

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie

Zajęcia w siedzibie Oddziału Zamiejscowego WUP w Krośnie

ul. Lewakowskiego 27b, 38-400 Krosno

tel. 13 43 649 17, 13 43 634 26

Zajęcia grupowe organizowane w III kwartale 2019 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, w siedzibie Oddziału Zamiejscowego w Krośnie realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, 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.

Zapraszamy do korzystania z naszych usług i uczestnictwa w zajęciach! ☺

Lipiec

16 lipca **Rozumieć i być rozumianym - skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy - metody komunikacji międzyludzkiej, pomagające w prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **15 lipca** pod nr tel.
13 4364917,*

osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie

19 lipca **Wchodzę na rynek pracy**

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

Zajęcia przygotowujące uczestników do świadomego i skutecznego poruszania się po rynku pracy, do aktywności i kreatywności w poszukiwaniu pracy oraz sporządzania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **18 lipca** pod nr tel.
13 4364917,*

osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie

24 lipca **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 właściwego redagowania życiorysu i listy motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **23 lipca** pod nr tel.
13 4364917,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

31 lipca

Narzędzie do badania kompetencji (NBK)

Zajęcia grupowe - 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.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **30 lipca** pod nr tel.
13 4364917,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

SIERPIEŃ

7 sierpnia

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 **6 sierpnia** pod nr tel.
13 4364917,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

21 sierpnia

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 **20 sierpnia** pod nr tel. 13
4364917
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

28 sierpnia **Rozumieć i być rozumianym - skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy - metody komunikacji międzyludzkiej, pomagające w prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **27 sierpnia** pod nr tel. 13 4364917*

osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie

Wrzesień

4 września **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 **3 września** pod nr tel. 13 4364917,*

osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie

11 września **Zarządzanie 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 **10 września** pod nr tel. 13 4364917 lub*

osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie

18 września **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 **17 września** pod nr tel. 13 4364917,*

osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie



25 września

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 właściwego redagowania życiorysu i listy motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **24 września** pod nr tel. 13 43 649 17,*

osobiście w siedzibie Centrum przy Lewakowskiego 27b w Krośnie

**lipiec
sierpień**

*konsultacje
indywidualne
termin ustalany
na bieżąco*

Wakacje z zawodami

- Udostępnianie i wspólna – z doradcą – analiza informacji i charakterystyk zawodowych w kontekście posiadanego potencjału oraz zainteresowań zawodowych

Wykonywanie testów przydatnych w podejmowaniu wszelkich decyzji edukacyjnych i zawodowych

- **badanie zainteresowań zawodowych z wykorzystaniem (KZZ) Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych**
- **badanie kompetencji zawodowych z wykorzystaniem (NBK) Narzędzia do badania kompetencji (<http://wuprzeszow.praca.gov.pl/-/6644170-nbk-poznaj-swoje-kompetencje-i-dowiedz-sie-jak-je-doskonalic>)**

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 13 43 649 17,
osobiście w siedzibie Centrum przy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

Grupowe porady oraz informacje zawodowe dla osób, które ukończyły 18 lat organizujemy w miarę zgłaszanych potrzeb.