



WYKAZ PORAD I INFORMACJI GRUPOWYCH PLANOWANYCH W I KWARTALE 2023 – korekta-

Lp.	Temat porady lub informacji grupowej	Cel	Termin	Prowadzący doradcy zawodowi	Przyjmowanie zgłoszeń
STYCZEŃ					
1.	Rynek pracy i źródła informacji istotne do realizacji celów zawodowych 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.	11.01.2023 10.00 – 11.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
2.	Problem zawodowy to węzeł, który da się rozwiązać Porada grupowa ONLINE	Zdefiniowanie własnego problemu zawodowego. Określenie celów zawodowych i sposobów realizacji za pomocą dostępnych rozwiązań ustawowych.	12.01.2023 10.00 – 11.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16



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.	Formy wsparcia MUP 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, zapoznanie z obecną sytuacją na lokalnym rynku pracy (zapotrzebowanie na dane kwalifikacje, umiejętności i uprawnienia zawodowe, oferty pracy, barometr zawodów).	16.01.2023 10.00 – 11.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
4.	Moja wizytówka zawodowa - dokumenty aplikacyjne Porada grupowa ONLINE	Uzupełnienie wiedzy uczestników na temat zasad sporządzania i redagowania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego, uzupełnienie wiedzy uczestników dotyczącej sposobów aplikowania.	17.01.2023 10.00 – 11.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
5.	Poznaj usługi i instrumenty 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.	18.01.2023 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
6.	Szukaj, a znajdziesz. Aktywne poszukiwanie pracy. 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.	19.01.2023 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



7.	Gra coachingowa Podróż bohatera cz. I i II 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.	19-20.01.2023 10.00 – 13.00	Edyta Hińcza Przemysława Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
8.	Pierwsze kroki na rynku pracy cz. I i II 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).	24-25.01.2023 10.00 – 13.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
9.	Sprawdź swoje zainteresowania zawodowe testem KZZ 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).	26.01.2023 10.00 – 11.00	Edyta Hińcza Przemysława Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15



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.	Sprawdź swoje kompetencje testem NBK 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.	27.01.2023 10.00 – 11.00	Edyta Hińcza Przemysława Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
11.	Potrafię porozumiewać się z innymi cz. I i II 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.	26-27.01.2023 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
12.	Aktywizacja zawodowa poprzez formy wsparcia 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.	30.01.2023 09.00 – 12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
13.	Twój telefon wciąż milczy? Dowiedz się jak przygotować się do rozmowy o pracę. 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.	31.01.2023 09.00-12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



LUTY					
1.	Charakterystyka lokalnego rynku pracy – barometr zawodów Informacja grupowa CWK	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.	08.02.2023 09.00-12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
2.	Nie daj się wykluczyć - metody pokonywania barier w poszukiwaniu pracy Porada grupowa CWK	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.	09.02.2023 09.00-12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
3.	Nie daj się zaskoczyć - jak osiągnąć sukces na rozmowie kwalifikacyjnej Porada grupowa CWK	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.	10.02.2023 09.00-12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
4.	Charakterystyka lokalnego rynku pracy – barometr zawodów 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.	09.02.2023 10.00 – 11.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20



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.	Co musisz wiedzieć, żeby dobrze wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej? 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.	10.02.2023 10.00 – 11.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
6.	Rynek pracy bez tajemnic 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)	15.02.2023 10.00 – 11.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
7.	Profesjonalne dokumenty aplikacyjne – wizytówką na rynku pracy 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.	16.02.2023 10.00 – 11.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
8.	Warsztat komunikacji – przygotuj się do rozmowy z pracodawcą Porada grupowa CWK	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.	16.02.2023 09.30 – 12.30	Edyta Hińcza Przemysława Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15



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.	Warsztat motywacji – przygotuj się do działania, zrób plan 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.	17.02.2023 09.30 – 12.30	Edyta Hińcza Przemysława Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
10.	Nowe kwalifikacje, nowe szanse (barometr zawodów). Charakterystyka lokalnego ryнку pracy 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.	21.02.2023 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
11.	Dokumenty aplikacyjne – naszą 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.	22.02.2023 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



12.	Dokumenty aplikacyjne 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.	21.02.2023 10.00 – 13.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
13.	Autoprezentacja – czyli jak zrobić dobre wrażenie na pracodawcy? 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.	22.02.2023 10.00 – 13.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
14.	Dobra aplikacja atrybutem profesjonalisty Porada grupowa CWK	Uzupełnienie wiedzy na temat sporządzania profesjonalnego życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego w procesie rekrutacji. Sposoby aplikowania.	23.02.2023 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16



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.	Staranne przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej – wyznacznikiem sukcesu Porada grupowa CWK	Przygotowanie do spotkania z pracodawcą, poznanie zasad dobrej autoprezentacji. Błędy popełniane podczas rozmów kwalifikacyjnych.	24.02.2023 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
16.	Poznaj lokalny rynek pracy 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.	28.02.2023 10.00 – 11.00	Edyta Hińcza Przemysław Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
MARZEC					
1.	Akademia aktywnego 50 – latka cz. I - III Porada grupowa CWK	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.	01 -03.03.2023 10.00 – 13.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20



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.	Jak skutecznie poszukiwać pracy 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.	08.03.2023 10.00 – 11.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
3.	Sprawdź swoje kompetencje osobiste i zawodowe Porada grupowa ONLINE	Poznanie własnego potencjału zawodowego i osobistego, odkrycie mocnych i słabych stron, zainteresowań zawodowych. Sposoby doskonalenia własnych kompetencji.	09.03.2023 10.00 – 11.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
4.	ABC poszukiwania pracy Informacja grupowa CWK	Nabycie umiejętności aktywnego poszukiwania pracy, uświadomienie barier i trudności w kontekście poszukiwania pracy, poznanie sposobów określania i realizacji celu zawodowego	08.03.2023 09.00 – 12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
5.	Poznaj samego siebie – odkryj swój potencjał cz. I i II Porada grupowa CWK	Poznanie własnego potencjału, odkrywanie mocnych stron, określenie predyspozycji, umiejętności, zainteresowań zawodowych, wartości pod kątem preferowanego zatrudnienia. Sporządzenie bilansu kompetencji zawodowych.	09-10.03.2023 09.00 – 12.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



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

6.	Stwórz własne dzieło sztuki – warsztaty kreatywne dla osób uzdolnionych plastycznie - decoupage Porada grupowa CWK	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.	13-15.03.2023 10.00 – 13.00	Agnieszka Andrasik Barbara Milik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
7.	Aktywizacja zawodowa poprzez formy wsparcia 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.	14.03.2023 10.00 – 11.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20



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.	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.	15.03.2023 10.00 – 11.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
9.	Kurs inspiracji cz. I – IV Porada grupowa CWK	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 przetwarzają się w kontekście psychologicznym i społecznym, uświadomienie uczestnikom konieczności wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje życie oraz znaczenia gotowości do zmian.	16-21.03.2023 09.00 – 12.00	Edyta Hińcza Przemysław Nowak	MUP Pokój 15 Tel. 41 340 60 15
10.	To warto wiedzieć - formy wsparcia MUP Kielce w zakresie usług oraz instrumentów 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.	21.03.2023 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52



11.	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.	22.03.2023 10.00 – 11.00	Anna Sołtys Edyta Pawlik-Matla	MUP Pokój 41 Tel. 41 340 60 52
12.	Chcieć i móc - warsztat budowania motywacji 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.	23.03.2023 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16
13.	Fart to coś, co przytrafia się, kiedy przygotowanie spotyka się z okazją Informacja grupowa CWK - informacja została odwołana- nie dojdzie do skutku ze względów technicznych	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)	24.03.2023 10.00 – 13.00	Barbara Milik Agnieszka Andrasik	MUP Pokój 16 Tel. 41 340 60 16



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.	Poznaj swoje zainteresowania i preferencje zawodowe – KZZ cz. I i II 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.	28-29.03.2023 10.00 – 13.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20
15.	Jak Cię widzą, tak Cię piszą - komunikacja interpersonalna 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.	30.03.2023 10.00 – 13.00	Anita Rupala Małgorzata Boksa	MUP Pokój 40 Tel. 41 340 60 20