

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 I kwartale 2022 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 stacjonarne zajęcia i warsztaty realizowane są z zachowaniem reżimu sanitarnego. W zależności od sytuacji epidemiologicznej zajęcia mogą być także prowadzone w formule on-line.

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](#)

Terminy zajęć będą ustalane na bieżąco

Grzegorz Kida – ABC Przedsiębiorczości

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć lub prowadzą własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych. umiejętności komunikacyjnych.

Magdalena Maśniak – 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.

Urszula Adamczyk – 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 przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

**Ewa Dybek – Metody i techniki kontroli stresu
(skuteczne metody opanowywania stresu)**

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z pojęciem stresu, jego przyczynami oraz poznanie jego skutków i metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Anna Teodorczyk – Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

Małgorzata Paluch – Kompetencje miękkie – co pracodawcy cenią najbardziej

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.

Wojciech Woś – Zatrudnienie w Unii Europejskiej

Zajęcia informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

Renata Mac-Szytar – 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*.

**Monika Tęczar – Rozumieć i być rozumianym
– skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej**

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