



PROGRAM SZKOLEŃ DLA MIGRANTEK „PIERWSZE KROKI NA POLSKIM RYNKU PRACY”

Produkt powstał w ramach „Inkubator Inicjatyw Migranckich”, projekt „Małe Wielkie Zmiany – sieć rozwoju innowacji społecznych” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

UZASADNIENIE

Niniejszy Program został opracowany na podstawie diagnozy potrzeb migrantek, obywaterek Ukrainy mieszkających w Polsce, która została przeprowadzona w styczniu 2019 roku. Diagnoza polegała na indywidualnych rozmowach z migrantkami, które zgłosiły się do programu wsparcia. Były to kobiety-migrantki z Ukrainy, które są żonami przyjeżdżających do Polski specjalistów wysokokwalifikowanych i które, posiadając wysokie kwalifikacje, mają trudności ze znalezieniem pracy w Polsce oraz z realizacją własnego potencjału.

W trakcie diagnozy wskazano następujące problemy, które warto uwzględnić w programie szkoleń:

- brak podstawowej wiedzy z zakresu prawa pracy, praw i obowiązków pracodawcy i pracownika,
- brak wiedzy o rynku pracy w Polsce, w jaki sposób i gdzie można poszukiwać pracodawców, ofert pracy,





- niedostateczna znajomość języka polskiego, zwłaszcza języka, którym się posługuje na miejscu pracy oraz języka biznesowego;
- problem z określeniem nowej ścieżki zawodowej i pierwszymi krokami na polskim rynku pracy,
- brak znajomości jak zaprezentować się i jak o sobie mówić na rozmowach kwalifikacyjnych oraz zasad pisania CV oraz Listu Motywacyjnego;
- brak wiary we własne możliwości i lęki przed oceną ze strony pracodawcy i nowego otoczenia.

Na podstawie zdiagnozowanych problemów opracowany został niniejszy program szkoleń „Pierwsze kroki na polskim rynku pracy”, który będzie odpowiedzią na problemy doświadczane przez adresatki w obszarze aktywności zawodowej w Polsce.

PROGRAM SZKOLEŃ

- **Warsztat „Jak zrealizować swój potencjał i radzić sobie ze stresem?”**

Z diagnozy wynika, że migrantki przeżywają duży stres związany z koniecznością poszukiwania pracy w innym kraju i w języku, który nie jest ich językiem ojczystym. One potrzebują wsparcia w tym zakresie. Dane szkolenie powinno wesprzeć je w radzeniu sobie ze stresem i nowymi wyzwaniami w innym kraju. Szkolenie jest prowadzone przez doświadczonego/ną szkoleniowca.

Program szkolenia:

1. Prezentacja uczestników: imię + parę słów o sobie + oczekiwania
2. Sporządzenie kontraktu
3. Ćwiczenia integracyjne: Imiona w kręgu, „Harmonijka”.
4. Stres – z czym kojarzy się to słowo? (praca indywidualna)
5. Czynniki wywołujące stres (praca indywidualna i grupowa. Ćwiczenie ma na celu określenie przez każdą z uczestniczek, jakie sytuacje i czynniki powodują u niej stres, a następnie podzielenie ich wg kategorii).





6. Sylwetka człowieka – co się dzieje w ciele, emocjach, myślach? (ćwiczenie indywidualne, mające na celu zdanie sobie sprawy, w jakich obszarach naszego ciała oraz w jaki sposób w umyśle oraz emocjach objawia się stres u każdej z uczestniczek).
7. Nasze sposoby radzenia sobie ze stresem (praca indywidualna oraz dyskusja w parach).
8. Techniki radzenia sobie ze stresem:
 - a. Pranayama - ćwiczenia oddechowe z jogi
 - b. Wizualizacja z muzyką
 - c. Oddychanie – wraz z wdechem wyobrażamy sobie, że wdychamy kompetencję, cechę, która jest nam w danym momencie potrzebna
 - d. Oddychanie brzuchem – ćwiczenie z balonikami
 - e. Trening autogenny Shultza
 - f. MBSR – redukcja stresu poprzez uważność
9. Zareklamować siebie jako dobrego pracownika (praca indywidualna oraz w parach)
10. Moje zasoby, mocne strony – praca indywidualna.
11. List wdzięczności do samej siebie
12. Podsumowanie – z czym każda z uczestniczek kończy warsztat.

Czas trwania: 8 godzin

Wymagania techniczne: duża sala na minimum 15-20 osób, projektor, laptop, głośniki, flipchart, papier do flipcharta, markery, papier dla pisania dla uczestniczek, materiały pomocnicze, teczki na materiały szkoleniowe.

- **Warsztat „CV i list motywacyjny”**

Migrantki z Ukrainy funkcjonowały na rynku pracy w Ukrainie, i nie posiadają wiedzy na temat jak funkcjonuje Polski rynek pracy i jakimi regułami się kieruje. Istnieją odmienności w zasadach pisania listów motywacyjnych oraz struktury i wyglądu CV. Dla migrantek nie tylko język stanowi problem, jeśli chodzi o samodzielne przygotowanie tych dokumentów,





ale i znajomość zasad. Takie szkolenie ma za zadanie przybliżyć migrantkom zasady sporządzania takich dokumentów, ale też zasady autoprezentacji w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Ważne są też kwestie związane z tym jak powinno się pisać do potencjalnego pracodawcy, jak powinien wyglądać nasz adres mailowy, załączona fotografia, itd.

Program szkolenia:

1. Profile zawodowe
2. Rodzaje CV
3. Główne elementy CV
4. Ćwiczenie: sporządzenie swojego CV
5. List Motywacyjny
6. Struktura listu motywacyjnego
7. Wzór listu motywacyjnego
8. Ćwiczenie: napisanie listu motywacyjnego

Czas trwania: 8 godzin

Wymagania techniczne: duża sala na minimum 15-20 osób, projektor, laptop, głośniki, flipchart, papier do flipcharta, markery, papier dla pisania dla uczestniczek, materiały pomocnicze, teczki na materiały szkoleniowe, post-ity.

- **Warsztat „Moja mapa kompetencji - jak odnaleźć swój potencjał”**

Migrantki z Ukrainy funkcjonowały na rodzimym rynku pracy i znajome są z jego regułami i kompetencjami, które im są potrzebne na tym rynku pracy. Przyjeżdżając do Polski wchodzi na inny rynek pracy z innymi regułami i wymaganiami wobec pracowników. Adresatki naszego projektu, ponieważ posiadają wykształcenie w innym kraju lub zawody, dostęp do których w Polsce jest ograniczony, albo wymaga nostryfikacji dyplomów oraz dodatkowej edukacji, często decydują się na zmianę zawodu. W związku z tym potrzebują wsparcia w zbadaniu swoich kompetencji oraz wyznaczenia nowych możliwości karierowych w Polsce.





W tym zadaniu ma pomóc warsztat z wyznaczenia kompetencji oraz potencjału uczestniczek naszego projektu.

Program szkolenia:

1. Ćwiczenie: w którym miejscu znajdujesz się teraz.
2. Piramida kariery
 - a. Poznaję i odkrywam samego siebie
 - b. Planowanie kariery zawodowej
 - c. Zawód... Jak łatwo powiedzieć
 - d. Przygotowanie do spotkania z pracodawcą
 - e. Ja i pracodawca – rozmowa kwalifikacyjna
3. Kwalifikacje i kompetencje
4. Dopasowanie się do rynku pracy
5. Ćwiczenie dotyczące wartości ważnych dla uczestniczek w danym momencie.
6. Ćwiczenie relaksacyjne „Latający dywan”
7. Ćwiczenie oddechowe z balonami
8. Informacja o wiarygodnych stronach dla poszukiwania pracy w Polsce:

Czas trwania: 8 godzin

Wymagania techniczne: duża sala na minimum 15-20 osób, projektor, laptop, głośniki, flipchart, papier do flipcharta, markery, papier dla pisania dla uczestniczek, materiały pomocnicze, teczki na materiały szkoleniowe, post-ity, maty dla ćwiczeń relaksacyjnych.

- **Warsztat „Legalizacja pracy i pobytu w Polsce”**

Cudzoziemcy i cudzoziemki mają istotne ograniczenia jeśli chodzi o funkcjonowanie na rynku pracy. Muszą oni posiadać zezwolenie na pracę i pobyt, żeby móc legalnie pracować w Polsce. Istnieją też grupy cudzoziemców zwolnionych z obowiązku posiadania zezwolenia na pracę, ale tym niemniej, muszą przebywać w Polsce legalnie. Reguły te są skomplikowane





i cudzoziemcy i cudzoziemki często gubią się w nich i potrzebują wsparcia w tym zakresie. Często też kobiety-migrantki posiadają dzieci, które też muszą przebywać w Polsce legalnie oraz uczęszczać do szkół lub przedszkoli. W związku z tym, zdiagnozowaliśmy potrzebę w przeprowadzeniu szkolenia z zakresu legalizacji pracy i pobytu, żeby wzmocnić adresatki projektu wiedzą na temat ich praw i obowiązków.

Program szkolenia:

W trakcie szkolenia powinny zostać omówione następujące kwestie.

Kto jest cudzoziemcem w Polsce?

Zgodnie z polskim prawem cudzoziemiec jest osobą, która nie ma obywatelstwa polskiego.

Są oni podzieleni na:

1. Obywateli Unii Europejskiej i Europejskiego Obszaru Gospodarczego - Ustawa z dnia 14 lipca 2006r. o wjeździe na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, pobycie oraz wyjeździe z tego terytorium obywateli państw członkowskich Unii Europejskiej i członków ich rodzin (Dz. U. Nr 144, poz. 1043 z późn. zmianami) wraz z aktami wykonawczymi.
2. Obywateli „państw trzecich” - Ustawa z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach

Obywatele „państw trzecich” (krótkoterminowy pobyt do 3 miesięcy):

- I. Ruch bezwizowy (dla obywateli Ukrainy - od czerwca 2017 r.) - pobyt w Polsce do 90 dni (+ niuanse w zależności od kraju)
- II. Wiza Schengen (typ C) - wydawana w przypadkach, gdy planowany okres pobytu na terytorium państw członkowskich Schengen nie przekracza 90 dni w każdym okresie 180-dniowym.

Zasady przebywania w Polsce podczas wizyt krótkoterminowych:

Cudzoziemiec musi spełniać następujące wymagania:

- mieć ważny paszport





- być w stanie potwierdzić cel i okoliczności planowanego pobytu + mieć wystarczającą ilość pieniędzy dla utrzymania siebie w tym okresie
- nie może być na liście osób, którym odmówiono wjazdu (wpis do Systemu Informacyjnego Schengen)
- nie może znajdować się na liście osób, niosących zagrożenie dla porządku publicznego, bezpieczeństwa wewnętrznego lub stosunków międzynarodowych jakiegokolwiek państwa członkowskiego strefy Schengen.

Pobyt dłuższy niż trzy miesiące:

1. Wiza kategorii D

2. Karta pobytu jest dokumentem legalizacyjnym i wydawana cudzoziemcom udzielanym w Polsce:

- zezwolenie na pobyt czasowy,
- zezwolenie na pobyt stały,
- zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego Unii Europejskiej,
- zezwolenie na pobyt ze względów humanitarnych,
- ochrona międzynarodowa (status uchodźcy lub ochrona uzupełniająca).

Podstawy udzielenia zezwolenia na pobyt czasowy:

1. Podjęcie lub kontynuacja pracy na terytorium Polski;
2. Wykonywanie pracy w zawodzie wymagającym wysokich kwalifikacji (co oznacza wykonywanie pracy w zawodzie wymagającym wysokich kwalifikacji?);
3. Wykonywanie pracy przez cudzoziemca delegowanego przez pracodawcę zagranicznego do Polski;
4. Prowadzenie działalności gospodarczej w Polsce;
5. Podjęcie lub kontynuacja studiów w Polsce;
6. Odbycie kursu przygotowawczego do podjęcia nauki na studiach licencjackich, magisterskich, albo doktoranckich w języku polskim;
7. Prowadzenie badań naukowych w Polsce;





8. Przyjazd do członków rodziny obywatela Polski lub członka rodziny cudzoziemca;
9. Bycie ofiarą handlu ludźmi, która przebywa w Polsce, podejmuje współpracę z organami prowadzącymi postępowanie w sprawie zwalczania handlu ludźmi oraz, która zerwała kontakty z osobami podejrzanymi o handel ludźmi;
10. Zamiar dołączenia członka rodziny do obywatela państwa członkowskiego UE, państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) lub Konfederacji Szwajcarskiej zamieszkującego w Polsce;
11. Bycie niepełnoletnim dzieckiem cudzoziemca, który przebywa w Polsce na podstawie wizy krajowej lub zezwolenia na pobyt czasowy, jeżeli dziecko urodziło się w okresie ważności tej wizy krajowej lub zezwolenia na pobyt czasowy;
12. Bycie małoletnim dzieckiem cudzoziemca będącym małżonkiem obywatela Polski i posiadającego zezwolenie na pobyt czasowy wydane dla członka rodziny obywatela Polski;
13. Inne, ważne okoliczności, których istnienie zostanie udowodnione.

Zezwolenie na czasowy pobyt w celu pracy:

1. Formalności:

- Kwestionariusz
- Załącznik nr 1
- Zdjęcie
- Kserokopie paszportu
- Potwierdzenie płatności

2. Dokumenty potwierdzające okoliczności określone w formularzu wniosku:

- 1) ubezpieczenie zdrowotne
- 2) przedstawić dokumenty poświadczające posiadanie źródła stabilnego i regularnego dochodu wystarczające na pokrycie kosztów utrzymania siebie i członków rodziny pozostających na jego utrzymaniu;
- 3) dokumenty potwierdzające posiadanie zapewnionego miejsca zamieszkania;





- 4) informację starosty dotyczącą wyniku testu rynku pracy lub dokumenty potwierdzające zwolnienie z obowiązku posiadania zezwolenia na pracę;
- 5) rozliczenie podatkowe np. PIT składany do urzędu skarbowego;
- 6) zaświadczenie o niezaleganiu w podatkach

Zezwolenie na pobyt stały

Zezwolenie na pobyt stały może otrzymać cudzoziemiec, który:

1. jest dzieckiem cudzoziemca, który ma w Polsce zezwolenie na pobyt stały lub zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE i jest pod jego opieką rodzicielską, i który:
 - a) urodził się już po tym, jak jego rodzic otrzymał w Polsce zezwolenie na pobyt stały lub zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE lub
 - b). urodził się w okresie ważności zezwolenia na pobyt czasowy posiadanego przez jego rodzica,
2. jest dzieckiem obywatela polskiego i pozostaje pod jego opieką rodzicielską,
3. jest osobą polskiego pochodzenia i zamierza osiedlić się w Polsce na stałe,
4. pozostaje w uznawanym przez prawo polskie związku małżeńskim zawartym z obywatelem Polski przez co najmniej 3 lata przed złożeniem wniosku o zezwolenie na pobyt stały i bezpośrednio przed złożeniem tego wniosku mieszkał w Polsce nieprzerwanie przez co najmniej 2 lata na podstawie zezwolenia na pobyt czasowy wydanego na podstawie małżeństwa z obywatelem Polski lub na podstawie uzyskania statusu uchodźcy, ochrony uzupełniającej lub zgody na pobyt ze względów humanitarnych,
5. jest ofiarą handlu ludźmi i:
 - a). mieszkał w Polsce bezpośrednio przed złożeniem wniosku przez okres nie krótszy niż 1 rok na podstawie zezwolenia na pobyt czasowy wydawanego cudzoziemcom będącym ofiarami handlu ludźmi,
 - b). współpracował z organami ścigania w postępowaniu karnym;





- c). ma uzasadnione obawy przed powrotem do państwa pochodzenia, potwierdzone przez prokuratora prowadzącego postępowania w sprawie,
6. bezpośrednio przed złożeniem wniosku o udzielenie zezwolenia na pobyt stały mieszkał w Polsce nieprzerwanie przez okres nie krótszy niż 5 lat na podstawie statusu uchodźcy, ochrony uzupełniającej lub zgody na pobyt ze względów humanitarnych,
7. bezpośrednio przed złożeniem wniosku o udzielenie zezwolenia na pobyt stały mieszkał w Polsce nieprzerwanie przez okres nie krótszy niż 10 lat na podstawie zgody na pobyt tolerowany udzielonej w przypadku:
- a). jeżeli zobowiązanie do powrotu cudzoziemca może nastąpić jedynie do państwa, w którym:
- zagrożone byłoby prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa osobistego lub
 - cudzoziemiec mógłby zostać poddany torturom albo nieludzkiemu lub poniżającemu traktowaniu albo karaniu, lub
 - cudzoziemiec mógłby być zmuszony do pracy, lub
 - cudzoziemiec mógłby być pozbawiony prawa do rzetelnego procesu sądowego albo być ukarany bez podstawy prawnej
- b). zobowiązanie do powrotu cudzoziemca może nastąpić jedynie do państwa, do którego wydanie go jest niedopuszczalne na podstawie orzeczenia sądu albo z uwagi na rozstrzygnięcie Ministra Sprawiedliwości o odmowie wydania cudzoziemca,
8. udzielono mu w Polsce azylu, lub
9. posiada ważną Kartę Polaka i zamierza osiedlić się w Polsce na stałe.

Podstawowy zestaw dokumentów niezbędny do złożenia kompletnego wniosku o zezwolenie na pobyt stały:

1. wypełniony wniosek o udzielenia zezwolenia na pobyt stały (wniosek jest dostępny);
2. 4 aktualne fotografie;
3. ważny paszport zagraniczny do wglądu;





4. dokumenty niezbędne do potwierdzenia danych zawartych we wniosku i okoliczności uzasadniających ubieganie się o udzielenie zezwolenia na pobyt stały;
5. dowód opłacenia opłaty skarbowej.

Czas trwania: 3 godziny

Wymagania techniczne: sala na ok. 15-20 osób, projektor, laptop, głośniki, flipchart, papier do flipcharta, markery, papier dla pisania dla uczestniczek, materiały pomocnicze, teczki na materiały szkoleniowe.

- **Szkolenia z języka polskiego biznesowego.**

Szereg badań, w tym też przeprowadzonych przez Fundację „Nasz Wybór” oraz diagnoza w niniejszym projekcie wskazują na barierę językową wśród migrantek z Ukrainy, która uniemożliwia im znalezienie pracy zgodnie z kompetencjami lub ogranicza możliwości awansu zawodowego. Adresatki projektu najczęściej władają językiem na dobrym poziomie, lecz odczuwają barierę w posługiwaniu się nim lub znają Polski na podstawowym poziomie, co uniemożliwia im funkcjonowanie na rynku pracy. Ogranicza to zwłaszcza możliwość znalezienia pracy wysokokwalifikowanej, pomimo posiadania wyższego wykształcenia i niezbędnych kwalifikacji. W związku z tym, konieczne są szkolenia z języka polskiego na poziomie podstawowym oraz zaawansowanym, ale skierowane na funkcjonowanie na rynku pracy oraz w środowisku firm i korporacji. Szkolenia będą dotyczyć: prezentacji siebie na rozmowie kwalifikacyjnej, wypełniania formularzy, samodzielnego przygotowania CV, wymiany mailowej z potencjalnymi pracodawcami, przygotowania i opracowanie listu motywacyjnego, poszukiwania ofert pracy i zgłoszenia swojej oferty, kontaktów z pracodawcą, formy zatrudniania i język umów, działalności gospodarczej, słownictwa biznesowego dotyczącego prowadzenia własnej działalności gospodarczej, komunikacji w miejscu pracy.





Szkolenie: SZKOLENIE Z POLSKIEGO JĘZYKA BIZNESOWEGO. CZĘŚĆ 1

Program szkolenia:

1. Prezentacja: Kim jestem? Skąd jestem? Dane osobowe – wypełnianie formularzy osobowych.
2. Curriculum vitae – ważny dokument dla pracodawcy. Moje kwalifikacje zawodowe.
Przygotowanie własnego CV w języku polskim.
3. List motywacyjny jako przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej z potencjalnym pracodawcą. Przygotowanie i opracowanie listu motywacyjnego w języku polskim. Uzasadnienie wyboru danego pracodawcy i charakteru pracy.
4. Poszukiwanie pracy:
 - urząd pracy – rejestracja, dostępność do banku informacji i szkoleń
 - ogłoszenia o pracę w prasie codziennej
 - Internet
 - aplikacjeOdpowiedzi na oferty pracy.
5. Kontakt z potencjalnym pracodawcą:
 - rozmowa telefoniczna: informacje wstępne o sobie, umawianie się na spotkanie
 - kontakt mailowy: wymogi formalne listu elektronicznego (nagłówki, zwroty do adresata na początku i na końcu listu, użycie dużych liter w zwrotach do adresata, prawidłowe użycie akapitów)
 - rozmowa bezpośrednia (Interview): zachowania językowe, niezbędne zwroty.
Ważne pytania – formułowanie pytań do osoby rekrutującej.
6. Różne formy zatrudnienia – wady i zalety pracy etatowej i na własny rachunek.
Wypowiedzi różnych osób inspiracją do dyskusji.
7. Praca czasowa – przymus czy własny wybór? Omówienie na przykładzie „AppJobs.com” – aplikacji specjalizującej się w kojarzeniu pracodawców z poszukującymi pracy czasowej.
Dyskusja.





**Małe Wielkie
Zmiany**



8. Podpisujemy umowę o pracę ze zrozumieniem. Poznanie ważnych sformułowań zawartych w umowach o pracę.
9. Działalność gospodarcza pod własnym szyldem czy franczyza? Słownictwo biznesowe dotyczące prowadzenia własnej firmy.
10. Środowisko pracy. Praca w małej firmie a w praca w korporacji.

Czas trwania: 16 godzin lekcyjnych (12 godzin zegarowych)

Wymagania techniczne: sala na ok. 10 osób, projektor, laptop, głośniki, flipchart, papier do flipcharta, markery, papier dla pisania dla uczestniczek, kopie z materiałami dla nauki języka dla uczestniczek, teczki na materiały szkoleniowe.





Szkolenie: SZKOLENIE Z POLSKIEGO JĘZYKA BIZNESOWEGO. CZĘŚĆ 2

Program szkolenia:

1. Struktura firmy:

- poszczególne działy – czym się zajmują?
- kadra menedżerska – za co są odpowiedzialni?
- organizacja pracy poszczególnych działów
- ewaluacja pracowników
- obowiązujący dress code

Nazwy zawodów i stanowisk w firmie.

2. Reprezentowanie firmy na zewnątrz. Delegacja.

Przygotowanie prezentacji firmy. Opis firmy: jak długo jest na rynku; jej specyfika; w jakiej branży działa; kogo zatrudnia; jakie ma cele i plany rozwoju?

3. Typowy dzień pracy.

Wykonywane czynności w ciągu dnia pracy. Zaplanowane i nagłe polecenia. Praca poza godzinami w biurze i zabieranie pracy do domu. Dyskusja. Użycie czasowników ułomnych: wolno, trzeba, można, należy, powinno się i modalnych: chcieć, musieć, móc, woleć.

4. Kodeks Pracy. Prawa i obowiązki pracodawcy oraz pracownika. Dobre relacje w firmie.

Wstępna leksyka z zakresu prawa pracy.

5. Idealny pracownik i idealny szef. Jacy powinni być?

Słownictwo określające cechy charakteru w odniesieniu do sytuacji zawodowej.

6. Pieniądze rządzą światem. Pieniądz jest wszędzie. Bez pieniędzy ani rusz.

Słownictwo związane z pieniędzmi w różnych sferach gospodarki i sytuacjach (np. w sferze skarbowej: budżet, przychód, dochód, strata). Różne przysłowia i zwroty mówiące o pieniądzach.

7. Bank – zakładanie konta i kredyt bankowy. Czy warto brać kredyt? Za i przeciw. Warunki kredytowania, wkład własny, oprocentowanie, spłata. Leksyka związana z bankiem.

8. Odejście z pracy. Zmiana pracy. Zwolnienie z pracy.

Rozwiązanie umowy o pracę. Wypowiedzenie.





**Małe Wielkie
Zmiany**



- rozmowa z pracodawcą – informacja o odejściu i ewentualne umotywowanie, przedstawienie swoich racji w przypadku zwolnienia
- wypełnianie niezbędnych formularzy

Czas trwania: 16 godzin lekcyjnych (12 godzin zegarowych)

Wymagania techniczne: sala na ok. 10 osób, projektor, laptop, głośniki, flipchart, papier do flipcharta, markery, papier dla pisania dla uczestniczek, kopie z materiałami dla nauki języka dla uczestniczek, teczki na materiały szkoleniowe.

