdobyć wiedzy dotyczącej możliwości skorzystania z wybranych usług i instrumentów rynku pracy.
2. Wzrost świadomości osób na temat ogólnej misji realizowanej przez Powiatowy Urząd Pracy.

#### **Czas trwania grupowej informacji zawodowej i sposób organizacji**

Zajęcia jednodniowe, ok. 2 godzin zegarowych (od 09.00-11.00) odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji Zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro pok. 220, 221 Klub Pracy).

#### **Wymagania wstępne dla uczestników grupowej informacji zawodowej**

Osoby (10-20 osób), które po raz pierwszy rejestrują się w Powiatowym Urzędzie Pracy.

#### **Plan nauczania i treść grupowej informacji zawodowej**

1. Usługi rynku pracy.

2. Instrumenty rynku pracy wspierające podstawowe usługi rynku pracy.
3. Dodatkowe działania aktywizujące oferowane przez PUP.

## Harmonogram zajęć z grupowego poradnictwa zawodowego i grupowej informacji zawodowej



<b>Rok 2013</b>	<b>Grupowe poradnictwo zawodowe</b>
<b>Styczeń</b>	<b><u>29-30.01.2013r.</u></b> - <i>Odkrycie i promocja swojego potencjału na rynku pracy</i>
<b>Luty</b>	<b><u>26.02.2013r.</u></b> - <i>Bądź atrakcyjna na rynku pracy</i> <b><u>27.02.2013r.</u></b> - <i>Kwestionariusz zainteresowań zawodowych – skarbnicą wiedzy o sobie</i>
<b>Marzec</b>	<b><u>20.03.2013r.</u></b> - <i>Jak skutecznie poruszać się po rynku pracy aby odnieść sukces</i>
<b>Kwiecień</b>	<b><u>24.04.2013r.</u></b> - <i>Moje szanse na lokalnym rynku pracy</i>
<b>Maj</b>	<b><u>22.05.2013r.</u></b> - <i>Autoprezentacja - pierwszy krok do sukcesu</i>
<b>Czerwiec</b>	<b><u>26.06.2013r.</u></b> - <i>Bądź atrakcyjna na rynku pracy</i>

	<p><b><u>27.06.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych – skarbnicą wiedzy o sobie</li> </ul>
<b>Lipiec</b>	<p><b><u>09.07.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bądź atrakcyjna na rynku pracy</i></li> </ul>
<b>Sierpień</b>	<p><b><u>27.08.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moje szanse na lokalnym rynku pracy</li> </ul>
<b>Wrzesień</b>	<p><b><u>25.09.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Odkrycie swojego potencjału zawodowego</i></li> </ul> <p><b><u>26.09.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kwestionariusz zainteresowań zawodowych – skarbnicą wiedzy o sobie</li> </ul>
<b>Październik</b>	<p><b><u>23.10.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoprezentacja - pierwszy krok do sukcesu</li> </ul>
<b>Listopad</b>	<p><b><u>28.11.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bądź atrakcyjna na rynku pracy</i></li> </ul>
<b>Grudzień</b>	<p><b><u>12.12.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Odkrycie swojego potencjału zawodowego</i></li> </ul> <p><b><u>04.12.2013r.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kwestionariusz zainteresowań zawodowych – skarbnicą wiedzy o sobie</li> </ul>

### **Grupowa informacja zawodowa:**

**29.04.2013r.** – *Poznaj usługi rynku pracy*

**23.05.2013r.** – *Własna firma - krok po kroku*