**PROGRAM PORADY GRUPOWEJ**

***PRZYGOTOWANIE DOKUMENTÓW APLIKACYJNYCH   
Z WYKORZYSTANIEM POSIADANYCH UMIEJĘTNOŚCI***

**MIEJSCE:**

Powiatowy Urząd Pracy

**CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI ZAJĘĆ:**

1 dzień / 4 godziny /lekcyjne + przerwy/;

**WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ:**

Osoby bezrobotne lub poszukujące pracy, zarejestrowane w PUP

**CEL:**

1. Poznanie swoich umiejętności, kompetencji, kwalifikacji;
2. Zapoznanie się ze wzorami dokumentów aplikacyjnych;
3. Nabycie umiejętności poprawnego pisana cv, podania, listu motywacyjnego;

**METODY:**

* wykład,
* burza mózgów
* pogadanka
* praca w grupach
* zabawy i gry
* prezentacja filmów

**PLAN NAUCZANIA OKREŚLAJĄCY TEMATY I TREŚCI EDUKACYJNE:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści merytoryczne** | ***Czas trwania*** | ***Niezbędne materiały*** |
| 1. | Prowadzący wita uczestników i przedstawia im tematykę zajęć. Wskazuje na konieczność posiadania dokumentów aplikacyjnych podczas poszukiwania zatrudnienia.  Informuje, że na zajęciach poznamy zasady opracowania dokumentów aplikacyjnych. | *10 min.* | *brak* |
| 2. | **Ćwiczenie 1**  **POZNANIE CZŁONKÓW GRUPY**  Zadaniem każdego z uczestników jest wymyślić nazwę przedmiotu, który zabrałby ze sobą na bezludną wyspę. Przedmiot musi rozpoczynać się na tę samą literę alfabetu, na którą zaczyna się imię uczestnika, np. Zosia – zegarek, Waldek – walizka. W rundce każdy z uczestników przedstawia się imieniem i wymienia przedmiot, który zabrałby ze sobą. Następna osoba w kolejce ma za zadanie powtórzyć imiona i przedmioty wymienione przez poprzedników oraz wypowiedzieć swoje imię i wybrany przedmiot. Każdy kolejny uczestnik ma trudniejsze zadanie, ponieważ powtarza większą liczbę imion i przedmiotów. | *10 min.* | *brak* |
| 3. | **Ćwiczenie 2** **OBRAZ SIEBIE**  Uczestnicy wypełniają materiały zawierające pytanie dotyczące m.in. zainteresowań, cechy charakteru itp. Dzięki temu tworzony jest obraz danej osoby. | *15min.* | *.(załącznik nr 1)* |
|  | **Ćwiczenie 3** **DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE**  Każdy z uczestników omawia na forum grupy jaką szkołę skończył, gdzie do tej pory pracował i co w związku z tym potrafi robić. Grupa uzupełnia – jakie jeszcze umiejętności dana osoba może posiadać pracując na omawianych stanowiskach.  Ćwiczenie ma na celu wyszczególnienie jak największej ilości umiejętności niezbędnych do pisania listu motywacyjnego, a także uświadomienie osobie ile tak naprawdę potrafi. | *20 min.* |  |
| 4. | **MINI WYKŁAD**  Prowadzący w formie wykładu przedstawia bezrobotnym czym są dokumenty aplikacyjne, kiedy składamy w/w dokumenty. Omawia zasady ich pisania, rodzaje oraz formy sporządzania CV, listu motywacyjnego, podania. Rozdaje wzory dokumentów. | *15 min.* | *(załącznik nr 2 i 3)* |
| 5. | **ĆWICZENIE 4** **CV I LIST MOTYWACYJNY**  Uczestnicy podzieleni na grupy 3 - osobowe losują wcześniej przygotowane, wycięte z gazet lub wydrukowane z Internetu, oferty pracy. Każda z grup wymyśla fikcyjną postać (wiek, płeć, wykształcenie itp.) i pisze przykładowe CV i list motywacyjny. Przedstawia później na forum grupy swoją propozycję, która jest analizowana i omawiana przez pozostałych uczestników zajęć. Dzięki temu zadaniu bezrobotni uczą się konstruować CV i list motywacyjny pod konkretną ofertę. | *30 min.* | *Oferty wycięte z gazet, kartki papieru, długopisy* |
| 6. | **ĆWICZENIE 5**  Uczestnicy przygotowują listę doświadczeń, umiejętności i cech, o których możesz wspomnieć w CV lub liście motywacyjnym w następujących sytuacjach:   * chcesz zostać wolontariuszem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy; * starasz się o posadę redaktora w lokalnej gazecie; * chcesz zostać asystentem trenera piłki nożnej pracującego z dziećmi ośmioletnimi; * chcesz zostać instruktorem prowadzącym warsztaty artystyczne (sam zdecyduj jakie) w miejskim ośrodku kultury. | *20 min.* | *Kartki papieru, długopisy, mazaki* |
| 7. | W ramach podsumowania ćwiczenia 4 i 5 prowadzący zajęcia przedstawia uczestnikom najczęstsze błędy popełniane przy pisaniu dokumentów aplikacyjnych. | *10 min.* |  |
| 8. | PREZENTACJA FILMÓW –  <https://youtu.be/zlgEUwGgHb4>[Jak napisać dobre cv? - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=zlgEUwGgHb4) **i** <https://youtu.be/tS0gFsX7cdc>[Jak napisać list motywacyjny? - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=tS0gFsX7cdc) | *10 min* |  |
| 9. | **ĆWICZENIE 6** **INDYWIDUALNE PISANIE CV I LISTU MOTYWACYJNEGO**  Każdy z uczestników wybiera sobie stanowisko pracy na którym chciałby pracować lub też takie o które się aktualnie ubiega. Indywidualnie pisze CV i list motywacyjny wykorzystując wcześniej omówione indywidualne cechy i umiejętności. Jeżeli uczestnicy zajęć wyrażą zgodę prowadzący omawia te dokumenty na forum grupy, gdzie są analizowana i ewentualnie poprawiane. Jeżeli grupa nie wyraża zgody, prowadzący konsultuje indywidualnie razem z bezrobotnym sporządzone dokumenty. | *40 min* | *Kartki papieru, długopis, mazaki* |

**ŚRODKI I MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:**

* papier biały; karteczki; kolorowe mazaki; długopisy; tablica; oferty wycięte z gazet;

**LITERATURA:**

* M.T Ho-Kim, J.F Marti -METODA EDUKACYJNA, Zeszyty Informacyjno-Metodyczne Doradcy Zawodowego, W-wa 1999
* Red. G. Zawadzka, C.Pielok – GOTOWOŚĆ DO ZMIAN-Zeszyty Informacyjno-Metodyczne doradcy zawodowego, W-wa 2000
* <http://cku.rudaslaska.edu.pl/>
* Vademecum Dobrych Praktyk- SCENARIUSZE I PROGRAMY WARSZTATÓW AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ MŁODZIEŻY – Zeszyt 3
* K. Górniak, A. Kablarczyk, WARSZTATY PRACY DORADCY ZAWODOWEGO –POSTEPOWANIE W SYTUACJACH TRUDNYCH I KONFLIKTOWYCH, W-wa 2005
* [Narzędziownik, czyli niezawodne ćwiczenia szkoleniowe – O psychologii](https://opsychologii.pl/narzedziownik-czyli-niezawodne-cwiczenia-szkoleniowe.html)*,* ***Marta Nowakowska***
* **Filmy edukacyjne z platformy internetowej You Tube**

<https://youtu.be/zlgEUwGgHb4> **i** <https://youtu.be/tS0gFsX7cdc>

* [Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl)](https://zpe.gov.pl/a/najtrudniej-jest-mowic-i-pisac-o-sobie---tworzymy-zyciorys-cv-i-list-motywacyjny/DbhavV60r)
* **OPRACOWAŁA:** Paulina Daniłowicz,

**Załącznik nr 1**

**OBRAZ SIEBIE**

1. Co Ci się w Tobie najbardziej podoba?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Co Ci się w Tobie nie podoba?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Zainteresowania:(krótki opis)

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Co lubię i potrafię robić?

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Co lubię, lecz nie potrafię robić?

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Czego na pewno nie lubię robić?

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Cechy, które zaliczam do swoich mocnych stron:

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Cechy, które zaliczam do swoich słabości:

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Zadania i czynności, jakie chciałbym wykonywać:

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Przeciwwskazania zdrowotne jakie posiadam:

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

.

**Załącznik nr 2**

**ŻYCIORYS CHRONOLOGICZNY**

**DANE OSOBISTE:**

Imię i nazwisko: Anna Nowak

Adres: 45-273 Opole, ul. Krótka 4/3

telefon: 077 55 55 555

Data urodzenia: 19.03.1973r.

**WYKSZTAŁCENIE:**

1992 – 1997 Akademia Ekonomiczna we Wrocławiu

kierunek: handel zagraniczny

**DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE:**

2002 – aktualnie praca dorywcza w charakterze tłumacza w biurach turystycznych

w Opolu

1996 – 2001 pilot wycieczek zagranicznych w biurze turystycznym „WAKACJE”

**PRZEBYTE KURSY:**

* kurs prowadzenia księgi przychodów i rozchodów
* kurs pilota wycieczek zagranicznych

**INNE UMIEJĘTNOŚCI:**

* obsługa komputera (znajomość programów pakietu Microsoft Office, MS Word oraz MS Excel)
* prawo jazdy kategorii B

**ZNAJOMOŚĆ JĘZYKÓW OBCYCH:**

* język angielski w stopniu zaawansowanym
* język włoski w stopniu średniozaawansowanym

**CECHY OSOBOWOŚCI:**

* umiejętność pracy zespołowej
* łatwość w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych
* asertywność
* komunikatywność

**ZAINTERESOWANIA:**

* podróże
* sport: tenis

*Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w cv dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a, Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu   
takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Ogólne Rozporządzenie o Ochronie Danych Osobowych).*

**Załącznik nr 3**

**List motywacyjny**

Wrocław, 12.03. 2018r.

Agata Malinowska

ul. Ogólna 34/45

44-444 Jelenia Góra

tel. 0111111111

**I.R.B. Sp. z o.o.**

**ul. Owsiana 14**

**Wałbrzych**

Odpowiadając na ogłoszenie prasowe w Gazecie Wyborczej chciałabym przedstawić swoją kandydaturę na stanowisko Pracownika w Dziale Handlowym.

Posiadam doświadczenia zawodowe w zakresie sprzedaży produktów i usług. Pracując w Firmie handlowej na stanowisku specjalisty ds. sprzedaży zajmowałam się min. obsługą Klienta w biurze, pozyskiwaniem Klientów, utrzymywaniem kontaktów ze stałymi Klientami, prowadzeniem dokumentacji sprzedażowej. Zajmowałam się również organizacją dowozu towaru dla Klienta, zamówieniami towarów od producentów lub dystrybutorów i ich transportem, zaopatrywaniem oddziałów w towar.

W firmie usługowo-produkcyjnej do moich obowiązków należało min. pozyskiwanie Klientów, przygotowywanie ofert, prowadzenie rozmów handlowych i negocjacji, koordynowanie pracy konsultantów oraz wystawianie faktur.

Dodam, że swobodnie obsługuję komputer (Word, Excel). Pracując w dziale handlowym obsługiwałam sprawnie program handlowy Sysman.

Jestem osobą dynamiczną, o dużych zdolnościach interpersonalnych i organizacyjnych.

W przypadku zainteresowania się Państwa moją ofertą chętnie zgłoszę się na rozmowę i będę mogła pełniej przedstawić swoją sylwetkę zawodową.

Z poważaniem

*A. Malinowska /podpis odręczny/*

*Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w cv dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a, Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu   
takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Ogólne Rozporządzenie o Ochronie Danych Osobowych).*