



Konspekt szkolenia

Temat szkolenia/warsztatu	Aktywni na rynku pracy
Grupa docelowa	Osoby poszukujące pracy
Cele szkolenie	Przygotowanie uczestników do aktywnego poszukiwania i znalezienia pracy. Poszczególne etapy zgodne są z cyklem Kolba
Czas trwania szkolenia	18 godzin
Materiały i środki dydaktyczne	Flipchart, kartki A4, długopisy, kolorowe flamastry, karteczki samoprzylepne, markery, sznurek, taśma, makaron, pianki

Czas trwania dzień I	Omawiana tematyka	Metody
9.00 – 11.00	Rozpoczęcie szkolenia <ul style="list-style-type: none"> ✓ Przywitanie się, ✓ Cele spotkania, ✓ Przedstawienie się, ✓ Oczekiwania ✓ Przedstawienie agendy, ✓ Kontrakt, zasady pracy w grupie 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przedstawienie się trenera/wykładowcy ✓ Określenie celów szkolenia. Uczestnicy uzupełniają o własne cele i potrzeby. ✓ Każda osoba wypisuje swoje imię na kartce a następnie do każdej litery z imienia przyporządkowuje „pozytywny” przymiotnik określający własną osobę. Uczestnicy szkolenia przedstawiają swoją osobę. ✓ Przedstaw się – runda, podsumowanie ✓ Ćwiczenie: 2 grupy, każda dostaje arkusz papieru i kolorowe flamastry. Każda grupa wybiera jedną osobę do późniejszego zaprezentowania ćwiczenia. Jedna grupa wypisuje oczekiwania, co do przebiegu szkolenia, druga grupa wypisuje obawy. Przedstawienie wyników. ✓ Przedstawienie agendy szkolenia

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kontrakt –omówienie kontrakt, a następnie uczestnicy zgłaszają propozycje zasad obowiązujących na szkoleniu. Całość notowana jest na flipcharcie, który prowadzący zawiesza w miejscu widocznym przez cały czas trwania szkolenia. <p><u>Materiały na część 1:</u> kartki A4, długopisy, flipchart, markery.</p>
11.00 - 11.15	Przerwa kawowa	
11.15 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poznajemy samego siebie 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykład/prezentacja multimedialna <p>Wykładowca wprowadza uczestników w temat poznawania samego siebie. Pokazuje jak ważna jest umiejętność identyfikacji własnych możliwości oraz ograniczeń, celów i wartości.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Test osobowości LE SENNE'A ✓ Ćwiczenie- „Twój obraz” <p>Do wykonania ćwiczenia doradca przygotowuje wcześniej kolorowe czasopisma, nożyczki, klej, duże arkusze papieru. Rozdaje uczestnikom materiały i prosi aby podczas pracy wymieniali się nimi stosownie do potrzeb. Każdy ma za zadanie powycinać lub powydziierać takie zdjęcia, rysunki, teksty i hasła, które najlepiej go charakteryzują, mówią o jego celach życiowych i zawodowych, marzeniach, planach na przyszłość, wartościach. Następnie każda osoba nakleja na arkuszu papieru przygotowane przez siebie materiały i podpisuje go swoim imieniem. Na zakończenie uczestnicy omawiają swoje prace tzw. „PLAKATY WŁASNEJ OSOBY” i w ten sposób dokonują autoprezentacji swoich wartości, celów, umiejętności. Doradca podsumowuje ćwiczenie zwracając jednocześnie uwagę na różnorodność prezentacji.</p> <p><u>Materiały na część 1:</u> kartki A4, długopisy, flipchart, markery.</p>
13.00-13.30	Przerwa obiadowa	
13.30 – 15.00	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wyznaczanie celów, stawianie czoła wyzwaniom 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykład/prezentacja <p>Wykładowca pokazuje jak ważna w poszukiwaniu i utrzymaniu pracy jest umiejętność wyznaczania celów i ustalania priorytetów. Określenie i dążenie do celu pomaga nam w pokonaniu kryzysu.</p> <p>Ćwiczenie: Podróż bohatera</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Usłyszenie wezwania, 2. Przyjęcie wezwania , 3. Przekroczenie progu, 4. Znalezienie opiekunów,

		<p>5. Stawianie czoła demonowi, 6. Rozwijanie nowych zasobów, 7. Ukończenie zadania</p> <p>Ćwiczenie:</p> <p>Wymień 10 celów, które są dla Ciebie ważne w pracy. Uszereguj je od najistotniejszego do najmniej istotnego.</p> <p><u>Materiały na część 1:</u> kartki A4, długopisy, flipchart, markery.</p>
Dzień II		
9.00- 11.00	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczenie się a poszukiwanie pracy ✓ Przełamywanie barier w uczeniu się 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykład/prezentacja multimedialna <p>Wykładowca wskazuje jak ważna jest rola uczenia się w naszym życiu. Pokazuje jak</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenie: Marshmallow Challenge- uczestnicy szkolenia dzielą się na 4 osobowe grupy. Ich zadaniem jest wybudowanie jak najwyższej wieży z 20 makaronów spaghetti, 1 metra sznurka, 1 metra taśmy klejącej. Na końcu wieży mają zatknąć piankę marshmallow. Wieża musi się utrzymać przez 30 sekund. Ćwiczenie pokazuje w jaki sposób zachodzą procesy uczenia i jak w spóldziałamy w grupie. ✓ Test – Mój sposób uczenia się ✓ Ćwiczenia: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stara/młoda kobieta – przedstawienie obrazka na którym widnieje tak skonstruowany obraz, że jedne osoby widzą starą, a inne młodą kobietę. Wyjaśnienie procesu postrzegania i jego wpływu na nasze postawy oraz sposoby uczenia się. ✓ Test z agrałką – uczestnicy w ciągu trzech minut mają wypisać do czego może posłużyć agrałka. Ćwiczenie ma pokazać, że każdy może myśleć twórczo. <p><u>Materiały na część 1:</u> kartki A4, długopisy, flipchart, markery, spaghetti, sznurek, taśma, pianki</p>
11.00 - 11.15	Przerwa kawowa	
11.15 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Odkrywanie własnych umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykład/ prezentacja multimedialna <p>Wykładowca prezentuje informację na temat czym sa umiejętności, kwalifikacje, kompetencje. Prezentacja ma pomóc uczestnikom zidentyfikować umiejętności, kwalifikacje oraz mocne i słabe strony.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenie: Gospodarstwo agroturystyczne – uczestników dzielimy na

		<p>grupy. Każda grupa ma za zadanie „utworzenie” własnego gospodarstwa agroturystycznego z określeniem zadań i ról w gospodarstwie zgodnie z posiadanymi umiejętnościami. Jest to wprowadzenie do określenia własnych umiejętności, kwalifikacji i zdolności.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Test Kotwic Scheina <p><u>Materiały na część 1:</u> kartki A4, długopisy, flipchart, markery</p>
13.00-13.30	Przerwa obiadowa	
13.30-15.00	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Życiorys i list motywacyjny jako narzędzia w poszukiwaniu pracy. ✓ Rozmowa kwalifikacyjna 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykład/prezentacja multimedialna <p>Omówienie roli życiorysu i listu motywacyjnego oraz zasad ich przygotowania. Pokazanie uczestnikom, że życiorys i list motywacyjny to narzędzia kreowania własnego wizerunku zawodowego.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenie- pisanie życiorysu. Uczestnicy pracują w 2 grupach. Każdy z uczestników dostaje kartkę i pisze 2-4 zdania, które będą początkiem jego życiorysu. Następnie składa kartkę w taki sposób, by kolejna osoba mogła przeczytać tylko ostatnie zdanie i podaje sąsiadowi po lewej stronie. Uczestnicy dopisują na kartach również od 2 do 4 zdań, w ten sam sposób zaginają kartki i podają osobom, które siedzą z lewej strony aż do momentu, gdy życiorys wróci do właściciela. Na zakończenie wszyscy głośno odczytują „swoje życiorysy”. <p>Ćwiczenie pokazuje, że nikt nie zna nas lepiej od nas samych . Pomieszenie faktów, brak odpowiedniej kolejności czy umiejętności nie pasujące do nas mogą budzić zmieszanie i śmiech. Lepiej więc dobrze przygotować się do pisania życiorysu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykład/ jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej. <p>Wykładowca omawia podstawowe zasady przygotowania się do rozmowy kwalifikacyjnej, dress code, savoir vivre, najczęściej zadawane pytania. Ma to pomóc zniwelować stres przed rozmową i pokazać im jak dobrze na niej wypaść.</p> <p><u>Materiały na część 1:</u> kartki A4, długopisy, flipchart, markery</p>