



Doradztwo zawodowe - Kuźnia Optymizmu

Numer usługi 2025/12/18/7392/3220450

159,90 PLN brutto
130,00 PLN netto
13,33 PLN brutto/h
10,83 PLN netto/h

Zakład

Doskonalenia
Zawodowego

★★★★★ 4,7 / 5
4 568 ocen

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🗂 Coaching

🕒 12 h

📅 12.01.2026 do 14.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	11-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	12

Cel

Cel edukacyjny

Poznanie aktualnych trendów na rynku pracy, wzrost świadomości na temat własnych preferencji zawodowych i kompetencji, zrozumienie swoich mocnych stron i zainteresowań, przygotowanie do skutecznego poszukiwania pracy i tworzenie dokumentów aplikacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rynek pracy – warsztat edukacyjny: - Identyfikuje aktualne trendy i wymagania na rynku pracy (lokalnym i krajowym), - Wskazuje zawody deficytowe i nadwyżkowe w swoim regionie, - Analizuje zależność między posiadanymi kompetencjami a wymaganiami rynku pracy, - Wskazuje źródła informacji o ofertach pracy i możliwościach rozwoju zawodowego	- prawidłowo wykonuje ćwiczenia analizujące rynek pracy - aktywnie uczestniczy w dyskusji i burzy mózgów, - poprawnie wskazuje źródła informacji o rynku pracy w ćwiczeniu praktycznym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Warsztat samopoznania: - Określa swoje zainteresowania zawodowe oraz predyspozycje, - Identyfikuje swoje mocne i słabe strony w kontekście rozwoju kariery, - Wskazuje wartości wpływające na podejmowanie decyzji zawodowych, - Opisuje swoją rolę zawodową i życiową w kontekście samoświadomości Samoocena i motywacja: - Ocenia własne umiejętności i kompetencje w sposób realistyczny, - Stosuje techniki wzmacniania motywacji wewnętrznej, - Wyjaśnia wpływ samooceny na aktywność zawodową i proces poszukiwania pracy, - Wyznacza cele zawodowe i planuje działania służące ich realizacji	- wypełnia i omawia narzędzia diagnostyczne (np. testy zainteresowań, wartości, preferencji), - tworzy własne "mapy kompetencji" lub profilu zawodowego, - uczestniczy w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych - wykonuje ćwiczenia SMART (wyznaczanie celów), - uczestniczy w symulacji rozmowy motywacyjnej, - wypełnia kwestionariusz motywacyjny i go omawia	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Asertywność: - Stosuje podstawowe techniki komunikacji asertywnej, - Formułuje swoje potrzeby i opinie w sposób stanowczy i z szacunkiem wobec innych, - Rozróżnia zachowania uległe, agresywne i asertywne, - Dobiera strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych (np. w rozmowie z pracodawcą).	- uczestniczy w scenkach i odgrywaniu ról, - poprawnie wykonuje ćwiczenia z komunikacji, - analizuje i omawia przykładowe sytuacje interpersonalne	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Autoprezentacja: - Przygotowuje się do rozmowy kwalifikacyjnej z uwzględnieniem treści i formy wypowiedzi, - Stosuje zasady skutecznej autoprezentacji (werbalnej i niewerbalnej), - Przedstawia swoje atuty zawodowe w sposób atrakcyjny i przekonujący, - Analizuje znaczenie pierwszego wrażenia i wdraża działania umożliwiające jego świadome kształtowanie.	- prezentuje własną osobę (mini rozmowa kwalifikacyjna), - analizuje nagrania lub feedback grupowy po autoprezentacji, - uczestniczy w ćwiczeniach z zakresu mowy ciała i formułowania wypowiedzi	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduły tematyczne:

1. Rynek pracy – warsztat edukacyjny (4h)

- Charakterystyka współczesnego rynku pracy (lokalny, krajowy, europejski)
- Zawody deficytowe i nadwyżkowe – jak czytać prognozy
- Nowe kompetencje na rynku pracy (cyfrowe, społeczne, adaptacyjne)
- Źródła informacji o ofertach pracy i możliwościach rozwoju

2. Warsztaty samopoznania (4h)

- Analiza mocnych i słabych stron uczestników
- Identyfikacja preferencji zawodowych i zainteresowań
- Ćwiczenia z zakresu wartości i predyspozycji zawodowych
- Tworzenie indywidualnych profili zawodowych

3. Samoocena i motywacja (4h)

- Wpływ samooceny na aktywność zawodową
- Budowanie wewnętrznej motywacji
- Wyznaczanie celów (metoda SMART)
- Ćwiczenia wspierające rozwój poczucia sprawczości

4. Asertywność (2h)

- Podstawy komunikacji asertywnej
- Zachowania asertywne vs. uległe/agresywne
- Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej – ćwiczenia praktyczne

5. Autoprezentacja (2h)

- Krótkie ćwiczenie zapoznawcze: „Jedno zdanie o sobie” (pierwsza autoprezentacja)
 - Definicja autoprezentacji – świadome zarządzanie swoim wizerunkiem
 - Rola pierwszego wrażenia (zasada 7/38/55 Mehrabiana)
 - Błędy w autoprezentacji – czego unikać?
 - **Elementy skutecznej autoprezentacji** (Komunikacja werbalna i niewerbalna, ton głosu, postawa, gesty, ubiór, spójność przekazu – autentyczność vs. Kreacja)
 - Ocena autoprezentacji na podstawie krótkiego nagrania wideo (analiza w grupach)
 - **Tworzenie swojej autoprezentacji** (struktura wypowiedzi o sobie: kim jestem, co robię, co mnie wyróżnia, dopasowanie autoprezentacji do kontekstu (np. rozmowa kwalifikacyjna, networking, wystąpienie publiczne, przygotowanie 1-minutowej autoprezentacji („elevator pitch”),
 - **Praktyka autoprezentacji** (prezentacja przygotowanych wypowiedzi przez uczestników, informacja zwrotna od grupy i prowadzącego – feedback konstruktywny)

Program obejmuje 16 godzin dydaktycznych liczonych po 45 minut, co przekłada się na 12 godzin zegarowych.

Zajęcia prowadzone będą z wykorzystaniem materiałów dla uczestników i doradców wypracowanych w projekcie EQUAL A0518.

Metody: trening umiejętności, burza mózgów, ćwiczenia, praca w grupach, dyskusja.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	159,90 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	130,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

13,33 PLN

Koszt osobogodziny netto

10,83 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grażyna Pikosz

Posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie zawodowe, wieloletni praktyk, na stałe związany z kształceniem zawodowym. Doświadczenie zawodowe w zakresie doradztwa zawodowego, obejmujące prowadzenie indywidualnych i grupowych spotkań doradczych, wspieranie uczestników w identyfikacji ich kompetencji, zainteresowań oraz celów zawodowych, a także pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych i planowaniu ścieżki kariery. Wykształcenie wyższe pedagogiczne, ukończone studia podyplomowe z zakresu "Doradztwa zawodowego i przedsiębiorczości" oraz "Pedagogiki specjalnej".

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każda uczestniczka / każdy uczestnik otrzyma skrypt z kartami pracy do realizacji materiału wraz z teczką i długopisem.

Warunki uczestnictwa

- osoby pełnoletnie

Informacje dodatkowe

Usługa doradcza w zakresie doradztwa zawodowego. Uczestnicy/ uczestniczki otrzymają zaświadczenie o ukończeniu warsztatów.

Adres

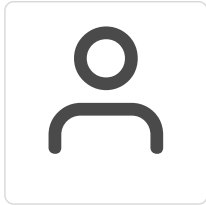
ul. Stary Rynek 17
65-067 Zielona Góra
woj. lubuskie

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Zielonej górze dysponuje zapleczem technicznym niezbędnym do realizacji tego zadania. Zapewnia odpowiednie warunki bezpieczeństwa oraz warunki jakościowe zgodne z obowiązującymi przepisami. Baza lokalowa w Zielonej Górze umożliwia przeprowadzenie zajęć zarówno teoretycznych jak i praktycznych w jednym miejscu, blisko miejsca zamieszkania uczestników szkoleń. Zapewniamy zajęcia w salach różnej wielkości. Posiadamy pełne zaplecze multimedialne (projektory, komputery, telewizory, DVD, kino domowe, dobre nagłośnienie, dyktafon cyfrowy, kamera), elastyczność i możliwość dostosowania sal do potrzeb klienta, wieloletnie doświadczenie w organizowaniu szkoleń, pełna obsługa przestrzeni (sprząatanie, catering itp.).

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Judyta Serwecińska-Komorek

E-mail judyta.serwecinska.zdz@gmail.com

Telefon (+48) 605 454 141