



POWIATOWY URZĄD PRACY W SĘPÓLNIE KRAJEŃSKIM

ul. Tadeusza Kościuszki 11, 89-400 Sępólno Krajeńskie

<https://sepolnokrajenskie.praca.gov.pl>, e-mail: [tose@praca.gov.pl](mailto:tose@praca.gov.pl), tel.: 52 388 13 50

---

# CENTRUM AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ

## **BANK PROGRAMÓW**

GRUPOWYCH PORAD ZAWODOWYCH I  
SPOTKAŃ INFORMACYJNYCH W RAMACH  
GRUPOWEJ INFORMACJI ZAWODOWEJ

SZKOLENIA Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI  
POSZUKIWANIA PRACY

# **I. GRUPOWA PORADA ZAWODOWA**

## **Program porady grupowej:**

### **PRZYGOTOWANIE DO PORUSZANIA SIĘ PO RYNKU PRACY**

#### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Wzbogacanie wiedzy uczestników na temat rynku pracy, metod poszukiwania pracy;  
Umiejętność analizowania ofert pracy oraz aktywnego poszukiwania zatrudnienia.

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

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sępólnie Kraj., zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w zajęciach przez doradcę klienta.

#### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI ZAJĘĆ**

Terminy realizacji zajęć określone zostaną w oparciu o potrzeby zgłaszane przez osoby bezrobotne i pracowników PUP. Zajęcia jednodniowe trwające 180 minut, odbywające się w formie zajęć warsztatowych dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

#### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ Z UWZGLĘDNIENIEM WYMIARU CZASOWEGO**

- Poszerzenie wiedzy na temat lokalnego rynku pracy (podstawowe pojęcia, źródła informacji o rynku pracy, jawny i ukryty rynek pracy, europejski rynek pracy) – 50 min;
- Poznanie metod poszukiwania pracy (omówienie metod poszukiwania pracy, siatki kontaktów, sposobu poszukiwania pracownika przez pracodawcę) – 30 min;
- Zawody nadwyżkowe i deficytowe, Tendencje na rynku pracy (monitoring zawodów deficytowych i nadwyżkowych w powiecie sępoleńskim) – 30 min;
- Sytuacja zatrudnieniowa na lokalnym rynku pracy (aktualne ofert pracy) – 30 min;
- Oferta Urzędu Pracy ( programy rynku pracy) – 35 min
- Ankieta ewaluacyjna – 5 min.

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

- Jankowska A., *Jak skutecznie szukać pracy?*, Wydawnictwo SamoSedno, Warszawa 2012
- Mazerska K., Formela J., Wełnicki P., *Poznaję, Działam, Pracuję*, Podręcznik prowadzenia zajęć w ramach grupowego poradnictwa zawodowego, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2019;
- Prezentacja multimedialna, tablica flipchart, rzutnik, materiały kserograficzne.

# **Program porady grupowej:**

## **DOKUMENTY APLIKACYJNE JAKO WIZYTÓWKA ZAWODOWA**

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Nabywanie umiejętności pisania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych w poszukiwaniu pracy i procesie rekrutacji.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW**

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sępólnie Kraj., zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w zajęciach przez doradcę klienta.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI ZAJĘĆ**

Terminy realizacji zajęć określone zostaną w oparciu o potrzeby zgłaszane przez osoby bezrobotne i pracowników PUP. Zajęcia jednodniowe trwające 180 minut, odbywające się w formie zajęć warsztatowych dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ Z UWZGLĘDNIENIEM WYMIARU CZASOWEGO**

- Rola dokumentów aplikacyjnych w procesie poszukiwania pracy – 30 min;
- Zapoznanie z różnymi schematami dokumentów aplikacyjnych – 30 min;
- Zasady pisania CV i listu motywacyjnego – 40 min;
- Omówienie błędów najczęściej popełnianych w dokumentach aplikacyjnych – 25 min;
- Tworzenie własnego CV i LM – 50 min;
- Ankieta ewaluacyjna – 5 min.

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

- Godlewska E., *Skuteczne CV i list motywacyjny*, Wydawnictwo SamoSedno, Warszawa 2012;
- Mazerska K., Formela J., Wełnicki P., *Poznaję, Działam, Pracuję*, Podręcznik prowadzenia zajęć w ramach grupowego poradnictwa zawodowego, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2019;
- Prezentacja multimedialna, materiały kserograficzne.

# **Program porady grupowej:**

## **SKUTECZNA AUTOPREZENTACJA PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ**

### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Zapoznanie uczestników spotkania z zasadami prowadzenia rozmów z potencjalnymi pracodawcami. Poszerzenie wiedzy z zakresu komunikacji werbalnej i pozawerbalnej.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW**

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sępólnie Kraj., zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w zajęciach przez doradcę klienta.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI ZAJĘĆ**

Terminy realizacji zajęć określone zostaną w oparciu o potrzeby zgłaszane przez osoby bezrobotne i pracowników PUP. Zajęcia jednodniowe trwające 180 minut, odbywające się w formie zajęć warsztatowych dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ Z UWZGLĘDNIENIEM WYMIARU CZASOWEGO**

- Proces komunikacji (komunikacja werbalna i niewerbalna) – 40 min;
- Narzędzia komunikacji – 30 min;
- Autoprezentacja – 25 min;
- Schemat rozmowy i rodzaje rozmów kwalifikacyjnych – 30 min;
- Najczęściej zadawane pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej – 20 min;
- Film szkoleniowy pt. „Rozmowa Kwalifikacyjna” – 30 min
- Ankieta ewaluacyjna – 5 min.

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

- Mazerska K., Formela J., Wełnicki P., *Poznaję, Działam, Pracuję*, Podręcznik prowadzenia zajęć w ramach grupowego poradnictwa zawodowego, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2019;
- Prezentacja multimedialna, film szkoleniowy „Rozmowa kwalifikacyjna” (Synergia).

## **Program porady grupowej:**

### **ASERTYWNOŚĆ W POSZUKIWANIU PRACY**

#### **CEL PORADY GRUPOWEJ**

Kształtowanie umiejętności stosowania zachowań asertywnych w procesie poszukiwania zatrudnienia.

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

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sępólnie Kraj., zainteresowane tematem porady grupowej lub skierowane do udziału w zajęciach przez doradcę klienta.

#### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI ZAJĘĆ**

Terminy realizacji zajęć określone zostaną w oparciu o potrzeby zgłaszane przez osoby bezrobotne i pracowników PUP. Zajęcia jednodniowe trwające 180 minut, odbywające się w formie zajęć warsztatowych dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

#### **PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ Z UWZGLĘDNIENIEM WYMIARU CZASOWEGO**

- Typy zachowań w komunikacji interpersonalnej: asertywność, uległość, agresja – 30 min;
- Pojęcie asertywności – 10 min;
- Prawa asertywności – 30 min;
- Obszary asertywności – 35 min;
- Asertywne zachowania (reagowanie na krytykę, przyjmowanie pochwał) – 40 min;
- Film szkoleniowy pt. „Asertywność” – 30 min
- Ankieta ewaluacyjna – 5 min.

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

- Prezentacja multimedialna, film szkoleniowy pt. „Asertywność” (Synergia).

## **II. GRUPOWA INFORMACJA ZAWODOWA**

### **Program grupowej informacji zawodowej**

#### **RYNEK PRACY I FORMY POMOCY ŚWIADCZONE PRZEZ URZĄD PRACY**

#### **CEL GRUPOWEJ INFORMACJI ZAWODOWEJ**

Pogłębienie wiedzy osób zainteresowanych tematyką sytuacji panującej na lokalnym rynku pracy oraz usługach i instrumentach świadczonych przez Powiatowy Urząd Pracy.

## **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW**

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sępólnie Kraj., zainteresowane tematem grupowej informacji zawodowej.

## **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI ZAJEĆ**

Terminy realizacji spotkań określone zostaną w kwartalnym harmonogramie zajęć udostępnianym na stronie internetowej PUP. Czas trwania spotkania 90 minut.

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

- Rynek pracy: jawny i ukryty – 20 min;
- Siatka kontaktów/znajomości – 20 min;
- Metody poszukiwania pracy – 20 min;
- Omówienie form pomocy świadczonych przez Powiatowy Urząd Pracy – 30 min.

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

- Opracowania własne (prezentacja multimedialna)

# **Program grupowej informacji zawodowej**

## **ABC BEZROBOTNEGO, PRAWA I OBOWIĄZKI OSÓB ZAREJESTROWANYCH.**

### **CEL GRUPOWEJ INFORMACJI ZAWODOWEJ**

Pogłębienie wiedzy osób zainteresowanych tematyką związaną z rejestracją w Urzędzie Pracy oraz przysługującymi prawami i obowiązkami osoby bezrobotnej.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW**

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sępólnie Kraj., zainteresowane tematem grupowej informacji zawodowej.

### **CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI ZAJEĆ**

Terminy realizacji spotkań określone zostaną w kwartalnym harmonogramie zajęć udostępnianym na stronie internetowej PUP. Czas trwania spotkania 120 minut.

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

- Informacje o podstawowych usługach rynku pracy – 30 min;
- Informacje o możliwości uzyskania kwalifikacji zawodowych – 25 min;
- Informacje na temat możliwości podejmowania własnej działalności gospodarczej – 20 min;
- Informacje na temat oczekiwań pracodawców w zakresie kwalifikacji wymaganych od kandydatów – 20 min;
- Informacja o zawodach i ogólnej sytuacji na rynku pracy – 25 min.

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

- Dane statystyczne dotyczące rynku pracy w Powiecie Sępoleńskim;
- Monitoring zawodów deficytowych i nadwyżkowych (barometr zawodów);
- Opracowania własne dotyczące oferty PUP i możliwości korzystania z form pomocy.

## **III. SZKOLENIE Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI POSZUKIWANIA PRACY – SZUKAM PRACY**

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

Program szkolenia „Szukam Pracy” realizowany jest przez 3 tygodnie i składa się z części teoretycznej oraz praktycznej, łącznie całość szkolenia wynosi 80 godzin zegarowych.

### **WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW**

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sępólnie Kraj., zainteresowane udziałem w szkoleniu, które nie posiadają doświadczenia w poszukiwaniu pracy, utraciły motywację do poszukiwania pracy w związku z długotrwałym niepowodzeniem w jej uzyskaniu, chcące powrócić na rynek pracy po długim okresie braku aktywności zawodowej.

### **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***

Codzienne spotkania z doradcą zawodowym oraz aktywne poszukiwanie pracy na lokalnym rynku pracy.

### **KLUCZOWE PUNKTY SZKOLENIA Z PODZIAŁEM NA SESJE I LICZBĘ GODZIN**

<b>DZIEŃ</b>	<b>SESJA</b>	<b>GODZINY</b>
<b>1.</b>	1. Pierwszy dzień szkolenia	<b>2</b>
	2. Metody nauki stosowane podczas szkolenia	<b>1</b>
	3. Reakcje w trudnych sytuacjach	<b>2</b>
<b>2.</b>	4. Kompetencje i predyspozycje zawodowe	<b>5</b>
<b>3.</b>	5. Bariery na drodze do zatrudnienia	<b>2</b>
	6. Zarządzanie sobą podczas poszukiwania pracy	<b>2</b>
<b>4.</b>	7. Analiza rynku pracy	<b>3</b>
	8. Formy zatrudnienia	<b>3</b>
<b>5.</b>	9. Wizytówka zawodowa – dokumenty aplikacyjne	<b>3</b>
<b>6.</b>	10. Sztuka mówienia i prezentacji	<b>3</b>
	11. Zachowania asertywne w poszukiwaniu pracy	<b>2</b>
<b>7.</b>	12. Oferty na rynku pracy	<b>1</b>
	13. Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą	<b>2</b>
<b>8.</b>	14. Rozmowa kwalifikacyjna	<b>3</b>
<b>9.</b>	15. Edukacja dla rynku pracy	<b>2</b>
	16. Plan poszukiwania pracy	<b>2</b>
<b>10.</b>	17. Podjęcie zatrudnienia	<b>2</b>
<b>11.</b>	18. Aktywne poszukiwanie pracy, spotkania indywidualne z doradcą zawodowym oraz zakończenie szkolenia	<b>40</b>

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

Szkolenie organizowane jest zgodnie z programem szkolenia „Szukam Pracy” autorstwa Elżbiety Liwosz, Małgorzaty Nowak, Katarzyny Pankiewicz.