

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. Langiewicza 15, 35-021 Rzeszów

tel. 17 773 70 89, 17 773 70 72; [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)

## Zajęcia grupowe organizowane w II kwartale 2017 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się na 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! ☺

### **KWIECIEŃ**

#### 4 kwietnia **Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.

Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego redagowania życiorysu i listy motywacyjnej w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 31 marca** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

#### 12 kwietnia **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 kontakt **do dnia 10 kwietnia** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

20 kwietnia **Wchodzę na rynek pracy**

Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 kwietnia** pod nr tel. 17 773 70 88,  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie,  
lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

25 kwietnia **Niepełnosprawny na rynku pracy**

Zajęcia informacyjne adresowane do osób niepełnosprawnych zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 21 kwietnia** pod nr tel. 17 773 70 88,  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie,  
lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

## MAJ

11 maja **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 9 maja** pod nr tel. 17 773 70 88,  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie,  
lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

17 maja **Metody i techniki kontroli stresu**

Program obejmuje zapoznanie z objawami stresu, omówieniem przyczyn jego powstawania, a przede wszystkim sposobów efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 15 maja** pod nr tel. 17 773 70 88,  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie,  
lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*



23 maja

### Poszukiwanie pracy przez Internet

Zajęcia grupowe praktycznie przygotowujące do skutecznego poszukiwania zatrudnienia przy wykorzystaniu Internetu. Wskazanie bazy źródeł ofert pracy, możliwości i sposobów zamieszczania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 19 maja** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

30 maja

### 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 kontakt **do dnia 26 maja** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

## CZERWIEC

5-6 czerwca

### Jak znaleźć pracę

Program obejmuje przygotowanie do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest zapoznanie z metodami i technikami poszukiwania zatrudnienia, nabywanie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowanie się do właściwej rozmowy z pracodawcą.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 1 czerwca** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

13 czerwca

### Zarządzanie 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 9 czerwca** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

## SPOTKANIA INFORMACYJNE

*termin ustalany  
na bieżąco* **„Kształcenie – Zawód – Kariera”**

Szczeble aktywnego i świadomego planowania kariery w odniesieniu do aktualnej sytuacji i trendów na rynku pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 17 773 70 88,  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie,  
lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

*termin ustalany  
na bieżąco* **„Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy”**

Poznanie instytucji udzielających wsparcia na rynku pracy, nabycie praktycznej wiedzy nt. ich działalności oraz oferowanych form pomocowych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 17 773 70 88,  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie,  
lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*