



## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. 1 Maja 4a, 39-400 Tarnobrzeg

tel. 15 822 15 94 wew. 342

## Zajęcia grupowe organizowane w II kwartale 2018 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! ☺

### KWIECIEŃ

#### 10 kwietnia **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 9 kwietnia**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

#### 12 kwietnia **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 11 kwietnia**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

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

25 kwietnia **Praca na Podkarpaciu**

Zajęcia skierowane są do osób chcących podjąć pracę na terenie Województwa Podkarpackiego. Opisują one specyfikę Województwa Podkarpackiego, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji na rynku pracy. Ich celem jest charakterystyka aktualnych i potencjalnych tendencji rozwoju gospodarki i związanych z tym zmian na podkarpackim rynku pracy. Zajęcia mają być też pomocne osobom zainteresowanym podjęciem działalności gospodarczej z uwzględnieniem pozyskania środków na ten cel.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do 24 kwietnia**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

**MAJ**

9 maja **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 8 maja**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*



15-16 maja **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 14 maja**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

24 maja **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 23 maja**  
tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

28 maja **Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej**

Zajęcia przygotowują do efektywnego słuchania i komunikowania się. W programie ćwiczenia mające na celu uświadomienie rodzajów i stylów komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 27 maja**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

## **CZERWIEC**

6 czerwca **ABC Przedsiębiorczości**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 5 czerwca**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

14 czerwca **Motywuj innych, zmotywuj siebie – warsztaty śmiałego poszukiwania pracy**

Zajęcia dotyczące zagadnienia motywacji, podczas których uczestnicy będą mieli okazję poznać, co ich inspiruje i motywuje do działania. Poprawią również swoje nastawienie do wykonywania zadań, głównie zawodowych. Dzięki licznym ćwiczeniom i testom uczestnicy poznają swój poziom oraz kierunek motywacji, a także zdobędą umiejętność wzmocnienia swojej motywacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 13 czerwca**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

20 czerwca **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 19 czerwca**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

26 czerwca **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 25 czerwca**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

## **SPOTKANIA INFORMACYJNE**

### **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.*