

## **Przegląd zaproponowanych zajęć/kursów/warsztatów**

- 1) Zajęcia pn. „Rodzina bezpieczna finansowo – Zaplanuj swoją przyszłość”
- 2) Warsztat kompetencyjne z doradcą zawodowym
- 3) Warsztaty kompetencyjne z psychologiem - „Korzystna autoprezentacja czyli jak wybrać najlepszy wizerunek”
- 4) Warsztaty motywacyjne – „Osobisty Program Sukcesu”
- 5) Zajęcia pn. „Lepiej żyć dzięki znajomości prawa”
- 6) Wykańczanie wnętrza – prace remontowo-budowlane
- 7) Kurs komputerowy z obsługa kas fiskalnych i programów magazynowych
- 8) Akademia kulinarna czyli „Gotowanie na każdą kieszeń”
- 9) „Jak cię widzą tak Cię piszą” czyli zajęcia z zakresu dbania o swój wizerunek z elementami wizażu i stylizacji
- 10) Aktywizacja twórcza czyli „Jak zrobić coś z niczego?”
- 11) „Trening asertywności – Nie mów TAK, gdy chcesz powiedzieć NIE”
- 12) „Komunikacja społeczna – czyli dialog w obie strony”
- 13) Zawiazywanie grup wsparcia - Grupy samopomocowe
- 14) Warsztaty dla osób usamodzielniających się - „Kolejne małe kroki prowadzące do celu”
- 15) Zajęcia pn. „ABC skutecznego rodzica”, czyli jak być świadomym i odpowiedzialnym rodzicem
- 16) „Prawa i obowiązki osób niepełnosprawnych na rynku pracy” oraz "Obowiązki ciążące na pracodawcach
- 17) Zajęcia pn. „Techniki aktywnego poszukiwania pracy oraz elastyczne formy zatrudnienia osób niepełnosprawnych i nie tylko”

## **RODZINA BEZPIECZNA FINANSOWO – „Zaplanuj swoją przyszłość” – 25h szkoleniowych**

Cykl szkoleniowy zorientowany wokół podstawowych umiejętności zarządzania finansami domowymi – „*Zaplanuj swoją przyszłość*”, w celu upowszechniania edukacji finansowej.

Ponad 2 miliony Polaków ma już kłopoty ze spłacaniem zaciągniętych zobowiązań. Statystyki w tym wypadku nie kłamią. To gigantyczny problem społeczny. Niestety niewypłacalność w budżecie rodzinnym w większości sytuacji pojawia się niejako na własne życzenie i często jej następstwem jest korzystanie z pomocy społecznej. Jako efekt decyzji o podejmowanych pod wpływem emocji, reklamy, presji rodzinnej czy sąsiedzkiej. Wielu klientów pomocy społecznej boryka się z tym problemem, a wielu z nich nie zdaje sobie sprawy, jak głęboko on się już u nich zakorzenił. Wstrzemięźliwość finansowa to jeden ze sposobów na uniknięcie negatywnych skutków błędnych decyzji i źle skonstruowanych celów. Na czym polega?

Edukacji finansowej w trzech aspektach: **wiedza** jaką powinni posiadać członkowie gospodarstw domowych, **umiejętności**, które powinny posiadać oraz **nastawienia** jakie powinni mieć, aby zwiększyć szansę na zmianę negatywnych zachowań i nawyków.

Szkolenie edukacyjne prowadzone są bardzo praktyczne. Wykorzystujemy metodykę nauczania dorosłych opartą na metodzie warsztatowej, która bazuje na pracy grupowej uczestników, studiach przypadków osób ze społeczności osób o niskich dochodach, rozwiązywaniu konkretnych problemów, wymianie dobrych praktyk między uczestnikami.

Dotyczą one podstawowych zagadnień zarządzania finansami osobistymi takimi jak:

- a) zarządzanie budżetem
- b) domowym, oszczędzanie,
- c) pożyczanie, planowanie,
- d) podstawowe informacje o usługach finansowych.

Każdy pracuje z materiałami dopasowanymi do potrzeb i preferencji osób o niskich dochodach. Uczestnicy warsztatów są konsultowani w celu oceny ich satysfakcji z poziomu szkolenia, a także oceny efektywności zmian w zarządzaniu domowymi finansami uczestników.

Program jest realizowany we wsparciu Narodowego Banku Polskiego i Fundacji Wspomagania Wsi.

Program zakłada minimum **25** godzin szkoleniowych, ze względu iż planowane byłoby spotkanie z przedstawicielem banku i wprowadzenie gier strategicznych, które uczą mechanizmów budowania budżetu finansowego.

**Koszt na 1 osobę: 350,00 zł** (przy założeniu min. 10 osób)

**W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

- 5) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć

### **„Warsztaty kompetencyjne z doradca zawodowym” – 15 h szkoleniowych**

Zajęcia zapoznają uczestników z technikami aktywnego poszukiwania pracy, zasadami analizowania ofert pracy, charakterystyką współczesnego rynku pracy, zasadami przygotowania planu poszukiwania pracy. Zajęcia mają formę wykładów i warsztatów oraz ćwiczeń interaktywnych.

Uczestnicy po zakończeniu warsztatów będą potrafili kompetentnie wypowiadać się i posługiwać się terminologią związaną rozmową kwalifikacyjną z potencjalnym pracodawcą jak i tworzyć dokumenty aplikacyjne i będą mieli dobre rozeznanie w aktywnych formach poszukiwania pracy. Uczestnicy po ukończeniu szkolenia będą znali swoje atuty zawodowe i będą wiedzieli do kogo zgłosić się ze swoim CV, do których drzwi zapukać, co zrobić, żeby konsekwentnie dążyć do celu jakim jest znalezienie odpowiedniego stanowiska pracy.

Liczba godzin warsztatów ogółem - 15 godzin szkoleniowych lub dostosowana do potrzeb uczestników.

**Koszt na 1 osobę: 250,00zł** (przy założeniu min. 10 osób)

#### **W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL
- 5) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć

### **Warsztaty kompetencyjne z psychologiem - „Korzystna autoprezentacja czyli jak wybrać najlepszy wizerunek” – 15 h szkoleniowych**

#### Zagadnienia:

1. Wprowadzenie do autoprezentacji – podstawowe pojęcia.
2. Komunikacja interpersonalna.
3. Jak nas widzą, tak nasz piszą – kreowanie wizerunku.
4. Wystąpienia publiczne – podstawowe zasady.
5. Zasady nawiązywania i podtrzymywania pozytywnych kontaktów – budowanie pozytywnego obrazu siebie.

Zajęcia prowadzone będą metodami aktywizującymi uczestników, z wykorzystaniem różnorodnych form i metod (przede wszystkim z wykorzystaniem laptopa i projektora multimedialnego do wyświetlania prezentacji multimedialnych bądź filmów szkoleniowych). W większości zajęcia składać się będą z ćwiczeń aktywizujących, zadań praktycznych, prezentacji oraz dyskusji kierowanej, z nastawieniem na aktywność wszystkich uczestników. Ponadto każdy z uczestników będzie miał szansę zaprezentować swoje zdanie na forum grupy. Sposób prowadzenia zajęć zakłada maksymalny i aktywny udział wszystkich uczestników, przy zminimalizowaniu tradycyjnych sposobów przekazywania wiedzy.

W wyniku zajęć uczestnicy :

1. Przygotują się do prezentowania własnych możliwości, umiejętności i wiedzy.
2. Poznają podstawowe pojęcia związane z autoprezentacją i komunikacją interpersonalną.
3. Poznają zasady rządzące skuteczną autoprezentacją oraz skuteczną komunikacją.
6. Nabędą wiadomości z zakresu komunikacji werbalnej, mowy ciała i relacji interpersonalnych.
7. Uświadomią korzyści, jakie mogą osiągnąć, jeśli starannie przygotowują się do spotkania z pracodawcą czy egzaminu ustnego.

Liczba godzin warsztatów ogółem - 15 godzin szkoleniowych lub dostosowana do potrzeb uczestników.

**Koszt na 1 osobę: 250,00zł** (przy założeniu min. 10 osób)

**W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL
- 5) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć

## **WARSZTATY MOTYWACYJNE – „Osobisty Program Sukcesu” – 15 h szkoleniowych**

W ostatnich latach temat motywacji stał się ważnym elementem z zakresu rozwoju człowieka, ponieważ automotywacja jest gwarancją osiągnięcia sukcesu.

Przedstawienie opisu działania części ludzkiej osobowości oraz pomoc w dokonaniu zamian w życiu osobistym i zawodowym przy wykorzystaniu metod NLP.

Specjalizujemy się w prowadzeniu szkoleń motywacyjnych, które dzielimy na dwie grupy:

1. Grupa pierwsza to szkolenia z bardzo mocnym akcentem na dobrą zabawę dla uczestników. Te szkolenia to mnóstwo energii i dużo ruchu z dodatkiem wiedzy psychologicznej na temat motywacji. Opierają się one głównie na pracy z emocjami.
2. Grupa druga to szkolenia z bardzo mocnym akcentem na merytorykę w kontekście motywacji i ogólnie pojętego rozwoju osobowego. Jest tu znacznie mniej energii, czy ruchu, ale w zamian za to przekazywana jest wiedza psychologiczna, dzięki której później uczestnicy przede wszystkim stają się o wiele bardziej świadomi samych siebie, co jest gwarantem tego, że będą bardziej wykorzystywać swoje umiejętności - bardziej niż miało to miejsce do tej pory.

W ramach naszego szkolenia uczestnicy poznają różne zasady i bodźce motywacyjne, struktury i sposoby motywacji oraz związane z tym wartości i potrzeby. Przedstawiamy praktyczne rozwiązania z zakresu braku motywacji oraz scenariusz opracowania planu wyznaczania celów osobistych uczestników warsztatów.

Liczba godzin warsztatów ogółem - 15 godzin szkoleniowych lub dostosowana do potrzeb uczestników.

**Koszt na 1 osobę: 250,00zł** (przy założeniu min. 10 osób)

**W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 5) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

**LEPIEJ ŻYĆ DZIĘKI ZNAJOMOŚCI PRAWA – 10h szkoleniowych**

**Przedmiot:** warsztaty z zakresu prawa pracy, prawa rodzinnego i administracyjnego dostosowane do klientów projektów systemowych OPS i PCPR.

**Forma zajęć:** warsztaty składające się z dwóch bloków tematycznych, realizowanych na dwóch oddzielnych zjazdach, każde po 5 godzin szkoleniowych.

**Po szkoleniu uczestnicy będą wiedzieli:**

- 1) co to jest stosunek pracy,
- 2) kiedy pracownik ma prawo do czasu wolnego,
- 3) od czego uzależniona jest wysokość wynagrodzenia za pracę,
- 4) co to jest i na czym polega system ubezpieczeń społecznych oraz jakie składki powinien odprowadzać za pracowników pracodawca,
- 5) w jaki sposób można rozwiązać umowę o pracę
- 6) podstawowe zagadnienia dotyczące sporządzania pism administracyjnych
- 7) jakie instytucje udzielą nam jakich informacji
- 8) komu przysługuje, w jakiej wysokości i jakie świadczenie rodzinne
- 9) składanie odwołań, zażaleń itp.
- 10) gdzie szukać pomocy.
- 11) redagowanie pism
- 12) świadczenia rodzinne
- 13) przygotowanie pism i podań, wypełnianie wniosków

**Po szkoleniu uczestnicy będą umieli:**

- 1) korzystać z przysługujących im praw,
- 2) podjąć odpowiednie kroki w razie naruszenia ich praw
- 3) rozwiązać zgodnie z prawem stosunek pracy,
- 4) redagować pisma,
- 5) wypełniać wnioski o przyznanie świadczeń rodzinnych

**Po szkoleniu uczestnicy będą rozumieli, że:**

Praca jest cennym dobrem, szczególnie w obliczu trudnych warunków na rynku pracy. Brak miejsc pracy nie powinien jednakże usprawiedliwiać niezgodnego z prawem

traktowania pracowników. Pracownik powinien szanować swoją pracę, ale także powinien umieć się bronić przed nieodpowiednim traktowaniem go przez pracodawcę.

#### **Metody pracy:**

- 1) Burza mózgów – ustalenie istotnych obowiązków i uprawnień pracownika i pracodawcy (graf z ludzikami);
- 2) Mini wykład – mający na celu przybliżenie wybranych zagadnień z prawa pracy,
- 3) Kazusy (jako uzupełnienie kilku z omawianych punktów),
- 4) „Wymiana wiedzy” – praca w grupach – dot. przerw w pracy,
- 5) Scenka – mobbing + krótka debata,
- 6) Tabelka – dot. zakończenia stosunków pracy

#### **Sprawdzenie zdobytej wiedzy:**

- 1) Pytania zwrotne,
- 2) Podsumowanie
- 3) Zadanie ćwiczeń na następne zajęcia, utrwalające zdobytą wiedzę.

Wyżej wymienione szkolenie można zrealizować na dwa sposoby w formie zajęć stacjonarnych lub wyjazdowych.

#### Szkolenie stacjonarne:

- a) 2 zajęcia seminaryjne po 5 godzin szkoleniowych każde.

#### ***Razem: 10 godzin zajęć grupowych***

**Koszt szkolenia stacjonarnego – 250,00 zł brutto** na 1 osobę (przy minimalnej grupie 10 osób)

W ramach szkolenia zapewniamy wykwalifikowaną kadrę szkoleniową, materiały szkoleniowe (teczka, notes, długopis, książeczki z ćwiczeniami i materiałami z zajęć lub prezentację), catering (w formie bufetu – kawa, herbata, woda mineralna, ciastka, cukier, śmietanka, cytryna), sala szkoleniowa, ubezpieczenie NNW uczestników szkolenia na czas zajęć.

#### Szkolenie wyjazdowe – 2 dniowe (np. sobota – niedziela):

- 1 dzień – 5 godzin szkoleniowych seminarium
- 2 dzień – 5 godzin szkoleniowych seminarium połączonego z warsztatami praktycznymi

**Podczas wyjazdu przewidziany jest czas wolny na zajęcia integracyjne w grupie. W ramach szkolenia zapewniamy jedną atrakcję integracyjną dla grupy, np. rowerki wodne, kajaki czy wycieczkę z przewodnikiem.**

#### ***Razem: 10 godzin szkoleniowych w grupie***

**Koszt szkolenia wyjazdowego – 700,00 zł brutto** na 1 osobę (przy minimalnej grupie 10 osób, powyżej 15 osób cena ulega proporcjonalnie zmniejszeniu)

W ramach szkolenia zapewniamy wykwalifikowaną kadrę szkoleniową, materiały szkoleniowe (teczka, notes, długopis, książeczki z ćwiczeniami i materiałami z zajęć lub prezentację), catering (w formie bufetu – kawa, herbata, woda mineralna, ciastka, cukier, śmietanka, cytryna), ubezpieczenie NNW uczestników szkolenia na czas zajęć, sala szkoleniowa, zakwaterowanie o standardzie hotelu trzygwiazdkowego, pełne wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja), dojazd uczestników z miejscowości wskazanej przez Zamawiającego do miejsca szkolenia. Szkolenia wyjazdowe przewidziane w odległości do 100 km od siedziby Zamawiającego, do miejscowości ciekawych i atrakcyjnych pod względem turystycznym, np. Karpacz. Zakwaterowanie uczestników i opiekunów jest w pensjonatach i hotelach o standardzie równym lub zbliżonym trzem gwiazdkom, w których śniadanie serwowane jest w formie bufetu szwedzkiego.

### **Wykańczanie wnętrza – prace remontowo-budowlane – 100h szkoleniowych**

Czas kursu wynosi: 100 godzin (45 min.)  
w tym zajęcia praktyczne: 90 godzin (45 min.)

Kurs zakończony będzie wydaniem: zaświadczenia

Koszty organizacji kursu dla grupy 10 osób: **16.000,00 zł brutto**  
1 osoba – **1.600,00 zł**

#### **Tematyka programowa szkolenia:**

1. Podstawy BHP przy pracach remontowo – budowlanych
2. Przygotowanie i organizacja stanowiska pracy
3. Prace budowlane z zastosowaniem płyt kartonowo - gipsowych
4. Szpachlowanie i gładzie
5. Stosowanie tynków szlachetnych
6. Malowanie i prace dekoracyjne
7. Montaż sufitów podwieszanych
8. Technologia budowy lekkich przegród i ścian działowych
9. Przygotowanie posadzki pod podłogę
10. Technologia montażu paneli podłogowych

Zajęcia są prowadzone w domach wyznaczonych przez OPS (mogą to być mieszkania najbardziej potrzebujących klientów OPS, nie koniecznie uczestników projektu). Dzięki czemu wartością dodaną projektu jest prócz nabytych umiejętności przez UP, odświeżone mieszkania klienta OPS. W ramach warsztatów uczestnicy są w stanie odświeżyć (wyszpachlować/pomalować ściany, naprawić, wymienić oświetlenie, położyć panele itp.) od 3 do 5 mieszkań.

#### **W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowiec
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) materiały budowlane do pracy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 5) bufet kawowy

6) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

### **„Kurs komputerowy z obsługa kas fiskalnych i programów magazynowych” – 110h szkoleniowych**

Celem kursu jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie do samodzielnej obsługi komputera w zakresie umożliwiającym swobodne posługiwanie się zarówno systemem operacyjnym Windows jak i podstawowymi aplikacjami dostępnymi w tym systemie a także nabycie przez uczestników wiedzy i umiejętności z zakresu prowadzenia dokumentacji sprzedaży i obsługi kas fiskalnych. Zakres tematyczny szkolenia obejmuje zapoznanie z aktami prawnymi i rozporządzeniami dotyczącymi kas fiskalnych, budową kasy, obowiązkami kasjera i transakcjami sprzedaży. Zapoznanie uczestników z obsługą kasy wraz z jej programowaniem, trybem pracy, przygotowaniem raportów i zestawień.

Kwalifikacjach po ukończeniu szkolenia Po zakończonym kursie uczestnicy otrzymują zaświadczenie potwierdzające posiadanie kwalifikacji zawodowych wydane na podstawie § 8 ust.1 rozporządzenia ministra Edukacji i Nauki z dnia 3 lutego 2006 r. w sprawie uzyskiwania i uzupełniania przez osoby wiedzy ogólnej, umiejętności i kwalifikacji zawodowych w formach pozaszkolnych (Dz. U. Nr 31, poz. 216).

Zakres usług wchodzących w szkolenie wykłady, ćwiczenia, przerwa kawowa, ciepły posiłek  
Warunki ukończenia szkolenia: kształcenie kończy się egzaminem sprawdzającym wiadomości i umiejętności z poszczególnych zajęć edukacyjnych przewidzianych w programie nauczania. Egzamin przeprowadza komisja powołana przez organizatora kształcenia. Po uzyskaniu pozytywnego wyniku z egzaminu uczestnicy otrzymają zaświadczenie o jego ukończeniu zgodnie z wzorem stanowiącym załącznik Nr 1 do rozporządzenia MEiN z dnia 3 lutego 2006 r. (Dz. U. Nr 31, poz. 216)

Kurs obejmuje **110 godzin** szkoleniowych, w tym kurs komputerowy 80 godzin, 30 godzin kasy fiskalne

Cena dla 10 osób – **15.000,00 zł**

1 osoba – **1.500,00 zł**

#### **W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) niezbędny sprzęt do prowadzenia zajęć
- 5) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 6) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

### **AKADEMIA KULINARNA czyli „Gotowanie na każdą kieszeń” – 60 h szkoleniowych**

Czas kursu wynosi: 60 godzin (45 min.)

w tym zajęcia praktyczne: 50 godzin (45 min.)

Kurs zakończony będzie wydaniem: zaświadczenia



Koszty organizacji kursu dla grupy 10 osób: **16.000,00 zł brutto**  
1 osoba – **1.600,00 zł**

### **Tematyka programowa szkolenia:**

1. Planowanie produkcji
2. Surowce Gastronomiczne
3. Maszyny i urządzenia
4. Stanowisko pracy i BHP
5. Technika sporządzania dań podstawowych
6. Sporządzanie zup
7. Przekąski
8. Wypiek ciast
9. Potrawy specjalne
10. Desery i napoje

W Akademii Gotowania uczestnicy złączą wspaniałą przygodę podczas której nędzą niezbędną wiedzę na temat gotowania i zdobędą doświadczenie od szefów kuchni. Uczestnicy zakasują rękawy i będą przyrządzać, kroić, przyprawiać, piec, smażyć itd..

Prowadzący minimalizują teorię na poczet maksymalnego czasu spędzonego w kuchni. W praktyce będą ćwiczyć do perfekcji krojenie, gotowanie i inne przydatne czynności oraz jak organizować uroczystości i przyjęcia. Po zakończonym kursie uczestnicy nabywają nie tylko umiejętności kulinarnych, ale także jak dekorować potrawy, stoły oraz prowadzić catering.

### **W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) produkty spożywcze do pracy
- 4) bufet kawowy
- 5) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 6) badania SANEPID uczestników zajęć
- 7) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

**„Jak cię widzą tak Cię piszą”** czyli zajęcia z zakresu dbania o swój wizerunek z elementami wizażu i stylizacji – 10h szkoleniowych

Zajęcia składające się z dwóch bloków tematycznych, każdy po 5 godzin szkoleniowych. W ramach, których uczestnicy mają zaprezentowane wiadomości jak się ubierać, robić makijaż, ogólnie dbać o siebie. Na jednym z uczestników prezentowany jest makijaż dzienny, a następnie każda z uczestniczek pod okiem fachowego instruktora ćwiczy na sobie przed lusterkiem. Każda z uczestniczek otrzymuje zestaw kosmetyków składający się co najmniej z: podkład, kulki brązujące lub puder typu róż, tusz do rzęs, błyszczyc do ust, cienie do powiek 4szt, kredka do powieki, pędzel do nakładania kulek brązujących, lusterko na nóżce obrotowe. Kosmetyki są sprawdzonej i renomowanej marki. A wartość zestawu dla jednej osoby wynosi 100,00 zł. Ponadto każda z uczestniczek otrzymuje bon upominkowy do salonu fryzjerskiego, o wartości 50,00 zł, do wykorzystania w ciągu 6 m-cy.

## Blok tematyczny:

- 1) historia makijażu
- 2) podstawowe definicje makijażu profesjonalnego
- 3) niezbędne akcesoria w makijażu profesjonalnym /rodzaje, zastosowanie/
- 4) kosmetyki profesjonalne /rodzaje, zastosowanie/
- 5) rodzaje kształtów twarzy
- 6) korekta twarzy i jej poszczególnych elementów /oczy, usta, nos/
- 7) charakterystyka makijażu dziennego
- 8) pokaz makijażu dziennego
- 9) praca warsztatowa/praktyczna nauka makijażu dziennego z zastosowaniem powyższych technik/ stylizacja ubioru
- 10) stylizacja, a typy urody
- 11) typy sylwetek
- 12) zasady mody
- 13) jak ubrać się na rozmowę kwalifikacyjną
- 14) dress code- czyli zasady ubioru w pracy
- 15) praca warsztatowa /praktyczna nauka makijażu wieczorowego z zastosowaniem powyższych technik/

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **3.500,00 zł**

1 osoba – **350,00 zł**

### **W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) kosmetyki na zajęcia dla każdego UP
- 4) bon upominkowy dla każdego UP
- 5) bufet kawowy
- 6) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 7) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

### **Aktywizacja twórcza czyli „Jak zrobić coś z niczego?” – 30h szkoleniowych**

Zajęcia, które uczą uczestników projektu, że wiele wyrzucanych przez nas rzeczy może się przydać i posłużyć np. jako świecznik, wazon, czy stojak na książki lub biżuteria. Często wytwarzane przez nas rzeczy mogą stanowić również źródło dodatkowego zarobkowania dla osób, które zmuszone są przebywać w domu i nie pracują zawodowo. Zawsze pozwoli to na podreperowanie budżetu domowego. Zajęcia pokazują jak w prosty sposób można wytwarzać pamiątki, ozdoby, dekorację ale i uczy sprzedaży tych rzeczy wykorzystując portale allegro czy tablica.pl.

Zajęcia składają się z 6 bloków tematycznych, podczas których wytwarzane są inne produkty. Z czego podczas 5 warsztatów uczestnicy wytwarzają rękodzieło, a blok 6 uczy jak korzystać z portali allegro czy tablica.pl aby sprzedawać swoje wyroby.

Bloki tematyczne:

- 1) Prezentacja dekoracji z wykorzystaniem darów natury
- 2) Wykonanie dekoracji ze świerku, mchu, suszu, brzozy
- 3) Zdobienie doniczek, słoików z wykorzystaniem produktów znajdujących się w domu
- 4) Jak zrobić kwiaty oraz dekoracyjne drzewo z bibuły
- 5) Makaronowe inspiracje
- 6) Ozdoby okolicznościowe, w tym kartki okolicznościowe
- 7) Wyroby metodą dekapaż
- 8) Wyroby z gliny
- 9) Zajęcia komputerowe - wystawianie rękodzieła na allegro/ tablica.pl

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **6.000,00 zł**

1 osoba – **600,00 zł**

**W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) kosmetyki na zajęcia dla każdego UP
- 4) bon upominkowy dla każdego UP
- 5) bufet kawowy
- 6) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 7) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

### **„TRENING ASERTYWNOŚCI – Nie mów TAK, gdy chcesz powiedzieć NIE” – 8h szkoleniowych**

Zajęcia odbywają w 2 blokach tematycznych, każdy po 4 godziny szkoleniowe.

Trening asertywności ma za zadanie podnieść umiejętność uczestników w komunikowaniu się z otoczeniem, dzięki której mogą otwarcie wyrażać swoje myśli, preferencje, uczucia, przekonania, poglądy, wartości bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i lekceważenia rozmówców. Zachowania asertywne pozwalają bez wyrzutów sumienia, złości i lęku powiedzieć „nie”, a w przypadku konfliktu, osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości.

Szkolenie to prowadzone są bardzo praktyczne. Wykorzystujemy metodykę nauczania dorosłych opartą na metodzie warsztatowej, która bazuje na pracy grupowej uczestników, studium przypadków, rozwiązywaniu konkretnych problemów, wymianie dobrych praktyk między uczestnikami. Dotyczą one podstawowych praw asertywności:

1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie, nawet jeśli rani to kogoś innego, dopóty, dopóki twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.

4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania i wyjaśnienia tej sprawy z drugą osobą.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw. Jeśli z nich nie korzystasz, to godzisz się na odebranie ich sobie.

Nauka asertywności to wbrew pozorom bardzo pożyteczna, ale i mozolna sztuka. Jest jednak dobrym sposobem na walkę ze stresem i dobrymi relacjami z innymi.

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **2.500,00 zł**  
1 osoba – **250,00 zł**

**W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 5) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

**„KOMUNIKACJA SPOŁECZNA – czyli dialog w obie strony” – 8h szkoleniowych**

Zajęcia odbywają w 2 blokach tematycznych, każdy po 4 godziny szkoleniowe.

Trudno wyobrazić sobie życie w społeczeństwie, rodzinie czy organizacji bez komunikowania się z innymi. Komunikacja daje nam szansę na wymianę myśli, współdziałanie, podążanie w tym samym kierunku. Dzięki niej dowiadujemy się, co czują i myślą inni, a także możemy wyrazić siebie.

Celem naszego szkolenia jest omówienie procesu komunikowania interpersonalnego, jego znaczenia i potencjalnych barier. Wykorzystujemy metodykę nauczania dorosłych opartą na metodzie warsztatowej, która bazuje na pracy grupowej uczestników, studium przypadków, rozwiązywaniu konkretnych problemów, wymianie dobrych praktyk między uczestnikami.

Uczestnicy przyglądają się bliżej temu procesowi i odpowiadają sobie na pytanie, czy potrafią skutecznie się komunikować.

Zagadnienia szkolenia dotyczą:

1. Rodzajów i kanałów komunikacji
2. Zakłóceń i barier w skutecznej komunikacji.
3. Zasad dobrego komunikowania się.
4. Typy zachowań uczestników komunikacji – uległe, agresywne i asertywne.

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **2.500,00 zł**  
1 osoba – **250,00 zł**

**W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć

5) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

## **ZAWIĄZYWANIE GRUP WSPARCIA - Grupy samopomocowe – 15 h szkoleniowych**

Zajęcia odbywają się w 5 blokach tematycznych, każde po 3 godziny szkoleniowe.

**Cele:** podniesienie kwalifikacji i umiejętności w zakresie pracy z grupą samopomocową u uczestników szkolenia - przedstawienie idei tworzenia grup samopomocowych i zadań grupy samopomocowej - poszerzenie wiedzy psychologicznej z zakresu pracy z grupą, mechanizmów i zjawisk grupowych, faz rozwoju grupy. Wzmocnienie własnych kompetencji do prowadzenia grupy.

**Metody pracy z uczestnikami:** metody aktywizujące uczestników – miniwykłady i dyskusje interaktywne, praca w zespołach i podgrupach, symulacje zjawisk grupowych

### **Program szkolenia:**

- 1. Wprowadzenie - idea i rola samopomocy w świecie**
- 2. Co to jest grupa samopomocowa i grupa wsparcia**
  - rodzaje grup oraz cele ich funkcjonowania
  - jak powstają grupy wsparcia
  - jak to robią inni – przykłady grup samopomocowych
- 3. Funkcjonowanie grupy wsparcia**
  - jak zawiązać grupę wsparcia
  - ile osób powinna liczyć grupa
  - kryteria doboru osób do grup
  - jak często powinna się spotykać
  - jak powinno wyglądać rozpoczęcie i zakończenie spotkania
  - rola prowadzącego grupę
- 4. Psychologia w pracy z grupą**
  - dynamika rozwoju grupy
  - mechanizmy i zjawiska grupowe i ich przejawy
  - role grupowe i ich identyfikowanie
  - gry i symulacje zjawisk grupowych

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **3.000,00 zł**

1 osoba – **300,00 zł**

### **W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 5) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

## **WARSZTATY DLA OSÓB USAMODZIELNIAJACYCH SIĘ - „Kolejne małe kroki prowadzące do celu”**

Zajęcia odbywają w 2 blokach tematycznych, każdy po 4 godziny szkoleniowe.

**Cel:** zmotywowanie uczestników do podjęcia działań lub kontynuacji działań już podjętych, zachęcenie do pracy nad sobą.

**Korzyści dla uczestników:** wzrost optymizmu, aktywności, motywacji do działania.

**Metody prowadzenia zajęć:** warsztatowe, aktywizujące uczestników, ćwiczenia odwołujące się do doświadczeń i dotychczas zdobytej przez uczestników wiedzy, miniwykłady poparte przykładami.

### **Program warsztatów**

#### **1. Wprowadzenie**

- ✓ Skąd się biorą efekty? Czyli czy muszę działać, żeby coś osiągnąć?
- ✓ Analiza SWOT (silne, słabe strony, szanse, zagrożenia)

#### **2. Skąd wiesz, że tak masz postąpić – czyli o przekonaniach i systemie wartości**

- ✓ Co robić – zrezygnować z celów czy zmienić przekonania?
- ✓ Wartości jako wewnętrzny kompas

#### **3. Skąd wziąć siłę i energię**

- ✓ Potencjał mojego ciała
- ✓ Potencjał mojego umysłu
- ✓ Wspólnota daje siłę

#### **4. Skuteczne podejmowanie decyzji**

- ✓ Decyzje kształtują Twoje życie
- ✓ Unikanie powszechnych błędów popełnianych w trakcie podejmowania decyzji

#### **5. Terapeutyczna wartość posiadania i wykonywania pracy**

- ✓ Odpowiednie podejście daje satysfakcję z pracy
- ✓ Jaka praca przyniosła by mi największą satysfakcję czyli co chciałbym robić w życiu
- ✓ Motywacja uczestnika – gry i zabawy motywacyjne

#### **6. Radzenie sobie ze stresem**

- ✓ mechanizm stresu
- ✓ krótko i długoterminowe strategie radzenia sobie ze stresem

#### **7. Podsumowanie** – zebranie informacji zwrotnej od uczestników.

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **2.500,00 zł**

1 osoba – **250,00 zł**

### **W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 5) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

## **ABC skutecznego rodzica – 12h szkoleniowych**

Zajęcia grupowe odbywają w 4 blokach tematycznych, każdy po 3 godziny szkoleniowe.

*ABC skutecznego rodzica* to program edukacyjno – wspierający dla rodziców mających potrzebę podnoszenia swoich kompetencji w tak odpowiedzialnej i ważnej roli, jak bycie rodzicem. W oparciu o swoje doświadczenie zawodowe na bazie codziennych kontaktów z rodzicami dzieci i młodzieży szkolnej pokuszę się o stwierdzenie, że nie tak łatwo być skutecznym rodzicem! Tym bardziej, że nikt nas tego nie uczył, a rzeczywistość, w której przyszło nam wychowywać dzieci stawia na nas niejednokrotnie trudne i niezrozumiałe zadania, do realizacji których brakuje często odpowiedniej wiedzy i umiejętności. Biorąc również pod uwagę sytuację braku stabilizacji (ekonomicznej, społecznej) wielu współczesnych rodzin, trudności osobiste, z którymi na co dzień borykają się rodzice, to wszystko potęguje chaos w obszarze wychowawczym. Często słyszę od rodziców: „Nie radzę sobie z moim dzieckiem”, „Nie słucha mnie...”.

Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladowanie zachowań dorosłych. Powtarzają ich słowa i gesty. Uczą się wyrażania emocji, rozwiązywania konfliktów i kształtowania więzi z innymi ludźmi. Te wzorce kształtują osobowość dziecka. Z czasem powtarzane zachowania staną się nawykami.

Niestety, zasada uczenia się przez naśladowanie działa również przy zachowaniach niebezpiecznych, niepożądanych dla zdrowego rozwoju dzieci i młodzieży. Dlatego tak ważne jest to, jaki przykład dajesz rodzicu!

ABC skutecznego rodzica to program w formie warsztatów, w trakcie którego rodzice w sposób praktyczny uczą się jak stawać się życzliwym i skutecznym rodzicem.

1. Być rodzicem...tego trzeba się uczyć? Wprowadzenie do warsztatów – 45 min.
  - a) Dlaczego uczestniczę w tych warsztatach? Określenie celów warsztatów (ogólnych).
  - b) Co chcę zmienić w swoim życiu (w obszarze bycia rodzicem) dzięki uczestnictwu w warsztatach? Określenie indywidualnych celów uczestników.
  - c) Ustalenie zasad uczestnictwa w warsztatach (mini kontrakt).
  - d) Z czym mam największe trudności będąc rodzicem? Praca w podgrupach – stworzenie bazy problemowej.
2. Prawidłowości rozwojowe. Portrety naszych dzieci. Co jest normalnym zachowaniem u naszego dziecka, a co powinno wzbudzić niepokój? Wykład 2 x 45 min
3. Być skutecznym rodzicem...tego trzeba się nauczyć! Umiejętności potrzebne w byciu skutecznym rodzicem:
  - a) Umiejętności emocjonalne
  - b) Umiejętności dobrego komunikowania się z dziećmi
  - c) Umiejętności w obszarze asertywności
  - d) Umiejętności radzenia sobie ze stresem
  - e) Umiejętności rozwiązywania konfliktów
4. Spokojnie...emocje mam pod kontrolą – wybrane elementy treningu kontroli złości (na podstawie Treningu Zastępowania Agresji A. Goldsteina) – 2 x 45 min
5. Dobre rozmowy w naszym domu – jak słuchać, aby dzieci chciały z nami rozmawiać; jak mówić, aby dzieci nas słuchały? 3 x 45 min
  - a) Uważajmy w jaki sposób mówimy...krótko o komunikacji niewerbalnej
  - b) Słuchajmy naszych dzieci! – techniki aktywnego słuchania
  - c) Nauczmy się mówić: „JA”- stosowanie komunikatów „ja”

- d) Bariery w skutecznej komunikacji (osądzanie, decydowanie za innych, uciekanie od cudzych problemów, komunikat „TY”)
- 6. Asertywność – czym jest? W jakich sytuacjach wychowawczych przydaje się? 45 min  
Agresywność/Uległość/Asertywność nauczymy się odróżniać te zachowania!
- 7. Jestem zestresowany/-na życiem a Ty mnie jeszcze dobijasz! Czym jest stres i jak sobie z nim radzić? 3 x 45 min
- 8. „Mamo/tato nie wracam dziś na noc!” – jak radzić sobie w sytuacjach konfliktowych? 2 x 45 min
- 9. Kara, konsekwencja, czy co? Porozmawiajmy o granicach, nagradzaniu i karaniu. 2 x 45 min

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **3.000,00 zł**

1 osoba – **300,00 zł**

**W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 5) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

**„Prawa i obowiązki osób niepełnosprawnych na rynku pracy” oraz “Obowiązki ciążące na pracodawcach” – 6h szkoleniowych**

Zajęcia odbywają w 2 blokach tematycznych, każdy po 3 godziny szkoleniowe

Program zajęć:

- 1. Definicja niepełnosprawności
- 2. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, o grupie inwalidzkiej, o statusie niezdolności.
- 3. Symbole niepełnosprawności
- 4. Renta socjalna
- 5. Ulgi:
  - a) telekomunikacyjna
  - b) ulga PKS i PKP
  - c) ulga rehabilitacyjna
  - d) inne
- 6. Zadania i programy PFRON
  - a) komputer dla Homera
  - b) Pegaz 2010
  - c) Student II
  - d) wczesna pomoc dziecku niepełnosprawnemu
- 7. Zadanie PFRON realizowane przez PCPR
  - a) dofinansowanie do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych



- b) dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych.
- c) dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze
- d) dofinansowanie sportu, kultury i turystyki osób niepełnosprawnych
- 8. Uprawnienia pracowników niepełnosprawnych
- 9. Uprawnienia pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne
- 10. Działalność gospodarcza prowadzona przez osoby niepełnosprawne
- 11. Praca w Zakładzie Pracy Chronionej
- 12. Zasiłek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne.

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **2.000,00 zł**

1 osoba – **200,00 zł**

**W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 5) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

**Techniki aktywnego poszukiwania pracy oraz elastyczne formy zatrudnienia osób niepełnosprawnych – 12 h szkoleniowych**

Zajęcia grupowe odbywają w 3 blokach tematycznych, każdy po 4 godziny szkoleniowe.

Poruszane zagadnienia:

AKTYWNE FORMY PRZECIWDZIAŁANIA BEZROBOCIU

-BEZROBOCIE

-STATUS OSOBY BEZROBOTNEJ NIEPEŁNOSPRAWNEJ

-FAZY BEZROBOCIA

-AKTYWNE FORMY

-WUP/PUP

-OHP

-OPS

-PCPR

-AGENCJE ZATRUDNIENIA

-INSTYTUCJE SZKOLENIOWE

Pośrednictwo pracy

Usługi EURES

poradnictwo zawodowe i informacja zawodowa

organizacja szkoleń

klub pracy

staże

przygotowania zawodowe dorosłych

dotacje na rozpoczęcie otwarcia działalności gospodarczej

dotacje na utworzenie miejsc pracy  
studia podyplomowe-celowość  
zwrot kosztów dojazdu  
pożyczki szkoleniowe  
dodatek aktywizacyjny

#### ELASTYCZNE FORMY ZATRUDNIENIA

- Umowy cywilno -prawne
- telepraca ( podstawa prawna telepracy, na jakich zasadach , dla kogo jest, wady i zalety, jaka praca)
- samozatrudnienie (pierwsze kroki)
- Praca nakładcza ( np. jaka praca )
- wypożyczanie pracowników

#### INTERNET KLUCZOWE MIEJSCE POSZUKIWANIA PRACY

- niepełnosprawni.pl i inne serwisy internetowe
- Jak to robić jak tego nie robić
- Dokumenty aplikacyjne
- Korzystanie z kalkulatora wynagrodzeń i porad prawnych w Internecie

#### NAUKA PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Lifelong learning

#### ZASADY UCZENIA SIĘ DOROSŁEJ OSOBY

JAK SIĘ UCZĄ DOROŚLI

BARIERY UCZENIA SIĘ

Wyjaśnienie pojęć : umiejętność, kompetencje, kwalifikacje zawodowe

Cena zajęć przy grupie minimum 10 osób – **2.500,00 zł**

1 osoba – **250,00 zł**

#### **W cenie:**

- 1) moderator/szkoleniowca
- 2) materiały szkoleniowe oznaczone logotypami POKL
- 3) bufet kawowy
- 4) ubezpieczenie NNW uczestników zajęć
- 5) sala szkoleniowa oznaczona logotypami POKL

**Realizujemy również kursy zawodowe jak spawacz, elektryk, kierowca wózka widłowego, operator koparko – ładowarki, pracownik biurowy, magazynowy, prawo jazdy kat. B i C itp. Ceny powyższych kursów ustalane są indywidualnie, w zależności od ilości skierowanych osób.**