

YOUnite

Moduł ZATRUDNIENIE

Holistic Programme Fostering The Integration of Overweight and Adipose Youth Into the Labour market

HEY.

**I have an
interview!**

HEY.

I got the job!

HEY.

I'm prepared!



Co-funded by
the European Union



ösb
Consulting

Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.



ösb
Social Innovation

Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.



Association for
Cultural Relations



ZDROWYKSZTAŁEK
medycyna | wiedza | terapia



Informacje o modułach

Moduł ten został opracowany w kontekście współfinansowanego przez ERASMUS+ projektu YOUNITE, realizowanego od października 2022 r. do października 2024 r., w którym uczestniczyło pięć organizacji z Austrii, Finlandii, Węgier i Polski, aby wspólnie stawić czoła wyzwaniom stojącym przed młodzieżą z otyłością i nadwagą, ze szczególnym uwzględnieniem ich integracji na rynku pracy. Jest to część programu szkoleniowego YOUNITE, składającego się z sześciu modułów obejmujących aspekty zdrowotne / medyczne, odżywianie, sport, zarządzanie stresem, świadomość i zatrudnienie. Każdy moduł koncentruje się na podstawowych aspektach radzenia sobie z otyłością i nadwagą oraz promowania ogólnego dobrego samopoczucia. Moduły Zdrowie/Aspekty medyczne i Odżywianie zapewniają podstawową wiedzę umożliwiającą dokonywanie świadomych wyborów dotyczących diety i stylu życia. Moduł sportowy zachęca do aktywności fizycznej we wspierającym środowisku. Zarządzanie stresem i świadomość dotyczą zdrowia psychicznego i strategii radzenia sobie z nim. Moduł Zatrudnienie koncentruje się na zwiększaniu szans na zatrudnienie i przeciwdziałaniu dyskryminacji w miejscu pracy, umożliwiając młodzieży pewne i skuteczne wejście na rynek pracy. Razem, moduły te oferują kompleksowy zestaw narzędzi dla trenerów, nauczycieli i osób pracujących z młodzieżą oraz doradców, aby wspierać i wzmacniać młode osoby w podejmowaniu pierwszych kroków na drodze do zdrowszego, bardziej zrównoważonego życia.

Program szkoleniowy YOUNITE został zaprojektowany w taki sposób, aby jego elementy mogły być wykorzystywane w bardzo elastyczny sposób: Albo poprzez wdrożenie całego programu, albo tylko określonych modułów lub działań. W ten sposób moduły mogą być dostosowane do bardzo zróżnicowanych środowisk szkoleniowych. Dla każdego modułu dostępny jest dokument dotyczący aktywności modułu oraz instrukcje dla trenerów. Dokumenty te tworzą całość i powinny być konsultowane razem. Aby zapewnić, że opracowane szkolenie jest zarówno skuteczne, jak i kompleksowe, w każdym kraju utworzono grupy robocze, skupiające ekspertów z różnych dziedzin, w tym lekarzy, pracowników medycznych, dietetyków, kucharzy, doradców ds. zatrudnienia, pracowników młodzieżowych, sportowców, nauczycieli i psychologów. Ekspertiści dzielili się swoimi spostrzeżeniami, pomagając w kształtowaniu działań dostosowanych do unikalnych potrzeb grupy docelowej.

W oparciu o wyniki prac grup roboczych opracowano projekt programu szkoleniowego dla młodzieży, a partnerzy przeprowadzili szkolenia dla trenerów, aby wyposażać przyszłych trenerów w umiejętności i wiedzę niezbędne do skutecznego prowadzenia nowych szkoleń. Trenerzy ci prowadzili następnie sesje pilotażowe z młodzieżą, podczas których moduły były testowane i udoskonalane poprzez praktyczne zastosowanie. Iteracyjny proces testowania i udoskonalania pozwolił nam zebrać cenne informacje zwrotne od trenerów, a także samych młodych ludzi, wprowadzić niezbędne poprawki i potwierdzić, że moduły były zarówno praktyczne, jak i skuteczne. Skupienie się na młodzieży znajdującej się w niekorzystnej sytuacji zapewnia, że ci, którzy najbardziej tego potrzebują, otrzymają wsparcie i wskazówki, aby przyjąć zdrowszy styl życia i poprawić swoje przyszłe szanse na zatrudnienie.

Skupienie się na otyłości ma kluczowe znaczenie, biorąc pod uwagę jej alarmujące rozpowszechnienie i daleko idące konsekwencje. Według Światowej Organizacji Zdrowia od 2022 r. około 20% dzieci i młodzieży (w wieku 5-19 lat) na całym świecie cierpi na otyłość lub nadwagę (Światowa Organizacja Zdrowia). Ta rosnąca epidemia jest nie tylko poważnym problemem dla zdrowia publicznego, ale także obciążeniem dla społeczeństw i systemów zdrowia publicznego. Otyłość wśród młodzieży wiąże się z wieloma negatywnymi skutkami, w tym zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i zaburzenia psychiczne. Te problemy zdrowotne często utrzymują się w wieku dorosłym, przyczyniając się do wyższych kosztów opieki zdrowotnej i obciążeń ekonomicznych. Ponadto otyłość może wpływać na jakość życia, wyniki w nauce i perspektywy zatrudnienia, utrwalając cykl niekorzystnej sytuacji. Walka z otyłością ma zasadnicze znaczenie nie tylko dla poprawy indywidualnych wyników zdrowotnych, ale także dla zmniejszenia obciążenia ekonomicznego funduszy publicznych i poprawy ogólnego dobrobytu społeczeństwa.

Walka z otyłością wymaga wieloaspektowego podejścia, podkreślonego przez kompleksową edukację zdrowotną. Obejmuje to wdrażanie środków zapobiegawczych i strategii leczenia w celu przeciwdziałania wszechobecnemu skutkom nadwagi i otyłości, przy jednoczesnym podnoszeniu świadomości na temat zrównoważonego odżywiania, stałej aktywności fizycznej, dobrego samopoczucia psychicznego i radzenia sobie ze stresem. Program szkoleniowy YOUNITE stanowi znaczący pierwszy krok w tym kierunku, szczególnie dla młodzieży znajdującej się w niekorzystnej sytuacji, która jest bardziej oddalona od rynku pracy i wcześniej nie zajmowała się tematem zdrowych nawyków życiowych.



Wprowadzenie: Jaki jest cel modułu zatrudnienia?

Osoby z nadwagą i otyłością często napotykają wyjątkowe i złożone przeszkody, jeśli chodzi o wejście lub powrót na rynek pracy. Mogą spotkać się z dyskryminacją, stereotypami i brakiem pewności siebie z powodu uprzedzeń społecznych związanych z ich wagą (Flint i in., 2016). Wyzwania te mogą prowadzić do stanu NEET (Not in Education, Employment, or Training), ograniczając ich możliwości uczestnictwa w życiu społecznym i samowystarczalności ekonomicznej (Rahmani & Groot, 2023).

Moduł zatrudnienia został zaprojektowany tak, aby sprostać tym wyzwaniom. Koncentrując się na gotowości do pracy, przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej i powiązanych umiejętnościach, staramy się wyposażać uczestników w narzędzia potrzebne do wejścia na rynek pracy i skutecznego zabezpieczenia zatrudnienia. W ten sposób nie tylko podejmujemy pierwsze kroki w celu poprawy ich zdolności do zatrudnienia, ale także wspieramy integrację społeczną i zmniejszamy ryzyko marginalizacji.

Moduł ten jest kluczowym elementem programu YOUNITE, ponieważ bezpośrednio odnosi się do podstawowej kwestii, jaką jest pomoc młodym ludziom z nadwagą i otyłością w wyrwaniu się z cyklu bezrobocia i marginalizacji. Zwiększając ich gotowość do pracy i perspektywę kariery, torujemy im drogę do (ponownej) integracji na rynku pracy i dostępu do społeczeństwa, co pociąga za sobą zatrudnienie. Poprzez ten moduł i cały program dążymy do umożliwienia tym młodym ludziom przezwyciężenia przeciwności losu i wykorzystania ich potencjału.

Moduł zatrudnienia ma na celu ułatwienie szans na wejście na rynek pracy, koncentrując się na procesie aplikacyjnym oraz pierwszych tygodniach i miesiącach (okres próbny) zatrudnienia. Nabyte umiejętności powinny pomóc im w znalezieniu i utrzymaniu pracy. W ramach tego modułu uczestnikom oferuje się szereg działań koncentrujących się na procesie aplikacyjnym, aby promować mocne strony młodych ludzi i zapewnić im nowe techniki/umiejętności.

Moduł zatrudnienia składa się z siedmiu działań i wszystkie siedem działań w tym module koncentruje się na różnych obszarach drogi do zatrudnienia. Jednym z głównych celów jest inspirowanie i motywowanie, a także rozwijanie pewnych umiejętności, które będą przydatne podczas rozmowy kwalifikacyjnej. W trakcie zajęć uczestnicy będą prowadzeni od pierwszego kroku, aby przygotować się do procesu aplikacyjnego, aż do ostatniej części, którą jest rozmowa kwalifikacyjna. Zdobędą kompetencje, które pozwolą im profesjonalnie przygotować się do procesu aplikacyjnego i stawiać mu czoła z pewnością siebie.

Aby zrealizować cel modułu, jeśli jest on wykorzystywany w ramach kursu, ważne jest, aby ustrukturyzować działania w taki sposób, aby uczestnicy mogli naprawdę zobaczyć proces. Konieczne jest rozpoczęcie od działania, które obejmuje pierwszy krok wejścia na rynek pracy (podanie o pracę) i wykonanie ostatniego kroku jako ostatniego działania w kolejce (rozmowa kwalifikacyjna). W ten sposób wartość edukacyjna uczestników zostanie zmaksymalizowana.

Chodzi o wzmocnienie pozycji młodych ludzi i zapewnienie im umiejętności i podejść, które pomogą im rozpocząć karierę lub ją znaleźć. Nie są oni ograniczani do swojej wagi, ale otrzymują również informacje na temat zdrowia w bardzo pragmatyczny sposób, z wykorzystaniem podejść specyficznych dla grupy docelowej.



Jakie kwestie są poruszane?

W opisanych działaniach poruszane są różne kwestie, aby wspierać wzmocnienie pozycji i szanse na zatrudnienie młodych osób stojących przed wyzwaniami, w tym uprzedzeniami związanymi z nadwagą i otyłością.

Działanie 1: Pewny siebie kandydat

Ćwiczenie odnosi się do nadwagi i otyłości poprzez uznanie wyzwań stojących przed osobami z nadwagą i otyłością na rynku pracy, oferując platformę do poruszania się po stereotypach i dyskryminacji poprzez symulowane scenariusze rozmów kwalifikacyjnych z humorem i pewnością siebie. Wspiera poczucie własnej wartości i dobre samopoczucie uczestników, pozwalając im ćwiczyć i doskonalić umiejętności rozmowy kwalifikacyjnej w beztroskim otoczeniu, wspierając rozwój interpersonalny i pewność siebie.

Pomagając uczestnikom w radzeniu sobie z nadwagą i otyłością, ćwiczenie wyposaża ich w strategię pozwalającą rzucić wyzwanie uprzedzeniom społecznym i budować odporność. Ponadto ćwiczenie zapewnia praktyczny wgląd w dynamikę rozmów kwalifikacyjnych, poprawiając umiejętności komunikacyjne i autoprezentację, aby zapewnić uczestnikom przewagę konkurencyjną na rynku pracy.

Działanie 2: Triumfy przez próby

Prezentując osoby odnoszące sukcesy w różnych środowiskach i zmagające się z różnymi wyzwaniami, w tym związanymi z wizerunkiem ciała, ćwiczenie inspirowa uczestników zmagających się z otyłością i nadwagą do skupienia się na swoich mocnych stronach i rozwoju osobistym, a nie wyłącznie na wadze. Aktywność wspiera poczucie własnej wartości i dobre samopoczucie, zapewniając motywację i wgląd w odporność i samoakceptację. Ćwiczenie poszerza perspektywę uczestników na sukces i możliwości kariery, zachęcając ich do realizowania swoich aspiracji bez poczucia ograniczenia przez normy społeczne lub uprzedzenia. Udostępnione historie oferują inspirację i wskazówki dla uczestników, aby z pewnością siebie realizowali swoje cele zawodowe.

Działanie 3: Migawka sukcesu

Ćwiczenie promuje poczucie własnej wartości i pewność siebie, co może mieć również pozytywny wpływ na wizerunek ciała. Dobre zdjęcie może być czynnikiem motywującym w aplikacjach o pracę. Dostarczając wysokiej jakości zdjęcia, uczestnicy mogą ulepszyć swoje aplikacje i profile online, zwiększając swoje szanse u pracodawców i wyróżniając się na konkurencyjnym rynku pracy. Ponadto ćwiczenie wyposaża uczestników w skuteczne narzędzia do profesjonalnej prezentacji, wspierania ich przejścia na rynek pracy i poprawy ich szans na zatrudnienie.

Działanie 4: Pitch Perfect

Ćwiczenie pomaga uczestnikom budować umiejętności komunikacyjne, promować swoje mocne strony i skutecznie się prezentować, co może pozytywnie wpłynąć na ich pewność siebie i przyszłe możliwości na rynku pracy. Ucząc się tworzyć przekonujące i pewne siebie wprowadzenie, osoby mogą czuć się bardziej wzmocnione i pewne siebie w różnych sytuacjach, w tym na rynku pracy. Ogólnie rzecz biorąc, aktywność ta przyczynia się do rozwoju osobistego i ogólnej samooceny, które są ważnymi aspektami holistycznego dobrostanu.

Działanie 5: Od poszukiwania do sukcesu

Zapoznanie się z platformami do poszukiwania pracy otwiera drzwi do rynku pracy. Uczestnicy poznają różne formy i ustawienia pracy, co pomoże im znaleźć własną drogę. W ramach tego działania uczestnicy zwiększą również swoją zdolność do przekonującego przekazywania informacji i rozwiną umiejętności pisania skutecznych podań o pracę. Silne podanie o pracę jest jednym z ważnych etapów procesu aplikacyjnego.

Ćwiczenie 6: Szybkie randki

Osoby z nadwagą i otyłością często spotykają się z dyskryminacją na rynku pracy w oparciu o stereotypy związane ze złym stanem zdrowia, niską motywacją i niską produktywnością. To ćwiczenie zapewnia uczestnikom kluczowe umiejętności rozmowy kwalifikacyjnej, aby zwiększyć ich pewność siebie i gotowość do pracy. Dzięki Speed Dating uczestnicy mogą szybko zdobyć doświadczenie w rozmowach kwalifikacyjnych w bezpiecznym i przyjemnym środowisku.

Ćwiczenie 7: Koło kariery

Ćwiczenie zachęca do samopoznania i introspekcji, umożliwiając jednostkom zrozumienie ich umiejętności, wartości i zainteresowań. Proces ten umożliwia uczestnikom podejmowanie świadomych decyzji dotyczących kariery, zaszczepiając poczucie celu i kierunku, wspierając rozwój osobisty, zdolność adaptacji i umiejętności rozwiązywania problemów niezbędnych do nawigacji po karierze. Poprzez dostosowanie wyborów zawodowych do osobistych wartości, aktywność ta promuje satysfakcję z pracy i może również poprawić ogólne samopoczucie uczestników, pozytywnie wpływając na ich podejście do zdrowia, w tym na obawy związane z otyłością.

Ogólnie rzecz biorąc, działania te wspierają poczucie własnej wartości i przygotowują uczestników do odniesienia sukcesu na rynku pracy, niezależnie od ich wyglądu fizycznego.

Jakich specjalnych umiejętności potrzebują trenerzy w tym module?

Prowadząc warsztaty na temat zatrudnienia, trener powinien posiadać podstawową wiedzę na temat wchodzenia na rynek pracy: np. jak przebiega rozmowa kwalifikacyjna, jakie są typowe pytania, co należy, a czego nie należy robić podczas rozmowy kwalifikacyjnej, czego firmy oczekują od przyszłych praktykantów, w jaki sposób firmy poszukują praktykantów itp. Ponadto powinni być zaznajomieni ze skutecznymi strategiami poszukiwania pracy (takimi jak dostosowanie CV i opanowanie rozmów kwalifikacyjnych), znaczeniem tworzenia sieci kontaktów oraz znaczeniem umiejętności miękkich (takich jak komunikacja i praca zespołowa) w miejscu pracy. Włączenie interaktywnych elementów, takich jak odgrywanie scenariuszy rozmów kwalifikacyjnych lub krytyka aplikacji, może usprawnić naukę.

Lista aktywności

1. Pewny siebie kandydat
2. Triumfy przez próby
3. Migawka sukcesu
4. Pitch Perfect
5. Od poszukiwania do sukcesu
6. Szybkie randki
7. Koło kariery

1. Pewny siebie kandydat

Wymagany	Ok 1,5 godziny
Rodzaj aktywności	Aktywność oparta na działaniu
Kluczowe wnioski	Ćwiczenie przygotowuje uczestników do rozmów kwalifikacyjnych i wyposaża ich w praktyczne umiejętności i skuteczne strategie autoprezentacji.
Arkusze pracy	• <u>Przewodnik po rozmowie kwalifikacyjnej</u> • <u>Odgrywanie ról</u> • <u>Najgorszy scenariusz</u> • <u>Ocena i dyskusja</u>
Inne materiały	• Długopisy i notatniki do robienia notatek

Przegląd

Działanie to koncentruje się na symulowanych rozmowach kwalifikacyjnych mających na celu zwiększenie pewności siebie młodych ludzi z nadwagą i otyłością. Poprzez odgrywanie scenariuszy, uczestnicy są prowadzeni przez trenera, jak poruszać się po rozmowach kwalifikacyjnych z pewnością siebie i wiedzą. W przypadku rozmów kwalifikacyjnych obowiązuje zasada, że im częściej ćwiczysz, tym lepiej zdajesz. Ćwiczenie różnych scenariuszy przygotowuje do szeregu możliwych sytuacji podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Wszystkie informacje wymagane do wykonania ćwiczenia są dostępne w arkuszach. Każda sesja odgrywania ról obejmuje scenariusze zaprojektowane w celu zademonstrowania złych technik rozmowy kwalifikacyjnej. Po każdym odgrywaniu ról grupa angażuje się w refleksję i dyskusję, koncentrując się na strategiach pozwalających na pewną prezentację podczas rzeczywistych rozmów kwalifikacyjnych. Celem jest wykorzystanie humoru jako narzędzia do nauki i przygotowania, co ostatecznie umożliwi uczestnikom skuteczne ubieganie się o pracę. Ćwiczone są podstawowe umiejętności związane z rozmową kwalifikacyjną. Celem jest przejście przez rozmowę kwalifikacyjną z większą pewnością siebie i dobrą praktyką.

Jako opcjonalne rozszerzenie, kilku uczestników może być zaangażowanych w odgrywanie ról lub trener może zmienić role i przyjąć rolę wnioskodawcy, aby zapewnić dalsze spostrzeżenia, lub uczestnicy mogą przejąć role pracodawcy i wnioskodawcy. Sesja zakończy się podsumowaniem kluczowych wniosków, zachęcając uczestników do zastosowania lekcji zdobytych podczas ćwiczenia w ich rzeczywistych doświadczeniach związanych z ubieganiem się o pracę.



Instrukcja krok po kroku

- Wprowadzenie (5 minut)
 - Trener informuje grupę o nadchodzącym ćwiczeniu skupiającym się na odgrywaniu ról w aplikacjach o pracę.
 - Wspomnij, że celem jest zaangażowanie się w jedną lub więcej ról, aby lepiej zrozumieć dynamikę rozmowy kwalifikacyjnej.
- Przygotowanie scenariusza (10 minut)
 - Trener wyjaśnia, że scenariusze zostały przygotowane, zapewniając dokładne instrukcje dotyczące tego, jak kandydat powinien się zachowywać i co mówić.
 - Podkreśla, że jest miejsce na improwizację w oparciu o kreatywność każdego uczestnika.
- Dyskusja na temat wolontariuszy (5 minut)
 - Wybierz ochotnika z grupy i zabierz go na bok na krótką dyskusję na temat odgrywania ról.
 - Pozostali uczestnicy nie powinni wiedzieć, że wybrany uczestnik będzie celowo zachowywał się źle podczas odgrywania ról.
- Demonstracja odgrywania ról (15 minut)
 - Trener i wybrany uczestnik wracają do grupy, aby odegrać scenkę z podaniem o pracę, w której kandydat celowo zachowuje się źle.
 - Pozwól na improwizację w ramach scenariusza.
- Refleksja grupowa (15 minut)
 - Po odegraniu scenki zaangażuj grupę w sesję refleksji.
 - Omów, co poszło nie tak i zbadaj alternatywne, bardziej skuteczne zachowania i reakcje.
- Dyskusja edukacyjna (10 minut)
 - Poprowadź dyskusję na temat humorystycznego najgorszego scenariusza i tego, czego można się z niego nauczyć.
 - Podkreśl znaczenie prezentowania się w sposób naturalny i pewny siebie w sytuacjach ubiegania się o pracę.
- Drugi uczestnik lub zamiana ról (15-30 minut)
 - Opcjonalnie zaangażuj drugiego uczestnika w odgrywanie ról.
 - Alternatywnie, zamień role, z trenerem przyjmującym rolę kandydata lub uczestnikami angażującymi się w działanie jako pracodawca i kandydat.
- Uwagi końcowe (10 minut)
 - Podsumuj kluczowe wnioski.
 - Zachęć uczestników do zastosowania zdobytej wiedzy w rzeczywistych sytuacjach związanych z ubieganiem się o pracę.



2. Triumfy przez próby

Wymagany czas	Min. 1 godzina
Rodzaj aktywności	Warsztat
Kluczowe wnioski	Przesłanie podkreśla, że sukces jest osiągalny dla każdego, niezależnie od jego pochodzenia lub okoliczności. Podkreśla znaczenie postrzegania niepowodzeń jako naturalnych i uczenia się na ich podstawie w celu dostosowania się i pójścia naprzód. Studiując historie i strategię innych osób, można znaleźć cenne lekcje, które można zastosować we własnych podróżach. Zachęca również do rozpoznawania i wykorzystywania osobistych zasobów, jednocześnie przypominając młodzieży, że sukces jest subiektywny, a osobiste porównania są bezproduktywne.
Arkusze pracy	<i>Nie dotyczy</i>
Inne materiały	• Papier i ołówek do zapisywania pytań • Miejsce na przeprowadzenie prezentacji • Ewentualnie laptop i ekran, aby mieć materiały wizualne do pokazania podczas prezentacji • Flip, tablica interaktywna itp.

Przegląd

Ideą tego działania jest pokazanie uczestnikom różnych ścieżek życiowych i tego, że za każdą osobą odnoszącą sukcesy stoi osoba taka jak ty i ja, która walczyła i pracowała, aby znaleźć się tam, gdzie jest teraz. W naszych oczach ludzie sukcesu z własnymi wyzwaniami zostaną zaproszeni do opowiedzenia własnych historii życia. Kim są, co robią, jak doszli do miejsca, w którym się znajdują itp.

Do działania zapraszamy osoby odnoszące sukcesy z pewnego rodzaju niepełnosprawnością (z którą mają/miały do czynienia), aby były bardziej wiarygodne dla młodych uczestników, np. zaburzenia odżywiania, dysmorfia ciała, dyskalkulia, dysleksja, zaburzenia uczenia się, ADHD, zaburzenia psychiczne itp. Gośćmi mogą być sportowcy, lekarze, muzycy, nauczyciele, stolarze, stewardesy itp. (każdy organizator decyduje o wyborze prelegentów w zależności od powiązań i możliwości). Goście powinni być otwarci i podekscytowani rozmową z młodymi ludźmi, najlepiej co najmniej dwóch gości z różnych pokoleń.

Szczególnie ważne jest, aby przygotować gości z wyprzedzeniem, rozmawiając o idei stojącej za działaniem i jego celu.

Przed zajęciami młodzież powinna dowiedzieć się, jakiego wzoru do naśladowania będzie słuchać i wspólnie z grupą przygotować pytania, aby jak najlepiej skorzystać z zajęć.



Instrukcja krok po kroku

- Wprowadzenie i przegląd aktywności (5 minut)
 - Trener rozpoczyna od wyjaśnienia celu i charakteru ćwiczenia, podkreślając, że każdy może w nim uczestniczyć i jak ważne jest zrobienie pierwszego kroku.
- Wprowadzenie gości do grupy młodzieżowej (5 minut)
 - Trener przedstawia gości grupie młodzieżowej, przygotowując grunt pod nadchodzące interakcje.
- Dzielenie się historiami z życia (20 minut x liczba prelegentów)
 - Goście na zmianę dzielą się historiami swojego życia.
 - Przedstawiają się (kim są i co robią).
 - Wyjaśnij swoje wyzwania (jeśli dotyczy)
 - Omówienie napotkanych przeszkód i sposobu ich pokonania.
 - Dzielenie się informacjami o zasobach i otrzymanej pomocy.
 - Zaproponowanie porad życiowych dla młodzieży.
- Pytania uczestników (10 minut)
 - Uczestnicy mają możliwość zadawania pytań bezpośrednio gościom.
 - Goście odpowiadają na pytania, wspierając bezpośrednią interakcję.
- Refleksja i dzielenie się (10 minut)
 - Uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami i opiniami na temat aktywności i gości.
 - Zachęcaj do otwartej dyskusji i refleksji na temat wspólnych historii życia.
- Zakończenie i uznanie (5 minut)
 - Trener wyraża wdzięczność zarówno gościom, jak i młodzieży za ich aktywny udział.
 - Podsumuj kluczowe spostrzeżenia i wnioski z ćwiczenia.



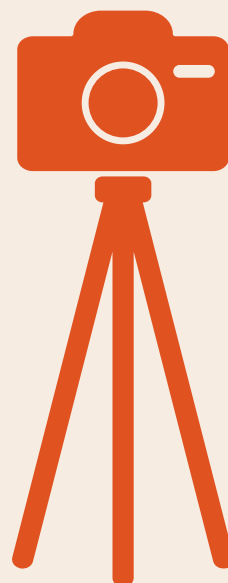
3. Migawka sukcesu

Wymagany czas	ok 2-3 godziny w zależności od wielkości grupy
Rodzaj aktywności	Aktywność oparta na działaniu
Kluczowe wnioski	Proces uchwycenia własnego piękna na fotografii służy jako potężne narzędzie zwiększające samoocenę i pewność siebie. Wzmacnia ideę, że prawdziwe piękno nie jest związane z atrybutami fizycznymi, promując samoocenę i akceptację. Również przezwyciężenie ewentualnych obaw związanych z sesją zdjęciową wymaga odwagi, co prowadzi do rozwoju osobistego, zwiększenia pewności siebie i poczucia osiągnięć.
Arkusz pracy	Nie dotyczy
Inne materiały	• Aparat (i fotograf) • Neutralne tło, np. ściana • Konfiguracja oświetlenia/naturalne światło • Lustro • Głośnik do odtwarzania muzyki (opcjonalnie)

Przegląd

Sesja zdjęciowa ma na celu zwiększenie pewności siebie i motywacji uczestników do ubiegania się o pracę. Do tego działania zostanie zaproszony profesjonalny fotograf lub osoba z doświadczeniem w fotografowaniu. Przed właściwą sesją zdjęciową grupa omówi swoje odczucia i przemyślenia dotyczące sesji zdjęciowej. Wspólnie opracują propozycje strojów. Chodzi o to, aby znaleźć coś z własnej szafy. Nikt nie powinien czuć, że musi kupić nowe ubrania na sesję zdjęciową. Fotograf przyjedzie w dniu sesji zdjęciowej. Pomoże w ustawieniu i zrobi zdjęcia wszystkim uczestnikom. Uczestnicy otrzymają swoje zdjęcia online i będą mogli dodać je do swojego CV.

Z wyprzedzeniem: Powiedz uczestnikom, że zbliża się sesja zdjęciowa, aby mogli wybrać, w co się ubrać, jak się wystylizować itp. Podkreśl, że na sesję nie trzeba kupować nowych ubrań. Zachęć również uczestników do eksperymentowania z pozami i wyrazem twarzy w domu przed lustrem, aby pomóc im poczuć się bardziej komfortowo podczas sesji zdjęciowej.



Instrukcja krok po kroku

- Wprowadzenie i dyskusja (15 minut)
 - Przedstaw ćwiczenie i omów pozytywne i negatywne myśli związane z sesją zdjęciową.
 - Podkreśl, że uczestnictwo jest dobrowolne, a głównym celem jest dobra zabawa i akceptacja siebie.
- Planowanie sesji zdjęciowej (10 minut)
 - Pozwól uczestnikom zaplanować sesję zdjęciową.
 - Zachęć do rozważenia osobistego stylu i wizerunku, który chcą zaprezentować.
- Ćwiczenie póz i ekspresji (20 minut)
 - Eksperymentuj z różnymi pozami i wyrazami twarzy w grupie.
 - Zaczynaj od zabawnych min, aby poprawić nastrój.
 - Ćwicz naturalne uśmiechanie się i znajdowanie pochlebnych kątów.
- Indywidualna sesja zdjęciowa (zmienny czas na uczestnika, około 10 do 15 minut)
 - Każdy uczestnik ma swoją chwilę z fotografem.
 - Fotograf powinien być zachęcający i cierpliwy.
- Podsumowanie grupowe (15 minut)
 - Po sesji zdjęciowej grupa siada do podsumowania.
 - Podziel się odczuciami, zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi, związanymi z sesją zdjęciową.
 - Oceń wynik i omów, jak uczestnicy czują się ze swoimi zdjęciami i samymi sobą.

Po zakończeniu sesji uczestnicy otrzymają swoje zdjęcia online/w wiadomości e-mail.



4. Pitch Perfect

Wymagany czas	Ok 1,5 godziny
Rodzaj aktywności	Aktywność oparta na działaniu
Kluczowe wnioski	Ćwiczenie poprawia umiejętności komunikacyjne i autoprezentacyjne uczestników poprzez tworzenie przemówień windowych, zwiększając ich pewność siebie i umożliwiając im skuteczne wyrażanie swoich mocnych stron i aspiracji w celu osiągnięcia większego sukcesu w środowisku zawodowym.
Arkusze pracy	<u>Przewodnik po mowie windowej</u>
Inne materiały	• Długopisy lub ołówki • Papiery lub notatniki

Przegląd

W tym ćwiczeniu uczestnicy opracują swoje mowy windowe, związane autoprezentacje, które przyciągają uwagę i prezentują ich umiejętności. Nauczą się skutecznie komunikować, kim są, co robią i w jaki sposób mogą wnieść swój wkład. Uczestnicy będą również dzielić się swoimi przemówieniami, otrzymywać informacje zwrotne i uczestniczyć w dyskusji grupowej, aby pogłębić swoje zrozumienie i uczyć się na podstawie swoich doświadczeń. Ćwiczenie rozpoczyna się od wprowadzenia podkreślającego znaczenie stworzenia związanej i przekonującej mowy windowej na potrzeby rozmów kwalifikacyjnych i różnych sytuacji życiowych, po której następuje jasna struktura zdefiniowana jako otwarcie, podkreślenie umiejętności i oferowanie rozwiązań.

Następnie uczestnicy biorą udział w sesji pisania, podczas której tworzą swoje przemówienia, będąc zachęceni do refleksji nad swoimi mocnymi stronami i celami, przy zapewnionym wsparciu i wskazówkach. Po napisaniu, uczestnicy dzielą się swoimi przemówieniami we wspierającym środowisku, otrzymując konstruktywne informacje zwrotne w celu poprawy swoich umiejętności. Sesja kończy się dyskusją podsumowującą na temat wyzwań i rozwiniętych umiejętności, wzmacniającą wartość skutecznej komunikacji i podsumowującą kluczowe wnioski z ćwiczenia.



Instrukcja krok po kroku

- **Wprowadzenie i wyjaśnienie celu (5 minut)**
 - *Rozpocznij od wprowadzenia do ćwiczenia i wyjaśnienia jego celu: stworzenia zwięzłej i przekonującej mowy w windzie.*
 - *Podkreśl znaczenie tej umiejętności w rozmowach kwalifikacyjnych i różnych sytuacjach życiowych.*
 - *Określ, że mowa w windzie nie powinna być dłuższa niż 30 do 90 sekund i obejmować przedstawienie siebie, cele i możliwy wkład w firmę lub organizację.*
- **Definicja struktury i przykłady (10 minut)**
 - *Jasno określ strukturę przemówienia w windzie: otwarcie, podkreślenie umiejętności i oferowanie rozwiązań.*
 - *Zachęć uczestników do zastanowienia się nad swoimi mocnymi stronami, doświadczeniami i celami przed rozpoczęciem pisania.*
 - *Zilustruj pożądany format i treść (patrz arkusz pomocniczy).*
 - *Daj wystarczająco dużo czasu na przygotowanie.*
- **Sesja pisania (20 minut)**
 - *Poinstruuj uczestników, aby zaczęli pisać swoją mowę windową, postępując zgodnie z dostarczonymi wytycznymi.*
 - *Przypomnij im, że mają być jasne, zwięzłe i przekonujące, zachęcając do kreatywności i personalizacji przy jednoczesnym zachowaniu limitu czasu.*
 - *Krąż wśród uczestników, oferując pomoc, odpowiadając na pytania i udzielając wskazówek w razie potrzeby.*
 - *Śledź czas i okresowo przypominaj, aby pomóc uczestnikom zarządzać ich postępami.*
- **Dzielenie się i informacje zwrotne (20-30 minut)**
 - *Stwórz wspierające środowisko dla uczestników, aby mogli podzielić się swoimi przemówieniami z grupą.*
 - *Zachęcaj do konstruktywnej informacji zwrotnej i dyskusji, podkreślając mocne strony i oferując sugestie dotyczące poprawy.*
 - *Zorganizuj dwie rundy przemówienia, aby informacje zwrotne mogły zostać bezpośrednio wdrożone.*
- **Sesja podsumowująca i zakończenie (15 minut)**
 - *Poprowadź sesję podsumowującą, aby omówić wyniki ćwiczenia i doświadczenia uczestników.*
 - *Zachęć uczestników do zastanowienia się nad wyzwaniem i umiejętnościami rozwiniętymi podczas ćwiczenia.*
 - *Omówienie skuteczności przemówień w windzie i ich potencjalnego wpływu w różnych sytuacjach.*
 - *Podsumuj kluczowe wnioski z ćwiczenia, podkreślając znaczenie zwięzłej i przekonującej komunikacji.*



5. Od poszukiwania do sukcesu

Wymagany czas	Min. 3 godziny
Rodzaj aktywności	Aktywność oparta na działaniu
Kluczowe wnioski	Uczestnicy rozwiną podstawowe umiejętności poruszania się po procesie poszukiwania pracy, w tym tworzenia atrakcyjnych podań o pracę, które odzwierciedlają ich mocne strony i osiągnięcia, zwiększają ich pewność siebie i skutecznie komunikują swoje kwalifikacje, jednocześnie badając różne ścieżki kariery za pośrednictwem platform poszukiwania pracy.
Arkusz pracy	• <u>List motywacyjny - o czym należy pamiętać</u> • <u>Przykład listu motywacyjnego</u>
Inne materiały	• Własne komputery (lub biblioteka/inne miejsca z dostępnymi komputerami) • Dostęp do Internetu

Przegląd

W tym ćwiczeniu uczestnicy poznają różne platformy poszukiwania pracy w Internecie. Dostępnych jest wiele platform poszukiwania pracy, które pomagają osobom poszukującym pracy znaleźć możliwości zatrudnienia. Przedstaw i skup się na jednej z nich. Wraz z trenerem uczestnicy nauczą się, jak samodzielnie korzystać z tych platform również w przyszłości. Po zapoznaniu się z wyszukiwaniem, uczestnicy są proszeni o poszukanie pracy, którą są zainteresowani i przedyskutowanie dlaczego. W kolejnym etapie ćwiczenia uczestnicy napiszą podanie o pracę na to konkretne stanowisko. Arkusze robocze są dostarczane w celu wsparcia procesu pisania, a uczestnicy zawsze mogą poprosić o pomoc siebie nawzajem lub trenera.

Pomiędzy pracą możliwa jest runda dzielenia się, jeśli grupa jest na to otwarta. Zostanie podkreślone, że dzielenie się może być możliwością uzyskania informacji zwrotnej i zainspirowania się podejściem innych osób.



Instrukcja krok po kroku

- Wprowadzenie i wyjaśnienie celu (10 minut)
 - Rozpocznij od przedstawienia ćwiczenia i jego celu: poznanie platform do poszukiwania pracy i zdobycie pewności siebie w pisaniu podania o pracę.
 - Podkreśl, że proces pisania jest trudny, ale osiągalny, a uczestnicy będą krok po kroku dążyć do celu.
- Demonstracja platformy (20 minut)
 - W idealnej sytuacji każdy uczestnik siedzi przy własnym komputerze, śledząc ekran trenera na ścianie.
 - Trener demonstruje różne platformy do poszukiwania pracy i wyjaśnia, jak wyszukiwać różne rodzaje ofert pracy, podpowiadając uczestnikom, co i gdzie należy wpisać.
- Samodzielne poszukiwanie pracy (30 minut)
 - Uczestnicy samodzielnie szukają pracy, którą są zainteresowani i na którą chcieliby aplikować.
 - Trener krąży, oferując porady i pomoc.
- Podjęcie decyzji i rozdanie materiałów (10 minut)
 - Po około 30 minutach samodzielnych poszukiwań uczestnicy decydują się na stanowisko, o które chcą się ubiegać.
 - Wytyczne i struktura podania o pracę są rozdawane uczestnikom.
 - Trener omawia materiały z uczestnikami, podkreślając, że pierwsza wersja jest punktem wyjścia i może ewoluować.
- Pisanie podania o pracę (1 godzina)
 - Uczestnicy rozpoczynają proces pisania. Podkreśl, że początkowa wersja nie jest ostateczna, a rozpoczęcie od wypunktowania jest opcją.
 - Po 30 minutach opcjonalna runda dzielenia się pozwala uczestnikom omówić swoje postępy, otrzymać informacje zwrotne i zainspirować się nawzajem.
- Finalizacja i refleksja (30 minut)
 - Każdy uczestnik otrzyma pisemną aplikację o pracę.
 - Uczestnicy dzielą się odczuciami i przemyśleniami na temat ćwiczenia, omawiając jego przydatność i to, czy planują korzystać z tych narzędzi w przyszłości.
- Zamknięcie i docenienie (10 minut)
 - Trener dziękuje uczestnikom za aktywny udział i podkreśla jakość ich pracy.
 - Podkreśl, że stworzona aplikacja może służyć jako wytyczne dla przyszłych aplikacji.



6. Szybkie randki

Wymagany czas	Min. 1 godzina
Rodzaj aktywności	Aktywność oparta na działaniu
Kluczowe wnioski	Uczestnicy mają możliwość przećwiczenia rozmowy kwalifikacyjnej w warunkach chronionych. Prowadzi to do tego, że są mniej zdenerwowani i bardziej pewni siebie podczas prawdziwej rozmowy kwalifikacyjnej.
Arkusz pracy	• <u>Przewodnik po rozmowach kwalifikacyjnych</u> • <u>Przygotuj się!</u>
Inne materiały	• Materiały piśmiennicze, np. długopisy i notatniki

Przegląd

Ćwiczenie rozpoczyna się od krótkiego wprowadzenia, podkreślającego jego cel, jakim jest poprawa umiejętności rozmowy kwalifikacyjnej i zmniejszenie lęku, wraz z dystrybucją arkuszy roboczych zawierających typowe pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Następnie uczestnicy przygotowują autoportrety, które mogą zawierać wstępnie przygotowane przemówienia windowe, a następnie biorą udział w dwóch rundach wywiadów, w których na przemian wcielają się w role kandydata i ankietera, z których każda trwa około 2 minut. Po rozmowach sesja podsumowująca zachęca uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami, odczuciami i spostrzeżeniami na temat różnic między każdą rolą, wspierając empatię i refleksję. Na koniec grupa podsumowuje kluczowe wnioski, podkreślając znaczenie przygotowania i praktyki w pomaganiu młodym ludziom w podejściu do rozmów kwalifikacyjnych z pewnością siebie.

Ta struktura pomaga wspierać środowisko, jednocześnie doskonaląc ważne umiejętności!



Instrukcja krok po kroku

- Wprowadzenie (5 minut)
 - Krótko przedstaw cel ćwiczenia: Poprawa umiejętności prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej i zmniejszenie niepokoju.
 - Rozdaj materiały informacyjne z typowymi pytaniami na rozmowie kwalifikacyjnej (np. „Opowiedz mi o sobie”, „Jakie są twoje mocne i słabe strony?”).
 - Omów, dlaczego te pytania są ważne: Pomagają pracodawcom ocenić dopasowanie, umiejętności i osobowość.
- Przygotowanie (5 minut)
 - Zorganizuj kilka stanowisk do rozmów kwalifikacyjnych ze stołami do interakcji jeden na jeden lub ustaw duży stół, aby zapewnić bardziej dynamiczny ruch między kandydatami a ankieterami.
- Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej (10 minut)
 - Uczestnicy przygotowują autoportret, korzystając z materiałów informacyjnych. Zachęć ich do zastanowienia się nad swoimi doświadczeniami i tym, jak zaprezentować się autentycznie.
 - Jeśli mają gotowe przemówienie, mogą je włączyć, aby zaoszczędzić czas.
- Pierwsza runda wywiadów (10-20 minut)
 - Przeprowadź pierwszą rundę, w której połowa uczestników działa jako ankieterzy, a druga połowa jako kandydaci.
 - Każda rozmowa kwalifikacyjna trwa około 2 minut. Po upływie wyznaczonego czasu kandydaci przechodzą do następnego ankietera. Taka konfiguracja pozwala na wiele interakcji i możliwości uzyskania informacji zwrotnych.
- Druga runda rozmowy kwalifikacyjnej (10-20 minut)
 - Uczestnicy zamieniają się rolami: ci, którzy byli kandydatami, stają się teraz ankieterami i odwrotnie.
 - Ta rotacja pomaga wszystkim zrozumieć obie perspektywy, zwiększając empatię i wgląd w proces rozmowy kwalifikacyjnej.
- Podsumowanie i zakończenie aktywności (20 minut)
 - Zbierz wszystkich uczestników na dyskusję grupową. Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi odczuciami, poziomem stresu i doświadczeniami podczas rozmów kwalifikacyjnych.
 - Ułatwienie refleksji nad tym, czego się nauczyli, koncentrując się na tym, jak każda rola czuje się inaczej.
 - Podsumuj kluczowe wnioski: znaczenie przygotowania, wartość praktyki i strategie radzenia sobie z lękiem podczas rozmów kwalifikacyjnych.
 - Podkreśl nadrzędny cel: wyposażenie młodych ludzi w umiejętności radzenia sobie z rozmowami kwalifikacyjnymi w sposób pewny i skuteczny.



7. Koło kariery

Wymagany czas	Ok 1 godziny
Rodzaj aktywności	Autorefleksja
Kluczowe wnioski	Koło Kariery pomaga młodym ludziom dokonywać świadomych wyborów zawodowych poprzez ocenę potencjalnych miejsc pracy pod kątem kluczowych czynników, takich jak przyjemność z pracy, wartości, pieniądze i równowaga między życiem zawodowym a prywatnym. To kompleksowe podejście zapewnia znalezienie kariery zgodnej z ich umiejętnościami, zainteresowaniami i celami życiowymi.
Arkusze pracy	Koło kariery
Inne materiały	• Materiały piśmienne (długopisy, ołówki lub markery)

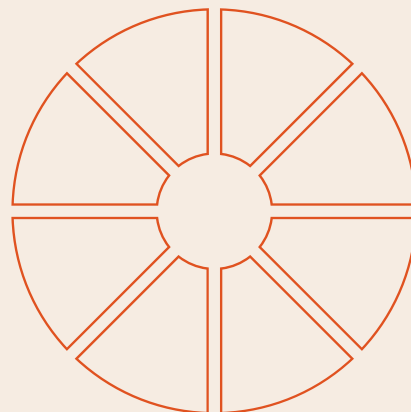
Przegląd

Działanie Koła Kariery ma na celu pomóc młodym ludziom odkryć i zrozumieć różne aspekty potencjalnych opcji kariery w ustrukturyzowany i wnikliwy sposób. Główną ideą jest zapewnienie kompleksowego spojrzenia na to, jak może wyglądać satysfakcjonująca kariera, wykraczająca poza tytuły zawodowe i wynagrodzenie. Korzystając z Koła Kariery, uczestnicy mogą ocenić, w jakim stopniu różne kariery są zgodne z ich osobistymi preferencjami, wartościami i celami życiowymi.

Podczas ćwiczenia uczestnicy będą korzystać z wizualnego narzędzia - Koła Kariery - które jest podzielone na osiem kluczowych sekcji: Przyjemność z pracy, Wartości i pasja, Pieniądze, Wyzwanie, Tworzenie sieci kontaktów, Status, Równowaga między pracą a życiem prywatnym oraz Rozwój. Każda sekcja reprezentuje ważny aspekt kariery, który może mieć wpływ na ogólną satysfakcję i sukces. Koło Kariery zachęca uczestników do krytycznego myślenia o każdym z tych czynników i o tym, w jaki sposób przyczyniają się one do wszechstronnego doświadczenia zawodowego.

Koło składa się z 8 sekcji:

- Przyjemność z pracy: Jak bardzo lubisz pracę, którą będziesz wykonywać?
- Wartości i pasja: Jak dobrze kariera pasuje do twoich osobistych wartości i zainteresowań?
- Pieniądze: Ile płaci praca i czy spełnia twoje potrzeby finansowe?
- Wyzwanie: Jak stymulująca i pełna wyzwań jest praca?
- Networking/Koneksje: Znaczenie relacji i powiązań w danej dziedzinie?
- Status: Jak praca jest postrzegana przez innych i jak wpływa na twoją tożsamość osobistą?
- Równowaga między pracą a życiem prywatnym: Jak dobrze praca pozwala ci zrównoważyć pracę z życiem osobistym?
- Rozwój: Jak ważne są możliwości rozwoju i nauki w karierze?



Instrukcja krok po kroku

1. Wprowadzenie (5 minut)
 - Wyjaśnij, że koło kariery pomoże uczestnikom zastanowić się nad opcjami kariery w zrównoważony sposób.
 - Podkreśl, że celem jest zbadanie, w jaki sposób różne zawody mogą pasować do ich życia, a nie tylko to, co brzmi ekscytująco lub jest dobrze płatne.
2. Instrukcje i materiały (5 minut)
 - Przedstaw koło kariery i jego 8 sekcji.
 - Rozdaj szablony koła kariery i materiały do pisania.
3. Autorefleksja (10 minut)
 - Poproś uczestników o zastanowienie się nad karierą, która ich ciekawi lub interesuje.
 - Poproś ich o zastanowienie się nad tym, co lubią, jakie są ich wartości i jak wyobrażają sobie idealną pracę, która pasowałaby do ich życia.
4. Wypełnianie koła kariery (10 minut)
 - Poproś uczestników o wypełnienie koła kariery.
 - Każda sekcja reprezentuje inny aspekt kariery. Powinni ocenić od 1 do 10, jak ich zdaniem każdy aspekt pasowałby do kariery, którą badają (np. jak przyjemna, wymagająca lub satysfakcjonująca finansowo powinna być).
5. Dyskusja grupowa (20 minut)
 - Przeprowadź dyskusję grupową na temat tego, co odkryli w swoich Kołach Kariery.
 - Zachęć ich do podzielenia się swoimi przemyśleniami i ocenami dla każdej sekcji.
 - Omów znaczenie badania i weryfikowania swoich założeń dotyczących różnych karier.
6. Refleksja i planowanie działań (10 minut)
 - Poproś uczniów, aby zastanowili się nad tym, czego nauczyli się z kół kariery.
 - Pomóż im stworzyć plan dalszego badania i odkrywania opcji kariery w oparciu o to, czego się dowiedzieli.
7. Informacje zwrotne i zakończenie (5 minut)
 - Zbierz informacje zwrotne na temat ćwiczenia i jego przydatności.
 - Zakończ, przypominając im o znaczeniu zbadania wszystkich aspektów kariery w celu podjęcia świadomych decyzji.



Arkusze pracy dla Modułu ZATRUDNIENIE





Aktywność zawodowa 1 - Pewny siebie kandydat: Przewodnik po rozmowie kwalifikacyjnej

Przewodnik rozmowy kwalifikacyjnej

- Przedstaw się
- Dlaczego chciałbyś zostać?
- Jakie są Twoje mocne i słabe strony?
- Dlaczego chciałbyś dla nas pracować?
- Co odróżnia Cię od innych kandydatów?
- Czy masz jakieś wcześniejsze doświadczenie zawodowe lub poznałeś miejsce pracy?
- Jak radziłeś sobie w szkole?
- Jak radzisz sobie z informacją zwrotną i krytyką?
- Jak radzisz sobie ze stresem?
- Jak wyobrażasz sobie dzień pracy z nami?
- Jakie są Twoje cele zawodowe i w jaki sposób to stanowisko jest z nimi zgodne?
- Czy masz jeszcze jakieś pytania?



Aktywność zawodowa 1 - Pewny siebie kandydat: Odgrywanie ról

Spedytor

Nie używać:

- Transport
- Furgonetka
- Urząd celny
- Magazyn
- I oczywiście wszystkie słowne części zawodu,

czyli: dział spedycji i spedytor

Mechanik rowerowy

Nie używać:

- (E-)rower
- naprawa
- elektryczny
- Klienci
- I oczywiście wszystkie słowne części zawodu,

czyli: rower i mechanik

Nauczyciel języka

Nie używać:

- student
- książka
- szkoła
- zagraniczny
- I oczywiście wszystkie części zawodu

tj. nauczanie, nauczanie i język

Fizjoterapeuta

Nie używać:

- Ciało
- Masaż
- Powrót do zdrowia
- Pacjent
- I oczywiście wszystkie słowne części zawodu

tj. fizjo, terapeuta/terapia

Biuro podróży

Nie używać:

- wakacje
- lot
- pociąg
- rezerwacja
- I oczywiście wszystkie słowne części zawodu

tj. podróż i agent/agencja

Prawnik

Nie używać:

- reprezentować
- przestępca
- sędziego
- klient
- I oczywiście wszystkie części zawodu, tj. prawo

Optyk

Nie używać:

- Okulary
- Wada wzroku
- Klienci
- miara
- I oczywiście wszystkie części zawodu, tj. optyka

Stolarz

Nie używać:

- drewno
- budować
- naprawa
- plac budowy
- I oczywiście wszystkie części zawodu, tj. stolarstwo

Producent muzyczny

Nie używać:

- artysta
- piosenka
- edycja
- nagranie
- I oczywiście wszystkie części zawodu, tj. muzyka, produkcja i producent

Asystent laboratoryjny

Nie używać:

- wzór
- dokument
- eksperyment
- pipeta
- I oczywiście wszystkie części zawodu, tj. laboratorium i asystent.



Aktywność ZATRUDNIE 1 - pewny siebie kandydat: najgorszy scenariusz

Sugestie dotyczące złego zachowania:

- Żucie gumy
- Swobodne siedzenie
- Ciągłe sprawdzanie telefonu komórkowego
- Picie z butelki
- Zapominanie o potrzebnych dokumentach
- Przerywanie rekruterowi podczas rozmowy
- Robienie niestosownych żartów

Przykłady złych odpowiedzi:

- Opowiedz o sobie: tylko bardzo krótko, np. „(Imię) i chodziłem do szkoły w...”.
- Nie wiem, dlaczego chcę zostać, ale muszę się czegoś nauczyć.
- Tak naprawdę nic nie wiem o waszej firmie, ale wszystko będzie dobrze.
- Moje mocne strony? - Jestem super!
- Moje słabe strony? - Nie mam żadnych.
- Czy jestem gotowy pracować w nadgodzinach ... cóż, nie wiem, potrzebuję też wolnego czasu.
- Co robię w wolnym czasie? - Gram na Playstation, przeglądam telefon komórkowy, ...
- Co czyni mnie wyjątkowym? - Cóż, wszystko ...
- Nigdy wcześniej nie pracowałem, to wyczerpujące.
- Szkoła nigdy nie była moją mocną stroną ...
- Stres? Dlaczego stres? Czy staż jest stresujący? - Wcale mi się to nie podoba
- No nie wiem, nieważne...



Aktywność ZATRUDNIENI 1 - Pewny siebie kandydat: Ocena i dyskusja

Mowa ciała: Jaki wpływ ma mowa ciała kandydata?

- Mimika twarzy: uśmiechnięta/poważna, zrelaksowana/napięta, kontakt wzrokowy.
- Gesty (ruchy rąk i nóg): niespokojny, nerwowy, niespokojny

Język: Jak mówi prezydent/kandydat?

- Głośno/cicho
- Wolno/szybko
- Wyraźnie/niejasno

Ogólne wrażenie: Jak jest ogólne wrażenie prezentera/kandydata?

- Raczej aktywny/bierny
- Raczej nieśmiały/samoświadomy
- Raczej w dobrym/złym nastroju
- Zmotywowany i zainteresowany/brak perspektywy i brak zainteresowania



Aktywność ZATRUDNIENIE 4 - Pitch Perfect: Przewodnik po "MOWA W WINDZIE"

Mowa w windzie to krótka i przekonująca wiadomość o sobie, swoich celach i tym, w jaki sposób możesz przyczynić się do rozwoju firmy lub organizacji. Trwająca zazwyczaj około 30 sekund, czyli tyle, ile trwa jazda windą, przemowa jest przeznaczona do udostępnienia każdemu, w dowolnym miejscu, nawet w windzie. Podczas wydarzeń takich jak targi kariery, mowa w windzie służy jako wprowadzenie dla potencjalnych pracodawców. Znajomość swojej mowy pomoże ci pewnie ją wygłosić, gdy nadarzy się okazja.

Struktura

Opowiedz o sobie

Przedstaw się, podaj kilka podstawowych informacji o sobie (imię i nazwisko, wiek), trochę o swoim doświadczeniu (praca, studia, staż, wolontariat itp.), abyś był niezapomniany, możesz również opowiedzieć o sobie, na przykład o swoich hobby i zainteresowaniach. Czym się pasjonujesz?

Jakie są Twoje mocne strony?

Wybierz mocną stronę i podaj jej przykład. Możesz również wspomnieć o bardziej miękkich mocnych stronach, takich jak empatia i życzliwość.

Jakie są Twoje cele?

Zastanów się nad różnymi obszarami swojego życia osobistego i zawodowego. Jakiego rodzaju środowisko sobie wyobrażasz? Jak chcesz zrównoważyć pracę i życie osobiste? Gdzie widzisz siebie za rok, pięć, a nawet dziesięć lat?

Dlaczego powinni zatrudnić właśnie ciebie? Co odróżnia cię od innych kandydatów?

Podkreśl konkretne umiejętności, które Cię wyróżniają. Podziel się konkretnym przykładem z przeszłości, który bezpośrednio odnosi się do stanowiska. Zademonstruj, że rozumiesz kulturę organizacyjną firmy i że twoje wartości są z nią zgodne. Wyraź swój entuzjazm dla stanowiska i misji firmy. Zaproponuj przykład pokonanego wyzwania, które może odnosić się do bieżących potrzeb firmy.



Aktywność ZATRUDNIENI 5 - Od poszukiwania do sukcesu: List motywacyjny

LIST MOTYWACYJNY

Celem listu motywacyjnego w podaniu o pracę jest przedstawienie się potencjalnemu pracodawcy, podkreślenie kluczowych kwalifikacji i doświadczeń, które czynią cię silnym kandydatem na dane stanowisko, a także wyjaśnienie, w jaki sposób twoje umiejętności są zgodne z wymaganiami stanowiska. Dobrze napisany list motywacyjny pozwala zaprezentować swoją osobowość, entuzjazm i zainteresowanie rolą, zapewniając dodatkowy kontekst do CV i pokazując, dlaczego jesteś idealnym kandydatem na dane stanowisko. Daje on również możliwość odniesienia się do wszelkich luk lub unikalnych aspektów aplikacji, które mogą nie być w pełni uwzględnione w CV. Ostatecznie, atrakcyjny list motywacyjny może pomóc ci wyróżnić się na tle innych kandydatów i zwiększyć twoje szanse na rozmowę kwalifikacyjną.

WYTYCZNE:

Najważniejsze elementy listu motywacyjnego:

- Wzbudzenie zainteresowania
- Dopasowanie do treści ogłoszenia
- Szczerość
- Uzasadnienie swojej motywacji

Wyjaśniając swoją motywację, pamiętaj, że pracodawca jest głównie zainteresowany pracą, a nie takimi rzeczami jak lepsza pensja czy łatwiejszy dojazd do pracy.

Pamiętaj, że po złożeniu aplikacji najważniejszą rzeczą jest możliwość skontaktowania się z Tobą! Odbieraj telefony, nawet jeśli numer dzwoniącego nie znajduje się w Twoich danych kontaktowych.

Możesz skorzystać z dostępnych szablonów w Word lub Canva, a czasami lepszym narzędziem do tworzenia aplikacji może być również PowerPoint. W niektórych przypadkach wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy.



Aktywność ZATRUDNIENIE 5 - Od poszukiwania do sukcesu: Przykład listu motywacyjnego

IMIĘ I NAZWISKO

NAZWISKO

Adres | Numer telefonu | Adres e-mail

Data

Nazwa odbiorcy

Tytuł

Firma

Szanowny Odbiorco,

Intro

Spraw, aby Twoje podanie o pracę wyglądało i brzmiało jak Ty. W pierwszym akapicie krótko opisz siebie i dlaczego ubiegasz się o tę konkretną pracę.

- Dane osobowe
- O jaką pracę się ubiegasz?
- Gdzie aplikujesz?
- Dlaczego aplikujesz?

Kompetencje i umiejętności

W kolejnych akapitach możesz opisać swoje umiejętności i sukcesy. Weź pod uwagę oczekiwania zawarte w ogłoszeniu o pracę i odzwierciedl je w swoim życiorysie.

- Historia Twoich osiągnięć
- Bądź tak rzeczowy, jak to tylko możliwe
- Pochwal się swoimi osiągnięciami za pomocą wskaźników i przykładów z życia (jeśli to możliwe).

Podsumowanie

- Wspomnij o planach na przyszłość
- Podziękuj czytelnikowi i podsumuj

Z poważaniem,

Imię i nazwisko



Aktwność ZATRUDNIENIE 6 - Szybkie randki!

Opowiedz o sobie:

Przedstaw się, podaj kilka podstawowych informacji o sobie (imię i nazwisko, dlaczego aplikujesz), trochę o swoim doświadczeniu (praca, studia, staż, wolontariat itp.), aby zostać zapamiętanym, możesz również opowiedzieć o sobie, np. o swoim hobby i zainteresowaniach. Czym się pasjonujesz? Jakie są Twoje mocne strony?

Wybierz mocną stronę i podaj jej przykład. Możesz również wspomnieć o bardziej miękkich mocnych stronach, takich jak empatia i życzliwość.

Jakie są Twoje cele?

Zastanów się nad różnymi obszarami swojego życia osobistego i zawodowego. Jakiego rodzaju środowisko sobie wyobrażasz? Jak chcesz zrównoważyć pracę i życie osobiste? Gdzie widzisz siebie za rok, pięć, a nawet dziesięć lat?

Dlaczego powinni zatrudnić właśnie ciebie? Co odróżnia cię od innych kandydatów?

Podkreśl konkretne umiejętności, które Cię wyróżniają. Podziel się konkretnym przykładem z przeszłości, który bezpośrednio odnosi się do stanowiska. Zademonstruj, że rozumiesz kulturę organizacyjną firmy i że twoje wartości są z nią zgodne. Wyraź swój entuzjazm dla stanowiska i misji firmy. Zaproponuj przykład wyzwania, które pokonałeś, a które może odnosić się do obecnych potrzeb firmy.

Inne rzeczy, które można dodać (w zależności od ram czasowych):

Jak radzisz sobie z presją?

Bądź szczery, jeśli czujesz się zestresowany pod presją, ale podkreśl sposoby radzenia sobie z nią (np. ćwiczenia oddechowe, spacerowanie itp.). Podaj przykład sytuacji, w której byłeś pod presją, ale byłeś w stanie dobrze sobie poradzić przy użyciu wspomnianych metod.

Jak opisaliby Cię współpracownicy/przyjaciele/rodzina?

Bądź szczery, podkreśl swoje umiejętności pracy i zdolności adaptacyjne, możesz również powiedzieć, co pozytywnego wniesiesz do zespołu.

Dlaczego chciałbyś nauczyć się tego zawodu?

Wspomnij o takich rzeczach jak pasja do danej dziedziny, chęć wywarcia pozytywnego wpływu lub możliwość rozwoju osobistego i zawodowego. Nauka nowego zawodu może również zapewnić szansę na rozwinięcie nowych umiejętności, nawiązanie kontaktu z osobami o podobnych poglądach i wniesienie znaczącego wkładu w społeczeństwo. Dodatkowo, potencjalny awans zawodowy i stabilność finansowa mogą być czynnikami motywującymi.

Jakie masz wzorce do naśladowania? Co sprawia, że są one dla Ciebie wzorem do naśladowania?

Wzór do naśladowania to ktoś, kto uosabia cechy, zachowania i wartości, które inspirują innych do naśladowania. Opisując swój wzór do naśladowania, weź pod uwagę te aspekty.

Opisz swoją wymarzoną pracę:

Jaka jest nazwa stanowiska i branża? Jakie miałbyś obowiązki? Jak wyobrażasz sobie środowisko pracy?

Jakie umiejętności chcesz wykorzystać lub rozwinąć w tej roli? Jaki wpływ chcesz wywrzeć poprzez swoją pracę? Jak wyobrażasz sobie równowagę między życiem zawodowym a prywatnym? Wreszcie, pomyśl o swoich długoterminowych celach, takich jak dążenie do pozycji lidera.

Jakie są Twoje cele?

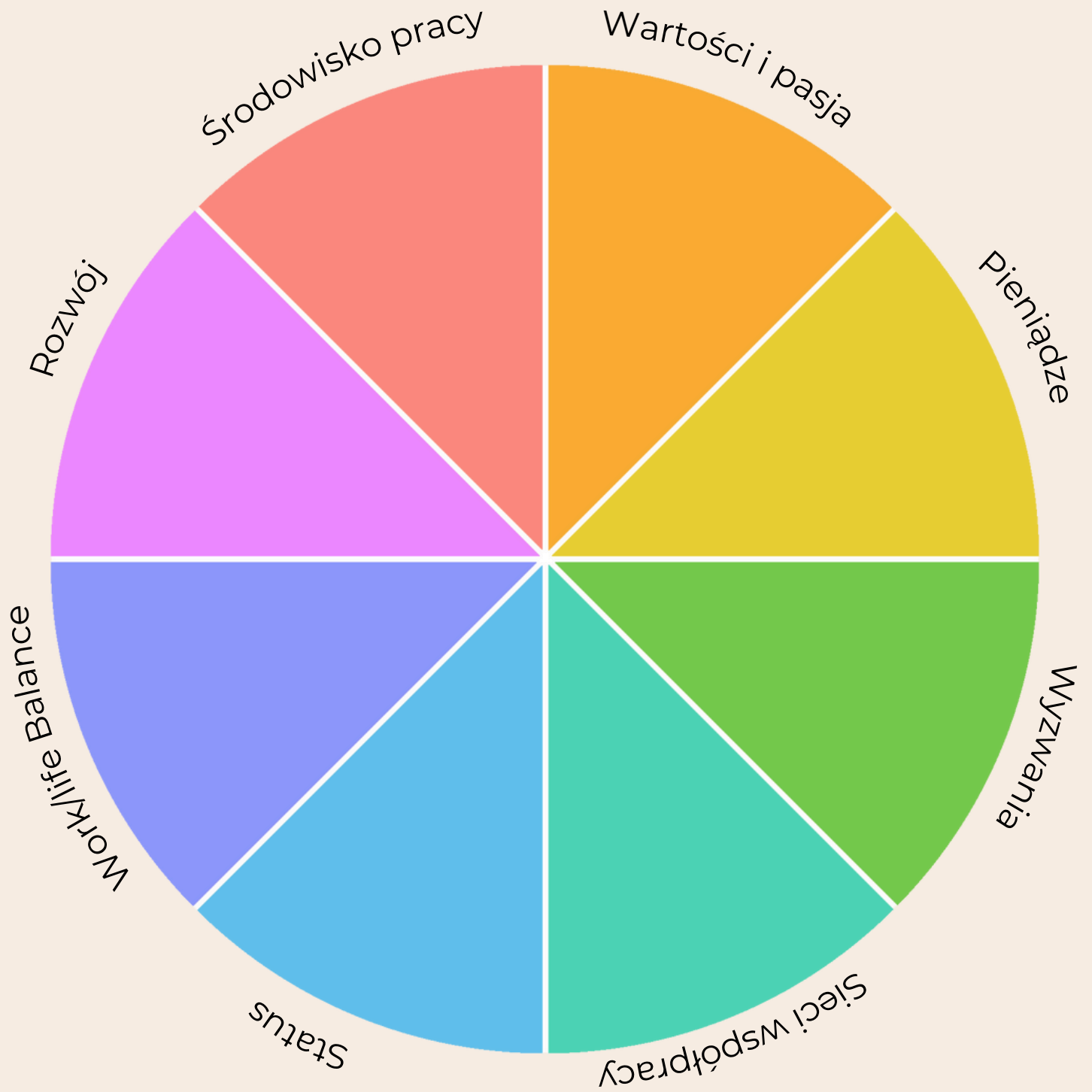
Zastanów się nad różnymi obszarami swojego życia osobistego i zawodowego. Jakiego rodzaju środowisko sobie wyobrażasz? Jak chcesz zrównoważyć pracę i życie osobiste? Gdzie widzisz siebie za rok, pięć, a nawet dziesięć lat?

Czy masz jakieś pytania?

Jeśli chcesz o coś zapytać, teraz jest na to czas. Możesz zapytać o proces rekrutacji, swój harmonogram, swoje zainteresowania, jak wyglądałby Twój zespół, gdybyś został wybrany na dane stanowisko. Główną ideą jest to, aby pytać, a nie nie pytać.



Aktywność ZATRUDNIENIE 7- Koło kariery



Referencje:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

Flint, S. W., Čadek, M., Codreanu, S. C., Ivić, V., Zomer, C., & Gomoiu, A. (2016, May 3). Obesity Discrimination in the Recruitment Process: "You're Not Hired!" NCBI. Retrieved August 25, 2024, from
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4853419/>

Rahmani, H., & Groot, W. (2023, 6 1). Risk Factors of Being a Youth Not in Education, Employment or Training (NEET): A Scoping Review. *International Journal of Educational Research*.
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102198>

Podziękowania:

YOUnite to projekt mający na celu pomoc nastolatkom z nadwagą i otyłością w pokonywaniu wyzwań i zwiększaniu ich szans na zatrudnienie na rynku pracy. Projekt YOUnite, wspierany przez program ERASMUS+, ma na celu opracowanie nowego, angażującego i budującego pewność siebie programu szkoleniowego, wspierającego młode osoby otyłe w radzeniu sobie z trudnościami społeczno-ekonomicznymi i wszelkimi innymi potencjalnymi źródłami dyskryminacji.

Partnerstwo jest prowadzone przez ÖSB Consulting (Austria) z organizacjami partnerskimi z Finlandii (ACR), Węgier (EMINA), Polski (Zdrowy Kształt) i Austrii (ÖSB Social Innovation).

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Treść niniejszej Instrukcji odzwierciedla jedynie poglądy jej autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

YOUnite