

1. **Úvodní setkání** - představení projektu účastníkům. Poučení o právech a povinnostech plynoucích z účasti. Vzájemné seznámení.
2. **Zdroje informací o volných místech**: nabídky úřadu práce, internetové portály, inzeráty v tisku, agentury práce, osob. kontaktování zaměstnavatelů, istp.cz.
3. **Portál MPSV** – seznámení s portálem a možnostmi, jak jeho prostřednictvím hledat zaměstnání (zadání inzerátu) a získat důležité informace z oblasti zaměstnanosti a sociálních služeb.
4. **Agentury práce** – nabídky práce doma i v zahraničí; jaké služby agentury poskytují; informace, jakým způsobem si lze ověřit, zda má daná agentura povolení MPSV, výhody, nevýhody a rizika.
Práce v zahraničí a EURES – možnost zaměstnání v Evropské unii, práva a povinnosti občanů EU v rámci volného pohybu pracovních sil, podmínky zaměstnání v jiných členských státech EU.
5. **Způsoby hledání zaměstnání**: oslovení potenciálního zaměstnavatele (zásady osobního, telefonického a písemného kontaktu);
6. **Příprava na přijímací pohovor u zaměstnavatele**:
 - úvod do sebe prezentace
 - problematika diskriminace
 - nejčastější otázky u přijímacích pohovorů
7. **Životopis, žádost o zaměstnání či motivační dopis**.
Sebe prezentace – osobní portfolio, základy komunikace, zvládání trémy, úprava zevnějšku aj.
8. **Nástroje aktivní politiky zaměstnanosti** – seznámení účastníků s jednotlivými nástroji APZ a možností jejich využití při hledání a získání zaměstnání.
Základní informace k možnosti zahájení podnikání.
9. **Mezilidská komunikace** – verbální a neverbální komunikace, komunikační dovednosti.
10. **Asertivita** – druhy asertivity; zásady asertivního jednání, příklady využití asertivity v praxi.
11. **Stres, reakce na něj a techniky jeho zvládání**, stresové faktory, nezaměstnanost jako stresor.
12. **Možnosti dalšího vzdělávání** – SŠ, VOŠ, VŠ, jazykové kurzy aj. doma i v zahraničí, rekvalifikační kurzy, další zvyšování kvalifikace s nabídkou individuálního poradenství.
13. **Právní minimum před nástupem do zaměstnání** – základní práva a povinnosti zaměstnance a zaměstnavatele dle zákoníku práce; kontakty na SÚIP.
14. **Poradenství při finanční tísní** – problematika finanční gramotnosti, kontakty na některé instituce
15. **Základní poučení uchazeče o zaměstnání** – práva a povinnosti plynoucí z evidence uchazečů o zaměstnání.
16. **Informace o připravovaných změnách zákona o zaměstnanosti a zákoníku práce**.