

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
Rzeszów, ul. Naruszewicza 11
tel. 17 773 70 89, 17 773 70 88; centrum@wup-rzeszow.pl

Zajęcia grupowe organizowane w IV kwartale 2017 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie 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! ☺

PAŹDZIERNIK

3 października

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 29 września** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

12 października

Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.

Program dotyczy właściwego przygotowania się do procesu rekrutacyjnego, roli autoprezentacji i umiejętności właściwego przedstawienia własnego wykształcenia, kompetencji oraz doświadczeń.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 10 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

18
października

Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)

Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 16 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

24
października

Aktywnie z niepełnosprawnością

Zajęcia informacyjne adresowane do osób niepełnosprawnych zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

LISTOPAD

7 listopada

Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie

Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 3 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

16 listopada

Zatrudnienie w Unii Europejskiej

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach Unii Europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 14 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

22 listopada **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)**

Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl*

28 listopada **Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.
Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego redagowania życiorysu i listy motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 24 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl*

GRUDZIEŃ

5 grudnia **Jak znaleźć pracę**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.
Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 1 grudnia** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl*

14 grudnia **Zarządzanie sobą w czasie**

Program dotyczy zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. pożeraczami czasu.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 12 grudnia** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.

19 grudnia **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)**

Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 grudnia** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.

SPOTKANIA INFORMACYJNE

termin ustalany
na bieżąco **„Kształcenie – Zawód – Kariera”**

Szczeble aktywnego i świadomego planowania kariery w odniesieniu do aktualnej sytuacji i trendów na rynku pracy.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.

termin ustalany
na bieżąco **„Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy”**

Poznanie instytucji udzielających wsparcia na rynku pracy, nabycie praktycznej wiedzy nt. ich działalności oraz oferowanych form pomocowych.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.