



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## AKTYWNA INTEGRACJA

Beneficjentom Ostatecznym biorącym udział w projekcie systemowym realizowanym przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grabowie nad Pilicą pn. „**Zmieńmy siebie**” w ramach aktywnej integracji przewidziano zorganizowanie:

- szkolenia zawodowego „florystyka-bukieciarstwo”,
- warsztaty z pedagogiem (grupowe)
- warsztaty z doradcą zawodowym (indywidualne i grupowe),
- warsztaty z psychologiem (grupowe).

### **1. Doradztwo zawodowe – 29.08.2011; 30.08.2011; i 7.12. 2011**

#### **I termin:**

Indywidualne konsultacje z doradcą zawodowym odbyły się zgodnie z harmonogramem, w czasie których zrealizowany został program:

- analiza historii zawodowej Beneficjentek projektu oraz ich potencjału zawodowego,
- omówiono metody poszukiwania zatrudnienia,

Zajęcia odbyły się w ciągu dwóch dni w wymiarze po 2 godziny na każdą osobę.

Doradca przygotował w trakcie konsultacji z każdym Uczestnikiem projektu karty porad oraz Indywidualny Plan Działania.

#### **II termin**

Indywidualne konsultacje z doradcą zawodowym, kończące 3-godzinny moduł doradczy. Wspólnie z doradcą każda z Beneficjentek określała:

- dalsze swoje plany,
- pojawiające się możliwości a także utrudnienia, które wpływają na zmianę dotychczasowych celów.

Konsultacje indywidualne w wymiarze po 1 godzinie na każdą osobę zakończyły się weryfikacją celów stawianych sobie poprzez Beneficjentki projektu po ukończeniu kursu zawodowego

### **2. Warsztaty Interpersonalne – 05.09.2011; 06.09.2011;07.09.2011**

Pod pełną nazwą „Trening Umiejętności Interpersonalnych” były prowadzone przez pedagoga i obejmowały program:

- komunikacja interpersonalna – nawiązanie kontaktu interpersonalnego, komunikacja w miejscu pracy;
- asertywność – trening wyrażania uczuć pozytywnych, asertywność w życiu społecznym i pracy zawodowej

- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, wzmocnienie samooceny, zagadnienia dotyczące stresu oraz sposobów radzenia sobie ze stresem.

Zajęcia zostały przeprowadzone w formie zajęć grupowych w łącznej liczbie 24 godzin i odbyły się w terminie zgodnie z harmonogramem.

**3. Warsztaty Aktywnego Poszukiwania Pracy -14.09.2011; 15.09.2011; 16.09.2011**

Program warsztatów opierał się na poniższych zagadnieniach:

- poznanie i analiza własnej osoby w tym rozpoznawanie swoich słabych i mocnych stron, analiza predyspozycji zawodowych, zarządzanie czasem i sposoby jego efektywnego wykorzystywania,
- kształtowanie pozytywnego wrażenia w aspekcie poszukiwania pracy,
- dokumenty aplikacyjne -poznanie zasad przygotowywania dokumentów, przygotowywanie przez każdego Uczestnika swoich dokumentów aplikacyjnych,
- rozmowa kwalifikacyjna – przeprowadzenie symulacji

Warsztaty Aktywnego Poszukiwania Pracy odbyły się zgodnie z harmonogramem w formie zajęć grupowych w łącznym wymiarze 24 godzin.

**4. Szkolenie zawodowe „Florystyka – bukiciarstwo” - 7.11.2011-21.11.2011**

Tematyka zajęć obejmowała część teoretyczną oraz praktyczną:

- historia bukiciarstwa, zasady kompozycji, metody suszenia i barwienia roślin,
- florystyka ślubna – różne rodzaje bukietów i ich wykonywanie,
- florystyka komunijska, okolicznościowa i pogrzebowa – wykonywanie kompozycji

Szkolenie zawodowe w formie zajęć grupowych zgodnie z harmonogramem obejmowało łącznie 80 godzin, w trakcie których Beneficjentki projektu nabyły nowe umiejętności umożliwiające ponowne wejście na rynek pracy.

**5. Warsztaty umiejętności psychologicznych niezbędnych w radzeniu sobie w życiu codziennym –14.12.2011 i 15.12.2011**

Celem których było wsparcie mocnych stron, motywowanie do wprowadzania zmian oraz utrzymywanie nabytych kompetencji Beneficjentek. Program nauczania opierał się na tematyce:

- rodzaje umiejętności psychologicznych warunkujących nasze życie, identyfikacja wartości życiowych i wartości związanych z pracą,
- asertywność życiowa i asertywność w pracy.

Warsztaty zgodnie z harmonogramem miały formę zajęć grupowych w wymiarze 6 godzin dziennie.

**Firma szkoleniowa:**

INNOVO – Innowacje w biznesie Sp. Z o. o.  
Niepubliczny Ośrodek Edukacji  
Ul. Śniadeckich 34  
38-200 Jasło