



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

Zajęcia grupowe organizowane w III 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! ☺

LIPIEC

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

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

27 lipca **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 26 lipca** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

SIERPIEŃ

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

30 sierpnia **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)**

Chcesz poznać swoje predyspozycje zawodowe oraz określić zainteresowania, by świadomie zaplanować swoją dalszą ścieżkę edukacyjno-zawodową?

Bądź aktywny w wakacje – to ci się opłaci. Wykonaj test zainteresowań zawodowych KZZ, by odkryć swój wewnętrzny potencjał.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 29 sierpnia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

WRZESIEŃ

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

27 września **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 26 września** tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

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

WAKACJE Z DORADCĄ ZAWODOWYM

Zastanów się, co chciałbyś robić w przyszłości, określ swoje cele zawodowe.

Proponujemy:

- spotkania indywidualne z doradcą zawodowym lub psychologiem (możliwość wykonania testów)
- samodzielną pracę ze zbiorami informacyjnymi np. przewodnikami po zawodach, rankingiem zawodów deficytowych i nadwyżkowych, poradnikami dot. planowania kariery zawodowej oraz własnego rozwoju itp.