WAKACYJNA OFERTA ZAJĘĆ GRUPOWYCH W CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ

WOJEWÓDZKIEGO URZEDU PRACY W RZESZOWIE

RZESZÓW

Data	Tematyka zajęć
5 lipca	**Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ** Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.
12 lipca	**Zarządzanie sobą w czasie** Program dotyczy zasad umiejętnego wyznaczanie celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie tzw. pożeraczami czasu.
18 lipca	**Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie** W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.
27 lipca	**Zatrudnienie w Unii Europejskiej** Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

Zainteresowanych prosimy o pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie

KROSNO

Data	Tematyka zajęć
12 lipca	**Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej** Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy - metody komunikacji międzyludzkiej, pomagające w prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.
19 lipca	**Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej** Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Zajęcia przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji oraz znaczenia mowy ciała w komunikacji.
24 lipca	**Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ** Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej. Na diagnozę predyspozycji zapraszamy w szczególności osoby bezrobotne w przedziale wiekowym 30-55 lat, powracające na rynek pracy.
31 lipca	**Wchodzę na rynek pracy** Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Zajęcia przygotowujące uczestników do świadomego i skutecznego poruszania się po rynku pracy, do aktywności i kreatywności w poszukiwaniu pracy oraz sporządzania dokumentów aplikacyjnych.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 13 43 64 917 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie

TARNOBRZEG

Data	Tematyka zajęć
3 lipca	**Warsztaty poszukiwania pracy** Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest zapoznanie z metodami i technikami poszukiwania zatrudnienia, nabywanie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowanie się do rozmowy z pracodawcą.
11 lipca	**Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu.** Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Celem zajęć jest m. in. uświadomienie znaczenia wiedzy, zainteresowań i cech charakteru w wyborze kierunku kształcenia, rozwijanie umiejętności poznawania siebie, zrozumienie motywów swoich wyborów edukacyjnych i zawodowych.
18 lipca	**Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej** Zajęcia przygotowują do efektywnego słuchania i komunikowania się. W programie ćwiczenia, które mają na celu uświadomienie rodzajów i stylów komunikacji.
27 lipca	**ABC Przedsiębiorczości** Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu

PRZEMYŚL

Data	Tematyka zajęć
3 lipca	**Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ** Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.
12 lipca	**Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej** Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.
24 lipca	**Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie** W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.
31 lipca	**Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku** Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących prace, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu.

RZESZÓW

Data	Tematyka zajęć
8 sierpnia	**Narzędzie do badania kompetencji (NBK)** Diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich, przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy poszukiwaniu pracy dostosowanej do posiadania kompetencji oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.
14 sierpnia	**Aktywnie z niepełnosprawnością** Zajęcia informacyjne kierowane do osób zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające.
21 sierpnia	**Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej** Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. Mowy ciała w komunikacji.
30 sierpnia	**Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ** Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

Zainteresowanych prosimy o pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie

KROSNO

Data	Tematyka zajęć
7 sierpnia	**Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej** Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy - metody komunikacji międzyludzkiej, pomagające w prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.
9 sierpnia	**Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu** Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Celem zajęć jest m. in. uświadomienie znaczenia wiedzy, zainteresowań i cech charakteru w wyborze kierunku kształcenia, rozwijanie umiejętności poznawania siebie, zrozumienie motywów swoich wyborów edukacyjnych i zawodowych.
23 Sierpnia	**Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej** Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Zajęcia przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji oraz znaczenia mowy ciała w komunikacji.
30 sierpnia	**Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej** Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy - metody komunikacji międzyludzkiej, pomagające w prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 13 43 64 917 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie

TARNOBRZEG

Data	Tematyka zajęć
8 sierpnia	**Metody i techniki kontroli stresu** Zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. W programie omówienie znaczenia stresu w codziennym życiu, określenie cech osobowości w kontekście reagowania w sytuacjach trudnych, psychotesty określające typ temperamentu. Ocena objawów nasilenia stresu, poznanie strategii radzenia sobie ze stresem.
17 sierpnia	**Jak napisać CV i list motywacyjny?** Zajęcia grupowe, podczas których uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę.
22 sierpnia	**Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ** Chcesz poznać swoje predyspozycje zawodowe oraz określić zainteresowania, by świadomie zaplanować swoją dalszą ścieżkę edukacyjno-zawodową? Wykonaj test zainteresowań zawodowych KZZ, by odkryć swój wewnętrzny potencjał, wybrać odpowiedni kierunek studiów, pokierować swoją karierą zawodową.
29 sierpnia	**Zatrudnienie w Unii Europejskiej** Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach Unii Europejskiej.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu

PRZEMYŚL

Data	Tematyka zajęć
3 sierpnia	**Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku** Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących prace, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.
8 sierpnia	**Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej** Program przygotowuje do efektywnego słuchania, komunikowania się. W programie ćwiczenia mające na celu uświadomienie rodzajów i stylów komunikacji.
14 sierpnia	**Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie** W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.
30 sierpnia	**Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej** Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu.