

## WYKAZ GRUPOWYCH PORAD ZAWODOWYCH ZAPLANOWANYCH W I KWARTALE 2026r.

Nazwa grupowej porady zawodowej	Miejsce zajęć	Termin spotkania	Termin przyjmowania zgłoszeń
<b>I KWARTAŁ</b>			
<p>Wiedza o sobie szansą na zdobycie pracy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Analiza posiadanych kwalifikacji i zdolności</i></li> <li>• <i>Rozpoznanie własnych zainteresowań i preferencji zawodowych</i></li> <li>• <i>Dotarcie do swoich potrzeb i wartości</i></li> <li>• <i>Testy: predyspozycji zawodowych i kompetencji</i></li> </ul>	PUP w Opolu Lubelskim pokój nr 14	07.01.2026r. godz. 9:00	do 05.01.2026r.
<p>Umiejętności cyfrowe niezbędne do efektywnego poszukiwania pracy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Omówienie znaczenia kompetencji cyfrowych na dzisiejszym rynku pracy</i></li> <li>• <i>Nabywanie niezbędnych kompetencji cyfrowych</i></li> <li>• <i>Bezpieczeństwo cyfrowe</i></li> <li>• <i>Diagnoza poziomu kompetencji cyfrowych</i></li> </ul>	PUP w Opolu Lubelskim pokój nr 14	08.01.2026r. godz. 9:00	do 07.01.2026r.
		04.02.2026r. godz. 9:00	do 03.02.2026r.
<p>Kierunek zmiana! Jak ruszyć z miejsca i wygrać z oporem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Omówienie znaczenia zmiany i przełamywania własnego oporu</i></li> <li>• <i>Techniki motywacyjne – praktyczne ćwiczenia</i></li> <li>• <i>Zapoznanie z narzędziami sprzyjającymi odblokowaniu działania</i></li> <li>• <i>Budowanie własnego indywidualnego planu działania</i></li> </ul>	PUP w Opolu Lubelskim pokój nr 14	04.03.2026r. godz. 9:00	do 03.03.2026r.

**ZAPISY u doradców klienta i doradcy zawodowego  
PUP w Opolu Lubelskim, pok. nr 5 i 14**

tel. 81 827 72 95  
81 827 72 91