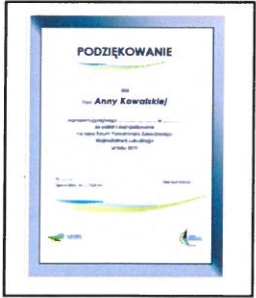
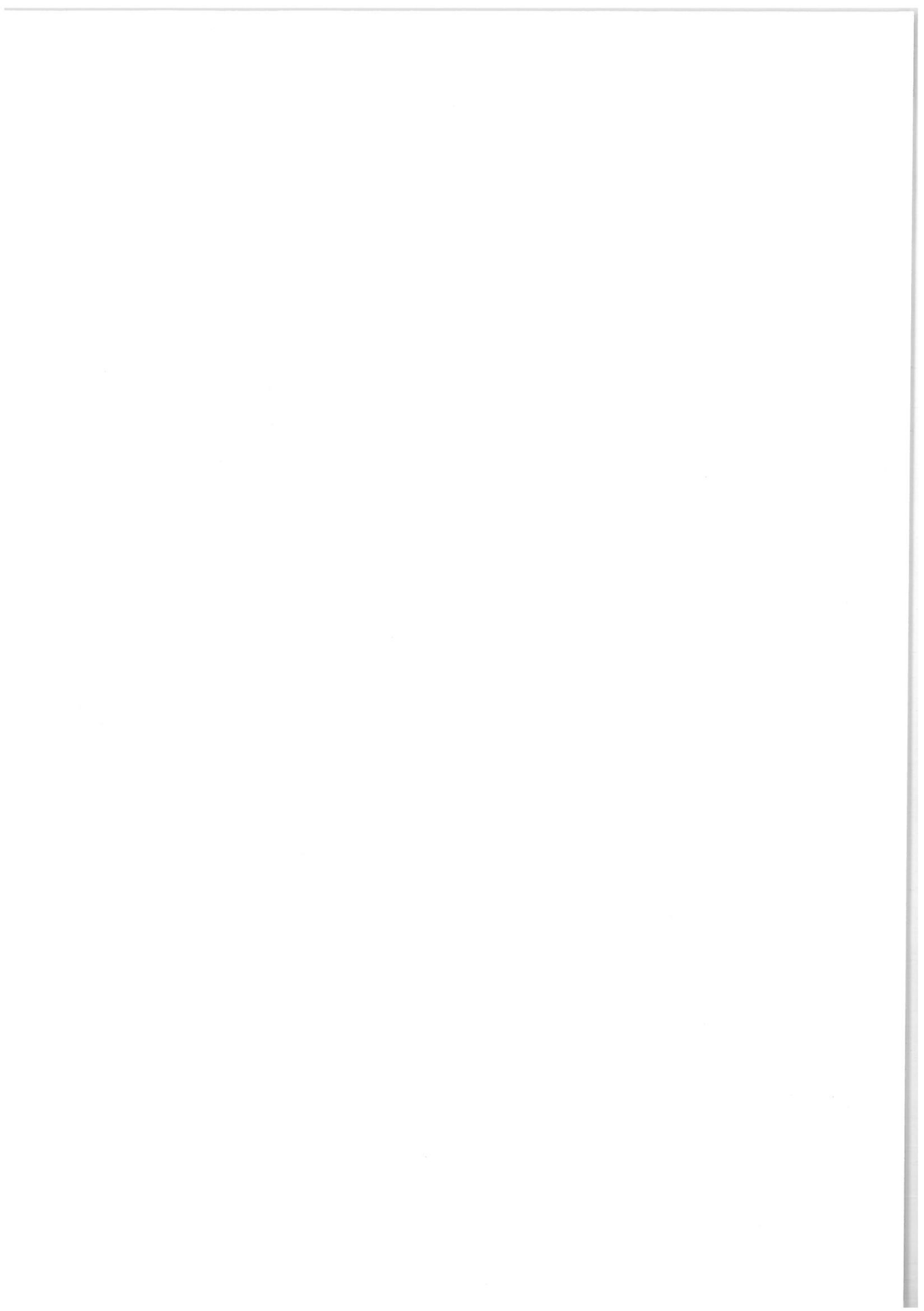


## R A P O R T

### z pracy zespołu do spraw promocji

#### Forum Poradnictwa Zawodowego Województwa Lubuskiego

<b>Zespół</b>	ds. promocji
<b>Miejsce spotkania</b>	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim
<b>Data</b>	20 i 21 lutego 2020r.
<b>Godzina</b>	10 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup>
<b>Członkowie zespołu</b>	<i>Roman Kardowski, Bożena Sumińska, Barbara Matusik, Justyna Krawiec, Jerzy Tucki, Aneta Janecka, Ewa Przybyła-Mężyńska, Marek Leśniak</i>
<b>Eksperci</b>	Nie zapraszano
<b>Goście</b>	Nie zapraszano
<b>Program</b>	W załączeniu
<b>Przebieg spotkania</b>	<p>Spotkanie zespołu odbyło się w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim. Roman Kardowski podziękował za przybycie i rozpoczął spotkanie.</p> <p><b>Program spotkania:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podsumowanie realizacji planu w 2019r.</li> <li>2. Plan pracy na rok 2020</li> <li>3. Szkolenie dla uczestników zespołu pt. „<b>Techniki plastyczne oraz muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego</b>”</li> <li>4. Wolne wnioski</li> </ol> <p><b>AD 1.</b> W minionym roku opracowano wzór podziękowania dla uczestników partnerstwa za aktywne zaangażowanie się w pracach zespołów. Opracowano grafikę i tekst. Wyróżnienia wręczono uczestnikom naszego partnerstwa na spotkaniu corocznym 4 grudnia 2019r. Typowanie osób do wyróżnień przekazaliśmy liderom zespołów. Wzór podziękowania obok:</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p><b>AD 2.</b> Roman Kardowski poprosił o zgłaszanie pomysłów do realizacji w planie pracy w 2020r. W toku dyskusji zgłoszono:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permanentna aktualizacja zakładki „<b>Przydatne linki</b>”. Należy dokonać przeglądu zakładki, to co jest nieaktualne, przekazać do archiwum. Następnie uzupełnić dostępne linki z zasobów internetowych. Proces ten ma być ciągły i do realizacji przez liderów zespołów i zespół ds. promocji.</li> <li>2. Modernizacja obecnej lub budowa nowej <b>strony internetowej partnerstwa</b>. Prawo unijne wymogło nowelizację prawa</li> </ol>



krajowego, a tym samym wymusza na nas działanie w zakresie dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych (Dz. U. 2019, poz. 848). Ustawa wprowadza obowiązek umieszczania na stronach www deklaracji dostępności. Ponadto określa kompetencje Ministra Cyfryzacji w zakresie monitoringu stron www i aplikacji mobilnych oraz jego zasady. Opisuje procedurę w razie nieprzestrzegania dostępności. Dostępność cyfrowa oznacza zgodność z wymaganiami WCAG 2.1. AA określonych w tabeli załączonej do Ustawy. Biorąc pod uwagę koszt modernizacji ok. 4000,00 zł na rok, proponuje się utworzenie nowej strony na Portalu Publicznych Stron Zatrudnienia, co spowoduje oszczędność środków finansowych w powyższej kwocie. Postanowiono przedstawić sprawę na Zespole koordynacyjnym i rozwoju partnerstwa w dniu 30 marca 2020, z udziałem szefa Zespołu Informatyki WUP Andrzeja Zajączkowskiego.

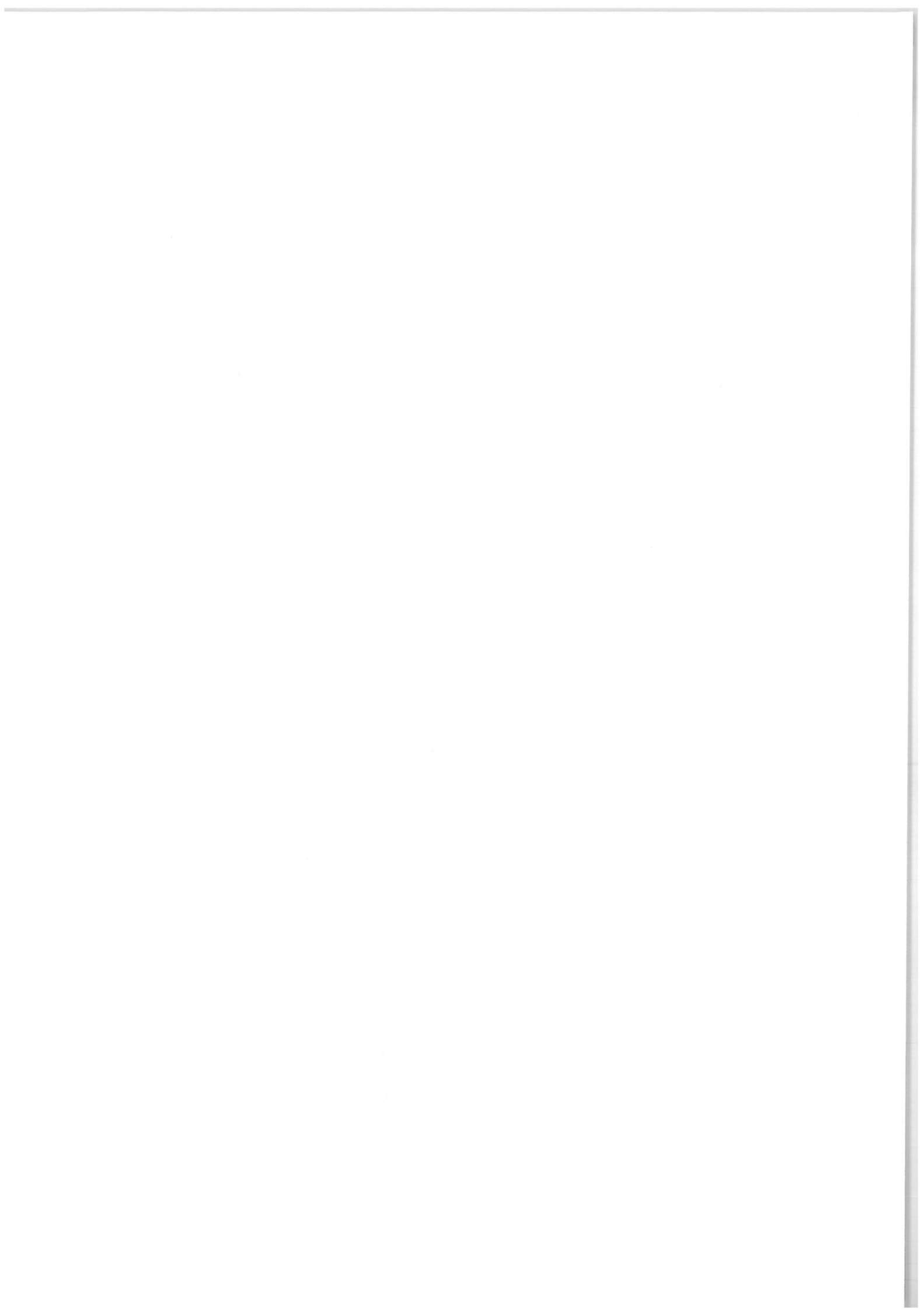
W wyniku dyskusji postanowiono włączyć do planu pracy na 2020:

1. aktualizację zakładki „Przydatne linki”,
2. budowa nowej strony internetowej: inwentaryzacja danych do przeniesienia, budowa i migracja danych.

**AD 3.** Realizując ustalenia z ostatniego spotkania zespołu, szkolenie dla uczestników pt. „**Techniki plastyczne oraz muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego**” prowadziła Bożena Sumińska w dniach 20 i 21 lutego 2020r. Szczegółowy informacja o zajęciach znajduje się w załączniku do raportu.

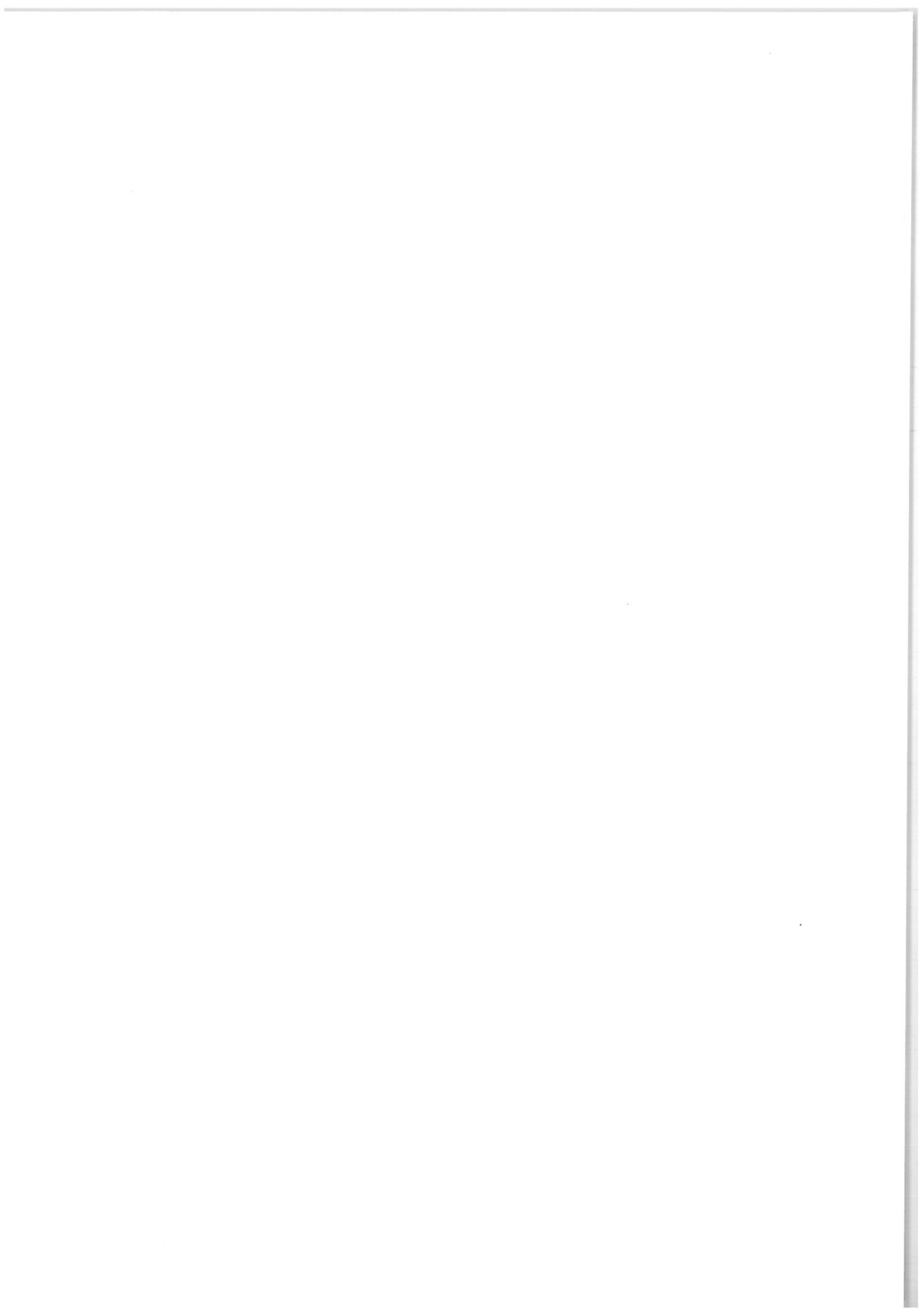
**AD 4.** Ponadto:

- Aneta Janecka mówiła o środkach, które w przyszłości zostaną skierowane do młodzieży w ramach EFS, Lubuskiej Akademii Rozwoju, przekazywaniu tekstów do biuletynu elektronicznego i Facebook” WUP.
- Ustalono termin wręczenia podziękowania za aktywną pracę na rzecz Forum dla L. Smoły w dniu 28 kwietnia 2020r.
- Na pytanie zgłoszone przez R. Kardowskiego w jaki sposób będziemy się kontaktowali z członkami FPZ padły propozycje: utworzenie grupy na Facebook Messenger i dotychczasowa forma – poczta elektroniczna (e-mail), która sprawdziła się. W drugim dniu spotkania Basia Matusik zaapelowała, aby nie tworzyć nowej formy komunikacji, bowiem dotychczasowa sprawdziła się. Wobec powyższego sprawa zostanie przekazana do decyzji Zespołu koordynacyjnego na spotkaniu w dniu 30 kwietnia 2020.
- W czerwcu 2020 planowane jest spotkanie integracyjne zespołu wraz rodzinami na spływie kajakowym w Cigacicach. Szczegóły przedstawione zostaną na spotkaniu kwietniowym.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Następne spotkanie zespołu: 28 kwietnia 2020r.</u> w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej_w Zielonej Górze</li> </ul>
<b>Załączniki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>lista obecności</i></li> <li>2. <i>program spotkania</i></li> <li>3. <i>informacja o szkoleniu pt. „Techniki plastyczne oraz muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego”</i></li> </ol>
<b>Protokół sporządził</b>	<i>Bożena Sumińska, Roman Kardowski</i>

## NOTATKI



## PROGRAM

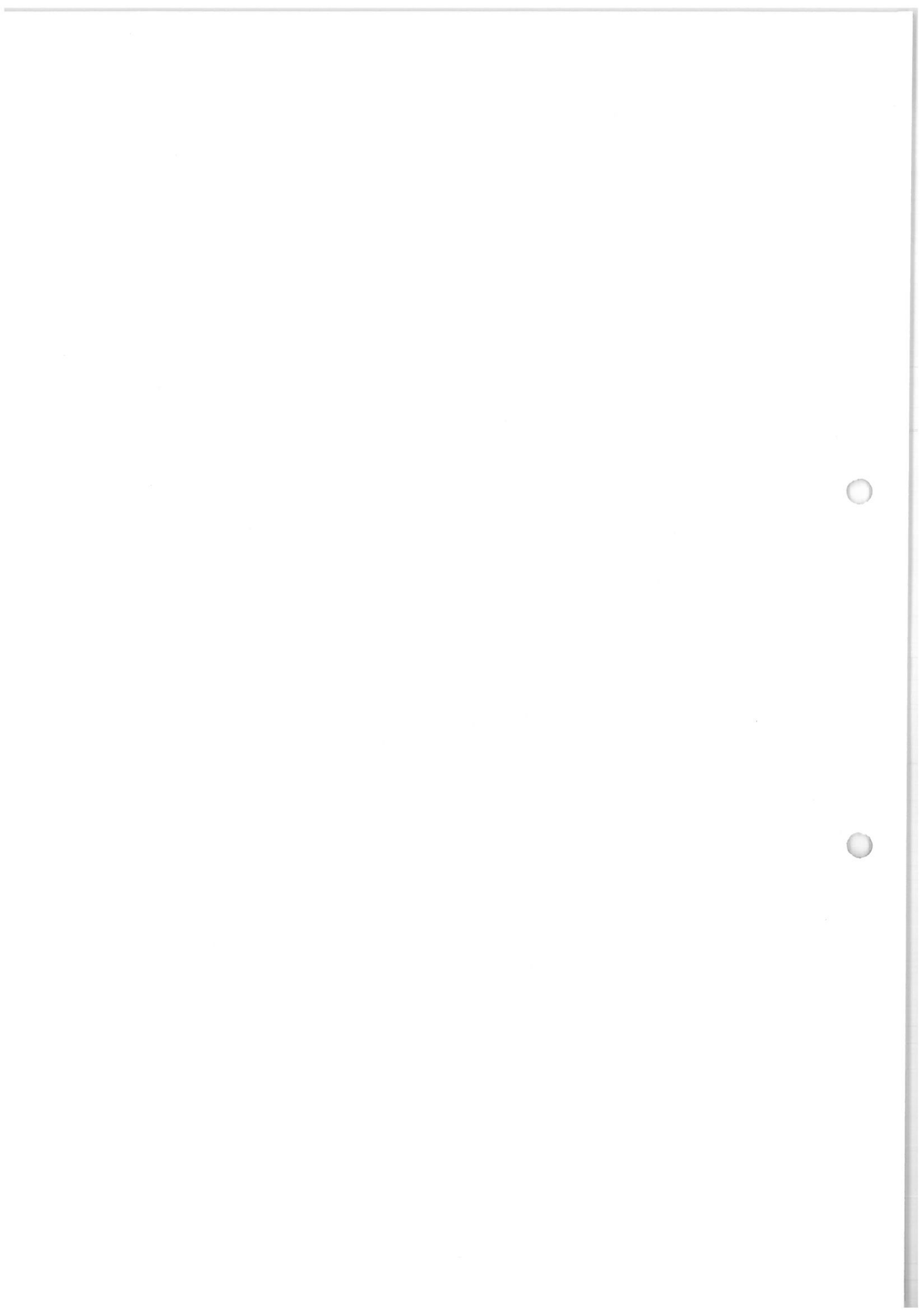
Zespół: ds. promocji Forum Poradnictwa Zawodowego Województwa Lubuskiego

Miejsce spotkania: **O/WUP w Gorzowie Wielkopolskim**

Data: **20-21 lutego 2020r.**

Godzina: **10<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>**

<i>Tematyka</i>	<i>Sprawy</i>	<i>Referujący</i>
Podsumowanie 2019r.	Realizacja planu	Liderzy
Plan na 2020 rok	Zgłoszenie propozycji do planu	Partnerzy
Szkolenie członków zespołu	Szkolenie dla uczestników zespołu pt. „Techniki plastyczne i muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego”	B. Sumińska
Wolne wnioski	- podziękowanie za pracę na rzecz Forum dla Lili Smoły - termin następnego spotkania .....	Partnerzy



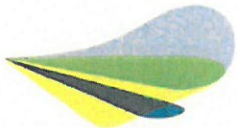




**LISTA OBECNOŚCI**  
na spotkaniu zespołu ds. promocji partnerstwa  
Forum Poradnictwa Zawodowego Województwa Lubuskiego  
20 lutego 2020r. w OWUP w Gorzowie Wielkopolskim

L.p.	Imię i nazwisko	Podpis
1	Justyna Kraneć	Kraneć
2	Oneta Janicka	Janicka
3	BARBARA MATUSIK	Matyja
4	Marek Śleswicki	Śleswicki
5	Anna Smykajda-Mexyńska	Anna Smykajda
6	Janusz Trzaski	Trzaski
7	Anna Krawiec	Krawiec
8	Bożena Świrski	Świrski
9		
10		
11		
12		
13		
14		

0/0



Lubuskie

Wojewódzki Urząd Pracy  
w Zielonej Górze



**LISTA OBECNOŚCI**

na spotkaniu zespołu ds. promocji partnerstwa

Forum Poradnictwa Zawodowego Województwa Lubuskiego

21 lutego 2020r. w O/WUP w Gorzowie Wielkopolskim

L.p.	Imię i nazwisko	Podpis
1	Henryk Puciel	Henryk Puciel
2	Wojciech Piereon	Wojciech Piereon
3	Bogusław Jurek	B. Jurek
4	Barbara Malach	Barbara Malach
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

ul. Wyspiańskiego 15  
65-036 Zielona Góra  
tel. centrala: +48/68/456 56 00  
fax +48/68/327 01 11  
tel. +48/68/325 56 95  
tel. +48/68/456 56 10  
wup@wup.zgora.pl  
www.wup.zgora.pl

Oddział Zamiejscowy  
66-400 Gorzów Wlkp.  
ul. Kombatantów 34  
tel. +48/95/720 70 14  
fax +48/95/722 38 68  
gorzow@wup.zgora.pl



W dniach 20 i 21 lutego b.r. w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim odbyło się spotkanie Zespołu ds. Promocji połączone ze szkoleniem „**Techniki plastyczne oraz muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego**”.

Podczas dwudniowego szkolenia poznaliśmy przyczyny wypalenia zawodowego, jego skutki oraz sposoby radzenia sobie z problemem, z którym borykają się nie tylko starsi pracownicy, ale również młodzi. Każdy z nas ma swój sposób odreagowania trudów pracy i dnia codziennego. Jedni słuchają muzyki, inni spędzają czas na siłowni, a jeszcze inni czytają książki. Podczas wspólnych rozmów i ćwiczeń doszliśmy do wniosku, iż ludziom, którzy posiadają pasje czy hobby, łatwiej jest poradzić sobie ze stresem, a w konsekwencji z wypaleniem zawodowym.



Jedną z podstawowych zasad zdrowego funkcjonowania w pracy jest osiągnięcie równowagi między pracą a życiem prywatnym. Nadmiar pracy (nawet najbardziej lubianej), konflikty, brak docenienia, brak poczucia własnej wartości w konsekwencji mogą doprowadzić do zniechęcenia, problemów ze zdrowiem, stresu i wypalenia. A co z technikami plastycznymi? Otóż szkolenie pokazało, że sztuka, muzyka mogą znacznie złagodzić nasz stres. Podczas tego krótkiego czasu, mogliśmy skupić się na sobie, na własnych odczuciach, emocjach i wyrażaniu radości

z wykonanych prac. Rozmowa, wymiana poglądów czy rywalizacja podczas ćwiczeń, to antidotum na złe samopoczucie, wyczerpanie i zniechęcenie.

Oto kilka wypowiedzi, które można przeczytać z ankiet ewaluacyjnych:

„Swoboda komunikacji i przekazu, dyskretne moderowanie zajęćami potwierdzały profesjonalizm i pasję wykonywania zawodu przez prowadzącego” „Świetne zajęcia”, „Otwartość, ciepło, serdeczność prowadzącej, pozwala pogłębić relacje



między uczestnikami, znakomite przygotowanie merytoryczne i narzędziowe”, „Zajęcia skłaniają do refleksji oraz spojrzenia na własne życie oraz przyszłość”, „Zajęcia prowadzone bardzo sprawnie, w odpowiednim tempie. Prowadząca z dużym wyczuciem potrafiła zmotywować uczestników do

Załącznik do raportu ze spotkania Zespołu ds. promocji FPZ w dniach 20 – 21 lutego 2020r.



aktywnej pracy i autorefleksji. Umiejętności manualne, kompetencja, prowadzącej, przygotowane materiały dydaktyczne stanowiły ogromną wartość szkolenia”.

Dziękuję wszystkim uczestnikom za uczestnictwo, zaangażowanie, zapał i obecność.

Bożena Sumińska – lider zespołu i doradca zawodowy

