**PROGRAM PORADY GRUPOWEJ**

**NAZWA SPOTKANIA: „Planowanie mojej kariery zawodowej lub edukacyjnej- planem na dalsze życie”**

**TERMIN PORADY:**

**CZAS TRWANIA SPOTKANIA:** 1 dzień – 2,5h-3h

**CEL GŁÓWNY SPOTKANIA:** Opracowanie własnego planu działania oraz poznanie własnych zasobów i wartości.

**CELE CZĄSTKOWE:**

1. Poznanie mocnych i słabych stron,
2. Bilans zainteresowań zawodowych,
3. Jestem kowalem swojego losu- sporządzenie planu działania na przyszłość,
4. Planujemy metodą SMART
5. Bilans umiejętności i predyspozycji zawodowych;
6. Uświadomienie uczestnikom, jak wiele zależy od ich nastawienia i podejścia;

**SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY:** mini-wykład, dyskusja, ćwiczenia indywidualne   
 i grupowe, prezentacja, film.

**POMOCE DYDAKTYCZNE:** - prezentacja, arkusze papieru, markery, długopisy

-ćwiczenie indywidualne „ Moje imię”

-ćwiczenie grupowe „Własna samoocena”

- ćwiczenie indywidualne: „Jak określisz swoje mocne i słabe strony?”

-ćwiczenie indywidualne: „ Moja kariera”

-ćwiczenie grupowe: „Mój własny plan działania ”

-ćwiczenie indywidualne: „ SMART”

- Film: „ Planowanie kariery czyli jak wybrać zawód”

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Przebieg spotkania – etapy  /zakres/ | Metoda | Czas | Pomoce dydaktyczne |
| **I.** | **Czynności organizacyjne:**  Przedstawienie się grupie oraz określenie celu spotkania, zachęcenie do aktywnego uczestnictwa |  | 5 min |  |
| **II.** | **Ćwiczenie:** **Moje imię**  **CEL:**  Ćwiczenie to ma na celu wzajemne poznanie się oraz przedstawienie swoich zalet i umiejętności na każdą literę swojego imienia. | ćwiczenie | 10 min | kartki papieru, kolorowe markery, długopisy, pisaki |
| **Mini – wykład; dyskusja:**  **Czym są predyspozycje zawodowe, mocne i słabe strony mojej osobowości.** | mini wykład | 10 min | prezentacja |
| **Ćwiczenie :Własna samoocena.**  **CEL:**  Bilans mocnych i słabych stron- samoocena to ocenianie samego siebie, polega na zastanowieniu się nad samym sobą. | Ćwiczenie  ( praca w grupach) | 10 min | Karta pracy  nr. 1, markery |
| **Ćwiczenie:**  **Jak określisz swoje mocne i słabe strony?**  **CEL:**  Ćwiczenie ma na celu określenie, mocnych i słabych stron | ćwiczenie | 15 min | kartki pracy  nr. 2, długopisy, tabelka |
| **FILM: Planowanie kariery czyli jak wybrać zawód** | Film | 40 min | DVD, telewizor |
| **Ćwiczenie: MOJA KARIERA**  **CEL:**  Ćwiczenie ma na celu określenie czynników które decydują o wyborze zawodu lub naszej dalszej karierze zawodowej. | Ćwiczenie  ( tworzenie plakatu lub Mapy myśli (Mind map)- praca w grupach | 15 min | kartki papieru,, flipchart, markery, długopisy |
| **Przerwa** |  | 10 min |  |
| **Ćwiczenie: Mój własny plan działania**  **CEL:**  Ćwiczenie ma na celu uświadomienie słuchaczom dlaczego planowanie kariery jest tak istotne. Aby odnieść sukces w ciągle zmieniającym się świecie należy świadomie planować swoje działania. | ćwiczenie | 20 min | Karta pracy  nr. 3, długopisy |
|  | **Ćwiczenie: SMART**  **CEL:**  Ćwiczenie ma na celu przygotowanie uczestników do umiejętności formułowania celów względem swojej kariery z użyciem pięciu postulatów. | Ćwiczenie  (praca w grupach) | 15 min | Karta pracy  nr. 4, długopisy |
| **III.** | **Podsumowanie porady**  (Podsumowanie treści spotkania) | pogadanka | 10 min | Ankieta ewaluacyjna |