

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W SZKOLENIACH PODNOSZĄCYCH KWALIFIKACJE

UDZIAŁ W PROJEKCIE JEST CAŁKOWICIE BEZPŁATNY

Działania są realizowane w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014 – 2020 współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Uczestnikami projektu mogą być osoby w wieku 18-64 pozostające bez zatrudnienia (w momencie przystępowania do projektu) z większości powiatów województwa warmińsko-mazurskiego:

bartoszycki

kętrzyński

lidzbarski

mrągowski

nidzicki

olsztyński (gminy: Biskupiec, Dobre Miasto, Jeziorany, Kolno, Olsztynek, Świątki)

szczycieński

ełcki (gminy: Kalinowo, Prostki, Stare Juchy)

gołdapski

olecki

węgorzewski

piski

giżycki

braniewski

działdowski

Miasto Elbląg

elbląski

iławski

ostródzki

nowomiejski.

Gwarantujemy:

- materiały szkoleniowe
- catering/wyżywienie w trakcie zajęć
- w razie potrzeby zajęcia dla dzieci uczestników projektu wraz z wyżywieniem

Oferowane działania:

1. Diagnoza preferencji zawodowych (obowiązkowo)

2. Szkolenia zawodowe (do wyboru 1 kurs)

- VLOS – operator dronów w zasięgu wzroku
- Kurs pierwszej pomocy kwalifikowalny
- Wózki widłowe (jezdniowe)

3. Warsztaty grupowe z zakresu kompetencji społecznych (do wyboru min. 2 warsztaty)

- **[Warsztaty rozwijające kapitał społeczny „Metoda Pomosty” z grantem w wysokości do 3500 zł na grupę](#)**

Warsztaty będą realizowane w wymiarze 48 godz. (6dni x 8 godz.) a każda grupa będzie liczyła średnio 12 osób.

"Metoda Pomosty" zakłada tworzenie przez UP mini-projektów z udziałem oraz na rzecz społ. lokalnej metodą projektową. Warsztaty będą prowadzone przez trenerów metody projektowej, a ich celem będzie wypracowanie przez grupy UP własnych przedsięwzięć, niezaplanowanych z góry, a wynikających z potrzeb samych UP, jak i społeczności lokalnych. Na potrzeby realizacji mini-projektów każda gr. będzie miała do wykorzystania budżet do 3 500 zł.

Grant może zostać przeznaczony na realizację celu dotyczącego społeczności lokalnej (decyduje grupa) – np.: zorganizowanie festynu, pikniku, remontu lub zagospodarowania terenu/obiektu użyteczności publicznej, akcję charytatywną, nagranie płyty, realizację filmu krótkometrażowego.

- **Warsztaty radzenia sobie ze stresem**

Zajęcia będą realizowane w wymiarze 16 godz. (2dni x 8godz.) grupa będzie liczyła średnio 12 os.

Celem zajęć jest nabycie i rozwój praktycznych umiejętności redukcji stresu, radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i trudnych, uświadomienie UP znaczenia własnych emocji, opanowanie technik ułatwiających kontrolowanie stresu i metod pozwalających na długofalowe radzenie sobie ze stresem.

- **Warsztaty "Siła bez agresji"**

Warsztaty będą realizowane w wymiarze 16 godz. (2dni x 8godz.) grupa będzie liczyła średnio 12 os.

Trening będzie łączył w sobie profilaktykę zachowań agresywnych, naukę kontroli swoich emocji i zachowań oraz sztukę samoobrony w sytuacjach napaści fizycznej. Celem zajęć będzie wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz inspirowanie do konstruktywnych form ekspresji swoich emocji, potrzeb, poglądów, postaw względem siebie i otaczającego świata.

- **Trening Twórczej Adaptacji z elementami survivalu (opcjonalnie)**

Trening będzie realizowany w wymiarze 16 godz. (2 dni x 8 godz.) grupa będzie liczyła średnio 12 os.

Celem zajęć będzie przełamywanie barier wewnętrznych i budowanie otwartości na zmiany, przeciwdziałanie wyuczonej bezradności i bezdecyzyjności, umacnianie poczucia samoskuteczności i efektywności w działaniu. Zajęcia zakładają realizację wszystkich, bądź wybranych modułów w warunkach outdoorowych, w oparciu o techniki realnego survivalu.

4. Warsztaty z doradcą zawodowym (obowiązkowe)

- **"Warsztaty autoprezentacji z udziałem pracodawcy"**

Zajęcia będą realizowane w wym. 24 godz. (3dni x 8godz.) grupa będzie liczyła średnio 12 os.

Celem zajęć jest kształtowanie praktycznych umiejętności kreowania własnego wizerunku, autoprezentacji. UP otrzymają wsparcie w zakresie umiejętności skutecznej prezentacji siebie podczas rozmowy kwalifikacyjnej i w trakcie sytuacji konfrontacji ze środowiskiem pracy i związanych z utrzymaniem zatrudnienia. Zajęcia przewidują realizację wybranych modułów w miejscach pracy i/lub z udziałem pracodawców i we współpracy z pracodawcą. Zajęcia zakładają zastosowanie narzędzi multimedialnych.

- **„Warsztaty aktywnego poruszania się po rynku pracy”**

Warsztaty będą realizowane w wymiarze 16 godz. (2dni x 8godz.) grupa będzie liczyła średnio 12 osób.

Warsztaty są ukierunkowane na pogłębianie umiejętności związanych z poruszaniem się na współczesnym rynku pracy. Zakres wsparcia: tworzenie dokumentów aplikacyjnych, poszerzanie wiedzy nt. mechanizmów i procesów zachodzących na lokalnym rynku pracy, budowanie umiejętności aktywnego poszukiwania zatrudnienia.

KONTAKT:

Karol Wierzbicki

e-mail: k.wierzbicki@instytutbs.eu

tel. kom. 536 965 566

tel./fax 89 534 0144

Ul. Artyleryjska 3K, 10-165 Olsztyn