

Program zindywidualizowanych form wsparcia dla uczestników projektu

czas trwania: 25 h

Moduł 1 (czas trwania – 5 godzin)

DORADZTWO ZAWODOWE – TWORZENIE „INDYWIDUALNEGO PLANU DZIAŁANIA”, POMOC W TWORZENIU PODANIA O PRACĘ, LISTU MOTYWACYJNEGO I CV

- Badanie typów osobowości zawodowej testem Hollanda
- Tworzenie idealnego profilu pracownika
- Praca z linią czasu, tworzenie planów na przyszłość uczestników wstęp do indywidualnego planu działania
- Omówienie wyników testów samooceny, preferencji zawodowych
- Techniki i metody aktywnego poszukiwania pracy
- Pisanie CV, podania o pracę oraz listu motywacyjnego - ćwiczenie

Moduł 2 (czas trwania – 5 godzin)

AKTYWNE POSZUKIWANIE PRACY

- Analiza SWOT własnych potrzeb, możliwości rozwojowych oraz mocnych i słabych stron w oparciu o kwestionariusz
- Zapoznanie z warunkami rynku pracy i możliwościami zaistnienia na nim
- Ćwiczenie – „Kim chciałbym/mógłbym być”
- Korzystanie z metod poszukiwania pracy w oparciu o strony internetowe, infotablice itp.
- Ćwiczenie - analizowanie ofert i ogłoszeń o pracę pod kątem własnych potrzeb i możliwości
- Bariery na drodze do zatrudnienia
- Sposoby przełamania barier na drodze do zatrudnienia

Moduł 3 (czas trwania – 5 godzin)

AUTOPREZENTACJA NA RYNKU PRACY- PREZENTACJA WŁASNEJ OSOBY W ROZMOWACH O PRACĘ

- Czym jest autoprezentacja?
- Techniki autoprezentacji w rozmowie o pracę
- Etapy i przebieg rozmowy kwalifikacyjnej
- Rozmowa kwalifikacyjna – ćwiczenia
- Omówienie ćwiczenia oraz dyskusja na temat trudności

Moduł 4 (czas trwania – 5 godzin)

TRENING MOTYWACYJNY

- Wprowadzenie– czym jest, co daje i po co jest potrzebna motywacja?
- Ćwiczenie – „Moja motywacja”
- Przebieg procesu motywacyjnego
- Ćwiczenie – „Powinienem/muszę czy wybieram/chcę”
- Rodzaje motywacji (wewnętrzna i zewnętrzna)
- Ćwiczenie – „Pozytywne myślenie o sobie”
- Czynniki hamujące i zwiększające motywację do działania
- Ćwiczenie – „Co mnie hamuje a co popycha do działania?”

Moduł 5 (czas trwania – 5 godzin)

TRENING ROZWIJAJĄCY KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Komunikacja interpersonalna

- Omówienie rodzajów komunikacji interpersonalnej - werbalna i niewerbalna
- Schemat prawidłowego przebiegu rozmowy
- Aktywne słuchanie, parafraza i inne techniki ułatwiające dialog
- Prawidłowe prowadzenie dialogu – ćwiczenia
- Bariery w komunikacji interpersonalnej oraz sposoby ich pokonywania
- Strategie rozwiązywania konfliktów interpersonalnych (30 min)
- Asertywność – czym jest i w jaki sposób jej się uczyć?

Metody walki ze stresem

- Czym jest stres?
- Wpływ stresu na ludzki organizm
- Przyczyny i konsekwencje stresu
- Sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych

Zarządzanie czasem

- Cechy osobowości i umiejętności ułatwiające i utrudniające właściwe zarządzanie czasem
- Ćwiczenie – planowanie organizacji czasu w oparciu o metodę ABC wg reguły Pareto