

Jak się odnaleźć na rynku pracy? - coaching kariery

Grupa I.

Moduł I, Moduł II: 26.05 (piątek) godz. 8.00-12.30 Sylwia Sojda

Moduł IV: 27.05 (sobota) godz. 9.00-15.00 Małgorzata Chatys

Moduł III: 29.05 (poniedziałek) godz. 9.00-13.30 Katarzyna Juszczak-Frelkiewicz

Grupa II.

Moduł I, Moduł II: 26.05 (piątek) godz. 13.30-18.00 Sylwia Sojda

Moduł IV: 03.06 (sobota) godz. 9.00-15.00 Ewelina Skubała

Moduł III: 05.06 (poniedziałek) godz. 9.00-13.30 Katarzyna Juszczak-Frelkiewicz

Na jakie pytania poznasz odpowiedź po warsztatach?

1. **Jaki mam plan** na własną karierę? Czego chcę?
2. Co jest moją mocną stroną, a nad czym powinienem/powinnam popracować?
3. Jak **efektywnie zarządzać** swoim czasem?
4. Co zrobić by mi się tak chciało jak mi się nie chce czyli jak się zmotywować do działania?
5. Jak się **dobrze zaprezentować** i zrobić **dobre pierwsze wrażenie**?
6. Jak pobudzić swoją **kreatywność**?

Program warsztatów

Moduł I OKREŚLANIE CELÓW

- mocne i słabe strony/ określanie celów;
- błędy w obszarze realizacji celów krótko i dalekosiężnych. Studium przypadków.

Moduł II ZARZĄDZANIE EMOCJAMI I CZASEM

- stres: jego definicja, typologia, symptomy;
- techniki relaksacji na poziomie „ciało- umysł”;
- efektywne zarządzanie czasem;
- rozpoznawanie i nazywanie emocji;
- dlaczego równowaga jest ważna?



Moduł III WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

- efekt „pierwszego wrażenia” – jak ważne jest pierwsze 5 minut?;
- wystąpienia publiczne – jak zaciekać odbiorców i mówić aby nas słuchano?;
- mowa niewerbalna jako istotny element wystąpień publicznych;
- artykulacja, dykcja, tempo wypowiedzi – EMISJA GŁOSU.

Moduł IV KSZTAŁTOWANIE POSTAWY PRZEDSIĘBIORCZEJ:

- wprowadzenie do współczesnej przedsiębiorczości;
- rodzaje i znaczenie motywacji;
- pobudzanie kreatywności;
- umiejętność podejmowania decyzji.