



Warsztaty doradztwa zawodowego "KUŹNIA OPTYMIZMU"

Numer usługi 2026/05/04/11591/3533569

160,00 PLN brutto
160,00 PLN netto
10,00 PLN brutto/h
10,00 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

ZAKŁAD
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO W
ZIELONEJ GÓRZE

★★★★☆ 4,5 / 5

448 ocen

📍 Żary
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 16:00 h
📅 25.06.2026 do 26.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	24-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

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
<p>Po zakończeniu warsztatów uczestnik/uczestniczka:</p> <p>1. Rynek pracy – warsztat edukacyjny (4h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpoznaje aktualne trendy i wymagania na rynku pracy (lokalnym i krajowym), - potrafi zidentyfikować zawody deficytowe i nadwyżkowe w swoim regionie, - rozumie zależność między posiadanymi kompetencjami a wymaganiami rynku pracy, - zna źródła informacji o ofertach pracy i możliwościach rozwoju zawodowego. <p>2. Warsztat samopoznania (4h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi określić swoje zainteresowania zawodowe oraz predyspozycje, - rozpoznaje swoje mocne i słabe strony w kontekście rozwoju kariery, - potrafi wskazać wartości, które kierują jego/jej wyborami zawodowymi, - rozwija samoświadomość dotyczącą roli zawodowej i życiowej. <p>3. Samoocena i motywacja (4h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi ocenić własne umiejętności i kompetencje w sposób realistyczny, - zna techniki wzmacniania motywacji wewnętrznej, - rozumie wpływ samooceny na aktywność zawodową i proces poszukiwania pracy, - potrafi wyznaczać cele zawodowe i planować kroki do ich realizacji. <p>4. Asertywność (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe techniki komunikacji asertywnej, - potrafi wyrażać swoje potrzeby i opinie w sposób stanowczy, ale szanujący innych, - rozróżnia zachowania uległe, agresywne i asertywne, - potrafi radzić sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych (np. w rozmowie z pracodawcą). <p>5. Autoprezentacja (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej (treść i forma wypowiedzi), - zna zasady skutecznej autoprezentacji (werbalnej i niewerbalnej), - potrafi przedstawić swoje atuty zawodowe w sposób atrakcyjny i przekonujący, - rozumie znaczenie pierwszego wrażenia i potrafi świadomie nad nim pracować. 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowe wykonanie ćwiczenia analizującego rynek pracy, - aktywny udział w dyskusji i burzy mózgów, - poprawne wskazanie źródeł informacji o rynku pracy w ćwiczeniu praktycznym. - wypełnienie i omówienie narzędzi diagnostycznych (np. testów zainteresowań, wartości, preferencji), - stworzenie własnej "mapy kompetencji" lub profilu zawodowego, - udział w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych. - wykonanie ćwiczenia SMART (wyznaczanie celów), - udział w symulacji rozmowy motywacyjnej, - wypełnienie kwestionariusza motywacyjnego i jego omówienie. - udział w scenkach i odgrywaniu ról, - poprawne wykonanie ćwiczeń z komunikacji, - analiza i omówienie przykładów sytuacji interpersonalnych. - prezentacja własnej osoby (mini rozmowa kwalifikacyjna), - analiza nagrania lub feedback grupowy po autoprezentacji, - udział w ćwiczeniach z zakresu mowy ciała i formułowania wypowiedzi. 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduły tematyczne:

1. Rynek pracy – warsztat edukacyjny (4 godziny dydaktyczne)

- 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 (4 godziny dydaktyczne)

- 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 (4 godziny dydaktyczne)

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

4. Asertywność (2 godziny dydaktyczne)

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

5. Autoprezentacja (2 godziny dydaktyczne)

- 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 pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Rynek pracy – warsztat edukacyjny	Renata Jasińska	25-06-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 8 Rynek pracy – warsztat edukacyjny	Renata Jasińska	25-06-2026	09:35	11:05	01:30
3 z 8 Warsztaty samopoznania	Renata Jasińska	25-06-2026	11:10	12:40	01:30
4 z 8 Warsztaty samopoznania	Renata Jasińska	25-06-2026	13:00	14:30	01:30
5 z 8 Samoocena i motywacja	Renata Jasińska	26-06-2026	08:00	09:30	01:30
6 z 8 Samoocena i motywacja	Renata Jasińska	26-06-2026	09:35	11:05	01:30
7 z 8 Asertywność	Renata Jasińska	26-06-2026	11:10	12:40	01:30
8 z 8 Autoprezentacja	Renata Jasińska	26-06-2026	13:00	14:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	160,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	160,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	10,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	10,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Renata Jasińska

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

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. Żagańska 11
68-200 Żary
woj. lubuskie

Centrum Edukacji Dorosłych w Żarach dysponuje zapleczem technicznym niezbędnym do realizacji tego zadania. Zapewnia odpowiednie warunki bezpieczeństwa oraz warunki jakościowe zgodne z obowiązującymi przepisami. Baza lokalowa w Żarach umożliwia przeprowadzenie zajęć zarówno teoretycznych jak i praktycznych w jednym miejscu, blisko miejsca zamieszkania uczestników szkoleń. Zapewniamy zajęcia w salach różnej wielkości. Parter budynku jest przystosowany do osób z niepełnosprawnościami i osób z trudnościami w poruszaniu się. 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



Katarzyna Wódz

E-mail k.wodz@zdz.zgora.pl

Telefon (+48) 684 152 126