



Aktywizacja zawodowa

Planując własną karierę zawodową należy pamiętać, że każdy z nas stanowi niepowtarzalną indywidualność, mającą określony potencjał rozwojowy. Kariera to droga ku profesjonalnej doskonałości i osiągnięciu satysfakcji w życiu zawodowym. Jak to osiągnąć?

Osoby, które z kolei szukają pracy mają często pytania typu: jak napisać cv i list motywacyjny aby dostać zaproszenie na rozmowę, i jak taką rozmowę z sukcesem przejść?

Szkolenie ma za zadanie udostępnienie wiedzy i praktycznych informacji, jak aktywnie poszukiwać pracy na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy.

Cele warsztatów:

- rozwój umiejętności komunikacyjnych, kształtowanie pozytywnego myślenia i radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- budowanie poczucia własnej wartości, samopoznanie i samoocena, określenie osobistych predyspozycji i preferencji, wzrost motywacji do działania, kreowanie postaw aktywnych i przedsiębiorczych,
- pobudzenie i zmotywowanie do aktywnego i samodzielnego poszukiwania pracy,
- wyposażenie w umiejętności efektywnego poszukiwania pracy i promowania własnej osoby,
- dostarczenie wiedzy na temat zasad poruszania się po rynku pracy.

Aktywizujące metody szkoleniowe:

- Dyskusje moderowane
- Ćwiczenia indywidualne i zespołowe
- Techniki kreatywne
- Scenki i casy
- Testy
- Gry szkoleniowe
- Mini-wykłady

Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju

PROGRAM

1. Osobista analiza SWOT - określenie mocnych i słabych stron w kontekście aktywności na rynku pracy.
2. Analiza wewnętrznego obszaru postrzegania siebie.
3. Pozytywne myślenie i samoakceptacja.
4. Określenie własnych celów i preferencji zawodowych. Efektywne planowanie.
5. Elementy komunikacji interpersonalnej - moje relacje z ludźmi.
6. Umiejętności pozytywnego prezentowania się.
7. Elementy treningu antystresowego, sposoby eliminowania i opanowywania sytuacji stresowych.
8. Mechanizmy funkcjonowania rynku pracy.
9. Źródła informacji o rynku pracy.
10. Oczekiwania pracodawców i pracowników.
11. Bariery w poszukiwaniu pracy.
12. Metody aktywnego szukania pracy - kontakty osobiste, oferty własne i ogłoszenia, umiejętność korzystania z pośrednictwa pracy
13. Zasady sporządzania życiorysu i listu motywacyjnego, podania (indywidualne przygotowanie dokumentacji aplikacyjnej)
14. Rozmowa kwalifikacyjna – czyli jak rozmawiać z pracodawcą



Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju