

## 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 I kwartale 2020 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! ☺

### Styczeń

#### 23 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 22 stycznia** pod nr tel. 13 4364917  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

#### 28 stycznia **Wchodzę na rynek pracy**

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 stycznia** pod nr tel. 13 4364917 lub  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

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

## LUTY

### 7 lutego **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 6 lutego** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

### 14 lutego **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 lutego** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### 21 lutego **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 20 lutego** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

## Marzec

### 6 marca **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 marca** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### 13 marca **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 12 marca** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### 20 marca **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 motywacyjnej w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 19 marca** pod nr tel. 13 43 649 17 lub osobiście w siedzibie Centrum przy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### 27 marca **Praca szyta na miarę**

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

Warsztaty wyposażają w wiedzę o metodach oceny własnego potencjału, pomagają określić ten potencjał, dają podstawy wiedzy o skutecznej autoprezentacji a także pomagają lepiej rozumieć przekaz werbalny i mowę ciała osób, z którymi uczestnicy warsztatów wchodzić będą w relacje na drodze swojej kariery zawodowej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 26 marca** pod nr tel. 13 43 649 17 lub osobiście w siedzibie Centrum przy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### **Kształcenie – Zawód – Kariera**

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół średnich. Tematyka spotkania dotyczy: zawodów przyszłości, aktywnego i świadomego planowania rozwoju zawodowego, sytuacji i trendów na rynku prac. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

Grupowe porady oraz informacje zawodowe dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy młodzieży ze szkół średnich i studentów organizujemy w miarę potrzeb.

#### Badania testowe

- **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.
- **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)** - diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

przeprowadzamy w miarę potrzeb zainteresowanych klientów.

*Ustalenie terminu zajęć - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie lub [pod nr tel. 13 43 649 17](tel:134364917)*