



## WYKAZ PORAD I INFORMACJI GRUPOWYCH PLANOWANYCH W I KWARTALE 2023

Lp.	Temat porady lub informacji grupowej	Cel	Termin	Prowadzący doradcy zawodowi	Przyjmowanie zgłoszeń
<b>STYCZEŃ</b>					
1.	<b>Rynek pracy i źródła informacji istotne do realizacji celów zawodowych</b> Informacja grupowa ONLINE	Przekazanie informacji na temat na rynku pracy- podstawowe pojęcia, źródła informacji o rynku pracy, jawny i ukryty rynek pracy, poznanie zasad nim rządzących i tendencji zmian. Przedstawienie aktualnej sytuacji na lokalnym rynku pracy- dane statystyczne, stopa bezrobocia, monitoring zawodów deficytowych i nadwyżkowych, lokalni pracodawcy i ich oczekiwania, trendy na rynku pracy, oferty pracy, źródła informacji o miejscach pracy. Przedstawienie i omówienie usług oraz instrumentów rynku pracy świadczonych przez Miejski Urząd Pracy, wsparcie osób bezrobotnych w ramach projektów unijnych.	<b>11.01.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
2.	<b>Problem zawodowy to węzeł, który da się rozwiązać</b> Porada grupowa ONLINE	Zdefiniowanie własnego problemu zawodowego. Określenie celów zawodowych i sposobów realizacji za pomocą dostępnych rozwiązań ustawowych.	<b>12.01.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>



# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

3.	<b>Formy wsparcia MUP w zakresie usług i instrumentów rynku pracy</b> Informacja grupowa ONLINE	Przedstawienie i omówienie usług oraz instrumentów rynku pracy świadczonych przez Miejski Urząd Pracy w Kielcach, przekazanie informacji na temat projektów unijnych realizowanych przez MUP, zapoznanie z obecną sytuacją na lokalnym rynku pracy (zapotrzebowanie na dane kwalifikacje, umiejętności i uprawnienia zawodowe, oferty pracy, barometr zawodów).	<b>16.01.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>
4.	<b>Moja wizytówka zawodowa - dokumenty aplikacyjne</b> Porada grupowa ONLINE	Uzupełnienie wiedzy uczestników na temat zasad sporządzania i redagowania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego, uzupełnienie wiedzy uczestników dotyczącej sposobów aplikowania.	<b>17.01.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>
5.	<b>Poznaj usługi i instrumenty rynku pracy</b> Informacja grupowa ONLINE	Przedstawienie i omówienie usług oraz instrumentów rynku pracy świadczonych przez Miejski Urząd Pracy w Kielcach osobom bezrobotnym i poszukującym pracy, przekazanie informacji na temat projektów unijnych realizowanych przez MUP jak również inne instytucje w Kielcach i powiecie kieleckim.	<b>18.01.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>
6.	<b>Szukaj, a znajdziesz. Aktywne poszukiwanie pracy.</b> Porada grupowa ONLINE	Przekazanie wiedzy na temat zasad samodzielnego, efektywnego poszukiwania zatrudnienia, podniesienie poziomu motywacji wewnętrznej do aktywnego i skutecznego poszukiwania zatrudnienia, wzmocnienie pozytywnej postawy wobec poszukiwania pracy i oczekiwań z nią związanych, uświadomienie barier i trudności w kontekście poszukiwania pracy.	<b>19.01.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>



# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

7.	<b>Gra coachingowa Podróż bohatera cz. I i II</b> Porada grupowa CWK	Wsparcie w wyznaczaniu i osiągnięciu istotnych dla graczy celów, w przechodzeniu transformacji i zmiany, wzmocnienie poczucia mocy i motywacji do działania, lepsze poznanie siebie, swoich archetypów, swoich zasobów, swoich cieni, przeszkód w osiągnięciu celów. Uczestnicy podczas oryginalnej „podróży” w formie niekonwencjonalnej gry przygotowują odpowiednią strategię i realny plan działania.	<b>19-20.01.2023 10.00 – 13.00</b>	<b>Edyta Hińcza Przemysława Nowak</b>	<b>MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15</b>
8.	<b>Pierwsze kroki na rynku pracy cz. I i II</b> Porada grupowa CWK	Zapoznanie z aktualną sytuacją na rynku pracy (zapotrzebowanie na dane kwalifikacje, umiejętności i uprawnienia zawodowe, oferty pracy, barometr zawodów). Przedstawienie i omówienie praw i obowiązków pracownika, rodzaje umów o pracę, ubezpieczenia społeczne, prawo do urlopu, wynagrodzenie. Przygotowanie profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych (CV, list motywacyjny).	<b>24-25.01.2023 10.00 – 13.00</b>	<b>Anita Rupala Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20</b>
9.	<b>Sprawdź swoje zainteresowania zawodowe testem KZZ</b> Porada grupowa ONLINE	Określenie swojego indywidualnego profilu zainteresowań zawodowych, na który składa się 11 skal zainteresowań: artystyczna, badawcza, handlowa, komunikacyjna, konwencjonalna, mechaniczna, opiekuńcza, perswazyjna, przedsiębiorcza, realistyczna, społeczna i dwie skale kontrolne (skala aprobaty społecznej i skala reagowania na niepewność), wzmocnienie samoświadomości w znacznym stopniu ułatwi uczestnikom podejmowanie adekwatnych, optymalnych decyzji edukacyjnych i zawodowych, wykorzystanie standaryzowanego testu (KZZ).	<b>26.01.2023 10.00 – 11.00</b>	<b>Edyta Hińcza Przemysława Nowak</b>	<b>MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15</b>



# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

10.	<b>Sprawdź swoje kompetencje testem NBK</b> Porada grupowa ONLINE	Diagnoza/weryfikacja własnych kompetencji zawodowych za pomocą standaryzowanego narzędzia do badania kompetencji (NBK) w celu lepszego planowania ścieżki zawodowej, wyboru zawodu, podniesienia kwalifikacji, efektywniejszego poszukiwania pracy.	<b>27.01.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Edyta Hińcza</b> <b>Przemysława Nowak</b>	<b>MUP Pokój 15</b> <b>Tel. 41 340 60 15</b>
11.	<b>Potrafię porozumiewać się z innymi cz. I i II</b> Porada grupowa CWK	Poznanie zasad skutecznej komunikacji interpersonalnej, poszerzenie wiedzy dotyczącej komunikacji werbalnej, mowy ciała i relacji interpersonalnych, rozwijanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się z innymi, poznanie własnego stylu komunikacji, rola aktywnego słuchania w procesie porozumiewania się, znaczenie emocji w komunikacji interpersonalnej, uświadomienie barier w komunikacji i możliwości ich ograniczania.	<b>26-27.01.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
12.	<b>Aktywizacja zawodowa poprzez formy wsparcia</b> Informacja grupowa CWK	Prezentacja i omówienie usług oraz instrumentów rynku pracy świadczonych przez Miejski Urząd Pracy w Kielcach osobom bezrobotnym i poszukującym pracy, przekazanie informacji na temat projektów unijnych realizowanych przez MUP jak również inne instytucje w Kielcach i powiecie kieleckim.	<b>30.01.2023</b> <b>09.00 – 12.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>
13.	<b>Twój telefon wciąż milczy? Dowiedz się jak przygotować się do rozmowy o pracę.</b> Porada grupowa CWK	Uzupełnienie wiedzy w zakresie przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej, zasad autoprezentacji i skutecznej komunikacji podczas rozmowy z pracodawcą, uświadomienie najczęściej popełnianych błędów na rozmowie kwalifikacyjnej, wskazówki dotyczące odpowiedzi na pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej, zapoznanie z trudnymi pytaniami podczas rozmowy o pracę.	<b>31.01.2023</b> <b>09.00-12.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>



LUTY					
1.	<b>Charakterystyka lokalnego rynku pracy – barometr zawodów</b> Informacja grupowa <b>CWK</b>	Zapoznanie z obecną sytuacją na lokalnym rynku pracy (zapotrzebowanie na dane kwalifikacje, umiejętności i uprawnienia zawodowe, oferty pracy, barometr zawodów), możliwości podniesienia/uzupełnienia i zmiany kwalifikacji zawodowych, usługi i instrumenty rynku pracy.	<b>08.02.2023</b> <b>09.00-12.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>
2.	<b>Nie daj się wykluczyć - metody pokonywania barier w poszukiwaniu pracy</b> Porada grupowa <b>CWK</b>	Podniesienie poziomu motywacji wewnętrznej do aktywnego i skutecznego poszukiwania zatrudnienia, wzmocnienie pozytywnej postawy wobec poszukiwania pracy i oczekiwań z nią związanych, rozwijanie umiejętności pozwalających przezwyciężyć bariery osobiste, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa w poruszaniu się po rynku pracy.	<b>09.02.2023</b> <b>09.00-12.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>
3.	<b>Nie daj się zaskoczyć - jak osiągnąć sukces na rozmowie kwalifikacyjnej</b> Porada grupowa <b>CWK</b>	Przygotowanie uczestników do rozmowy kwalifikacyjnej, uświadomienie uczestnikom jak ważny jest odpowiedni dobór pracownika do firmy, zapoznanie uczestników z przykładowymi pytaniami, które mogą paść na rozmowie kwalifikacyjnej, przekonanie uczestników o celowości zadawania pytań.	<b>10.02.2023</b> <b>09.00-12.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>
4.	<b>Charakterystyka lokalnego rynku pracy – barometr zawodów</b> Informacja grupowa <b>ONLINE</b>	Zapoznanie z obecną sytuacją na lokalnym rynku pracy (zapotrzebowanie na dane kwalifikacje, umiejętności i uprawnienia zawodowe, oferty pracy, barometr zawodów), możliwości podniesienia/uzupełnienia i zmiany kwalifikacji zawodowych, usługi i instrumenty rynku pracy.	<b>09.02.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>



# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

5.	<b>Co musisz wiedzieć, żeby dobrze wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej?</b> Porada grupowa ONLINE	Nabycie umiejętności autoprezentacji i skutecznej komunikacji podczas rozmowy z pracodawcą, uświadomienie najczęściej popełnianych błędów na rozmowie kwalifikacyjnej, zapoznanie z trudnymi pytaniami podczas rozmowy kwalifikacyjnej.	<b>10.02.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>
6.	<b>Rynek pracy bez tajemnic</b> Informacja grupowa ONLINE	Przedstawienie aktualnej sytuacji na lokalnym rynku pracy, zawody deficytowe i nadwyżkowe (barometr zawodów), lokalni pracodawcy (potrzeby i oczekiwania), trendy na rynku pracy. Oferta MUP (narzędzia, usługi i instrumenty rynku pracy)	<b>15.02.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
7.	<b>Profesjonalne dokumenty aplikacyjne – wizytówką na rynku pracy</b> Porada grupowa ONLINE	Uzupełnienie wiedzy uczestników w zakresie samodzielnego sporządzania i redagowania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego (rodzaje dokumentów aplikacyjnych, formy CV, najczęściej popełniane błędy w dokumentach aplikacyjnych, struktura CV i LM), dokumenty aplikacyjne atrakcyjne na rynku pracy zgodne z oczekiwaniami pracodawców, wskazówki dotyczące zasad i sposobów aplikowania.	<b>16.02.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
8.	<b>Warsztat komunikacji – przygotuj się do rozmowy z pracodawcą</b> Porada grupowa <b>CWK</b>	Poznanie własnego stylu komunikacji – mocne strony i obszary do rozwoju. Nabycie umiejętności dostosowania stylu komunikacji do typu odbiorcy/pracodawcy. Identyfikacja błędów i barier w komunikacji. Udzielanie informacji zwrotnej.	<b>16.02.2023</b> <b>09.30 – 12.30</b>	<b>Edyta Hińcza</b> <b>Przemysława Nowak</b>	<b>MUP Pokój 15</b> <b>Tel. 41 340 60 15</b>



# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

9.	<b>Warsztat motywacji – przygotuj się do działania, zrób plan</b> Porada grupowa CWK	Rozwijanie wewnętrznej motywacji przez określenie listy priorytetów i celów. Określenie własnego kodu motywacji za pomocą kwestionariusza – DNA motywacyjne. Tworzenie strategii realizacji celu zawodowego.	<b>17.02.2023 09.30 – 12.30</b>	<b>Edyta Hińcza Przemysława Nowak</b>	<b>MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15</b>
10.	<b>Nowe kwalifikacje, nowe szanse (barometr zawodów). Charakterystyka lokalnego ryнку pracy</b> Informacja grupowa ONLINE	Przekazanie wiadomości na temat możliwości uzupełniania, podnoszenia i zdobywania kwalifikacji zawodowych, charakterystyka lokalnego rynku pracy (barometr zawodów) w odniesieniu do planowania przyszłości zawodowej. Przedstawienie i omówienie usług oraz instrumentów rynku pracy świadczonych przez Miejski Urząd Pracy w Kielcach osobom bezrobotnym i poszukującym pracy. Udzielenie informacji na temat form wsparcia MUP oraz innych instytucji w aspekcie nabywania nowych kwalifikacji.	<b>21.02.2023 10.00 – 11.00</b>	<b>Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52</b>
11.	<b>Dokumenty aplikacyjne – naszą wizytówką..</b> Porada grupowa ONLINE	Uzupełnienie wiedzy uczestników na temat zasad sporządzania i redagowania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego, omówienie roli dokumentów aplikacyjnych w procesie rekrutacji i selekcji przekazanie informacji niezbędnych do pozytywnego przedstawienia siebie w dokumentach aplikacyjnych.	<b>22.02.2023 10.00 – 11.00</b>	<b>Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52</b>



12.	<b>Dokumenty aplikacyjne</b> Porada grupowa CWK	Uzupełnienie wiedzy uczestników w zakresie samodzielnego sporządzania i redagowania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego (rodzaje dokumentów aplikacyjnych, formy CV, najczęściej popełniane błędy w dokumentach aplikacyjnych, struktura CV i LM), dokumenty aplikacyjne atrakcyjne na rynku pracy zgodne z oczekiwaniami pracodawców, wskazówki dotyczące zasad i sposobów aplikowania.	<b>21.02.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>
13.	<b>Autoprezentacja – czyli jak zrobić dobre wrażenie na pracodawcy?</b> Porada grupowa CWK	Poszerzenie wiedzy z zakresu autoprezentacji. Nabycie umiejętności odpowiedniego budowania i efektywnego zarządzania swoim wizerunkiem w kontaktach zawodowych i prywatnych; odkrywanie mocnych stron uczestników. Doskonalenie umiejętności autoprezentacji i skutecznej komunikacji podczas rozmowy z pracodawcą. Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą; udzielanie odpowiedzi na przykładowe pytania pracodawców; formułowanie własnych pytań.	<b>22.02.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>
14.	<b>Dobra aplikacja atrybutem profesjonalisty</b> Porada grupowa CWK	Uzupełnienie wiedzy na temat sporządzania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego w procesie rekrutacji. Sposoby aplikowania.	<b>23.02.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>





# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

15.	<b>Staranne przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej – wyznacznikiem sukcesu</b> Porada grupowa <b>CWK</b>	Przygotowanie do spotkania z pracodawcą, poznanie zasad dobrej autoprezentacji. Błędy popełniane podczas rozmów kwalifikacyjnych.	<b>24.02.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
16.	<b>Poznaj lokalny rynek pracy</b> Informacja grupowa ONLINE	Przekazanie informacji o sytuacji na rynku pracy w Kielcach i w woj. świętokrzyskim, dane statystyczne - stopa bezrobocia na tle kraju, barometr zawodów - zawody deficytowe i nadwyżkowe, lokalni pracodawcy - ranking, potrzeby i oczekiwania, trendy na rynku pracy - opinie pracodawców i poszukujących zatrudnienia, aktualna oferta MUP, metody i techniki aktywnego poszukiwania zatrudnienia.	<b>28.02.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Edyta Hińcza</b> <b>Przemysław Nowak</b>	<b>MUP Pokój 15</b> <b>Tel. 41 340 60 15</b>
<b>MARZEC</b>					
1.	<b>Akademia aktywnego 50 – latka cz. I - III</b> Porada grupowa <b>CWK</b>	Aktywizacja zawodowa osób bezrobotnych powyżej 50 roku życia zarejestrowanych w Miejskim Urzędzie Pracy w Kielcach. która przez kompleksowe wsparcie uwzględniające indywidualne potrzeby uczestników doprowadzi do podjęcia przez nich zatrudnienia. Bilans własnych możliwości, umiejętności i predyspozycji zawodowych, uczenie się pozytywnego myślenia, analiza niepowodzeń w poszukiwaniu pracy, przygotowanie profesjonalnego portfolio, przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.	<b>01 -03.03.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>



# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

2.	<b>Jak skutecznie poszukiwać pracy</b> Informacja grupowa ONLINE	Przekazanie informacji na temat metod i technik aktywnego poszukiwania pracy i zdobywania doświadczenia zawodowego. Uświadomienie konieczności zdobywania i doskonalenia rozmaitych umiejętności podnoszących atrakcyjność na rynku pracy. Informacje dotyczące aktualnej sytuacji na rynku pracy - zawody deficytowe i nadwyżkowe, lokalni pracodawcy i ich oczekiwania, zapotrzebowanie na dane kwalifikacje, umiejętności zawodowe, źródła informacji o miejscach pracy. Wsparcie oferowane przez MUP - możliwości skorzystania z wybranych usług oraz instrumentów rynku.	<b>08.03.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
3.	<b>Sprawdź swoje kompetencje osobiste i zawodowe</b> Porada grupowa ONLINE	Poznanie własnego potencjału zawodowego i osobistego, odkrycie mocnych i słabych stron, zainteresowań zawodowych. Sposoby doskonalenia własnych kompetencji.	<b>09.03.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
4.	<b>ABC poszukiwania pracy</b> Informacja grupowa <b>CWK</b>	Nabycie umiejętności aktywnego poszukiwania pracy, uświadomienie barier i trudności w kontekście poszukiwania pracy, poznanie sposobów określania i realizacji celu zawodowego	<b>08.03.2023</b> <b>09.00 – 12.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>
5.	<b>Poznaj samego siebie – odkryj swój potencjał cz. I i II</b> Porada grupowa <b>CWK</b>	Poznanie własnego potencjału, odkrywanie mocnych stron, określenie predyspozycji, umiejętności, zainteresowań zawodowych, wartości pod kątem preferowanego zatrudnienia. Sporządzenie bilansu kompetencji zawodowych.	<b>09-10.03.2023</b> <b>09.00 – 12.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>



<b>6.</b>	<b>Stwórz własne dzieło sztuki – warsztaty kreatywne dla osób uzdolnionych plastycznie - decoupage</b> Porada grupowa <b>CWK</b>	Zbadanie poziomu własnej manualności ( zręczności, zdolności, talentu) w jednej z dziedzin artystycznych związanych ze zdobieniem przedmiotów techniką decoupage. Nabycie praktyk samodzielnego tworzenia, przerabiania i naprawy rzeczy. Poznanie funkcjonowania zawodowego w przestrzeni rękodziela i rzemiosła. Nabycie przekonania na temat możliwości własnego rozwoju zawodowego i stworzenia potencjalnych warunków do zorganizowania sobie materialnego bytu w ramach własnych zainteresowań, pasji. Pozyskanie wiedzy jak - wykorzystać swój manualny potencjał w celu aktywizacji zawodowej poprzez samo zatrudnienie (rejestrowane bądź nierejestrowane).. Zmiana swojej postawę z biernej, wycofanej na bardziej aktywną. Pozyskanie umiejętność formułowania własnych celów zawodowych i osobistych – wyznaczanie priorytetów. Zwiększenie energii i siły do działania lub inicjowania zmian.	<b>13-15.03.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Agnieszka Andrasik</b> <b>Barbara Milik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
<b>7.</b>	<b>Aktywizacja zawodowa poprzez formy wsparcia</b> Informacja grupowa ONLINE	Przedstawienie i omówienie usług oraz instrumentów rynku pracy świadczonych przez Miejski Urząd Pracy w Kielcach osobom bezrobotnym i poszukującym pracy, przekazanie informacji na temat projektów unijnych realizowanych przez MUP jak również inne instytucje w Kielcach i powiecie kieleckim.	<b>14.03.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>



# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

8.	<b>ABC poszukiwania pracy</b> Porada grupowa ONLINE	Nabycie umiejętności aktywnego poszukiwania pracy, uświadomienie barier i trudności w kontekście poszukiwania pracy, poznanie sposobów określania i realizacji celu zawodowego.	<b>15.03.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>
9.	<b>Kurs inspiracji</b> <b>cz. I – IV</b> Porada grupowa <b>CWK</b>	Wzbudzenie w uczestnikach motywacji do tego, by aktywniej podchodzili do swojej przyszłości zawodowej, uświadomienie uczestnikom ich możliwości działania, wzmocnienie poznania i zrozumienia samego siebie i otaczającego świata. Doświadczenia uczestników przetwarza się w kontekście psychologicznym i społecznym, uświadomienie uczestnikom konieczności wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje życie oraz znaczenia gotowości do zmian.	<b>16-21.03.2023</b> <b>09.00 – 12.00</b>	<b>Edyta Hińcza</b> <b>Przemysław Nowak</b>	<b>MUP Pokój 15</b> <b>Tel. 41 340 60 15</b>
10.	<b>To warto wiedzieć - formy wsparcia MUP Kielce w zakresie usług oraz instrumentów rynku pracy</b> Informacja grupowa ONLINE	Prezentowanie i omówienie usług oraz instrumentów rynku pracy świadczonych przez Miejski Urząd Pracy w Kielcach osobom bezrobotnym i poszukującym pracy, przekazanie informacji na temat projektów unijnych realizowanych przez MUP jak również inne instytucje w Kielcach i powiecie kieleckim.	<b>21.03.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>



11.	<b>Trudne pytania, łatwe odpowiedzi. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej</b> Porada grupowa ONLINE	Przygotowanie do spotkania z pracodawcą, poznanie zasad prowadzenia rozmów kwalifikacyjnych, rozwijanie umiejętności autoprezentacji i skutecznej komunikacji w trakcie interview, przygotowanie uczestników do prezentowania swoich możliwości, umiejętności, wiedzy. Trudne pytania pracodawców - jak na nie odpowiadać, nabycie umiejętności budowania zaufania pracodawcy. Najczęściej popełniane błędy podczas rozmowy kwalifikacyjnej.	<b>22.03.2023</b> <b>10.00 – 11.00</b>	<b>Anna Sołtys</b> <b>Edyta Pawlik-Matla</b>	<b>MUP Pokój 41</b> <b>Tel. 41 340 60 52</b>
12.	<b>Chcieć i móc - warsztat budowania motywacji</b> Porada grupowa CWK	Czym jest motywacja, proces motywacyjny w odniesieniu do potrzeb i rezultatów, motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, rozpoznanie osobistego poziomu oraz kierunku motywacji, motywatory i de motywatory - co zmienić w sobie aby zacząć działać. Sposoby stawiania celów i planowanie swoich działań. Znaczenie motywacji w procesie poszukiwania pracy - analiza czynników motywujących do podjęcia aktywności zawodowej.	<b>23.03.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>
13.	<b>Fart to coś, co przytrafia się, kiedy przygotowanie spotyka się z okazją</b> Informacja grupowa CWK	Przedstawienie aktualnej sytuacji na lokalnym rynku pracy, zawody deficytowe i nadwyżkowe (barometr zawodów), lokalni pracodawcy (potrzeby i oczekiwania), trendy na rynku pracy, sposoby pozyskiwania informacji. Oferta MUP (narzędzia, usługi i instrumenty rynku pracy)	<b>24.03.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Barbara Milik</b> <b>Agnieszka Andrasik</b>	<b>MUP</b> <b>Pokój 16</b> <b>Tel. 41 340 60 16</b>



# Miejski Urząd Pracy w Kielcach

ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, tel. (+48) 41-340-60-55, fax. (+48) 41-340-60-80, kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl, www.mupkielce.praca.gov.pl

14.	<b>Poznaj swoje zainteresowania i preferencje zawodowe – KZZ cz. I i II</b> Porada grupowa CWK	Określenie indywidualnego profilu zainteresowań zawodowych, rozwój samoświadomości, wzmocnienie poczucia własnej wartości, sprecyzowanie w jakich obszarach zawodowych osoba mogłaby efektywnie funkcjonować i realizować się zawodowo, wsparcie w podejmowaniu adekwatnych, optymalnych decyzji zawodowych, wykorzystanie standaryzowanego testu – KZZ.	<b>28-29.03.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>
15.	<b>Jak Cię widzą, tak Cię piszą - komunikacja interpersonalna</b> Porada grupowa CWK	Poznanie zasad skutecznej komunikacji interpersonalnej, poszerzenie wiedzy dotyczącej komunikacji werbalnej, mowy ciała i relacji interpersonalnych, rozwijanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się z innymi, poznanie własnego stylu komunikacji, rola aktywnego słuchania w procesie porozumiewania się, znaczenie emocji w komunikacji interpersonalnej, uświadomienie barier w komunikacji i możliwości ich ograniczania.	<b>30.03.2023</b> <b>10.00 – 13.00</b>	<b>Anita Rupala</b> <b>Małgorzata Boksa</b>	<b>MUP Pokój 40</b> <b>Tel. 41 340 60 20</b>