

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
Rzeszów, ul. Naruszewicza 11
tel. 17 773 70 89, 17 773 70 88; centrum@wup-rzeszow.pl

Zajęcia grupowe organizowane w I kwartale 2018 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się na rynku pracy oraz aktywnym 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

25 stycznia **Aktywnie z niepełnosprawnością**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 23 stycznia** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

30 stycznia **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 26 stycznia** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

LUTY

6 lutego **Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie**

Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 2 lutego** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

15 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 13 lutego** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

22 lutego **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 lutego** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

27 lutego **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 redagowania życiorysu i listy motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 23 lutego** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

MARZEC

1 marca

Jak znaleźć prace

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.
Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 27 lutego** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

6 marca

Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.
Program dotyczy właściwego przygotowania się do procesu rekrutacyjnego, roli autoprezentacji i umiejętności właściwego przedstawienia własnego wykształcenia, kompetencji oraz doświadczeń.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 2 marca** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

15 marca

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 szukaniu pracy dostosowanej do posiadanych kompetencji oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 13 marca** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

22 marca

Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie

Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 marca** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

SPOTKANIA INFORMACYJNE

*termin ustalany
na bieżąco* **„Kształcenie – Zawód – Kariera”**

Szczeble aktywnego i świadomego planowania kariery w odniesieniu do aktualnej sytuacji i trendów na rynku pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

*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. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie,
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*