

«Женщины могут!»

проект поддержки женщин, находящихся
в трудной жизненной ситуации

Программа модульного курса практических тренингов 2020-2021

(5 модулей общим объемом 112 ак часов)

Модуль 1.

Психологические основы выхода из трудных жизненных ситуаций (24 ак часа)

Занятие 1	Психологическое здоровье женщины и техники выхода из кризисных состояний. Проживание горя утраты. Саморегуляция. Работа с психологическим состоянием. Повышение уверенности в себе.
Занятие 2	Управление собственным временем. Целеполагание. Выстраивание жизненных целей.
Занятие 3	Управление собой в стрессовых ситуациях и технологии стрессо-профилактики.
Занятие 4	Эмоциональный интеллект как преимущество при выходе из трудных ситуаций и поиска будущей работы.
Занятие 5	Тренинг коммуникативных навыков.
Занятие 6	Кризисные периоды в жизни женщины. Что делать и как пережить.

После обучения участники смогут:

- Самостоятельно работать над улучшением собственного психологического состояния;
- Определить жизненные цели и составить план действий по их достижению;
- Эффективно управлять собой в стрессовых ситуациях;
- Использовать навыки и приемы эмоционального менеджмента в семье и в социальной жизни;
- Повысить эффективность распоряжения собственным временем, овладеть различными приемами планирования;
- Научиться ясно излагать мысль, говорить публично, вести диалог с потенциальными партнерами, работодателями, представителями социальных и общественных организаций.

Модуль 2.

Формирование здоровых отношений в семье (20 ак. часов)

NB Очень важный модуль, даже для одиноких женщин.

Занятие 1	Отношения в семье. Семейные конфликты, пути решения. Часть 1
Занятие 2	Отношения в семье. Семейные конфликты, пути решения. Часть 2
Занятие 3	Особенности отношений с детьми. Проживание кризисных возрастных моментов в жизни ребенка. Особенности отношений с детьми-инвалидами.
Занятие 4	Насилие в семье. Что делать и куда обращаться. Предотвращение насилия.
Занятие 5	Секреты успеха совмещения семейных обязанностей и профессиональной деятельности.

После обучения участники смогут:

- Лучше понимать причины возникающих проблем в собственной семье;
- Эффективно решать семейные конфликты;
- Улучшить взаимоотношения с детьми и общую атмосферу в семье;
- Самостоятельно обращаться за помощью в случае возникновения насилия в семье, принимать меры по предотвращению ситуаций насилия.
- Лучше понять себя и найти пути личного роста и гармоничного совмещения семейных обязанностей и профессиональной деятельности.

Модуль 3.

Развитие навыков эффективного социального поведения на современном рынке труда (28 ак. часов)

Занятие 1	Особенности трудоустройства женщин в условиях повышения пенсионного возраста.
Занятие 2	Составление резюме. Требования и типичные ошибки. Поиск вакансий и прохождение собеседования. Психологические приемы. Тренировка прохождения собеседования.
Занятие 3	Развитие собственной деятельности. ИП. Современные виды деятельности, востребованные на рынке. Правовые основы и налогообложение. Развитие личного бренда.
Занятие 4	Развитие собственной деятельности. Самозанятость. Виды деятельности. Правовые основы и налогообложение. Пути продвижения и развития личного бренда. Положительные примеры.
Занятие 5	Современные гибкие формы работы: удаленная работа через Интернет, работа в соцсетях. Востребованные виды деятельности на современном рынке труда.

Занятие 6	Выстраивание личной дорожной карты по обеспечению трудоустройства /самозанятости /предпринимательства.
Занятие 7	Основы финансовой грамотности. Личный финансовый план. Управление семейным бюджетом.

После обучения участники смогут:

- Увидеть свои возможности на современном рынке труда, выявить свои сильные стороны.
- Составить и разместить резюме.
- Успешно проходить собеседования.
- Оценить свои возможности для предпринимательства или самозанятости, найти востребованную сферу деятельности, отвечающую личным знаниям, умениям и навыкам.
- Использовать гибкие формы работы в своей профессиональной деятельности.
- Сформировать личную «дорожную карту» профессионального развития.
- Начать вести финансовое планирование в целях улучшения личной и семейной финансовой ситуации.

Модуль 4.

Самоопределение. Моя новая профессия (16 ак. часов)

Занятие 1	Анализ рынка предложений (поиск вакансий). Возможность применить свои навыки и знания в смежных областях.
Занятие 2	Самоопределение как выбор специальности, соответствующей интересам, возможностям человека и требованиям рынка. Аудит своих знаний и навыков. Самоэкспертиза.
Занятие 3	Постановка цели самоопределения, мотивация.
Занятие 4	Осознание и устранение личных и профессиональных ограничений при поиске работы: - определение зоны роста (какие знания и навыки еще необходимы) - диагностика личных качеств
Занятие 5	Составление резюме (практикум). Самопрезентация.
Занятие 6	Карьерное консультирование. Бизнес-план для самозанятых.

После обучения участники смогут:

- Лучше понимать и оценивать свои возможности
- Поставить цели самоопределения, сформировать мотивацию
- Определить задачи и возможности собственного развития на новом жизненном этапе
- При необходимости принять решение о смене вида профессиональной деятельности

Модуль 5.

Современные цифровые компетенции, необходимые для активной трудовой и общественной деятельности (24 ак часа).

Занятие 1	Что такое цифровые компетенции и как они помогают улучшить качество жизни в современных условиях. (мотивирующее занятие)
Занятие 2	Эффективные интернет-ресурсы для поиска работы и организации занятости. Как в интернете проверить благонадежность работодателя и эффективность цифровой платформы при поиске работы. Представление своего продукта в сети интернет. Составление уникального торгового предложения (пути продвижения для обычных работников, самозанятых и начинающих предпринимателей). Практическая работа.
Занятие 3	Представление своего продукта или услуги в сети Интернет. Составление уникального торгового предложения (продающий текст, презентация, описание продукта или услуги). Правила и возможности современных коммуникаций. Мессенджеры – главный инструмент для развития силы слабых связей активного человека (Сила слабых связей давно доказана наукой Люди чаще всего находят работу, полезные связи и вторые половинки через «сарафанное радио»). Мессенджеры – возможность общения с огромным количеством людей. Как это делать правильно. Практика расширения сети полезных знакомств. Практические упражнения.
Занятие 4	Составление и оформление презентаций. Важный навык, который поможет успешно пройти собеседования и будет полезен в дальнейшей трудовой деятельности.
Занятие 5	Практика продвижения своих услуг и продукции в сети Интернет. Профессиональный профиль и личный бренд.

После обучения участники смогут:

- Видеть и осознавать возможности улучшения качества жизни за счет развития собственных цифровых компетенций;
- Ориентироваться на рынке работодателей в сети Интернет;
- Правильно представить себя в сети Интернет для поиска работы или развития самозанятости, продвижения своих товаров/услуг;
- Составить уникальное торговое предложение и представить его в сети Интернет.
- Пользоваться мессенджерами для развития силы слабых связей, формирования социальных контактов.
- Самостоятельно составлять и оформлять презентации.
- Самостоятельно формировать свой профессиональный профиль и личный бренд.
- С помощью приобретенных цифровых компетенций начать практические шаги по реализации своих позитивных жизненных планов.