

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej  
ul. Lewakowskiego 27b, 38-400 Krosno  
tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76,

### Zajęcia grupowe organizowane w I 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.

**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 umożliwia udzielenie porady lub informacji zawodowej również osobom, które z różnych przyczyn nie mogą osobiście przybyć do Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej.

<b>Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ</b>	
Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.	
6 stycznia 2021	<i>Zainteresowanych prosimy o kontakt <b>do dnia 5 stycznia</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie</i>
3 lutego 2021	<i>Zainteresowanych prosimy o kontakt <b>do dnia 2 lutego</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie</i>

### 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.

13 stycznia	<i>Zainteresowanych prosimy o kontakt <b>do dnia 12 stycznia</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie</i>
17 lutego	<i>Zainteresowanych prosimy o kontakt <b>do dnia 16 lutego</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie</i>

### Zatrudnienie w Unii Europejskiej

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

20 stycznia 2021	<i>Zainteresowanych prosimy o kontakt <b>do dnia 19 stycznia</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie</i>
10 lutego 2021	<i>Zainteresowanych prosimy o kontakt <b>do dnia 9 lutego</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie</i>

### 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.

27 stycznia 2021	<i>Zainteresowanych prosimy o kontakt <b>do dnia 26 stycznia</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie</i>
24 lutego 2021	<i>Zainteresowanych prosimy o kontakt <b>do dnia 24 lutego</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie</i>

### Narzędzie do badania kompetencji (NBK)

Diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy poszukiwaniu pracy dostosowanej do posiadanych kompetencji, oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

3 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 2 marca**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### Aktywnie z niepełnosprawnością

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

10 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 9 marca**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie

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

17 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 stycznia**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### Zarządzanie sobą w czasie

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

24 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 23 marca**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

## SPOTKANIA INFORMACYJNE

*termin ustalany na bieżąco* **„Kształcenie – Zawód – Kariera”**  
Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in.: zawodów przyszłości, determinantów wyboru zawodu oraz etapów planowania drogi zawodowej. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie.*

*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. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

*termin ustalany na bieżąco* **„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. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*