

**Zajęcia grupowe organizowane
w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli
w II kwartale 2014 roku.**

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli zaprasza na bezpłatne zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz studentów. Zajęcia dotyczą zagadnień związanych z umiejętnym i sprawnym poruszaniem się po rynku pracy oraz aktywnym poszukiwaniem odpowiedniego zatrudnienia.

Terminy zajęć:

2 – 3 kwietnia 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Dwudniowe zajęcia grupowe przygotowujące uczestników do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest poznanie siebie, własnego potencjału zawodowego, nabycie umiejętności sporządzania dokumentacji osobowej (CV i listu motywacyjnego), poznanie skutecznych metod i technik poszukiwania pracy, a także zasad autoprezentacji w rozmowie kwalifikacyjnej z pracodawcą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 1 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

9 kwietnia 2014 r. „Samodzielność w poszukiwaniu pierwszej pracy”

Grupowe zajęcia dla osób młodych, rozpoczynających aktywność zawodową. W programie ćwiczenia ukierunkowane na efektywne poruszanie się po rynku pracy m.in.: metody aktywnego poszukiwania zatrudnienia, ocena osobistego potencjału zawodowego w kontekście wymagań pracodawców, opracowanie dokumentów aplikacyjnych i omówienie zasad profesjonalnej prezentacji własnej kandydatury podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 8 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

16 kwietnia 2014 r. „Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu”

Celem zajęć jest uświadomienie znaczenia wiedzy, zainteresowań i cech charakteru w wyborze kierunku kształcenia, rozwijanie umiejętności poznawania siebie, zrozumienie motywów swoich wyborów edukacyjnych i zawodowych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 15 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

24 kwietnia 2014 r. „Poszukiwanie pracy przez internet”

Zajęcia przygotowujące do samodzielnego korzystania z zasobów sieci w celu poszukiwania pracy. Uczestnicy zajęć nabydą umiejętności wyszukiwania ofert pracy w internecie i wysyłania dokumentów aplikacyjnych do pracodawców za pomocą poczty elektronicznej.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 23 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

30 kwietnia 2014 r. „Badanie Kwestionariuszem Zainteresowań Zawodowych”

Grupowe badanie testowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów powyżej 18. roku życia, studentów zainteresowanych określeniem swoich predyspozycji i zainteresowań zawodowych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 29 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

7 maja 2014 r. „Metody i techniki kontroli stresu”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. W programie zajęć 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.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 6 maja 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

21 maja 2014 r. „ABC Przedsiębiorczości”

Zajęcia przeznaczone są dla osób zainteresowanych założeniem własnej firmy. Udział w nich pozwala na dokonanie samooceny predyspozycji, cech i typu osobowości, pod kątem przedsiębiorczości. W trakcie zajęć przekazane będą informacje dotyczące rejestracji firmy, rozliczeń z Urzędem Skarbowym i ZUS, a także nt. źródeł finansowania własnej działalności gospodarczej.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 20 maja 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

28 maja 2014 r. „Zanim podejmiesz pracę – wybrane elementy prawa pracy”

Uczestnicy zajęć nabędą wiedzę na temat wad i zalet poszczególnych form zatrudnienia oraz zapoznają się z wybranymi elementami prawa pracy ułatwiającymi kontakt z potencjalnym pracodawcą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 27 maja 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

4 czerwca 2014 r. „Zatrudnienie w Unii Europejskiej”

Udział w spotkaniu przygotuje uczestników do poszukiwania pracy za granicą. Doradcy zawodowi powiedzą w jaki sposób pozyskiwać oferty pracy za granicą, jak bezpiecznie korzystać z pośrednictwa prywatnych agencji zatrudnienia i jak kształtuje się zapotrzebowanie na pracowników w krajach UE.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 3 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

11 – 12 czerwca 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Dwudniowe zajęcia grupowe przygotowujące uczestników do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest poznanie siebie, własnego potencjału zawodowego, nabycie umiejętności sporządzania dokumentacji osobowej (CV i listu motywacyjnego), poznanie skutecznych metod i technik poszukiwania pracy, a także zasad autoprezentacji w rozmowie kwalifikacyjnej z pracodawcą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 10 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl

25 czerwca 2014 r. „Poszukiwanie pracy przez internet”

Zajęcia przygotowujące do samodzielnego korzystania z zasobów sieci w celu poszukiwania pracy. Uczestnicy zajęć nabędą umiejętności wyszukiwania ofert pracy w internecie i wysyłania dokumentów aplikacyjnych do pracodawców za pomocą poczty elektronicznej.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 24 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Stalowej Woli przy ul. Staszica 15b, telefonicznie 15 843 27 45 w godz. 7.30 – 15.30 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-stalowawola@wup-rzeszow.pl