



## Zakres tematyczny szkoleń:

### ***1. Warsztat motywacyjny nastawiony na zmianę życia i funkcjonowania oraz uczenie lepszemu radzeniu sobie w codziennej rzeczywistości***

#### **Szczegółowa tematyka:**

- motywowanie do zmiany - obecna sytuacja życiowa, tworzenie obszaru preferowanej przyszłości, korzyści jakie wynikną z podjętej zmiany, czynniki zwiększające szansę na poprawę jakości życia.
- warunki efektywnej zmiany - co zrobić aby zmiana była możliwa, efektywna i trwała,
- najważniejsze role (rodzinne, środowiskowe) -jak lepiej w nich funkcjonować?
- podstawowe umiejętności przydatne w radzeniu sobie w codziennym życiu i ich rozwijanie.

**Model teoretyczny:** w ramach szkolenia i warsztatu motywacyjnego odnosimy się głównie do modelu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR lub SBFT).

**Metody pracy:** metoda warsztatowo-treningowa.

Techniki i narzędzia: psychoedukacja, praca własna uczestników, praca w parach, praca z materiałami pomocniczymi, pytania cyrkularne, informacje zwrotne.

### ***2. Warsztat dotyczący rozwijania ważnych umiejętności społecznych i psychologicznych przydatnych w aktywnym poszukiwaniu pracy.***

#### **Proponowana tematyka:**

- komunikacja interpersonalna,
- asertywność,

- ❑ formułowanie celów życiowych i ich realizowanie,
- ❑ racjonalne podejmowanie decyzji,
- ❑ radzenie sobie ze stresem,
- ❑ budowanie poczucia własnej wartości,
- ❑ konstruktywne rozwiązywanie problemów,
- ❑ poszukiwanie pomocy i korzystanie ze wsparcia,
- ❑ autoprezentacja.

**Metoda pracy:** warsztatowo-treningowa.

### **3. Doradztwo zawodowe i określanie przydatności do zawodu**

**-Warsztat aktywnego poszukiwania pracy oraz indywidualne określanie przydatności zawodowej**

#### **Cele modułu doradztwa zawodowego:**

##### **Ogólne:**

- podejmowanie odpowiedzialności za budowanie spójnego planu zawodowego
- rozwijanie umiejętności i zdobywanie informacji, pozwalających BO przezwyciężyć jego bariery osobiste

##### **Specyficzne dla każdego uczestnika:**

- identyfikacja zasobów indywidualnych
- pozytywne formułowanie oczekiwań wiążących się z poszukiwaniem pracy
- zwiększenie poczucia osobistego bezpieczeństwa w poruszaniu się w środowisku pracy
- zwiększenie zdolności dostosowywania się do zmieniających się nowych okoliczności, jakie oferuje rynek pracy, przy utrzymaniu lub też dostosowaniu swojego indywidualnego planu integracji zawodowej oraz poszerzeniu zakresu alternatywnych działań
- opracowanie indywidualnego planu działania (w tym edukacja, wybór zawodu, podnoszenie kwalifikacji zawodowych)

#### **I. Spotkania grupowe-warsztat aktywnego poszukiwania pracy-**

Spotkania grupowe mają na celu wsparcie zaangażowania BO oraz motywowanie go do podejmowania działań związanych z poszukiwaniem informacji i aktywnością na rynku pracy. Grupa daje możliwość wymiany doświadczeń, konfrontacji, budowania więzi społecznych. Umożliwia także jednoczesne przekazanie wiedzy (informacji) wszystkim uczestnikom.

#### **II. Spotkania indywidualne z doradcą zawodowym**

Cztery (godzinne) spotkania indywidualne z doradcą zawodowym mają na celu określenie zasobów indywidualnych i zawodowych BO, określenie celów zawodowych BO i opracowanie indywidualnego planu działania przez BO.

Spotkanie te będą merytorycznie oparte o następujące elementy:

- Świadomość celów zawodowych i określenie problemu zawodowego
- Plany zawodowe klienta – określenie indywidualnych wstępnych celów zawodowych
- Zainteresowania i wartości
- Cechy osobowości i temperamentu jako elementy wspierające lub utrudniające znalezienie pracy – wykorzystanie wyników testów psychologicznych
- Zbadanie zainteresowań i preferencji zawodowych beneficjentów ostatecznych
- Formułowanie celów zawodowych
- Indywidualna analiza dokumentów aplikacyjnych
- Sporządzenie indywidualnego planu działania BO , wzbudzenie pozytywnej motywacji do podjęcia zmian w karierze

#### **4. Indywidualne spotkania motywujące i wspierające z psychologiem**

Dwa spotkania na początku programu o charakterze motywującym do udziału w programie oraz dwa spotkania wspierające podczas realizacji programu szkoleń (w fazie końcowej).

#### **5. Szkolenie dla opiekunek osób starszych.**

**Prowadzący:** lekarze, psycholodzy, pracownicy socjalni, pielęgniarki.

**Metody pracy:** wykłady, warsztaty, ćwiczenia.

**Tematyka:**

- Fizjologia i psychologia starzenia się-blok 15 godzin,
- Typowe schorzenia okresu starzenia się- blok 5 godzin,
- Zasady bezpieczeństwa w sprawowaniu opieki nad osobą starszą-15 godzin,
- Pierwsza pomoc przedmedyczna –blok 15 godzin,
- Opieka nad osobą starszą-blok 40 godzin,
- Potrzeby osób starszych- 10 godzin,
- Efektywna komunikacja z osobami starszymi-trudności i bariery, jak je pokonywać- blok 10 godzin,
- Sposoby aktywizacji osób starszych- 10 godz.

Możliwe są również 1- dniowe **praktyki w domu pomocy społecznej**, dające uczestnikom szansę zaznajomienia się z zasadami i formami opieki nad osobami starszymi oraz przećwiczenia w praktyce nabytych umiejętności.

## **6. SZKOLENIE „Nowoczesny sprzedawca” (z obsługą kas fiskalnych)**

**Prowadzący:** psychologzy, specjaliści BHP i prawa pracy, specjaliści-serwisanci kas fiskalnych.

**Metody pracy:** wykłady, warsztaty, ćwiczenia.

### **Tematyka:**

- Podstawowe umiejętności profesjonalnego sprzedawcy-blok 8 godzin,
- Obsługa klienta-blok 8 godzin,
- Techniki sprzedaży- blok 7 godzin,
- Współpraca w zespole- blok 7 godzin,
- Podstawowe przepisy prawne związane ze sprzedażą towarów i usług- 4 godziny,
- Podstawowe prawa i obowiązki pracownicze- blok 5 godzin,
- Rodzaje umów zawieranych z pracownikami-blok 5 godziny,
- Sposoby rozwiązywania umów o pracę- 2 godziny,
- Przepisy regulujące zatrudnianie kobiet-2 godziny,
- Odpowiedzialność sprzedawcy-3 godziny,
- Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy-4 godziny,
- Zagrożenia czynnikami występującymi w trakcie pracy na zajmowanym stanowisku- 3 godziny,
- Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń– 3 godziny,
- Rozdaje fiskalnych, budowa kasy-7 godziny,
- Czynności przy obsłudze kasy- 8 godziny,
- Zasady BHP związane z obsługą kasy- 3 godziny,
- Praktyczna nauka obsługi kas fiskalnych- 21 godzin