**Przedsiębiorcza Mama**

Warsztaty pomagające kobietom wychowującym dzieci powrócić na rynek pracy

**Czas trwania porady grupowej:**

* 3 spotkania po 240 minut

**Wymagania wstępne:**

* Kobiety wychowujące dzieci zainteresowane powrotem na rynek pracy oraz odkryciem swojego potencjału

**Cele warsztatu:**

* poznanie możliwości zawodowych umożliwiających wychowywanie dziecka
* zarządzanie zmianą – jak się do niej przygotować?
* przybliżenie przeprowadzenia analizy rynku pracy i ekonomicznego jako konieczności zawodowej
* podnoszenie kwalifikacji – jakie są możliwości?
* uświadomienie uczestnikom czym jest i jak ważna jest motywacja oraz jej rodzaje
* samozatrudnienie – czy to idealna forma zatrudnienia dla wychowujących dzieci?
* samoocena – uświadomienie swojego potencjału
* kompetencje – co to takiego i dlaczego są ważne
* autoprezentacja – jak się sprzedać?

**Ramowy program warsztatów**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Dzień I | Czas trwania | Materiały |
| 1. | **Omówienie celu porady oraz panujących zasad**  Prowadzący przedstawia siebie oraz swoją funkcję i wyjaśnia cel porady – powrót na rynek pracy i pogodzenie pracy zawodowej z wychowywaniem dzieci. Odkrycie własnego potencjału i posiadanych kompetencji, poznanie osób w podobnej sytuacji, wzajemne wsparcie.  Podkreśla jak ważny jest dobrowolny udział w zajęciach i wspólna praca. Ustalamy zasady obowiązujące na zajęciach. Na plakacie o nazwie „Zasady” wspólnie przyczepiamy „dymki” z poszczególnymi zasadami, np.: „wzajemny szacunek”, „nie oceniamy”, „pozwalamy wypowiedzieć się”, „polityka za drzwiami”, „sarenka” itd. | 45 minut | Plakat „zasady” kolorowe kartki z wypisanymi zasadami  flipchart |
| 2. | **Przedstawiamy się**  Uczestniczki dostają kolorową kartkę A4 na której rysują koło, w środku wpisują słowo JA, następnie kolejno dorysowują dalsze koła – mogą się one nakładać zazębiać – tak jak czują, z wyrazami rodzina, praca, hobby, znajomi/świat – ćwiczenie ma na celu zobrazowanie, że są oddzielnymi jednostkami – nie tylko matkami, których podstawowym obowiązkiem jest wychowanie dzieci i prowadzenie domu – mają swoje inne pragnienia i obowiązki. Czy mają wsparcie, czy wszystko spoczywa na ich barkach itd.  Kiedy skończą, jeśli są chętne – mogą wstać i na forum się wypowiedzieć, dlaczego zobrazowały ćwiczenie w taki czy inny sposób. Mogą, ale nie muszą – opowiedzieć o sobie, kim są z zawodu, jak chciałyby się rozwijać itd. | 30 minut | Kolorowe kartki A4 |
| 3. | **Przedstawienie możliwości zawodowych** (wykład i dyskusja)  Omówienie możliwości zatrudnienia (praca etatowa, umowa zlecenie, o dzieło, nierejestrowana działalność gospodarcza, samozatrudnieni), ich plusy i minusy w związku z wychowywaniem dzieci (ochrona kodeksu pracy lub elastyczność godzinowa w przypadku umów cywilnoprawnych). Podstawowe różnice w umowach i zarobkach oraz wynikających z danego zatrudnienia prawach i obowiązkach pracownika lub zleceniobiorcy lub właściciela firmy. | 45 minut | Prezentacja multimedialna,  Ulotki PIP |
|  | **Przerwa** | 15 minut |  |
| 4. | **Zarządzanie zmianą** – jak się do niej przygotować?  Celem tej części zajęć jest uświadomienie uczestniczkom, że zmiana jest pożądana i konieczna. Obecnie, utrzymanie rodziny z jednej pensji może być bardzo trudne i konieczność pracy zawodowej obojga rodziców stanie się codziennością. W związku z tym zmieni się sposób prowadzenia domu, wychowywania dzieci, dzielenia się obowiązkami.  Podczas tego modułu przyglądamy się również posiadanym zasobom oraz sieci i wsparciu, które mamy. Dyskutujemy na temat tego w jaki sposób rozmawiać z bliskimi o nadchodzących zmianach.  Gra *Czas coś zmienić*  Celem gry jest przeprowadzenie uczestników przez proces planowania zmiany | 30 minut  60 minut | Gra *Czas coś zmienić* z Gry szkoleniowe 3 Andy Kirby |
| 5. | **Podsumowanie zajęć**  Dyskusja i omówienie zajęć – co nam się podobało, co było trudne, czy coś chcemy zmienić.  Gra *Zadowoleni i niezadowoleni*  Celem gry jest dokonanie oceny, otwarcie się, przekazanie informacji zwrotnej oraz ćwiczenie asertywności | 15 minut | Gra *Zadowoleni i niezadowoleni* z Gry szkoleniowe 2 Andy Kirby |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp | Dzień II | Czas trwania | Materiały |
| 1. | **Przywitanie**  Czas na podsumowanie ostatnich zajęć i podzielenie się refleksjami, może jest coś co chcielibyśmy włączyć do zajęć? | 15 minut | flipchart |
| 2. | **Analiza rynku pracy i ekonomicznego**  Dyskusja na temat tego czym w ogóle jest rynek pracy. Określenie kupującego i sprzedającego, transakcji, waluty itd.  Omawiamy lokalny rynek: największe firmy i ich branże w naszym regionie, sklepy oraz ich możliwości jeśli chodzi o zatrudnienie.  Przeglądamy kilka ofert pracy na różnych portalach w celu określenia aktualnie poszukiwanych zawodów, kwalifikacji, kompetencji.  Zaglądamy na stronę barometrzawodow.pl i analizujemy zawarte tam informacje o zapotrzebowaniu na zawody w naszym regionie. | 30 minut  30 minut | Prezentacja multimedialna,  Oferty pracy dostępne na stronie PUP oraz pracuj.pl  Barometr  zawodów |
| 3. | **Podnoszenie kwalifikacji** – jakie mamy możliwości?  Płynne przejście z poprzedniego tematu – skoro przejrzeliśmy oferty pracy i określiliśmy jakie kwalifikacje są obecnie poszukiwane na naszym lokalnym rynku, teraz trzeba się zastanowić jak je zdobyć.  Omówienie bezpłatnych form podnoszenia kwalifikacji:  - platformy typu MOOC np. NAVOICA i Akademia PARP  - grupy dyskusyjne na fachowych portalach  - możliwości dofinansowań i grantów | 45 minut | Strony internetowe:  NAVOICA  PARP |
|  | **Przerwa** | 15 minut |  |
| 4. | **Motywacja**  Na bazie slajdów omawiamy czym jest motywacja, jakie są jej rodzaje (wewnętrzna – zewnętrzna), którą uważamy za najbardziej skuteczną. Wymieniamy czynniki motywujące, m.in. pieniądze, prestiż, osiągnięcia i uznanie, rozwój osobisty, niezależność itd.  Dzielimy się własnymi doświadczeniami – co nas motywuje, co w nas motywację osłabia?  **Ćwiczenie**  Wspólnie obieramy jakiś cel (np. organizacja przyjęcia, zdobycie pracy, założenie firmy, schudnięcie itd.), następnie implementujemy poszczególne kroki realizacji:   1. Zdefiniowanie problemu 2. Znalezienie korzyści 3. Znalezienie rytmu 4. Znalezienie mentora 5. Ogłoszenie swojego zamiaru 6. Zrobienie bilansu 7. Polubienie działania 8. Nie rezygnujemy 9. Ufamy sobie   Po skończonym ćwiczeniu omawiamy i budzimy świadomość – jak się czułyśmy, czy było to dla nas pozytywne, czy nie. Nauka analizy i planowania. | 20 minut  60 minut | Prezentacja multimedialna,  Flipchart  (na podstawie:  *Kroczkami do celu – ćwiczenia motywujące*, Julia Hruszcz |
| 5. | **Podsumowanie zajęć**  Dyskusja i omówienie zajęć – co nam się podobało, co było trudne, czy coś chcemy zmienić.  Gra *Zadowoleni i niezadowoleni*  Celem gry jest dokonanie oceny, otwarcie się, przekazanie informacji zwrotnej oraz ćwiczenie asertywności | 15 minut | Gra *Zadowoleni i niezadowoleni* z Gry szkoleniowe 2 Andy Kirby |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp | Dzień III | Czas trwania | Materiały |
| 1. | **Przywitanie**  Czas na podsumowanie ostatnich zajęć i podzielenie się refleksjami, może jest coś co chcielibyśmy włączyć do zajęć? | 15 minut | flipchart |
|  | **Samozatrudnienie** – co trzeba mieć, żeby prowadzić firmę?  Przybliżenie kompetencji i cech charakteru, które mogą być przydatne przy prowadzeniu własnej działalności. | 25 minut | Prezentacja multimedialna |
| 2. | **Samoocena i autoprezentacja**  Krótka dyskusja jak oceniamy siebie, jak jesteśmy oceniani. Oczekiwania społeczeństwa względem kobiet i jak im sprostać. Czy mamy tendencję do myślenia o sobie źle? Jak pracujemy z wewnętrznym krytykiem?  Gra szkoleniowa *Moje największe zalety*  Celem jest aby uczestnicy mówili o swoich największych zaletach oraz nauczyli się samooceny.  Po prezentacjach uczestniczek jest czas na dyskusję o wrażeniach.  **Autoprezentacja**  Omówienie podstawowych technik prezentacji: postawa, ton głosu, wygląd zewnętrzny. Przykłady pytań, które padają na rozmowie kwalifikacyjnej. Przygotowanie potrzebnych danych przed rozmową.  Gra szkoleniowa *Autoreklama* | 30 minut  25 minut  50 minut | Flipchart  Gra szkoleniowa *Moje największe zalety* w Gry Szkoleniowe 2 Andy Kirby  Slajdy prezentacji multimedialnej  Gra *Autoreklama* z Gry Szkoleniowe 3 Andy Kirby |
| 3. | **Przerwa** | 15 minut |  |
| 4. | **Kompetencje** – jak je określić?  Przypominamy wcześniejszą pracę na ofertach pracy i kompetencjach określonych tam przez pracodawców. Rozmawiamy na podstawie slajdów prezentacji oraz własnych doświadczeń jakie kompetencje wykorzystujemy w codziennych czynnościach i obowiązkach.  Kolejny etap to praca z Kartami Kompetencji dostępnych w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji. Omawianie poszczególnych kompetencji oraz sytuacje kiedy je wykorzystujemy. | 20 minut  30 minut | Prezentacja multimedialna  Karty Kompetencji z ZSK |
| 5. | **Zakończenie warsztatów**  Podsumowanie i dyskusja na temat czego się nauczyliśmy.  Gra szkoleniowa *Co o mnie myślicie*  Celem gry jest otrzymanie feedbacku od pozostałych uczestniczek porady | 30 minut | Gra *Co o mnie myślicie* z Gry Szkoleniowe 2 Andy Kirby |

Literatura oraz środki i materiały dydaktyczne:

Literatura:

* Podręcznik *Szukam pracy*, MPIPS, Warszawa 2009
* Hurszcz, Julia *Kroczkami do celu – ćwiczenia motywacyjne,* Zwierciadło, 2011

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/36462,1,1kroczkami-do-celu---cwiczenia-motywujace.read>

dostęp: maj 2023

* Korycka-Fortuna, Sabina *Rozszyfrujmy Rozmowy Kwalifikacyjne*, Euroguidance 2023

Materiały i pomoce dydaktyczne:

* Gry Szkoleniowe 1,2,3 Andy Kirby, ABC a Wolters Kluwer business
* Karty kompetencji, Instrukcja do kart kompetencji na Zintegrowany System Kwalifikacji : [www.kwalifikacje.edu.pl](http://www.kwalifikacje.edu.pl)
* Aktualne oferty pracy dostępne na Krapkowice.praca.gov.pl, pracuj.pl
* Barometr Zawodów dla powiatu krapkowickiego na rok 2023

Stosowane metody:

* Dyskusja, praca w grupie, prezentacja, wykład, burza mózgów flipchart, prezentacja multimedialna, Internet

Opracował:

* Powiatowy Urząd Pracy w Krapkowicach