

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

Zajęcia grupowe organizowane w II kwartale 2020 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej 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

1 kwietnia **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 31 marca**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

8 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 7 kwietnia**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

15 kwietnia

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

22 kwietnia

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 21 kwietnia**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

MAJ

6 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 5 maja**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

13-14 maja

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 12 maja**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

20 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 19 maja**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

27 maja

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

CZERWIEC

10 czerwca

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 wzmacniania swojej motywacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 9 czerwca**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

17 czerwca **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**
Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach Unii Europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 16 czerwca**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

24 czerwca **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 23 czerwca**
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

SPOTKANIA INFORMACYJNE

termin ustalany na bieżąco **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*

termin ustalany na bieżąco **Aktywnie z niepełnosprawnością**
Zajęcia informacyjne kierowane do osób zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych.

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