|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Nazwa | Zakres | Termin realizacji | Charakterystyka uczestników |
| 1. | **Budowanie poczucia**  **własnej wartości** | - czym jest poczucie własnej wartości  - samoakceptacja  - kompleksy  - wpływ samooceny na relacje z innymi ludźmi  - zwiększenie pewności siebie  - trwałe budowanie poczucia własnej wartości | 19.04.2023 r. | **Osoby zainteresowane tematem**  **Porada w formie ON-LINE**  **Zapisy u doradcy zawodowego:**  [**jlorenowicz@przemysl.praca.gov.pl**](mailto:jlorenowicz@przemysl.praca.gov.pl)  [**mstankiewicz@przemysl.praca.gov.pl**](mailto:mstankiewicz@przemysl.praca.gov.pl)  **16 676 00 85**  **786 813 758** |
| 2. | **Autoprezentacja w aktywnym poszukiwaniu pracy** | - znaczenie autoprezentacji w aktywnym poszukiwaniu pracy  -sztuka mówienia  -komunikacja pozawerbalna  -savoir vivre | **26.04.2023r.** | jak wyżej |
| 3. | **Sporządzanie dokumentów aplikacyjnych** | - życiorys zawodowy  - list motywacyjny  - konto w serwisie Linkedin, GoldenLine | **10.05.2023 r.** | jak wyżej |
| 4. | **Do pracy – za granicę** | - jak szukać pracy za granicą  - co trzeba zrobić przed wyjazdem  - zasiłek transferowy  - handel ludźmi i zagrożenia | **17.05.2023 r.** | jak wyżej |
| 5. | **Trening motywacyjny** | - czym jest i po co nam motywacja  - sposób postrzegania trudności  - czynniki hamujące i zwiększające motywację  - wyznaczanie celów i ich realizacja | **24.05.2023 r.** | jak wyżej |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Techniki opanowywania stresu w rozmowie z pracodawcą | - typy i definicje stresu  - techniki opanowywania stresu  - rozmowa z pracodawcą | 14.06.2023 r | Osoby zainteresowane tematem  Porada w formie ON-LINE  Zapisy u doradcy zawodowego:  jlorenowicz@przemysl.praca.gov.pl  mstankiewicz@przemysl.praca.gov.pl  16 676 00 85  786 813 758 |
| **8.** | **Podstawy zakładania jednoosobowej działalności gospodarczej** | - predyspozycje do samozatrudnienia  - uzyskiwanie wsparcia finansowego  - rejestracja firmy | **21.06.2023r.** | jak wyżej |

Stanowiska odpowiedzialne za organizację grupy: doradca klienta, doradca zawodowy

Przemyśl, dnia 28.02.2023 r.