



## **CURRICULUM ZAJĘĆ**

# **„DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH DLA OSÓB Z GRUPY NEET”**

## **PROJEKT**

# **„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”**

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## I. PREZENTACJA MODELU

### Uczestnicy

NEET (ang. not in employment, education or training) to grupa społeczna, obejmująca młodzież pozostającą poza sferą zatrudnienia i edukacji, czyli tych, którzy jednocześnie nie uczą się, nie pracują ani nie przygotowują się do zawodu. Jest to więc pojęcie szersze niż młody bezrobotny, obejmuje bowiem również absolwentów biernych zawodowo (czyli takich, którzy nie mają pracy i jej nie poszukują) oraz osoby, które przedwcześnie ukończyły edukację, ale z różnych przyczyn nie weszły na rynek pracy.

### Cele

Wsparcie osób z grupy NEET, rozumiane jako wspomaganie ich rozwoju indywidualnego jest zadaniem wymagającym trafnego rozpoznania potencjału człowieka. Wykorzystanie własnych możliwości i potencjału rozwojowego, czyli zasobów fizycznych, psychicznych i społecznych, jakimi dysponuje jednostka, stwarza szansę na zmianę warunków, w jakich ona żyje. W ramach programu szczególną uwagę zwrócono na rozwój następujących funkcji: umiejętności organizacyjne i planowanie, zarządzanie emocjami, umiejętności społeczne, radzenie w kontaktach z innymi ludźmi. Celem warsztatów jest budowanie pozytywnego obrazu siebie oraz poczucia sprawstwa w relacji z innymi osobami, kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu, wdrażanie do podejmowania samodzielnych decyzji, doskonalenie umiejętności odgrywania różnorodnych ról społecznych.

Pomaganie osobom w uzyskaniu wglądu w ich trudności i stosowanie strategii rozwojowych, które pozwolą im pracować nad osiągnięciem pełnego potencjału. Uczestnictwo w zajęciach edukacyjnych ma potencjał wspierania rozwoju osobistego, ustrukturyzowane ramy programu dają uczestnikom możliwość czerpania jak największych korzyści z podejmowanych działań. Zarówno proces uczenia się, jak i doradzania dotyczy tak indywidualnych, jak wspólnych aktywności. Podobnie proces uczenia się może przyjąć formę indywidualną bądź grupową, w zależności od rodzaju wiedzy, etapu jej przyswajania, a także potrzeb i preferencji osoby uczącej się.

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## **Rozwój funkcji poznawczych człowieka**

Paradygmat współczesnej kariery zawodowej zakłada, że stanowi ona „dynamiczny proces polegający na nieustannym poszukiwaniu kompetencji mających wartość rynkową oraz wiedzy użytecznej na rynku”. Podmiot aspirujący do uzyskania większej atrakcyjności wśród pracodawców, poszukuje umiejętności, które zwiększą jego szansę na uzyskanie znaczącej pozycji na rynku pracy. Przejmuje on rolę „przedsiębiorcy” budującego własny kapitał kwalifikacyjny przede wszystkim poprzez ciągłe doskonalenie, odpowiedzialność za własny rozwój zawodowy. Gotowość do przyjęcia tego zobowiązania zmusza jednostkę do bardzo dobrej znajomości siebie, świadomości własnych predyspozycji i talentów, elastycznej wizji ścieżki rozwoju oraz gotowości do jej urzeczywistnienia.

Każdy podmiot wypracowuje własne strategie realizacji takiego zadania, dlatego też powinien charakteryzować się czujnością na pojawiające się okazje sprzyjające odniesieniu sukcesu. Zmieniło się myślenie obowiązujące jeszcze kilka lat temu, w którym wyuczony zawód determinował wybór charakteru pracy. Z tego powodu potencjalny pracownik musi wykazać się elastycznością na rynku pracy i stale dostosowywać się do jego ofert. Mechanizm ten wymusza na jednostce ustawiczne aktualizowanie swojej wiedzy i umiejętności lub zdobywanie nowych, gwarantujących jej na nim miejsce.

W tym kontekście realizowana jest koncepcja całościowego uczenia się. W efekcie wielokrotna zmiana miejsca i charakteru pracy w ciągu całego życia wpisana jest w realizowanie ścieżki kariery, a uczenie się, także nowego zawodu, przyjęło postać całościowego procesu. Ze względu na coraz większe wymagania pracodawców w stosunku do potencjalnych pracowników posiadanie wykształcenia coraz częściej musi być uzupełnione odpowiednimi kompetencjami i doświadczeniem zawodowym. Niejednokrotnie umiejętności, doświadczenie i wiedza zdobyte poza tradycyjnie rozumianym kształceniem okazują się bardzo użyteczne, a czasami kluczowe w uzyskaniu zatrudnienia. Ponadto, wielość doświadczeń i umiejętności pomaga w łatwiejszym dostosowaniu się do wymogów rynku pracy, stwarza większy wachlarz możliwości przekwalifikowania się, uzupełnienia swojej wiedzy.

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## Zmiana podejścia w poradnictwie zawodowym

W ostatnich latach zauważyć można było nowe podejście zarówno do edukacji, jak i do poradnictwa zawodowego. W edukacji dorosłych nastąpiło przesunięcie z nauczania instytucjonalnego w stronę uczenia się indywidualnego. Uczenie się przyjęło formę całościowego procesu, w którym jednostka stała się autonomicznym podmiotem. W procesie przyswajania wiedzy istotną rolę odgrywa potoczne doświadczenie jednostki, zyskiwane w codziennych interakcjach, zarówno w sposób uświadomiony, jak i nieuświadomiony. Na doświadczenia życiowe składają się zdarzenia krytyczne, które sprzyjają uczeniu się. Jedną ze strategii radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych jest otwieranie się na nową wiedzę, szukanie informacji, uczenie się nowych zachowań.

W sytuacjach trudnych pomocne może okazać się poradnictwo, dzięki któremu osoba radząca się może poznać możliwości postępowania w sytuacji, w jakiej się znalazła. Konsekwencją niestabilnej sytuacji na rynku pracy jest też rozszerzenie znaczenia poradnictwa. Przez wiele lat doradztwo i poradnictwo rozpatrywane było w kontekście wyboru zawodu. Obecnie zakres znaczeniowy poradnictwa zaczyna obejmować dodatkowe kwestie. Poradnictwo przestaje polegać jedynie na doraźnej pomocy w wyborze odpowiedniego zawodu, przekazywaniu informacji na temat poszczególnych zawodów, możliwości przekwalifikowania się w obranym przez jednostkę kierunku.

Najistotniejsza zmiana dotyczy relacji pomiędzy doradcą a radzącym się. O ile wcześniejsze definicje doradztwa zawodowego w centralnym punkcie stawiały doradcę jako tego, który udziela konkretnych wskazówek, o tyle współcześnie rozumiane poradnictwo podkreśla autonomiczną postawę osoby radzącej się. Nowa postawa doradcy sprowadza się, w tym kontekście, do osoby, która nie narzuca swojego zdania, nie daje gotowych rozwiązań, nie wyręcza osoby radzącej się w podejmowaniu decyzji, ale dąży do tego, aby pomóc jej w dokonaniu najwłaściwszego dla niej wyboru. Tak zarysowane relacje czynią osobę radzącą się bardziej odpowiedzialną za swoje decyzje. Doradca powinien być również osobą, która uświadamia osobę radzącą się o zmianach w myśleniu o uczeniu się w kontekście zdobywania nowych kwalifikacji i kompetencji.

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## II. ZALETY KORZYSTANIA Z MODELU

Sesje zostały zaprojektowane w celu podniesienia samoświadomości i rozwijania umiejętności społecznych uczestników. Odnalezienie się na współczesnym rynku pracy wymaga od człowieka nabycia nowych kompetencji: refleksyjność, adaptacyjność, umiejętność konstruowania własnej tożsamości, umiejętność zbalansowania życia zawodowego i pozazawodowego, narracyjność oraz zatrudnialność.

Kluczowym determinantem przebiegu procesu zawodowego jednostki jest jej zdolność do bycia zatrudnionym, której dopatrują się nie tylko w uwarunkowaniach rynku pracy, ale także w możliwościach sprawczych podmiotu odnoszących się do budowania sieci relacji z pracodawcami oraz umiejętności promowania własnych zasobów.

Uczestnictwo w zajęciach edukacyjnych może dawać doświadczenia, które mają potencjał wspierania rozwoju osobistego. Sesje opierają się na osobistych doświadczeniach i wsparciu rówieśników. Ustrukturyzowane ramy oferowane przez ten program dają jednostce możliwość czerpania jak największych korzyści z podejmowanych działań. Aby to osiągnąć, konieczne jest wsparcie, przeprowadzenie samokontroli i wyznaczenie celów, bieżące monitorowanie postępów, a następnie przeglądanie się i refleksja na temat zdobytych doświadczeń.

Program wspierający rozwój osobisty:

- zapewnia strukturę wspierającą rozwój;
- pozwala osobom dowiedzieć się o swoich mocnych i słabych stronach
- daje informacje zwrotne;
- pomaga jednostkom radzić sobie z barierami w rozwoju;
- wspiera indywidualne podejmowanie decyzji.

Wspiera również zrozumienie potrzeby niezawodności i spójności, zwłaszcza w pracy. Rozwój tej wiedzy i umiejętności może przyczynić się do: rosnącej pewności siebie, zdobycia wiedzy, umiejętności i doświadczeń cenionych przez pracodawcę, wzrostu samoświadomości, wymaganej do osiągnięcia sukcesu w każdym aspekcie życia.

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

### III. REKOMENDACJE DOTYCZĄCE REALIZACJI WARSZTATÓW

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

### Program

- Program jest podzielony na 5 modułów:
  - MODUŁ I – Lokalny rynek pracy
  - MODUŁ II – Zatrudnienie i zarobkowanie w elastycznej formie
  - MODUŁ III – Emocje i stres związany z poszukiwaniem pracy
  - MODUŁ IV – Efektywny zespół
  - MODUŁ V – Komunikacja z klientem
- W ramach każdego modułu realizowane są zajęcia grupowe i zajęcia indywidualne.
- W trakcie zajęć grupowych i zajęć indywidualnych uczestnicy korzystają z kart pracy z ćwiczeniami z zakresu tematyki poszczególnych modułów tematycznych.
- Program i realizacja zajęć grupowych i indywidualnych opisana jest w scenariuszach zajęć grupowych i indywidualnych.

### Dokumentacja

- Dokumentacja każdego modułu obejmuje:
  - scenariusz zajęć grupowych
  - karta pracy do zajęć grupowych
  - scenariusz zajęć indywidualnych
  - karta pracy do zajęć indywidualnych
- Karty pracy do zajęć grupowych zawierają ćwiczenia oraz treść mini – wykładów przewidzianych w trakcie warsztatów.
- Karty pracy do zajęć indywidualnych obejmują ćwiczenia oraz materiały stanowiące uzupełnienie realizowanej w ramach modułu tematyki.

## Techniki szkoleniowe

→ W trakcie zajęć wykorzystywane są różnorodne techniki szkoleniowe:

- ćwiczenia indywidualne
- ćwiczenia w parach
- ćwiczenia w małych grupach
- zadania zespołowe
- scenki wg przygotowanych scenariuszy
- studium przypadku
- symulacje
- prezentacje na forum grupy
- kwestionariusze psychologiczne
- mini - wykład
- dyskusje grupowe

## Organizacja zajęć

- Program powinien być prowadzony przez trenerów/doradców/psychologów mających doświadczenie z pracy z osobami z grupy NEET.
- Istotna jest ich znajomość problematyki aktywizacji społecznej i zawodowej oraz przygotowanie do pracy metodami warsztatowymi.
- Optymalnie zajęcia powinny być prowadzone przez dwóch trenerów, lub trenera i asystenta trenera.
- Scenariusz zajęć grupowych obejmuje program przeznaczony do realizacji w trakcie ośmiu godzin.
- W trakcie zajęć powinny być organizowane przerwy, w zależności od potrzeb uczestników grupy i dynamiki zajęć.
- Liczebność grup nie powinna przekraczać 15 osób, najbardziej efektywne są grupy 10-12 osobowe.

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.



**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ I**

**LOKALNY RYNEK PRACY**

**BLOK**

**ZAJĘCIA GRUPOWE**

**REZULTATY:**

- rozwijanie samodzielności w poszukiwaniu zatrudnienia i poruszaniu się po lokalnym rynku pracy
- analiza swoich mocnych stron i możliwości na lokalnym rynku pracy
- poznanie i analiza swoich preferencji i predyspozycji zawodowych
- kształtowanie postaw umożliwiających efektywne i odpowiedzialne funkcjonowanie w środowisku pracy

**PROGRAM:**

- Wstęp – Przedstawienie programu, trenera i uczestników szkolenia
- Ćwiczenie 1 - ZASADY PRACY W GRUPIE
- Ćwiczenie 2 - PRZEDSTAWIANIE W PARACH
- Ćwiczenie 3 - FIRMA PRZYSZŁOŚCI
- Ćwiczenie 4 - MOJA IDEALNA PRACA
- Mini wykład - SUKCES NA RYNKU PRACY
- Ćwiczenie 5 - TEST PREFERENCJI I PREDYSPOZYCJI ZAWODOWYCH
- Ćwiczenie 6 - ZNOWU JESTEŚ SPÓŹNIONY
- Ćwiczenie 7 – ETYKIETKI
- Ćwiczenie 8 - STUDIUM PRZYPADKU „JANEK” / SYMULACJA
- Ćwiczenie 9 - STUDIUM PRZYPADKU „JANEK” / ANALIZA PROBLEMU
- Ćwiczenie 10 - PROGRAM ABSOLWENCKI

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## **KARTA PRACY:**

### **„Lokalny rynek pracy - Karta pracy do zajęć grupowych”**

- Wstęp – Przedstawienie programu, trenera i uczestników szkolenia
- Ćwiczenie 1 - ZASADY PRACY W GRUPIE
- Ćwiczenie 2 - PRZEDSTAWIANIE W PARACH
- Ćwiczenie 3 - FIRMA PRZYSZŁOŚCI
- Ćwiczenie 4 - MOJA IDEALNA PRACA
- Ćwiczenie 5 - TEST PREFERENCJI I PREDYSPOZYCJI ZAWODOWYCH
- Ćwiczenie 6 - „ZNOWU JESTEŚ SPÓŹNIONY”
- Ćwiczenie 7 - ETYKIETKI
- Ćwiczenie 8 - STUDIUM PRZYPADKU „JANEK” / SYMULACJA
- Ćwiczenie 9 - STUDIUM PRZYPADKU „JANEK” / ANALIZA PROBLEMU
- Ćwiczenie 10 - PROGRAM ABSOLWENCKI
- Mini wykład - SUKCES NA RYNKU PRACY

### **Techniki szkoleniowe:**

- ćwiczenia w parach w i małych grupach
- zadania zespołowe
- scenki wg przygotowanych scenariuszy
- studium przypadku
- ćwiczenia indywidualne
- kwestionariusze psychologiczne
- mini - wykład
- dyskusje grupowe

### **Czas trwania:**

Osiem godzin szkoleniowych

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ I**

**LOKALNY RYNEK PRACY**

**BLOK**

**ZAJĘCIA INDYWIDUALNE**

**REZULTATY:**

- rozwijanie świadomości swoich mocnych stron i poczucia wartości na rynku pracy
- zdobycie wiedzy na temat zasad planowania kariery w kontekście wyboru zawodu i przyszłej specjalizacji
- zdobycie wiedzy na temat lokalnego rynku pracy
- analiza swoich preferencji i predyspozycji zawodowych
- poznanie indywidualnego stylu uczenia się
- zdobycie wiedzy na temat zasad i metod aktywnego poszukiwania zatrudnienia

**KARTA PRACY:**

**„Lokalny rynek pracy - Karta pracy do zajęć indywidualnych”**

- Ćwiczenie 1 - ANALIZA SWOT
- Ćwiczenie 2 - MÓJ POTENCJAŁ ZAWODOWY
- Ćwiczenie 3 - IDEALNY ZAWÓD
- Ćwiczenie 4 - ANKIETA DO ZBIERANIA INFORMACJI O ZAWODZIE
- Ćwiczenie 5 - Test STYLE UCZENIA SIĘ
- Materiały - AKTYWNE POSZUKIWANIE PRACY

**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ II**

**ZATRUDNIENIE I ZAROBKOWANIE W ELASTYCZNEJ FORMIE**

**BLOK**

**ZAJĘCIA GRUPOWE**

**REZULTATY:**

- zdobycie wiedzy na temat zasad planowania kariery zawodowej
- poznanie i analiza swoich preferencji i predyspozycji zawodowych
- kształtowanie postaw umożliwiających efektywne i odpowiedzialne funkcjonowanie w środowisku pracy
- nabycie umiejętności planowania, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów w budowaniu planu zawodowego

**PROGRAM:**

- Ćwiczenie 1 - PLANOWANIE KARIERY ZAWODOWEJ
- Ćwiczenie 2 - WARTOŚCI PRACY
- Ćwiczenie 3 - Kwestionariusz KOTWICE KARIERY
- Mini – wykład - PLANOWANIE I STRATEGIE KARIERY
- Ćwiczenie 4 - Quiz KOMPETENCJE
- Ćwiczenie 5 - STUDIUM PRZYPADKU „JULIA”/ SYMULACJA
- Ćwiczenie 6 - STUDIUM PRZYPADKU „JULIA”/ ANALIZA SYTUACJI
- Ćwiczenie 7 – PROFIL KOMPETENCYJNY
- Mini – wykład – KSZTAŁTOWANIE PROFESJONALNEGO WIZERUNKU
- Ćwiczenie 8 - SCENARIUSZ ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ
- Ćwiczenie 9 - SYMULACJA ROZMOWY
- Ćwiczenie 10 - LISTA KONTROLNA

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## **KARTA PRACY:**

### **„Zatrudnienie i zarobkowanie w elastycznej formie - Karta pracy do zajęć grupowych”**

- Ćwiczenie 1 - PLANOWANIE KARIERY ZAWODOWEJ
- Ćwiczenie 2 - WARTOŚCI PRACY
- Ćwiczenie 3 - Kwestionariusz KOTWICE KARIERY
- Ćwiczenie 4 - Quiz KOMPETENCJE
- Ćwiczenie 5 - STUDIUM PRZYPADKU „JULIA”/ SYMULACJA
- Ćwiczenie 6 - STUDIUM PRZYPADKU „JULIA”/ ANALIZA SYTUACJI
- Ćwiczenie 7 – PROFIL KOMPETENCYJNY
- Ćwiczenie 8 - SCENARIUSZ ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ
- Ćwiczenie 9 - SYMULACJA ROZMOWY
- Ćwiczenie 10 - LISTA KONTROLNA
- Mini – wykład - PLANOWANIE I STRATEGIE KARIERY
- Mini – wykład – KSZTAŁTOWANIE PROFESJONALNEGO WIZERUNKU

## **Techniki szkoleniowe:**

- ćwiczenie w parach i małych grupach
- praca indywidualna
- kwestionariusz
- symulacja
- studium przypadku
- mini - wykład
- dyskusja grupowa

## **Czas trwania:**

Osiem godzin szkoleniowych

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ II**

**ZATRUDNIENIE I ZAROBKOWANIE W ELASTYCZNEJ FORMIE**

**BLOK**

**ZAJĘCIA INDYWIDUALNE**

**REZULTATY:**

- zdobycie wiedzy na temat zasad efektywnego poszukiwania pracy
- rozwijanie świadomości swoich preferencji i potencjalnych możliwości na rynku pracy
- nabycie umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów w budowaniu planu zawodowego
- kształtowanie postaw umożliwiających efektywne i świadome funkcjonowanie w środowisku pracy
- zdobycie wiedzy na temat przygotowywania dokumentów aplikacyjnych

**KARTA PRACY:**

**„Zatrudnienie i zarobkowanie w elastycznej formie - Karta pracy do zajęć indywidualnych”**

- Ćwiczenie 1 - KWESTIONARIUSZ „JAK SZUKAM PRACY”
- Ćwiczenie 2 - PLANOWANIE JAKO PODSTAWA SUKCESU
- Ćwiczenie 3 - PODEJMOWANIE DECYZJI
- Ćwiczenie 4 - METODA SZEŚCIU KAPELUSZY
- Ćwiczenie 5 - LIST MOTYWACYJNY
- Materiały - „DOKUMENTY APLIKACYJNE”

**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ III**

**EMOCJE I STRES ZWIĄZANY Z POSZUKIWANIEM PRACY**

**BLOK**

**ZAJĘCIA GRUPOWE**

**REZULTATY:**

- podniesienie świadomości na temat radzenia sobie ze stresem i emocjami związanymi z poszukiwaniem pracy
- rozwijanie swoich mocnych stron i poczucia wartości na rynku pracy
- zwiększenie efektywności i profesjonalizmu autoprezentacji w procesie poszukiwania zatrudnienia i w kontaktach z pracodawcami
- kształtowanie postaw umożliwiających efektywne i odpowiedzialne funkcjonowanie w środowisku pracy

**PROGRAM:**

- Ćwiczenie 1 - CO CZUJESZ I CO MYŚLISZ O SWOJEJ OBECNEJ SYTUACJI
- Ćwiczenie 2 - KONSEKWENCJE BEZROBOCIA
- Ćwiczenie 3 - PRZYCZYNY I OBJAWY STRESU
- Mini – wykład - PSYCHOLOGICZNE SKUTKI BEZROBOCIA
- Ćwiczenie 4 - KWESTIONARIUSZ GOTOWOŚCI DO ZMIANY
- Ćwiczenie 5 - PORTRET
- Ćwiczenie 6 - MOJE OSIĄGNIĘCIA
- Ćwiczenie 7 – KREATYWNOŚĆ
- Ćwiczenie 8 - MOJA HISTORIA
- Mini – wykład - PSYCHOLOGICZNE CZYNNIKI SUKCESU ZAWODOWEGO
- Ćwiczenie 9 - JEŚLI SIĘ NIE UDA...
- Ćwiczenie 10 - ZASADY SKUTECZNEGO DZIAŁANIA

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## **KARTA PRACY:**

### **„Emocje i stres związany z poszukiwaniem pracy - Karta pracy do zajęć grupowych”**

- Ćwiczenie 1 - CO CZUJESZ I CO MYŚLISZ O SWOJEJ OBECNEJ SYTUACJI?
- Ćwiczenie 2 - KONSEKWENCJE BEZROBOCIA
- Ćwiczenie 3 - PRZYCZYNY I OBJAWY STRESU
- Ćwiczenie 4 - KWESTIONARIUSZ GOTOWOŚCI DO ZMIANY
- Ćwiczenie 5 - PORTRET
- Ćwiczenie 6 - MOJE OSIĄGNIĘCIA
- Ćwiczenie 7 - KREATYWNOŚĆ
- Ćwiczenie 8 - MOJA HISTORIA
- Ćwiczenie 9 - JEŚLI SIĘ NIE UDA...
- Ćwiczenie 10 - ZASADY SKUTECZNEGO DZIAŁANIA
- Mini – wykład - PSYCHOLOGICZNE SKUTKI BEZROBOCIA
- Mini – wykład - PSYCHOLOGICZNE CZYNNIKI SUKCESU ZAWODOWEGO

### **Techniki szkoleniowe:**

- ćwiczenie w parach i małych grupach
- praca zespołowa
- praca indywidualna
- prezentacja na forum grupy
- kwestionariusz psychologiczny
- symulacja
- mini - wykład
- dyskusja grupowa

### **Czas trwania:**

Osiem godzin szkoleniowych

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.



**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ III**

**EMOCJE I STRES ZWIĄZANY Z POSZUKIWANIEM PRACY**

**BLOK**

**ZAJĘCIA INDYWIDUALNE**

**REZULTATY:**

- zdobycie wiedzy na temat mechanizmu powstawania stresu
- analiza własnych reakcji w sytuacjach trudnych oraz poznanie technik związanych z negatywnym myśleniem i własnym zachowaniem
- podniesienie świadomości na temat radzenia sobie ze stresem i emocjami związanymi z poszukiwaniem pracy
- rozwijanie umiejętności stosowania technik relaksacyjnych

**KARTA PRACY:**

**„Emocje i stres związany z poszukiwaniem pracy - Karta pracy do zajęć indywidualnych”**

- Ćwiczenie 1 - STRES I EMOCJE
- Ćwiczenie 2 - NEGATYWNE MYŚLENIE
- Ćwiczenie 3 - MECHANIZM GNIEWU
- Ćwiczenie 4 - MODEL A-B-C
- Ćwiczenie 5 - PROGRESYWNE ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI
- Materiały - RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I TRUDNYMI SYTUACJAMI

**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ IV**

**EFEKTYWNY ZESPÓŁ**

**BLOK**

**ZAJĘCIA GRUPOWE**

**REZULTATY:**

- rozwój umiejętności współpracy zespołowej
- analiza problemów i barier w procesie budowania efektywnego zespołu
- doskonalenie umiejętności elastycznego rozwiązywania konfliktów
- kształtowanie postaw umożliwiających efektywne funkcjonowanie w zespole
- podniesienie kompetencji społecznych i przygotowanie do profesjonalnej aktywności w przyszłej pracy zawodowej

**PROGRAM:**

- Ćwiczenie 1 - PUZZLE
- Ćwiczenie 2 - BUDOWANIE WIEŻY
- Ćwiczenie 3 - Kwestionariusz MOJA ROLA W GRUPIE
- Ćwiczenie 4 - STUDIUM PRZYPADKU „DOROTA” / SYMULACJA
- Ćwiczenie 5 - STUDIUM PRZYPADKU „DOROTA” / ANALIZA PROBLEMU
- Mini – wykład - ZASADY PRACY ZESPOŁOWEJ
- Ćwiczenie 6 - WYJAZD INTEGRACYJNY
- Ćwiczenie 7 – NOWY LOKATOR
- Ćwiczenie 8 - DEFINICJA KONFLIKTU
- Mini – wykład – ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
- Ćwiczenie 9 - JAK POWSTAJE KONFLIKT?
- Ćwiczenie 10 - CZYM JEST DLA MNIE KONFLIKT?

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## **KARTA PRACY:**

### **„Efektywny zespół - Karta pracy do zajęć grupowych”**

- Ćwiczenie 1 - PUZZLE
- Ćwiczenie 2 - BUDOWANIE WIEŻY
- Ćwiczenie 3 - Kwestionariusz MOJA ROLA W GRUPIE
- Ćwiczenie 4 - STUDIUM PRZYPADKU „DOROTA” / SYMULACJA
- Ćwiczenie 5 – STUDIUM PRZYPADKU „DOROTA” / ANALIZA PROBLEMU
- Ćwiczenie 6 - WYJAZD INTEGRACYJNY
- Ćwiczenie 7 - NOWY LOKATOR
- Ćwiczenie 8 - DEFINICJA KONFLIKTU
- Ćwiczenie 9 - JAK POWSTAJE KONFLIKT?
- Ćwiczenie 10 - CZYM JEST DLA MNIE KONFLIKT?
- Mini – wykład - ZASADY PRACY ZESPOŁOWEJ
- Mini – wykład – ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

### **Techniki szkoleniowe:**

- ćwiczenie w parach i małych grupach
- praca indywidualna
- praca zespołowa
- kwestionariusz
- studium przypadku
- mini - wykład
- dyskusja grupowa

### **Czas trwania:**

Osiem godzin szkoleniowych

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ IV**

**EFEKTYWNY ZESPÓŁ**

**BLOK**

**ZAJĘCIA INDYWIDUALNE**

**REZULTATY:**

- analiza problemów i barier w procesie budowania efektywnego zespołu
- rozwój umiejętności współpracy zespołowej
- diagnoza własnego stylu rozwiązywania konfliktów
- rozumienie zalet i wad pięciu stylów rozwiązywania konfliktów
- doskonalenie umiejętności elastycznego rozwiązywania konfliktów

**KARTA PRACY**

**„Efektywny zespół - Karta pracy do zajęć indywidualnych”**

- Ćwiczenie 1 - ZASADY PRACY ZESPOŁOWEJ
- Ćwiczenie 2 - DESTRUKCYJNA I KONSTRUKTYWNA ROLA KONFLIKTU
- Ćwiczenie 3 - STYLE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW
- Ćwiczenie 4 - MÓJ KONFLIKT – ANALIZA POTRZEB I ZACHOWAŃ
- Ćwiczenie 5 - STRUKTURA KONFLIKTU
- Materiały - SZTUKA ZAWIERANIA KOMPROMISÓW

**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

**MODUŁ V**

**KOMUNIKACJA Z KLIENTEM**

**BLOK**

**ZAJĘCIA GRUPOWE**

**REZULTATY:**

- rozwój umiejętności efektywnej komunikacji w sytuacjach osobistych i zawodowych
- poznanie swoich mocnych i słabych stron w relacjach interpersonalnych
- analiza problemów i barier w procesie budowania relacji z innymi ludźmi
- poznanie asertywnych technik w sytuacjach konfliktowych
- wzbudzanie motywacji do rozwiązywania problemów w życiu osobistym i zawodowym

**PROGRAM SESJI:**

- Ćwiczenie 1 - JAK OCENIASZ SWOJĄ UMIEJĘTNOŚĆ SŁUCHANIA?
- Ćwiczenie 2 - KONTAKT OBUSTRONNY
- Ćwiczenie 3 - Kwestionariusz STYLE KOMUNIKACJI
- Mini – wykład – ZASADY EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI
- Ćwiczenie 4 - TRUDNA ROZMOWA
- Ćwiczenie 5 – KOMUNIKAT ŻYRAFY
- Ćwiczenie 6 - ZACHOWANIA ASERTYWNE
- Ćwiczenie 7 – Kwestionariusz CZY JESTEŚ ASERTYWNY?
- Mini – wykład – ASERTYWNOŚĆ
- Ćwiczenie 8 - SCENKI
- Ćwiczenie 9 - KARNET DO SPA
- Ćwiczenie 10 - UKŁADANKA

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

## **KARTA PRACY:**

### **„Komunikacja z klientem - Karta pracy do zajęć grupowych”**

- Ćwiczenie 1 - JAK OCENIASZ SWOJĄ UMIEJĘTNOŚĆ SŁUCHANIA?
- Ćwiczenie 2 - KONTAKT OBUSTRONNY
- Ćwiczenie 3 - Kwestionariusz STYLE KOMUNIKACJI
- Ćwiczenie 4 - TRUDNA ROZMOWA
- Ćwiczenie 5 – KOMUNIKAT ŻYRAFY
- Ćwiczenie 6 - ZACHOWANIA ASERTYWNE
- Ćwiczenie 7 - Kwestionariusz CZY JESTEŚ ASERTYWNY?
- Ćwiczenie 8 - SCENKI
- Ćwiczenie 9 - KARNET DO SPA
- Ćwiczenie 10 – UKŁADANKA
- Mini – wykład – ZASADY EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI
- Mini – wykład – ASERTYWNOŚĆ

### **Techniki szkoleniowe:**

- ćwiczenia w parach w i małych grupach
- scenki wg przygotowanych scenariuszy
- kwestionariusze psychologiczne
- ćwiczenia indywidualne
- mini - wykład
- dyskusja grupowa

### **Czas trwania:**

Osiem godzin szkoleniowych

„ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”

„Doradztwo zawodowe oparte na badaniu procesów poznawczych dla osób z grupy NEET”.

**DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU PROCESÓW POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB Z GRUPY NEET**

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>MODUŁ V</b> | <b>KOMUNIKACJA Z KLIENTEM</b> |
|----------------|-------------------------------|

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| <b>BLOK</b> | <b>ZAJĘCIA INDYWIDUALNE</b> |
|-------------|-----------------------------|

**REZULTATY:**

- poznanie zasad empatycznej komunikacji
- zrozumienie różnic pomiędzy „językiem żyrafy” a „językiem szakala”
- rozwój umiejętności otwartego wyrażania swoich emocji, potrzeb i oczekiwań
- poznanie asertywnych technik w sytuacjach konfliktowych
- budowanie pozytywnych relacji z zachowaniem własnych praw i wyznaczaniem granic

**KARTA PRACY**

**„Komunikacja z klientem - Karta pracy do zajęć indywidualnych”**

- Ćwiczenie 1 - Kwestionariusz KOMUNIKATYWNOŚĆ
- Ćwiczenie 2 - KOMUNIKAT TY I KOMUNIKAT JA
- Ćwiczenie 3 - JĘZYK SZAKALA VS JĘZYK ŻYRAFY
- Ćwiczenie 4 - ASERTYWNOŚĆ
- Ćwiczenie 5 - ZACHOWANIA BIERNE, AGRESYWNE, ASERTYWNE
- Materiały - KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY