



Powiatowy Urząd Pracy w Kołobrzegu

# Bank programów informacji grupowych i grupowych porad zawodowych na rok 2018



## **GRUPOWA INFORMACJA**

**Nazwa i zakres grupowej informacji: "Usługi i instrumenty rynku pracy służące aktywizacji osób bezrobotnych"**

Czas trwania grupowej informacji i sposób jej organizacji:

- Zajęcia jednodniowe (1 godzina)
- Miejsce Powiatowy Urząd Pracy w Kołobrzegu w Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Katedralna 46-48, 78-100 Kołobrzeg, Sala Zajęć Grupowych pok. 5
- Forma wykładu,

**Wymagania wstępne dla uczestników informacji grupowej:**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem informacji grupowej.

**Cel grupowej informacji:**

Przekazanie uczestnikom grupowej informacji wiedzy na temat form wsparcia i aktywizacji zawodowej, omówienie sytuacji na lokalnym rynku pracy, oczekiwaniach pracodawców względem potencjalnych pracowników

## **PROGRAM GRUPOWEJ INFORMACJI**

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z celem udziału w poradzie grupowej,
2. Pośrednictwo pracy (informacja o sytuacji na lokalnym rynku pracy, bieżące oferty pracy,
3. Poradnictwo zawodowe,
4. Jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej,
5. Szkolenia wskazane przez bezrobotnego,
6. Prace społecznie użyteczne,
7. Roboty publiczne,



8. Prace interwencyjne,
9. Dofinansowanie do wynagrodzenia osoby bezrobotnej powyżej 50 roku życia,
10. Bon szkoleniowy dla bezrobotnego do 30 roku życia,
11. Bon stażowy dla osoby do 30 roku życia,
12. Bon na zasiedlenie dla osoby do 30 roku życia,
13. Staże,
14. Środki na wyposażenie bądź doposażenie stanowiska pracy,
15. Dodatek aktywizacyjny,
16. Pomoc dla osób bezrobotnych z ustalonym III profilem pomocy Programy Specjalne
17. Podsumowanie i zakończenie informacji grupowej (rozdanie uczestnikom ulotek informacyjnych).

#### **Pomoce dydaktyczne:**

Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, prezentacja multimedialna, ulotka informacyjna

### **GRUPOWA PORADA ZAWODOWA**

**Nazwa i zakres porady grupowej: „Moje dokumenty aplikacyjne moją wizytówką – życiorys i list motywacyjny kluczem do sukcesu w znalezieniu pracy”.**

Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji

- Zajęcia jednodniowe (3 godziny zegarowe)
- Miejsce Powiatowy Urząd Pracy w Kołobrzegu w Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Katedralna 46-48, 78-100 Kołobrzeg, Sala Zajęć Grupowych pok. 5
- Forma wykładu, oraz warsztat z metodami aktywizacji

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

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej. Liczba uczestników (min. 8 osób max. 16 osób).



### **Cele porady grupowej:**

#### **Cele:**

**wiedza:** wiedza na temat tego czym są dokumenty aplikacyjne, wiedza na temat standardów dokumentów aplikacyjnych – jakie elementy/informacja powinny znaleźć się w życiorysie, a jakie w liście motywacyjnym, wiedza na temat tego jakie warunki powinien spełniać dobrze przygotowany dokument aplikacyjny, typy (rodzaje) CV, wiedza dotycząca najczęściej popełnianych błędów w listach motywacyjnych i CV, wiedza na temat technik pisania listu motywacyjnego, o jakie informacje pracodawca nie może nas prosić, jakich dokumentów nie wysyłać,

**umiejętności:** umiejętność zaplanowania i stworzenia dokumentów aplikacyjnych (CV i listu motywacyjnego), umiejętność prezentacji w CV własnych umiejętności, kwalifikacji, doświadczenia i wiedzy, umiejętność dopasowania CV i listu motywacyjnego do konkretnej oferty. umiejętność oceny wymagań zawartych w ofercie,

**kompetencje społeczne:** określenie własnych kompetencji społecznych, identyfikacja tych kompetencji społecznych, które są wymagane przez pracodawcę na danym stanowisku pracy, określenie czy dane kompetencje społeczne są wystarczające do podjęcia pracy na danym stanowisku, a także doskonalenie własnych kompetencji społecznych, by odpowiadały zapotrzebowaniu rynku pracy.

#### **Program nauczania i treść porady grupowej:**

- Powitanie uczestników, zapoznanie z celem udziału w poradzie grupowej,
- CV i LM dadzą Ci zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną,
- Co jest ważniejsze CV czy LM?
- Analiza wymagań zawartych w ofercie na stanowisko pracy (w celu ustalenia jakie wymagania ma pracodawca wobec kandydata – budowanie dokumentów aplikacyjnych w oparciu o te wymagania),
- Cechy dobrze zaplanowanej aplikacji – złote zasady: dobra aplikacja to taka, która...  
- wygląda profesjonalnie,



- podkreśla najważniejsze informacje,
- przyciąga wzrok,
- Co powinienem wiedzieć przed przystąpieniem do pisania CV i listu motywacyjnego,
- Analiza swojej wiedzy, umiejętności, doświadczenia, kwalifikacji i cech charakteru),
- Najważniejsze fakty, które powinny znaleźć się w CV i LM,
- Rodzaje CV,
- Schemat i przykłady CV,
- Czy w CV możemy zataić informacje formalne np. na temat wykształcenia,
- CV ze zdjęciem, czy bez (wady i zalety)
- Co napisać w życiorysie jeśli tworzysz go przez gotowe formularze osobowe/aplikacje na serwisach dla osób poszukujących pracy
- Jak napisać list motywacyjny, który zainteresuje każdego pracodawcę i zapewni Ci pracę?
- Co powinno znaleźć się w liście motywacyjnym?
- Jak napisać list motywacyjny jeśli nie mamy doświadczenia zawodowego lub jest ono małe?
- Techniki pisania listu motywacyjnego,
- Zalety techniki pisania listu skupiającej się na korzyściach dla pracodawcy (powody dla których warto zatrudnić właśnie Ciebie),
- Jeżeli potrafisz pokazać, że Twoje doświadczenie może pomóc firmie zrób to !!!
- Jak rozpocząć i zakończyć list motywacyjny, by zainteresować pracodawcę?
- Najczęstsze błędy popełniane przy pisaniu listu motywacyjnego,
- Nie ma uniwersalnego listu motywacyjnego. Sztampowym, nieciekawym listom, o których pracodawca wie, że nie zostały napisane specjalnie dla niego ... mówimy nie!
- Przykłady listów motywacyjnych ,
- Dokumenty aplikacyjne – zanieść osobiście czy wysłać mailem?
- Co napisać w mailu do którego dołączamy dokumenty aplikacyjne, aby zwiększyć swoje szanse na zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną,



- Nasz adres z którego wysyłamy maila, nasz adres z którego wysyłamy maila, tytuł wiadomości, co napisać w mailu do którego dołączasz dokumenty aplikacyjne (schemat), treść maila – zwrot grzecznościowy, nawiązanie do ogłoszenia, motywacja do złożenia aplikacji, dlaczego to ja powinienem być zaproszony na rozmowę, informacja o załączonych dokumentach, zwrot grzecznościowy – kończący,
- Odpowiednie nazwanie dokumentów, które przesyłasz, format wysyłanych dokumentów,
- Check lista przed wysłaniem dokumentów, czego nie pisać w mailu
- Jakich dokumentów nie wysyłać,
- Prezentacja strony Powiatowego Urzędu Pracy w Kołobrzegu,
- Prezentacja portali z ogłoszeniami o pracę
  - ✓ Wortal Publicznych Służb Zatrudnienia: <http://psz.praca.gov.pl>
  - ✓ Centralna Baza Ofert Pracy: [oferty.praca.gov.pl](http://oferty.praca.gov.pl)
  - ✓ Portale ogłoszeniowe np. [www.gratka.pl](http://www.gratka.pl)
  - ✓ Portale dotyczące pracy np. [www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl)
  - ✓ Lokalne portale internetowe z ogłoszeniami
  - ✓ Strony pracodawców np. BIP,
- Standaryzowany, uznawany we wszystkich krajach Unii Europejskiej wzór dokumentów Europass,
- Gdy CV i list motywacyjny nie wystarcza,
- Podsumowanie spotkania i ewentualne pytania,
- Ankieta ewaluacyjna,
- Zakończenie porady i pożegnanie.

#### **Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych:**

- Jak napisać najlepsze CV i list motywacyjny – Luiza Kulczycka, Wydawnictwo Wolters Kluwer Polska 2013
- Szukam Pracy program szkolenia w Klubie Pracy E. Liwosz, M. Nowak, Katarzyna Pankiewicz Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej 2009



- Portal PSZ,
- Strona Internetowa Powiatowego Urzędu Pracy w Kołobrzegu
- <http://psz.praca.gov.pl/>
- <http://www.pracuj.pl>

#### **Metody pracy:**

prezentacja multimedialny, wykład z elementami dyskusji, zajęcia warsztatowe, ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna

#### **Pomoce dydaktyczne:**

Prezentacja multimedialna, przykładowe CV i listy motywacyjne, bieżące oferty pracy

### **GRUPOWA PORADA ZAWODOWA**

**Nazwa i zakres porady grupowej: „Autoprezentacja jak mnie widzą tak mnie oceniają. Jak wyrzeć dobre wrażenie na pracodawcy?”**

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

- Zajęcia jednodniowe (3 godziny zegarowe)
- Miejsce Powiatowy Urząd Pracy w Kołobrzegu w Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Katedralna 46-48, 78-100 Kołobrzeg, Sala Zajęć Grupowych pok. 5
- Forma wykładu, oraz warsztat z metodami aktywizacji

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

Osoby zarejestrowane lub niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej jaką jest autoprezentacja, zajęcia skierowane zwłaszcza, ale nie wyłącznie do osób przed 30 rokiem życia, które wkraczają na rynek pracy, mają niewielkie lub żadne doświadczenie zawodowe i w związku z tym mogące mieć



trudności w zaprezentowaniu się pracodawcy, a także dostrzeżeniu swoich atutów i mocnych stron. Liczba uczestników (min. 8 osób max. 16 osób).

#### **Cel porady grupowej:**

**wiedza:** zwiększenie wiedzy na swój temat, znajomość procesu autoprezentacji, zwiększenie wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej, budowania skutecznego przekazu, narzędzi komunikacji, wiedza na temat tego czym jest autoprezentacja, poznanie najważniejszych zasad autoprezentacji

**umiejętności:** tworzenia skutecznego przekazu i budowy dobrej autoprezentacji, wywarcia na odbiorcy określonego wrażenia, po zajęciach uczestnicy są przygotowani do zaprezentowania się potencjalnemu pracodawcy, prezentacji własnych możliwości, cech charakteru, kompetencji, poprawa umiejętności komunikacyjnych

#### **kompetencje społeczne:**

zdolność samodzielnego stosowania nabytych kompetencji społecznych, a w szczególności tych wymaganych przez pracodawcę, poprawa kompetencji komunikacyjnych, interpersonalnych, otwartości na drugiego człowieka, integracja i wymiana doświadczeń z innymi uczestnikami porady. Wypracowanie z uczestnikami systemu zachowań społecznych, postaw i przekonań pomocnych w procesie poszukiwania pracy.

#### **Program nauczania i treść porady grupowej:**

- Powitanie uczestników i zapoznanie z celem udziału w poradzie grupowej,
- Czym jest autoprezentacja?
- Autoprezentacja w kontekście rozmowy z pracodawcą,
- Kontrolowanie sposobu w jaki widzą nas inni, sprawienie odpowiedniego wrażenia,
- Skuteczna autoprezentacja to taka, która...
- omówienie procesu autoprezentacji
  - kto i dlaczego się prezentuje?
  - Przed kim się prezentuje,





- O czym informuje
- Jakim kanałem informacyjnym się posługuje,
- Jaki ma być skutek autoprezentacji ?
- w jaki sposób możesz zadbać, aby zaangażować Twoich słuchaczy i skupić ich uwagę przez dłuższy czas,
- Ekspozowanie walorów osobistych: uczciwości, rzetelności, naturalności, własnego stylu, wiedzy, energii, emocji,
- Autoprezentacja analogia do teatru: rola kogo odgrywasz, rekwizyty, fasada osobista, scena,
- Komunikacja werbalna i niewerbalna,
- 3 formy komunikacji niewerbalnej,
- Co to jest mowa ciała?
- Pierwsze wrażenie – tego się nie da powtórzyć – zasada 3 pierwszych 10 (10 sekund, 10 elementów , 10 słów),
- Efekt pierwszeństwa, efekt świeżości, efekt halo anielski, efekt halo diabelski, samospełniające się proroctwo,
- Sposoby budowania kontaktu i dostrojenie się do rozmówcy na różnych poziomach postawa ciała/gesty i ruchy/sposób mówienia/przekonania i wartości/język/oddech,
- Operowanie głosem podczas autoprezentacji (PAMPERS),
- Zwroty zakazane w autoprezentacji, czyli co wyrzucić ze słownika,
- Komunikacja wizualna: wygląd i ubiór na spotkaniu z pracodawcą,
- Techniki wystąpień publicznych,
- Propozycja skorzystania z wybranych narzędzi diagnostycznych (np. KZZ, SWOT, WKP, NBK, test samooceny i inne)
- Co to jest asertywność, czy bycie asertywnym może pomóc w rozmowie z pracodawcą,
- Sytuacje trudne podczas wystąpień publicznych,
- Jak odpowiadać na trudne pytania?
- Jak opanować stres podczas autoprezentacji?



- Planowanie prezentacji własnej osoby,
- Autoprezentacja w praktyce: odgrywanie scenek rozmowy z pracodawcą w których osoba poszukująca pracy ma w jak najlepszy sposób zaprezentować swoją osobę,
- Podsumowanie przekazanych podczas spotkania informacji, pożegnanie uczestników, ankieta ewaluacyjna.

### **Umiejętności praktyczne nabyte przez uczestnika po zakończonej poradzie grupowej:**

- umiejętność zaprezentowania własnej osoby na rozmowie kwalifikacyjnej.

### **Omówienie przedstawionych materiałów**

Mini wykład, dyskusja, pogadanka, praca indywidualna, wyciąganie wniosków, ankieta ewaluacyjna

### **Pomoce dydaktyczne:**

Prezentacja multimedialna, tablica

### **Literatura:**

Opracowano na podstawie podręcznika „Szukam pracy. Program Szkolenia w Klubie Pracy” MPiPS Warszawa 2009

## **GRUPOWA PORADA ZAWODOWA**

### **Nazwa i zakres porady grupowej:**

**„Metody skutecznego poszukiwania pracy”**

Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji

- Zajęcia jednodniowe (2 godziny zegarowe)
- Miejsce Powiatowy Urząd Pracy w Kołobrzegu w Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Katedralna 46-48, 78-100 Kołobrzeg, Sala Zajęć Grupowych pok. 5



- Forma wykładu, oraz warsztat z metodami aktywizacji

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

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej. Liczba uczestników (min. 8 osób max. 16 osób).

### **Cel porady grupowej:**

Przekazanie uczestnikom porady grupowej wiedzy na temat samodzielnego, efektywnego poszukiwania ofert pracy

### **Plan nauczania i treść porady grupowej:**

- Określenie własnych umiejętności i predyspozycji zawodowych
- Metody poszukiwania ofert pracy
- Jawny i ukryty rynek pracy
- Analizowanie ogłoszeń zamieszczanych przez pracodawców – określenie profilu kandydata do pracy

### **Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych:**

Prezentacja multimedialna

### **Omówienie przedstawionych materiałów**

Mini wykład, dyskusja, pogadanka

## **GRUPOWA PORADA ZAWODOWA**

**Nazwa i zakres porady grupowej: „Badanie kompetencji i predyspozycji zawodowych Kwestionariuszem Zainteresowań Zawodowych KZZ” – test komputerowy**

**Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji:**



- Zajęcia jednodniowe (45 minut – rozwiązanie testu na komputerze + omówienie wyników – 1 uczestnik)
- Miejsce Powiatowy Urząd Pracy w Kołobrzegu w Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Katedralna 46-48, 78-100 Kołobrzeg, Sala Zajęć Grupowych pok. 5
- Samodzielne wypełnienie KZZ na stanowisku komputerowym, wsparcie ze strony doradcy zawodowego

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

Osoby zarejestrowane lub niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej (min. 8 osób max. 16 osób).

### **Cel porady:**

Pomoc osobom bezrobotnym i poszukującym pracy w określeniu własnych kompetencji i predyspozycji zawodowych, które mogą się okazać istotne w procesie poszukiwania pracy.

### **Plan nauczania i treść porady grupowej:**

- Przywitanie uczestników i omówienie celu udziału w poradzie grupowej,
- Zapoznanie uczestników z zasadami określenia kompetencji i predyspozycji zawodowych za pomocą testu komputerowego Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ,
- Rozwiązanie testu,
- Omówienie wyników testu bezpośrednio po jego wykonaniu lub ustalenie terminu porady indywidualnej z doradcą zawodowym,
- Wydanie uczestnikowi papierowej wersji testu KZZ
- Ankieta ewaluacyjna.

### **Umiejętności praktyczne nabyte przez uczestnika po zakończonej poradzie grupowej:**

Umiejętność jednoznacznego określenia swoich kompetencji zawodowych niezbędnych w procesie poszukiwania pracy, opracowania dokumentów aplikacyjnych czy autoprezentacji na rozmowie kwalifikacyjnej.



**Omówienie przedstawionych materiałów:**

Omówienie wyników testu podczas rozmowy indywidualnej z doradcą zawodowym.

**Pomoce dydaktyczne:**

stanowisko komputerowe z dostępem do łącza internetowego