

# CURRICULUM ZAJĘĆ

KOMPLEKSOWY PLAN SZKOLENIA  
„DORADZTWO ZAWODOWE OPARTE NA BADANIU  
PROCESÓW POZNAWCZYCH DLA OSÓB Z GRUPY NEET”

PROJEKT „ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE  
REALIZACJI DORADZTWA ZAWODOWEGO”



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# PREZENTACJA MODELU



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# UCZESTNICY

## Grupa NEET (ang. not in employment, education or training)

- ▶ 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.
- ▶ Pojęcie szersze niż młody bezrobotny, obejmuje 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.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# CELE

## 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.



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# CELE

- Wsparcie osób z grupy NEET, rozumiane jako wspomaganie ich rozwoju indywidualnego,
- Wykorzystanie własnych możliwości i potencjału rozwojowego, czyli zasobów fizycznych, psychicznych i społecznych, jakimi dysponuje jednostka, co stwarza szansę na zmianę warunków, w jakich ona żyje.
- Pomoc osobom w uzyskaniu wglądu w ich trudności i stosowanie strategii rozwojowych, które pozwolą im pracować nad osiągnięciem pełnego potencjału.

# ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH

W ramach programu szczególną uwagę zwrócono na rozwój następujących funkcji poznawczych:

- ▶ umiejętności organizacyjne i planowanie,
- ▶ zarządzanie emocjami,
- ▶ umiejętności społeczne,
- ▶ radzenie w kontaktach z innymi ludźmi.



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH

- ▶ Paradygmat współczesnej kariery zawodowej zakłada, że stanowi ona „**dynamiczny proces polegający na nieustannym poszukiwaniu kompetencji mających wartość rynkową oraz wiedzy użytecznej na rynku**”.
- ▶ Podmiot aspirując do uzyskania większej atrakcyjności wśród pracodawców, poszukuje umiejętności, które zwiększą jego szansę na uzyskanie znaczącej pozycji na rynku pracy.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH

- ▶ Podmiot 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.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





# ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH

- ▶ Każdy podmiot wypracowuje własne strategie realizacji takiego zadania, dlatego też powinien charakteryzować się czujnością na pojawiające się okazje sprzyjające odniesieniu sukcesu.
- ▶ 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.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH

## 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.



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH

## Koncepcja całościowego uczenia się

- ▶ Umiejętności, doświadczenie i wiedza zdobyte poza tradycyjnie rozumianym kształceniem okazują się bardzo użyteczne, a czasami kluczowe w uzyskaniu zatrudnienia.
- ▶ Wielość doświadczeń i umiejętności pomaga w łatwiejszym dostosowaniu się do wymogów rynku pracy, stwarza większy wachlarz możliwości przekwalifikowania się, uzupełnienia swojej wiedzy.



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ZMIANA PODEJŚCIA W PORADNICTWIE ZAWODOWYM

## Nowe podejście zarówno do edukacji 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 nieświadomiony.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ZMIANA PODEJŚCIA W PORADNICTWIE ZAWODOWYM

## Doświadczenia życiowe i sytuacje kryzysowe

- ▶ 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.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ZMIANA PODEJŚCIA W PORADNICTWIE ZAWODOWYM

## 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.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ZMIANA PODEJŚCIA W PORADNICTWIE ZAWODOWYM

## Zmiana 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.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ZMIANA PODEJŚCIA W PORADNICTWIE ZAWODOWYM

## Zmiana relacji pomiędzy doradcą a radzącym się.

- ▶ 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.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny







# ZALETY KORZYSTANIA Z NOWEJ METODY



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# ZALETY KORZYSTANIA Z NOWEJ METODY

- 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
  - zatrudnialność.

# ZALETY KORZYSTANIA Z NOWEJ METODY

## Kluczowe czynniki sukcesu na rynku pracy

- ▶ 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.

# ZALETY KORZYSTANIA Z NOWEJ METODY

## Wspieranie rozwoju osobistego

- ▶ 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.

# ZALETY KORZYSTANIA Z NOWEJ METODY

## Program wspiera 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.



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ZALETY KORZYSTANIA Z NOWEJ METODY

## Program wspiera rozwój osobisty

- ▶ 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.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# REKOMENDACJE DOTYCZĄCE REALIZACJI WARSZTATÓW



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





# PROGRAM

- ▶ 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# DOKUMENTACJA

- ▶ 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.



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# 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.

# ORGANIZACJA ZAJĘĆ

- 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.



# MODUŁY SZKOLENIOWE



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł I - LOKALNY RYNEK PRACY

## 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





# Moduł I - LOKALNY RYNEK PRACY

## ZAJĘCIA GRUPOWE

### 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł I - LOKALNY RYNEK PRACY

## ZAJĘCIA GRUPOWE

- 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł I - LOKALNY RYNEK PRACY

## 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł I - LOKALNY RYNEK PRACY

## ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

### PROGRAM

- 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

# Moduł II - ZATRUDNIENIE I ZAROBKOWANIE W ELASTYCZNEJ FORMIE

## 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł II - ZATRUDNIENIE I ZAROBKOWANIE W ELASTYCZNEJ FORMIE

## ZAJĘCIA GRUPOWE

### 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł II - ZATRUDNIENIE I ZAROBKOWANIE W ELASTYCZNEJ FORMIE

## ZAJĘCIA GRUPOWE

### PROGRAM:

- 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł II - ZATRUDNIENIE I ZAROBKOWANIE W ELASTYCZNEJ FORMIE

## 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



# Moduł II - ZATRUDNIENIE I ZAROBKOWANIE W ELASTYCZNEJ FORMIE

## ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

### PROGRAM

- 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”



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł III - EMOCJE I STRES ZWIĄZANY Z POSZUKIWANIEM PRACY

## 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł III - EMOCJE I STRES ZWIĄZANY Z POSZUKIWANIEM PRACY

## ZAJĘCIA GRUPOWE

### 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł III - EMOCJE I STRES ZWIĄZANY Z POSZUKIWANIEM PRACY

## ZAJĘCIA GRUPOWE

- 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł III - EMOCJE I STRES ZWIĄZANY Z POSZUKIWANIEM PRACY 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł III - EMOCJE I STRES ZWIĄZANY Z POSZUKIWANIEM PRACY ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

## PROGRAM

- 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł IV - EFEKTYWNY ZESPÓŁ

## 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł IV - EFEKTYWNY ZESPÓŁ

## ZAJĘCIA GRUPOWE

### 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





# Moduł IV - EFEKTYWNY ZESPÓŁ

## ZAJĘCIA GRUPOWE

- 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?



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł IV - EFEKTYWNY ZESPÓŁ

## 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł IV - EFEKTYWNY ZESPÓŁ

## ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

### PROGRAM

- 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł V - KOMUNIKACJA Z KLIENTEM

## 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł V - KOMUNIKACJA Z KLIENTEM

## ZAJĘCIA GRUPOWE

### 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł V - KOMUNIKACJA Z KLIENTEM

## ZAJĘCIA GRUPOWE

- Ćwiczenie 6 - ZACHOWANIA ASERTYWNE
- Ćwiczenie 7 – Kwestionariusz CZY JESTEŚ ASERTYWNY?
- Mini – wykład – ASERTYWNOŚĆ
- Ćwiczenie 8 - SCENKI
- Ćwiczenie 9 - KARNET DO SPA
- Ćwiczenie 10 - UKŁADANKA



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł V - KOMUNIKACJA Z KLIENTEM

## ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

### 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



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Moduł V - KOMUNIKACJA Z KLIENTEM

## ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

### PROGRAM

- 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



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

