

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej  
Wojewódzki Urząd Pracy w Rzeszowie

Rzeszów, 8.09.2020 r.

**BEZPŁATNA OFERTA NA ŚWIADCZENIE USŁUG PORADNICTWA ZAWODOWEGO  
SKIEROWANA DO UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH**

Dane osoby do kontaktu: **URSZULA ADAMCZYK**

Tel.: 17/ 85 09 273

e-mail: [uadamczyk@wup-rzeszow.pl](mailto:uadamczyk@wup-rzeszow.pl)

**ZAKRES OFERTY:**

**BADANIA**

**BADANIE PREDYSPOZYCJI ZAWODOWYCH  
W OPARCIU O „KWESTIONARIUSZ ZAINTERESOWAŃ ZAWODOWYCH”**

- zakres tematyczny: Wykonanie testu „Kwestionariusza 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 bądź grupowe – około 1 godziny  
(wykonanie testu metodą papierową bądź elektroniczną);  
drugie spotkanie indywidualne – około 1 godziny  
(analiza wyników testu)
- terminy: do uzgodnienia
- miejsce spotkania: WUP - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej  
ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów lub na terenie szkoły

## **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.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat  
(możliwość umawiania grup – do 10 osób)
- czas trwania: pierwsze spotkanie indywidualne bądź grupowe – około 1 godziny (wykonanie testu metodą papierową bądź elektroniczną);  
drugie spotkanie indywidualne – około 1 godziny (analiza wyników testu)
- terminy: do uzgodnienia
- miejsce spotkania: WUP - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej  
ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów lub na terenie szkoły

## **ZAJĘCIA INORMACYJNE**

### **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.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

### **DOKUMENTY APLIKACYJNE - MOJA WIZYTÓWKA**

- zakres tematyczny:       Poznanie zasad związanych z przygotowaniem profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych (życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego).
- uczestnicy:               osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup:         do uzgodnienia
- czas trwania:            1 godzina lekcyjna
- terminy:                 do uzgodnienia
- miejsce spotkania:      na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

### **JAK SKUTECZNIE SZUKAĆ PRACY**

- zakres tematyczny:       Skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz źródła informacji na temat rynku pracy.
- uczestnicy:               osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup:         do uzgodnienia
- czas trwania:            1 godzina lekcyjna
- terminy:                 do uzgodnienia
- miejsce spotkania:      na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

### JAK ZAPRZYJAŹNIĆ 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.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

### WOLONTARIAT – DOBRY START W PRZYSZŁOŚĆ

- zakres tematyczny: Wolontariat jako istotny element zdobywania doświadczenia zawodowego.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

## MOBILNOŚĆ W OBSZARZE EUROPEJSKIEGO RYNKU - USŁUGI SIECI EURES

- zakres tematyczny: Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

## KSZTAŁCENIE – ZAWÓD – KARIERA

- 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.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna: wykład + dla zainteresowanych 1 godzina lekcyjna: autotest predyspozycji zawodowych
- terminy: do uzgodnienia
- zapisy: telefonicznie lub osobiście w siedzibie Centrum
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

### **MÓJ POTENCJAŁ W WYBORZE ZAWODU**

- zakres tematyczny: Uświadomienie roli wiedzy, zainteresowań i cech charakteru w wyborze kierunku kształcenia i przyszłego zawodu.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- zapisy: telefonicznie lub osobiście w siedzibie Centrum
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

### **KOMPETENCJE TWARDE I MIĘKKIE - POKAŻ SIĘ PRACODAWCY!**

- zakres tematyczny: Zdobyć wiedzy na temat kompetencji niezbędnych podczas szukania zatrudnienia na współczesnym rynku pracy.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- zapisy: telefonicznie lub osobiście w siedzibie Centrum
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

## DOŁADUJ MÓZG I ROZBUDŹ W SOBIE EINSTEINA - SZTUKA KREATYWNEGO MYŚLENIA

- zakres tematyczny: Zdobycie wiedzy na temat wpływu kreatywnego myślenia na życie człowieka.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- zapisy: telefonicznie lub osobiście w siedzibie Centrum
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

## MATURA! KILKA SŁÓW O MOTYWACJI DO NAUKI

- zakres tematyczny: Zdobycie wiedzy na temat tego, co nas motywuje do działania i osiągnięcia wyznaczonych celów.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- zapisy: telefonicznie lub osobiście w siedzibie Centrum
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

## PODSTAWY EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI

- zakres tematyczny: Elementy procesu komunikacji, sposoby komunikowania się z naciskiem na aktywne słuchanie.
- uczestnicy: osoby, które ukończyły 18 lat
- liczebność grup: do uzgodnienia
- czas trwania: 1 godzina lekcyjna
- terminy: do uzgodnienia
- zapisy: telefonicznie lub osobiście w siedzibie Centrum
- miejsce spotkania: na terenie szkoły (sala z możliwością wyświetlania prezentacji PowerPoint)

**Informujemy także, że po wcześniejszym uzgodnieniu istnieje możliwość indywidualnego dopasowania czasu i zakresu wyżej wymienionych zajęć do Państwa potrzeb.**