



Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
ul. 1 Maja 4a, 39-400 Tarnobrzeg
tel. 15 822 15 94 wew. 342

Zajęcia grupowe organizowane w I kwartale 2020 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się po rynku pracy oraz aktywnymi formami poszukiwania zatrudnienia. Uczestnikami zajęć mogą być osoby bezrobotne/poszukujące pracy, uczniowie szkół ponadgimnazjalnych i studenci. Wszystkie usługi Centrum realizowane są bezpłatnie.

Istnieje możliwość przeprowadzenia zajęć dedykowanych – w siedzibie szkoły, pracodawcy, placówki, instytucji. W tej kwestii uprzejmie prosimy o kontakt telefoniczny.

Zapraszamy do korzystania z naszych usług i uczestnictwa w zajęciach! ☺

STYCZEŃ

8 stycznia **Jak napisać CV i list motywacyjny?**

Zajęcia grupowe, podczas których uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 7 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

15 stycznia **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 **do dnia 14 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*



22 stycznia **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.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 21 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

30 stycznia **Praca na Podkarpaciu**

Zajęcia skierowane są do osób chcących podjąć pracę na terenie Województwa Podkarpackiego. Opisują one specyfikę Województwa Podkarpackiego, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji na rynku pracy. Ich celem jest charakterystyka aktualnych i potencjalnych tendencji rozwoju gospodarki i związanych z tym zmian na podkarpackim rynku pracy. Zajęcia mają być też pomocne osobom zainteresowanym podjęciem działalności gospodarczej z uwzględnieniem pozyskania środków na ten cel.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do 29 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

LUTY

5 lutego **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.

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

12 lutego **Jak znaleźć pracę?**

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.



Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 11 lutego** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu

20 lutego **Jak zarządzać sobą w czasie**

Zajęcia dotyczą zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. *pożeraczami czasu*.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 19 lutego** tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu

27 lutego **Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej**

Zajęcia przygotowują do efektywnego słuchania i komunikowania się. W programie ćwiczenia mające na celu uświadomienie rodzajów i stylów komunikacji.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 26 lutego** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu

MARZEC

4 marca **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.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 3 marca** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu

11 marca **Motywuj innych, zmotywuj siebie – warsztaty śmiałego poszukiwania pracy**

Zajęcia dotyczące zagadnienia motywacji, podczas których uczestnicy będą mieli okazję poznać, co ich inspiruje i motywuje do działania. Poprawią również swoje nastawienie do wykonywania zadań, głównie zawodowych. Dzięki licznym ćwiczeniom i testom uczestnicy poznają swój poziom oraz kierunek motywacji, a także zdobędą umiejętność wzmocnienia swojej motywacji.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 10 marca** pod nr tel. 15 822 15 94 wew.

342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu

19 marca **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach Unii Europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 marca** tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

26 marca **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 **do dnia 25 marca** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

Kształcenie – Zawód – Kariera

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy: zawodów przyszłości, najpopularniejszych kierunków studiów, determinantów wyboru zawodu, sytuacji na lokalnym rynku pracy. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

Ustalenie terminu zajęć - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej ul. 1 Maja 4 a lub telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 342