|  |
| --- |
| **Powiatowy Urząd Pracy w Kołobrzegu** |
| Bank programów grupowych porad zawodowych na rok 2025 |
|  |



|  |
| --- |
|  |

**Nazwa i zakres porady grupowej:
 *„Pakiet KARIERA. Weź Karierę w swoje ręce”.***

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

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się, w formie wykładu oraz warsztatu z metodami aktywizacji w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu w sali nr 5.

**Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej:**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Liczba uczestników (max. 16 osób).

**Cel porady:**

Przekazanie uczestnikom grupowej porady zawodowej wiedzy na temat aktywizacji zawodowej oraz form wsparcia takich jak staże, szkolenie indywidualne i szkolenia online. Omówienie sytuacji na lokalnym rynku pracy wraz z oczekiwaniami pracodawców względem potencjalnych pracowników.

**Wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie:**

Zwiększenie świadomości uczestników grupowej porady zawodowej na temat form wsparcia, które pozwolą na rozwój zawodowy, zmianę zawodu lub poniesienie kwalifikacji. Przedstawienie aktualnych ofert pracy.

**Program grupowej porady zawodowej:**

* pośrednictwo pracy (informacja o sytuacji na lokalnym rynku pracy, bieżące oferty pracy),
* poradnictwo zawodowe,
* formy wsparcia ze strony Powiatowego Urzędu Pracy (szkolenia indywidualne, staże),
* darmowe szkolenia online
* aplikacja ePraca, strony internetowe z ofertami pracy,
* rozdanie uczestnikom ankiet ewaluacyjnych i ulotek informacyjnych.

**Metody pracy:**

prezentacja multimedialna, wykład z elementami dyskusji, pogadanka.

**Pomoce dydaktyczne:**

Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, prezentacja multimedialna, ulotka informacyjna, aplikacje epraca, strony internetowe.

**Nazwa i zakres porady grupowej:
*„Jak Cię widzą tak Cię piszą – kreowanie w własnego wizerunku na rynku pracy.”***

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

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się, w formie wykładu oraz warsztatu z metodami aktywizacji w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu w sali nr 5.

**Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej:**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Liczba uczestników (max. 16 osób).

**Cel porady:**

Zapoznanie z normami prowadzenia rozmów kwalifikacyjnych od strony osoby starającej się o pracę. Nabycie wiedzy z zakresu komunikacji werbalnej i pozawerbalne. Sprawdzenie za pomocą testu jak radzimy sobie z Naszą mową ciała. Poznanie zasad na co zwracać szczególną uwagę oraz czego nie robić na spotkaniu z przyszłym pracodawcą. Zapoznanie się z zasadami pisania dobrego CV. Jakie pytania mogą paść od pracodawcy, a na jakie pytania nie musimy odpowiadać.

**Wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie:**

Zwiększenie świadomości uczestników grupowej porady zawodowej na temat procesu rekrutacji pracowników i stosowanych metod przez rekruterów. Rozwinięcie umiejętności autoprezentacji, poszerzeniem wiedzy z zakresu komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, mowy ciała i relacji interpersonalnych. Poznanie podstawowych zasada pisania CV.

**Program grupowej porady zawodowej:**

* proces komunikacji – komunikacja werbalna i niewerbalna,
* test: „Sprawdź czy zdradza Cię mowa ciała”,
* narzędzia komunikacji,
* autoprezentacja,
* schemat rozmowy kwalifikacyjnej,
* rodzaje najczęściej zadawanych pytań,
* rady i przestrogi dotyczące rozmów kwalifikacyjnych,
* podstawy dobrego CV,
* rozdanie uczestnikom ankiet ewaluacyjnych i ulotek informacyjnych.

**Metody pracy:**

prezentacja multimedialna, test, wykład z elementami dyskusji, pogadanka.

**Pomoce dydaktyczne:**

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

**Nazwa i zakres porady grupowej:
*„Macierzyństwo a aktywność zawodowa. Jak łączyć te role?”***

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

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się, w formie wykładu oraz warsztatu z metodami aktywizacji w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu w sali nr 5.

**Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej:**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Liczba uczestników (max. 16 osób).

**Cel porady:**

Zapoznanie uczestników z aktualną sytuacją kobiet na lokalnym rynku pracy, z formami wsparcia oferowanymi przez Powiatowy Urząd Pracy, prawami pracujących mam, elastycznymi formami zatrudnienia.

**Wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie:**

Zwiększenie świadomości uczestniczek grupowej porady zawodowej na temat form wsparcia ze strony Urzędu, placówek opieki nad dziećmi z terenu powiatu kołobrzeskiego, planowania dalszej kariery zawodowej, działań, które pozwolą pogodzić macierzyństwo z powrotem do pracy.

**Program grupowej porady zawodowej:**

* pośrednictwo pracy (informacja o sytuacji na lokalnym rynku pracy, bieżące oferty pracy),
* poradnictwo zawodowe,
* formy wsparcia ze strony Powiatowego Urzędu Pracy (m.in. jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej, szkolenia indywidualne, prace interwencyjne, środki na wyposażenie bądź doposażenie stanowiska pracy, staże, dodatek aktywizacyjny),
* wykaz placówek opiekuńczych dla dzieci (żłobki, przedszkola, kluby dziecięce), umowa uaktywniająca (jak zatrudnić nianię i nie opłacać składek ZUS),
* osobisty plan kariery zawodowej (godzenie roli rodzinnej, społecznej oraz zawodowej),
* bezpłatne szkolenia online,
* kreowanie wizerunku,
* rozdanie uczestnikom ankiet ewaluacyjnych.

**Metody pracy:**

Prezentacja multimedialna, wykład z elementami dyskusji, pogadanka.

**Pomoce dydaktyczne:**

Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, oferty pracy, lista placówek opieki nad dziećmi z terenu powiatu kołobrzeskiego.

**Nazwa i zakres porady grupowej:
*„(NIE)pełnosprawni na rynku pracy. Kariera bez barier.”***

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

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się, w formie wykładu oraz warsztatu z metodami aktywizacji w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu w sali nr 5.

**Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej:**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Liczba uczestników (max. 16 osób).

**Cel porady:**

Przekazanie uczestnikom grupowej porady zawodowej wiedzy na temat: opracowywania dokumentów aplikacyjnych, przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej, form wsparcia, aktywizacji zawodowej, placówek z terenu powiatu kołobrzeskiego, które wspierają osoby niepełnosprawne, zakładów pracy chronionej, informacji nt. bezpłatnych szkoleń, dostępnych ofert pracy.

**Wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie:**

Zwiększenie świadomości uczestników grupowej porady zawodowej na temat form wsparcia, działań aktywizacyjnych, które pozwolą powrócić na rynek pracy. Przedstawienie placówek, zakładów pracy chronionej, sytuacji na lokalnym rynku pracy, ofertach pracy dla osób niepełnosprawnych.

**Program grupowej porady zawodowej:**

* dokumenty aplikacyjne – zasady/techniki opracowywania,
* rozmowa kwalifikacyjna - normy prowadzenia rozmów kwalifikacyjnych od strony osoby starającej się o pracę, w jaki sposób się zaprezentować, na co zwracać szczególną uwagę oraz czego nie robić na spotkaniu z przyszłym pracodawcą,
* prawa i obowiązki osób niepełnosprawnych,
* oferty pracy dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności,
* zakłady pracy chronionej w powiecie kołobrzeskim,
* sytuacja na lokalnym rynku pracy,
* formy wsparcia oferowane przez PUP i inne instytucje, PFRON,
* formy zatrudnienia m.in. praca zdalna, gdzie jej szukać,
* bezpłatne szkolenia,
* rozdanie uczestnikom ankiet ewaluacyjnych.

**Metody pracy:**

Prezentacja multimedialna, wykład z elementami dyskusji, pogadanka.

**Pomoce dydaktyczne:**

Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, oferty pracy, wykaz zakładów pracy chronionej z terenu powiatu kołobrzeskiego, barometr zawodów, prezentacja multimedialna.

**Nazwa i zakres porady grupowej:
*„Mój cel - PRACA”.***

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

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się, w formie wykładu oraz warsztatu z metodami aktywizacji w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu w sali nr 5.

**Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej:**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Liczba uczestników (max. 16 osób).

**Cel porady:**

Zapoznanie uczestników porady z aktualną sytuacją na lokalnym rynku pracy oraz
z metodami, technikami i etapami poszukiwania pracy. Przedstawienie dostępnych źródeł informacji o aktualnych ofertach pracy. Zapoznanie z czynnikami powodującymi zmiany na rynku pracy, z zawodami deficytowymi oraz nadwyżkami kandydatów. Nauka analizowania ofert pracy pod kątem swoich predyspozycji zawodowych i doświadczenia zawodowego.

**Program grupowej porady zawodowej:**

* test „Przygotowanie do samodzielnego skutecznego poszukiwania pracy”,
* pośrednictwo pracy (informacja o sytuacji na lokalnym rynku pracy, bieżące oferty pracy),
* źródła informacji o aktualnych ofertach pracy (strony internetowe, aplikacje)
* barometr zawodów na rok 2025 r.,
* rozdanie uczestnikom ankiet ewaluacyjnych i ulotek informacyjnych.

**Metody pracy:**

prezentacja multimedialna, wykład z elementami dyskusji, test, pogadanka.

**Pomoce dydaktyczne:**

Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, prezentacja multimedialna, strony internetowe, aplikacje internetowe, ulotka informacyjna.

**Nazwa i zakres porady grupowej:
*„Odkryj swój talent – przejmij kontrolę nad stresem, bądź asertywny i pokaż się z najlepszej strony.”.***

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

Zajęcia jednodniowe, trwające 2-3 godziny zegarowe odbywające się, w formie wykładu oraz warsztatu z metodami aktywizacji w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu w sali nr 5.

**Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej:**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Liczba uczestników (max. 16 osób).

**Cel porady:**

Uświadomienie uczestnikom, jak ich mocne strony i talenty kształtują życie zawodowe, zapoznanie z asertywną komunikacją, budowanie odporności psychicznej, poznanie technik i metod w radzeniu sobie ze stresem, omówienie skutków stresu.

**Wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie:**

Zwiększenie świadomości uczestników grupowej porady zawodowej na temat swoich mocnych stron, talentów, stosowania asertywnej komunikacji, poznanie metod i technik w radzeniu sobie ze stresem, poznanie skutków stresu, budowania odporności psychicznej.

**Program grupowej porady zawodowej:**

* analiza swoich mocnych stron, omówienie dlaczego warto je znać i jak o nich mówić,
* talenty/ hobby a praca zawodowa,
* mechanizm powstawania stresu oraz jego skutki,
* techniki i metody radzenia sobie ze stresem,
* autodiagnoza (test) poziomu stresu,
* asertywna komunikacja i jak ją w praktyce stosować,
* odporność psychiczna i jak ją budować,
* metody sprzyjające rozwojowi asertywnej komunikacji,
* rozdanie uczestnikom ankiet ewaluacyjnych.

**Metody pracy:**

Wykład z elementami dyskusji, pogadanka, test badający poziom stresu.

**Pomoce dydaktyczne:**

Prezentacja multimedialna, literatura, test badający poziom stresu.

**Nazwa i zakres porady grupowej:
 *„Działalność gospodarcza Twoją szansą na sukces”.***

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

Zajęcia jednodniowe, trwające 3 godziny zegarowe odbywające się, w formie wykładu oraz warsztatu z metodami aktywizacji w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu w sali nr 5.

**Wymagania wstępne dla uczestników porady grupowej:**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kołobrzegu, zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Liczba uczestników (max. 16 osób).

**Cel porady:**

Przekazanie uczestnikom grupowej porady zawodowej wiedzy jakie należy podjąć kroki przy planowaniu i założeniu własnej działalności gospodarczej, wybór formy działalności gospodarczej, a także skąd pozyskać środki finansowe na ten cel.

**Wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie:**

Zwiększenie świadomości uczestników grupowej porady zawodowej w kwestii zakładania działalności gospodarczej (m.in. sporządzania biznes planu, wypełniania dokumentów niezbędnych do otwarcia i prowadzenia działalności gospodarczej, przekazanie podstawowej wiedzy wymaganej przy zakładaniu oraz prowadzeniu firmy.)

**Program grupowej porady zawodowej:**

* przepisy regulujące prowadzenie działalności gospodarczej,
* jak przejść od pomysłu do biznesu – biznesplan (produkt/usługa, klienci, sprzedaż, konkurencja, partnerzy biznesowi, analiza kosztów, pieniądze na start, wiedza),
* krok po kroku jak należy założyć firmę - forma prowadzenia działalności gospodarczej, kod PKD odpowiedni dla Twojej firmy, formy opodatkowania, księgowość w biznesie, CEiDG, zgłoszenie do ZUS, czy musisz być Vatowcem, firmowy rachunek bankowy
* wady i zalety prowadzenia własnej działalności gospodarczej,
* zawieszenie lub zamknięcie działalności gospodarczej,
* Krajowy Rejestr Sądowy (KRS),
* skąd pozyskać środki finansowe na otwarcie własnej działalności gospodarczej;
* rozdanie uczestnikom ankiet ewaluacyjnych.

**Metody pracy:**

Wykład z elementami dyskusji, pogadanka.

**Pomoce dydaktyczne:**

Prezentacja multimedialna, portale internetowe dla przedsiębiorców, funduszy europejskich.