**10. DOJŚĆ DO CELU. OD MOTYWACJI DO REALIZACJI.**

### ZAKRES PORADY GRUPOWEJ

Podczas porady grupowej uczestnicy spotkania zapoznają się tematyką motywacji w naszym życiu. Będą mieli okazję do pozyskania wiedzy z zakresu wyznaczania i osiągania celu.

### CZAS TRWANIA I SPOSÓB ORGANIZACJI PORADY GRUPOWEJ

* Zajęcia jednodniowe (4 godziny zegarowe).
* Miejsce: PUP w Namysłowie - Centrum Aktywizacji Zawodowej, Plac Wolności 1
* Porada prowadzona w formie zajęć warsztatowych.

### WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW PORADY GRUPOWEJ

Osoby zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Śremie jako bezrobotne bądź poszukujące pracy, zainteresowane tematem porady zawodowej grupowej lub skierowane do udziału w poradzie zawodowej grupowej przez doradcę klienta/doradcę zawodowego.

Porada jest prowadzona dla grupy, która liczy nie więcej niż 16 osób.

### CEL PORADY GRUPOWEJ

Zapoznanie uczestników porady z:

* pojęciem stresu
* objawami stresu
* sposobami radzenia sobie ze stresem
* autorefleksją
* motywacją
* podejściem do wyznaczania celów
* planowaniem celów
* wykorzystaniem metodologii SMART

### PLAN NAUCZANIA I TREŚĆ PORADY GRUPOWEJ

* pojęcie stresu, rodzaje stresu (10 min.)
* objawy stresu (15 min.)
* Skala Oceny Społecznego Reagowania (SRRS) (20 min.) *(Skala Stresu Holmesa i Rahe’a)*
* sposoby radzenia sobie ze stresem (15 min.)
* autorefleksja krokiem w ruszeniu z miejsca (20 min.)
* motywacja wewnętrzna (20 min.)
* motywacja zewnętrzna (20 min.)
* podejście do wyznaczania celów (30 min.)
* jak dobrze wyznaczać cele? (30 min.)
* wyznaczanie celów metodologią SMART (60 min.)