

**Wykaz zajęć aktywizacyjnych planowanych  
przez Powiatowy Urząd Pracy w Pajęcznie  
na I kwartał 2012r.**

Termin zajęć	Temat zajęć	Godzina rozpoczęcia zajęć
11.01.2012r.	<p><b>Dokumenty aplikacyjne moją wizytówką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznanie zasad i kształtowanie umiejętności pisania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego,</li> <li>➤ co to jest Video CV i do czego służy?</li> </ul> <p>Udział w zajęciach pozwoli poznać zasady pisania dokumentów aplikacyjnych, oraz uzupełnić tradycyjną formę życiorysu poprzez audio-wizualną prezentację.</p>	10:00
18.01.2012r.	<p><b>Bariery na drodze do zatrudnienia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bariery przeszkadzające w znalezieniu pracy,</li> <li>➤ najczęściej stosowane sposoby poszukiwania pracy.</li> </ul> <p>Celem zajęć jest analiza najczęściej stosowanych sposobów poszukiwania pracy, wzbogacenie wiedzy i umiejętności dotyczących aktywnego funkcjonowania na rynku pracy.</p>	10:00
25.01.2012r.	<p><b>Autoprezentacja podczas rozmowy z pracodawcą:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ skuteczne porozumiewanie się,</li> <li>➤ przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej,</li> <li>➤ oczekiwania pracodawcy podczas rozmowy.</li> </ul> <p>Zajęcia te mają na celu przygotowanie do jak najlepszego zaprezentowania się przed pracodawcą, zaakcentowania mocnych stron i nabycia umiejętności odpowiadania na trudne pytania.</p>	10:00

<p><b>01.02.2012r.</b></p>	<p><b>Moja wizytówka zawodowa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznanie zasad i kształtowanie umiejętności pisania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego.</li> </ul> <p>Udział w zajęciach pozwoli poznać zasady pisania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego.</p>	<p><b>10:00</b></p>
<p><b>08.02.2012r.</b></p>	<p><b>Samodzielni w poszukiwaniu pracy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ znajdowanie ofert pracy</li> <li>➤ metody i techniki poszukiwania pracy</li> <li>➤ analiza niepowodzeń w poszukiwaniu pracy,</li> <li>➤ własne ogłoszenie o poszukiwaniu pracy</li> </ul> <p>Uczestnicy poznają techniki znajdowania ofert pracy, dokonają analizy swoich niepowodzeń oraz poznają zasady tworzenia własnej oferty.</p>	<p><b>10:00</b></p>
<p><b>15.02.2012r.</b></p>	<p><b>Plan poszukiwania pracy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aktywna postawa w poszukiwaniu pracy</li> <li>➤ poszukiwanie pracy jako zaplanowany proces</li> </ul> <p>Uczestnicy poznają jakie są strategie pokonywania barier w realizacji planów oraz jak się przygotować do procesu planowania przyszłości zawodowej.</p>	<p><b>10:00</b></p>
<p><b>22.02.2012r.</b></p>	<p><b>Rynek pracy – techniki poszukiwania pracy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ jak skutecznie poruszać się po rynku pracy,</li> <li>➤ metody poszukiwania pracy,</li> <li>➤ zasady skutecznego dialogu z pracodawcą.</li> </ul> <p>Zajęcia te mają na celu przygotowanie uczestników do aktywnego poruszania się po współczesnym rynku pracy oraz do rozmowy kwalifikacyjnej.</p>	<p><b>10:00</b></p>
<p><b>29.02.2012r.</b></p>	<p><b>Pozytywne myślenie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ moje nastawienie do życia,</li> <li>➤ jak zwalczyć negatywne myślenie wywołujące stres,</li> <li>➤ mój osobisty poziom stresu.</li> </ul> <p>Udział w zajęciach pozwoli zidentyfikować reakcje na trudne sytuacje, zmienić sposób myślenia o sytuacji utraty pracy oraz określi sposób radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.</p>	<p><b>10:00</b></p>

07.03.2012r.	<p><b>Moja wizytówka zawodowa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznanie zasad i kształtowanie umiejętności pisania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego.</li> </ul> <p>Udział w zajęciach pozwoli poznać zasady pisania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego.</p>	10:00
14.03.2012r.	<p><b>Analiza niepowodzeń w poszukiwaniu pracy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bariery utrudniające znalezienie pracy,</li> <li>➤ najczęściej stosowane sposoby poszukiwania pracy</li> </ul> <p>Uczestnicy zidentyfikują bariery utrudniające poszukiwanie pracy, nauczą się technik znajdowania ofert pracy oraz poznają twórcze sposoby rozwiązywania problemów.</p>	10:00
21.03.2012r.	<p><b>Szukam pracę:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ reakcja na utratę pracy</li> <li>➤ jak i gdzie wyszukiwać oferty pracy</li> <li>➤ jakie przygotować dokumenty na rozmowę kwalifikacyjną i jak się do niej przygotować?</li> </ul> <p>Uczestnicy poznają sposoby wyszukiwania ofert pracy, poznają zasady przygotowania dokumentów aplikacyjnych, uświadomią sobie fakt zastąpienia postawy biernej aktywnością i samodzielnością.</p>	10:00
28.03.2012r.	<p><b>Skuteczna komunikacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ komunikacja werbalna i niewerbalna,</li> <li>➤ bariery w komunikowaniu się,</li> <li>➤ unikanie niepowodzeń w kontaktach interpersonalnych</li> </ul> <p>Zajęcia mają na celu poszerzenie wiedzy dotyczącej komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Uczestnicy zostaną przygotowani do prezentowania własnych umiejętności, możliwości i wiedzy.</p>	10:00

**Osoby zainteresowane udziałem w poszczególnych zajęciach proszone są o zgłaszanie się najpóźniej 7 dni przed planowanym terminem zajęć do lidera Klubu Pracy osobiście w pokoju numer 107 w siedzibie Powiatowego Urzędu Pracy w Pajęcznie.**