

ROZVOJOVÉ AKTIVITY V C SPR

LETO 2018

19.7.2018

Téma: **TRH PRÁCE**

- ❖ Úvodné oboznámenie účastníkov s programom, témami a cieľmi celého kurzu
- ❖ Úvodné zoznámenie sa účastníkov, predstavenie aktivita na to
- ❖ Zjavný a skrytý trh práce
 - cieľ: rozšíriť obzory uchádzačov o zamestnanie ohľadom možností zamestnania ... diskusia na tému zjavný a skrytý trh práce. Následne cvičenie – pripravený materiál.
- ❖ Moje činnosti a ich hodnotenie
 - cieľ: analyzovať a hodnotiť svoju pracovnú skúsenosť, nadobudnuté zručnosti a motivačné faktory. Cvičenie – pripravený materiál.
- ❖ Diskusia

26.7.2018

Téma: **SEBAHODNOTENIE**

- ❖ Kľúčové kompetencie
 - cieľ: pomôcť uchádzačovi o zamestnanie nájsť a pomenovať sociálne, osobnostné a pracovné kompetencie (mäkké zručnosti) pripravený materiál pre účastníkov.
- ❖ Moje zručnosti
 - cieľ: podporiť sebavedomie uchádzača o zamestnanie identifikáciou najvýznamnejších nadobudnutých zručností ... pripravený materiál pre účastníka
- ❖ Zoznam vlastností
 - cieľ: analyzovať svoje silné stránky a prípadne ich predstaviť skupine ... pripravený materiál pre účastníka
- ❖ Diskusia

2.8.2018

Téma: **SEBASPOZNÁVANIE**

- ❖ Cieľ: prostredníctvom štandardizovaných postupov zmapovať niektoré osobnostné črty, vlastnosti, charakteristiky, motivačné faktory a pod relevantné pre trh práce

6.8.2018

Téma: **KOMUNIKÁCIA**

- ❖ Aspekty komunikácie
- ❖ Verbálna versus neverbálna komunikácia
- ❖ Zásady optimálnej komunikácie
- ❖ Ako môžem efektívne komunikovať
- ❖ Bariéry v komunikácii a aktívne počúvanie

9.8.2018

Téma: **PRACOVNÝ POHOVOR**

- ❖ Otázky na pracovný pohovor
 - Cieľ: pripraviť uchádzača o zamestnanie na najčastejšie kladené otázky počas výberového rozhovoru. Predpokladáme, že účastník využije doteraz nadobudnuté poznatky v rámci sebaspoznávania pripravený materiál pre účastníkov

16.8.2018

Téma: **SEBAPREZENTÁCIA PRED ZAMESTNÁVATEĽOM**

- ❖ Spätná väzba – teoretické základy, tréning podľa “talkSignals“
- ❖ Simulácia pracovného pohovoru (jeho časti)
 - Cieľ: vyskúšať si v modelovej situácii najčastejšie kladené otázky počas výberového rozhovoru a tak pripraviť uchádzača o zamestnanie na pracovný pohovor. Predpokladáme, že účastník využije doteraz nadobudnuté poznatky v rámci sebaspoznávania. Každý účastník môže poskytnúť spätnú väzbu formou horeuvedeného precvičeného postupu.

24.8.2018

Téma: **VZŤAH, KONFLIKT A RIEŠENIE PROBLÉMU**

- ❖ Čo je konflikt a ako vzniká
- ❖ Stratégie riešenia konfliktov
- ❖ Vplyv správania na mňa a na moje okolie
- ❖ Je asertívne správanie všepoužiteľné?
- ❖ Riešenie problému

- ❖ Spätná väzba (v čom mi môže pomôcť)

27.8.2018

Téma: **STRES**

- ❖ Stres – chlieb náš každodenný
- ❖ Zdroje a prejavy záťaže a stresu
- ❖ Stres manažment ... alebo čo robiť keď to príde
- ❖ Diagnostika stresového profilu prostredníctvom fyziologických odpovedí organizmu

30.8.2018

Téma: **MOZOG, PAMÄŤ, POZORNOSŤ**

- ❖ „Mozog v kocke“ alebo čo všetko sa zmestí do hlavy
- ❖ Ako pracovať so svojou pozornosťou
- ❖ Už si nič nepamätám
- ❖ Všetko so všetkým súvisí
- ❖ Čo je multitasking a mindfulness

2018 júl: 24.7. 27.7. 30.7.
august: 1.8. 10.8. 21.8.

Téma: **NEBOJÍM SA POČÍTAČA** - neformálne vzdelávanie v práci s PC

- ❖ Základná orientácia na PC
- ❖ Práca so súbormi (tvorba, ukladanie, kopírovanie, prenášanie), tvorba priečinkov, práca s obrázkami, fotografiami
- ❖ Práca s externým zariadením (tlačiareň, skener, USB kľúč)
- ❖ Textový editor (tvorba, uloženie, kopírovanie, prenášanie, úprava textu, vkladanie symbolov, špeciálnych znakov, používanie pravítka)
- ❖ Internet (vyhľadávanie si rôznych informácií na web stránkach, e-mailová komunikácia, aktivity súvisiace nielen s trhom práce)