



Wykaz porad grupowych prowadzonych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Przemyślu – III kwartał 2018 r.



Lp.	Nazwa	Zakres	Termin realizacji	Charakterystyka uczestników
1.	<b>Zanim podejmiesz pierwszą pracę</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zagadnienia z zakresu prawa pracy</li><li>- analiza lokalnego rynku pracy</li><li>- informacje na temat form pomocy wspierających zatrudnienie osób młodych</li><li>- praktyczne ćwiczenia</li></ul>	25.07.2018 r.	Osoby zainteresowane tematem
2.	<b>Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wiedza o sobie</li><li>- podstawowe umiejętności interpersonalne</li><li>- typy rozmów</li><li>- rozmowa telefoniczna</li><li>- trudne pytania</li></ul>	09.08.2018 r.	Osoby zainteresowane tematem
3.	<b>Trening motywacyjny</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-sposób postrzegania trudności</li><li>-cztery klucze niezbędne do wzbudzenia motywacji i realizacji celów</li><li>-techniki zmiany przekonań ograniczających aktywność</li></ul>	21.08.2018 r.	Osoby zainteresowane tematem
4.	<b>Trening Asertywności</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- umiejętność wyrażania potrzeb i emocji</li><li>- umiejętność mówienia o swoich wymaganiach i oczekiwaniach</li><li>- odmowa bez zrywania relacji</li><li>- sposoby radzenia sobie z krytyką, manipulacją i opiniami innych</li><li>- wzmacnianie pozytywnej samooceny</li><li>- budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi</li></ul>	29.08.2018 r.	Osoby zainteresowane tematem

5.	<b>Aktywizacja osób 50+</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-społeczne konsekwencje niskiej aktywności zawodowej osób 50+</li><li>-zarządzanie wiekiem</li><li>-budowanie pozytywnego myślenia ,zwiększenie motywacji osób 50+</li><li>-przełamywanie stereotypów na temat wieku</li><li>-dyskryminacja ze względu na wiek-regulacje prawne</li></ul>	04.09.2018	Osoby zainteresowane tematem w wieku 50+
6.	<b>Sporządzenie dokumentów aplikacyjnych</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- życiorys zawodowy</li><li>- list motywacyjny</li></ul>	13.09.2018 r.	Osoby zainteresowane tematem
7.	<b>Praca źródło utrzymania-praca źródło satysfakcji</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Zwiększenie świadomości posiadanych predyspozycji</li><li>-Sprecyzowanie celów zawodowych</li><li>-Analiza ambicji zawodowych i dostosowanie ich do wymogów rynku pracy</li><li>- Elementy planowania kariery zawodowej</li></ul>	20.09.2018 r.	Osoby zainteresowane tematem, w szczególności osoby długotrwale bezrobotne
8.	<b>Techniki opanowywania stresu w rozmowie z pracodawcą</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- typy i definicje stresu</li><li>- techniki opanowywania stresu</li><li>- rozmowa z pracodawcą</li></ul>	27.09.2018 r.	Osoby zainteresowane tematem

Liczba uczestników: do 16 osób. Stanowiska odpowiedzialne za organizację grupy: doradca klienta, doradca zawodowy

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**