

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
Wojewódzki Urząd Pracy w Rzeszowie

BEZPŁATNA OFERTA NA ŚWIADCZENIE USŁUG PORADNICTWA ZAWODOWEGO SKIEROWANA DO UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH NA ROK SZKOLNY 2023/2024

Dane osoby do kontaktu: **Anna Teodorczyk**

tel.: 17 850 92 76

e-mail: ateodorczyk@wup-rzeszow.pl

adres : ul. Naruszewicza 11

35 – 055 Rzeszów

ZAKRES OFERTY:

BADANIA

Ważne: badanie zainteresowań, predyspozycji i kompetencji zawodowych wykonywane jest po przeprowadzonej rozmowie z doradcą zawodowym.

BADANIE PREDYSPOZYCJI ZAWODOWYCH W OPARCIU O „KWESTIONARIUSZ ZAINTERESOWAŃ ZAWODOWYCH”

- zakres tematyczny: Wykonanie testu „Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych” oraz diagnoza predyspozycji na podstawie uzyskanych wyników.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
(możliwość umawiania grup – do 10 osób)
- czas trwania: pierwsze spotkanie indywidualne lub grupowe – około 1 godziny
(wykonanie testu metodą papierową lub elektroniczną);
drugie spotkanie indywidualne – około 1 godziny
- terminy: do uzgodnienia

BADANIE ZAINTERESOWAŃ ZAWODOWYCH W OPARCIU O „TEST ZAINTERESOWAŃ”

- zakres tematyczny: Wykonanie badania „Test Zainteresowań” oraz diagnoza zainteresowań na podstawie uzyskanych wyników.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat (możliwość umawiania grup – do 10 osób)
- czas trwania: pierwsze spotkanie indywidualne lub grupowe – około 1 godziny (wykonanie testu metodą papierową); drugie spotkanie indywidualne – około 1 godziny
- terminy: do uzgodnienia

BADANIE KOMPETENCJI W OPARCIU O „NARZĘDZIE DO BADANIA KOMPETENCJI”

- zakres tematyczny: Wykonanie testu „Narzędzie do Badania Kompetencji” oraz diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy szukaniu pracy dostosowanej do posiadanych kompetencji oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat (możliwość umawiania grup – do 10 osób)
- czas trwania: pierwsze spotkanie indywidualne lub grupowe – około 1 godziny (wykonanie testu metodą elektroniczną); drugie spotkanie indywidualne – około 1 godziny
- terminy: do uzgodnienia

ZAJĘCIA INFORMACYJNE

- dla uczniów klas III i IV liceum
 - dla uczniów klas IV i V technikum
 - dla uczniów klas III szkoły branżowej I stopnia
 - dla uczniów szkoły branżowej II stopnia
 - terminy zajęć i liczebność grup: do uzgodnienia
 - czas trwania zajęć: 1 godzina lekcyjna
-

1. MATURA! KILKA SŁÓW O MOTYWACJI DO NAUKI

- zakres tematyczny: Zdobycie wiedzy na temat tego, co nas motywuje do działania i osiągnięcia wyznaczonych celów. Jak wzmocnić motywację do realizacji zaplanowanych zadań.

2. MÓJ POTENCJAŁ W WYBORZE ZAWODU

- zakres tematyczny: Uświadomienie roli wiedzy, zainteresowań i cech charakteru w wyborze kierunku kształcenia i przyszłego zawodu.

3. JAK ZAPRZYJAŻNIĆ SIĘ Z RYNKIEM PRACY

- zakres tematyczny: Informacje przydatne w przygotowaniu się do wejścia na rynek pracy - formy wsparcia oferowane przez instytucje działające na rynku pracy

4. ZAPLANUJ SWOJĄ KARIERĘ

- zakres tematyczny: Informacje przydatne w planowaniu kariery zawodowej. Podejmowanie decyzji edukacyjnych i zawodowych w oparciu o własne predyspozycje i czynniki otoczenia, rankingi uczelni i kierunków studiów, wymagania pracodawców na rynku pracy, możliwości wsparcia na rynku pracy

5. KOMPETENCJE, KTÓRE CENIĄ PRACODAWCY

- zakres tematyczny: Zdobycie wiedzy na temat kompetencji niezbędnych podczas szukania zatrudnienia na współczesnym rynku pracy.

6. JAK ZNALEŹĆ PRACĘ CZYLI SKUTECZNE METODY SZUKANIA PRACY

- zakres tematyczny: Zdobycie wiedzy na temat metod, które warto wykorzystać podczas szukania zatrudnienia na współczesnym rynku pracy.

7. MOBILNOŚĆ W OBSZARZE EUROPEJSKIEGO RYNKU – USŁUGI SIECI EURES

- zakres tematyczny: Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

8. PROFESJONALNA AUTOPREZENTACJA PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ

- zakres tematyczny: Przekazanie podstawowej wiedzy w zakresie technik efektywnej autoprezentacji/autokreacji, wywierania pozytywnego wrażenia, umiejętności świadomego kształtowania własnego wizerunku, efektywnego komunikowania się oraz roli i znaczenia mowy ciała.

9. DOKUMENTY APLIKACYJNE MOJĄ WIZYTÓWKĄ

- zakres tematyczny: Poznanie zasad związanych z przygotowaniem profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych (życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego)

10. JAK ZNALEŹĆ CZAS NA TO CO NAJWAŻNIEJSZE

- zakres tematyczny: Zasady umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. pożeraczami czasu.

11. ZNAJDŹ SWÓJ SPOSÓB NA STRES

- zakres tematyczny: Czym jest stres, przyczyny i objawy stresu oraz skuteczne metody i techniki radzenia sobie ze stresem.