



**Powiatowy Urząd Pracy  
we Wrześni**

**BANK PROGRAMÓW  
GRUPOWYCH PORAD ZAWODOWYCH  
NA ROK 2024**



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### HARMONOGRAM SPOTKAŃ

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Temat</b>
07.06.2024	9:30 -11:30	Moje dokumenty - moja wizytówka , CV i List Motywacyjny kluczem do sukcesu w znalezieniu pracy
03.07.2024	13:00 -15:00	Jak dobrze wypaść i poradzić sobie ze stresem na rozmowie kwalifikacyjnej
24.07.2024	10:00-12:00	Wsparcie dla osób poniżej 30 roku życia na rynku pracy
12.08.2024	10:00-12:00	Autoprezentacja jak mnie widzą, jak chce być postrzegany
05.09.2024	10:00-12:00	Kobiety na rynku pracy
26.09.2024	10:00-12:00	Wzmocnij swoją motywację i osiągnij sukces
17.10.2024	10:00-12:00	Rozmowa kwalifikacyjna bez tajemnic
05.11.2024	10:00-12:00	Aktywne poszukiwanie pracy
26.11.2024	10:00-12:00	Niepełnosprawność a poszukiwanie pracy
13.12.2024	10:00-12:00	Finansowe i niefinansowe formy wsparcia oferowane przez Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

Miejsce realizacji: **Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni, ul. Wojska Polskiego 2,  
62-300 Września.**

**UWAGA! Urząd zastrzega sobie prawo do zmiany terminu i tematyki spotkań.**



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Moje dokumenty - moja wizytówka , CV i List Motywacyjny kluczem do sukcesu w znalezieniu pracy.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta / doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Uzyskanie przez uczestników spotkania wiedzy na temat standardów dokumentów rekrutacyjnych oraz umiejętności samodzielnego zaplanowania i stworzenia CV i Listu Motywacyjnego. Poznanie aktualnych trendów i kompetencji społecznych poszukiwanych na rynku pracy. Poznanie swoich mocnych stron i umiejętne ich przedstawienie w dokumentach, które pozwoli na zwiększenie atrakcyjności w oczach rekrutera.

### **Program porady zawodowej**

- rodzaje, schemat i przykłady CV,
- najczęściej popełniane błędy,
- techniki pisania listu motywacyjnego,
- czy istnieje uniwersalny list motywacyjny,
- jak zainteresować swoją osobą pracodawcę,
- analiza CV pod kątem wymagań przedstawionych w ogłoszeniu rekrutacyjnym,
- zdjęcie w CV tak czy nie,
- co napisać w mailu do potencjalnego pracodawcy.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- Kulczycka L. *Jak napisać najlepsze CV i list motywacyjny?*
- Kulczycka L. *Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?*
- prezentacja multimedialna,
- opracowania własne dokumentów rekrutacyjnych.



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Jak dobrze wypaść i poradzić sobie ze stresem na rozmowie kwalifikacyjnej.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta / doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Zapoznanie się z trendami i normami prowadzenia rozmów kwalifikacyjnych. Poznanie technik radzenia sobie ze stresem. Poznanie najczęściej padających pytań, odegranie roli i wcielenie się zarówno w osobę rekrutującą jak i rekrutowaną. Uczestnicy spotkania zapoznają się z technikami stosowanymi przez osoby prowadzące rekrutacje, nabiorą pewności siebie oraz nauczą się asertywności w odpowiedziach na zadawane pytania.

### **Program porady zawodowej**

- rady i przestrogi dotyczące rozmowy kwalifikacyjnej,
- autoprezentacja,
- schemat rozmowy kwalifikacyjnej,
- techniki radzenia sobie ze stresem,
- zasady prowadzenia rozmowy z pracodawcą,
- rozmowa kwalifikacyjna ćwiczenia praktyczne.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- Śniegocka A. *Rozmowa kwalifikacyjna*,
- Kulczycka L. *Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?*
- filmy DVD – przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej, Rozmowa kwalifikacyjna, Jak wywrzeć dobre wrażenie na innych,
- prezentacje multimedialne,
- ćwiczenia praktyczne, odegranie roli pracodawcy i pracownika.



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Wsparcie dla osób poniżej 30 roku życia na rynku pracy.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta/doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Celem porady jest zapoznanie uczestników z aktualną sytuacją na rynku pracy i jakie kompetencje są poszukiwane przez pracodawców.

### **Program porady zawodowej:**

- analiza aktualnych trendów na rynku pracy, zawody przyszłości,
- jawny i ukryty rynek pracy,
- analiza ogłoszeń zamieszczanych przez pracodawców,
- jak napisać CV i LM nie mając doświadczenia zawodowego,
- przedstawienie możliwości edukacyjnych, kursów zawodowych,
- inicjatywy charytatywne, wolontariat,
- staże i inne możliwości zdobycia pierwszych doświadczeń zawodowych.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- prezentacja multimedialna,
- informacja o formach wsparcia i pomocy dla osób poniżej 30 roku życia,
- ćwiczenia – sporządzenie dokumentów zgodnie z nowymi trendami.



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Autoprezentacja jak mnie widzą, jak chce być postrzegany.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta / doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Uczestnicy spotkania zwiększą swoją wiedzę na temat tworzenia skutecznego przekazu i budowy autoprezentacji. W praktyce będą przygotowani do zaprezentowania się potencjalnemu pracodawcy, zyskają pewność siebie i poprawią swoje kompetencje interpersonalne.

### **Program porady zawodowej**

- czym jest autoprezentacja oraz jej wykorzystanie w kontekście prowadzenia rozmowy z przyszłym pracodawcą,
- omówienie procesu autoprezentacji,
- pierwsze wrażenie z omówieniem zasady 3 pierwszych 10 (10 sekund, 10 elementów, 10 słów),
- czym jest mowa ciała, czy jest ważna,
- komunikacja wizualna,
- na jakim poziomie są moje umiejętności komunikacyjne,
- ćwiczenia praktyczne przedstaw siebie.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- Buksak L. *Szkoła Mówców. Myśl i prezentuj inaczej niż.*
- prezentacja multimedialna,
- ćwiczenia angażujące grupę.



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Kobiety na rynku pracy.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta / doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestniczek max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Uczestniczki biorące udział w spotkaniu, otrzymają wiedzę na temat lokalnego rynku pracy, możliwości edukacyjnych oraz trendów zawodowych.

### **Program porady zawodowej:**

- informacja o lokalnych ofertach pracy,
- wzmocnienie motywacji do podjęcia zatrudnienia,
- jak przygotować dokumenty rekrutacyjne z przerwami w zatrudnieniu,
- metody poszukiwania ofert pracy,
- jak odpowiadać na pytania pracodawcy podczas rozmowy kwalifikacyjnej,
- osobisty plan kariery zawodowej,
- work / life balans.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- prezentacja multimedialna,
- dyskusja oraz materiały przygotowane przez pracowników PUP Września.



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Wzmocnij swoją motywację i osiągnij sukces.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta/doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Uczestnicy zapoznają się z definicją motywacji, oraz jakie są jej rodzaje. Sprawdzają jak odnaleźć cel w życiu, jak go zrealizować i wyznaczyć skutecznie kolejny.

### **Program porady zawodowej:**

- motywacja zewnętrzna i wewnętrzna,
- dlaczego nie realizuję zamierzonych planów,
- nawyk a rutyna,
- określ cel i stwórz plan działania,
- sposoby na wychodzenie ze strefy komfortu.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- Haden J. *Mit motywacji, nawet nie wiesz, ile możesz osiągnąć,*
- Marszałek N. *Motywacja bez granic,*
- prezentacja multimedialna.





## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Rozmowa kwalifikacyjna bez tajemnic.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta / doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Zapoznanie się z normami i najczęściej popełnianymi błędami podczas spotkania z przyszłym pracodawcą głównie podczas zainscenizowanych scenek. Poznanie technik radzenia sobie ze stresem i skutecznej autoprezentacji.

### **Program porady zawodowej**

- komunikacja i autoprezentacja,
- poznanie zasad prowadzenia rozmów z pracodawcą oraz schematu rozmowy kwalifikacyjnej,
- poznaj swoje mocne i słabe strony,
- błędy popełniane przez kandydatów oraz rekruterów,
- rodzaje najczęściej zadawanych pytań oraz ich celowość,
- rady i przestrogi dotyczące rozmów kwalifikacyjnych,
- ćwiczenia praktyczne w grupach.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- Śniegowska A. *Rozmowa Kwalifikacyjna*,
- Borwin P. *Weź sobie tę pracę*,
- prezentacja multimedialna, opracowanie własne.



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Aktywne poszukiwanie pracy.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta / doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Uczestnicy spotkania uzyskają wiedzę na temat efektywnego i samodzielnego wyszukiwania ofert pracy.

### **Program porady zawodowej**

- określenie własnych predyspozycji i preferencji zawodowych,
- zapoznanie z metodami wyszukiwania ofert pracy,
- czym jest networking i dlaczego jest skuteczny,
- jak znaleźć pracę gdy nie ma ogłoszeń o pracę, ukryty rynek pracy,
- analizowanie ogłoszeń pod kątem trendów i najbardziej pożądaných umiejętności na rynku pracy.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- Borwin P. *Weź sobie tę pracę*,
- prezentacja multimedialna,
- ćwiczenia angażujące z podziałem na grupy.



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Niepełnosprawność a poszukiwanie pracy.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane (posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności) w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta / doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Zwiększenie świadomości uczestników na temat możliwych dla nich form wsparcia, Przedstawienie sytuacji na lokalnym rynku pracy oraz przedstawienie ofert pracy dla OzN.

### **Program porady zawodowej**

- bariery i stereotypy jak je przełamać,
- prawa, przywileje i obowiązki osób z niepełnosprawnościami,
- gdzie szukać form wsparcia i ofert pracy,
- praca zdalna jak nie dać się oszukać,
- przedstawienie oferty szkoleń online,
- czy informować i jak informować potencjalnego pracodawcę o posiadanym orzeczeniu o stopniu niepełnosprawności.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- informacja o lokalnym rynku,
- omówienie form wsparcia dostępnych dla OzN,
- prezentacja multimedialna opracowana przez pracowników PUP Września,
- dyskusja.



## Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni

### **Nazwa i zakres porady grupowej**

Finansowe i niefinansowe formy wsparcia oferowane przez Powiatowy Urząd Pracy we Wrześni.

### **Czas trwania porady grupowej i sposób jej organizacji**

Zajęcia jednodniowe, trwające 1-2 godziny zegarowe odbywające się w formie wykładu oraz dyskusji, z wykorzystaniem ćwiczeń aktywizujących grupę uczestniczącą w spotkaniu.

### **Wymagania wstępne dla uczestników porady**

Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrześni zainteresowane tematem porady lub skierowane przez doradcę klienta / doradcę zawodowego do udziału w spotkaniu. Szacowana liczba uczestników max 16 osób.

### **Cel porady oraz wiedza i umiejętności nabyte po zakończonej poradzie**

Przekazanie uczestnikom grupowej porady zawodowej wiedzy na temat możliwych form wsparcia oferowanych przez Urząd.

### **Program porady zawodowej**

- informacja o lokalnych ofertach pracy,
- poradnictwo zawodowe,
- jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej,
- szkolenia,
- staże,
- inne formy wsparcia.

### **Wykaz literatury oraz środków dydaktycznych**

- informacja o możliwych, dostępnych formach wsparcia,
- prezentacja multimedialna opracowana przez pracowników PUP Września.