**BANK PROGRAMÓW**

* **GRUPOWYCH INFORMACJI**
* **PORAD GRUPOWYCH**
* **SZKOLENIA Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI POSZUKIWANIA PRACY**

**GRUPOWE INFORMACJE**

1. **Nowoczesne sposoby poszukiwania pracy.**

**OPIS TREŚCI**

Podczas spotkania informacyjnego uczestnicy dowiedzą się jakie prawa rządzą na rynku pracy, zapoznają się z wiedzą na temat metod poszukiwania pracy oraz omówiony zostanie jawny
i ukryty rynek pracy. Dokonana zostanie analiza określeń stosowanych w ogłoszeniach
o pracę.

**CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

* Zajęcia jednodniowe (1 godzina zegarowa).
* Miejsce: PUP w Ciechanowie - Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Sygietyńskiego 11, Sala Konferencyjna.
* Prowadzone w formie spotkań informacyjnych

**WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

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

**CELE SPOTKANIA INFORMACYJNEGO UJĘTE W KATEGORIACH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z UWZGLĘDNIENIEM WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Zwiększenie motywacji uczestników spotkania do aktywnego poszukiwania zatrudnienia.
2. Identyfikacja swoich umiejętności i potrzeb zawodowych, określenie osobistych celów zawodowych.
3. Poznanie zasad i technik poszukiwania pracy na rynku pracy.
4. Poszerzenie wiedzy uczestników na temat możliwości wsparcia osób bezrobotnych przez Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie podczas poszukiwania zatrudnienia.
5. Wypełnienie deficytu informacji o rynku pracy, oczekiwaniach pracodawców, możliwościach podnoszenia kwalifikacji zawodowych osób bezrobotnych.

**PLAN NAUCZANIA OKREŚLAJĄCY TEMATY ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH ORAZ ICH WYMIAR Z UWZGLĘDNIENIEM, W MIARĘ POTRZEBY, CZĘŚCI TEORETYCZNEJ I CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ**

1. Przedstawienie celu i tematyki spotkania.
2. Omówienie sytuacji na rynku pracy, przekazanie danych dot. wielkości i struktury bezrobocia. Przekazanie informacji o aktualnych ofertach pracy oraz informacji
o zawodach i oczekiwaniach pracodawców w stosunku do kandydatów do pracy.
3. Jawny i ukryty rynek pracy.
4. Poznanie zasad ułatwiających poszukiwanie pracy.
5. Identyfikacja i analiza metod znajdowania ofert pracy.
6. Analiza treści określeń stosowanych w ogłoszeniach o pracę.
7. Źródła informacji o miejscach pracy.
8. Przekazanie informacji dotyczących usług i instrumentów rynku pracy wynikające z Ustawy
o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy z dnia 20 kwietnia 2004 r.

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

1. Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r.,
poz. 690 t.j. z późn. zm. )
2. Kodeks Pracy.
3. ,,Klub Pracy” E. Liwosz, K. Pankiewicz, A. Staroń, A. Kostecka,
wyd. MGPiPS, Warszawa 2003 r.,
4. ,,Jak skutecznie poszukiwać odpowiedniej pracy” B. Ignaczak, Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, 1999 r.,
5. Polczyk M. „*Jak i gdzie skutecznie szukać pracy”.* M. Polczyk, Wydawnictwo ABC
a Wolters Kluwer business, Warszawa 2007
6. prezentacja multimedialna - opracowanie własne, plakaty, ćwiczenia grupowe.

**PRZEWIDZIANE SPRAWDZIANY I EGZAMINY – brak.**

1. **Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej.**

**OPIS TREŚCI**

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

**CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

* Zajęcia jednodniowe (1 godzina zegarowa).
* Miejsce: PUP w Ciechanowie - Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Sygietyńskiego 11, Sala Konferencyjna.
* Prowadzone w formie spotkań informacyjnych

**WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

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

**CELE SPOTKANIA INFORMACYJNEGO UJĘTE W KATEGORIACH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z UWZGLĘDNIENIEM WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Przygotowania się do rozmowy kwalifikacyjnej pod względem merytorycznym.
2. Umiejętności prowadzenia rozmowy, z uwzględnieniem komunikacji werbalnej
i niewerbalnej.
3. Umiejętności opanowania stresu w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej.
4. Analizy najczęściej popełnianych błędów podczas rozmów kwalifikacyjnych.

**PLAN NAUCZANIA OKREŚLAJĄCY TEMATY ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH ORAZ ICH WYMIAR Z UWZGLĘDNIENIEM, W MIARĘ POTRZEBY, CZĘŚCI TEORETYCZNEJ I CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ**

1. Komunikacja werbalna i niewerbalna.
2. Zapoznanie z techniką autoprezentacji.
3. Umiejętność przedstawienia własnych kompetencji, umiejętności, wiedzy.
4. Zapoznanie z terminem predyspozycje zawodowe.
5. Przekazanie informacji na temat tego czym jest stres, jakie są jego objawy fizjologiczne, psychologiczne i jak rozpoznajemy go w zachowaniu.
6. Poznanie metod radzenia sobie ze stresem w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej.
7. Rady i przestrogi dotyczące rozmów kwalifikacyjnych.
8. Rodzaje najczęściej zadawanych pytań podczas rozmowy kwalifikacyjnej.
9. Błędy popełniane podczas rozmów kwalifikacyjnych.

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

1. Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r.,
poz. 690 t.j. z późn. zm. )
2. Kodeks Pracy.
3. ,,Klub Pracy” E. Liwosz, K. Pankiewicz, A. Staroń, A. Kostecka,
wyd. MGPiPS, Warszawa 2003 r.,
4. Kulczycka L., *Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?,* Wydawnictwo ABC a WoltersKluwer business*, Warszawa 2007*
5. prezentacja multimedialna - opracowanie własne, ćwiczenia grupowe.

**PRZEWIDZIANE SPRAWDZIANY I EGZAMINY – brak.**

1. **Aktywizacja zawodowa osób bezrobotnych – wsparcie w ramach usług
i instrumentów rynku pracy.**

**OPIS TREŚCI**

Podczas spotkania informacyjnego uczestnicy zapoznają się z informacjami dotyczącymi usług
i instrumentów rynku pracy oraz możliwości skorzystania ze wsparcia prowadzonego przez Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie. Ponadto zostaną za znajomieni informacjami o zawodach i ogólnej sytuacji na rynku pracy.

**CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

* Zajęcia jednodniowe (1 godzina zegarowa).
* Miejsce: PUP w Ciechanowie - Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Sygietyńskiego 11,
Sala Konferencyjna.
* Prowadzone w formie spotkań informacyjnych

**WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

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

**CELE SPOTKANIA INFORMACYJNEGO UJĘTE W KATEGORIACH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z UWZGLĘDNIENIEM WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

Aktywizacja zawodowa uczestników poprzez przekazanie i uzupełnienie wiedzy z zakresu usług
i instrumentów rynku pracy oraz aktualnych wymagań stawianych przez rynek pracy.

Uzyskanie informacji o zawodach i ogólnej sytuacji na rynku pracy oraz oczekiwaniach pracodawców w zakresie kwalifikacji zawodowych wymaganych od kandydatów do pracy.

**PLAN NAUCZANIA OKREŚLAJĄCY TEMATY ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH ORAZ ICH WYMIAR Z UWZGLĘDNIENIEM, W MIARĘ POTRZEBY, CZĘŚCI TEORETYCZNEJ I CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ**

1. Przekazanie informacji dotyczących usług i instrumentów rynku pracy wynikające z Ustawy
o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy z dnia 20 kwietnia 2004 r.
2. Omówienie sytuacji na rynku pracy, przekazanie danych dot. wielkości i struktury bezrobocia.
3. Przekazanie informacji o aktualnej sytuacji na rynku pracy.
4. Przekazanie informacji o zawodach i oczekiwaniach pracodawców w zakresie kwalifikacji zawodowych wymaganych od kandydatów do pracy.

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

1. Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r.,
poz. 690 t.j. z późn. zm. )
2. Aktualny wykaz ofert pracy.

**PRZEWIDZIANE SPRAWDZIANY I EGZAMINY – brak.**

1. **Rozwój zawodowy i rola kompetencji społecznych w pracy.**

**OPIS TREŚCI**

Podczas spotkania informacyjnego uczestnicy będą potrafili dokonać analizy własnych kompetencji zawodowych oraz społecznych, zainteresowań oraz zdolności. Przekazana zostanie wiedza na temat rozwoju zawodowego, wyznaczanie celów zawodowych i ich osiągniecie poprzez rozwijanie kompetencji własnych.

**CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

* Zajęcia jednodniowe (1 godzina zegarowa).
* Miejsce: PUP w Ciechanowie - Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Sygietyńskiego 11,
Sala Konferencyjna.
* Prowadzone w formie spotkań informacyjnych

**WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

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

**CELE SPOTKANIA INFORMACYJNEGO UJĘTE W KATEGORIACH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z UWZGLĘDNIENIEM WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

Zapoznanie uczestników spotkania z:

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

**PLAN NAUCZANIA OKREŚLAJĄCY TEMATY ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH ORAZ ICH WYMIAR Z UWZGLĘDNIENIEM, W MIARĘ POTRZEBY, CZĘŚCI TEORETYCZNEJ I CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ**

1. Ocena własnej osoby oraz umiejętności własnych.
2. Proces rozwoju zawodowego i rozwoju osobistego i ich wpływ na sytuację życiową.
3. Etapy procesu uczenia się, warunkujące doskonalenie zawodowe.
4. Omówienie predyspozycji zawodowych oraz ich rozwój
5. Znaczenie kompetencji miękkich i twardych w poszukiwaniu pracy.
6. Przekazanie informacji o aktualnej sytuacji na rynku pracy oraz informacji dotyczących usług
i instrumentów rynku pracy.

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

1. Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r.,
poz. 690 t.j. z późn. zm. ).
2. M. Armstrong, *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Wolters Kluwer Polska, Kraków 2007.
3. A. Miś, *Koncepcja rozwoju kariery zawodowej w organizacji*, [w:] H. Król, A. Ludwiczyński *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, PWN, Warszawa 2007.
4. <http://www.e-mentor.edu.pl/>
5. prezentacja multimedialna – opracowanie własne, test do samooceny „Gra Towarzyska”, ćwiczenia, dyskusja.

**PRZEWIDZIANE SPRAWDZIANY I EGZAMINY – brak.**

1. **Zmiany w dokumentach aplikacyjnych odpowiedzią na wyzwania współczesnego rynku pracy.**

**OPIS TREŚCI**

Uczestnicy spotkania zapoznają się z zasadami sporządzania dokumentów aplikacyjnych

**CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

* Zajęcia jednodniowe (1 godzina zegarowa).
* Miejsce: PUP w Ciechanowie - Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Sygietyńskiego 11,
Sala Konferencyjna.
* Prowadzone w formie spotkań informacyjnych

**WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

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

**CELE SPOTKANIA INFORMACYJNEGO UJĘTE W KATEGORIACH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z UWZGLĘDNIENIEM WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

Zapoznanie uczestników spotkania z:

* zasadami i kształtowaniem umiejętności pisania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego,
* zasadami przygotowywania życiorysu i listu motywacyjnego.

**PLAN NAUCZANIA OKREŚLAJĄCY TEMATY ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH ORAZ ICH WYMIAR Z UWZGLĘDNIENIEM, W MIARĘ POTRZEBY, CZĘŚCI TEORETYCZNEJ I CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ**

1. Zasady pisania dokumentów aplikacyjnych.
2. Omówienie błędów najczęściej popełnianych w dokumentach aplikacyjnych.
3. Tworzenie własnego życiorysu zawodowego.
4. Prezentacja własnych kompetencji w dokumentach aplikacyjnych.
5. Przekazanie informacji o aktualnej sytuacji na rynku pracy oraz informacji dotyczących usług
i instrumentów rynku pracy.

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

1. Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r.,
poz. 690 t.j. z późn. zm. ).
2. M. Armstrong, *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Wolters Kluwer Polska, Kraków 2007.
3. A. Miś, *Koncepcja rozwoju kariery zawodowej w organizacji*, [w:] H. Król, A. Ludwiczyński *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, PWN, Warszawa 2007.
4. <http://www.e-mentor.edu.pl/>
5. prezentacja multimedialna – opracowanie własne, test do samooceny „Gra Towarzyska”, ćwiczenia, dyskusja.

**PRZEWIDZIANE SPRAWDZIANY I EGZAMINY – brak.**

**6. Mój potencjał zawodowy – bilans predyspozycji zawodowych**

**OPIS TREŚCI**

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

**CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

* Zajęcia jednodniowe (1 godzina zegarowa).
* Miejsce: PUP w Ciechanowie - Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Sygietyńskiego 11,
Sala Konferencyjna.
* Prowadzone w formie spotkań informacyjnych

**WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

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

**CELE SPOTKANIA INFORMACYJNEGO UJĘTE W KATEGORIACH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z UWZGLĘDNIENIEM WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

Zapoznanie uczestników spotkania z:

* analizą własnych umiejętności zdobytych w trakcie dotychczasowego doświadczenia zawodowego,
* dotarciem do swoich wartości i potrzeb,
* rozpoznaniem własnych predyspozycji i oczekiwań zawodowych.

**PLAN NAUCZANIA OKREŚLAJĄCY TEMATY ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH ORAZ ICH WYMIAR Z UWZGLĘDNIENIEM, W MIARĘ POTRZEBY, CZĘŚCI TEORETYCZNEJ I CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ**

1. Ocena własnej osoby oraz umiejętności własnych.
2. Umiejętność bilansu kompetencji w celu odpowiedniego ukierunkowania dalszego rozwoju.
3. Etapy procesu uczenia się, warunkujące doskonalenie zawodowe.
4. Rola potencjału zawodowego w procesie powrotu na rynek pracy.
5. Znaczenie kompetencji miękkich i twardych w poszukiwaniu pracy.
6. Przekazanie informacji o aktualnej sytuacji na rynku pracy oraz informacji dotyczących usług
i instrumentów rynku pracy.

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

1. Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r.,
poz. 690 t.j. z późn. zm. ).
2. M. Armstrong, *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Wolters Kluwer Polska, Kraków 2007.
3. A. Miś, *Koncepcja rozwoju kariery zawodowej w organizacji*, [w:] H. Król, A. Ludwiczyński *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, PWN, Warszawa 2007.
4. <http://www.e-mentor.edu.pl/>
5. prezentacja multimedialna – opracowanie własne, test do samooceny „Gra Towarzyska”, ćwiczenia, dyskusja.

**PRZEWIDZIANE SPRAWDZIANY I EGZAMINY – brak.**

**7. Gotowość do zmian, gotowość na rozwój**

**OPIS TREŚCI**

Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się jakie mają predyspozycje zawodowe oraz uzyskają wiedzę z zakresu wyznaczania i osiągania celu.

**CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

* Zajęcia jednodniowe (1 godzina zegarowa).
* Miejsce: PUP w Ciechanowie - Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Sygietyńskiego 11,
Sala Konferencyjna.
* Prowadzone w formie spotkań informacyjnych

**WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA INFORMACYJNEGO**

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

**CELE SPOTKANIA INFORMACYJNEGO UJĘTE W KATEGORIACH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z UWZGLĘDNIENIEM WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

Zapoznanie uczestników spotkania z:

* myśleniem pozytywnym/negatywnym,
* motywacją,
* samooceną w poszukiwaniu pracy i gotowości do zmian,
* podejściem do wyznaczania celów,
* planowaniem celów,
* wiarą we własne możliwości,
* analizą własnych umiejętności zdobytych w trakcie dotychczasowego doświadczenia zawodowego,

**PLAN NAUCZANIA OKREŚLAJĄCY TEMATY ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH ORAZ ICH WYMIAR Z UWZGLĘDNIENIEM, W MIARĘ POTRZEBY, CZĘŚCI TEORETYCZNEJ I CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ**

1. Wpływ myślenia na życie i gotowość do zmian w życiu.
2. Sposoby radzenia sobie ze stresem.
3. Autorefleksja krokiem do ruszenia z miejsca.
4. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.
5. Bilans kompetencji i predyspozycji zawodowych oraz możliwości rozwoju.
6. Jak dobrze wyznaczać cele?
7. Etapy procesu uczenia się, warunkujące doskonalenie zawodowe.
8. Gotowość do podjęcia pracy.
9. Przekazanie informacji o aktualnej sytuacji na rynku pracy oraz informacji dotyczących usług
i instrumentów rynku pracy.

**WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

1. Liwosz E., Nowak M., Pankiewicz K*., SZUKAM PRACY Program szkolenia w klubie pracy*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2009.
2. G.Scheich, *Pozytywne Myślenie. Czy może szkodzić,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
3. SchiraldiGlenn R. „Jak zwiększyć poczucie własnej wartości? Trening”, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007.
4. [Acuff J](https://www.empik.com/szukaj/produkt?author=acuff+jon). „Zawodowo od nowa”, Wydawnictwo Edgard, Warszawa 2016.
5. http://www.sekretyrozwoju.com/jaki-masz-w-sobie-potencjal/
6. prezentacja multimedialna - opracowanie własne, ćwiczenia grupowe.

**PRZEWIDZIANE SPRAWDZIANY I EGZAMINY – brak.**

**PORADY GRUPOWE**

1. **„Aktywne planowanie ścieżki zawodowej” porada grupowa z elementami metodologii Indywidualny Plan Działania.**

**PROGRAM:**

**Czas trwania**: 4 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów.

**Cele**:

1. Zaplanowanie i opracowanie drogi zawodowej uczestników zajęć w oparciu o metodologię Indywidualnych Planów Działania, która ułatwi uzyskanie zatrudnienia.
2. Wyposażenie uczestników zajęć w wiedzę o rynku pracy.
3. Wyposażenie uczestników zajęć w wiedzę o rynku edukacyjnym (sposoby nabywania wiedzy oraz możliwości kształcenia).
4. Zestawienie dorobku własnego uczestników zajęć (wiedzy, umiejętności, kompetencji)
z wymaganiami pracodawców.
5. Poszerzenie wiedzy uczestników zajęć na temat samego siebie ( w oparciu o analizę własnych zainteresowań, cenionych wartości, osiągnięć, sukcesów i umiejętności).
6. Poszerzenie wiedzy uczestników zajęć o świadomość własnych zasobów: mocnych i słabych stron, ograniczeń i możliwości.

**Plan nauczania:**

1. Rynek pracy – 1 godzina
2. Rynek edukacyjny – 1 godzina
3. Samopoznanie – 2 godziny

**Opis treści:**

1. Zapoznanie się uczestników (ćwiczenie wizytówki)
2. Ćwiczenie „Modele życia”
3. Wykład „Charakterystyk rynku pracy”
4. Ćwiczenie „Korzyści płynące z pracy”
5. Ćwiczenie „Postawy wobec życia”
6. Ćwiczenie „Mój wymarzony zawód”
7. Ćwiczenie „Opis ważnego doświadczenia”
8. Miniwykład „Dlaczego powinieneś akceptować samego siebie”?
9. Autotest „Czy akceptujesz siebie”?
10. Ćwiczenie „Gra towarzyska”
11. Ćwiczenie „Autoportret”

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.
2. Metodologia tworzenia Indywidualnych Planów Działania.
3. **„Kompetencje i predyspozycje zawodowe” – zastosowanie narzędzi badawczych: Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych oraz Lumico**

**PROGRAM**:

**Czas trwania**: 4 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów, ćwiczeń testowych, oraz narzędzia LUMICO, prezentacja KZZ dla chętnego uczestnika.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów.

**Cele**:

1. Wzmocnienie motywacji uczestników.
2. Uświadomienie uczestnikom możliwości ich działania.
3. Uświadomienie konieczności kształcenia permanentnego.

**Plan nauczania:**

1. Prezentacja uczestników – 0,5 godziny
2. Zatrudnienie i wykształcenie – 1 godzina
3. Określenie predyspozycji zawodowych -1,5 godziny
4. Wykonanie testu KZZ – 1 godzina.

**Opis treści:**

1. Ćwiczenie „Herby” – poznajmy się.
2. Wykorzystanie LUMICO – z czym dziś przychodzę.
3. Miniwykład – „Konieczność permanentnego uczenia się”.
4. Miniwykład „Lokalny rynek pracy i wymagania pracodawców”.
5. Ćwiczenie „Predyspozycje zawodowe”.
6. Prezentacja testu KZZ dla chętnej osoby.

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.
2. Opracowania PUP w Ciechanowie.
3. KZZ.
4. Narzędzie LUMICO.
5. **„Planuj własny rozwój z ofertą urzędu” porada grupowa**

 **z elementami metodologii Indywidualny Plan Działania”.**

**PROGRAM:**

**Czas trwania**: 4 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów.

**Cele:**

1. Zaplanowanie drogi zawodowej uczestników zajęć w oparciu o metodologię Indywidualnych Planów Działania, która umożliwi uzyskanie zatrudnienia.
2. Przekazanie wiedzy o rynku pracy.
3. Przedstawienie informacji o rynku edukacyjnym (możliwości szkolenia, kształcenia).
4. Poszerzenie wiedzy uczestników zajęć na temat samego sobie (w oparciu o analizę własnych zainteresowań, cenionych wartości, osiągnięć, sukcesów i umiejętności oraz uzdolnień przedsiębiorczych).
5. Poszerzenie wiedzy uczestników zajęć o świadomość własnych zasobów: mocnych i słabych stron, ograniczeń i możliwości.

**Plan nauczania:**

1. Rynek pracy – 1 godzina
2. Rynek edukacyjny – 1 godzina
3. Samopoznanie – 2 godziny

 **Opis treści:**

1. Zapoznanie się uczestników (ćwiczenie wizytówki)
2. Ćwiczenie „Modele życia”
3. Wykład „Charakterystyk rynku pracy”
4. Ćwiczenie „Korzyści płynące z pracy”
5. Ćwiczenie „Postawy wobec życia”
6. Ćwiczenie „Mój wymarzony zawód”
7. Miniwykład „Dlaczego powinieneś akceptować samego siebie”?
8. Autotest „Czy akceptujesz siebie”?
9. Ćwiczenie „Gra towarzyska”
10. Ćwiczenie „Autoportret”

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.
2. Metodologia tworzenia Indywidualnych Planów Działania.
3. **„Moja droga do pracy”.**

**PROGRAM:**

**Czas trwania**: 3 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów.

**Cele:**

1. Zapoznanie uczestników porady z formami zatrudnienia.
2. Przedstawienie metod poszukiwania pracy.
3. Zaznajomienie z możliwymi barierami w poszukiwaniu zatrudnienia.

**Plan nauczania:**

1. Formy zatrudnienia – 30 minut.
2. Bariery możliwe podczas poszukiwania pracy – 30 minut.
3. Własna sieć kontaktów-30 minut
4. Indywidualne ogłoszenie – 30 minut.
5. Metody poszukiwania pracy- 1 godzina.

**Opis treści:**

1. Zapoznanie się uczestników (ćwiczenie herby).
2. Miniwykład „Formy zatrudnienia”.
3. Miniwykład „ Bariery podczas poszukiwania pracy”
4. Jak poszukiwać pracy – burza mózgów.

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.
2. Opracowania PUP w Ciechanowie.
3. **„Powrót na rynek pracy po dłuższej przerwie”.**

**PROGRAM:**

**Czas trwania: 5 godzin**

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów.

**Cele:**

1. Wstępne rozpoznanie zasobów klienta w zakresie informacji, motywacji, umiejętności, planowania.
2. Rozpoznanie wstępnych celów zawodowych klienta.
3. Planowanie poszukiwania pracy.

**Plan Nauczania:**

1. Poszerzenie informacji dotyczących rynku pracy-1 godzina
2. Określenie źródeł pozyskiwania informacji-1 godzina
3. Rozmowa kwalifikacyjna- 1 godzina
4. Wymiana doświadczeń związanych z poszukiwaniem pracy-1 godzina.
5. Określenie własnych umiejętności i preferowanych zajęć, firmy, w której uczestnicy ubiegają się o pracę, zakresu obowiązków-1 godzina.

**Opis treści:**

1. Ćwiczenie – „Poznajmy się”.
2. Miniwykład „Rynek pracy”.
3. Ćwiczenie – „Czynniki mające wpływ na uzyskanie zatrudnienia”.
4. Ćwiczenie – „Lubię, nie lubię, potrafię, nie potrafię”.
5. Ćwiczenie – „Diagnoza predyspozycji zawodowych”.
6. Burza mózgów – moje doświadczenia w poszukiwaniu pracy.
7. Ćwiczenie – „Rozmowa kwalifikacyjna”.

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.
2. Elementy metodologii „Metody Hiszpańskiej”
3. Własne opracowania PUP Ciechanów.
4. **„Poradź sobie ze stresem”.**

**PROGRAM:**

**Czas trwania**: 3 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów

**Cele:**

1. Poszerzenie wiedzy na temat stresu jako czynnika zewnętrznego i wewnętrznego stanu jednostki.
2. Poznanie sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

**Plan Nauczania:**

1. Czym jest stres i jakie są jego objawy- 1 godzina
2. Sytuacja psychologiczna osoby bez pracy-1 godzina.
3. Sposoby radzenia sobie ze stresem w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej-1 godzina.

**Opis treści:**

1. Zapoznanie uczestników – ćwiczenie „herby”.
2. Miniwykład na temat stresu.
3. Miniwykład na temat sytuacji psychologicznej osoby pozostającej bez pracy.
4. Ćwiczenie „Sprawdź, czy jesteś zestresowany”.
5. Prezentacja „Emocjonalna karuzela po utracie pracy”
6. Ćwiczenie „Jak planować poszukiwanie pracy”.
7. Ćwiczenie „Rozmowa kwalifikacyjna”.

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.
2. Własne opracowania PUP Ciechanów.
3. **„Własna firma – czy to dla mnie”?**

**PROGRAM:**

**Czas trwania**: 3 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów

**Cele:**

1. Poszerzenie wiedzy na temat prowadzenia własnej firmy.
2. Zasady ubiegania się o dotację na własną działalność gospodarczą.
3. Określenie predyspozycji przedsiębiorczych.

**Plan nauczania:**

1. Mocne i słabe strony prowadzenia działalności gospodarczej - 1 godzina.
2. Przekazanie wiedzy o możliwości ubiegania się o dotację na działalność gospodarczą -
- 0,5 godziny.
3. Moje predyspozycje przedsiębiorcze -1 godzina.
4. Moje zainteresowania - 0,5 godziny.

**Opis treści**:

1. Ćwiczenie „Zawieranie znajomości”.
2. Ćwiczenie „Modele życia”.
3. Wykład na temat ubiegania się o dotację na własną działalność gospodarczą”.
4. Moje mocne i słabe strony.
5. Ćwiczenie „Test do samooceny”.
6. Ćwiczenie „Czy ja się do tego nadaję?”
7. Ćwiczenie „Ty jako przedsięborca - autoanaliza”.
8. Burza mózgów – moje pasje.

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.
2. Własne opracowania PUP Ciechanów.
3. **„Gotowość do zmian – najbardziej poszukiwana kompetencja”.**

**PROGRAM:**

**Czas trwania**: 3 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów

**Cele:**

1. Poznanie mechanizmów współczesnego rynku zatrudnieniowego.
2. Uświadomienie, że gotowość do zmian jest niezbędna na współczesnym rynku pracy.

**Plan Nauczania:**

1. Charakterystyka rynku pracy w przeszłości i dziś – 1 godzina.
2. Kompetencje kluczowe na rynku zatrudnieniowym – 1 godzina.
3. Wymagania pracodawców – 1 godzina.

**Opis treści:**

1. Poznajmy się – ćwiczenie „Herby”.
2. Rynek pracy – miniwykład.
3. Zastosowanie narzędzia LUMICO – moje plany zawodowe.
4. Kompetencje – wykład.
5. Diagnoza kompetencji – ćwiczenie.
6. Wymagania pracodawców – burza mózgów.

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy
(Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.)
2. Własne opracowania PUP Ciechanów.
3. Narzędzie LUMICO (zestaw do coachingu, warsztatów, terapii i mentoringu).
4. **„Komunikacja interpersonalna”.**

**PROGRAM:**

**Czas trwania**: 3 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów

**Cele:**

1. Poszerzenie wiedzy dotyczącej komunikacji werbalnej, mowy ciała i relacji interpersonalnych.
2. Przygotowanie uczestników do prezentowania własnych możliwości, umiejętności
i wiedzy.

**Plan Nauczania:**

1. Proces komunikacji (komunikacja werbalna i niewerbalna) – 1 godzina.

2. Narzędzia komunikacji – 1 godzina.

3. Autoprezentacja – 1 godzina.

**Opis treści:**

1. Poznajmy się, ćwiczenie „Zawieranie znajomości”.
2. Ćwiczenie „Zrób jak mówię” (komunikacja jednostronna).
3. Wykład „W jaki sposób przekazujemy informacje” (mowa ciała, słowa, głos).
4. Ćwiczenie „Pożar”.
5. Wykład „Narzędzia komunikacji” (parafraza, aktywne słuchanie, odzwierciedlenie, podsumowanie, komunikat „JA”).
6. Miniwykład „Zasady dobrej autoprezentacji”.
7. Scenki „Rozmowa kwalifikacyjna”.

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy
(Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.)
2. Elementy ćwiczeń ze szkolenia „Szukam pracy” E. Liwosz, M. Nowak, K. Pankiewicz, MPiPS 2009.
3. Własne opracowania PUP Ciechanów.

**10. „Asertywność – pełne wyrażanie siebie”.**

**PROGRAM:**

**Czas trwania**: 3 godziny

**Sposób organizacji**: Zajęcia warsztatowe prowadzone w formie miniwykładów i ćwiczeń z zastosowaniem testów do samopoznania.

**Wymagania wstępne dla uczestników**: osoby bezrobotne, zarejestrowane w PUP Ciechanów

**Cele:**

1. Zapoznanie uczestników zajęć z typami zachowań ludzkich (uległość, agresja, asertywność).
2. Kształtowanie umiejętności zachowań asertywnych w procesie poszukiwania pracy.
3. Zaznajomienie uczestników z prawami asertwności.

**Plan Nauczania:**

1. Typy zachowań w komunikacji interpersonalnej (uległość, asertywność, agresja) – 1 godzina.
2. Pojęcie asertywności, prawa asertywności – 1 godzina.
3. Asertywne zachowania (reagowanie na krytykę, przyjmowanie pochwał) – 1 godzina.

**Opis treści:**

1. Zapoznanie uczestników (wykorzystanie gry eMOCje do wyrażenia nastroju uczestników).
2. Wykład „Zachowania interpersonalne”.
3. Wykład „Asertywność i jej prawa”.
4. Ćwiczenie testowe – „Mapa asertywności”.
5. Mówienie „nie” – burza mózgów.
6. Dyskusja „Asertywne zachowania podczas rozmów kwalifikacyjnych”.

**Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:**

1. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy
(Dz. U. z 2022 r. poz. 690 t.j. z póżn. zm.)
2. Elementy ćwiczeń z „Kursu inspiracji”.
3. Własne opracowania PUP Ciechanów.
4. Gra eMOCje.

**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 Powiatowym Urzędzie Pracy w Ciechanowie w Centrum Aktywizacji Zawodowej, ul. Sygietyńskiego 11, Sala Konferencyjna.

**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**

1. Określenie i zanalizowanie lokalnego rynku pracy;
2. 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;
3. Zastosowanie różnorodnych technik poszukiwania pracy (np. napisanie dokumentów aplikacyjnych, przeprowadzenie rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą, budowanie
i wykorzystywanie siatki kontaktów);
4. Udoskonalanie swoich umiejętności podejmowania decyzji i skuteczności ich realizacji.

**PLAN NAUCZANIA**

***I tydzień***

1. Wprowadzenie do szkolenia
2. Metody nauki stosowane podczas szkolenia
3. Reakcje w trudnych sytuacjach
4. Kompetencje i predyspozycje zawodowe
5. Bariery na drodze do zatrudnienia
6. Zarządzanie sobą podczas poszukiwania zatrudnienia
7. Analiza rynku pracy
8. Formy zatrudnienia
9. Wizytówka zawodowa – dokumenty aplikacyjne

***II tydzień***

1. Sztuka mówienia i prezentacji
2. Zachowania asertywne w poszukiwaniu pracy
3. Oferty na rynku pracy
4. Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą
5. Rozmowa kwalifikacyjna
6. Edukacja dla rynku pracy
7. Plan poszukiwania pracy
8. Podjęcie zatrudnienia

***III tydzień***

Codzienne 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**

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

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

**WYKAZ LITERATURY ORAZ ŚRODKÓW I MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH**

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

Opracowanie:

Joanna Kiszkurno - doradca zawodowy;

Katarzyna Olszewska – doradca zawodowy;

Piotr Dalkiewicz – doradca zawodowy;

Marcin Grochowski – doradca zawodowy.

Centrum Aktywizacji Zawodowej

Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie

Marzec 2023r.