

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. 1 Maja 4a, 39-400 Tarnobrzeg

tel. 15 822 15 94 wew. 342, [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)

## Zajęcia grupowe organizowane w II kwartale 2017 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! 😊

### KWIECIEŃ

#### 05 kwietnia **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 04 kwietnia** pod nr tel. 15 822 15 94  
wew. 342*

*osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

#### 19 kwietnia **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 18 kwietnia** pod nr tel. 15 822 15 94  
wew. 342*

*osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

## MAJ

10 maja

### **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 09 maja** pod nr tel. 15 822 15 94  
wew. 342*

*osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

17 maja

### **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 16 maja** tel. 15 822 15 94 wew. 342  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

24 maja

### **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 21 maja** tel. 15 822 15 94 wew. 342  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

## CZERWIEC

06-07 czerwca

### **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.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 05 czerwca** pod nr tel. 15 822 15 94  
wew. 342*

*osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

21 czerwca **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 **do dnia 20 czerwca** pod nr tel. 15 822 15 94  
wew. 342*

*osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

28 czerwca **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach unii europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 27 czerwca** pod nr tel. 15 822 15 94  
wew. 342*

*osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

## **SPOTKANIA INFORMACYJNE**

### **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 w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 342.*