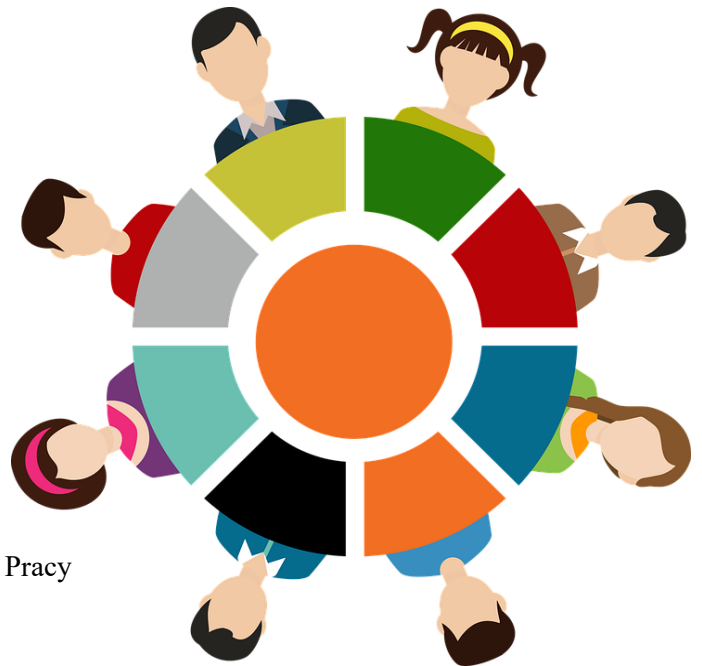




# POWIATOWY URZĄD PRACY w Śremie

## **BANK PROGRAMÓW:**

- **PORAD GRUPOWYCH**
- **GRUPOWYCH INFORMACJI ZAWODOWYCH**  
(spotkań informacyjnych)
- **SZKOLENIA Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI POSZUKIWANIA PRACY**



Powiatowy Urząd Pracy w Śremie  
Centrum Aktywizacji Zawodowej – Dział Usług Rynku Pracy  
ul. Gostyńska 49, 63-100 Śrem  
tel. 61/28-29-361, fax 61/28-39-099 wew. 38  
[www.srem.praca.gov.pl](http://www.srem.praca.gov.pl); e-mail: [doradca.zawodowy@srem.praca.gov.pl](mailto:doradca.zawodowy@srem.praca.gov.pl)

**Śrem, 30 czerwca 2023 r.**

## SPIS TREŚCI

<b>I. PORADY GRUPOWE</b>	<b>3</b>
1. Asertywność w poszukiwaniu pracy	3
2. Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej	4
3. Dokumenty aplikacyjne jako wizytówka zawodowa. Przygotowanie do rozmowy Kwalifikacyjnej	5
4. Rozpoznawanie własnych predyspozycji zawodowych, umiejętności, zainteresowań oraz zdolność	6
5. Rynek pracy i źródła informacji istotne dla realizacji celów zawodowych	8
6. Twoja droga do pracy	9
7. Kobieta aktywna na rynku pracy	11
8. Powrót na rynek pracy po długotrwałej bezczynności zawodowej? To możliwe!	13
9. Szukam pierwszej pracy	15
10. Dojść do celu. Od motywacji do realizacji	17
11. Kompetencje cyfrowe	19
12. Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej (on-line)	21
13. Asertywność w poszukiwaniu pracy (on-line)	23
<b>II. GRUPOWE INFORMACJE ZAWODOWE</b>	<b>25</b>
1. Sytuacja na lokalnym rynku pracy	25
2. Warunki świadczenia pracy	26
3. Warunki podejmowania działalności gospodarczej: przepisy prawne, procedury postępowania oraz wzory dokumentów	27
4. Młodzież na start. Informacja grupowa dotycząca usług i instrumentów rynku pracy, w tym barometr zawodów deficytowych i nadwyżkowych	29
<b>III. SZKOLENIE Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI POSZUKIWANIA PRACY</b>	<b>30</b>
(SZUKAM PRACY – program szkolenia przygotowany na potrzeby MPiPS)	

# PORADY GRUPOWE

---

## **1. ASERTYWNOŚĆ W POSZUKIWANIU PRACY**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy spotkania zapoznają się z pojęciami dotyczącymi zachowań asertywnych oraz prawami asertywności. Będą też mieli okazję uczestniczenia w próbnym rozmowach kwalifikacyjnych.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- rozróżnianiem typów zachowań ludzkich
- kształtowaniem umiejętności stosowania zachowań asertywnych w procesie poszukiwania pracy
- prawami asertywności

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- typy zachowań w komunikacji interpersonalnej: asertywność, uległość, agresja (30 min.)
- pojęcie asertywności (15 min.)
- prawa asertywności (30 min.)
- obszary asertywności (45 min.)
- asertywne zachowania (45 min.):
  - reagowanie na krytykę
  - przyjmowanie pochwał
- próbne rozmowy kwalifikacyjne (75 min.)

### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Kulczycka L., *Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?*, Wydawnictwo ABC a WoltersKluwer business, Warszawa 2007
- filmy dvd - *Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej, Rozmowa kwalifikacyjna*
- prezentacje multimedialne

## **2. AUTOPREZENTACJA PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy spotkania zapoznają się z zasadami prowadzenia rozmów z potencjalnymi pracodawcami. Będą mieli szansę na poszerzenie wiedzy w zakresie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej. Uczestnicy porady zostaną przygotowani do zaprezentowania swoich możliwości i umiejętności w czasie rozmowy kwalifikacyjnej.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- poznaniem zasad prowadzenia rozmów z pracodawcą
- poszerzeniem wiedzy dotyczącej komunikacji werbalnej, mowy ciała i relacji interpersonalnych
- przygotowaniem uczestników do prezentowania swoich możliwości, umiejętności, wiedzy
- przygotowaniem uczestników do prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- proces komunikacji – komunikacja werbalna i niewerbalna (30 min.)
- narzędzia komunikacji (30 min.)
- autoprezentacja (30 min.)
- schemat rozmowy kwalifikacyjnej (30 min.)
- rodzaje najczęściej zadawanych pytań (30 min.)
- rady i przestrogi dotyczące rozmów kwalifikacyjnych (15 min.)
- próbne rozmowy kwalifikacyjne (75 min.)

### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Kulczycka L., *Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?*, Wydawnictwo ABC a WoltersKluwer business, Warszawa 2007
- filmy dvd - *Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej; Rozmowa kwalifikacyjna; Jak wywrzeć dobre wrażenie na innych*
- prezentacje multimedialne

### **3. DOKUMENTY APLIKACYJNE JAKO WIZYTÓWKA ZAWODOWA. PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ**

#### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy spotkania zapoznają się z zasadami sporządzania dokumentów aplikacyjnych. Osoby biorące udział w poradzie zostaną przygotowane do udziału w rozmowie kwalifikacyjnej.

#### **CZAS TRWANIA PORADY GRUPOWEJ I SPOSÓB ORGANIZACJI**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

#### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

#### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- zasadami i kształtowaniem umiejętności pisania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego
- zasadami przygotowywania życiorysu i listu motywacyjnego
- przygotowaniem uczestników do prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej.

#### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- zasady pisania dokumentów aplikacyjnych (45 min.)
- omówienie błędów najczęściej popełnianych w dokumentach aplikacyjnych (45 min.)
- tworzenie własnego CV (45 min.)
- rodzaje pytań najczęściej zadawanych podczas rozmowy kwalifikacyjnej (60 min.)
- rady i przestrogi dotyczące rozmów kwalifikacyjnych (45 min.)

#### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Kulczycka L., *Jak napisać najlepsze CV i list motywacyjny?*, Wydawnictwo ABC a WoltersKluwer business, Warszawa 2007
- Kulczycka L., *Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?*, Wydawnictwo ABC a WoltersKluwer business, Warszawa 2007
- filmy dvd - *Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej; Rozmowa kwalifikacyjna*
- prezentacja multimedialna

## **4. ROZPOZNAWANIE WŁASNYCH PREDYSPOZYCJI ZAWODOWYCH, UMIEJĘTNOŚCI, ZAINTERESOWAŃ ORAZ ZDOLNOŚCI**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy dowiedzą się jakie mają predyspozycje zawodowe, będą potrafili dokonać analizy własnych umiejętności, zainteresowań a także zdolności.

### **CZAS TRWANIA PORADY GRUPOWEJ I SPOSÓB ORGANIZACJI**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- analizą umiejętności w oparciu o przeżycia i doświadczenia
- dotarciem do swoich wartości i potrzeb
- rozpoznaniem własnych predyspozycji i oczekiwań zawodowych
- refleksją nad zdolnościami oraz zainteresowaniami

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- system wartości (30 min.)
- ocena własnej osoby (45 min.)
- własne umiejętności (75 min.)
- zainteresowania oraz zdolności (30 min.)
- predyspozycje zawodowe (60 min.)

### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Biela A., *Stres w pracy zawodowej. Wybrane zagadnienia*. Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1990
- Broker S., *Pokonać stres - życie na luzie*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003
- Chapman E. N., *Postawa życiowa Twoją najcenniejszą wartością*. Studio EMKA, Warszawa 1995
- Gunter S., *Pozytywne myślenie. Czy może szkodzić?*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000
- Ministerstwo Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej. Departament Rynku Pracy, *Vademecum Dobrych Praktyk. Programy warsztatów dla absolwentów, studentów i uczniów*. Centrum Informacji i Planowania Kariery Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Łodzi.

- Rostowski T., *Kompetencje jako jakość zarządzania zasobami ludzkimi*, [w:] Sajkiewicz A.(red.): *Jakość zasobów firmy. Kultura, kompetencje, konkurencyjność*, Wydawnictwo POLTRXT, Warszawa 2002
- <http://www.kluczdokariery.pl>
- prezentacja multimedialna – opracowanie własne, plakaty, kwestionariusz „Moja kariera”, test do samooceny, test „Sprawdź do czego się nadajesz?”, ćwiczenia, dyskusja.

## **5. RYNEK PRACY I ŹRÓDŁA INFORMACJI ISTOTNE DLA REALIZACJI CELÓW ZAWODOWYCH**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy spotkania zapoznają się z pojęciami dotyczącymi rynku pracy, aktualnymi danymi statycznymi dotyczącymi kraju, województwa, powiatu, gmin powiatu. Przekazanie wiedzy na temat zawodów nadwyżkowych i deficytowych, poznanie źródeł informacji o rynku pracy oraz wyznaczenie celu zawodowego.

### **CZAS TRWANIA PORADY GRUPOWEJ I SPOSÓB ORGANIZACJI**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- operatywnością wobec zmieniających się warunków na rynku pracy
- wymogami rynku pracy
- wytyczeniem przez osoby uczestniczące w poradzie grupowej własnego celu zawodowego.

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ.**

- definicja rynku pracy; pojęcia związane z rynkiem pracy (30 min.)
  - dane statystyczne dotyczące rynku pracy (45 min.)
  - monitoring zawodów deficytowych i nadwyżkowych (30 min.)
  - źródła informacji o rynku pracy (15 min.)
  - oczekiwania pracodawców (30 min.)
- wyznaczenie celu zawodowego (90 min.)

### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH.**

- Opracowania Powiatowego Urzędu Pracy w Śremie.
- Ministerstwo Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej. Departament Rynku Pracy, *Vademecum Dobrych Praktyk*. Scenariusze i programy warsztatów aktywizacji zawodowej młodzieży. Centrum Informacji i Planowania Kariery Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Łodzi.
- prezentacja multimedialna-opracowanie własne, plakaty, ćwiczenia, dyskusja.



## **6. TWOJA DROGA DO PRACY**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy dowiedzą się jakie rozróżniamy formy zatrudnienia, zapoznają się z wiedzą na temat metod poszukiwania pracy oraz napotykanym barier podczas jej poszukiwania. Zgłębiona zostanie tematyka samodzielnego zwracania się do pracodawcy, tworzenia własnej sieci kontaktów oraz tworzenia własnego ogłoszenia.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- formami zatrudnienia
- sposobami poszukiwania zatrudnienia
- metodami oraz barierami poszukiwania pracy

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- formy zatrudnienia (60 min.)
- metody i bariery poszukiwania pracy (60 min.)
- samodzielne zwracanie się do pracodawcy (30 min.)
- budowanie własnej sieci kontaktów (30 min.)
- własne ogłoszenie (60 min.)

### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Kodeks pracy
- Ludwiczak D., *Jak znaleźć dobrą pracę. Praktyczny poradnik dla poszukujących. Vademecum dla pozostających czasowo bez pracy.* Wydawca DKL BRNEFIT, Luboń k/Poznań 1993
- Polczyk M., *Jak i gdzie skutecznie szukać pracy.* Wydawnictwo ABC a Wolters Kluwer business, Warszawa 2007
- Ministerstwo Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej. Departament Rynku Pracy, *Vademecum Dobrych Praktyk.* Programy warsztatów dla absolwentów, studentów,

uczniów. Centrum Informacji i Planowania Kariery Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Łodzi

- Ministerstwo Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej. Departament Rynku Pracy, *Vademecum Dobrych Praktyk*. Scenariusze i programy warsztatów aktywizacji zawodowej młodzieży. Centrum Informacji i Planowania Kariery Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Łodzi
- <http://www.pracujacyrodzice.pl>
- <http://www.strefapraczy.eu>
- prezentacja multimedialna-opracowanie własne, plakaty, ćwiczenia grupowe.

## **7. KOBIETA AKTYWNA NA RYNKU PRACY**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestniczki spotkania będą mogły zdobyć wiedzę i umiejętności przygotowujące je na wejście bądź powrót na rynek pracy.

Spotkanie pozwoli kobietom wzbogacić ich atrakcyjność zawodową poprzez wykreowanie własnego wizerunku.

### **CZAS TRWANIA PORADY GRUPOWEJ I SPOSÓB ORGANIZACJI**

- Zajęcia jednodniowe (5 godzin zegarowych).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.
- Zakłada się również udział gościa wspomagającego realizację zagadnienia związanego z kreowaniem wizerunku.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego.

Porada grupowa kierowana jest dla kobiet wchodzących i powracających na rynek pracy.

Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- kreowaniem wizerunku
- wzmocnieniem poczucia własnej wartości
- osobistym planem kariery zawodowej
- „kobieta aktywna i przedsiębiorcza” (godzenie roli rodzinnej, społecznej oraz zawodowej)
- przygotowanie kobiet na wejście lub powrót na rynek pracy

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- świadomość emocjonalna (20min.)
- zrozumienie i wzrost poczucia własnej wartości (20min.)
- elementy autoprezentacji (20min)
- narzędzia i proces komunikacji - komunikacja werbalna i niewerbalna (20min.)
- kreowanie wizerunku (60 min)
- asertywne zachowania (20min)
  - reagowanie na krytykę
  - przyjmowanie pochwał
- radzenie sobie w trudnych sytuacjach (25 min.)
- osobisty plan kariery (25 min.)
- elastyczne formy zatrudnienia (20min.)

- cechy osoby przedsiębiorczej (20 min.)
- przepisy dotyczące pozyskiwania środków na podjęcie działalności gospodarczej (25 min.)
- przygotowanie do spotkania z pracodawcą (25 min.)

### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Liwosz E., Nowak M., Pankiewicz K., *SZUKAM PRACY Program szkolenia w klubie pracy*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2009.
- Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 lipca 2017 r. w sprawie dokonywania z Funduszu Pracy refundacji kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy oraz przyznawania środków na podjęcie działalności gospodarczej
- Schiraldi Glenn R. „Jak zwiększyć poczucie własnej wartości? Trening”, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007.
- „Kobiety na rynku pracy ambicje i wyzwania”, Raport 2017, hays.pl/kobiety
- „Dobre rady w kształtowaniu własnego wizerunku”, Cezary Wojtczak <https://berndson.pl/blog/pdf/dobre-rady-w-kształtowaniu-własnego-wizerunku.pdf>
- prezentacja multimedialna - opracowanie własne, ćwiczenia grupowe.

## **8. POWRÓT NA RYNEK PRACY PO DŁUGOTRWĄLEJ BEZCZYNNOŚCI ZAWODOWEJ? TO MOŻLIWE!**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy spotkania będą mieli okazję do refleksji nad własną osobą, w tym na postrzeganiu swojego sposobu myślenia. Ponadto spotkanie to będzie okazją do oceny osobistego potencjału czy wiary we własne możliwości. Kolejny element dotyczyć będzie pozyskania fachowej wiedzy na temat prawidłowego stworzenia dokumentów aplikacyjnych. Zostanie też wdrożony temat związany z tworzeniem listy potencjalnych pracodawców. Uczestnicy porady dowiedzą się również w jaki sposób przygotować się na spotkanie z potencjalnym pracodawcą.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ**

- Zajęcia jednodniowe (5 godzin zegarowych).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.
- Zakłada się również udział gościa wspomagającego realizację zagadnienia związanego z kreowaniem wizerunku.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego.

Porada grupowa kierowana jest dla osób chcących powrócić na rynek pracy po długotrwałej bezczynności zawodowej, tj. pozostających co najmniej 12 m-cy bez pracy.

Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- myśleniem pozytywnym/negatywnym
- oceną swojego potencjału
- wiarą we własne możliwości
- zrobieniem dobrych dokumentów aplikacyjnych
- usługami i formami pomocy realizowanymi przez Powiatowy Urząd Pracy w Śremie
- stworzeniem listy potencjalnych pracodawców
- przygotowaniem się na spotkanie z pracodawcą
- kreowaniem wizerunku

## **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- wpływ myślenia na życie (20 min.)
- pojęcie potencjału (10 min.)
- dyspozycje własne: zmysły, umysł podświadomy/świadomy, przekonania wartości, osobowość i postawa, zasoby zewnętrzne, relacje międzyludzkie ( 45 min.)
- wiara we własne możliwości (20 min.)
- omówienie dokumentów aplikacyjnych (45 min.)
- informacja o usługach i formach pomocy realizowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Śremie (30 min)
- analiza ofert pracy oraz zapoznanie ze specyfiką poszczególnych firm, stworzenie listy potencjalnych pracodawców (25 min.)
- sposoby radzenia ze stresem (15 min.)
- kreowanie wizerunku (60 min.)
- przygotowanie do rozmowy rekrutacyjnej (30 min.)

## **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- E. Liwosz, M. Nowak, K. Pankiewicz, *Szukam Pracy. Program szkolenia w Klubie Pracy*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2009.
- G.Scheich, *Pozytywne Myślenie. Czy może szkodzić*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- M. Leary, *Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji*, Gdańskie wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999
- <http://www.sekretyrozwoju.com/jaki-masz-w-sobie-potencjal/>
- <http://cvdopracy.pl/wzory-cv>
- Prezentacja multimedialna – opracowanie własne, ćwiczenia grupowe.

## **9. SZUKAM PIERWSZEJ PRACY**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy zdobędą wiedzę na temat procesu poszukiwania pracy. Zapoznają się z metodami szukania zatrudnienia oraz formami pomocy realizowanymi przez Powiatowy Urząd Pracy w Śremie. Zostaną im przedstawione ogólne zasady tworzenia dokumentów aplikacyjnych, a także przykładowa rozmowa kwalifikacyjna.

### **CZAS TRWANIA PORADY GRUPOWEJ I SPOSÓB ORGANIZACJI**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona jest w formie zajęć warsztatowych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego.

Porada grupowa kierowana dla osób nie posiadających żadnego doświadczenia zawodowego, w tym w szczególności absolwentów szkół.

Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z procesem poszukiwania pracy poprzez przekazanie informacji na temat:

- sposobów poszukiwania zatrudnienia
- usług i form pomocy realizowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Śremie
- zasad tworzenia dokumentów aplikacyjnych
- rozmowy kwalifikacyjnej

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- od czego zacząć poszukiwanie pracy? – obszary ułatwiające wchodzenie na rynek pracy (20 min.)
- określenie poziomu motywacji, gotowości do podjęcia pracy (30 min.) (*Kwestionariusz oczekiwań, Kwestionariusz gotowości do zmiany*)
- metody poszukiwania pracy (50 min.)
- informacja o usługach i formach pomocy realizowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Śremie (30 min.)
- zasady pisania dokumentów aplikacyjnych (30 min.)
- przykłady dokumentów aplikacyjnych – jak stworzyć CV bez doświadczenia zawodowego? (30 min.)
- schemat rozmowy kwalifikacyjnej (35 min.)
- rodzaje najczęściej zadawanych pytań na rozmowie kwalifikacyjnej (15 min.)

## **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Liwosz E., Nowak M., Pankiewicz K., *SZUKAM PRACY Program szkolenia w klubie pracy*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2009.
- film dvd - *Rozmowa kwalifikacyjna*
- prezentacja multimedialna - opracowanie własne, ćwiczenia grupowe.



## **10. DOJŚĆ DO CELU. OD MOTYWACJI DO REALIZACJI.**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy spotkania zapoznają się tematyką motywacji w naszym życiu. Będą mieli okazję do pozyskania wiedzy z zakresu wyznaczania i osiągnięcia celu.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego.

Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- pojęciem stresu
- objawami stresu
- sposobami radzenia sobie ze stresem
- autorefleksją
- motywacją
- podejściem do wyznaczania celów
- planowaniem celów
- wykorzystaniem metodologii SMART

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- pojęcie stresu, rodzaje stresu (10 min.)
- objawy stresu (15 min.)
- Skala Oceny Społecznego Reagowania (SRRS) (20 min.) (*Skala Stresu Holmesa i Rahe'a*)
- sposoby radzenia sobie ze stresem (15 min.)
- autorefleksja krokiem w ruszeniu z miejsca (20 min.)
- motywacja wewnętrzna (20 min.)
- motywacja zewnętrzna (20 min.)
- podejście do wyznaczania celów (30 min.)
- jak dobrze wyznaczać cele? (30 min.)
- wyznaczanie celów metodologią SMART (60 min.)

## WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

- [www.streswpracy.pl](http://www.streswpracy.pl)
- [www.coachingkryzysowy.pl](http://www.coachingkryzysowy.pl)
- [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)
- [www.portal.abcdzrowie.pl](http://www.portal.abcdzrowie.pl)
- [www.katarzynapluska.pl](http://www.katarzynapluska.pl)
- <https://monikajuniewicz.pl>
- <https://klosinski.net>
- <https://wizjoner.org>
- filmy dvd – *Dopiąć swego czyli jak wyznaczać i osiągać swoje cele*. Wytwórnia Filmów Szkoleniowych SYNERGIA
- prezentacja multimedialna-opracowanie własne, plakaty, ćwiczenia, dyskusja.

## **11. KOMPETENCJE CYFROWE.**

### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy spotkania zapoznają się z definicją kompetencji cyfrowych, komputera oraz Internetu, a także z zagadnieniami z obszaru poszukiwana pracy w Internecie oraz dostępnymi w Internecie kreatorami dokumentów aplikacyjnych. Będą mieli szansę do pozyskania wiedzy oraz umiejętności z zakresu obsługi komputera oraz Internetu.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ**

- Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie, ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych (w razie potrzeby dopuszcza się możliwość przeprowadzenia zajęć w formie on-line)
- Porada prowadzona przez doradcę zawodowego/doradców zawodowych, z możliwością uczestnictwa informatyka zatrudnionego w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie lub innego specjalisty w zakresie zagadnień informatycznych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby do 30. roku życia zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, u których w wyniku przeprowadzonej oceny kompetencji cyfrowych\* występuje potrzeba uzupełnienia tych kompetencji, tj. w przypadku uzyskania w wyniku indywidualnej oceny poziomu poniżej „dobrych umiejętności”, skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego.

Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- pojęciem kompetencji cyfrowych
- obszarami tematycznymi, w których używane są kompetencje cyfrowe
- wynikami badań dotyczących społeczeństwa informacyjnego w Polsce
- pojęciem komputera oraz Internetu
- sposobami wykorzystania komputera oraz Internetu
- zewnętrznymi i wewnętrznymi elementami komputera oraz laptopa
- urządzeniami niezbędnymi do pracy na komputerze
- systemem Windows
- podstawową obsługą komputera i urządzeń peryferyjnych
- zasadami pracy przy komputerze
- przykładowymi programami Ms Office
- programem Ms Word – edytor tekstu
- popularnymi przeglądarkami internetowymi, jak z nich korzystać
- poszukiwaniem pracy w Internecie
- dostępnymi w Internecie kreatorami dokumentów aplikacyjnych
- innymi funkcjami Internetu

## **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- pojęcie kompetencji cyfrowych, obszary tematyczne, w których używane są kompetencje cyfrowe (10 min.)
- społeczeństwo informacyjne w Polsce – dane z GUS (5 min.)
- definicja komputera oraz Internetu, a także sposoby wykorzystania komputera i Internetu (5 min.)
- urządzenia peryferyjne niezbędne do pracy na komputerze, pamięć zewnętrzna (10 min.)
- system Windows (Pulpit, Ikony, Pasek zadań, Działanie okienek, Menu Start, uruchamianie programów i kończenie pracy z Windows) (15 min.)
- podstawowa obsługa komputera i urządzeń peryferyjnych (włączanie i wyłączenie komputera, operowanie myszą, prawidłowe korzystanie z przycisków myszy oraz klawiatury) (15 min.)
- zasady pracy przy komputerze (prawidłowa pozycja przy komputerze, prawidłowe położenie ręki) (15 min.)
- przykładowe programy Ms Office, w tym program Ms Word – edytor tekstu (pisanie CV) (45 min.)
- inne funkcje Internetu (15 min.)
- poszukiwanie pracy w Internecie oraz dostępne w Internecie kreatory dokumentów aplikacyjnych (15 min.)
- zewnętrzne i wewnętrzne elementy komputera oraz laptopa (5 min.)
- słownik pojęć komputerowych i internetowych (20 min)
- test terminów komputerowych i internetowych oraz ich omówienie (20 min.)
- bezpieczeństwo korzystania z sieci (10 min.)
- licencja oprogramowania komputerowego (5 min.)
- popularne przeglądarki internetowe, jak z nich korzystać (10 min.)

Po zakończeniu uczestnictwa w grupowej poradzie zawodowej uczestnicy otrzymają stosowne zaświadczenie potwierdzające ten fakt.

## **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Katarzyna Mazerska, Joanna Formela, Piotr Wełnicki, *Podręcznik prowadzenia zajęć w ramach grupowego poradnictwa zawodowego POZNAJĘ.DZIAŁAM.PRACUJĘ.* Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2019;
- *Edukacja Cyfrowa „@ktywni 60+” Fundacja Zaczyn,(pdf) [www.zaczyn.org](http://www.zaczyn.org) Warszawa, 2016;*
- *PODSTAWY OBSŁUGI KOMPUTERA I KORZYSTANIA Z INTERNETU. Podręcznik z ćwiczeniami dla ucznia;*
- Akademia e-Seniora UPC podręcznik PDF Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce i UPC Polska, Warszawa 2007;
- [www.wersus.pl](http://www.wersus.pl)
- prezentacja multimedialna

\*Ocena kompetencji cyfrowych prowadzona jest w związku z rekomendacją Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej na podstawie zapisów *Planu realizacji Gwarancji dla młodzieży w Polsce.*

## **12. AUTOPREZENTACJA PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ**

### **ON-LINE**

#### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy, w formie on-line, zapoznają się z zasadami prowadzenia rozmów z potencjalnymi pracodawcami. Będą mieli szansę na poszerzenie wiedzy w zakresie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej. Uczestnicy porady zostaną przygotowani również do zaprezentowania swoich możliwości i umiejętności w czasie rozmowy kwalifikacyjnej.

#### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ**

- Zajęcia jednodniowe (2 godziny zegarowe).
- Miejsce: Pracownik tut. Urzędu będzie prowadził zajęcia w formie on-line zdalnie z siedziby PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.  
Osoby zarejestrowane w tut. Urzędzie, skierowane na w/w poradę zawodową grupową uczestniczyć będą w zajęciach on-line zdalnie poza siedzibą tut. Urzędu.
- Porada prowadzona w formie zajęć on-line.

#### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

#### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- poznaniem zasad prowadzenia rozmów z pracodawcą
- poszerzeniem wiedzy dotyczącej komunikacji werbalnej, mowy ciała i relacji interpersonalnych
- przygotowaniem uczestników do prezentowania swoich możliwości, umiejętności, wiedzy
- przygotowaniem uczestników do prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej

#### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- proces komunikacji – komunikacja werbalna i niewerbalna (10 min.)
- narzędzia komunikacji (10 min.)
- autoprezentacja (30 min.)
- schemat rozmowy kwalifikacyjnej (10 min.)
- rodzaje najczęściej zadawanych pytań (10 min.)
- rady i przestrogi dotyczące rozmów kwalifikacyjnych (15 min.)
- próbne rozmowy kwalifikacyjne (35 min.)

#### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Kulczycka L., *Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?*, Wydawnictwo ABC a WoltersKluwer business, Warszawa 2007

- film dvd (do wyboru) - *Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej; Rozmowa kwalifikacyjna*
- prezentacja multimedialna

## **14. ASERTYWNOŚĆ W POSZUKIWANIU PRACY**

### **ON-LINE**

#### **ZAKRES PORADY GRUPOWEJ**

Podczas porady grupowej uczestnicy, w formie on-line, zapoznają się z zasadami prowadzenia rozmów z potencjalnymi pracodawcami. Będą mieli szansę na poszerzenie wiedzy w zakresie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej. Uczestnicy porady zostaną przygotowani również do zaprezentowania swoich możliwości i umiejętności w czasie rozmowy kwalifikacyjnej.

#### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ**

- Zajęcia jednodniowe (2 godziny zegarowe).
- Miejsce: Pracownik tut. Urzędu będzie prowadził zajęcia w formie on-line zdalnie z siedziby PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.  
Osoby zarejestrowane w tut. Urzędzie, skierowane na w/w poradę zawodową grupową uczestniczyć będą w zajęciach on-line zdalnie poza siedzibą tut. Urzędu.
- Porada prowadzona w formie zajęć on-line.

#### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego. Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

#### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników porady z:

- rozróżnianiem typów zachowań ludzkich
- kształtowaniem umiejętności stasowania zachowań asertywnych w procesie poszukiwania pracy
- prawami asertywności

#### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ**

- typy zachowań w komunikacji interpersonalnej: asertywność, uległość, agresja (10 min.)
- pojęcie asertywności (10 min.)
- prawa asertywności (20 min.)
- obszary asertywności (15 min.)
- asertywne zachowania (35 min.):
  - reagowanie na krytykę
  - przyjmowanie pochwał
- próbne rozmowy kwalifikacyjne (30 min.)

#### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

- Kulczycka L., *Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?*, Wydawnictwo ABC a WoltersKluwer business, Warszawa 2007
- film dvd – *Jak wyrzeć dobre wrażenie na innych*

- prezentacja multimedialna



# GRUPOWE INFORMACJE ZAWODOWE

prowadzone w formie spotkań informacyjnych

---

## **1. SYTUACJA NA LOKALNYM RYNKU PRACY**

### **ZAKRES SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

Podczas spotkania informacyjnego uczestnicy zapoznają się z informacjami o aktualnej sytuacji na rynku pracy w oparciu o dane statystyczne Powiatowego Urzędu Pracy w Śremie oraz Monitoring zawodów deficytowych i nadwyżkowych.

### **CZAS TRWANIA SPOTKANIA INFORMACYJNEGO I SPOSÓB ORGANIZACJI.**

- Spotkanie jednodniowe (1,5 godziny zegarowej).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Prowadzone w formie spotkań informacyjnych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO.**

Osoby zarejestrowane bądź niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie, zainteresowane tematem spotkania informacyjnego.

### **CEL SPOTKANIA INFORMACYJNEGO.**

Pogłębienie wiedzy wszystkich osób zainteresowanych tematyką sytuacji na lokalnym rynku pracy oraz o usługach świadczonych przez Powiatowy Urząd Pracy w Śremie.

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ SPOTKANIA INFORMACYJNEGO.**

- dane statystyczne dotyczące sytuacji na rynku w Powiecie Śremskim (15 min.)
- zawody deficytowe i nadwyżkowe (15 min.)
- profil i struktura firm działających na terenie powiatu śremskiego (30 min.)
- działania podejmowane przez Powiatowy Urząd Pracy w Śremie

### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH.**

- Opracowania dotyczące sytuacji na lokalnym rynku pracy:
- Monitoring zawodów deficytowych i nadwyżkowych.
- Dane statystyczne dotyczące rynku pracy w Powiecie Śremskim.

## **2. WARUNKI ŚWIADCZENIA PRACY**

### **ZAKRES SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

Podczas spotkania informacyjnego uczestnicy zapoznają się z formami zatrudnienia. Podstawowymi zasadami prawa pracy, sposobem nawiązania i rozwiązania umowy o pracę, stawkami na wybranych stanowiskach.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

- Spotkanie jednodniowe (1,5 godziny zegarowej).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Prowadzone w formie spotkań informacyjnych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

Osoby zarejestrowane bądź niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie, zainteresowane tematem spotkania informacyjnego.

### **CEL SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

Pogłębienie wiedzy wszystkich osób zainteresowanych tematyką warunków świadczenia pracy.

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ SPOTKANIA INFORMACYJNEGO.**

- omówienie form zatrudnienia (20min.)
- omówienie podstawowych zasad pracy (20 min.)
- omówienie sposobów: nawiązania i rozwiązania umowy o pracę (20 min.)
- przedstawienie stawek na wybranych stanowiskach (15 min.)
- przydatne źródła informacji dla tematyki warunków świadczenia pracy (15 min.)

### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH.**

- Boruch M., *Formy zatrudnienia i dokumentacja pracownicza*. Wydawnictwo - Wszechnica Podatkowa, 2009
- Kodeks Pracy

### **3. WARUNKI PODEJMOWANIA DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ: PRZEPISY PRAWNE, PROCEDURY POSTĘPOWANIA ORAZ WZORY DOKUMENTÓW**

#### **ZAKRES SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

Podczas spotkania informacyjnego uczestnicy zapoznają się z przepisami oraz procedurami postępowania podczas podjęcia działalności gospodarczej, ponadto omówione zostaną wzory dokumentów niezbędne podczas rejestracji działalności gospodarczej.

#### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

- Spotkanie jednodniowe (2 godziny zegarowe).
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.
- Powadzone w formie spotkań informacyjnych.

#### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie, zainteresowane podjęciem własnej działalności gospodarczej w szczególności osoby które złożyły wniosek o dofinansowanie działalności gospodarczej.

#### **CEL SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

Pogłębienie wiedzy osób zamierzających podjąć działalność gospodarczą, które złożyły wniosek o dofinansowanie działalności gospodarczej.

#### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

- procedura rejestracji firmy w CEIDG (15 min.)
- podatek dochodowy osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą (10 min.)
- podatek VAT (10 min.)
- inne formy opodatkowania działalności gospodarczej (15 min.)
- zgłoszenie płatnika składek (15 min.)
- jak rozliczać i opłacać składki (15 min.)
- jak korygować dokumenty ubezpieczeniowe (15 min.)
- jak przekazywać dokumenty ubezpieczeniowe do ZUS (10 min.)
- postępowanie w przypadku zawieszenia oraz wznowienia działalności gospodarczej (15 min.)

#### **PODSTAWA PRAWNA ww. INFORMACJI**

- Ustawa z dnia 6 marca 2018 r. Prawo przedsiębiorców
- Ustawa z dnia 11 marca 2004r. o podatku od towarów i usług
- Ustawa z dnia 26 lipca 1991r. o podatku dochodowym od osób fizycznych
- Ustawa z dnia 13 października 1998r. o systemie ubezpieczeń społecznych
- Ustawa z dnia 30 października 2002r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych

- Rozporządzenie MRPiPS z dnia 20 grudnia 2018r. w sprawie określenia wzorów zgłoszeń do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego, imiennych raportów miesięcznych i imiennych raportów miesięcznych korygujących, zgłoszeń płatnika składek, deklaracji rozliczeniowych i deklaracji rozliczeniowych korygujących, zgłoszeń danych o pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, raportów informacyjnych, oświadczeń o zamiarze przekazania raportów informacyjnych oraz innych dokumentów

## ***„MŁODZIEŻ NA START”***

### ***INFORMACJA GRUPOWA DOTYCZĄCA USŁUG I INSTRUMENTÓW RYNKU PRACY, W TYM BAROMETR ZAWODÓW DEFICYTOWYCH I NADWYŻKOWYCH.***

#### **ZAKRES SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

Podczas spotkania uczestnicy zapoznają się z informacjami dotyczącymi usług i instrumentów rynku pracy w oparciu o ustawę z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy. Ponadto zostaną zaznajomieni z barometrem zawodów deficytowych oraz nadwyżkowych w powiecie śremskim oraz w województwie wielkopolskim.

#### **CZAS TRWANIA SPOTKANIA INFORMACYJNEGO I SPOSÓB ORGANIZACJI.**

- Spotkanie jednodniowe (1 – 2 godziny zegarowe)
- Miejsce: PUP w Śremie - ul. Gostyńska 49, pok. nr 18 lub poza siedzibą urzędu
- Prowadzone w formie spotkań informacyjnych

#### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO.**

Osoby do 30 r. życia, zarejestrowane bądź niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie, zainteresowane tematem spotkania informacyjnego.

#### **CEL SPOTKANIA INFORMACYJNEGO.**

Poznanie i/lub uzupełnienie wiedzy uczestników (młodzieży do 30 r. życia) dotyczącej możliwości skorzystania z usług i instrumentów rynku pracy.

Zapoznanie z najnowszym barometrem zawodów deficytowych i nadwyżkowych w powiecie śremskim oraz w województwie wielkopolskim.

Wzrost świadomości osób na temat ogólnej misji realizowanej przez PUP.

#### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ SPOTKANIA INFORMACYJNEGO.**

- Usługi rynku pracy – kompendium wiedzy (20 - 40 min.)
- Instrumenty rynku pracy wspierające podstawowe usługi rynku pracy (20 – 40 min.)
- Barometr zawodów deficytowych i nadwyżkowych w powiecie śremskim oraz w województwie wielkopolskim (20 – 40 min.)

#### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH.**

- Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy
- Barometr zawodów deficytowych i nadwyżkowych w powiecie śremskim oraz w województwie wielkopolskim
- ulotki, foldery

# SZKOLENIE Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI POSZUKIWANIA PRACY

---

## ***SZUKAM PRACY***

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SZKOLENIA**

Szkolenie trwa przez trzy kolejno następujące po sobie tygodnie i składa się z dwóch części:

- Część I – dwa tygodnie (40 godzin zegarowych) zajęcia prowadzone metodą warsztatów szkoleniowych w formie odrębnych sesji tematycznych, realizowanych przez 10 kolejnych dni roboczych. W tym czasie uczestnicy nabywają wiedzę teoretyczną i rozwijają praktyczne umiejętności poszukiwania pracy.
- Część II – trzeci tydzień (40 godzin zegarowych ćwiczeń praktycznych - 5 kolejnych dni roboczych) – głównym zadaniem jest odwiedzenie pracodawców, prowadzenie rozmów kwalifikacyjnych, sprawdzanie ofert pracy, składanie ofert własnych. Celem jest wymiana doświadczeń oraz wzajemna pomoc i wsparcie w trakcie poszukiwania pracy.

Łączny czas szkolenia wynosi 80 godzin.

Szkolenie odbywa się w PUP w Śremie, ul. Gostyńska 49, pok. nr 18.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SZKOLENIA**

Uczestnikami szkolenia mogą być osoby zarejestrowane tj. osoby bezrobotne lub poszukujące pracy, które cechuje niski poziom umiejętności radzenia sobie na rynku pracy, w tym osoby, które:

- nie posiadają doświadczenia w poszukiwaniu pracy;
- utraciły motywację do poszukiwania pracy w związku z długotrwałym niepowodzeniem w jej poszukiwaniu;
- chcą powrócić na rynek pracy po długim okresie braku aktywności zawodowej.

### **CELE SZKOLENIA**

- Określenie i zanalizowanie lokalnego rynku pracy;
- Określenie i porównanie swoich mocnych stron z możliwościami oferowanymi przez rynek pracy, co umożliwi znalezienie pracy lub samozatrudnienie, pozwoli też uczestnikom stać się osobami bardziej przedsiębiorczymi lub gotowymi dokształcać się;
- Zastosowanie różnorodnych technik poszukiwania pracy (np. napisanie dokumentów aplikacyjnych, przeprowadzenie rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą, budowanie i wykorzystywanie siatki kontaktów);
- Udoskonalanie swoich umiejętności podejmowania decyzji i skuteczności ich realizacji.

## **PLAN NAUCZANIA**

### ***I tydzień***

- Wprowadzenie do szkolenia
- Metody nauki stosowane podczas szkolenia
- Reakcje w trudnych sytuacjach
- Kompetencje i predyspozycje zawodowe
- Bariery na drodze do zatrudnienia
- Zarządzanie sobą podczas poszukiwania zatrudnienia
- Analiza rynku pracy
- Formy zatrudnienia
- Wizytówka zawodowa – dokumenty aplikacyjne

### ***II tydzień***

- Sztuka mówienia i prezentacji
- Zachowania asertywne w poszukiwaniu pracy
- Oferty na rynku pracy
- Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą
- Rozmowa kwalifikacyjna
- Edukacja dla rynku pracy
- Plan poszukiwania pracy
- Podjęcie zatrudnienia

### ***III tydzień***

Codziennie spotkania z doradcą zawodowym oraz aktywne poszukiwanie pracy na lokalnym rynku pracy

Sesje prowadzone są w formie zajęć warsztatowych.

### **KLUCZOWE PUNKTY SZKOLENIA W ZAKRESIE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH**

<b>DZIEŃ</b>	<b>SESJA</b>	<b>GODZINY</b>
<b>1</b>	1. Pierwszy dzień szkolenia	2
	2. Metody nauki stosowane podczas szkolenia	1
	3. Reakcje w trudnych sytuacjach	2
<b>2</b>	4. Kompetencje i predyspozycje zawodowe	5
<b>3</b>	5. Bariery na drodze do zatrudnienia	2
	6. Zarządzanie sobą podczas poszukiwania zatrudnienia	2
<b>4</b>	7. Analiza rynku pracy	3
	8. Formy zatrudnienia	3

<b>5</b>	9. Wizytówka zawodowa – dokumenty aplikacyjne	3
<b>6</b>	10. Sztuka mówienia i prezentacji	3
	11. Zachowania asertywne w poszukiwaniu pracy	2
<b>7</b>	12. Oferty na rynku pracy	1
	13. Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą	2
<b>8</b>	14. Rozmowa kwalifikacyjna	3
<b>9</b>	15. Edukacja dla rynku pracy	2
	16. Plan poszukiwania pracy	2
<b>10</b>	17. Podjęcie zatrudnienia	2
<b>11</b>	18. Aktywne poszukiwanie pracy, spotkania indywidualne z doradcą zawodowym oraz zakończenie szkolenia	40
<b>Razem</b>		<b>80</b>

#### **WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

Szkolenie organizowane jest zgodnie z Programem szkolenia w klubie pracy SZUKAM PRACY autorstwa Elżbieta Liwosz, Małgorzata Nowak, Katarzyna Pankiewicz.