

# Zapraszamy do udziału w bezpłatnym projekcie szkoleniowym

**Zapraszamy do udziału w bezpłatnym projekcie szkoleniowym współfinansowanym przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego skierowanym do pracujących kobiet, mieszkanek województwa podlaskiego, które ukończyły 45 rok życia.**

15 pracujących kobiet z każdego z następujących powiatów (Bielsk Podlaski, Hajnówka, Siemiatycze) będzie miało okazję skorzystać ze szkoleń komputerowo-językowych organizowanych w ramach projektu „Kobieta pracująca”. Oprócz tego panie dowiedzą się w jaki sposób zadbać o własny wizerunek wykorzystując techniki autoprezentacji, zasady doboru stroju, makijażu, odpowiednich zachowań. Poznają skuteczne metody komunikacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem. Poznają swoje moce strony i wspólnie z doradcą zawodowym opracują indywidualny plan rozwoju.

## Opis projektu

Pierwsze zajęcia rozpoczną się już w kwietniu 2010 r. Każda z osób zakwalifikowanych do projektu przejdzie ścieżkę szkoleniową, na którą składają się:

- **Warsztaty interpersonalne** (16 h)- rozpoczynają się w kwietniu 2010 r. (sobota, niedziela) w ośrodku wypoczynkowym na terenie województwa podlaskiego, w programie: zajęcia z komunikacji, asertywności, sposobów radzenia sobie ze stresem, integracja uczestniczek.
- **Szkolenia z podstaw obsługi komputera** (60 h) i **podstaw jęz. angielskiego** (60 h) – rozpoczynają się w kwietniu/maju 2010 r., organizowane będą 2 razy w tygodniu, po godzinach pracy (16:30-19:45).
- **Zajęcia grupowe z autoprezentacji, wizażu, savoir-vivre** (8 h)
- **Doradztwo zawodowe** (2 h/os)

Wszystkie zajęcia (poza warsztatami interpersonalnymi) organizowane będą na terenie poszczególnych powiatów.

## Rekrutacja do projektu:

W procesie rekrutacji mogą wziąć udział wszystkie mieszkanki ww. powiatów, które ukończyły 45 rok życia, zatrudnione na podstawie umowy o pracę, umowy zlecenia, umowy o dzieło itp.

Warunkiem udziału w projekcie jest dostarczenie osobiście, przesłanie pocztą lub faksem kompletnego zgłoszenia (wypełnionego formularza zgłoszeniowego wraz informacją o zatrudnieniu, oświadczenia o spełnianiu kryteriów projektu, oświadczenia o zgodzie na przetwarzanie danych osobowych oraz ksero dowodu osobistego) na adres biura projektu:

## Biuro projektu:

**RCS sp. z o.o.**

**Ul. Spółdzielcza 8, 15-441 Białystok**

**Tel./fax. 85/ 653 72 21, 85/748 23 46**

**www.rcs-hr.pl**

W procesie rekrutacji pierwszeństwo będą miały kobiety, które nie korzystały w ciągu ostatnich 2 lat ze szkoleń komputerowych lub językowych oraz posiadają co najwyżej średnie wykształcenie, pozostałe uczestniczki, nie spełniające ww. kryterium zostaną zakwalifikowane na podstawie kolejności zgłoszeń.

Formularze zgłoszeniowe wraz z pozostałymi dokumentami można pobrać ze strony internetowej [www.rcs-hr.pl](http://www.rcs-hr.pl) lub uzyskać bezpośrednio w Biurze projektu.

## Spotkania informacyjne dotyczące projektu „Kobieta pracująca”:

17.03.2010r. - Bielsk Podlaski - godz. 10.00

18.03.2010r. - Siemiatycze - godz. 10.00 - Oddział ZR Podlaskiego NSZZ "Solidarność" - ul. Pałacowa 19;

18.03.2010r. - Hajnówka - godz. 16.00 - Zakłady Maszynowe HAMECH - ul. Armii Krajowej 3