



# **POWIATOWY URZĄD PRACY W RADOMIU**

**BANK PROGRAMÓW  
GRUPOWYCH PORAD  
I INFORMACJI GRUPOWEJ**

**2018**

Bank Programów Porad Grupowych i Informacji Grupowych  
w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu

## Poradnictwo Grupowe

1. *„Aktywni na rynku pracy”*
2. *„Atrakcyjna na rynku pracy”*

## Informacja Grupowa

1. *„Usługi i instrumenty rynku pracy” (nowelizacja ustawy)*

## „AKTYWNI NA RYNKU PRACY”

### Cel porady grupowej

Uczestnicy warsztatów zdobędą umiejętności niezbędne do efektywnego poszukiwania i pozyskiwania zatrudnienia. Odkryją swoje preferencje zawodowej i skonfrontują je z tendencjami na rynku pracy. Poznają nowoczesne i skuteczne metody poszukiwania 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 autoprezentacji .

### Czas trwania porady grupowej i sposób organizacji

Warsztaty jednodniowe, 4 godziny 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

### Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej

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

### Główne zagadnienia:

1. Gdy szukasz pracy – kilka praktycznych wskazówek, strategię wytrwania w poszukiwana pracy
2. Czy znasz dobrze samego siebie – osiem kluczowych wartości
3. Metody poszukiwania pracy – budowanie sieci kontaktów bezpośrednich, poszukiwanie ogłoszeń, zawodowi pośrednicy pracy, targi i giełdy pracy, samodzielne zwracanie się do pracodawcy, własne ogłoszenia.
4. Zachowanie interpersonalne w poszukiwaniu pracy
5. Dokumenty aplikacyjne – jak skonstruować nowoczesne CV i list motywacyjny?

6. Rozmowa kwalifikacyjna – jak się do niej przygotować, jak odpowiadać na pytania pracodawców.
7. Sztuka skutecznej autoprezentacji, czyli mowa ciała w praktyce.

## **„ATRAKCYJNA NA RYNKU PRACY”**

### **Cel porady grupowej**

Przygotowanie kobiet do wejścia lub powrotu na rynek pracy - wzbogacenie ich atrakcyjności poprzez wykreowanie własnego wizerunku, naukę zasad efektywnej autoprezentacji i asertywności, organizacji własnego czasu oraz redukcji poziomu stresu.

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

Warsztaty jednodniowe, 4 godziny 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

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

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

### **Główne zagadnienia:**

1. Sytuacja kobiet na rynku pracy - oczekiwania pracodawców
2. Kreowanie własnego wizerunku – sztuka efektywnej autoprezentacji
3. Wzmocnienie poczucia własnej wartości - Asertywność
4. Jak wygrać walkę ze stresem i brakiem organizacji własnego czasu
- 5.

# INFORMACJA GRUPOWA

## „USŁUGI I INSTRUMENTY RYNKU PRACY” (nowelizacja ustawy)

### Cel informacji grupowej

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

### Czas trwania informacji grupowej i sposób organizacji

Zajęcia jednodniowe, ok. 2 godzin zegarowych (od 10.00 - 12.00) odbywające się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu w Centrum Aktywizacji Zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro pok. 220, 221).

### Wymagania wstępne dla uczestników grupowej informacji zawodowej

Osoby (16 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.

# SZKOLENIE Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI POSZUKIWANIA PRACY:

Jeżeli szukasz pracy, a nie wiesz od czego zacząć i jaki zrobić pierwszy krok zapraszamy do CAZ. Na warsztatach w CAZ nauczymy Cię:

- Jak efektywnie poszukiwać pracy,
- Jak prawidłowo przygotować dokumenty aplikacyjne,
- Jak zaprezentować się na rozmowie kwalifikacyjnej,
- Jak poprawnie wykorzystać Internet w poszukiwaniu pracy,
- Jak radzić sobie ze stresem,
- Jak być asertywnym podczas szukania pracy.

## Ponadto pomożemy Ci:

- Poznać swoje mocne i słabe strony,
- Określić predyspozycje zawodowe,
- Odkryć własne umiejętności i możliwości,
- Wzmocnić swoją motywację i wiarę w siebie.

## Czas trwania szkolenia i sposób organizacji:

Uczestnicy przez dwa tygodnie (40 godz.) uczą się (codziennie od 9<sup>00</sup>, od 3 do 5 godz. w zależności od sesji tematycznej), a następnie przez tydzień (40 godz.) praktycznie stosują nabyte umiejętności poszukiwania i uzyskania pracy.

Szkolenie odbywa się w PUP w Radomiu w Centrum Aktywizacji Zawodowej ul. Ks. Łukasika 3 (I piętro), pok. 220 i 221.

## Szczegółowy PLAN szkolenia z zakresu umiejętności poszukiwania pracy:

- sesja 1. Pierwszy dzień szkolenia
- sesja 2. Metody nauki stosowane podczas szkolenia
- sesja 3. Reakcje w trudnych sytuacjach
- sesja 4. Kompetencje i predyspozycje zawodowe
- sesja 5. Bariery na drodze do zatrudnienia
- sesja 6. Zarządzanie sobą podczas poszukiwania zatrudnienia

- sesja 7. Analiza rynku pracy
- sesja 8. Formy zatrudnienia
- sesja 9. Wizytówka zawodowa dokumenty aplikacyjne
- sesja 10. Sztuka mówienia i prezentacji
- sesja 11. Zachowania asertywne w poszukiwaniu pracy
- sesja 12. Oferty na rynku pracy
- sesja 13. Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą
- sesja 14. Rozmowa kwalifikacyjna
- sesja 15. Edukacja na rynku pracy
- sesja 16. Plan poszukiwania pracy
- sesja 17. Podjęcie zatrudnienia
- sesja 18. Zakończenie szkolenia

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ Z PORADNICTWA GRUPOWEGO NA IV kwartał 2018 roku

Rok 2018	Poradnictwo Grupowe „AKTYWNI NA RYNKU PRACY”
Październik	3, 10, 17
Listopad	07
Grudzień	05
Rok 2018	Poradnictwo Grupowe „ATRAKCYJNA NA RYNKU PRACY”
Październik	23
Grudzień	12



# HARMONOGRAM ZAJĘĆ Z INFORMACJI GRUPOWEJ NA IV kwartał 2018 ROKU

Rok 2018	Informacja grupowa „USŁUGI I INSTRUMENTY RYNKU PRACY”
Październik	02, 09, 16
Listopad	06
Grudzień	04, 11, 17

- Podane terminy mogą ulec zmianie z przyczyn niezależnych
- Zapisy na porady grupowe prowadzą doradcy zawodowi - najpóźniej na tydzień przed rozpoczęciem zajęć.
- Zapisy na informacje grupowe prowadzą doradcy zawodowi i pośrednicy pracy - najpóźniej na tydzień przed rozpoczęciem zajęć.