

**WAKACYJNA OFERTA ZAJĘĆ GRUPOWYCH  
W CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY  
ZAWODOWEJ WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY  
W RZESZOWIE**

<b>DATA</b>	<b>TEMATYKA ZAJĘĆ</b>
<b>LIPIEC</b>	
<b>RZESZÓW</b>	
<b>2 Lipca</b>	<p style="text-align: center;"><b>Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ</b></p> <p>Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.</p> <p style="text-align: center;"><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>1 lipca</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie</i></p>
<b>16 lipca</b>	<p style="text-align: center;"><b>Zatrudnienie w Unii Europejskiej</b></p> <p>Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.</p> <p style="text-align: center;"><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>15 lipca</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie</i></p>
<b>24–26 lipca</b>	<p style="text-align: center;"><b>ABC Przedsiębiorczości</b></p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>22 lipca</b> pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie</i></p>
<b>31 lipca</b>	<p style="text-align: center;"><b>Narzędzie do badania kompetencji (NBK)</b></p>

Zajęcia grupowe - 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 30 lipca  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie*

## KROSNO

**16 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 wprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 15 lipca  
pod nr tel. 13 43 64 917, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

**19 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 18 lipca  
pod nr tel. 13 43 64 917, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

**24 lipca**

### **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 23 lipca  
pod nr tel. 13 43 64 917, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

**31 lipca**

### **Narzędzie do badania kompetencji (NBK)**

Zajęcia grupowe - 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 30 lipca  
pod nr tel. 13 43 64 917, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

## PRZEMYSŁ

**9 lipca**

### **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 przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 3 lipca  
pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ul. Kościuszki 2 w Przemyślu*

**17 lipca**

### **Peryskop –znajdź rynek pracy dla siebie**

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 12 lipca  
pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ul. Kościuszki 2 w Przemyślu*

**25 lipca**

### **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 19 lipca  
pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ul. Kościuszki 2 w Przemyślu*

**30 lipca**

### **Kreatywność jako metoda rozwiązywania problemów**

Program pokazuje jak pobudzić zdolności i możliwości twórcze oraz jak je wykorzystać w pokonywaniu trudności.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 25 lipca  
pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ul. Kościuszki 2 w Przemyślu.*

## TARNOBRZEG

**3 lipca**

### **Jak znaleźć pracę?**

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

**10 lipca**

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

**17 lipca**

### **Rozumieć i być rozumianym –skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej**

Zajęcia przygotowują do efektywnego słuchania i komunikowania się. W programie ćwiczenia mające na celu uświadomienie rodzajów i stylów komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 16 lipca  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

**24 lipca**

### **Narzędzie do badania kompetencji (NBK)**

Zajęcia grupowe - 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 23 lipca  
pod nr tel.15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

## SIERPIEŃ

### RZESZÓW

**6 sierpnia**

#### **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 pisania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 5 sierpnia  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

**8 sierpnia**

#### **Narzędzie do badania kompetencji (NBK)**

Zajęcia grupowe - 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 7 sierpnia  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

**21–23  
sierpnia**

#### **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 19 sierpnia  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

**27 sierpnia**

#### **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, także w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała

w komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **26 sierpnia**  
pod nr tel. 17850 92 73, 17850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

## KROSNO

**7 sierpnia**

### **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 sierpnia**  
pod nr tel. 134364917, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

**21 sierpnia**

### **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 **20 sierpnia**  
pod nr tel. 13 43 64 917 lub, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

**28 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 **27 sierpnia**  
pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

## PRZEMYŚL

**7 sierpnia**

### **Jak znaleźć pracę**

Program przygotowuje do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest zapoznanie z metodami i technikami poszukiwania zatrudnienia, nabywanie

	<p>umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowanie się do właściwej rozmowy z pracodawcą.</p> <p style="text-align: center;"><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>29 lipca</b> pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu</i></p>
<p><b>13 sierpnia</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Dokumenty aplikacyjne krok po kroku</b></p> <p>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 przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.</p> <p style="text-align: center;"><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>6 sierpnia</b> pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu</i></p>
<p><b>21 sierpnia</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Kreatywność jako metoda rozwiązywania problemów</b></p> <p>Program pokazuje jak pobudzić zdolności i możliwości twórcze oraz jak je wykorzystać w pokonywaniu trudności.</p> <p style="text-align: center;"><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>16 sierpnia</b> pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2w Przemyślu</i></p>
<p><b>28 sierpnia</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej</b></p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>23 sierpnia</b> pod nr tel. 16 67 82 270, 16 67 86 087, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu</i></p>
<p><b>TARNOBRZEG</b></p>	
<p><b>7 sierpnia</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Metody i techniki kontroli stresu</b></p> <p>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</p>



	<p>temperamentu. Ocena objawów nasilenia stresu, poznanie strategii radzenia sobie ze stresem.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>6 sierpnia</b> pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu</i></p>
<b>14 sierpnia</b>	<p><b>Jak napisać CV i list motywacyjny?</b></p> <p>Zajęcia grupowe, podczas których uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>13 sierpnia</b> pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu</i></p>
<b>21 sierpnia</b>	<p><b>Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)</b></p> <p>Chcesz poznać swoje predyspozycje zawodowe oraz określić zainteresowania, by świadomie zaplanować swoją dalszą ścieżkę edukacyjno-zawodową? Wykonaj test zainteresowań zawodowych KZZ, by odkryć swój wewnętrzny potencjał, wybrać odpowiedni kierunek studiów, pokierować swoją karierą zawodową.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>20 sierpnia</b> pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu</i></p>
<b>28 sierpnia</b>	<p><b>Zatrudnienie w Unii Europejskiej</b></p> <p>Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach Unii Europejskiej.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia <b>27 sierpnia</b> tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu</i></p>

W okresie wakacyjnym od lipca do sierpnia oferujemy:

- spotkania indywidualne z doradcą zawodowym,
- pomoc w opracowywaniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej itp.,
- dostęp do sali informacji zawodowej wyposażonej w stanowiska komputerowe, zbiory informacyjne (przewodniki po zawodach, poradniki instruktażowe ułatwiające poruszanie się po współczesnym rynku pracy).

#### BEZPŁATNA POMOC I WSPRACIE DORADCY ZAWODOWEGO

*Zainteresowanych prosimy o kontakt*

*pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76,*

*lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie*