

# Informacje o zajęciach warsztatowych

<b>Temat</b>	<b>Wzloty i upadki</b> <b>- jak radzić sobie ze stresem w sytuacji poszukiwania pracy</b>
<b>Dla kogo przeznaczone są zajęcia warsztatowe</b>	Zajęcia warsztatowe przeznaczone są dla osób pozostających bez pracy, znajdujących się w trudnej sytuacji zawodowej.
<b>Cel zajęć warsztatowych</b>	Celem zajęć warsztatowych jest nabycie i udoskonalenie przez uczestników umiejętności radzenia sobie w sytuacji kryzysowej, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz odkrywania i wykorzystywania własnych zasobów.
<b>Umiejętności i wiedza, jaką uzyska uczestnik</b>	Świadomość własnych emocji i sposobów reagowania na sytuację kryzysową związaną ze zwolnieniem i pozostawaniem bez pracy, odkrycie i zastosowanie odpowiednich dla siebie sposobów radzenia sobie ze stresem, odkrycie własnych atutów i zwiększenie pozytywnego myślenia o sobie, rozwinięcie umiejętności optymalnego organizowania własnego czasu.
<b>Stosowane metody pracy</b>	Wykład, ćwiczenia indywidualne, praca w grupach, dyskusja.
<b>Czas trwania zajęć warsztatowych</b>	2 dni godz. 9-15
<b>Dodatkowe informacje dla uczestnika</b>	Warto zabrać ze sobą materiały do notowania i kanapkę.