



Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie

BANK PROGRAMÓW

GRUPOWYCH PORAD ZAWODOWYCH

**GRUPOWYCH INFORMACJI ZAWODOWYCH
(spotkań informacyjnych)**



Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie

BANK PROGRAMÓW GRUPOWYCH PORAD ZAWODOWYCH stanowi propozycję jednych z działań aktywizacyjnych realizowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie. Porady grupowe prowadzone są w formie zajęć warsztatowych o tematyce związanej z planowaniem rozwoju zawodowego, umiejętnościami poszukiwania pracy, wzmacniania motywacji i kompetencji miękkich niezbędnych do efektywnej aktywizacji zawodowej, narzędziami sztucznej inteligencji w procesie rekrutacji, sposobami radzenia sobie ze stresem, cyberbezpieczeństwem.

Zgodnie z treścią § 42 rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 30 października 2025 r. w sprawie pośrednictwa pracy i poradnictwa zawodowego świadczonego przez urzędy pracy oraz Ochotnicze Hufce Pracy opracowano wykaz porad grupowych oraz spotkań informacyjnych wraz z ich nazwami i terminami, które planuje się zorganizować w bieżącym roku kalendarzowym.

Programy porad zostały opracowane i realizowane będą przez doradców zawodowych Powiatowego Urzędu Pracy w Pleszewie.

Harmonogram poszczególnych spotkań opublikowany jest na tablicy informacyjnej w siedzibie urzędu oraz na stronie internetowej <https://pleszew.praca.gov.pl> (zakładka harmonogram grupowych porad zawodowych i grupowych spotkań informacyjnych). Wykaz planowanych zajęć dostępny jest także na stronie internetowej ePraca (zakładka kalendarz targów, giełd i szkoleń).

Osoby zainteresowane udziałem w poszczególnych poradach grupowych i spotkaniach informacyjnych mogą uzyskać szczegółowe informacje oraz dokonać zgłoszenia u doradców do spraw zatrudnienia lub bezpośrednio podczas spotkania z doradcą zawodowym.



Wykaz grupowych porad zawodowych oraz grupowych informacji zawodowych (spotkań informacyjnych) wchodzących w skład banku programów.

Lp.	Tematyka grupowej porady zawodowej
1.	Asertywność.
2.	Autoprezentacja.
3.	Zarządzanie czasem.
4.	Pokolenie Z na rynku pracy-jak ogarnąć stres?
5.	Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?
6.	Nowe zasady rekrutacji i selekcji.
7.	Cyberbezpieczeństwo w poszukiwaniu pracy.
8.	CV bez tajemnic-jak sporządzić dokumenty aplikacyjne?
9.	Narzędzia AI w rekrutacji.
10.	Metody i techniki radzenia sobie ze stresem.
11.	Rynek pracy bez tajemnic.
12.	Metody poszukiwania pracy.

Lp.	Tematyka grupowej informacji zawodowej
1.	Informacja o prawach i obowiązkach osób zarejestrowanych w PUP.
2.	Informacja o ofertach pracy, ofertach pracy EURES, metodach poszukiwania pracy.



PROGRAM GRUPOWEJ PORADY ZAWODOWEJ

1. Nazwa i zakres porady grupowej

Asertywność

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 do 2 godzin

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta
– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Rozróżnianie typów zachowań ludzkich.

Zapoznanie z postawą asertywną oraz korzyści wynikające z umiejętności mówienia „nie” w sposób nienaruszający granic drugiego człowieka.

Wykorzystanie postawy asertywnej w życiu zawodowym.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja, karty Dixit

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia-5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych – 10 minut

Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Zapoznanie z terminem asertywności - 5 minut	Ćwiczenie - Mapa asertywności – kwestionariusz - 30 minut
Typy zachowań ludzkich - postawa uległa, agresywna, asertywna – 30 minut	
Mity na temat asertywności - 5 minut	
Prawa asertywności – 10 minut	



Korzyści z bycia asertywnym – reagowanie na krytykę, przyjmowanie pochwał - 20 minut	
Podsumowanie zajęć – do 5 minut	

Ewaluacja zajęć (rozдание ankiet ewaluacyjnych) – informacja zwrotna

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

prezentacja multimedialna

ćwiczenie mapa asertywności-kwestionariusz

karty Dixit,

Brian Tracy „Potęga pewności siebie” Ali Fenwick „Czerwone flagi. Zielone flagi.

Jak odróżnić toksyczne relacje od zdrowych i bezpiecznych”

Anna Płoska „Niezbędnik doradcy zawodowego. Scenariusze zajęć”



PROGRAM GRUPOWEJ PORADY ZAWODOWEJ

1. Nazwa i zakres porady grupowej

Autoprezentacja

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 godziny
Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta
– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter
Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób
Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Poznanie zasad autoprezentacji w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej.
Poszerzenie wiedzy na temat komunikacji werbalnej i niewerbalnej, mowy ciała oraz relacji interpersonalnych.
Przygotowanie uczestników do prezentowania swoich możliwości, umiejętności.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna
Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia-5 minut
Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych – 10 minut

Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Definicja autoprezentacji – 5 minut	Ćwiczenie – Na co zwrócić uwagę podczas autoprezentacji na rozmowie kwalifikacyjnej?- praca w grupach – 15 minut
Komunikacja werbalna- 10 minut	
Komunikacja niewerbalna-15 minut	



Mowa ciała, mimikra, efekt kameleona
podczas rozmowy o pracę- 10 minut

Błędy mowy ciała popełniane podczas
rozmowy kwalifikacyjnej-15 minut

Podsumowanie zajęć – do 5 minut

Ewaluacja zajęć (rozdzanie ankiet ewaluacyjnych) – informacja zwrotna

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

prezentacja multimedialna

Monika Dawid-Sawicka Elżbieta Stelmach "13 wzorów dobrej komunikacji"

Leil Lowndens „Dogadaj się z każdym”

Collins Andy „Mowa Ciała. Co oznaczają nasze gesty.”

Anna Płoska „Niezbędnik doradcy zawodowego. Scenariusze zajęć”



1. Nazwa i zakres porady grupowej

Zarządzanie czasem

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 do 2 godzin

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta – Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Efektywne zarządzanie czasem w trakcie poszukiwania pracy oraz w życiu codziennym.

Rozumienie znaczenia zarządzania czasem w życiu zawodowym i osobistym.

Identyfikacja własnych nawyków związanych z gospodarowaniem czasem.

Nabycie umiejętności określania priorytetów zadań według ich ważności i pilności.

Poznanie podstawowych metod planowania czasu.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia-5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych – 10 minut

Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Czym jest zarządzanie czasem – wyjaśnienie pojęcia - 5 minut	Ćwiczenie - Pożeracze czasu- praca w grupach - 15 minut



Zjawisko ciemnej materii w zarządzaniu czasem – 10 minut Metody zarządzania czasem -pisemne planowanie, zasada 60/20, zasada Parkinsona, metoda ABC, krzywa wydajności, planowanie przerwy, technika małych kroków, zasada 2 minut, technika Pomodoro, praca z energią - 45 minut Ograniczanie rozpraszaczy - 15 minut Delegowanie zadań - 5 minut 10 korzyści wynikających z lepszego zarządzania czasem – 5 minut Podsumowanie zajęć – do 5 minut	
---	--

Ewaluacja zajęć (rozdanie ankiet ewaluacyjnych) – informacja zwrotna

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

prezentacja multimedialna,
Karty ćwiczeń – „Mapa mojego czasu”,
„Macierz priorytetów”
Brian Tracy „Zarządzanie czasem”



1. Nazwa i zakres porady grupowej

Pokolenie Z na rynku pracy – jak ogarnąć stres?

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 do 2 godzin

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta – Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Zapoznanie z charakterystyką pokolenia Z.

Strategie radzenia sobie ze stresem w procesie poszukiwania pracy przez pokolenie Z.

Rozwijanie umiejętności świadomego planowania własnej ścieżki zawodowej.

Poznanie oczekiwań pracodawców wobec młodych pracowników.

Identyfikacja mocnych stron i kompetencji cenionych na rynku pracy.

Poznanie aktualnych trendów i zmian zachodzących na rynku pracy.

Rozumienie znaczenia kompetencji cyfrowych, komunikacyjnych i społecznych.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia-5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja,

przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych – 5 minut



Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Charakterystyka pokolenia Z – 10 minut	Ćwiczenie - Pokolenie Z – problemy i zagrożenia –praca w grupach -15 minut
Wyjaśnienie pojęcia pokolenie Z – 10 minut	Ćwiczenie - Źródła stresu generacji Z – praca w grupach -10 minut
Pokolenie Z – cechy charakterystyczne – 10 minut	
Wyścig pokoleń – pokolenie Baby Boomers, X, Y, Z-10 minut	
Oczekiwania młodego pokolenia wobec pracodawców-10 minut	
Kompetencje pożądane przez pracodawców na współczesnym rynku pracy-10 minut	
Rodzaje stresu – definicje pojęcia stres, eustres, dystres, neustres-10 minut	
Style radzenia sobie ze stresem -styl skoncentrowany na problemie, styl skoncentrowany na problemie, styl skoncentrowany na emocjach, styl unikający-5 minut	
Koncepcja Lazarus i Folkman-5 minut	
Podsumowanie zajęć- do 5 minut	

Ewaluacja zajęć (rozdanie ankiet ewaluacyjnych) – informacja zwrotna

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

prezentacja multimedialna,

Brian Tracy „Zjedz tę żabę”

Jonathan Haidt „Niespokojne pokolenie”

Anna Płoska „Niezbędnik doradcy zawodowego. Scenariusze zajęć”



1. Nazwa i zakres porady grupowej

Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania: zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 do 2 godzin

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta – Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Skuteczne przygotowanie się do rozmowy kwalifikacyjnej.

Rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem i treścią podczas rozmowy.

Poznanie najczęściej zadawanych pytań rekrutacyjnych i sposobów udzielania odpowiedzi.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia-5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych – 10 minut

Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Czym jest rozmowa kwalifikacyjna i jej cele – 15 minut	Ćwiczenie - Przykładowe pytania podczas rozmów kwalifikacyjnych oraz scenariusze odpowiedzi – praca w grupach-30 minut
Analiza ogłoszenia a oczekiwania pracodawcy – 15 minut	



Mocne i słabe strony – jak o nich mówić
na rozmowie kwalifikacyjnej - 10 minut

O co warto zapytać podczas rozmowy
kwalifikacyjnej – 10 minut

Jakich błędów unikać podczas rozmowy
kwalifikacyjnej – 10 minut

Rodzaje rozmów kwalifikacyjnych
– 10 minut

Podsumowanie zajęć – do 5 minut

Ewaluacja zajęć (rozdzanie ankiet ewaluacyjnych) – informacja zwrotna

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

prezentacja multimedialna,

Audiobook Angelika Śniegocka „Rozmowa Kwalifikacyjna”

Anna Płoska, „Niezbędnik doradcy zawodowego. Scenariusze zajęć”



1. Nazwa i zakres porady grupowej:

Nowe zasady rekrutacji i selekcji

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania: zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 do 2 godzin

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta – Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Zapoznanie z pojęciem rekrutacji, jej rodzajami oraz zasadami rekrutacji i selekcji.

Omówienie roli sztucznej inteligencji w procesach rekrutacyjnych.

Poznanie roli nowych technologii w procesach rekrutacyjnych.

Poznanie zasad funkcjonowania rekrutacji online, rekrutacji mobilnej oraz e-rekrutacji.

Poznanie podstawowych narzędzi wykorzystywanych w selekcji kandydatów, takich jak np.: testy kompetencyjne, Assessment Center czy rozmowy online.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia-5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych – 10 minut



Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Wprowadzenie Co to jest rekrutacja- pojęcie – 5 minut	Quiz podsumowujący zajęcia grupowe -praca indywidualna - 10 minut
Kto może poprowadzić proces rekrutacji? – 5 minut	
Rodzaje rekrutacji.- 5 minut	
Rozmowa on-line i jak się do niej przygotować.-10 minut	
Czym są chatboty i jak z nich korzystać?- 10 minut	
Emploboty.- 5 minut	
Działanie systemu ATS – 5 minut	
Assesment Center- 10 minut	
Case study – 5 minut	
Rozmowa oparta na kompetencje – 5 minut	
Metoda spotkanie jeden na jeden – 5 minut	
Testy – kompetencji cyfrowych, miękkich – 5 minut	
Poszukiwanie kandydatów przez media społecznościowe- 5 minut	
Employer branding.- 5 minut	
Sztuczna inteligencja w procesach rekrutacji - 5 minut	
Podsumowanie zajęć – do 5 minut	

Ewaluacja zajęć (rozdanie ankiet ewaluacyjnych)-informacja zwrotna



Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

Prezentacja multimedialna

Alicja Ludwiczynski (red.) „Zarządzanie zasobami ludzkimi. Tworzenie kapitał ludzkiego organizacji”

Tadeusz Listwan „Zarządzanie kadrami”

Marek Armstrong „Zarządzanie zasobami ludzkimi”

Monika Kostera „Zarządzanie personelem



1. Nazwa i zakres porady grupowej:

Cyberbezpieczeństwo w poszukiwaniu pracy

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania: zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 do 2 godzin

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta
– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Przygotowanie uczestników do skutecznego wejścia na rynek pracy w obszarze cyberbezpieczeństwa poprzez rozwój umiejętności technicznych oraz kompetencji rekrutacyjnych.

Poznanie znaczenia ochrony danych osobowych podczas poszukiwania pracy;

Nabycie umiejętności bezpiecznego tworzenia i przesyłania dokumentów aplikacyjnych.

Poznanie zagrożeń związanych z publikowaniem informacji w mediach społecznościowych.

Nabycie umiejętności rozpoznawania fałszywych ofert pracy oraz prób wyłudzenia danych.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia- 5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych- 5 minut



Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Jaką grupę osób cyberprzestępcy w największym stopniu oszukują?- 5 minut	Ćwiczenie - Dlaczego oszuści interesują się kandydatami do pracy? –praca w grupach – 5 minut
Czym jest cyberbezpieczeństwo – omówienie pojęcia- 5 minut	Ćwiczenie - Dlaczego oszuści internetowi podszywają się pod pracodawców? – praca w grupach – 5 minut
Historia cyberbezpieczeństwa- 5 minut	Quiz podsumowujący – praca indywidualna - 5 minut
Zasady bezpiecznych haseł-5 minut	
Ochrona danych w cyberbezpieczeństwie – zasady dobrego CV – 5 minut	
-Bezpieczne korzystanie z portali z pracą – 5 minut	
Bezpieczeństwo e-maili i wiadomości – 5 minut	
Phishing- najczęstsza metoda cyberprzestępców – 5 minut	
Najczęstsze oszustwa rekrutacyjne- 5 minut	
Fałszywe oferty pracy w sieci – jak je rozpoznać? – 5 minut	
Bezpieczeństwo sprzętu i Internetu – podstawowe zasady– 5 minut	
Sprawdzanie wiarygodności firm- 5 minut	
Media społecznościowe a bezpieczeństwo, zdrowe zasady w social mediach. - 5 minut	
Phishing – 5 minut	
Typosquatting – przykłady – 5 minut	
PromptSpy – nowa faza cyberzagrożeń – 5 minut	
Atak ATP- 5 minut	
Ransomware – 5 minut	



Podsumowanie zajęć - do 5 min.	
--------------------------------	--

Ewaluacja zajęć (rozdzanie ankiet ewaluacyjnych)-informacja zwrotna

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

Prezentacja multimedialna

Joseph Steinberg „Cyberbezpieczeństwo dla każdego”

NASK – Państwowy Instytut Badawczy „Przewodnik po cyberbezpieczeństwie dla twórców cyfrowych”

karty Dixit



1. Nazwa i zakres porady grupowej:

CV bez tajemnic-jak sporządzić dokumenty aplikacyjne?

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania: zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 do 2 godzin

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta

– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Nabycie umiejętności prawidłowego sporządzania dokumentów aplikacyjnych.

Wzrost samoświadomości.

Nabycie umiejętności określania własnych umiejętności zawodowych.

Wzmocnienie samooceny i motywacji do poszukiwania pracy.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia- 5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych- 5 minut

Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Omówienie celu cv i jego poszczególnych elementów składowych-10 minut	Ćwiczenie - CVpuzzle- ułożenie poprawnego cv, utrwalenie poznanych wiadomości przez uczestników zajęć - praca w grupach 20 min.
Zapoznanie uczestników z zasadami poprawnego sporządzania dokumentów aplikacyjnych (cv i listu motywacyjnego) - 5 minut	
Rola zdjęcia w cv-5 minut	



Prezentacja praktycznych wzorów cv -5 minut Podkreślenie roli dokumentów aplikacyjnych w procesie poszukiwania pracy oraz ich roli w prezentacji własnej osoby- 5 minut Wysyłanie cv drogą elektroniczną – 5 minut Cel listu motywacyjnego – 5 minut Elementy składowe listu motywacyjnego – 5 minut Elementy listu motywacyjnego w odpowiedzi na ogłoszenie – 5 minut Elementy listu motywacyjnego bez związku z ogłoszeniem – 5 minut Prezentacja praktycznego wzoru listu motywacyjnego – 10 minut Błędy popełniane w cv i listach motywacyjnych – 15 minut Podsumowanie zajęć - do 5 minut	Ćwiczenie Przekonaj pracodawcę, że jesteś najlepszy... praktyczny warsztat tworzenia listu motywacyjnego- napisanie przykładowego listu motywacyjnego w oparciu o przykładową ofertę pracy- - praca w grupach - 15 minut
--	---

Ewaluacja zajęć (rozdzanie ankiet ewaluacyjnych)-informacja zwrotna

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

Max Eggert, *Doskonałe cv*

Prezentacja multimedialna

Wzór cv i listu motywacyjnego dla każdego uczestnika

Agnieszka Ciereszko, „CV i list motywacyjny. Profesjonalna autoprezentacja na rynku pracy”

Aleksandra Pochopień, „Nowoczesne CV i list motywacyjny”

karty Dixit

materiały do ćwiczeń w grupach



1. Nazwa i zakres porady grupowej:

Narzędzia AI w rekrutacji

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania: zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 godziny

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta

– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Zapoznanie z pojęciem sztucznej inteligencji.

Omówienie roli sztucznej inteligencji w procesach rekrutacyjnych.

Rozwijanie świadomości na temat roli sztucznej inteligencji w świecie pracy.

Inspirowanie do krytycznego i świadomego korzystania z AI.

Rozwijanie refleksji nad wpływem nowych technologii na przyszłe zawody i kompetencje.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia- 5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych- 5 minut

Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Wprowadzenie Co to jest sztuczna inteligencja- pojęcie.-5 minut Rozwój sztucznej inteligencji na przestrzeni lat- 15 minut -Lata 40-50 XX wieku-początki idei -Lata 50-70 Narodziny AI jako nauki -Lata 70-90-Kryzys i rozwój zaplecza -Od 2010 do dziś – Era nowoczesnej AI Przykładowe narzędzia AI wykorzystywane w rekrutacji – omówienie- 15 minut -LinkedIn Talent Insights -Textio -XoVoice -PandaDoc -HireVue -Vervoce -SinperAI Omówienie zalet AI w procesach rekrutacji – 5 minut Wady i zagrożenia AI w rekrutacji - 5 minut Model Human+AI. – 10 minut Erozja kompetencji w Polsce i idea LLL – 5 minut Podsumowanie zajęć – do 5 minut	Ćwiczenie dla grupy – AI na ławie oskarżonych – praca w grupach 15 minut Zespół 1 – obrońcy AI – bronią zastosowania sztucznej inteligencji wskazując na jej pozytyw Zespół 2 – Oskarżyciele AI – Wymieniają negatywy wynikające ze sztucznej inteligencji Zespół 3 – Sędziowie – Wskazują kompromis

Ewaluacja zajęć (rozdzanie ankiet ewaluacyjnych)-informacja zwrotna

7. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

Prezentacja multimedialna

Dave Ulrich „HR od zewnątrz. Sześć kompetencji przyszłości”

Michael Armstrong „Zarządzanie zasobami ludzkimi”

karty Dixit



1. Nazwa i zakres porady grupowej:

Metody i techniki radzenia sobie ze stresem

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające do 1,5 godziny

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta

– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

- Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- Analiza skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia-5 minut

Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych- 5 minut

Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Definicja stresu- 5 minut	Ćwiczenie - Co nas stresuje? – praca w grupach – 10 minut
Fazy stresu – omówienie: reakcja alarmowa, stadium odporności, stadium wyczerpania i odprężenia-5 minut	
Funkcjonowanie w stresie - 10 minut	



Źródła stresu: zewnętrzne i wewnętrzne.- 10 minut	
Ranking sytuacji stresowych-10 minut	
Sposoby radzenia sobie ze stresem: sytuacje stresowe i strategie działania, interpretacja sytuacji stresowych -15 minut	
Mechanizmy obronne w stresie-10 minut	
Podsumowanie zajęć – do 5 minut	

Ewaluacja zajęć (rozdanie ankiet ewaluacyjnych)-informacja zwrotna

7.Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

Prezentacja multimedialna

Hans Selye, „Stres okiełznany”

Richard S. Lazarus „Stres i procesy poznawcze”

karty Dixit



PROGRAM GRUPOWEJ PORADY ZAWODOWEJ

1. Nazwa i zakres porady grupowej:

Rynek pracy bez tajemnic.

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające od 1,5 do 2 godzin

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta

– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Wzmocnienie samooceny i motywacji do poszukiwania pracy.

Zwiększenie wiedzy na temat poruszania się po rynku pracy.

Poznanie metod poszukiwania pracy.

Zwiększenie poczucia pewności siebie.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

1. Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia.- 5 minut

2. Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych. – 5 minut



Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Czy jest rynek pracy- definicja.- 5 minut Co wpływa na zatrudnienie – dyskusja oraz omówienie czynników.- 5 minut Trendy w poszukiwaniu pracy.- 5 minut Konkurencyjność rynku pracy.- 5 minut Rola sztucznej inteligencji.-5 minut Rola konkretnych umiejętności zawodowych.-5 minut Kompetencje miękkie i interpersonalne.- 5 minut Internet i sieć kontaktów jako kluczowe narzędzia.-5 minut Alternatywy w poszukiwaniu pracy - rozwiązania.-5 minut Metody poszukiwania pracy:- 10 minut -portale i serwisy z ofertami pracy -networking - kontakty osobiste -bezpośredni kontakt z pracodawcą -grupy społecznościowe i fora -targi pracy, szkolenia, warsztaty -ogłoszenia lokalne i tradycyjne Co warto wziąć pod uwagę analizując lokalny rynek pracy? – 5 minut Najskuteczniejsze metody poszukiwania pracy – dyskusja i omówienie.- 10 minut Jawny i ukryty rynek pracy. - 5 minut Dziesięć najszybciej rozwijających się umiejętności do 2030 r.- 5 minut Popularne strony wspierające osoby poszukujące pracy.- 5 minut Podsumowanie zajęć- do 5 minut.	Ćwiczenie 1- Rynek pracy - prawdy i mity – praca w grupach -dyskusja i omówienie. – 15 minut Ćwiczenie 2- Szukam każdej pracy, ale czy jednak? – praca w grupach dyskusja i omówienie.- 15 minut



Ewaluacja zajęć (rozdanie ankiet ewaluacyjnych)-informacja zwrotna

7. Wykaz literatury i niezbędnych środków oraz materiałów dydaktycznych:

Prezentacja multimedialna Rynek pracy bez tajemnic – opracowanie własne

Anna Płoska, „Niezbędnik doradcy zawodowego. Scenariusze zajęć”



PROGRAM GRUPOWEJ PORADY ZAWODOWEJ

1. Nazwa i zakres porady grupowej:

Metody poszukiwania pracy.

2. Czas trwania i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające do 1,5

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta

– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

Liczba uczestników: nie więcej niż 16 osób

Porada grupowa prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

3. Wymagania wstępne dla uczestników:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy zarejestrowane w PUP Pleszew skierowane przez doradcę do spraw zatrudnienia/doradcę zawodowego lub osoby niezarejestrowane w PUP Pleszew zainteresowane tematem grupowej porady zawodowej.

4. Cel przyjęty do realizacji:

Zwiększenie wiedzy na temat poruszania się po rynku pracy.

Poznanie metod poszukiwania pracy.

5. Metody:

Wykład, prezentacja multimedialna.

Metody angażujące grupę: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja.

6. Plan nauczania określający tematy zajęć oraz ich wymiar czasu z uwzględnieniem części teoretycznej i części praktycznej:

1. Wprowadzenie do warsztatów-przedstawienie programu zajęć i spraw organizacyjnych oraz osób prowadzących zajęcia.- 5 minut

2. Integracja grupy-przedstawienie i zapoznanie się uczestników, wzajemna integracja, przygotowanie do kolejnych form aktywności grupowych. – 5 minut



Opis treści – kluczowe punkty zajęć

Część teoretyczna	Część praktyczna
Rynek pracy-mity i fakty-5 minut Korzyści płynące z pracy- 5 minut Negatywne skutki pozostawania bez pracy -5 minut Po co badamy rynek pracy-5 minut Co warto wziąć pod uwagę analizując lokalny rynek pracy- 5 minut Jawny i ukryty rynek pracy- 5 minut Analiza skuteczności metod poszukiwania pracy – 10 minut Skuteczne pośrednie i bezpośrednie sposoby szukania pracy na jawnym i ukrytym rynku pracy- 10 minut Metody zatrudniania pracowników preferowane przez pracodawców – 10 minut Omówienie roli sieci kontaktów procesie poszukiwania pracy-5 minut Podsumowanie zajęć- do 5 minut.	Ćwiczenie 1- Jak można szukać pracy? – praca w grupach -dyskusja i omówienie – 10 minut

Ewaluacja zajęć (rozdzanie ankiet ewaluacyjnych)-informacja zwrotna

7. Wykaz literatury i niezbędnych środków oraz materiałów dydaktycznych:

Prezentacja multimedialna Rynek pracy bez tajemnic – opracowanie własne
Anna Płoska, „Niezbędnik doradcy zawodowego. Scenariusze zajęć”



PROGRAM GRUPOWEJ INFORMACJI ZAWODOWEJ

1. Nazwa i zakres grupowej informacji zawodowej:

Informacja o prawach i obowiązkach osób zarejestrowanych w PUP

2. Czas trwania spotkania informacyjnego i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające od 1 godziny

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta
– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

3. Wymagania wstępne dla uczestników spotkania informacyjnego:

Osoby zarejestrowane lub niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Pleszewie zainteresowane tematyką spotkania informacyjnego.

4. Cel spotkania informacyjnego:

Poszerzenie wiedzy wszystkich osób zainteresowanych tematyką sytuacji na lokalnym rynku pracy oraz o usługach świadczonych przez Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie.

Poinformowanie o sytuacji na lokalnym rynku pracy.

Poinformowanie o aktualnych ofertach pracy będących w dyspozycji PUP Pleszew

5. Plan nauczania i treść spotkania informacyjnego:

Omówienie sytuacji na rynku pracy w powiecie pleszewskim – 15 minut

Najważniejsze zmiany wprowadzone ustawą z dnia 20 marca 2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia - 45 minut:

- najważniejsze zmiany dotyczące rejestracji
- wprowadzenie doradcy ds. osób młodych do 30 roku życia
- badanie kompetencji cyfrowych osób młodych do 30 roku życia
- poradnictwo zawodowe i pośrednictwo pracy
- system ePraca i CVbaza, oferty pracy będące w dyspozycji PUP Pleszew
- formy pomocy przewidziane w ustawie
- indywidualne konta w systemie praca.gov.pl
- pierwszeństwo w dostępie do form pomocy
- informacja na temat Punktu Informacyjnego Funduszy Europejskich w PUP Pleszew

6. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

Prezentacja multimedialna

Opracowania dotyczące sytuacji na lokalnym rynku pracy – barometr zawodów

Dane statystyczne dotyczące rynku pracy w powiecie pleszewskim



PROGRAM GRUPOWEJ INFORMACJI ZAWODOWEJ

1. Nazwa i zakres grupowej informacji zawodowej:

Informacja o ofertach pracy, ofertach pracy EURES, metodach poszukiwania pracy.

2. Czas trwania spotkania informacyjnego i sposób organizacji:

Czas trwania : zajęcia jednodniowe trwające 1 godzinę

Miejsce zajęć: Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie, Referat Obsługi Klienta

– Punkt dla Ciebie, ul. Wyspiańskiego 6 - sala 4 – parter

3. Wymagania wstępne dla uczestników spotkania informacyjnego:

Osoby zarejestrowane lub niezarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Pleszewie zainteresowane tematyką spotkania informacyjnego.

4. Cel spotkania informacyjnego:

Zapoznanie uczestników z sytuacją na lokalnym rynku pracy, dostępnymi źródłami ofert pracy, ofertami pracy EURES oraz skutecznymi metodami poszukiwania zatrudnienia.

5. Plan nauczania i treść spotkania informacyjnego:

Omówienie aktualnej sytuacji na rynku pracy. -5 minut

Oferty pracy – gdzie ich szukać :-30 minut

-ePraca

-portale rekrutacyjne,

-media społecznościowe,

-strony internetowe pracodawców,

-lokalne grupy i kontakty bezpośrednie.

Oferty pracy EURES: - 15 minut

-czym jest sieć EURES,

-dla kogo przeznaczone są oferty EURES,

-gdzie znaleźć oferty pracy za granicą,

Metody poszukiwania pracy: - 10 minut

-odpowiadanie na ogłoszenia

-kontakt bezpośredni z pracodawcą,

-networking i polecenia,

-udział w targach pracy i spotkaniach rekrutacyjnych,

-aktywność w mediach społecznościowych,

-korzystanie ze wsparcia doradcy zawodowego i pośrednika pracy.



Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie

6. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych:

Prezentacja multimedialna

Oferty pracy będące w dyspozycji PUP Pleszew

Dane statystyczne dotyczące rynku pracy w powiecie pleszewskim