

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. 1 Maja 4a, 39-400 Tarnobrzeg

tel. 15 822 15 94 wew. 320; ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

Zajęcia grupowe organizowane w I kwartale 2017 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.

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! ☺

STYCZEŃ

10-11 stycznia **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 9 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 320,*

*osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu
lub pod adresem ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl.*

18 stycznia **Poszukiwanie pracy przez Internet**

Zajęcia grupowe praktycznie przygotowujące do skutecznego poszukiwania zatrudnienia przy wykorzystaniu Internetu. Wskazanie bazy źródeł ofert pracy, możliwości i sposobów zamieszczania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 17 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 320,*

*osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu
lub pod adresem ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl.*

LUTY

08 lutego **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 7 lutego** tel. 15 822 15 94 wew. 320,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu
lub pod adresem ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl.*

16 lutego **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 15 lutego** pod nr tel. 15 822 15 94
wew. 320,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu
lub pod adresem ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

MARZEC

01 marca **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 28 lutego** pod nr tel. 15 822 15 94
wew. 320,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu
lub pod adresem ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl.*

21 marca **Jak napisać cv i list motywacyjny?**

Zajęcia grupowe, podczas których uczestnicy naberą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 marca** pod nr tel. 15 822 15 94
wew. 320,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu
lub pod adresem ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

29 marca **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach unii europejskiej.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 28 marca** pod nr tel. 15 822 15 94
wew. 320,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu
lub pod adresem ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

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 Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 320 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl