



Wykaz porad grupowych prowadzonych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Przemyślu – II kwartał 2025 r.
Aktualizacja



Lp.	Nazwa	Zakres	Termin realizacji	Charakterystyka uczestników
1.	Analiza potencjału zawodowego	- poznanie siebie - jak mówić o sobie, żeby zainteresować rekrutera - bilans mocnych i słabych stron	02.04.2025 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
2.	Trening motywacyjny	- umiejętność wyrażania potrzeb i emocji - umiejętność mówienia o swoich wymaganiach i oczekiwaniach - sposoby radzenia sobie z krytyką, manipulacją i opiniami innych - wzmacnianie pozytywnej samooceny - budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi	09.04.2025 r.	jak wyżej
3.	Do pracy – za granicę	- jak szukać pracy za granicą - co trzeba zrobić przed wyjazdem - zasiłek transferowy - handel ludźmi i zagrożenia	30.04.2025 r	jak wyżej
4.	Budowanie poczucia wartości	- czym jest poczucie własnej wartości - samoakceptacja - kompleksy - wpływ samooceny na relacje z innymi ludźmi - zwiększenie pewności siebie - trwale budowanie poczucia własnej wartości	07.05.2025 r.	jak wyżej
5.	Kompetencje cyfrowe w poszukiwaniu pracy	- umiejętność korzystania z informacji i danych - komunikacja i współpraca - tworzenie treści cyfrowych - bezpieczeństwo - rozwiązywanie problemów - umiejętność oceny własnych kompetencji cyfrowych i gotowość do ich uzupełniania	21.05.2025 r.	jak wyżej

6.	Podstawy zakładania jednoosobowej działalności gospodarczej	- predyspozycje do samozatrudnienia - uzyskiwanie wsparcia finansowego - rejestracja firmy	28.05.2025 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
7.	Techniki opanowywania stresu w rozmowie z pracodawcą	- typy i definicje stresu - techniki opanowywania stresu - rozmowa z pracodawcą	04.06.2025 r.	jak wyżej
8.	Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej	- wiedza o sobie - rekrutacja, selekcja kandydatów - analiza najczęściej zadawanych pytań - pytania behawioralne - niedozwolone pytania rekrutacyjne - rozmowa telefoniczna - przebieg rozmowy z pracodawcą	11.06.2025 r.	jak wyżej
9.	Sporządzanie dokumentów aplikacyjnych	- życiorys zawodowy - list motywacyjny - konto w serwisie LinkedIn	18.06.2025 r.	jak wyżej

Stanowiska odpowiedzialne za organizację grupy: doradca klienta, doradca zawodowy

Przemysł, dnia 28.02.2025 r. (Zaktualizowano 19.05.2025 r.)