



WYKAZ PORAD I INFORMACJI GRUPOWYCH PLANOWANYCH W I KWARTALE 2022

Lp.	Temat porady lub informacji grupowej	Cel	Termin	Prowadzący doradcy zawodowi	Przyjmowanie zgłoszeń
STYCZEŃ					
1.	Usługi i instrumenty rynku pracy 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).	12.01.2022 10.00 – 11.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
2.	Kurs inspiracji cz. I-IV porada grupowa KPT	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.	13-18.01.2022 10.00 – 13.00	Edyta Hińcza Przemysława Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15



3.	Co muszę wiedzieć, aby skuteczniej radzić sobie na otwartym rynku pracy? 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 jak również inne instytucje zajmujące się problematyką bezrobocia.	14.01.2022 10.00 – 11.00	Agnieszka Andrasik Barbara Milik	MUP Pokój 32 i 16 Tel. 41 340 60 97 Tel. 41 340 60 16
4.	Trudne pytania, łatwe odpowiedzi - przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej 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.	19.01.2022 10.00 – 11.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 32 i 16 Tel. 41 340 60 97 Tel. 41 340 60 16
5.	Pokonaj bariery - zdobądź pracę. Bądź skuteczny na rynku pracy cz. I i II porada grupowa KPT	Nabycie wiedzy niezbędnej do aktywnego i skutecznego poszukiwania zatrudnienia, podniesienie poziomu motywacji wewnętrznej do podejmowania samodzielnych działań na rynku pracy, wzmocnienie pozytywnej postawy wobec poszukiwania pracy, rozwijanie umiejętności pozwalających przezwyciężyć bariery osobiste, zwiększenie zdolności, dostosowywania się do zmian na rynku pracy zwiększenie szans na zatrudnienie.	20-21.01.2022 09.00 – 12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



6.	Pierwszy krok w kierunku pracy cz. I i II porada grupowa KPT	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).	25-26.01.2022 10.00 – 13.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
7.	Co warto wiedzieć o usługach i instrumentach rynku pracy 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.	26.01.2022 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
8.	Moja wizytówka to nie tylko dokumenty aplikacyjne – wiedza o rynku pracy informacja grupowa KPT	Pozyskanie wiedzy na temat specyfiki regionalnego rynku pracy. Poznanie narzędzi za pomocą których można skuteczniej szukać zatrudnienia (barometr zawodów). Przedstawienie źródeł informacji o ofertach pracy zwykłych i subsydiowanych.	27.01.2022 10.00 – 13.00	Agnieszka Andrasik Barbara Milik	MUP Pokój 32 i 16 Tel. 41 340 60 97 Tel. 41 340 60 16
9.	Metody poszukiwania pracy. Jak skutecznie znaleźć zatrudnienie? porada grupowa ONLINE	Wzmocnienie motywacji i pozytywnej postawy do aktywnego szukania pracy, charakterystyka lokalnego rynku pracy (barometr zawodów), poznanie technik i metod szukania pracy.	27.01.2022 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



10.	Moja wizytówka to nie tylko dokumenty aplikacyjne - przygotowanie do szukania zatrudnienia porada grupowa KPT	Przygotowanie się do wejścia/powrotu na otwarty rynek pracy, rozpoznanie mocnych i słabych stron, wzmocnienie poczucia kompetencji i pewności siebie, doskonalenie autoprezentacji.	28.01.2022 10.00 – 12.00	Agnieszka Andrasik Barbara Milik	MUP Pokój 16 i 32 Tel. 41 340 60 16 Tel. 41 340 60 97
LUTY					
1.	Sprawdź swoje kompetencje porada grupowa ONLINE	Poznanie posiadanych kompetencji pod kątem zawodowym i uzupełnienie wiedzy o tym jak je doskonalić, wykorzystanie standaryzowanego narzędzia testowego do badania kompetencji (NBK).	04.02.2022 10.00 – 11.00	Przemysława Nowak Edyta Hińcza	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
2.	Charakterystyka lokalnego rynku pracy informacja grupowa ONLINE	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.	08.02.2022 10.00 – 11.00	Małgorzata Boksa Anita Rupala	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
3.	Internet przydatny w poszukiwaniu pracy porada grupowa ONLINE	Przedstawienie i omówienie metod poszukiwania pracy przez Internet: - serwisy społecznościowe, fora i blogi internetowe, wyszukiwarki ofert pracy, narzędzia, które pomogą znaleźć pracę.	09.02.2022 10.00 – 11.00	Małgorzata Boksa Anita Rupala	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20



4.	Jak skutecznie poszukiwać pracy informacja grupowa ONLINE	Przekazanie wiedzy na temat metod i strategii samodzielnego, efektywnego poszukiwania pracy i zdobywania doświadczenia zawodowego. Uświadomienie konieczności zdobywania i doskonalenia rozmaitych umiejętności podnoszących atrakcyjność na rynku pracy. Uzupełnienie informacji dotyczących lokalnego rynku pracy, zawody deficytowe i nadwyżkowe, lokalni pracodawcy ich potrzeby, oczekiwania. Formy wsparcia oferowane przez MUP.	10.02.2022 10.00 – 11.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 i 32 Tel. 41 340 60 16 Tel. 41 340 60 97
5.	Moja wizytówka zawodowa - dokumenty aplikacyjne porada grupowa KPT	Uzupełnienie wiedzy uczestników na temat zasad sporządzania i redagowania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego, uzupełnienie wiedzy uczestników dotyczącej sposobów aplikowania.	15.02.2022 10.00 – 13.00	Małgorzata Boksa Anita Rupala	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
6.	Formy wsparcia w zakresie usług i instrumentów rynku pracy 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 oraz inne instytucje w Kielcach i powiecie kieleckim, zapoznanie z obecną sytuacją na lokalnym rynku pracy.	15.02.2022 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
7.	Jak dobrze wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej? porada grupowa KPT	Nabycie umiejętności autoprezentacji i skutecznej komunikacji podczas rozmowy z pracodawcą, uświadomienie najczęściej popełnianych błędów na rozmowie kwalifikacyjnej, zapoznanie z trudnymi pytaniami podczas rozmowy kwalifikacyjnej.	16.02.2022 10.00 – 13.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20



8.	Dokumenty aplikacyjne moją wizytówką 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.	16.02.2022 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
9.	Gra coachingowa Podróż bohatera cz. I i II porada grupowa KPT	Wsparcie w wyznaczaniu i osiągnięciu istotnych dla graczy celów, w przechodzeniu zmian, wzmocnienie poczucia mocy i motywacji do działania, lepsze poznanie siebie, swoich archetypów, swoich zasobów, swoich cieni, przeszkód w osiągnięciu celów	17-18.02.2022 10.00 – 13.00	Przemysława Nowak Edyta Hińcza	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
10.	Dobrze sformułowany problem to problem w połowie rozwiązany porada grupowa ONLINE	Zdefiniowanie własnego problemu zawodowego. Określenie celów zawodowych i sposobów realizacji za pomocą dostępnych rozwiązań ustawowych.	17.02.2022 10.00 – 11.00	Agnieszka Andrasik Barbara Milik	MUP Pokój 32 i 16 Tel. 41 340 60 97 Tel. 41 340 60 16
11.	Przedstaw się z najlepszej strony. Efektywne CV i skuteczna rozmowa kwalifikacyjna cz. I i II porada grupowa KPT	Przekazanie wiadomości na temat zasad sporządzania i redagowania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego, uzupełnienie wiedzy uczestników dotyczącej sposobów aplikowania, przekazanie informacji niezbędnych w przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej, omówienie zasad autoprezentacji i skutecznej komunikacji podczas rozmowy	22-23.02.2022 09.00 – 12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



		z pracodawcą, uświadomienie najczęściej popełnianych błędów na rozmowie kwalifikacyjnej, wskazówki dotyczące odpowiedzi na pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej, zapoznanie z trudnymi pytaniami podczas rozmowy kwalifikacyjnej.			
12.	Rozwijanie umiejętności niezbędnych w poszukiwaniu pracy cz. I Asertywność porada grupowa KPT	Kształtowanie postaw asertywnych w procesie poszukiwania pracy. Asertywne zachowania w sytuacjach trudnych (rozmowa kwalifikacyjna, przyjmowanie krytyki i komplementów, wyrażanie własnych poglądów i osądów). Uświadomienie konsekwencji konkretnych zachowań w komunikacji interpersonalnej.	24.02.2022 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 i 32 Tel. 41 340 60 16 Tel. 41 340 60 97
13.	Rozwijanie umiejętności niezbędnych w poszukiwaniu pracy cz. II Autoprezentacja porada grupowa KPT	Poszerzenie wiedzy z zakresu autoprezentacji. Nabycie umiejętności odpowiedniego budowania i efektywnego zarządzania swoim wizerunkiem w kontaktach zawodowych i prywatnych. Uświadomienie jak w dalszej perspektywie umiejętności te mogą ułatwić sprawne poruszanie się w sferze spraw zawodowych i osobistych. Doskonalenie umiejętności autoprezentacji i skutecznej komunikacji podczas rozmowy z pracodawcą.	25.02.2022 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 i 32 Tel. 41 340 60 16 Tel. 41 340 60 97



14.	Sprawdź swoje zainteresowania zawodowe 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).	28.02.2022 10.00 – 11.00	Przemysława Nowak Edyta Hińcza	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
MARZEC					
1.	ABC poszukiwania pracy porada grupowa ONLINE	Nabywanie umiejętności aktywnego poszukiwania pracy, uświadomienie barier i trudności w kontekście poszukiwania pracy, poznanie sposobów określania i realizacji celu zawodowego.	02.03.2022 10.00 – 11.00	Małgorzata Boksa Anita Rupala	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
2.	Profesjonalne dokumenty aplikacyjne informacja grupowa ONLINE	Uzupełnienie wiedzy uczestników na temat zasad sporządzania i redagowania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego, uzupełnienie wiedzy uczestników dotyczącej sposobów aplikowania.	03.03.2022 10.00 – 11.00	Małgorzata Boksa Anita Rupala	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20



3.	Lokalny rynek pracy - metody poszukiwania zatrudnienia informacja grupowa ONLINE	Przekazanie wiedzy na temat metod i strategii samodzielnego, efektywnego poszukiwania pracy i zdobywania doświadczenia zawodowego. Uświadomienie konieczności zdobywania i doskonalenia rozmaitych umiejętności podnoszących atrakcyjność na rynku pracy. Uzupełnienie informacji dotyczących lokalnego rynku pracy, zawody deficytowe i nadwyżkowe, lokalni pracodawcy ich potrzeby, oczekiwania. Formy wsparcia oferowane przez MUP.	10.03.2022 10.00 – 12.00	Agnieszka Andrasik Barbara Milik	MUP Pokój 32 i 16 Tel. 41 340 60 97 Tel. 41 340 60 16
4.	Papiery do kariery. Stwórz nowoczesne i skuteczne dokumenty aplikacyjne porada grupowa KPT	Usystematyzowanie 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 aplikacyjne, przygotowanie do tworzenia własnych dokumentów aplikacyjnych.	15.03.2022 09.00 – 12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
5.	Zarzuć wędkę na rekrutera! Poznaj metody efektywnego poszukiwania pracy porada grupowa KPT	Zidentyfikowanie barier, które utrudniają poszukiwanie pracy, zapoznanie się z metodami poszukiwania pracy, kształtowanie aktywnej postawy w procesie poszukiwania pracy, rozwój umiejętności rozpoznawania swoich mocnych i słabych stron, analiza najczęściej stosowanych metod poszukiwania pracy wśród uczestników, zapoznanie się z aktywnymi formami wsparcia realizowanymi przez MUP Kielce.	16.03.2022 09.00 – 12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



6.	Zaplanuj własną karierę i zmotywuj się cz. I i II porada grupowa KPT	Elementy planowania własnej ścieżki zawodowej w odniesieniu do określonego celu zawodowego, zarządzanie swoim czasem w procesie poszukiwania zatrudnienia – dobre praktyki, sposoby zwiększania skuteczności i pobudzania motywacji w dążeniu do celu.	17-18.03.2022 10.00 – 13.00	Edyta Hińcza Przemysława Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
7.	CV i LM - narzędzia kreowania wizerunku zawodowego porada grupowa ONLINE	Przekazanie wiedzy na temat zasad sporządzania i redagowania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego, dokumenty aplikacyjne atrakcyjne na rynku pracy zgodne z oczekiwaniami pracodawców, wskazówki dotyczące metod i sposobów aplikowania.	17.03.2022 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 i 32 Tel. 41 340 60 16 Tel. 41 340 60 97
8.	Jak odnaleźć się na obecnym rynku pracy? porada grupowa ONLINE	Zmiana sposobu myślenia uczestników na temat rynku pracy – poznanie zasad nim rządzących i tendencji zmian, usystematyzowanie wiedzy na temat źródeł informacji o miejscach pracy, wymagań pracodawców, określenie zawodów deficytowych, nadwyżkowych, uzupełnienie wiedzy uczestników dotyczącej możliwości skorzystania z wybranych usług i instrumentów rynku pracy.	22.03.2022 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
9.	Samopoznanie cz. I i II porada grupowa KPT	Poznanie własnego potencjału, odkrywanie mocnych stron, określenie predyspozycji, umiejętności, zainteresowań zawodowych, wartości pod kątem preferowanego zatrudnienia. Sporządzenie bilansu kompetencji zawodowych.	23-24.03.2022 10.00 – 13.00	Małgorzata Boksa Anita Rupala	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20



10.	Twój telefon wciąż milczy? Dowiedz się jak przygotować się do rozmowy o pracę. porada grupowa ONLINE	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 kwalifikacyjnej.	23.03.2022 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
11.	Trudne pytania pracodawców - jak na nie odpowiadać porada grupowa ONLINE	Przygotowanie do inter-view – część werbalna czyli jak odpowiadać na pytania pracodawców aby być dobrym kandydatem do zatrudnienia – wskazówki.	29.03.2022 10.00 – 11.00	Edyta Hińcza Przemysław Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
13.	Zdefiniuj własny kapitał. cz. I Umiejętności, zdolności, wartości cenione na rynku pracy cz. II Zainteresowania i preferencje zawodowe porada grupowa KPT	Zbadanie własnego kapitału zawodowego i osobistego, weryfikacja mocnych i słabych stron za pomocą narzędzi doradczych (testów). Uzupełnienie wiedzy na temat planowania kariery zawodowej, przekwalifikowania oraz efektywnego szukania zatrudnienia.	30-31.03.2022 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 i 32 Tel. 41 340 60 16 Tel. 41 340 60 97