

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**  
**ul. 1 Maja 4a, 39-400 Tarnobrzeg**  
**tel. 15 822 15 94 wew. 342**

### **Zajęcia grupowe organizowane w IV kwartale 2017 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! ☺

## **PAŹDZIERNIK**

### **4 października 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 3 października** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

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

18  
października

### **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 17 października** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

## **LISTOPAD**

8 listopada

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

15 listopada

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

22 listopada

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

## **GRUDZIEŃ**

### 6 grudnia **Zarządzanie 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 7 grudnia** tel. 15 822 15 94 wew. 342  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

### 13 grudnia **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 12 grudnia** tel. 15 822 15 94 wew. 342  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

### **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*