**HAMONOGRAM GRUPOWYCH PORAD ZAWODOWYCH W II KWARTALE 2024 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TEMAT** | **TERMIN** | **GODZINA****MIEJSCE** | **CHARAKTERYSTYKA I CEL**  |
| **1.** | **„JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM”** | **16.04.2024** | **09:00 - 12:00 PUP Pok. 11** | Zrozumienie czym jest stres, jego skutki pozytywne i negatywne. Nabycie umiejętności neutralizowania skutków nadmiernego stresu. |
| **2.** | **„POZNAJ SWÓJ POTENCJAŁ ZAWODOWY”** | **17.04.2024** | **09:00 - 12:00 PUP Pok. 11** | Dokonanie bilansu własnych umiejętności i mocnych stron oraz wzmocnienie wiary we własne możliwości. |
| **3.** | **„AKTYWNE FORMY POSZUKIWANIA PRACY”** | **23.04.2024** | **09:00 - 12:00****PUP Pok. 11** | Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie sposobów radzenia sobie w sytuacji bezrobocia, podstawowych zagadnień dotyczących rynku pracy, aktualnej sytuacji na lokalnym rynku pracy, sposobów poszukiwania pracy. |
| **4.** | **„ZNAJDŹ SWOJE PO CO i WYTRWAJ”** | **08.05.2024** | **09:00 – 12:00****PUP Pok. 11** | Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie wyznczania celów i wytrwania w ich realizacji oraz rozwiązywania i radzenia sobie z trudnościami na rynku pracy. |
| **5.** | **„W CZTERY OCZY Z PRACODAWCĄ, CZYLI PRÓBNE ROZMOWY KWALIFIKACYJNE”** | **16.05.2024****- 17.05.2024** | **09:00 - 12:00 PUP Pokój 11** | Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej, symulacja rozmów kwalifikacyjnych z pracodawcą przy użyciu kamery oraz analiza nagrywanych rozmów na temat błędów popełnianych podczas tych rozmów. |
| **6.** | **„POZNAJ SWÓJ POTENCJAŁ ZAWODOWY”** | **22.05.2024** | **09:00 - 12:00 PUP Pok. 11** | Dokonanie bilansu własnych umiejętności i mocnych stron oraz wzmocnienie wiary we własne możliwości. |
| **7.** | **„AKTYWNE FORMY POSZUKIWANIA PRACY”** | **04.06.2024** | **09:00 - 12:00****PUP Pok. 11** | Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie sposobów radzenia sobie w sytuacji bezrobocia, podstawowych zagadnień dotyczących rynku pracy, aktualnej sytuacji na lokalnym rynku pracy, sposobów poszukiwania pracy. |
| **8.** | **„POZNAJ SWOJE PREFERENCJE ZAWODOWE”** | **13.06.2024** | **09:00 12:00****PUP Pok. 11** | Rozwijanie umiejętności poznawania siebie i określania swoich mocnych stron, a także uświadomienie sobie roli zainteresowań w wyborze przyszłego zawodu i miejsca pracy. |
| **9.** | **„NIE DAJ SIĘ BEZROBOCIU BĄDŹ AKTYWNY”** | **19.06.2024** | **09:00 - 12:00****PUP Pok. 11** | Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie sposobów radzenia sobie w sytuacji utraty pracy i bezrobocia, podstawowych zagadnień dotyczących rynku pracy, aktualnej sytuacji na lokalnym rynku pracy, sposobów poszukiwania pracy w celu podejmowania trwałych zmian. |

Zajęcia będą prowadzone przez doradcę zawodowego w formie **WARSZTATÓW.**

Zapisy na zajęcia prowadzone są do momentu wyczerpania wolnych miejsc.

Przed udziałem w zajęciach konieczna jest indywidualna rozmowa z doradcą zawodowym.

**Kontakt z DORADCAMI ZAWODOWYMI w pokoju 12 i 15 lub tel. 89 743 35 12, 89 743 35 13.**