

## 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 2018 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

12 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 11 lipca pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

19 lipca **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

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

Zajęcia przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji oraz znaczenia mowy ciała w komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 18 lipca pod nr tel. 13 43 64 917 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

24 lipca **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)**

Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

Na diagnozę predyspozycji zapraszamy w szczególności osoby bezrobotne w przedziale wiekowym 30-55 lat, powracające na rynek pracy.

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

31 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 30 lipca pod nr tel. 13 4364917,  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

## **SIERPIEŃ**

7 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 6 sierpnia pod nr tel. 13 4364917  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

9 sierpnia **Roła 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 8 sierpnia pod nr tel. 13 4364917,  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

23 sierpnia **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

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

Zajęcia przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji oraz znaczenia mowy ciała w komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 22 sierpnia pod nr tel. 13 4364917  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

30 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 29 sierpnia pod nr tel. 13 4364917 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

## **WRZESIEŃ**

4 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 3 września pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

6 września

### **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

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

Zajęcia przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji oraz znaczenia mowy ciała w komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 5 września pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

25 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 24 września pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

28 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 27 września pod nr tel. 13 43 649 17, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*



lipiec  
sierpień

### Wakacje z zawodami

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

*konsultacje  
indywidualne  
termin ustalany  
na bieżąco*

**Prowadzenie badań** 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 bezrobotnych, poszukujących pracy i dla młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych, studentów i absolwentów organizujemy w miarę potrzeb.*