

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów
tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76

Zajęcia grupowe organizowane w III kwartale 2021 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.

Z uwagi na obowiązujące ograniczenia związane z COVID 19 w trosce o bezpieczeństwo uczestników i prowadzących, zaplanowane w Centrum zajęcia i warsztaty realizowane są w formule on-line. O przywróceniu zajęć stacjonarnych poinformujemy na stronie internetowej urzędu.

Poradnictwo zawodowe na odległość:

Jednocześnie informujemy, że osoby zainteresowane spotkaniem z doradcą zawodowym mogą skorzystać z poradnictwa zawodowego na odległość, które odbywa się telefonicznie lub za pośrednictwem Internetu. Poradnictwo na odległość umożliwi udzielenie porady lub informacji zawodowej również osobom, które z różnych przyczyn nie mogą osobiście przybyć do Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.

Na zajęcia zapisywać można się także klikając link [zapisy na zajęcia on-line](#)

Proponowane terminy zajęć mogą być zmienione i dostosowane od preferencji osób zainteresowanych.

2 czerwca 2021	Agnieszka Głodek Czarnota – Matura - kilka słów o motywacji do nauki” Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in.: czynników wzmacniających i osłabiających motywację do nauki oraz skąd brać motywację do nauki.
9 czerwca 2021	Grzegorz Kida – Jak zarządzać sobą w czasie Zajęcia dotyczą zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. <i>pożeraczami czasu</i> .

16 czerwca 2021	<p>Agnieszka Głodek Czarnota – Kształcenie - Zawód - Kariera</p> <p>Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in.: zawodów przyszłości, determinantów wyboru zawodu oraz etapów planowania drogi zawodowej.</p>
24 czerwca 2021	<p>Ewa Dybek – Metody i techniki kontroli stresu (skuteczne metody opanowywania stresu)</p> <p>Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z pojęciem stresu, jego przyczynami oraz poznanie jego skutków i metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych.</p>
30 czerwca 2021	<p>Magdalena Maśniak – Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy</p> <p>Celem spotkania jest poznanie instytucji udzielających wsparcia na rynku pracy, nabycie praktycznej wiedzy nt. ich działalności oraz oferowanych form pomocowych.</p>
7 lipca 2021	<p>Wojciech Woś – Zatrudnienie w Unii Europejskiej</p> <p>Zajęcia informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.</p>
14 lipca 2021	<p>Urszula Adamczyk – Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej</p> <p>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.</p>
21 lipca 2021	<p>Ewa Dybek – Kreatywność jako metoda rozwiązywania problemów</p> <p>Program pokazuje jak pobudzić zdolności i możliwości twórcze oraz jak je wykorzystać w pokonywaniu trudności.</p>
28 lipca 2021	<p>Małgorzata Paluch – Jak znaleźć pracę?</p> <p>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.</p>
4 sierpnia 2021	<p>Magdalena Maśniak – Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie</p> <p>W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.</p>

11 sierpnia 2021	<p style="text-align: center;">Małgorzata Paluch – Kompetencje miękkie – co pracodawcy cenią najbardziej</p> <p>Zajęcia warsztatowe, podczas których uczestnicy pogłębią swoją wiedzę dotyczącą kompetencji miękkich niezbędnych na rynku pracy. Dzięki licznym ćwiczeniom i testom uczestnicy zidentyfikują posiadane umiejętności miękkie oraz zwiększą swoje poczucie kompetencji i pewność siebie.</p>
18 sierpnia 2021	<p style="text-align: center;">Małgorzata Paluch – Motywuj siebie, motywuj innych</p> <p>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.</p>
25 sierpnia 2021	<p style="text-align: center;">Urszula Adamczyk – Komunikowanie się interpersonalne</p> <p>Celem zajęć jest podniesienie poziomu kompetencji z zakresu oceny własnego poziomu wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej, sposobów obserwacji przebiegu procesu komunikacji, czynników sprzyjających efektywnej komunikacji oraz czynników skutecznie ją blokujących, indywidualnych różnic w odbiorze, interpretacji i sposobie przetwarzania bodźców płynących z otoczenia, metod doskonalenia umiejętności komunikacyjnych.</p>