|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Harmonogram porad grupowych IV kwartał 2025** | | | |  |
|  | **Termin** | **Temat porady grupowej** | **Wymagania wstępne dla uczestników** | **Główne zagadnienia** | **Czas trwania warsztatów** | **Termin przyjmowania zgłoszeń** |
|  | **Październik** | | | | | |
|  | 01.10.2025 pok.3.04 | **„Rola dokumentów aplikacyjnych w procesie poszukiwania pracy"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Rola dokumentów aplikacyjnych  w procesie rekrutacji  2. Zapoznanie ze schematem i zasadami sporządzania cv oraz listu motywacyjnego.  3.Analiza najczęściej popełnianych błędów podczas przygotowania dokumentów aplikacyjnych. | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |
|  | 08.10.2025  pok.3.04 | **"Młodzi na rynku pracy- poznaj swoje kompetencje"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy w wieku do 30r.ż. | 1. Kompetencje zawodowe- wiedza, postawa, umiejętności.  2.Komunikowanie się i współdziałanie, planowanie i organizowanie – zastosowanie gry „Detektyw” | 09.00-11.00 |
|  | 15.10.2025  pok.3.04 | **"Stres w procesie poszukiwania pracy -techniki radzenia sobie w sytuacjach stresowych"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Charakterystyka czterech typowych sytuacji stresowych- zagrożenie, strata lub krzywda, wyzwanie, przeciążenie  2. Zastosowanie kart „Projektor” | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |
|  | 22.10.2025  pok.3.04 | **Powrót na rynek pracy – nie daj się bezrobociu” – warsztat dla osób długotrwale bezrobotnych** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Charakterystyka etapów bezrobocia-szok, pseudo optymizm, pesymizm i rezygnacja, fatalizm.  2.Psychologiczne konsekwencje bezrobocia. Destrukcyjne myśli osoby bezrobotnej.  3.Gdzie szukać pomocy. | 09.00-11.00 |

**Listopad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 05.11.2025 pok.3.04 | **"Młodzi na rynku pracy – poznaj swoje możliwości”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy w wieku do 30r.ż. | 1. Rola życiorysu zawodowego w procesie rekrutacji  2. Sposoby rekrutacji  3. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej  4. Rozmowa kwalifikacyjna z pracodawcą  5. Błędy popełniane podczas spotkania z pracodawcą | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |
| 12.11.2025 pok.3.04 | **„Komunikatywność- to nie takie oczywiste- Warsztaty z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej”** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1.Zwiększenie umiejętności komunikacyjnych  2.Świadome posługiwanie się mową ciała  3. Poznanie własnego stylu komunikacji i jego analiza  4. Metody i sposoby komunikacji | 09.00-11.00 |
| 19.11.2025 pok.3.04 | **"Niepełnosprawni na rynku pracy"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Przestawienie zagadnień dot. osób niepełnosprawnych, możliwości korzystania z form pomocy w PUP  2. Psychologiczne konsekwencje bezrobocia. Destrukcyjne myśli osoby bezrobotnej.  3. Gdzie szukać pomocy.  4. Sposoby rekrutacji  5. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej. | 09.00-11.00 |
| 26.11.2025 pok.3.04 | **"Kompetencje miękkie czyli co pracodawcy cenią najbardziej"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Kompetencje zawodowe- wiedza postawa, umiejętności.  2.Komunikowanie się i współdziałanie, planowanie i organizowanie, adaptowanie się do zmian i radzenie sobie ze stresem. | 09.00-11.00 |

**Grudzień**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 03.12.2025 pok.3.04 | **Interview- czyli twarzą w twarz z pracodawcą** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy w wieku do 30r.ż. | 1.Rola życiorysu zawodowego w procesie rekrutacji  2. Sposoby rekrutacji  3. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej  4. Rozmowa kwalifikacyjna z pracodawcą  5. Błędy popełniane podczas spotkania z pracodawcą  6. Efektywne zarządzanie czasem- „Gra „Detektyw | 09.00-11.00 | zapisy osób chętnych do udziału w warsztatach najpóźniej do pięciu dni przed ustalonym terminem spotkania lub do wyczerpania miejsc |
| 10.12.2025 pok.3.04 | **"Stres-techniki radzenia sobie w sytuacjach stresowych"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Charakterystyka czterech typowych sytuacji stresowych- zagrożenie, strata lub krzywda, wyzwanie, przeciążenie  2. Zastosowanie kart „Projektor”  3. Techniki radzenia sobie ze stresem | 09.00-11.00 |
| 11.12.2025 pok.3.04 | **„Życie inspiruje” – wartości i cele w procesie poszukiwania pracy** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone **dla osób 50+** zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1. Charakterystyka etapów bezrobocia-szok, pseudo optymizm, pesymizm i rezygnacja, fatalizm.  2.Psychologiczne konsekwencje bezrobocia.  3. Uświadomienie sobie swoich wartości i celów – zastosowanie kart „Vita inspira” – życie inspiruje  4.Gdzie szukać pomocy. | 09.00-11.00 |  |
| 17.12.2025  pok.3.04 | **"CV i list motywacyjny Twoja wizytówka u pracodawcy"** | Warsztaty poszukiwania pracy przeznaczone dla osób zarejestrowanych w tut. urzędzie pracy | 1.Rola dokumentów aplikacyjnych  w procesie rekrutacji  2. Zapoznanie ze schematem i zasadami sporządzania cv oraz listu motywacyjnego.  3.Analiza najczęściej popełnianych błędów podczas przygotowania dokumentów aplikacyjnych. | 09.00-11.00 |